

Interreg



**Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU**

Poľsko – Slovensko

SPÁJA NÁS MOST PRIATEĽSTVA A SPOLUPRÁCE

Číslo malého projektu: INT/ZA/FMP_ŽSK_01/0030

Názov publikácie:

**POHYB NEPOZNÁ
HRANICE, ANI OBMEDZENIA**



Projekt „Spája nás most priateľstva a spolupráce“ č. INT/ZA/FMP_ZSK_01/0030 je spolufinancovaný Európskou úniou z Európskeho fondu regionálneho rozvoja, ako aj štátneho rozpočtu v rámci Programu Interreg V-A Poľsko – Slovensko 2021 – 2027

„BEZPLATNÝ VÝTLAČOK“

Vážení priatelia,

tento projekt je o ľuďoch, o ich hodnotách, o spoločnom zdieľaní a radosť z života. Je o vytváraní mostov – nielen tých symbolických, ale aj skutočných, ktoré prepájajú komunity, podporujú kultúru a chránia naše prírodné a kultúrne dedičstvo.

Názov projektu Spája nás most priateľstva a spolupráce symbolizuje spojenie ľudí, komunít, kultúr a tradícií. Vyjadruje, že len spoločnými silami dokážeme dosiahnuť **udržateľný rozvoj**, podporu komunity a napredovanie v oblastiach športu, vzdelávania a kultúry.

Prečo sme projekt vytvorili?

Naša spoločnosť prechádza zmenami. **Čelíme novým výzvam** v oblasti starnutia populácie, inklúzie ľudí so zdravotným postihnutím, ochrany životného prostredia a rozvoja občianskej spoločnosti. Tento projekt reaguje na tieto potreby tým, že vytvára priestor pre stretávanie sa, spoznávanie a spoločné aktivity.

Cieľom projektu sú hodnoty, ktoré spájajú obidve partnerské zariadenia CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB ZÁKAMENNÉ a DOM POMOCY SPOŁECZNEJ BRACI ALBERTYNÓW z Poľska, ktoré spolupracujú už viac ako 16 rokov.

- ✓ **Spolupráca** – vieme, že spoločne dosiahneme veľké veci.
- ✓ **Solidarita** – pomáhame tým, ktorí to potrebujú.
- ✓ **Udržateľnosť** – chránime prostredie, v ktorom žijeme.
- ✓ **Inklúzia** – nikto nesmie zostať bokom.
- ✓ **Kultúra a identita** – vážime si tradície a zároveň ich rozvíjame.

Projektové ciele boli zamerané na posilnenie priateľských väzieb a spoluprácu medzi obyvateľmi pohraničných regiónov, ktoré sme naplňali prostredníctvom aktivít: nordic walking, štafetová jazda na kolobežkách, streľba z luku na terč, hipoterapia, návšteva fitnes centra, účasť na drevárskom sympóziu.

Projekt prispel k budovaniu spoločnej identity a vzájomného porozumenia prostredníctvom športových aktivít, kultúrnych podujatí a prezentácie jedinečných prírodných a kultúrnych hodnôt tohto prihraničného priestoru.

Projekt bol zameraný na uchovanie a rozvoj tradičných lokálnych prvkov – jedinečnosť rezbárskeho remesla - ktoré je charakteristické pre náš región. Tieto hodnoty boli predstavené v širších súvislostiach, s dôrazom na prepájanie ľudí, podporu rôznych cieľových skupín a vznik nových neformálnych kontaktov medzi

obyvateľmi oboch strán hranice. Osobitná pozornosť bola venovaná odstraňovaniu bariér pre osoby so zdravotným postihnutím a ich aktívnemu zapájaniu do realizovaných aktivít.

Nástrojom na dosiahnutie stanoveného cieľa boli spoločné aktivity, ktoré sa konali na území obidvoch partnerov projektu

1. Spoločne po moste priateľstva za poznaním – Slovenská republika

Termín realizácie: 2024-10 - 2025-09

2. Triathlon Bialsko Biala bez hraní – Poľská republika

Termín realizácie: 2024-10 - 2025-09

3. Rozvoj športu a remeselných zručností – Slovenská republika

Termín realizácie: 2024-10 - 2025-09

Hlavná myšlienka – Most priateľstva a spolupráce

Hlavnou myšlienkou bolo vytvoriť **most** – most medzi Slovenskom a Poľskom, medzi 2 zariadeniami, medzi staršími a mladšími generáciami, medzi zdravými a znevýhodnenými ľuďmi, medzi tradíciou a moderným prístupom.

**MOST ZNAMENÁ SPOJENIE, KTORÉ JE PEVNÉ, BEZPEČNÉ A TRVALÉ.
TAKÝ MÁ BYŤ AJ NÁŠ PROJEKT.**

POĎAKOVANIE

Ďakujem všetkým partnerom, účastníkom, zamestnancom, prijímateľom sociálnych služieb a dobrovoľníkom, ktorí prispeli k realizácii tohto projektu.

Osobitne by som sa chcela poďakovať za podporu vedeniu Žilinského samosprávneho kraja.

Úspešná realizácia tohto cezhraničného projektu nám dáva nádej, že vzájomné spoznávanie, otvorenosť a úcta sú pevným základom pre dobré susedské vzťahy a cezhraničnú spoluprácu. Kultúrna výmena je pritom prirodzeným a účinným spôsobom zbližovania komunít a vzájomného porozumenia.

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová, MBA, riaditeľka CSS Zákamenné

Výhradnú zodpovednosť za obsah tejto publikácie nesú autori a nemožno ju stotožňovať s oficiálnym stanoviskom Európskej únie a Žilinským samosprávnym krajom.



PARTNERSTVO JE VIAC NEŽ LEN SPOLUPRÁCA – je to most medzi ľuďmi, ktorí si navzájom dôverujú a vedia, že spojením svojich síl dokážu vytvoriť niečo hodnotné, často vzácné a výnimočné.

Keď sa stretávajú rôzne skúsenosti, nápady a pohľady, vzniká priestor pre rast, nové priateľstvá a radosť zo spoločného úspechu. Vzájomná spolupráca otvára nové možnosti, ktoré by každý sám nedosiahol.

SPÁJA NÁS MOST PRIATEĽSTVA A SPOLUPRÁCE

Začiatky spolupráce CSS Zákamenné so zariadením Zgromadzenie Braci Albertynów v Bulowiciach siahajú do minulého tisícročia.

Projekt **„Spája nás most priateľstva a spolupráce“** vznikol ako pokračovanie viac ako 15 – ročnej cezhraničnej spolupráce **Centra sociálnych služieb Zákamenné** a **Domu Pomocy Społecznej Braci Albertynów v Bulowiciach**. Tento projekt nadväzuje na šesť úspešne realizovaných spoločných projektov programu Interreg a jeho hlavným cieľom je prepojiť obyvateľov pohraničia, podporiť spoločnú identitu, integráciu a cezhraničnú spoluprácu prostredníctvom športu, kultúry a tradičných remesiel.

Projekt reflektuje na unikátne prvky kultúrneho a prírodného dedičstva regiónu – drevo, rezbárstvo, košíkárstvo, šport a pohyb v prírode. Cieľom je nielen zachovať tieto tradície, ale aj sprístupniť ich pre ľudí so zdravotným postihnutím, seniorov a ďalšie znevýhodnené skupiny.

Názov projektu – **„Spája nás most priateľstva a spolupráce“** – nesie v sebe silný symbol.

MOST JE SPOJENIE.

MOST PREKLENUE JE HRANICE.

MOST VEDIE K NOVÝM PRIATEĽSTVÁM A ZÁŽITKOM.

Aj pohyb, ktorý spoločne zažívame, **nemá hranice, ani obmedzenia** a podporuje neformálne väzby a komunitný život. Spoločne ukazujeme, že **radosť zo života a zdravie sú univerzálne hodnoty**, ktoré spájajú Slovensko i Poľsko, prijímateľov sociálnych služieb, zamestnancov a komunitné skupiny v kreatívnej sebarealizácii.



HORIZONTÁLNE PRINCÍPY PROJEKTU

Celý projekt je vystavaný najmä na 4 horizontálnych princípoch projektu a tie premostujú jeho ciele a výsledky.

Projekt stojí na princípoch

- rešpektovania základných ľudských práv a dodržiavania Charty základných práv Európskej únie. Tento princíp je prítomný a akceptovaný vo všetkých projektových úlohách a celom projekte.
- rovnosti príležitostí a nediskriminácie vrátane prístupnosti pre osoby so zdravotným postihnutím.
- zohľadňuje aj rovnosť žien a mužov, a tým vytvára priestor pre začlenenie z hľadiska rodovej rovnosti.
- Neoddeliteľnou súčasťou je aj princíp udržateľného rozvoja so zásadou „výrazne nenarušiť“ a dôrazom na ohľaduplný prístup k životnému prostrediu.

Vďaka týmto hodnotám projekt prináša nielen konkrétne výsledky, ale aj

**POSOLSTVO
FÉROVOSTI, OTVORENOSTI
A
ZODPOVEDNOSTI VOČI ĽUĎOM I PRÍRODE.**

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ BRACI ALBERTYNÓW W BULOWICIACH



je 24 - godzinové rezidenčné zariadenie pre mužov s chronickým duševným ochorením. Zariadenie poskytuje primeranú škálu služieb, ktoré sú v súlade so štandardmi stanovenými pre tento typ domova, na základe individuálnych potrieb jeho obyvateľov.

POSLANIE

Hlavným poslaním zariadenia je vytvárať životné podmienky podobné rodinnému životu a uspokojovať fyzické a duchovné potreby obyvateľov.

V činnostiach domova je najdôležitejšie blaho obyvateľa. Organizácia domova a jeho prevádzkové princípy sú podriadené tejto hlavnej zásade. Zariadenie pokračuje v diele svätého brata Alberta a snaží sa jeho slová každý deň premieňať na skutočnosť

„MAL BY SI BYŤ AKO CHLIEB.

MAL BY SI BYŤ AKO CHLIEB, KTORÝ JE NA STOLE PRE KAŽDÉHO,

Z KTORÉHO SI KAŽDÝ MÔŽE ODKROJIŤ KÚSOK A ZJEŠŤ, AK JE HLADNÝ.“





CSS ZÁKAMENNÉ

Centrum sociálnych služieb Zákamenné v zriaďovateľskej pôsobnosti Žilinského samosprávneho kraja, poskytuje sociálne služby rôznorodej skupine prijímateľov sociálnej služby.

Centrum sociálnych služieb Zákamenné poskytuje služby na troch miestach poskytovania sociálnej služby: Zákamenné, Oravská Lesná a Zubrohlava.

POSLANÍM zariadenia je zabezpečiť kvalitné služby pre prijímateľov sociálnych služieb na základe etického a odborného prístupu, v súlade s ochranou ľudských práv a základných slobôd. Zariadenie podporuje a rozvíja opatrenia, programy a postupy, ktoré prispievajú k zlepšeniu zdravotného stavu prijímateľov sociálnych služieb, podporujú ich aktívny život a vytvárajú predpoklady na udržanie fyzických a psychických schopností podľa ich prianí, možností a individuálnych potrieb.

POLITIKA KVALITY CSS Zákamenné predstavuje deklaráciu záväzku vedenia organizácie a všetkých jej zamestnancov usmerňovať svoju činnosť a rozvíjať aktivity tak, aby kvalitou, odbornými skúsenosťami, inovatívnymi postupmi a získanou dôverou sústavne vytvárali čo najpriaznivejšie podmienky pre dôstojný život prijímateľov sociálnych služieb.

SPÁJAME STAROSTLIVOSŤ S ÚCTOU.



KOMUNITNÁ ZÁHRADA MIESTO PRE VŠETKÝCH



MIESTO POHYBU

Komunitná záhrada je miesto, kde sa stretávajú ľudia. **Pestuje sa tu nielen zeleň, ale aj priateľstvá.**

Nové stroje na cvičenie, ktoré sme zakúpili v rámci tohto projektu do komunitnej záhrady CSS Zákamenné prinášajú:

- viac možností pohybu na čerstvom vzduchu,
- posilnenie zdravia,
- radosť zo spoločnej aktivity,
- zapojenie prijímateľov sociálnej služby, zamestnancov a komunitných skupín do spoločných aktivít
- využitie priestoru na pohybové aktivity.

KONDÍCIA DAR SEBE SAMÉMU

Cvičenie je dôležitou súčasťou zdravého života. Neprináša úžitok iba telu, ale aj mysli a celkovej psychickej pohode.

KAŽDÝ KROK JE VÍŤAZSTVO.

Pre prijímateľov sociálnej služby je pravidelný pohyb veľkou pomocou pri udržiavaní čo najlepšej fyzickej kondície, zlepšovaní rovnováhy, pohyblivosti a nezávislosti v každodennom živote. Zároveň má pohyb priaznivý vplyv aj na psychické zdravie – prináša radosť, uvoľnenie a pocit zmysluplnej aktivity. Aj keď má každý človek svoj handicap alebo obmedzenie, **vždy existuje možnosť cvičenia zohľadňujúceho schopnosti a potreby.**

AKO CVIČIŤ BEZPEČNE

Ako správne pracovať s prijímateľom sociálnej služby

Úloha zamestnancov

- Pred cvičením vyhodnotiť celkový zdravotný stav prijímateľa sociálnej služby.
- Podporovať prijímateľov sociálnej služby pri využívaní zariadení na cvičenie.
- Minimalizovať riziká zranenia pri cvičení.
- Dohliadať na bezpečnosť - techniku, držanie tela a stabilitu.
- Verbálne alebo fyzické usmernenie (stabilizácia, podpora).
- viesť prijímateľov sociálnej služby k pravidelnému cvičeniu.
- Pri cvičení vytvárať príjemnú atmosféru, aby aktivita bola zážitkom, nie povinnosťou.

Metodika vedenia cvičenia

- Vysvetlite prijímateľom sociálnej služby účel každého zariadenia na cvičenie.
- Ukážte prijímateľom sociálnej služby, ako sa zariadenia na cvičenie používa.
- Povzbudzujte slovami a úsmevom. Pomáhajte pri postupnom zvyšovaní náročnosti cvičenia.
- Sledujte zdravotný stav prijímateľov sociálnej služby.

Motivácia prijímateľov sociálnej služby

- Pochváľte aj malé pokroky prijímateľov sociálnej služby.
- Vytvárajte priateľskú atmosféru.
- Využívajte pri cvičení hudbu a rytmus.
- Organizujte skupinové aktivity a mini súťaže.

POSTUP CVIČENIA NA ELIPSOVITOMZARIADENÍ XC-05

FUNKCIA

Zvyšuje pohyblivosť horných aj dolných končatín a zlepšuje ohybnosť kĺbov.

Rozcvička

- Jemné strečingové cvičenia na ruky, chrbát, nohy a krk.
- Rotácie ramien, krku a mierne predklony.



Hlavná časť

Pevne uchopte rukoväťe oboma rukami a postavte sa na pedále. Pohybujte pažami a nohami dopredu a dozadu ako pri chôdzi.

Odporúčame 3 série po 2 - 3 minútach s minútovou prestávkou a ďalej podľa fyzického stavu cvičiace osoby.

Záverečné uvoľnenie

- Jemný strečing nôh, chrbta a ramien.
- Hlboké dýchanie a relaxácia.

Prevencia rizík

- Pred cvičením kontrolovať stabilitu zariadenia XC-05.
- Neprekračovať individuálne fyzické limity, bolesť znamená prerušenie cvičenia.
- Používať vhodnú obuv a športové oblečenie.
- Pri chronických problémoch konzultovať s fyzioterapeutom.

POSTUP CVIČENIA NA BRADLÁCH XC-10

FUNKCIA

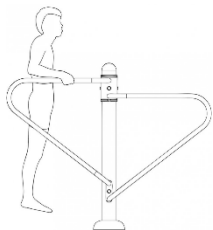
Posilňovanie ramenného, brušného a chrbtového svalstva.

Rozcvička

- Jemný strečing ramien, rúk, chrbta a zápästí.
- Rotácie ramien a krku, predklony a mierne drepy.



Hlavná časť



Pevne uchopte bradlá a dostaňte sa do polohy s natiahnutými rukami výskokom alebo vyšvihnutím. S nádychom sa kontrolovane spúšťajte čo najnižšie. Telo držte spevnené, chrbát a panvové svaly zatnuté. S výdychom narovnávajte ruky do východiskovej pozície.

Odporúčame 3 série po 8 - 10 cvikoch s minútovou prestávkou medzi sériami a ďalej podľa fyzického stavu cvičiacej osoby.

Záverečné uvoľnenie

- Jemné strečingové pohyby ramien, rúk a chrbta.
- Hlboké dýchanie, relaxácia svalov.

Prevencia rizík

- Pred cvičením skontrolovať stabilitu bradiel.
- Neprekračovať individuálne fyzické možnosti, bolesť znamená prerušenie cvičenia.
- Dbajte na pevný úchop a kontrolované pohyby.
- Pri chronických problémoch konzultovať s fyzioterapeutom.

POSTUP CVIČENIA NA ROTOPEDE XC-12

FUNKCIA

Posilňovanie lýtkových a stehenných svalov, zvyšovanie pohyblivosti dolných končatín a kĺbov. Efektívne kardiovaskulárne cvičenie.

Rozcvička

- Jemný strečing nôh, bedier a chrbtice.
- Kruhové pohyby členkov, kolien a bedrových kĺbov.



Hlavná časť

Posaďte sa na sedlo, uchopte rukoväte a položte nohy na pedále. Simulujte jazdu na bicykli.

Cvičenie vykonávajte rytmicky, vždy podľa fyzického stavu cvičiacej osoby.

Záverečné uvoľnenie

- Jemné strečingové pohyby dolných končatín a chrbta.
- Hlboké dýchanie a relaxácia svalov.

Prevencia rizík

- Kontrola nastavenia výšky sedadla a pedálov pred začiatkom cvičenia.
- Udržiavanie rovnomerného tempa a správneho držania tela.
- Neprekračovať fyzické možnosti, bolesť je signál na prerušenie.
- Pri zdravotných problémoch konzultácia s odborníkom.

POSTUP CVIČENIA NA XC-1119 – NAŤAHOVACIE ZARIADENIE A BENCH

FUNKCIA

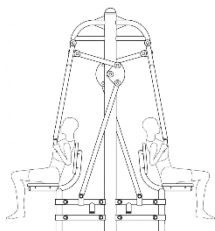
Posilňovanie a rozvoj svalov horných končatín, hrudníka a chrbta, zvyšovanie kardiopulmonálnej kapacity.

Rozcvička

- Jemný strečing nôh, bedier a chrbtice.
- Kruhové pohyby členkov, kolien a bedrových kĺbov.



Hlavná časť



Naťahovanie: Posadte sa na sedadlo a uchopte rukoväťe oboma rukami. Príťahujte držadlá smerom k sebe na úroveň ramien - sedák sa začne zdvíhať. Potom pomaly uvoľňujte sily v rukách a vracajte sa do vychádzajúcej pozície. **Bench:** Posadte sa na sedadlo a uchopte rukoväťe oboma rukami. Zatlačte rukoväťe dopredu - sedák sa bude mierne pohybovať v smere od stredového stĺpu. Potom sa pomaly vráťte do východiskovej pozície.

Odporúčame 3 série po 8 - 10 cvikoch s minútovou prestávkou medzi sériami a ďalej podľa fyzického stavu cvičiacej osoby. Cvičenie vykonávajte rytmicky a tak, aby nedochádzalo k nadmernému vyvíjaniu sily.

Záverečné uvoľnenie

- Jemné strečingové pohyby, relaxácia a hlboké dýchanie.

Prevenca rizík

- Kontrola správneho nastavenia zariadenia pred začiatkom cvičenia.
- Dodržiavanie správneho držania tela a tempa.
- Neprekračovať fyzické možnosti, bolesť je signál na prerušenie.

POSTUP CVIČENIA NA XC 27 – VESLOVANIE

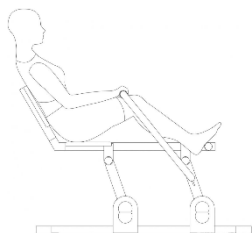
FUNKCIA

Pomáha posilniť kardiovaskulárny systém a funkciu pľúc. Zvyšuje flexibilitu horných končatín a posilňuje svaly ramien, hrudníka, brucha a chrbta.



Rozcvička

- Kmitanie alebo krúženie horných končatín, ramien.
- Strečing hrudníka, brucha a chrbta.



Hlavná časť

Posaďte sa na sedák, rukami pevne uchopte rukoväť a nohami sa zaprite o pedále. Simulujte pohyb veslovanie.

Odporúčame 3 série po 15 cvikoch s minútovou prestávkou a ďalej podľa fyzického stavu cvičiace osoby. Cvičenie vykonávajte rytmicky a pomaly. Ak budete cítiť akúkoľvek bolesť, cvičenie prerušte.

Záverečné uvoľnenie

- Postupné spomalenie.
- Strečing ramien, chrbta a dolných končatín.

Prevencia rizík

- Dbajte na držanie tela – chrbtica rovná, ramená uvoľnené.
- Nepreháňajte intenzitu – predchádzate tým preťaženiu ramien, kolien a chrbta.
- V prípade bolesti cvičenie ukončite.

POSTUP CVIČENIA NA OFC-03 - JEDNODUCHÝ REBRÍK

FUNKCIA

Pomáha posilniť kardiovaskulárny systém a funkciu pľúc. Zvyšuje flexibilitu horných končatín a posilňuje svaly ramien, hrudníka, brucha a chrbta.



Rozcvička

- Strečing končatín, hrudníka, brucha a chrbta.

Hlavná časť



Variant 1: strečing na hrazde: Uchopte rukoväť a vyhnite sa švihovému pohybu a pritiahnite telo k hrudníku. Potom ho pomaly spúšťajte.

Variant 2: Natiiahnutie svalov: Položte nohu na priečku v úrovni pásu. Ohnite trup k chodidlu na priečke a chodidlo na zem.

Odporúčame 3 série po 15 cvikoch s minútovou prestávkou a ďalej podľa fyzického stavu cvičiace osoby. Cvičenie vykonávajte rytmicky a pomaly. Ak budete cítiť akúkoľvek bolesť, cvičenie prerušte.

Záverečné uvoľnenie

- Strečing rúk, chrbta a dolných končatín.
- Hlboké dýchanie a relaxácia.

Prevencia rizík

- Pred každým použitím skontrolujte stabilitu rebríka.
- Dbajte na správne držanie tela – chrbtica rovná, ramená uvoľnené.
- Vyhnite sa prudkým pohybom a preťaženiu ramien či chrbta.
- V prípade bolesti cvičenie ukončite.

AKO OSTAŤ FIT

SPRÁVNE PRACOVNÉ STEREOTYPY

Správne pracovné stereotypy šetria chrbát a minimalizujú bolesť vášho chrbta.



Pri každej podobnej činnosti nestojte nohami rovno, ale snažte sa stáť s jednou nohou vpredu a druhou vzadu. Takto môžete prenášať váhu na nohy a šetriť si takto svoj chrbát pred zbytočným zaťažovaním. Nezabúdajte mať vystretý chrbát.



Majte vždy pracovnú dosku dostatočne vysoko, aby ste nemuseli ohýbať chrbát. Pri varení, žehlení alebo umývaní riadu si môžete dať pod jednu nohu podložku.



Pri každej podobnej činnosti nestojte nohami rovno, ale snažte sa stáť jednou nohou vpredu a druhou vzadu. Takto môžete prenášať váhu na nohy a šetriť si takto svoj chrbát pred zbytočným zaťažovaním. Nezabudnite na vystretý chrbát.

SPRÁVNA TECHNIKA ZDVÍHANIA V 4 KROKOCH

1. Postavte sa tak, aby ste mali nohy na šírku ramien a predmet, ktorý zdvíhate, bol blízko vás.
2. Zohnite sa v nohách a dbajte na to, aby ste mali vystretý chrbát. Zdvíhanie by mali vykonávať vaše nohy, nie chrbát.
3. Predmet zdvíhajte rovno hore, ruky držte čo najbližšie k telu a počas zdvíhania sa neotáčajte ani nekrúťte telom. Keď sa postavíte, naďalej držte predmet pri tele.
4. Pri odkladaní predmetu je rovnako dôležité používať rovnakú techniku - chrbát držte rovno a zohnite sa v nohách do drepu.



Ak nedokázate udržať dobrú techniku dvíhania,
je bremeno pre vás príliš ťažké.

AKO SA SPRÁVNE OTÁČAŤ

- Nepretáčaj driek chrbtice s bremenom v rukách.
- Použi nohy a celé telo – krok alebo pivot na chodidle (otočte sa spolu s nohami).

VÝZNAM DLHODOBEJ STAROSTLIVOSTI O CHRBTÁ

Starostlivosti o chrbát sa venujte dôkladne, žiadna povrchnosť.

Správne držanie tela v stabilných ale aj dynamických polohách má vplyv na pohybový aparát. Zataženie kĺbov je rovnomerne rozložené a svaly, ktoré ich obklopujú, sú v rovnováhe.

Skúste sa dostať do dobrej kondície a poctivo ju udržiavať. Docielite tak vytvorenie pevného korzetu okolo chrbtice.

Systematicky posilňujte svaly, ktoré majú najväčšiu tendenciu ochabovať – napr. svaly sedacie či medzilopatkové. **Je to najlepšia prevencia ale zároveň liečba.**

Nezabudnite si zaobstarat kvalitný rošt, matrac a aj správny vankúš.

Dôležitá je aj voľba stoličky pri pracovnom stole.

Zdroj a viac informácií na <https://www.bezbolestichrbta.sk/>

Základné princípy ochrany chrbtice

- **Neutralita chrbtice** – drž chrbticu v prirodzenej krivke (vyhni sa prehnutiu a ohýbaniu do C).
- **Aktívne držanie tela** – zapoj brušné svaly (tzv. „core brace“), lopatky jemne stiahni k sebe.
- **Priblíženie bremena k telu** – čím ďalej je bremeno od tela, tým väčšia záťaž pôsobí na driek.
- **Dýchanie** – pri zdvíhaní vydychuj, nesnaž sa zadržiavať dych (iba ak ide o veľmi ťažký výkon – tzv. Valsalva manéver, no to nie je vhodné pre laikov).

PREVENIA BOLESTI A „SEKNUTIA“

- **Nepodceňuj zahrievacie cvičenia** – pár minút mobility a aktivácie pred fyzickou prácou.
- **Pravidelne posilňuj trup, zadok a nohy** – silné svaly odľahčia driek.

- **Nepredkláňaj sa náhle a prudko** – najmä ráno po prebudení je platnička viac hydratovaná a riziko vyššie.
Rozdeľ ťažký náklad – radšej dvakrát s menším bremenom než raz s nadmerným.
- **Pravidelne striedaj polohu** – dlhodobé státie, sedenie či držanie nákladu v jednej pozícii zvyšuje riziko preťaženia.

ZÁKLADNÉ PRINCÍPY PRI AKÚTNEJ BOLESTI

- **Pokoj, nepanikáriť** – prudká bolesť zvykne vystrašiť, ale väčšinou nejde o vážne poškodenie.
- **Obmedziť provokujúci pohyb** – netreba hneď úplne ležať, ale vyhnúť sa pohybu, ktorý spôsobuje bolesť.
- **Žiadne prudké manipulácie alebo násilné natiahovanie** – môžu zhoršiť stav.
- **Postupná mobilizácia** – jemne hľadať polohu, kde je bolesť menšia.

PRVÁ POMOC PRI BOLESTI CHRBTÁ

Ak vás postihne náhla bolesť krížov, alebo ak počas dňa túto bolesť vnímate viac, je vhodné ak si vy, aj váš chrbát oddýchnete.

Lahnite si na chrbát a dolné končatiny si vyložte na stoličku tak, aby bedrové a kolenné kĺby zvierali 90 – 100-stupňový uhol.

Aby ste nepreťažili krčnú oblasť, vyplňte medzeru medzi chrbtom a krkom malým vankúšom. Táto poloha nesmie bolesť vyvolávať ani zhoršovať.

POSTUP PRI BOLESTI KRKU

- Vyhnúť sa dlhodobému statickému držaniu hlavy (napr. mobil, PC).
- Jemné pohyby v rámci tolerancie (mikropohyby – kývnutie, otáčanie).
- Teplo na šíju alebo jemná masáž môže uvoľniť spazmus.
- Ak vystreľuje bolesť do ruky, mravčenie či slabosť – **odporučiť lekára**.

POSTUP PRI AKÚTNOM SPAZME SVALU (NAPR. CHRBTÁ, LOPATKA)

- Jemné natiahnutie a uvoľnenie v rámci bolesti.
- Teplo (sprcha, termofoor).
- Jemná masáž alebo automasáž (napr. loptičkou o stenu).
- Plynulý pohyb, nie úplná nehybnosť.

KONTAKTY



CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB ZÁKAMENNÉ

Ulica Vyšný koniec 559/55
029 56 Zákamenné, Slovensko

Miesto poskytovania sociálnej služby Oravská Lesná

029 57 Oravská Lesná 296

Miesto poskytovania sociálnej služby Zubrohlava

Hlavná 118/3, 029 43 Zubrohlava

+421 43 / 55 92 515

dsszakam@vuczilina.sk

www.dsszakamenne.sk

IČO: 00632848

DIČ: 2020573379

IBAN: SK66 8180 0000 0070 0050 0242

Bankové spojenie: Štátna pokladnica



DOM POMOCY SPOŁECZNEJ BRACI ALBERTYNÓW

Błogosławionej Faustyny 4
32-652 Bulowice, Polska

+48 33 843 60 50

kontakt@dps-bulowice.pl

www.dps-bulowice.pl

IČO / REGON: 5491025198

DIČ / NIP: 04011028100056

Bankové spojenie: 08 1240 4852 1111 0000 4701 7074

Interreg



**Spolufinancovaný
EURÓPSKOU ÚNIOU**

Poľsko – Slovensko

ŁĄCZY NAS MOST PRZYJAŹNI I WSPÓŁPRACY

Numer małego projektu: INT/ZA/FMP_ŽSK_01/0030

Tytuł publikacji:

**RUCH NIE ZNA
GRANIC ANI OGRANICZEŃ**



Projekt „Łączy nas most przyjaźni i współpracy” nr INT/ZA/FMP_ZSK_01/0030 jest współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego oraz budżetu państwa w ramach Programu Interreg V-A Polska – Słowacja 2021 – 2027.

„EGZEMPLARZ BEZPŁATNY”

Drodzy przyjaciele,

ten projekt dotyczy ludzi, ich wartości, wspólnego dzielenia się i radości z życia. To budowa mostów – nie tylko symbolicznych, ale także rzeczywistych, które łączą społeczności, wspierają kulturę i chronią nasze dziedzictwo naturalne i kulturowe.

Nazwa projektu Łączy nas most przyjaźni i współpracy symbolizuje połączenie ludzi, społeczności, kultur i tradycji. Wyraża przekonanie, że tylko wspólnymi siłami możemy osiągnąć zrównoważony rozwój, wsparcie społeczności i postępy w dziedzinie sportu, edukacji i kultury.

Dlaczego stworzyliśmy ten projekt?

Nasze społeczeństwo przechodzi zmiany. Stoimy przed nowymi wyzwaniami w zakresie starzenia się społeczeństwa, integracji osób niepełnosprawnych, ochrony środowiska i rozwoju społeczeństwa obywatelskiego. Projekt ten odpowiada na te potrzeby, tworząc przestrzeń do spotkań, poznawania się i wspólnych działań.

Celem projektu są wartości, które łączą obie partnerskie placówki Centrum Usług Społecznych Zákamenné i DOM POMOCY SPOŁECZNEJ BRACI ALBERTYNÓW z Polski, które współpracują już od ponad 16 lat.

- ✓ **Współpraca** – wiemy, że razem możemy osiągnąć wielkie rzeczy.
- ✓ **Solidarność** – pomagamy tym, którzy tego potrzebują.
- ✓ **Zrównoważony rozwój** – chronimy środowisko, w którym żyjemy.
- ✓ **Integracja** – nikt nie może pozostać na uboczu.
- ✓ **Kultura i tożsamość** – szanujemy tradycje i jednocześnie je rozwijamy.

Cele projektu ukierunkowane były na wzmocnienie przyjaznych więzi i współpracy między mieszkańcami regionów przygranicznych, które realizowaliśmy poprzez następujące działania: nordic walking, sztafeta na hulajnogach, strzelanie z łuku do tarczy, hipoterapia, wizyta w centrum fitness, udział w sympozjum stolarskim.

Projekt przyczynił się do budowania wspólnej tożsamości i wzajemnego zrozumienia poprzez zajęcia sportowe, wydarzenia kulturalne oraz prezentację wyjątkowych walorów przyrodniczych i kulturowych tego obszaru przygranicznego.

Projekt był ukierunkowany na zachowanie i rozwój tradycyjnych elementów lokalnych – wyjątkowości rzemiosła rzeźbiarskiego – które jest charakterystyczne dla naszego regionu. Wartości te zostały przedstawione w szerszym kontekście,

z naciskiem na łączenie ludzi, wspieranie różnych grup docelowych i nawiązywanie nowych nieformalnych kontaktów między mieszkańcami obu stron granicy. Szczególną uwagę poświęcono usuwaniu barier dla osób niepełnosprawnych i ich aktywnemu włączeniu w realizowane działania.

Narzędziem służącym osiągnięciu wyznaczonego celu były wspólne działania, które odbywały się na terytorium obu partnerów projektu.

1. **Razem przez most przyjaźni ku wiedzy** – Republika Słowacka
Termin realizacji: 2024-10 - 2025-09
2. **Triathlon Białsko Biała bez granic** – Republika Polska
Termin realizacji: 2024-10 - 2025-09
3. **Rozwój sportu i umiejętności rzemieślniczych** – Republika Słowacka
Termin realizacji: 2024-10 - 2025-09

Główna idea – Most przyjaźni i współpracy

Główną ideą było stworzenie mostu – mostu między Słowacją a Polską, między dwoma placówkami, między starszym i młodszym pokoleniem, między ludźmi zdrowymi a niepełnosprawnymi, między tradycją a nowoczesnym podejściem.

**MOST OZNACZA POŁĄCZENIE, KTÓRE JEST SOLIDNE, BEZPIECZNE I TRWAŁE.
TAKIM TEŻ POWINIEN BYĆ NASZ PROJEKT.**

PODZIĘKOWANIE

Dziękuję wszystkim partnerom, uczestnikom, pracownikom, beneficjentom usług socjalnych i wolontariuszom, którzy przyczynili się do realizacji tego projektu.

Szczególnie chciałabym podziękować za wsparcie władzom Samorządowego Kraju Żylińskiego.

Pomyślna realizacja tego transgranicznego projektu daje nam nadzieję, że wzajemne poznawanie się, otwartość i szacunek stanowią solidną podstawę dobrych stosunków sąsiedzkich i współpracy transgranicznej. Wymiana kulturowa jest przy tym naturalnym i skutecznym sposobem zbliżania społeczności i wzajemnego zrozumienia.

JUDr. PhDr. Adriana Adamicová, MBA, dyrektor CUS Zákamenné

Wyłączną odpowiedzialność za treść niniejszej publikacji ponoszą autorzy i nie można jej utożsamiać z oficjalnym stanowiskiem Unii Europejskiej i Żylińskiego Kraju Samorządowego.



PARTNERSTWO to coś więcej niż zwykła współpraca - to most między ludźmi, którzy wzajemnie sobie ufają i wiedzą, że łącząc siły mogą stworzyć coś wartościowego, często cennego i wyjątkowego.

Kiedy łączą się różne doświadczenia, pomysły i punkty widzenia, wtedy pojawia się miejsce na rozwój, nowe przyjaźnie i radość ze wspólnego sukcesu. Wspólna praca otwiera nowe możliwości, których każda osoba nie mogłaby osiągnąć w pojedynkę.

ŁĄCZY NAS MOST PRZYJAŹNI I WSPÓŁPRACY

Początki współpracy pomiędzy CUS Zákamenné a Zgromadzeniem Braci Albertynów w Bulowicach sięgają ubiegłego tysiąclecia.

Projekt „**Łączy nas most przyjaźni i współpracy**” powstał jako kontynuacja ponad 15-letniej współpracy transgranicznej pomiędzy **Centrum Usług Społecznych Zákamenné** a **Domem Pomocy Społecznej Braci Albertynów w Bulowicach**. Projekt ten nawiązuje do sześciu pomyślnie zrealizowanych wspólnych projektów programu Interreg, a jego głównym celem jest łączenie mieszkańców pogranicza, promowanie wspólnej tożsamości, integracji i współpracy transgranicznej poprzez sport, kulturę i tradycyjne rzemiosło.

Projekt odzwierciedla unikalne elementy dziedzictwa kulturowego i przyrodniczego regionu - drewno, rzeźba w drewnie, koszykarstwo, sport i zajęcia na świeżym powietrzu. Celem jest nie tylko zachowanie tych tradycji, ale także udostępnienie ich osobom niepełnosprawnym, starszym i innym grupom defaworyzowanym.

Nazwa projektu - „**Most przyjaźni i współpracy**” - niesie ze sobą potężny symbol.

MOST TO POŁĄCZENIE.

MOST PRZEKRACZA GRANICE.

MOST PROWADZI DO NOWYCH PRZYJAŹNI I DOŚWIADCZEŃ.

Ruch, którego wspólnie doświadczamy, również **nie ma granic i limitów** oraz promuje nieformalne więzi i życie społeczne. Wspólnie pokazujemy, że **radość życia i zdrowie** są uniwersalnymi wartościami, które łączą Słowację i Polskę, beneficjentów usług społecznych, pracowników i grupy społeczne w twórczej samorealizacji.



ZASADY HORYZONTALNE PROJEKTU

Cały projekt jest oparty głównie na 4 zasadach horyzontalnych projektu, które stanowią pomost między jego celami i rezultatami.

Projekt opiera się na następujących zasadach:

- poszanowania podstawowych praw człowieka i Karty Praw Podstawowych Unii Europejskiej. Zasada ta jest obecna i akceptowana we wszystkich zadaniach projektu i przez cały czas jego trwania.
- równości szans i niedyskryminacji, w tym dostępności dla osób niepełnosprawnych.
- uwzględnia również równość kobiet i mężczyzn, tworząc w ten sposób przestrzeń dla integracji z perspektywy równości płci.
- zasada zrównoważonego rozwoju jest również integralną częścią projektu, z zasadą „nie zakłócać znacząco” i naciskiem na poszanowanie środowiska.

Dzięki tym wartościom projekt zapewnia nie tylko konkretne rezultaty, ale także

MISJA

UCZCIWOŚĆ, OTWARTOŚĆ

I

ODPOWIEDZIALNOŚĆ WOBEC LUDZI I PRZYRODY.

DOM POMOCY SPOŁECZNEJ BRACI ALBERTYNÓW W BULOWICACH



to całodobowy dom opieki dla mężczyzn cierpiących na przewlekłe choroby psychiczne. Placówka zapewnia odpowiedni zakres usług, który jest zgodny ze standardami określonymi dla tego typu domów, w oparciu o indywidualne potrzeby mieszkańców.

MISJA

Podstawową misją placówki jest stworzenie warunków życia zbliżonych do rodzinnych oraz zaspokajanie fizycznych i duchowych potrzeb mieszkańców.

Dobro mieszkańca jest najważniejsze w działalności domu. Organizacja domu i zasady jego funkcjonowania są podporządkowane tej naczelnej zasadzie. Dom kontynuuje dzieło Brata Alberta i każdego dnia dąży do urzeczywistnienia jego słów.

„POWINIENES BYĆ JAK CHLEB.

**POWINIENES BYĆ JAK CHLEB, KTÓRY BĘDZIE NA STOLE KAŻDEGO,
Z KTÓREGO KAŻDY MOŻE UKROIĆ SOBIE KAWAŁEK I ZJEŚĆ, JEŚLI JEST
GŁODNY. ”**





CSS ZÁKAMENNÉ

CENTRUM USŁUG SPOŁECZNYCH ZÁKAMENNÉ, podlegające kompetencji Samorządowego Kraju Žylińskiego, świadczy usługi społeczne dla zróżnicowanej grupy odbiorców usług społecznych.

Centrum Usług Społecznych Zákamenné świadczy usługi w trzech lokalizacjach: Zákamenné, Oravská Lesná i Zubrohlava.

MISJA placówki jest świadczenie wysokiej jakości usług dla odbiorców usług społecznych w oparciu o etyczne i profesjonalne podejście, zgodnie z ochroną praw człowieka i podstawowych wolności. Placówka wspiera i rozwija środki, programy i procedury, które przyczyniają się do poprawy stanu zdrowia odbiorców usług społecznych, wspierają ich aktywne życie i tworzą warunki do utrzymania sprawności fizycznej i psychicznej zgodnie z ich życzeniami, możliwościami i indywidualnymi potrzebami.

POLITYKA JAKOŚCI CUS Zákamenné jest wyrazem zobowiązania kierownictwa organizacji i wszystkich jej pracowników do kierowania i rozwijania działalności w taki sposób, aby dzięki jakości, doświadczeniu zawodowemu, innowacyjnym procedurom i zdobytemu zaufaniu stale tworzyć najkorzystniejsze warunki dla godnego życia odbiorców usług społecznych.

**ŁĄCZYMY OPIEKĘ
Z SZACUNKIEM**



OGRÓD SPOŁECZNOŚCIOWY MIEJSCEM DLA WSZYSTKICH



MIEJSCE PORUSZANIA SIĘ

Ogród społecznościowy to miejsce, w którym ludzie się spotykają.

Pielegnowana jest tu nie tylko zieleń, ale także przyjaźnie.

Nowe urządzenia do ćwiczeń przyczyniają się do:

- większej możliwości ruchu na świeżym powietrzu,
- poprawy zdrowia,
- radości ze wspólnej aktywności,
- zaangażowania użytkowników usług społecznych, pracowników i grup społecznych we wspólne działania
- wykorzystania przestrzeni do aktywności fizycznej

KONDYCJA JEST DAREM DLA SAMEGO SIEBIE

Ćwiczenia są ważnym elementem zdrowego życia. Przynoszą korzyści nie tylko ciału, ale także umysłowi i ogólnemu samopoczuciu psychicznemu.

KAŻDY KROK JEST ZWYCIĘSTWEM.

Dla osób korzystających z pomocy społecznej regularne ćwiczenia są ogromną pomocą w utrzymaniu jak najlepszej kondycji fizycznej, poprawie równowagi, mobilności i niezależności w codziennym życiu. Jednocześnie ruch ma również pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne - przynosi radość, relaks i poczucie sensownej aktywności. Nawet jeśli każda osoba ma niepełnosprawność lub ograniczenia, **zawsze istnieje możliwość ćwiczeń uwzględniających możliwości i potrzeby.**

JAK ĆWICZYĆ BEZPIECZNIE

Jak prawidłowo pracować z odbiorcą usług społecznych?

Rola pracowników

- Przed ćwiczeniami należy ocenić ogólny stan zdrowia odbiorcy usług społecznych.
- Należy zachęcić odbiorców usług społecznych do korzystania ze sprzętu do ćwiczeń.
- Należy minimalizować ryzyko urazów podczas ćwiczeń.
- Należy nadzorować bezpieczeństwo - technikę, postawę i stabilność.
- Wskazówki słowne lub fizyczne (stabilizacja, wsparcie).
- Zachęcać użytkowników usług społecznych do regularnych ćwiczeń.
- Stworzyć przyjemną atmosferę podczas ćwiczeń, tak aby aktywność była doświadczeniem, a nie obowiązkiem.

Metodyka przeprowadzania ćwiczenia

- Należy wyjaśnić odbiorcom usług społecznych przeznaczenie każdego urządzenia do ćwiczeń.
- Należy pokazać odbiorcom usług społecznych, w jaki sposób będą korzystać ze sprzętu do ćwiczeń.
- Należy zachęcać słowami i uśmiechem. Pomoc w stopniowym zwiększaniu trudności ćwiczeń.
- Należy monitorować stan zdrowia odbiorców usług socjalnych.

Motywacja odbiorców usług społecznych

- Należy chwalić nawet niewielkie postępy poczynione przez odbiorców usług socjalnych.
- Należy stworzyć przyjazną atmosferę.
- Podczas ćwiczeń warto używać muzyki i rytmu.
- Warto organizować zajęcia grupowe i mini zawody.

SPOSÓB WYKONANIA ĆWICZEŃ NA URZĄDZENIU ELIPTYCZNYM XC-05

FUNKCJA

Zwiększa ruchomość kończyn górnych i dolnych oraz poprawia elastyczność stawów.

Rozgrzewka

- Delikatne ćwiczenia rozciągające ramion, pleców, nóg i szyi.
- Obroty ramion, obroty szyi i lekkie skłony do przodu.



Główna część

Proszę mocno chwycić uchwyty obiema rękami i stanąć na pedałach. Proszę poruszać rękami i nogami w przód i w tył, jak podczas chodzenia.

Zalecamy 3 serie po 2-3 minuty z minutową przerwą i dalej w zależności od kondycji fizycznej osoby ćwiczącej.

Rozluźnienie po wysiłku

- Delikatne rozciąganie nóg, pleców i ramion.
- Głębokie oddychanie i relaksacja.

Zapobieganie zagrożeniom

- Proszę sprawdzić stabilność XC-05 przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Proszę nie przekraczać indywidualnych limitów fizycznych, ból oznacza przerwanie ćwiczeń.
- Proszę używać odpowiedniego obuwia i odzieży sportowej.
- W przypadku przewlekłych problemów prosimy skonsultować się z fizjoterapeutą.

SPOSÓB WYKONANIA ĆWICZEŃ NA DRAŻKACH XC-10

FUNKCJA

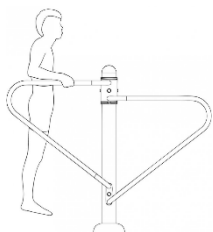
Wzmocnienie mięśni ramion, brzucha i pleców.

Rozgrzewka

- Delikatne rozciąganie barków, ramion, pleców i nadgarstków.
- Obroty ramion i szyi, skłony do przodu i lekkie przysiady.



Główna część



Proszę mocno chwycić drążki i przyjąć pozycję, w której ramiona będą wyciągnięte do przodu poprzez podskoki lub wypady. Z wdechem proszę opuścić się jak najniżej w kontrolowany sposób. Proszę trzymać ciało napięte, a mięśnie pleców i miednicy napięte. Z wydechem wyprostować ramiona do pozycji wyjściowej.

Zalecamy 3 zestawy po 8 - 10 ćwiczeń z minutową przerwą między seriami, a następnie w zależności od kondycji fizycznej osoby ćwiczącej.

Rozluźnienie po wysiłku

- Delikatne ruchy rozciągające barków, ramion i pleców.
- Głębokie oddychanie, rozluźnienie mięśni.

Zapobieganie zagrożeniom

- Proszę sprawdzić stabilność drążków przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Proszę nie przekraczać indywidualnych limitów fizycznych, ból oznacza przerwanie ćwiczeń.
- Proszę używać odpowiedniego obuwia i odzieży sportowej.
- W przypadku przewlekłych problemów prosimy skonsultować się z fizjoterapeutą.

SPOSÓB WYKONANIA ĆWICZEŃ NA ROWERZE STACJONARNYM XC-12

FUNKCJA

Wzmocnienie mięśni łydek i ud, zwiększenie ruchomości kończyn dolnych i stawów.

Skuteczne ćwiczenia sercowo-naczyniowe.

Rozgrzewka

- Delikatne rozciąganie nóg, bioder i kręgosłupa.
- Ruchy okrężne kostek, kolan i stawów biodrowych



Główna część

Należy usiąść na siodełku, chwycić za uchwyty i położyć stopy na pedałach. Proszę symulować jazdę na rowerze.

Ćwiczenia należy wykonywać rytmicznie, zawsze zgodnie z kondycją fizyczną osoby ćwiczącej.

Rozluźnienie po wysiłku

- Delikatne ruchy rozciągające kończyn dolnych i pleców.
- Głębokie oddychanie i rozluźnienie mięśni

Zapobieganie zagrożeniom

- Przed rozpoczęciem ćwiczenia należy sprawdzić regulację wysokości siodełka i pedałów.
- Należy utrzymywać stałe tempo i prawidłową postawę.
- Nie należy przekraczać fizycznych możliwości, ból będzie sygnałem do przerywania ćwiczeń.
- W przypadku problemów zdrowotnych należy zasięgnąć porady specjalisty

SPOSÓB WYKONANIA ĆWICZEŃ NA XC-1119 URZĄDZENIE DO ROZCIĄGANIA I WYCISKANIA SIEDZĄC

FUNKCJA

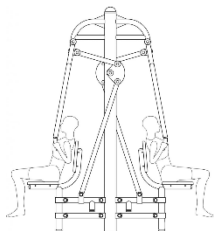
Wzmocnienie i rozwój mięśni kończyn górnych, klatki piersiowej i pleców, zwiększenie wydolności krążeniowo-oddechowej.



Rozgrzewka

- Delikatne rozciąganie nóg, bioder i kręgosłupa.
- Ruchy okrężne kostek, kolan i stawów biodrowych.

Główna część



Rozciąganie: Proszę usieść na siedzeniu i chwycić uchwyty obiema rękami. Proszę pociągnąć uchwyty do siebie do poziomu ramion - siedzenie zacznie się podnosić. Następnie proszę powoli zwolnić siłę w rękach i powrócić do pozycji wyjściowej. Ławka: Proszę usieść na siedzeniu i chwycić uchwyty obiema rękami. Proszę pchnąć uchwyty do przodu - siedzenie będzie się lekko przesuwać w kierunku od słupka środkowego. Następnie proszę powoli powrócić do pozycji wyjściowej.

Zalecamy wykonanie 3 serii po 8-10 ćwiczeń z minutową przerwą między seriami, a następnie w zależności od kondycji fizycznej osoby ćwiczącej. Ćwiczenia należy wykonywać rytmicznie i w taki sposób, aby nie wywierać nadmiernej siły.

Rozluźnienie po wysiłku

- Delikatne ruchy rozciągające, relaksacja i głębokie oddychanie.

Zapobieganie zagrożeniom

- Sprawdzenie czy sprzęt jest prawidłowo ustawiony przed rozpoczęciem ćwiczeń.
- Przestrzeganie odpowiedniej pozycji i tempa.
- Nie należy przekraczać fizycznych możliwości, ból będzie sygnałem do przerywania ćwiczeń.

SPOSÓB WYKONANIA ĆWICZEŃ NA XC 27 – WIOSŁOWANIE

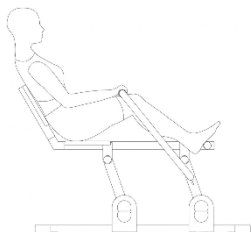
FUNKCJA

Pomaga wzmocnić układ sercowo-naczyniowy i pracę płuc. Zwiększa elastyczność kończyn górnych i wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej, brzucha i pleców.



Rozgrzewka

- Poruszanie lub skręty kończyn górnych, ramion.
- Rozciąganie klatki piersiowej, brzucha i pleców.



Główna część

Należy usiąść na siedzisku, mocno chwycić rękoma uchwyty i oprzeć stopy na pedałach.

Proszę symulować ruch wiosłowania .

Zalecamy wykonanie 3 zestawów po 15 ćwiczeń z minutową przerwą, a następnie w zależności od kondycji fizycznej osoby ćwiczącej. Ćwiczenia należy wykonywać rytmicznie i powoli. Jeśli będzie odczuwany ból, należy przerwać ćwiczenie.

Rozluźnienie po wysiłku

- Stopniowe zwalnianie.
- Rozciąganie ramion, pleców i kończyn dolnych.

Zapobieganie zagrożeniom

- Należy zwracać uwagę na prawidłową pozycję - kręgosłup wyprostowany, ramiona rozluźnione.
- Proszę nie przesadzać z intensywnością - zapobiegnie to przeciążeniu barków, kolan i pleców.
- W przypadku bólu proszę przerwać ćwiczenie.

SPOSÓB WYKONANIA ĆWICZEŃ NA NA OFC-03 – PROSTA DRABINKA



FUNKCJA

Pomaga wzmocnić układ sercowo-naczyniowy i pracę płuc. Zwiększa elastyczność kończyn górnych i wzmacnia mięśnie ramion, klatki piersiowej, brzucha i pleców.

Rozgrzewka

- Rozciąganie kończyn, klatki piersiowej, brzucha i pleców.



Główna część

Wariant 1: Rozciąganie na drabince: Należy chwycić uchwyt i unikać ruchu wahadłowego, przyciągając ciało do klatki piersiowej. Następnie powoli opuścić.

Wariant 2: Rozciąganie mięśni: Należy umieścić stopę na drążku na wysokości talii. Wygiąć tułów w kierunku stopy na szczelbelku i postawić stopę na ziemi.

Zalecamy wykonanie 3 zestawów po 15 ćwiczeń z minutową przerwą, a następnie w zależności od kondycji fizycznej osoby ćwiczącej. Ćwiczenia należy wykonywać rytmicznie i powoli. Jeśli będzie odczuwany ból, należy przerwać ćwiczenie.

Rozluźnienie po wysiłku

- Rozciąganie ramion, pleców i kończyn dolnych.
- Głębokie oddychanie i relaksacja.

Zapobieganie zagrożeniom

- Przed każdym użyciem należy sprawdzić stabilność drabinki.
- Należy zadbać o prawidłową postawę - kręgosłup wyprostowany, ramiona rozluźnione.
- Należy unikać gwałtownych ruchów i przeciążania barków lub pleców.
- W przypadku bólu należy przerwać ćwiczenie.

JAK ZACHOWAĆ FORMĘ

PRAWIDŁOWE STEREOTYPY ROBOCZE

Prawidłowe stereotypy robocze oszczędzają plecy i minimalizują ból pleców.



Podczas każdej tego typu aktywności nie należy stać z wyprostowanymi nogami, ale starać się, by jedna noga była z przodu, a druga z tyłu. W ten sposób będzie można przenieść ciężar ciała na nogi i uchronić plecy przed niepotrzebnym obciążeniem. Nie wolno zapomnieć o wyprostowaniu pleców.



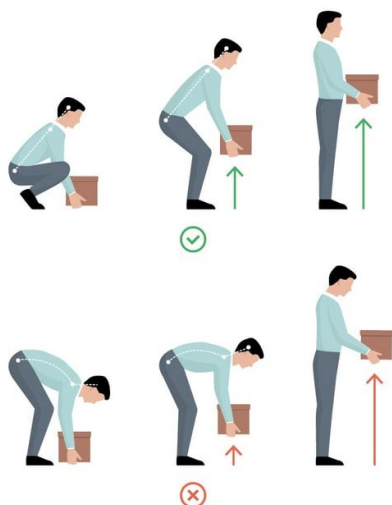
Blat roboczy powinien zawsze znajdować się na tyle wysoko, aby nie trzeba było zginać pleców. Podczas gotowania, prasowania lub zmywania naczyń, pod jedną nogę będzie można podłożyć podkładkę.



Podczas każdej tego typu aktywności nie należy stać z wyprostowanymi nogami, ale starać się, by jedna stopa była z przodu, a druga z tyłu. W ten sposób będzie można przenieść ciężar ciała na nogi i uchronić plecy przed niepotrzebnym obciążeniem. Nie wolno zapomnieć o wyprostowaniu pleców.

PRAWIDŁOWA TECHNIKA PODNOSZENIA W 4 KROKACH

1. Należy stanąć tak, aby stopy były rozstawione na szerokość ramion, a podnoszony przedmiot znajdował się blisko.
2. Należy zgiąć nogi, upewniając się, że plecy są wyprostowane. Podnoszeniem powinny zajmować się nogi, a nie plecy.
3. Należy podnosić przedmiot prosto do góry, trzymając ramiona jak najbliżej ciała i nie obracać ani nie skręcać ciała podczas podnoszenia. Kiedy będziecie się podnosić, należy nadal trzymać przedmiot blisko ciała.
4. Podczas odkładania przedmiotu równie ważne jest stosowanie tej samej techniki - należy trzymać plecy wyprostowane i ugiąć nogi w przysiadzie.



Jeśli nie można utrzymać dobrej techniki podnoszenia, obciążenie będzie dla Was zbyt duże.

JAK PRAWIDŁOWO SIĘ OTACZAĆ

- Nie należy skręcać trzonu kręgosłupa z obciążeniem w rękach.
- Należy używać nóg i całego ciała - stąpać lub wykonywać obroty na stopach (obrót razem z nogami).

ZNACZENIE DŁUGOFALOWEGO DBANIA O PLECY

Należy dbać o plecy kompleksowo, bez powierzchownych zabiegów.

Prawidłowa postawa w stabilnych, ale także dynamicznych pozycjach ma wpływ na układ mięśniowo-szkieletowy. Obciążenie stawów jest równomiernie rozłożone, a mięśnie je otaczające są w równowadze.

Należy zadbać o to, by być w dobrej formie i starannie ją utrzymywać. Pozwoli to stworzyć silny gorset wokół kręgosłupa.

Należy systematycznie wzmacniać mięśnie, które są najbardziej podatne na osłabienie, takie jak mięśnie pośladkowe czy międzyłopatkowe. **Jest to najlepsza profilaktyka, ale i najlepsze leczenie.**

Proszę nie zapomnieć o tym, by zaopatrzyć się w dobrej jakości materac, stelaż i poduszkę.

Także dobór krzesła przy biurku ma ważne znaczenie.

Źródło i więcej informacji na stronie <https://www.bezbolestichrbta.sk/>

Podstawowe zasady ochrony kręgosłupa

- **Neutralność kręgosłupa** - należy utrzymywać kręgosłup w naturalnej krzywiźnie ((unikać wyginania i zginania w literę C).
- **Aktywna postawa** - należy zaangażować mięśnie brzucha (core brace), delikatnie ściągnąć łopatki do siebie.
- **Przybliżanie ciężaru do ciała** - im dalej od ciała będzie znajdował się ciężar, tym większe będzie obciążenie goleni.
- **Oddychanie** - podczas podnoszenia należy wykonywać wydech, nie starać się wstrzymywać oddechu (tylko w przypadku bardzo ciężkich ćwiczeń - tzw. manewr Valsalvy, ale nie jest on odpowiedni dla laików).

ZAPOBIEGANIE BÓLOM I „ZAKWASOM MIĘŚNI”

- **Nie należy lekceważyć ćwiczeń rozgrzewających** - kilka minut ruchu i aktywacji przed pracą fizyczną.
- **Należy regularnie wzmacniać tułów, pośladki i nogi** - *silne mięśnie odciążą tułów.*

- **Nie należy zginać się nagle i gwałtownie** - szczególnie rano po przebudzeniu dysk jest bardziej uwodniony, a ryzyko większe.
- **Należy dzielić duże ciężary** - raczej dwa razy z mniejszym ciężarem niż raz z nadmiernym.
- **Należy regularnie zmieniać pozycję** - długotrwałe stanie, siedzenie lub trzymanie ciężaru w jednej pozycji zwiększa ryzyko przeciążenia tułowia.

PODSTAWOWE ZASADY POSTĘPOWANIA W PRZYPADKU NAGLEGO BÓLU

- **Należy zachować spokój i nie wpadać w panikę** - ostry ból może przestraszyć, ale w większości przypadków nie jest to poważny uraz.
- **Ograniczenie ruchów prowokujących** - nie należy od razu całkowicie się kłaść, ale będzie trzeba unikać ruchów, które powodują ból.
- **Żadnych siłowych manipulacji ani gwałtownego rozciągania** - mogą one pogorszyć stan.
- **Stopniowa mobilizacja** - należy delikatnie znaleźć pozycję, w której ból będzie mniejszy.

PIERWSZA POMOC PRZY BÓLU PLECÓW

Jeśli nagle odczują Państwo ból w dolnej części pleców lub jeśli ból nasili się w ciągu dnia, wskazany będzie odpoczynek dla Was i Waszych pleców. Należy położyć się na plecach i oprzeć kończyny dolne na krześle, tak aby stawy biodrowe i kolanowe tworzyły kąt 90-100 stopni. Aby uniknąć nadwyrężenia okolic szyi, należy wypełnić lukę między plecami a szyją małą poduszką. Pozycja ta nie może powodować ani nasilać bólu.

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU BÓLU SZYI

- Należy unikać długotrwałej statycznej pozycji głowy (np. telefon komórkowy, komputer).
- Delikatne ruchy w granicach tolerancji (mikroruchy - kiwanie głową, obracanie).
- Ogrzewanie szyi lub delikatny masaż mogą złagodzić skurcz.
- Jeśli ból przeszywa ramię, występuje mrowienie lub osłabienie - należy zalecić wizytę u lekarza...

POSTĘPOWANIE W PRZYPADKU OSTREGO SKURCZU MIĘŚNI (NP. PLECÓW, ŁOPATKI)

- Delikatne rozciąganie i rozluźnienie w obrębie bólu.
- Ciepło (prysznic, termofor).
- Delikatny masaż lub automasaż (np. piłką o ścianę).
- Płynny ruch, a nie całkowity bezruch.

KONTAKTY



CENTRUM SOCIÁLNYCH SLUŽIEB ZÁKAMENNÉ

Ulica Vyšný koniec 559/55
029 56 Zákamenné, Slovensko

Miejsce świadczenia usług społecznych Oravská Lesná

029 57 Oravská Lesná 296

Miejsce świadczenia usług społecznych Zubrohlava

Hlavná 118/3, 029 43 Zubrohlava

+421 43 / 55 92 515

dsszakam@vuczilina.sk

www.dsszakamenne.sk

IČO / REGON

00632848

DIČ / NIP:

2020573379

IBAN:

SK66 8180 0000 0070 0050 0242

Bankové spojenie/Bank: Štátna pokladnica



DOM POMOCY SPOŁECZNEJ BRACI ALBERTYNÓW

Błogosławionej Faustyny 4
32-652 Bulowice, Polska

+48 33 843 60 50

kontakt@dps-bulowice.pl

www.dps-bulowice.pl

IČO / REGON:

5491025198

DIČ / NIP:

04011028100056

Bankové spojenie/Bank: 08 1240 4852 1111 0000 4701 7074