



ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΗΠΤΙΚΟ SHOWDOWN



Co-funded by
the European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association



FUNDACIÓN
RCDEPORTIVO



RESCUE TRAINING
INTERNATIONAL
THWICK FOR SPORTS



ARISTOTLE
UNIVERSITY
OF THESSALONIKI

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	4
-----------------	----------

ΜΕΡΟΣ Α: Συμπεριληπτικό Showdown	8
---	----------

Εισαγωγή στο συμπεριληπτικό Showdown	8
Εξέλιξη και ανάπτυξη του αθλήματος παγκοσμίως	9
Εξοπλισμός για συμπεριληπτικό Showdown	9
Το παιχνίδι και οι κανόνες	11
Συμπεριληπτικότητα στο Showdown	12
Εκπαίδευση και προετοιμασία για συμπεριληπτικό Showdown	13

ΜΕΡΟΣ Β - Σημασία της ασφάλειας και των πρώτων βοηθειών	15
--	-----------

Μέτρα ασφαλείας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού	16
Συναισθηματικές πτυχές της παροχής πρώτων βοηθειών	19
Χειρισμός συγκεκριμένων ιατρικών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης	19
Βοηθώντας τα άτομα με αναπηρία	23

Παράρτημα Α: Έκθεση έρευνας	23
------------------------------------	-----------

Ποιοτική Ανάλυση Αθλητικής Συμμετοχής Ατόμων με Προβλήματα Όρασης στην Ελλάδα	27
---	----



Ποιοτική ανάλυση της συμμετοχής στον αθλητισμό ατόμων με προβλήματα όρασης στην Ισπανία	32
Ποιοτική ανάλυση της συμμετοχής στον αθλητισμό ατόμων με προβλήματα όρασης στη Βουλγαρία	37
Ποιοτική Ανάλυση Αθλητικής Συμμετοχής Ατόμων με Προβλήματα Όρασης στην Κύπρο	41
Συγκριτική Ανάλυση της Συμμετοχής στον Αθλητισμό των Ατόμων με Προβλήματα Όρασης στην Ελλάδα, την Ισπανία, τη Βουλγαρία και την Κύπρο	48

Παράρτημα Β – Συλλογή ορθών πρακτικών 52

Βουλγαρικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Τυφλών	52
Συνάντηση Παραολυμπιακών Αγώνων Σόφιας	54
Ατομική προπόνηση που διοργανώνεται από το προπονητικό προσωπικό του αθλητή	55
Σχολή πεζοπορίας Pontevedra	56
Αθλητικός Σύλλογος Τυφλών Αθλητών	58
Εθνική Ομοσπονδία Αθλητών με Αναπηρία	60
Ατομική προπόνηση αθλητή	62
Εκδήλωση που διοργανώθηκε από τοπική μη κυβερνητική οργάνωση	64

Εισαγωγή

Ο «Οδηγός για Συμπεριληπτικό Showdown» έχει αναπτυχθεί ως βασικό παραδοτέο του έργου SHOWDOWN, που υλοποιείται στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus+. Αυτός ο οδηγός αποσκοπεί στο να αποτελέσει μια χρήσιμη πηγή για την οργάνωση και υλοποίηση ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς δραστηριοτήτων του Showdown, ειδικά σχεδιασμένων για την προώθηση της συμμετοχής ατόμων με προβλήματα όρασης. Η πρωτοβουλία αυτή προέκυψε από την αναγνώριση πως ενώ η συμμετοχή στον αθλητισμό προσφέρει πολυάριθμα οφέλη για τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία, τα άτομα με αναπηρία συχνά αντιμετωπίζουν σοβαρά εμπόδια στην ένταξή τους σε αθλητικές δραστηριότητες.

Η συμμετοχή στον αθλητισμό προσφέρει πολυάριθμα οφέλη, όπως η βελτίωση της σωματικής υγείας, η ενίσχυση της ψυχικής ευεξίας και η ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών. Παρά τα οφέλη αυτά, τα άτομα με αναπηρίες, και ειδικά όσοι έχουν προβλήματα όρασης, συχνά αντιμετωπίζουν εμπόδια ή αποθαρρύνονται από τη συμμετοχή σε αθλήματα, εξαιτίας προκλήσεων όπως η έλλειψη ευκαιριών κατάρτισης και ανταγωνισμού, η ανεπαρκής ευαισθητοποίηση σχετικά με την ένταξή τους στον αθλητισμό και οι δυσκολίες πρόσβασης σε αθλητικές εγκαταστάσεις. Αυτά τα εμπόδια όχι μόνο αποτρέπουν τα άτομα με αναπηρία από το να απολαμβάνουν τα οφέλη του αθλητισμού, αλλά εντείνουν και την κοινωνική τους απομόνωση.

Το έργο SHOWDOWN επιδιώκει να αντιμετωπίσει αυτά τα προβλήματα, προωθώντας και διευκολύνοντας τη συμμετοχή ατόμων με προβλήματα όρασης σε σωματικές δραστηριότητες που προάγουν την υγεία. Στο επίκεντρο



αυτής της προσπάθειας βρίσκεται η προώθηση του Showdown, ενός αθλήματος χωρίς αποκλεισμούς που απευθύνεται σε άτομα κάθε φύλου, ηλικίας και ικανοτήτων. Το Showdown είναι προσαρμοσμένο για άτομα με προβλήματα όρασης, προσφέροντας μια ευχάριστη και κοινωνικά ενσωματωμένη αθλητική εμπειρία.

Κύριος στόχος του έργου SHOWDOWN είναι η δημιουργία αυτού του οδηγού, που περιγράφει τις βέλτιστες πρακτικές και τα πρωτόκολλα για τη διοργάνωση ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς δραστηριοτήτων του αθλήματος Showdown. Ο οδηγός αυτός σχεδιάστηκε ως ένα πρακτικό εργαλείο για οργανισμούς, προπονητές και εθελοντές, με στόχο τη διοργάνωση παιχνιδιών Showdown που περιλαμβάνουν συμμετέχοντες με και χωρίς προβλήματα όρασης.

Για την ανάπτυξη αυτού του οδηγού, το έργο ξεκίνησε με την αναγνώριση των εξειδικευμένων αναγκών των ατόμων με προβλήματα όρασης στον αθλητισμό. Αυτό περιλάμβανε τη διεξαγωγή έρευνας για την κατανόηση των εμποδίων που αντιμετωπίζουν και των ειδών υποστήριξης που χρειάζονται για την πλήρη συμμετοχή τους σε αθλητικές δραστηριότητες. Παράλληλα, συλλέχθηκαν βέλτιστες πρακτικές από διάφορες πηγές, αξιοποιώντας την εμπειρία οργανισμών που έχουν επιτυχημένα υλοποιήσει αθλητικά προγράμματα χωρίς αποκλεισμούς.

Ένα άλλο βασικό στοιχείο του έργου ήταν η εκπαίδευση των οργανισμών-εταίρων για την οργάνωση ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς παιχνιδιών του Showdown σε ομάδες με μικτές ικανότητες. Η ασφάλεια ήταν πρωταρχικό μέλημα για τους εταίρους του έργου SHOWDOWN, και για να διασφαλιστεί ότι όλες οι δραστηριότητες διεξάγονται με ασφάλεια, όλο το εκπαιδευτικό προσωπικό εκπαιδεύτηκε

σε εξειδικευμένες πρώτες βοήθειες, προσαρμοσμένες στις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα όρασης. Αυτή η εκπαίδευση εξασφαλίζει ότι, σε περίπτωση τραυματισμού ή αιφνίδιας ασθένειας, το προσωπικό μπορεί να παρέχει την κατάλληλη φροντίδα, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα άτομα αυτά.

Επί του παρόντος, δεν υπάρχουν καθιερωμένες κατευθυντήριες γραμμές ή πρωτόκολλα για τη διοργάνωση δραστηριοτήτων του συμπεριληπτικού Showdown στις χώρες που συμμετέχουν στο έργο. Ο παρών οδηγός καλύπτει αυτό το σημαντικό κενό, προσφέροντας τα απαραίτητα εργαλεία και γνώσεις για τη δημιουργία ενός πιο συμπεριληπτικού αθλητικού περιβάλλοντος. Προορίζεται να λειτουργήσει ως πρότυπο που μπορεί να προσαρμοστεί σε διάφορα πλαίσια, συμβάλλοντας στην προώθηση της μεγαλύτερης ένταξης στον αθλητισμό και στην ενίσχυση της συνολικής ευημερίας των ατόμων με προβλήματα όρασης.





Ο οδηγός είναι διαρθρωμένος ως εξής:

Μέρος Α: Συμπεριληπτικό Showdown

Αυτή η ενότητα παρέχει λεπτομερείς οδηγίες για την οργάνωση και διεξαγωγή δραστηριοτήτων Showdown που περιλαμβάνουν άτομα με προβλήματα όρασης. Καλύπτει τους κανόνες του παιχνιδιού, τις απαραίτητες προσαρμογές για την ένταξη των συμμετεχόντων και τις στρατηγικές που διασφαλίζουν την πλήρη και ασφαλή συμμετοχή όλων.

Μέρος Β: Πρώτες Βοήθειες και Ασφάλεια στον Αθλητισμό

Με δεδομένη την έμφαση στην ασφάλεια, αυτή η ενότητα περιγράφει τα πρωτόκολλα πρώτων βοηθειών, ειδικά προσαρμοσμένα στις ανάγκες αθλητών με προβλήματα όρασης. Παρέχει οδηγίες για την αντιμετώπιση κοινών αθλητικών τραυματισμών και αιφνίδιων ασθενειών, εστιάζοντας στις ιδιαίτερες προκλήσεις που σχετίζονται με τα προβλήματα όρασης.

Παράρτημα Α: Έκθεση Έρευνας

Αυτό το παράρτημα περιλαμβάνει ευρήματα από περίπου 200 ερωτηματολόγια, προσφέροντας πληροφορίες σχετικά με τις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα όρασης στην αθλητική συμμετοχή και τα εμπόδια που αντιμετωπίζουν.

Παράρτημα Β: Συλλογή Ορθών Πρακτικών

Συγκεντρώνει τις βέλτιστες πρακτικές από τους οργανισμούς-εταίρους, προσφέροντας παραδείγματα επιτυχημένων αθλητικών προγραμμάτων χωρίς αποκλεισμούς,

τα οποία μπορούν να χρησιμεύσουν ως πρότυπα για την οργάνωση δραστηριοτήτων του Showdown.

Μέσω αυτού του οδηγού, το έργο SHOWDOWN στοχεύει στην ενδυνάμωση οργανισμών και κοινοτήτων για τη δημιουργία συμπεριληπτικών αθλητικών ευκαιριών και προσβάσιμων σε όλους ανεξαρτήτως ικανοτήτων. Με την προώθηση των δραστηριοτήτων του συμπεριληπτικού αθλήματος του Showdown, φιλοδοξούμε να συμβάλουμε στη βελτίωση της υγείας και της κοινωνικής ένταξης των ατόμων με προβλήματα όρασης στις κοινωνίες μας.

Μέρος Α: Συμπεριληπτικό Showdown

Εισαγωγή στο συμπεριληπτικό Showdown

Το Showdown είναι ένα άθλημα σχεδιασμένο για να είναι συμπεριληπτικό, επιτρέποντας σε άτομα με προβλήματα όρασης να ανταγωνίζονται ισότιμα με άτομα που βλέπουν. Αναπτύχθηκε τη δεκαετία του 1960 από τον Joe Lewis, έναν τυφλό Καναδό, και συνδυάζει στοιχεία air hockey και πινγκ-πονγκ. Αρχικά παιζόταν σε μικρές κοινότητες και σχολές τυφλών, αλλά με την πάροδο των δεκαετιών εξελίχθηκε σε ένα διεθνώς αναγνωρισμένο άθλημα με τυποποιημένους κανόνες και εξοπλισμό.

Μια από τις βασικές πτυχές του Showdown είναι η συμμετοχικότητά του, καθώς εξασφαλίζει ίσους όρους ανταγωνισμού για όλους τους συμμετέχοντες, ανεξάρτητα από την όραση τους. Αυτό επιτυγχάνεται με τη χρήση ειδικού εξοπλισμού, όπως ηχητικής μπάλας και υποχρεωτικών καλυμμάτων ματιών για όλους τους παίκτες.



Co-funded by the
European Union

INCLUSIVE
SHOWDOWN GUIDE



SHOWDOWN

Only those who can see the invisible,
can achieve the impossible.

Εξέλιξη και ανάπτυξη του αθλήματος παγκοσμίως

Το Showdown ξεκίνησε ως άθλημα που παιζόταν κυρίως σε μικρές κοινότητες και σχολές τυφλών, ως ψυχαγωγική δραστηριότητα προσαρμοσμένη ειδικά στις ανάγκες των ατόμων με προβλήματα όρασης. Ωστόσο, με την πάροδο των δεκαετιών, το άθλημα εξελίχθηκε και αναπτύχθηκε σημαντικά, επεκτεινόμενο πολύ πέρα από τις αρχικές του ρίζες. Η αυξανόμενη δημοτικότητα του Showdown οφείλεται κυρίως στην υιοθέτηση τυποποιημένων κανόνων και εξοπλισμού, τα οποία συνέβαλαν στη δημιουργία μιας πιο συνεκτικής και προσβάσιμης εμπειρίας για παίκτες σε όλο τον κόσμο. Αυτά τα πρότυπα διευκόλυναν τη μετάβαση του αθλήματος από μια τοπική δραστηριότητα σε μια παγκοσμίως αναγνωρισμένη διοργάνωση. Ως απάντηση στην αυξημένη δημοτικότητα του Showdown, δημιουργήθηκαν εθνικοί και διεθνείς οργανισμοί για την προώθηση και ρύθμιση του αθλήματος, διασφαλίζοντας ότι παραμένει χωρίς αποκλεισμούς και δίκαιο για όλους τους συμμετέχοντες. Ιδιαίτερα η Διεθνής Ομοσπονδία Τυφλών Αθλημάτων (IBSA) έχει διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη διοργάνωση διεθνών πρωταθλημάτων, προσφέροντας

στους αθλητές την ευκαιρία να ανταγωνιστούν σε υψηλό επίπεδο. Αν και το Showdown δεν έχει ακόμα συμπεριληφθεί στα Παραολυμπιακά αθλήματα, η παγκόσμια αναγνώρισή του και οι συνεχιζόμενες προσπάθειες οργανισμών όπως η IBSA υπογραμμίζουν τις δυνατότητές του για συνεχή ανάπτυξη και περαιτέρω αναγνώριση σε διεθνή κλίμακα.

Εξοπλισμός για συμπεριληπτικό Showdown

Για να εξασφαλιστεί η δικαιοσύνη και η συμπερίληψη, στο Showdown χρησιμοποιείται εξειδικευμένος εξοπλισμός που έχει σχεδιαστεί για να καλύπτει τις ανάγκες των παικτών με προβλήματα όρασης:

- **Τραπέζι του Showdown:** Ένα ειδικά διαμορφωμένο τραπέζι με υπερυψωμένες άκρες και γκολ στις δύο άκρες, σχεδιασμένο να διατηρεί την μπάλα στο παιχνίδι και να διευκολύνει τους παίκτες στην παρακολούθηση της κίνησης της μπάλας.
- **Ρακέτα:** Κάθε παίκτης χρησιμοποιεί μια ρακέτα για να χτυπήσει την μπάλα. Η ρακέτα είναι σχεδιασμένη ώστε να επιτρέπει ακριβή έλεγχο, κάτι που είναι απαραίτητο για την επίτευξη γκολ.
- **Ηχητική μπάλα:** Η μπάλα που χρησιμοποιείται στο Showdown περιέχει ένα κουδουνάκι, επιτρέποντας στους παίκτες να παρακολουθούν την κίνησή της μέσω ήχου. Αυτή η λειτουργία είναι ζωτικής σημασίας για τους παίκτες με προβλήματα όρασης ώστε να συμμετέχουν αποτελεσματικά.
- **Γάντια και μάσκες:** Οι παίκτες φορούν γάντια



για την προστασία των χεριών και μάσκες για να εξασφαλιστεί ότι κανένας δεν μπορεί να δει, διασφαλίζοντας ίσους όρους για όλους, ανεξάρτητα από το επίπεδο όρασης. Αυτός ο κανόνας είναι κρίσιμος για τη διατήρηση της δικαιοσύνης και του ίσου ανταγωνισμού στο άθλημα.



Το παιχνίδι και οι κανόνες

Το παιχνίδι του Showdown είναι σχεδιασμένο έτσι ώστε να είναι απλό αλλά ταυτόχρονα απαιτητικό, δίνοντας τη δυνατότητα σε παίκτες όλων των επιπέδων να συμμετέχουν και να απολαμβάνουν το παιχνίδι:

- **Στόχος:** Ο βασικός στόχος είναι να κερδίσετε

πόντους χτυπώντας την ηχητική μπάλα στο τέρμα του αντιπάλου χρησιμοποιώντας τη ρακέτα. Οι παίκτες πρέπει να κρατούν το ένα χέρι στο τραπέζι ανά πάσα στιγμή, ενώ με το άλλο χειρίζονται τη ρακέτα.

- **Βαθμολόγηση:**

- ο Ένα γκολ αξίζει 2 πόντους.
- ο Σε περίπτωση ακανόνιστου σερβίς (π.χ. πρώιμο σερβίς ή πολλαπλά αγγίγματα), ο αντίπαλος κερδίζει 1 πόντο.
- ο Η μπάλα πρέπει να περάσει κάτω από το κεντρικό ταμπλό. Αν χτυπήσει το ταμπλό και σταματήσει, ο αντίπαλος παίρνει 1 πόντο.
- ο Εάν η μπάλα αγγίξει οποιοδήποτε μέρος του σώματος του παίκτη εκτός από το χέρι που χρησιμοποιεί τη ρακέτα, ο αντίπαλος κερδίζει 1 πόντο.
- ο Αν η μπάλα χτυπηθεί έξω από την περιοχή παιχνιδιού, ο αντίπαλος κερδίζει 1 πόντο.

- **Νίκη:** Οι αγώνες μπορούν να παιχτούν από 1, 3 ή 5 σετ. Ο νικητής είναι ο πρώτος παίκτης που φτάνει τους έντεκα πόντους με διαφορά δύο πόντων από τον αντίπαλο.

Συμπεριληπτικότητα στο Showdown

Ένα κρίσιμο στοιχείο της συμμετοχής στο Showdown



είναι η υποχρεωτική χρήση καλυμμάτων ματιών για όλους τους παίκτες, ανεξάρτητα από το αν έχουν προβλήματα όρασης. Αυτή η ρύθμιση διασφαλίζει ότι κάθε συμμετέχων αγωνίζεται υπό ίσους όρους, καθιστώντας το παιχνίδι δίκαιο και προσβάσιμο σε όλους. Οι αυστηροί κανόνες που διέπουν το παιχνίδι έχουν σχεδιαστεί ώστε να είναι δίκαιο, δημιουργώντας ένα περιβάλλον όπου όλοι οι παίκτες, είτε βλέπουν είτε έχουν προβλήματα όρασης, μπορούν να συμμεχούν με αυτοπεποίθηση.

Παρότι το Showdown ακολουθεί επίσημους κανόνες, θεσπισμένους από τη Διεθνή Ομοσπονδία Αθλητισμού Τυφλών (IBSA), για να διασφαλιστεί η συνέπεια και η δικαιοσύνη στις ανταγωνιστικές αναμετρήσεις, αυτοί οι κανόνες μπορούν να προσαρμοστούν σύμφωνα με τις ανάγκες των συμμετεχόντων σε τοπικά πλαίσια. Για διοργανώσεις σε κοινότητες, σχολεία ή οπουδήποτε αλλού, οι κανόνες μπορούν να προσαρμόζονται ώστε να ανταποκρίνονται στις δεξιότητες και τις απαιτήσεις των παικτών. Αυτή η ευελιξία καθιστά το άθλημα πιο προσιτό και διασκεδαστικό για όλους, ανεξάρτητα από την εμπειρία ή τις ικανότητές τους.

Για όσους επιθυμούν να εφαρμόσουν τους επίσημους κανόνες του IBSA, οι οποίοι χρησιμοποιούνται σε διεθνείς διοργανώσεις, οι πλήρεις οδηγίες διατίθενται στον ιστότοπο της IBSA. (<https://ibsasport.org/sports/showdown/rules-and-downloads/>).

Εκπαίδευση και προετοιμασία για συμπεριληπτικό Show-down

Η διοργάνωση των δραστηριοτήτων του συμπεριληπτικού

Showdown απαιτεί λεπτομερή προετοιμασία. Οι διοργανωτές πρέπει να διασφαλίσουν ότι όλοι οι συμμετέχοντες και το προσωπικό είναι καλά εκπαιδευμένοι όχι μόνο στους κανόνες του παιχνιδιού αλλά και στις ιδιαίτερες ανάγκες των παικτών με προβλήματα όρασης. Η κατανόηση του τρόπου αποτελεσματικής επικοινωνίας και η παροχή των κατάλληλων διευκολύνσεων είναι απαραίτητα για την ασφάλεια και την απόλαυση του αθλήματος.

Βασικά σημεία κατάρτισης περιλαμβάνουν:

- **Κατανόηση του εξοπλισμού:** Διασφάλιση ότι οι παίκτες εξοικειώνονται με τον εξοπλισμό, ειδικά με την ηχητική μπάλα και τον τρόπο εντοπισμού της μέσω του ήχου.
- **Προσαρμογή του περιβάλλοντος:** Εξασφάλιση ότι ο χώρος παιχνιδιού είναι απαλλαγμένος από εμπόδια και ότι ο εξοπλισμός είναι σωστά ρυθμισμένος.
- **Πρωτόκολλα ασφαλείας:** Εφαρμογή μέτρων ασφαλείας που λαμβάνουν υπόψη τις ανάγκες των παικτών με προβλήματα όρασης, περιλαμβάνοντας τακτικούς ελέγχους στον χώρο και τη διαθεσιμότητα πρώτων βοηθειών.

Συμπέρασμα

Το συμπεριληπτικό Showdown δεν είναι απλώς ένα άθλημα, αλλά μια πλατφόρμα που προάγει την ισότητα, τη σωματική δραστηριότητα και την κοινωνική ένταξη ατόμων με διαφορετικές ικανότητες. Τηρώντας τις αρχές της συμμετοχικότητας και της δικαιοσύνης, προσφέρει τη δυνατότητα σε άτομα με



προβλήματα όρασης να συμμετέχουν σε ανταγωνιστικά αθλήματα επί ίσους όρους με τους συνομηλίκους τους. Αυτός ο οδηγός στοχεύει να εφοδιάσει τους διοργανωτές, προπονητές και παίκτες με τις απαραίτητες γνώσεις και εργαλεία για τη διεξαγωγή ασφαλών και χωρίς αποκλεισμούς δραστηριοτήτων Showdown, δημιουργώντας μια κοινότητα όπου όλοι μπορούν να συμμετέχουν και να επιτύχουν.

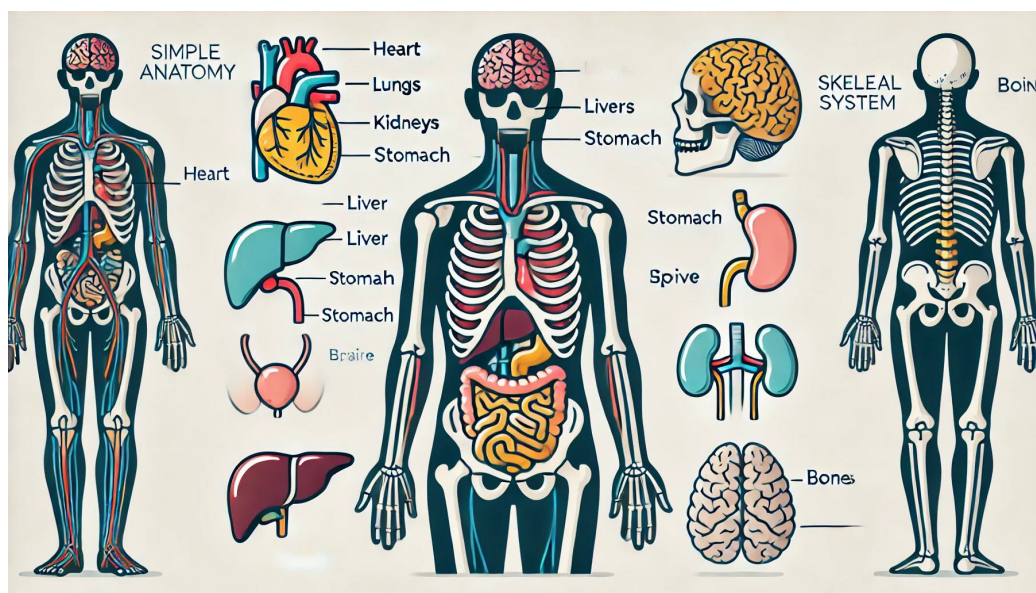


Μέρος Β: Η σημασία των πρώτων βοηθειών

Η ασφάλεια και οι πρώτες βοήθειες είναι ζωτικής σημασίας για να διασφαλιστεί πως όλοι οι παίκτες μπορούν να συμμετέχουν σε αθλήματα χωρίς να εκτίθενται σε αδικαιολόγητους κινδύνους. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε αθλήματα όπως το Showdown, όπου οι παίκτες βασίζονται στις υπόλοιπες αισθήσεις τους, καθιστώντας τους πιο ευάλωτους σε τραυματισμούς.

Η όραση είναι ένας τομέας που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων, από μερική όραση έως πλήρη τύφλωση. Τα άτομα με προβλήματα όρασης αντιμετωπίζουν προκλήσεις στον αθλητισμό, όπως η δυσκολία στη χωρική αντίληψη και ο αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού. Στο Showdown, όπου οι παίκτες με προβλήματα όρασης ενδέχεται να δυσκολεύονται στον προσανατολισμό ή να παρακολουθούν την κίνηση της μπάλας, οι τροποποιήσεις στον εξοπλισμό και ο προσεκτικός σχεδιασμός του παιχνιδιού είναι απαραίτητα για να διασφαλίζεται η ασφάλεια και η ευχαρίστηση όλων.

Η συμμετοχικότητα είναι επίσης καθοριστική, καθώς διασφαλίζει ότι τα άτομα με αναπηρίες, όπως με προβλήματα όρασης, μπορούν να συμμετέχουν ισότιμα σε αθλητικές δραστηριότητες. Αυτό όχι μόνο προάγει την ισότητα, αλλά και βελτιώνει την ποιότητα ζωής των συμμετεχόντων, παρέχοντάς τους πρόσβαση σε μια πιο ολοκληρωμένη κοινωνική εμπειρία μέσω του αθλητισμού.



Μέτρα ασφαλείας κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού

Η σαφής επικοινωνία είναι θεμελιώδης για την ασφάλεια στο Showdown. Η χρήση λεκτικών ενδείξεων για την περιγραφή του περιβάλλοντος, τσων πιθανών κινδύνων και της προόδου του παιχνιδιού βοηθά τους παίκτες με προβλήματα όρασης να διατηρούν τον προσανατολισμό τους και να αποφεύγουν τραυματισμούς. Επιπλέον, είναι σημαντικό να δημιουργηθούν καθορισμένες ασφαλείς ζώνες, όπου οι παίκτες μπορούν να σταματήσουν και να ανασυνταχθούν χωρίς τον κίνδυνο τραυματισμού. Αυτές οι ζώνες θα πρέπει να είναι απαλλαγμένες από εμπόδια και σαφώς καθορισμένες για όλους τους συμμετέχοντες, προκειμένου να εξασφαλίζεται η ασφάλεια και η ευχάριστη εμπειρία κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού. Τέλος, η ενσωμάτωση στοιχείων που γίνονται αντιληπτά δια της αφής, όπως επιφάνειες με υφή στον εξοπλισμό, μπορεί να διευκολύνει τους παίκτες στην πλοήγηση στο περιβάλλον

του παιχνιδιού, προσφέροντας τους επιπλέον πληροφορίες για την κατεύθυνση και την κίνηση, κάτι που είναι κρίσιμο για την επιτυχία και την ασφάλεια του Showdown

Βασικά στοιχεία πρώτων βοηθειών

Η εκπαίδευση πρώτων βοηθειών εξοπλίζει τόσο τους παίκτες όσο και το προσωπικό με τις απαραίτητες δεξιότητες για την αποτελεσματική αντιμετώπιση τραυματισμών. Οι γρήγορες και κατάλληλες πρώτες βοήθειες μπορούν να αποτρέψουν τους μικροτραυματισμούς από το να εξελιχθούν σε σοβαρότερα περιστατικά και να εξασφαλίσουν την ασφάλεια όλων των συμμετεχόντων. Οι συνηθισμένοι τραυματισμοί στο Showdown περιλαμβάνουν γρατζουνιές, μώλωπες και διαστρέμματα. Αυτοί οι τραυματισμοί μπορούν να ελαχιστοποιηθούν μέσω της εφαρμογής κατάλληλων πρωτοκόλλων ασφαλείας και μέτρων πρώτων βοηθειών. Η άμεση ανταπόκριση σε τραυματισμούς είναι κρίσιμη για την αποκατάσταση της ασφάλειας και της ευημερίας των αθλητών, εξασφαλίζοντας ότι όλοι οι συμμετέχοντες μπορούν να συνεχίσουν να απολαμβάνουν το άθλημα χωρίς άγχη και κινδύνους.

Διαδικασίες έκτακτης ανάγκης

Είναι ζωτικής σημασίας όλοι οι παίκτες και το προσωπικό να γνωρίζουν με ποιον να επικοινωνήσουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Οι σχετικές πληροφορίες θα πρέπει να είναι άμεσα διαθέσιμες και να κοινοποιούνται με σαφήνεια σε όλους τους εμπλεκόμενους. Η παροχή οδηγιών βήμα προς βήμα για την κλήση βοήθειας και τη χορήγηση πρώτων βοηθειών διασφαλίζει ότι όλοι γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης. Η διατήρηση της ηρεμίας κατά τη διάρκεια καταστάσεων



έκτακτης ανάγκης είναι κρίσιμη για την αποτελεσματική αντίδραση. Ο πανικός μπορεί να οδηγήσει σε λάθη, ενώ μια ήρεμη προσέγγιση διευκολύνει την αποτελεσματική διαχείριση της κατάστασης.

Πόροι και υποστήριξη

Τα κουτιά πρώτων βοηθειών πρέπει να είναι διαθέσιμα σε όλες τις τοποθεσίες του παιχνιδιού. Θα πρέπει να είναι πλήρως εφοδιασμένα με τις απαραίτητες προμήθειες για την αντιμετώπιση κοινών τραυματισμών και καταστάσεων έκτακτης ανάγκης. Εργαλεία όπως ηχητικές ενδείξεις, ανάλυφοι δείκτες και λεκτική καθοδήγηση ενισχύουν την ασφάλεια και τη συμμετοχικότητα του παιχνιδιού για παίκτες με προβλήματα όρασης. Η προσφορά εργασιτηρίων πρώτων βοηθειών και ασφάλειας για όλους τους παίκτες και το προσωπικό διασφαλίζει ότι όλοι είναι προετοιμασμένοι να χειριστούν καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και να συμβάλλουν σε ένα ασφαλές περιβάλλον παιχνιδιού.

Πρώτες Βοήθειες στον Αθλητισμό

Οι πρώτες βοήθειες στον αθλητισμό περιλαμβάνουν την εφαρμογή τεχνικών σε ένα τραυματισμένο ή μη ανταποκρινόμενο άτομο μέχρι να φτάσουν οι υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης. Αυτό περιλαμβάνει την παρακολούθηση ζωτικών σημείων, τη σταθεροποίηση τραυματισμών και την παροχή υποστήριξης στον ασθενή. Η εκμάθηση πρώτων βοηθειών είναι απαραίτητη, καθώς επιτρέπει στα άτομα να βοηθούν αποτελεσματικά όσους έχουν ανάγκη. Η ικανότητα παροχής πρώτων βοηθειών μπορεί να σώσει ζωές και να μειώσει τη σοβαρότητα των τραυματισμών, διασφαλίζοντας ότι οι αθλητές και οι συμμετέχοντες σε αθλητικές δραστηριότητες είναι ασφαλείς και προστατευμένοι.

Νόμοι Καλού Σαμαρείτη

Οι νόμοι του Καλού Σαμαρείτη παρέχουν νομική προστασία σε άτομα που προσφέρουν βοήθεια σε τραυματίες. Για να καλυφθεί νομικά, πρέπει να τηρηθούν οι εξής προϋποθέσεις:

1. Βοήθεια εντός των ορίων της εκπαίδευσης.
2. Ζητήστε άδεια.
3. Ενέργειες με καλή πίστη και λογική.
4. Παρακολούθηση των ζωτικών σημείων.

Συναισθηματικές πτυχές της παροχής πρώτων βοηθειών

Η παροχή πρώτων βοηθειών μπορεί να προκαλέσει ποικιλία συναισθημάτων, όπως άγχος, ενοχή και φόβο. Όσοι παρέχουν πρώτες βοήθειες πρέπει να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να παραμένουν ήρεμοι και να μοιράζονται τις εμπειρίες τους με άλλους, αν κριθεί απαραίτητο. Η συναισθηματική υποστήριξη από άλλους και η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας μπορεί επίσης να αποδειχθούν ιδιαίτερα ωφέλιμες.

Αλυσίδα Επιβίωσης

Η αλυσίδα επιβίωσης αποτελεί μια σειρά βημάτων που μπορούν να αυξήσουν τις πιθανότητες επιβίωσης ενός ατόμου σε περιπτώσεις απειλητικές για τη ζωή. Αυτά τα βήματα περιλαμβάνουν:

1. Έγκαιρη αναγνώριση και έκκληση για βοήθεια
2. Πρώιμη Καρδιοαναπνευστική Αναζωογόνηση (ΚΑΡΠΑ)



3. Πρόωρη απινίδωση

4. Έγκαιρη προηγμένη ιατρική περίθαλψη

Χειρισμός συγκεκριμένων ιατρικών καταστάσεων έκτακτης ανάγκης

Καρδιακή προσβολή: Αναγνωρίστε συμπτώματα όπως πόνο στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή και πόνο που επεκτείνεται στα χέρια ή το λαιμό. Οι πρώτες βοήθειες λαιμό. Οι πρώτες βοήθειες περιλαμβάνουν χαλάρωση των ρούχων, κλήση έκτακτης ανάγκης και έναρξη ΚΑΡΠΑ εάν ο ασθενής δεν αναπνέει.



Κοιλιακή μαρμαρυγή: Πρόκειται για μια επικίνδυνη κατάσταση όπου ο καρδιακός ρυθμός γίνεται ακανόνιστος. Άμεση ΚΑΡΠΑ και χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED) είναι απαραίτητες.

Πνιγμός: Σημάδια πνιγμού περιλαμβάνουν δυσκολία στην αναπνοή και αδυναμία βήχα. Εκτελέστε χτυπήματα στην πλάτη και κοιλιακές ωθήσεις (Heimlich). Εάν το άτομο δεν αναπνέει, ξεκινήστε ΚΑΡΠΑ.



Σοβαρή αιμορραγία: Για τον έλεγχο της αιμορραγίας, εφαρμόστε πίεση στο τραύμα, ανυψώστε το προσβεβλημένο μέλος και, εάν χρειαστεί, πιέστε τις κεντρικές αρτηρίες.

Εγκεφαλικό επεισόδιο: Σημάδια όπως μούδιασμα, δυσκολία στην ομιλία και ξαφνικός πονοκέφαλος υποδεικνύουν εγκεφαλικό επεισόδιο. Παρέχετε πρώτες βοήθειες χαλαρώνοντας τα ρούχα, τοποθετώντας το άτομο σε ασφαλή θέση και καλώντας τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.



Κακώσεις νωτιαίου μυελού: Μην μετακινείτε τον τραυματία. Σταθεροποιήστε το κεφάλι και τη σπονδυλική στήλη και καλέστε για επείγουσα ιατρική βοήθεια.

Παθογόνα που μεταδίδονται μέσω αίματος: Χρησιμοποιήστε προστατευτικά μέσα όπως γάντια, μάσκες προσώπου και γυαλιά κατά την παροχή πρώτων βοηθειών, για να μειώσετε τον κίνδυνο έκθεσης σε παθογόνους παράγοντες όπως ο HIV ή η ηπατίτιδα.

Χρήση αυτόματου εξωτερικού απινιδωτή (AED): Ο Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής είναι κρίσιμος σε καταστάσεις καρδιακής έκτακτης ανάγκης, αναλύει τον καρδιακό ρυθμό και, εάν χρειαστεί, παρέχει σοκ (απινίδωση). Ακολουθήστε προσεκτικά τις οδηγίες της συσκευής και βεβαιωθείτε ότι είναι εύκολα προσβάσιμη.

Βοηθώντας τα άτομα με αναπηρία

Όταν βοηθάτε άτομα με αναπηρίες, είναι κρίσιμο να κατανοείτε τις ειδικές τους ανάγκες και να προσαρμόζετε την προσέγγισή σας ανάλογα:

- Προβλήματα όρασης: Χρησιμοποιήστε λεκτικές περιγραφές και προσφέρετε το χέρι σας για καθοδήγηση. Μιλήστε τους πριν τους αγγίξετε και ενημερώστε τους για το τι πρόκειται να κάνετε.

- Προβλήματα ακοής: Κάντε επαφή με τα μάτια και χρησιμοποιήστε σαφείς εκφράσεις προσώπου. Μιλήστε αργά και καθαρά ή χρησιμοποιήστε νοηματική γλώσσα αν γνωρίζετε, και αν είναι απαραίτητο, γράψτε τις πληροφορίες.

- Νοητική Υστέρηση: Χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα, μικρές προτάσεις και να είστε υπομονετικοί. Δώστε χρόνο για να κατανοήσει το άτομο τις πληροφορίες και μην επιμένετε αν δεν είναι έτοιμο να ανταποκριθεί αμέσως.

- Σωματική αναπηρία: Σεβαστείτε τα βοηθήματα κινητικότητας, όπως αμαξίδια ή μπαστούνια. Προσφέρετε βοήθεια χωρίς να κάνετε υποθέσεις και βεβαιωθείτε ότι είστε υποστηρικτικοί χωρίς να επεμβαίνετε άσκοπα.

- Άτομα με επίκτητη εγκεφαλική βλάβη: Προσαρμόστε την επικοινωνία ανάλογα με το επίπεδο κατανόησης και επικοινωνίας του ατόμου. Οι βλάβες αυτές μπορεί να επηρεάζουν την κίνηση, την ομιλία ή τη μνήμη.

- Διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού: Τα άτομα με αυτισμό μπορεί να δυσκολεύονται με κοινωνική αλληλεπίδραση και επικοινωνία. Χρησιμοποιήστε απλή, σαφή γλώσσα και αποφύγετε υπερβολικά ερεθίσματα. Σεβαστείτε την ανάγκη



τους για χώρο ή την προτίμησή τους να αποφεύγουν την οπτική επαφή.

Παροχή βοήθειας σε άτομα με αναπηρία (εφόσον ανταποκρίνονται)

Αυτόματος εξωτερικός απινιδωτής (AED)

Ο Αυτόματος Εξωτερικός Απινιδωτής (AED) είναι ένα σημαντικό εργαλείο για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης όπως η καρδιακή ανακοπή. Λειτουργεί αυτόματα, αναλύοντας τον καρδιακό ρυθμό και χορηγώντας σοκ εάν είναι απαραίτητο για την αποκατάσταση του φυσιολογικού καρδιακού ρυθμού. Είναι σημαντικό να ακολουθούνται οι οδηγίες της συσκευής προσεκτικά.

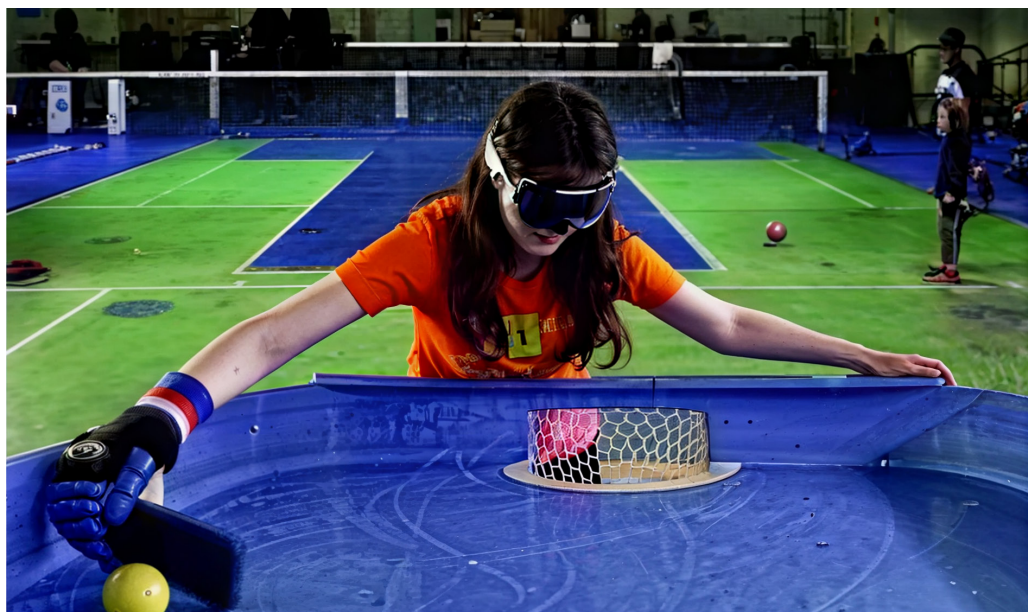
Ενεργοποίηση και χρήση AED:

1. Ενεργοποιήστε τον AED και συνδέστε τα μαξιλάρια στο στήθος του ασθενούς σύμφωνα με τις οδηγίες.
2. Ο AED θα αναλύσει τον καρδιακό ρυθμό και θα καθορίσει εάν απαιτείται σοκ.
3. Εάν χρειάζεται, βεβαιωθείτε ότι κανείς δεν ακουμπάει τον ασθενή και πατήστε το κουμπί για να χορηγηθεί το σοκ.
4. Συνεχίστε να ακολουθείτε τις οδηγίες του AED, συμπεριλαμβανομένης της εκτέλεσης CPR αν είναι απαραίτητο, μέχρι να φτάσει ιατρική βοήθεια.

Ασφάλεια και αποθήκευση AED:

- Κρατήστε τα μαξιλάρια του AED ξεχωριστά και χρησιμοποιήστε τα μόνο όταν υπάρχει καρδιακή ανακοπή.

- Βεβαιωθείτε ότι ο ΑΕΔ είναι καθαρός και στεγνός και διατηρείται σε εύκολα προσβάσιμο σημείο.
- Φυλάξτε επιπλέον μπαταρίες, παιδιατρικά μαξιλάρια, γάντια και ξυράφι για επείγουσα χρήση.





Παράρτημα Α: Έκθεση έρευνας

Στο πλαίσιο του έργου SHOWDOWN, πραγματοποιήθηκε έρευνα για τη συμμετοχή ατόμων με μερική ή ολική τύφλωση στον αθλητισμό. Η έρευνα επικεντρώθηκε στα κίνητρά τους, τις προτιμήσεις, τα εμπόδια που συναντούν και τις διευκολύνσεις που χρειάζονται. Στόχος ήταν η συγκέντρωση βέλτιστων πρακτικών για την ασφαλή συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό.

Το ερωτηματολόγιο περιλάμβανε 15 ερωτήσεις, δύο εκ των οποίων ήταν ανοικτού τύπου, και απευθύνθηκε σε δείγμα 87 ατόμων από την Ελλάδα, 60 από την Ισπανία, 62 από τη Βουλγαρία και 21 από την Κύπρο. Οι απαντήσεις συλλέχθηκαν μέσω Google Forms, πλατφόρμας προσβάσιμης για άτομα με προβλήματα όρασης. Η ερευνητική ομάδα συνεργάστηκε με οργανισμούς για άτομα με οπτική αναπηρία, προωθώντας τον σύνδεσμο του ερωτηματολογίου σε αυτούς.

Για τη συγκέντρωση των βέλτιστων πρακτικών, κάθε οργανισμός επικοινωνήσε με αρμόδιους φορείς για να ενημερωθούν σχετικά με το έργο και να συγκεντρώσουν προτάσεις για την ασφαλή συμμετοχή των ατόμων με αναπηρία στον αθλητισμό. Από κάθε χώρα συλλέχθηκαν δύο βέλτιστες πρακτικές.

Το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης ήταν υπεύθυνο για την καθοδήγηση της έρευνας και τη σύνταξη της τελικής έκθεσης. Συγκεκριμένα, οι συνεργάτες που ανέλαβαν την υλοποίηση της έρευνας ήταν:

– Pirsos στην Ελλάδα,

- Deportivo La Coruña στην Ισπανία,
- BSDA στη Βουλγαρία,
- RTI στην Κύπρο.

Η ερευνητική έκθεση περιλαμβάνει μια λεπτομερή ανάλυση ανά χώρα, παρουσιάζοντας δημογραφικά στοιχεία, συνήθειες άσκησης, αθλητικές προτιμήσεις, κίνητρα, προκλήσεις και συστάσεις. Παρέχει επίσης συγκριτική ανάλυση των αποτελεσμάτων μεταξύ των χωρών και παρουσιάζει τις βέλτιστες πρακτικές που συλλέχθηκαν.

Ποιοτική Ανάλυση Αθλητικής Συμμετοχής Ατόμων με Προβλήματα Όρασης στην Ελλάδα

Η ποιοτική αυτή ανάλυση εξετάζει τις αντιδράσεις ατόμων με προβλήματα όρασης στην Ελλάδα όσον αφορά τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό, εστιάζοντας σε δημογραφικά δεδομένα, αθλητικές προτιμήσεις, κίνητρα, προκλήσεις και προτάσεις βελτίωσης.

Δημογραφική Επισκόπηση

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα περιλαμβάνουν άνδρες και γυναίκες, γεγονός που επιτρέπει την ανάλυση πιθανών διαφορών στη συμμετοχή βάσει φύλου. Οι ηλικιακές ομάδες που εξετάστηκαν περιλαμβάνουν άτομα 18-30 ετών, 31-45 ετών και 46-60 ετών, καλύπτοντας έτσι ένα ευρύ φάσμα ενηλίκων. Αυτή η ποικιλομορφία βοηθά στην κατανόηση της αθλητικής δραστηριότητας σε διαφορετικά στάδια της ενήλικης ζωής.



Οι ερωτηθέντες αναφέρουν διάφορους βαθμούς απώλειας όρασης, από ολική τύφλωση έως σοβαρή απώλεια όρασης. Η κατανόηση του βαθμού της όρασης είναι κρίσιμη για την κατάλληλη υποστήριξη και προσαρμογές που χρειάζονται για τη συμμετοχή σε αθλητικές δραστηριότητες.

Επίπεδο άσκησης και ενημέρωσης για το Showdown

Η συχνότητα άσκησης ποικίλλει μεταξύ των συμμετεχόντων, με κάποιους να αναφέρουν τακτική συμμετοχή και άλλους χαμηλότερα επίπεδα εμπλοκής. Η πλειονότητα των ερωτηθέντων ανέφερε ότι γνωρίζει το άθλημα του Showdown, γεγονός που δείχνει αυξημένη ευαισθητοποίηση για αυτό το άθλημα. Η αναγνώρισή του πιθανώς οφείλεται στην προώθηση ή τη συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης σε αυτό.

Αθλητικές προτιμήσεις: Συμπεριληπτικό vs Ανταγωνιστικό, Ομαδικό vs Ατομικό

Η πλειονότητα των ερωτηθέντων εξέφρασε προτίμηση για ανταγωνιστικά αθλήματα, όπου αθλητές με παρόμοιες αναπηρίες διαγωνίζονται μεταξύ τους. Αυτή η προτίμηση αναδεικνύει τη σημασία της ισότητας και της δικαιοσύνης στους όρους ανταγωνισμού για τα άτομα με προβλήματα όρασης. Κάποιοι, ωστόσο, προτιμούν συμπεριληπτικά αθλήματα, τα οποία προάγουν τη συμμετοχή τόσο ατόμων με όσο και χωρίς αναπηρίες, τονίζοντας την επιθυμία για ενσωμάτωση και κοινωνική ένταξη.

Παρόλο που δεν αναφέρεται σαφώς στις απαντήσεις, η γενική προτίμηση για ανταγωνιστικά αθλήματα υποδηλώνει μια κλίση προς δομημένες δραστηριότητες, πιθανώς ομαδικές,

όπου οι αθλητές διαγωνίζονται με βάση παρόμοια επίπεδα ικανότητας.

Κίνητρα για Συμμετοχή στον Αθλητισμό

Η υγεία και η φυσική κατάσταση αναφέρθηκαν ως τα κύρια κίνητρα για τη συμμετοχή στον αθλητισμό, με τους συμμετέχοντες να τονίζουν τη σημασία της σωματικής ευεξίας. Επίσης, η κοινωνική αλληλεπίδραση μέσω του αθλητισμού αναδείχθηκε ως ένα σημαντικό κίνητρο, συμβάλλοντας στη μείωση της απομόνωσης και στην οικοδόμηση συνδέσεων εντός της κοινότητας των ατόμων με προβλήματα όρασης. Παράλληλα, η επιδίωξη προσωπικών στόχων και η αίσθηση ολοκλήρωσης μέσω του αθλητισμού αναφέρθηκαν ως άλλοι λόγοι συμμετοχής.

Συναισθηματικός Αντίκτυπος της Αθλητικής Συμμετοχής

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν θετικά συναισθήματα όπως χαρά, ικανοποίηση και αίσθηση επίτευξης, όταν συμμετείχαν σε αθλητικές δραστηριότητες. Αυτά τα συναισθήματα σχετίζονται τόσο με τη σωματική δραστηριότητα όσο και με τις κοινωνικές σχέσεις που δημιουργούνται μέσα από τον αθλητισμό. Αν και οι προκλήσεις προσβασιμότητας και υποστήριξης δεν αναφέρθηκαν άμεσα, είναι πιθανό να προκαλούν απογοήτευση για ορισμένους συμμετέχοντες, χωρίς όμως αυτό να αποτελεί κεντρικό θέμα των απαντήσεων.

Ο ρόλος της κοινότητας και του περιβάλλοντος

Τα πιο υποστηρικτικά περιβάλλοντα που εντοπίστηκαν από τους ερωτηθέντες περιλαμβάνουν αθλητικούς συλλόγους και οργανώσεις ατόμων με αναπηρία. Αυτοί οι οργανισμοί



διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην παροχή των πόρων και της υποστήριξης που απαιτούνται για τα άτομα με προβλήματα όρασης προκειμένου να συμμετέχουν στον αθλητισμό. Οι προσωπικές σχέσεις, συμπεριλαμβανομένης της υποστήριξης από την οικογένεια και τους φίλους, θεωρήθηκαν επίσης ζωτικής σημασίας για την ενθάρρυνση της συμμετοχής στον αθλητισμό.

Οι ερωτηθέντες αναγνώρισαν τη σημασία του ρόλου της κοινότητας στη διευκόλυνση της συμμετοχής στον αθλητισμό. Μια υποστηρικτική κοινότητα μπορεί να προσφέρει ενθάρρυνση, να μειώσει τα εμπόδια και να δημιουργήσει ένα πιο περιεκτικό περιβάλλον ώστε τα άτομα με προβλήματα όρασης να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Συμπέρασμα

Η ποιοτική ανάλυση των απαντήσεων από την Ελλάδα αποκαλύπτει μια ισχυρή αναγνώριση των οφελών της συμμετοχής στον αθλητισμό μεταξύ των ατόμων με προβλήματα όρασης, παράλληλα με σημαντικά εμπόδια που σχετίζονται με την προσβασιμότητα και την υποστήριξη. Ενώ υπάρχει μεγάλη ευαισθητοποίηση για συμπεριληπτικά αθλήματα, όπως το Showdown, η ανάγκη για βελτιωμένες εγκαταστάσεις, ισχυρότερα κοινωνικά δίκτυα και ευρύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με τις διαθέσιμες αθλητικές επιλογές παραμένει κρίσιμη. Η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων θα απαιτήσει στοχευμένες παρεμβάσεις που προάγουν την ένταξη, την προσβασιμότητα και τη συμμετοχή της κοινότητας στον αθλητισμό για άτομα με προβλήματα όρασης.





Ποιοτική ανάλυση της συμμετοχής στον αθλητισμό ατόμων με προβλήματα όρασης στην Ισπανία

Αυτή η ποιοτική ανάλυση εξετάζει τις απαντήσεις ατόμων με προβλήματα όρασης στην Ισπανία σχετικά με τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Στόχος είναι να κατανοήσουμε τα δημογραφικά στοιχεία, τις προτιμήσεις, τα κίνητρα, τα εμπόδια και τα συστήματα υποστήριξης που σχετίζονται με την αθλητική συμμετοχή αυτής της ομάδας.

Δημογραφική επισκόπηση

Οι ερωτηθέντες περιλαμβάνουν τόσο άνδρες όσο και γυναίκες συμμετέχοντες, με αρκετά ισορροπημένη κατανομή. Η εκπροσώπηση του φύλου είναι ζωτικής σημασίας, καθώς επιτρέπει τη διερεύνηση τυχόν τάσεων ή προκλήσεων που σχετίζονται με το φύλο στη συμμετοχή στον αθλητισμό. Οι συμμετέχοντες καλύπτουν διάφορες ηλικιακές ομάδες, όπως 18-30 ετών, 31-45 ετών, 46-60 ετών και άνω των 60 ετών. Η ποικιλομορφία στις ηλικιακές ομάδες επιτρέπει την ανάλυση του τρόπου με τον οποίο η συμμετοχή στον αθλητισμό μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τα στάδια της ζωής, παρέχοντας πληροφορίες σχετικά με την επίδραση παραγόντων που σχετίζονται με την ηλικία στην ενασχόληση με τον αθλητισμό.

Οι ερωτηθέντες ανέφεραν διάφορους βαθμούς όρασης: μερική όραση, σοβαρή όραση και ολική τύφλωση. Αυτή η διακύμανση στην έκταση της βλάβης είναι σημαντική για την κατανόηση των διαφορετικών αναγκών και προκλήσεων που αντιμετωπίζουν άτομα με ποικίλους βαθμούς οπτικής ικανότητας.

Επίπεδο άσκησης και ενημέρωσης για το Showdown

Οι συνήθειες άσκησης των ερωτηθέντων κυμαίνονται από συχνή άσκηση έως σπάνια ή καθόλου άσκηση. Ένα σημαντικό ποσοστό των συμμετεχόντων ανέφερε ότι ασχολείται τακτικά με αθλήματα ή σωματικές δραστηριότητες, γεγονός που δείχνει μια γενικά θετική στάση απέναντι στη σωματική δραστηριότητα μεταξύ του πληθυσμού με προβλήματα όρασης. Παρατηρήθηκε ένα μικτό επίπεδο ευαισθητοποίησης σχετικά με το Showdown. Ενώ κάποιοι ερωτηθέντες είναι εξοικειωμένοι με το άθλημα, άλλοι δεν το γνωρίζουν. Το Showdown, ως άθλημα χωρίς αποκλεισμούς ειδικά σχεδιασμένο για άτομα με προβλήματα όρασης, αποτελεί κρίσιμο τομέα ενδιαφέροντος για την προώθηση προσβάσιμων αθλημάτων. Το κενό ευαισθητοποίησης δείχνει ότι απαιτούνται περισσότερες προσπάθειες για την εισαγωγή και διάδοση αυτού του αθλήματος στην κοινότητα.

Αθλητικές προτιμήσεις: Συμπεριληπτικό vs Ανταγωνιστικό, Ομαδικό vs Ατομικό

Ένας σημαντικός αριθμός ερωτηθέντων εξέφρασε προτίμηση για τα συμπεριληπτικά αθλήματα, όπου άτομα με και χωρίς αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν μαζί. Αυτή η προτίμηση δείχνει την επιθυμία για ένταξη και τη δυνατότητα συμμετοχής σε βασικές αθλητικές δραστηριότητες με συνομηλίκους χωρίς αναπηρία. Αντίθετα, άλλοι προτιμούν ανταγωνιστικά αθλήματα ειδικά προσαρμοσμένα για αθλητές με παρόμοιες αναπηρίες, αναγνωρίζοντας τη σημασία ισότιμων όρων ανταγωνισμού.

Πολλοί συμμετέχοντες τάχθηκαν υπέρ των ομαδικών



αθλημάτων, υπογραμμίζοντας την κοινωνική διάσταση της συμμετοχής στον αθλητισμό, η οποία προάγει τη συντροφικότητα και τη συνεργασία. Ταυτόχρονα, παρατηρήθηκε προτίμηση και για ατομικά αθλήματα, ιδιαίτερα μεταξύ αυτών που επιθυμούν την ανεξαρτησία και τις προσωπικές προκλήσεις. Αυτές οι προτιμήσεις μπορεί να αντικατοπτρίζουν τις ατομικές προσωπικότητες ή τα επίπεδα άνεσης σε ανταγωνιστικά περιβάλλοντα.

Κίνητρα για συμμετοχή στον αθλητισμό

Το πιο συχνά αναφερόμενο κίνητρο για τη συμμετοχή σε αθλήματα είναι η βελτίωση ή η διατήρηση της σωματικής υγείας και φυσικής κατάστασης. Οι ερωτηθέντες αναγνωρίζουν τα οφέλη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας στη συνολική τους ευημερία. Ένα άλλο σημαντικό κίνητρο είναι η ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση, καθώς ο αθλητισμός παρέχει μια πλατφόρμα για άτομα με προβλήματα όρασης να αλληλοεπιδρούν, να χτίζουν φιλίες και να μειώνουν το συναίσθημα της απομόνωσης. Η συμμετοχή στον αθλητισμό σχετίζεται επίσης με οφέλη ψυχικής υγείας, όπως ανακούφιση από το άγχος, βελτιωμένη διάθεση και ενισχυμένη αυτοεκτίμηση. Για πολλούς συμμετέχοντες, ο αθλητισμός είναι μια σημαντική διέξοδος για ψυχική και συναισθηματική ευεξία.

Συναισθηματικός αντίκτυπος της αθλητικής συμμετοχής

Η πλειοψηφία των ερωτηθέντων ανέφερε ότι βιώνει έντονα θετικά συναισθήματα κατά τη συμμετοχή σε αθλήματα, όπως χαρά, ικανοποίηση και αίσθηση επίτευξης. Αυτά τα συναισθήματα συχνά συνδέονται με την επίτευξη στόχων, τους κοινωνικούς δεσμούς και τη συνολική απόλαυση

της δραστηριότητας. Ωστόσο, ορισμένοι ερωτηθέντες εξέφρασαν συναισθήματα απογοήτευσης ή άγχους, κυρίως όταν αντιμετωπίζουν προκλήσεις που σχετίζονται με την όρασή τους ή όταν συναντούν εμπόδια στο αθλητικό περιβάλλον. Αυτά τα συναισθήματα υπογραμμίζουν τη σύνθετη και μερικές φορές αμφίθυμη σχέση που μπορεί να έχουν τα άτομα με τη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Προκλήσεις στην αθλητική συμμετοχή

Μία από τις κύριες προκλήσεις που αναδείχθηκαν από τους ερωτηθέντες είναι η περιορισμένη πρόσβαση σε αθλητικές εγκαταστάσεις και εξοπλισμό. Πολλά αθλητικά περιβάλλοντα δεν είναι προσαρμοσμένα για τις ανάγκες ατόμων με προβλήματα όρασης, δημιουργώντας σοβαρά εμπόδια στη συμμετοχή τους. Αυτά τα εμπόδια συχνά αποθαρρύνουν τη συμμετοχή ή οδηγούν σε αρνητικές εμπειρίες, επηρεάζοντας αρνητικά τη μελλοντική ενασχόληση με τον αθλητισμό. Επιπλέον, για ορισμένους, προβλήματα υγείας που σχετίζονται με την όραση ή άλλες παθήσεις αποτελούν πρόκληση για τη σταθερή συμμετοχή τους, είτε πρόκειται για χρόνιες ασθένειες είτε για περιστασιακά ζητήματα που προκύπτουν από τη σωματική δραστηριότητα.

Αιτίες Αποχής από τον Αθλητισμό

Ένας κύριος λόγος αποχής από τον αθλητισμό είναι η έλλειψη ενδιαφέροντος, η οποία συχνά προκύπτει από προηγούμενες αρνητικές εμπειρίες, περιορισμένες επιλογές αθλημάτων ή την αντίληψη ότι ο αθλητισμός δεν είναι ελκυστικός. Επιπλέον, προβλήματα υγείας, τόσο άμεσα συνδεδεμένα με την όραση όσο και άσχετες



ιατρικές καταστάσεις, αποτελούν επίσης συχνές αιτίες μη συμμετοχής. Η έλλειψη κατάλληλων εγκαταστάσεων και εξοπλισμού αναδείχθηκε ως σημαντικός παράγοντας, υπογραμμίζοντας τις ελλείψεις στην προσβασιμότητα των αθλητικών υποδομών. Τέλος, η απουσία κοινωνικής και κοινοτικής υποστήριξης, όπως η έλλειψη συνοδών ή καθοδήγησης, αναφέρθηκε ως κρίσιμος παράγοντας αποχής από τον αθλητισμό

Συστάσεις για Βελτίωση

Οι ερωτηθέντες υπογράμμισαν την ανάγκη βελτίωσης της προσβασιμότητας στις αθλητικές υποδομές, με έμφαση στη διαθεσιμότητα εξειδικευμένου εξοπλισμού και προσωπικού που θα υποστηρίζει άτομα με προβλήματα όρασης. Προτάθηκε επίσης η αύξηση της ευαισθητοποίησης για τα συμπεριληπτικά αθλήματα, μέσω πρωτοβουλιών ενημέρωσης και προώθησης στην κοινότητα των ατόμων με προβλήματα όρασης. Η ενίσχυση της κοινωνικής και κοινοτικής υποστήριξης είναι επίσης ζωτικής σημασίας, όπως η δημιουργία συμπεριληπτικών αθλητικών συλλόγων, η διοργάνωση κοινοτικών εκδηλώσεων, η παρουσία συνομηλίκων και η προσφορά περισσότερων ευκαιριών για συμμετοχή σε αθλήματα σε υποστηρικτικό περιβάλλον.

Ο Ρόλος της Κοινότητας και του Περιβάλλοντος

Τα ισχυρά δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης αναγνωρίστηκαν από τους ερωτηθέντες ως καθοριστικά για τη συμμετοχή στον αθλητισμό. Αυτά περιλαμβάνουν την παρουσία φίλων, οικογένειας και συνομηλίκων που ενθαρρύνουν την αθλητική δραστηριότητα. Επιπλέον, κάποιοι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι περιβάλλοντα που δίνουν έμφαση στην

υγεία, όπως αθλητικοί σύλλογοι και κοινοτικά κέντρα υγείας, είναι ιδανικά για να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Ο ρόλος της κοινότητας θεωρείται ιδιαίτερα σημαντικός για την προώθηση της συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες. Οι ερωτηθέντες αναγνώρισαν ότι μια υποστηρικτική κοινότητα μπορεί να παρέχει την αναγκαία ενθάρρυνση, τους πόρους και τις ευκαιρίες που απαιτούνται για τη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Συμπέρασμα

Η ανάλυση των δεδομένων αποκαλύπτει μια πολύπλευρη αλληλεπίδραση παραγόντων που επηρεάζουν τη συμμετοχή στον αθλητισμό για άτομα με προβλήματα όρασης. Παρά την ευρεία αναγνώριση των πλεονεκτημάτων του αθλητισμού, παραμένουν πολλά εμπόδια, όπως η περιορισμένη προσβασιμότητα, η έλλειψη ενδιαφέροντος και η ανεπαρκής υποστήριξη. Η αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων απαιτεί στοχευμένες παρεμβάσεις για τη βελτίωση της προσβασιμότητας, την προώθηση των συμπεριληπτικών αθλημάτων και την ενίσχυση της υποστήριξης από την κοινότητα. Με τέτοιες παρεμβάσεις, μπορεί να δημιουργηθεί ένα πιο συμπεριληπτικό και ενθαρρυντικό περιβάλλον, το οποίο θα προάγει τη συμμετοχή στον αθλητισμό για τα άτομα με προβλήματα όρασης.

Ποιοτική ανάλυση της συμμετοχής στον αθλητισμό ατόμων με προβλήματα όρασης στη Βουλγαρία

Αυτή η ποιοτική ανάλυση εξετάζει τις απαντήσεις των ατόμων με προβλήματα όρασης στη Βουλγαρία σχετικά με τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Η ανάλυση καλύπτει δημογραφικά δεδομένα, αθλητικές προτιμήσεις, κίνητρα,



προκλήσεις και προτάσεις για τη βελτίωση της συμμετοχής στον αθλητισμό αυτής της ομάδας.

Δημογραφική επισκόπηση

Οι ερωτηθέντες σε αυτό το σύνολο δεδομένων ήταν άνδρες, γυναίκες και ένας ερωτηθέντας ο οποίος προτίμησε να μην αποκαλύψει το φύλο του. Η εκπροσώπηση διαφορετικών φύλων επιτρέπει τη διερεύνηση τυχόν τάσεων που σχετίζονται με το φύλο στη συμμετοχή στον αθλητισμό. Η ηλικιακή ομάδα που εκπροσωπείται είναι κυρίως 46-60 ετών. Αυτή η εστίαση σε ένα συγκεκριμένο ηλικιακό εύρος παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις τάσεις συμμετοχής στον αθλητισμό και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μεσήλικες ενήλικες στη Βουλγαρία.

Οι ερωτηθέντες ανέφεραν διάφορους βαθμούς όρασης, συμπεριλαμβανομένης της μερικής όρασης και της ολικής τύφλωσης. Η κατανόηση της έκτασης της όρασης είναι ζωτικής σημασίας για τον προσδιορισμό των διαφορετικών αναγκών και προκλήσεων που αντιμετωπίζουν τα άτομα με διαφορετικά επίπεδα απώλειας όρασης.

Επίπεδο άσκησης και ενημέρωσης για το Showdown

Οι ερωτηθέντες ανέφεραν διαφορετικές συχνότητες άσκησης. Ορισμένοι ανέφεραν τακτική ενασχόληση με σωματικές δραστηριότητες, υποδηλώνοντας μια θετική στάση απέναντι στη διατήρηση της σωματικής υγείας, ενώ άλλοι αντανάκλουν πιο σποραδική ενασχόληση με τον αθλητισμό, πιθανώς λόγω εξωτερικών παραγόντων ή προσωπικών προτιμήσεων.

Οι περισσότεροι ερωτηθέντες ήταν εξοικειωμένοι με το Showdown, ενώ μια μειοψηφία δεν το γνώριζε. Αυτό υποδηλώνει ότι, ενώ το άθλημα είναι γνωστό σε ορισμένους κύκλους, υπάρχει ακόμα περιθώριο για αύξηση της ευαισθητοποίησης μεταξύ της ευρύτερης κοινότητας των ατόμων με προβλήματα όρασης στη Βουλγαρία.

Αθλητικές προτιμήσεις: Συμπεριληπτικό vs Ανταγωνιστικό, Ομαδικό vs Ατομικό

Ένας σημαντικός αριθμός ερωτηθέντων εξέφρασε την προτίμησή του για συμπεριληπτικά αθλήματα, όπου τα άτομα με και χωρίς αναπηρία μπορούν να συμμετέχουν μαζί. Η προτίμηση αυτή υπογραμμίζει την επιθυμία για στις αθλητικές δραστηριότητες αλλά και κοινωνική. Άλλοι προτιμούσαν ανταγωνιστικά αθλήματα, όπου τα άτομα με προβλήματα όρασης ανταγωνίζονται μεταξύ τους. Η προτίμηση αυτή τονίζει τη σημασία της δίκαιης μεταχείρισης και των δίκαιων όρων ανταγωνισμού.

Αν και οι συγκεκριμένες προτιμήσεις για ομαδικά έναντι ατομικών αθλημάτων δεν αναφέρθηκαν ρητά, η προτίμηση για ανταγωνιστικά αθλήματα υποδηλώνει ότι πολλοί ερωτηθέντες μπορεί να προτιμούν δομημένες δραστηριότητες που θα μπορούσαν να είναι τόσο ομαδικές όσο και ατομικές.

Κίνητρα για Συμμετοχή στον Αθλητισμό

Η διατήρηση της σωματικής υγείας αναδείχθηκε ως κύριο κίνητρο για τη συμμετοχή στον αθλητισμό μεταξύ των ερωτηθέντων από τη Βουλγαρία. Η τακτική σωματική δραστηριότητα θεωρείται απαραίτητη για τη διαχείριση



ζητημάτων υγείας και την προώθηση της συνολικής ευημερίας. Παράλληλα, ο αθλητισμός προσφέρει ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση, κάτι που θεωρείται πολύτιμο για τη μείωση της απομόνωσης και την ενίσχυση του αισθήματος κοινότητας μεταξύ ατόμων με προβλήματα όρασης. Επιπλέον, η επίτευξη προσωπικών στόχων και η ικανοποίηση που προκύπτει από την αθλητική πρόοδο αποτέλεσαν σημαντικά κίνητρα συμμετοχής.

Συναισθηματικός Αντίκτυπος της Αθλητικής Συμμετοχής

Τα κυρίαρχα συναισθήματα που συνδέονται με την αθλητική συμμετοχή ήταν θετικά, περιλαμβάνοντας χαρά, ικανοποίηση και αίσθημα ολοκλήρωσης. Αυτά τα συναισθήματα συνδέονται με τα σωματικά οφέλη του αθλητισμού, καθώς και με τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις που προσφέρει. Παρότι τα θετικά συναισθήματα υπερισχύουν, ορισμένοι ερωτηθέντες μπορεί να βιώνουν απογοήτευση λόγω περιορισμένης προσβασιμότητας ή έλλειψης υποστήριξης, γεγονός που μπορεί να μετριάζει την αθλητική τους εμπειρία.

Προκλήσεις στην Αθλητική Συμμετοχή

Η έλλειψη προσβάσιμων αθλητικών εγκαταστάσεων ήταν η κύρια πρόκληση που επισημάνθηκε. Αυτό περιλαμβάνει τη δυσκολία πρόσβασης, την παροχή κατάλληλου εξοπλισμού και την ύπαρξη των απαραίτητων πόρων. Ένα άλλο εμπόδιο που αναφέρθηκε ήταν το οικονομικό κόστος, καθώς τα έξοδα για εξοπλισμό, εγκαταστάσεις και μεταφορά αποτελούν σημαντική πρόκληση. Τέλος, η ανάγκη για κοινωνική υποστήριξη και παρουσία συνομηλίκων κρίθηκε απαραίτητη για να ξεπεραστούν οι κοινωνικοί φραγμοί στη συμμετοχή.

Λόγοι Αποχής από τον Αθλητισμό

Η έλλειψη προσβάσιμων αθλητικών υποδομών αναφέρθηκε ως βασικός λόγος αποχής από τον αθλητισμό. Αυτό τονίζει την ανάγκη για βελτιώσεις στη σχεδίαση και διαθεσιμότητα εγκαταστάσεων που να εξυπηρετούν άτομα με προβλήματα όρασης. Επιπλέον, το οικονομικό κόστος της συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένων των τελών, του εξοπλισμού και άλλων εξόδων, θεωρήθηκε σημαντικό εμπόδιο. Τέλος, η έλλειψη ενδιαφέροντος για τον αθλητισμό, λόγω ανεπαρκούς έκθεσης σε κατάλληλες αθλητικές δραστηριότητες, αναφέρθηκε από μερικούς ερωτηθέντες ως δευτερεύων λόγος αποχής.

Συστάσεις για Βελτίωση

Οι ερωτηθέντες υπογράμμισαν την ανάγκη βελτίωσης της προσβασιμότητας στις αθλητικές εγκαταστάσεις, συμπεριλαμβανομένης της βελτίωσης της φυσικής προσβασιμότητας, της παροχής προσαρμοσμένου εξοπλισμού και της εκπαίδευσης του προσωπικού ώστε να βοηθά άτομα με προβλήματα όρασης. Επίσης, η αύξηση της οικονομικής στήριξης, μέσω επιδοτήσεων ή άλλων μορφών οικονομικής βοήθειας, θεωρήθηκε αναγκαία για τη μείωση του κόστους συμμετοχής. Τέλος, η ενίσχυση των κοινωνικών δικτύων, μέσω αθλητικών συλλόγων και οργανώσεων ατόμων με αναπηρία, προτάθηκε ως μέσο υποστήριξης των ατόμων με προβλήματα όρασης στην αθλητική τους δραστηριότητα. Αυτές οι οργανώσεις μπορούν να παρέχουν καθοδήγηση και τους πόρους που απαιτούνται για τη διευκόλυνση της συμμετοχής.



Ο ρόλος της κοινότητας και του περιβάλλοντος

Τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα που εντοπίστηκαν από τους ερωτηθέντες περιλαμβάνουν οργανισμούς αναπηρίας και αθλητικούς συλλόγους, οι οποίοι διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στην παροχή της απαραίτητης υποστήριξης, πόρων και των συμπεριληπτικών περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς. Αυτοί οι οργανισμοί βοηθούν άτομα με προβλήματα όρασης να ασχοληθούν με τον αθλητισμό. Επίσης, τα κέντρα αποκατάστασης αναφέρθηκαν ως υποστηρικτικά περιβάλλοντα, ιδιαίτερα για όσους χρειάζονται επιπλέον φυσικοθεραπεία ή εργοθεραπεία για να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες. Ο ρόλος της κοινότητας κρίθηκε πολύ σημαντικός, καθώς προσφέρει ενθάρρυνση, μειώνει τα εμπόδια και δημιουργεί ένα χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον που ενισχύει τη συμμετοχή ατόμων με προβλήματα όρασης στον αθλητισμό.

Συμπέρασμα

Η ποιοτική ανάλυση των απαντήσεων από τη Βουλγαρία αποκαλύπτει ότι, ενώ τα οφέλη της αθλητικής συμμετοχής αναγνωρίζονται ευρέως, εξακολουθούν να υπάρχουν εμπόδια που αφορούν την προσβασιμότητα, τους οικονομικούς περιορισμούς και την έλλειψη κοινωνικής υποστήριξης. Για να αντιμετωπιστούν αυτά τα ζητήματα, απαιτούνται στοχευμένες προσπάθειες για βελτίωση της προσβασιμότητας στις αθλητικές εγκαταστάσεις, αύξηση της οικονομικής βοήθειας και ενίσχυση των δικτύων υποστήριξης της κοινότητας. Μέσα από αυτές τις ενέργειες, μπορεί να δημιουργηθεί ένα πιο περιεκτικό και υποστηρικτικό περιβάλλον για την προώθηση της συμμετοχής στον αθλητισμό από άτομα με προβλήματα

όρασης στη Βουλγαρία.

Ποιοτική Ανάλυση Αθλητικής Συμμετοχής Ατόμων με Προβλήματα Όρασης στην Κύπρο

Αυτή η ποιοτική ανάλυση εξετάζει τις απαντήσεις ατόμων με προβλήματα όρασης στην Κύπρο σχετικά με τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό. Αναλύεται μια σειρά από δημογραφικά δεδομένα, προτιμήσεις, κίνητρα και προκλήσεις που σχετίζονται με τη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Δημογραφική Επισκόπηση

Οι ερωτηθέντες περιλαμβάνουν άνδρες και γυναίκες, προσφέροντας μια ισορροπημένη άποψη για τις τάσεις που σχετίζονται με το φύλο στη συμμετοχή στον αθλητισμό. Οι περισσότεροι ανήκουν στην ηλικιακή ομάδα 18-30 ετών, που επιτρέπει τη μελέτη των τάσεων και προκλήσεων για τους νέους ενήλικες στην Κύπρο. Οι ερωτηθέντες παρουσίασαν διαφορετικά επίπεδα όρασης, από ήπια έως μερική απώλεια όρασης, επιτρέποντας καλύτερη κατανόηση των διαφορετικών αναγκών αυτής της ομάδας.

Επίπεδο άσκησης και ενημέρωσης για το Showdown

Η συχνότητα άσκησης ποικίλλει μεταξύ των ερωτηθέντων. Κάποιοι αναφέρουν τακτική σωματική δραστηριότητα, ενώ άλλοι λιγότερο συχνή συμμετοχή. Αυτό μπορεί να αντικατοπτρίζει εξωτερικούς παράγοντες ή προσωπικές προτιμήσεις. Η γνώση του Showdown είναι επίσης ανάμικτη, με ορισμένους εξοικειωμένους και άλλους όχι. Αυτό δείχνει ότι υπάρχει περιθώριο αύξησης της ευαισθητοποίησης και της προώθησης του αθλήματος στην



κοινότητα ατόμων με προβλήματα όρασης στην Κύπρο.

Αθλητικές προτιμήσεις: Συμπεριληπτικό vs Ανταγωνιστικό, Ομαδικό vs Ατομικό

Οι ερωτηθέντες στην Κύπρο έδειξαν προτίμηση για τα συμπεριληπτικά αθλήματα, στα οποία μπορούν να συμμετέχουν μαζί άτομα με και χωρίς αναπηρία. Αυτή η προτίμηση αντικατοπτρίζει την επιθυμία τους για κοινωνική ένταξη και αλληλεπίδραση σε αθλητικές δραστηριότητες. Ωστόσο, υπήρχαν και ερωτηθέντες που προτίμησαν τα ανταγωνιστικά αθλήματα, όπου τα άτομα με προβλήματα όρασης διαγωνίζονται μεταξύ τους. Αυτή η προτίμηση δείχνει τη σημασία της ισότητας και του δίκαιου ανταγωνισμού για την ευημερία και την ικανοποίηση των συμμετεχόντων.

Δεν υπήρξαν ρητές αναφορές σχετικά με την προτίμηση για ομαδικά ή ατομικά αθλήματα, αλλά η γενικότερη τάση υπέρ των ανταγωνιστικών αθλημάτων αλλά και των συμπεριληπτικών υποδηλώνει ότι οι ερωτηθέντες εκτιμούν την κοινωνική αλληλεπίδραση και τις ευκαιρίες για δίκαιο ανταγωνισμό, είτε σε ομαδικά είτε σε ατομικά πλαίσια.

Κίνητρα για Συμμετοχή στον Αθλητισμό

Η σωματική υγεία και η φυσική κατάσταση αποτελούν βασικά κίνητρα για τη συμμετοχή στον αθλητισμό για τους ερωτηθέντες από την Κύπρο. Η τακτική σωματική άσκηση θεωρείται απαραίτητη για τη διαχείριση της υγείας και τη βελτίωση της ευημερίας. Επιπλέον, ο αθλητισμός προσφέρει μια σημαντική ευκαιρία για

κοινωνική αλληλεπίδραση, κάτι που συμβάλλει στη μείωση της απομόνωσης και στην προώθηση της αίσθησης κοινότητας μεταξύ των ατόμων με προβλήματα όρασης. Η επιδίωξη προσωπικών στόχων, καθώς και η ικανοποίηση από την επίτευξή τους, αποτέλεσαν επίσης βασικά κίνητρα συμμετοχής στον αθλητισμό.

Συναισθηματικός Αντίκτυπος της Αθλητικής Συμμετοχής

Οι ερωτηθέντες αναφέρουν ότι τα συναισθήματα που συνοδεύουν τη συμμετοχή στον αθλητισμό είναι κυρίως θετικά, περιλαμβάνοντας συναισθήματα χαράς, ικανοποίησης και ολοκλήρωσης. Αυτά τα συναισθήματα σχετίζονται τόσο με τα σωματικά οφέλη της άσκησης όσο και με τις κοινωνικές εμπειρίες που προσφέρει η συμμετοχή στον αθλητισμό. Παρά τα γενικά θετικά συναισθήματα, ορισμένοι ερωτηθέντες ανέφεραν απογοητεύσεις που συνδέονται με την έλλειψη προσβασιμότητας ή υποστήριξης, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την αθλητική τους εμπειρία.

Προκλήσεις στην Αθλητική Συμμετοχή

Μια από τις κύριες προκλήσεις που επισημάνθηκαν ήταν η έλλειψη προσβάσιμων αθλητικών εγκαταστάσεων. Οι ερωτηθέντες σημείωσαν την ανάγκη για φυσική προσβασιμότητα, προσαρμοσμένο εξοπλισμό και τους απαραίτητους πόρους για την ασφαλή και αποτελεσματική συμμετοχή στον αθλητισμό. Η οικονομική στήριξη ήταν επίσης σημαντικό εμπόδιο, καθώς το κόστος συμμετοχής, η πρόσβαση στις εγκαταστάσεις, ο εξοπλισμός και οι μεταφορές θεωρούνται προκλήσεις για πολλούς με προβλήματα όρασης. Ορισμένοι ερωτηθέντες επισήμαναν την ανάγκη για μεγαλύτερη ποικιλία αθλημάτων που απευθύνονται



σε άτομα με προβλήματα όρασης, υποδεικνύοντας ότι οι υπάρχουσες επιλογές δεν είναι αρκετά ποικίλες ή ελκυστικές.

Λόγοι Αποχής από τον Αθλητισμό

Οι ερωτηθέντες στην Κύπρο ανέφεραν την έλλειψη προσβάσιμων αθλητικών υποδομών ως έναν από τους κύριους λόγους αποχής από τον αθλητισμό. Αυτό δείχνει την ανάγκη για βελτιώσεις στις αθλητικές εγκαταστάσεις που εξυπηρετούν άτομα με προβλήματα όρασης, όπως καλύτερος σχεδιασμός για την πρόσβαση και εξειδικευμένος εξοπλισμός. Το υψηλό κόστος συμμετοχής, συμπεριλαμβανομένων των τελών, του εξοπλισμού και άλλων συναφών εξόδων, ήταν επίσης ένας σημαντικός ανασταλτικός παράγοντας, τονίζοντας τα οικονομικά εμπόδια που περιορίζουν τη συμμετοχή.

Αν και σε μικρότερο βαθμό, κάποιοι ερωτηθέντες ανέφεραν ότι δεν ενδιαφέρονται για τον αθλητισμό, πιθανώς λόγω έλλειψης έκθεσης σε ελκυστικές ή κατάλληλες δραστηριότητες. Αυτό υποδηλώνει ότι υπάρχει περιθώριο για ενίσχυση της ευαισθητοποίησης και προώθηση αθλητικών επιλογών.

Συστάσεις για Βελτίωση

Οι προτάσεις των ερωτηθέντων περιλαμβάνουν:

Βελτίωση της Προσβασιμότητας: Βελτίωση της προσβασιμότητας στους αθλητικούς χώρους, προσαρμοσμένος εξοπλισμός και κατάλληλη εκπαίδευση του προσωπικού για την υποστήριξη ατόμων με προβλήματα όρασης.

Αύξηση Οικονομικής Στήριξης: Οι ερωτηθέντες τονίζουν την ανάγκη για οικονομική βοήθεια μέσω επιδοτήσεων ή επιχορηγήσεων που θα μειώσουν το κόστος συμμετοχής στον αθλητισμό.

Διεύρυνση των Αθλητικών Επιλογών: Η αύξηση της ποικιλίας των αθλημάτων που είναι διαθέσιμα για άτομα με προβλήματα όρασης και η μεγαλύτερη ενημέρωση για τις επιλογές αυτές θα μπορούσε να αυξήσει τη συμμετοχή.

Ο Ρόλος της Κοινότητας και του Περιβάλλοντος

Οι προσωπικές σχέσεις, όπως η υποστήριξη από την οικογένεια και τους φίλους, παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ενθάρρυνση της αθλητικής συμμετοχής. Επιπλέον, οι οργανώσεις που ασχολούνται με άτομα με αναπηρία θεωρούνται ζωτικής σημασίας για την παροχή ενός περιβάλλοντος χωρίς αποκλεισμούς. Αυτοί οι φορείς παρέχουν τους απαραίτητους πόρους και την υποστήριξη για να διευκολύνουν τη συμμετοχή στον αθλητισμό.

Η υποστηρικτική κοινότητα θεωρείται κρίσιμη για την ενίσχυση της ενεργού συμμετοχής, καθώς μπορεί να μειώσει τα εμπόδια και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον που ενθαρρύνει άτομα με προβλήματα όρασης να εμπλακούν σε αθλητικές δραστηριότητες.

Συμπέρασμα

Η ποιοτική ανάλυση των δεδομένων από την Κύπρο δείχνει ότι, ενώ τα οφέλη της αθλητικής συμμετοχής αναγνωρίζονται ευρέως από τα άτομα με προβλήματα όρασης, εξακολουθούν να υπάρχουν σημαντικά εμπόδια που



σχετίζονται με την προσβασιμότητα, τα οικονομικά και την κοινωνική υποστήριξη. Για να αντιμετωπιστούν αυτά τα εμπόδια, απαιτούνται στοχευμένες προσπάθειες για τη βελτίωση των αθλητικών εγκαταστάσεων, την παροχή οικονομικής βοήθειας και την ενίσχυση των κοινοτικών δικτύων. Με αυτές τις αλλαγές, θα καταστεί δυνατή η δημιουργία ενός πιο περιεκτικού περιβάλλοντος, που θα ενθαρρύνει τη συμμετοχή στον αθλητισμό και την ένταξη των ατόμων με προβλήματα όρασης στην Κύπρο.

Συγκριτική Ανάλυση της Συμμετοχής στον Αθλητισμό των Ατόμων με Προβλήματα Όρασης στην Ελλάδα, την Ισπανία, τη Βουλγαρία και την Κύπρο

Η ανάλυση αυτή διερευνά βασικές ομοιότητες και διαφορές στη συμμετοχή των ατόμων με προβλήματα όρασης στον αθλητισμό, εξετάζοντας πέντε τομείς: ευαισθητοποίηση, προτιμήσεις, προκλήσεις, κίνητρα και συστάσεις.

Ευαισθητοποίηση και Προτιμήσεις

Στην Ελλάδα και την Ισπανία, η ευαισθητοποίηση σχετικά με τον αθλητισμό είναι σχετικά υψηλή. Αυτό υποδηλώνει ότι υπάρχουν καλά εδραιωμένες εκστρατείες προώθησης και συμμετοχής. Αντίθετα, στη Βουλγαρία και την Κύπρο, υπήρξε μεγάλη ποικιλία στις απαντήσεις, με κάποιους να γνωρίζουν τις αθλητικές δραστηριότητες και άλλους όχι. Αυτό δείχνει ότι χρειάζονται ενισχυμένες προσπάθειες ευαισθητοποίησης σε αυτές τις χώρες.

Όσον αφορά τις αθλητικές προτιμήσεις, και στις τέσσερις χώρες, υπήρξε σαφής διαχωρισμός. Ορισμένοι ερωτηθέντες προτίμησαν συμπεριληπτικά αθλήματα που προωθούν την

ένταξη ατόμων με και χωρίς αναπηρίες, ενώ άλλοι προτίμησαν ανταγωνιστικά αθλήματα που επιτρέπουν ίσους όρους ανταγωνισμού μεταξύ ατόμων με αναπηρίες. Αυτό υποδεικνύει ότι χρειάζεται μια πολυδιάστατη προσέγγιση στην προώθηση του αθλητισμού, ώστε να καλύπτονται διαφορετικές ανάγκες και προτιμήσεις.

Προκλήσεις και Εμπόδια

Η προσβασιμότητα ήταν ένα κοινό εμπόδιο και στις τέσσερις χώρες. Οι ερωτηθέντες στην Ελλάδα και την Κύπρο τόνισαν την ανάγκη για βελτίωση των εγκαταστάσεων και την εκπαίδευση του προσωπικού για την υποστήριξη ατόμων με προβλήματα όρασης. Στη Βουλγαρία, πέρα από την προσβασιμότητα, οι οικονομικοί περιορισμοί αναφέρθηκαν ως κύριο εμπόδιο, κάτι που ήταν εμφανές και στην Κύπρο. Το κόστος συμμετοχής σε αθλητικές δραστηριότητες, συμπεριλαμβανομένων των τελών, του εξοπλισμού και της μεταφοράς, αποτέλεσε σοβαρό εμπόδιο για πολλούς.

Αυτές οι προκλήσεις τονίζουν την ανάγκη για οικονομική στήριξη, ιδίως στη Βουλγαρία και την Κύπρο, όπου οι οικονομικοί παράγοντες φαίνεται να είναι πιο έντονοι.

Κίνητρα Συμμετοχής

Η διατήρηση της σωματικής υγείας και φυσικής κατάστασης αποτελεί πρωταρχικό κίνητρο για τη συμμετοχή στον αθλητισμό σε όλες τις χώρες που εξετάστηκαν. Αυτό καταδεικνύει τη γενική αναγνώριση των σωματικών ωφελειών που προσφέρει ο αθλητισμός στα άτομα με προβλήματα όρασης. Εκτός από την υγεία και τη φυσική



κατάσταση, η κοινωνική αλληλεπίδραση αναδείχθηκε ως σημαντικός παράγοντας στην Ελλάδα και την Κύπρο, όπου οι συμμετέχοντες τόνισαν τον ρόλο του αθλητισμού στη μείωση της κοινωνικής απομόνωσης και την ενίσχυση των κοινοτικών δεσμών. Στην Ισπανία και τη Βουλγαρία, τα προσωπικά επιτεύγματα και η ικανοποίηση που προέρχεται από την επίτευξη φυσικών στόχων αποτέλεσαν επίσης σημαντικά κίνητρα.

Ο Ρόλος της Κοινότητας

Οι οργανώσεις αναπηρίας και οι αθλητικοί σύλλογοι αναγνωρίστηκαν σε όλες τις χώρες ως βασικοί υποστηρικτές της συμμετοχής στον αθλητισμό. Αυτοί οι οργανισμοί προσφέρουν τους απαραίτητους πόρους, καθοδήγηση και περιβάλλοντα χωρίς αποκλεισμούς, τα οποία είναι κρίσιμα για τα άτομα με προβλήματα όρασης. Στην Κύπρο, οι συμμετέχοντες υπογράμμισαν τη σημασία της οικογένειας και των φίλων ως ζωτικών δικτύων υποστήριξης, δείχνοντας μια μεγαλύτερη εξάρτηση από τις προσωπικές σχέσεις σε σχέση με άλλες χώρες.

Ο Ρόλος της Κοινότητας στη Διευκόλυνση της Συμμετοχής

Η υποστήριξη από την κοινότητα θεωρείται αναγκαία για την ενθάρρυνση της συμμετοχής στον αθλητισμό, καθώς μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των εμποδίων και να δημιουργήσει ένα περιβάλλον χωρίς αποκλεισμούς.

Συστάσεις για Βελτίωση

Η ανάγκη για βελτιωμένη προσβασιμότητα στις αθλητικές εγκαταστάσεις ήταν μια κοινή σύσταση και

στις τέσσερις χώρες. Οι συμμετέχοντες επισήμαναν τη σημασία της βελτίωσης της πλοήγησης στους φυσικούς χώρους, της παροχής προσαρμοσμένου εξοπλισμού και της εκπαίδευσης του προσωπικού ώστε να μπορεί να βοηθά τα άτομα με προβλήματα όρασης. Στη Βουλγαρία και την Κύπρο, τονίστηκε η ανάγκη για μεγαλύτερη οικονομική υποστήριξη προκειμένου να μειωθεί το οικονομικό βάρος που συνδέεται με τη συμμετοχή στον αθλητισμό, μέσω επιδοτήσεων ή άλλων μορφών οικονομικής βοήθειας. Στην Κύπρο, επισημάνθηκε η ανάγκη για μεγαλύτερη ποικιλία αθλημάτων διαθέσιμων σε άτομα με προβλήματα όρασης, υποδεικνύοντας ότι οι τρέχουσες επιλογές ενδέχεται να μην είναι αρκετά ποικίλες ή ελκυστικές. Στην Ισπανία και την Ελλάδα, η ευαισθητοποίηση για συμπεριληπτικά αθλήματα, όπως το Showdown, είναι σχετικά υψηλή, ωστόσο απαιτούνται περαιτέρω προσπάθειες για την προώθηση αυτών των αθλημάτων.

Βασικά συμπεράσματα

Ευαισθητοποίηση και προώθηση: Υψηλή ευαισθητοποίηση για συμπεριληπτικά αθλήματα στην Ελλάδα και την Ισπανία, με ανάγκη ενίσχυσης στη Βουλγαρία και την Κύπρο.

Προσβασιμότητα: Η προσβασιμότητα παραμένει σημαντικό εμπόδιο σε όλες τις χώρες, απαιτώντας καλύτερα εξοπλισμένες και προσαρμοσμένες αθλητικές εγκαταστάσεις.

Οικονομικά εμπόδια: Ιδιαίτερα έντονοι οι οικονομικοί περιορισμοί στη Βουλγαρία και την Κύπρο, όπου η οικονομική στήριξη είναι κρίσιμη για τη συμμετοχή.



Κοινωνική και κοινοτική υποστήριξη: Οικογένεια, φίλοι και οργανισμοί αναπηρίας είναι ζωτικής σημασίας για την ενθάρρυνση της συμμετοχής, με τη συμμετοχή της κοινότητας να θεωρείται απαραίτητη σε όλες τις χώρες.

Υγεία και φυσική κατάσταση ως κίνητρα: Η διατήρηση της σωματικής υγείας είναι το κύριο κίνητρο συμμετοχής σε όλες τις χώρες, με πρόσθετα κίνητρα που ποικίλλουν ανάλογα με κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες.



Παράρτημα Β – Συλλογή ορθών πρακτικών

Βουλγαρικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Τυφλών

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Βουλγαρικό Πρωτάθλημα Ποδοσφαίρου Τυφλών

Πού συνέβη;

Σόφια, Βουλγαρία

Τι συνέβη;

Κατά τη διάρκεια ενός ημιτελικού αγώνα του Βουλγαρικού Πρωταθλήματος Ποδοσφαίρου Τυφλών, ο Ιβάν Πετρόφ, αθλητής με ολική τύφλωση, υπέστη διάσειση. Ενώ αγωνιζόταν για την μπάλα, ο Ιβάν συγκρούστηκε με το κεφάλι με έναν αντίπαλο παίκτη. Η πρόσκρουση προκάλεσε την πτώση του Ιβάν στο έδαφος και αμέσως τον παρακολούθησε εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό. Το περιστατικό συνέβη λόγω της υψηλής ταχύτητας του παιχνιδιού σε συνδυασμό με την έλλειψη επαρκούς λεκτικής επικοινωνίας μεταξύ των παικτών. Τόσο ο Ιβάν όσο και ο αντίπαλος παίκτης επικεντρώθηκαν στην μπάλα, οδηγώντας σε ακούσια σύγκρουση.

Πιθανά προληπτικά μέτρα:

1. Ενισχυμένα πρωτόκολλα επικοινωνίας: Εισαγωγή υποχρεωτικών και συχνών λεκτικών ενδείξεων από τους παίκτες για να ειδοποιούν ο ένας τον άλλον για τις

θέσεις τους.

2. Προστατευτικό κάλυμμα κεφαλής: Απαίτηση από όλους τους παίκτες να φορούν προστατευτικά καλύμματα κεφαλής, σχεδιασμένα ειδικά για τυφλούς και μερικώς τυφλούς αθλητές, για τη μείωση του κινδύνου τραυματισμών στο κεφάλι.

3. Εκπαίδευση διαιτητών: Διασφάλιση ότι οι διαιτητές εκπαιδεύονται ώστε να προβλέπουν καταστάσεις υψηλού κινδύνου και να διακόπτουν το παιχνίδι εάν οι παίκτες βρίσκονται σε πορεία σύγκρουσης.



Συνάντηση Παραολυμπιακών Αγώνων Σόφιας

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Συνάντηση Παραολυμπιακών Αγώνων Σόφιας

Πού συνέβη;

Σόφια, Βουλγαρία

Τι συνέβη;

Η Έλενα Ντιμίτροβα, μερικώς τυφλή σπρίντερ, υπέστη υπογλυκαιμικό επεισόδιο κατά τη διάρκεια του αγώνα των 200 μέτρων στο Παραολυμπιακό Μίτινγκ Στίβου της Σόφιας. Περίπου 50 μέτρα στον αγώνα, η Έλενα ξαφνικά επιβράδυνε και τελικά κατέρρευσε στην πίστα. Το ιατρικό προσωπικό χορήγησε γρήγορα γλυκόζη και μεταφέρθηκε σε κοντινό νοσοκομείο για περαιτέρω παρακολούθηση.

Η Έλενα είχε γνωστό ιστορικό διαβήτη, αλλά δεν είχε καταναλώσει το συνηθισμένο γεύμα της πριν από τον αγώνα λόγω παράλειψης στη ρουτίνα της πριν από τον αγώνα. Ο συνδυασμός σωματικής άσκησης και έλλειψης επαρκούς πρόσληψης γλυκόζης οδήγησε σε υπογλυκαιμικό επεισόδιο.

Πιθανά προληπτικά μέτρα:

1. Υγειονομικοί έλεγχοι πριν από τον αγώνα: Θέσπιση υποχρεωτικών υγειονομικών ελέγχων πριν από τον αγώνα για αθλητές με γνωστές ιατρικές παθήσεις για να



διασφαλιστεί ότι είναι ικανοί να αγωνιστούν.

2. Διατροφικά πρωτόκολλα: Εφαρμογή αυστηρών πρωτοκόλλων διατροφής για διαβητικούς αθλητές, συμπεριλαμβανομένης της εποπτευόμενης πρόσληψης γεύματος πριν από αγώνες.

3. Εκπαίδευση αντιμετώπισης καταστάσεων έκτακτης ανάγκης: Διασφάλιση ότι όλο το προσωπικό και οι εθελοντές της εκδήλωσης είναι εκπαιδευμένοι να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται άμεσα στα υπογλυκαιμικά επεισόδια.

Ατομική προπόνηση που διοργανώνεται από το προπονητικό προσωπικό του αθλητή.

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Ατομική προπόνηση που οργανώνεται από το προπονητικό επιτελείο του αθλητή

Πού συνέβη;

Λα Κορούνια, Ισπανία

Τι συνέβη;

Ενώ κάνει ποδήλατο στα βουνά, ο αθλητής χάνει την ισορροπία του και πέφτει από το ποδήλατο. Όταν χτυπά στο έδαφος, ο αθλητής τραυματίζεται σοβαρά στο κεφάλι. Το μεγαλύτερο μέρος της πρόσκρουσης ήταν στο πίσω μέρος του κεφαλιού, δημιουργώντας μια αιμορραγία που έπρεπε να χειρουργηθεί άμεσα. Η πρόσβαση στην περιοχή

ήταν μια σοβαρή πρόκληση λόγω της απόστασης και του δύσκολου εδάφους.

Πιθανά προληπτικά μέτρα:

Οι αθλητές θα πρέπει πάντα να φορούν εξοπλισμό ασφαλείας, να κινούνται ως ομάδα σε καθορισμένους χώρους όπου είναι δυνατόν και να διατηρούν επαφή με φίλους/συγγενείς ή συναδέλφους.

Σχολή πεζοπορίας Pontevedra

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Σχολή πεζοπορίας Pontevedra

Πού συνέβη;

Λα Κορούνια, Ισπανία

Τι συνέβη;

Πρόκειται για μια περιπατητική διαδρομή με κρεμαστά γεφύρια και χώρους για αναρρίχηση στη φύση. Σε ένα από τα τμήματα, όπου οι συμμετέχοντες κατεβαίνουν με σχοινί αναρρίχησης, ιμάντα και κράνος, απελευθερώνεται μια πέτρα από το βράχο τη στιγμή που κατεβαίνουν. Μέρος του βράχου, χτυπά στο κεφάλι έναν αθλητή, ο οποίος χάνει τον προσανατολισμό του και κρέμεται χωρίς σημείο στήριξης στο σχοινί αναρρίχησης. Οι συνάδελφοί του κατάφεραν να τον βοηθήσουν αναζητώντας ιατρική βοήθεια και σταμάτησαν προσωρινά την αιμορραγία.



Πιθανά προληπτικά μέτρα:

Οι αθλητές θα πρέπει πάντα να φορούν εξοπλισμό ασφαλείας, να κινούνται ως ομάδα σε καθορισμένους χώρους όπου είναι δυνατόν και να διατηρούν επαφή με φίλους/συγγενείς ή συναδέλφους.



Αθλητικός Σύλλογος Τυφλών Αθλητών

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Αθλητικός Σύλλογος Τυφλών Αθλητών

Πού συνέβη;

Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

Τι συνέβη;

Το περιστατικό έλαβε χώρα κατά τη διάρκεια ενός περιφερειακού τουρνουά Showdown που συγκέντρωσε διαγωνιζόμενους από διάφορα μέρη της περιοχής. Παρόλο

που το γήπεδο είχε σανίδες για να κρατήσει την μπάλα στο παιχνίδι, τεχνητό γρασίδι χαμηλού σωρού για να μειώσει τον κίνδυνο σκοντάψεων και μια ηχητική μπάλα για να βοηθήσει τους παίκτες να παρακολουθούν την κίνησή της με ήχο, ένας από τους αθλητές υπέστη τραυματισμό κατά τη διάρκεια του τελικού αγώνα όταν δύο από τους παίκτες συγκρούστηκαν στην προσπάθειά τους να ελέγξουν την μπάλα. Η πρόσκρουση ήταν ισχυρή και προκάλεσε τραύμα στο κεφάλι. Ευτυχώς, υπήρχε έμπειρη ιατρική ομάδα που έλεγξε αμέσως το κεφάλι και το λαιμό του παίκτη για να βεβαιωθεί ότι δεν υπήρχαν σοβαροί τραυματισμοί. Εφάρμοσαν πάγο για να μειώσουν το πρήξιμο και τον παρακολούθησαν προσεκτικά για σημάδια διάσεισης. Του δόθηκε οξυγόνο για να τον βοηθήσει να αναπνεύσει καλύτερα καθώς φαινόταν ζαλισμένος και μπερδεμένος. Αφού νοσηλεύτηκε στο γήπεδο, ο παίκτης μεταφέρθηκε στο νοσοκομείο με ασθενοφόρο. Η σάρωση έδειξε ότι είχε μια ήπια διάσειση, οπότε παρέμεινε στο νοσοκομείο για παρακολούθηση όλη τη νύχτα.

Η κύρια πρόκληση ήταν να εξηγήσει τον τραυματισμό στον παίκτη που δεν μπορούσε να δει τι συνέβαινε, αλλά ο εκείνος που παρείχε πρώτες βοήθειες χρησιμοποιεί σαφή, ήρεμη γλώσσα για να εξηγήσει κάθε βήμα και να καθησυχάσει τον παίκτη, βοηθώντας τον να παραμείνει ήρεμος.

Πιθανά προληπτικά μέτρα:

Το περιστατικό ανέδειξε τη σημασία της ύπαρξης εξειδικευμένου ιατρικού προσωπικού που είναι εκπαιδευμένο να χειρίζεται τις μοναδικές ανάγκες των αθλητών με προβλήματα όρασης.



Co-funded by the
European Union

INCLUSIVE
SHOWDOWN GUIDE



Εθνική Ομοσπονδία Αθλητών με Αναπηρία

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Εθνική Ομοσπονδία Αθλητών με Αναπηρία

Πού συνέβη;

Θεσσαλονίκη, Ελλάδα

Τι συνέβη;

Κατά τη διάρκεια του ημιτελικού αγώνα του περιφερειακού τουρνουά Showdown που συγκεντρώνει αθλητές από διάφορα μέρη της περιοχής, ένας άνδρας αθλητής στην ηλικιακή ομάδα 19-30 ετών με μερική όραση χτύπησε στην άκρη του τραπεζιού ενώ προσπαθούσε να χτυπήσει την μπάλα. Η πρόσκρουση προκάλεσε βαθύ τραύμα στο δεξί του πήχη. Ο αγώνας διακόπηκε αμέσως και οι πρώτες βοήθειες παρασχέθηκαν επί τόπου.

Η πληγή καθαρίστηκε και χρησιμοποιήθηκαν αποστειρωμένοι επίδεσμοι. Ασκήθηκε πίεση για τον έλεγχο της αιμορραγίας και το χέρι του αθλητή ακινητοποιήθηκε για να αποφευχθεί περαιτέρω τραυματισμός.

Ο αθλητής παρέμεινε ήρεμος και συνεργάσιμος καθ' όλη τη διάρκεια της παροχής πρώτων βοηθειών. Μετά την αρχική φροντίδα, συνοδεύτηκε σε μια κοντινή ιατρική μονάδα για περαιτέρω αξιολόγηση και θεραπεία, συμπεριλαμβανομένων ραμμάτων για τον τραυματισμό.

Το θύμα νοσηλεύτηκε σε τοπικό νοσοκομείο και πήρε εξιτήριο την ίδια ημέρα με οδηγίες για φροντίδα τραυμάτων και ραντεβού παρακολούθησης για να εξασφαλιστεί η σωστή επούλωση.

Η κύρια πρόκληση ήταν η αποτελεσματική επικοινωνία με τον αθλητή, ο οποίος δεν ήταν σε θέση να αξιολογήσει



οπτικά τον τραυματισμό του. Ο πάροχος πρώτων βοηθειών χρησιμοποίησε σαφή, περιγραφική γλώσσα και καθοδήγησε απαλά τα χέρια του αθλητή στην τραυματισμένη περιοχή για να τον βοηθήσει να καταλάβει τη σοβαρότητα του τραυματισμού. Καθ' όλη τη διάρκεια της θεραπείας δόθηκαν λεκτικές διαβεβαιώσεις για τη διατήρηση της ηρεμίας και της συνεργασίας του αθλητή.

Πιθανά προληπτικά μέτρα:

Αυτό το περιστατικό δείχνει πόσο σημαντικό είναι να υπάρχει μια εκπαιδευμένη ιατρική ομάδα σε αθλητικές εκδηλώσεις, ειδικά όταν εργάζεστε με αθλητές με προβλήματα όρασης. Η γρήγορη ανταπόκριση και η σωστή φροντίδα βοήθησαν στην πρόληψη ενός πιο σοβαρού τραυματισμού.

Ατομική προπόνηση αθλητή

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Ατομική προπόνηση που διοργανώνει ο αθλητής

Πού συνέβη;

Λευκωσία, Κύπρος

Τι συνέβη;

Αθλητής τραυματίστηκε σε υπαίθριο στάδιο που χρησιμοποιείται συνήθως για διάφορες δημόσιες αθλητικές εκδηλώσεις. Το στάδιο περιλαμβάνει έναν τυπικό στίβο

τρέξιματος χωρίς ειδικές προσαρμογές για αθλητές με προβλήματα όρασης, όπως απτικές λωρίδες ή ακουστικές ενδείξεις. Το γήπεδο δεν διαθέτει ιατρικό κέντρο και το πλησιέστερο νοσοκομείο είναι πολύ μακριά.

Το περιστατικό συνέβη σε ένα ήσυχο, απομονωμένο μονοπάτι σε ένα τοπικό πάρκο. Η περιοχή είναι ήρεμη και δεν υπάρχει έντονη κίνηση, ειδικά τις πρώτες πρωινές ώρες που ο αθλητής προπονείται.

Κατά τη διάρκεια της πρωινής προπόνησής του, ο μερικώς τυφλός αθλητής αισθάνθηκε ξαφνικά άρρωστος. Ένιωθε ζάλη, δύσπνοια και οξύ πόνο στο στήθος του. Συνειδητοποιώντας ότι κάτι δεν πάει καλά, σταματά την εκπαίδευσή του και κάθεται σε ένα κοντινό παγκάκι, καταφέρνοντας ευτυχώς να καλέσει έναν φίλο. Ο φίλος έφτασε λίγο αργότερα, τον βοήθησε να ηρεμήσει και του έδωσε νερό, μετά από το οποίο κάλεσε ασθενοφόρο καθώς τα συμπτώματά του αθλητή δεν βελτιώθηκαν.

Μετά από περίπου 20 λεπτά, φτάνουν οι διασώστες, αξιολογούν την κατάσταση του αθλητή και παρέχουν μια αναπνευστική συσκευή επί τόπου. Στη συνέχεια μεταφέρεται στο πλησιέστερο νοσοκομείο για περαιτέρω αξιολόγηση λόγω υποψίας ότι ο αθλητής μπορεί να έχει καρδιακό πρόβλημα. Ο αθλητής εισήχθη στο νοσοκομείο και διαγνώστηκε με ήπια καρδιακή προσβολή, παρέμεινε στο νοσοκομείο για θεραπεία και παρακολούθηση και αργότερα συμβουλευτήκε να κάνει πιο μέτρια άσκηση.

Η κύρια πρόκληση ήταν να διασφαλιστεί ότι ο αθλητής θα μπορούσε να περιγράψει αποτελεσματικά τα συμπτώματά του, ειδικά όταν έχει άγχος. Ο φίλος και το παραϊατρικό



προσωπικό επικοινωνούσαν ήρεμα και καθαρά, βοηθώντας τον να επικεντρωθεί στην ακριβή περιγραφή της κατάστασής του, η οποία ήταν ζωτικής σημασίας για μια σωστή ιατρική ανταπόκριση.

Πιθανά προληπτικά μέτρα:

Αυτό το περιστατικό υπογραμμίζει τους κινδύνους που συνδέονται με την εκπαίδευση, ιδιαίτερα σε λιγότερο πυκνοκατοικημένες περιοχές. Τονίζει τη σημασία του τηλεφώνου για καταστάσεις έκτακτης ανάγκης και της ενημέρωσης κάποιου για την τοποθεσία σας όταν ασκείστε μόνοι σας.



Εκδήλωση που διοργανώθηκε από τοπική μη κυβερνητική οργάνωση

Ποιος διοργάνωσε το αθλητικό γεγονός που συνέβη ο τραυματισμός/ασθένεια;

Εκδήλωση που διοργανώθηκε από τοπική μη κυβερνητική οργάνωση

Πού συνέβη;

Λευκωσία, Κύπρος

Τι συνέβη;

Ο τραυματισμός συνέβη σε ένα υπαίθριο στάδιο στην πόλη, που συνήθως χρησιμοποιείται για διάφορες κοινοτικές αθλητικές εκδηλώσεις. Το στάδιο περιλαμβάνει έναν τυπικό στίβο τρεξίματος χωρίς ειδικές προσαρμογές για αθλητές με προβλήματα όρασης, όπως απτικές λωρίδες ή ακουστικές ενδείξεις. Η εγκατάσταση δεν διέθετε ιατρικό κέντρο, με το πλησιέστερο νοσοκομείο σε κάποια απόσταση.

Κατά τη διάρκεια μιας σκυταλοδρομίας ένας αθλητής με σοβαρά προβλήματα όρασης δεν εκτίμησε σωστά το βήμα του ενώ έδινε τη σκυτάλη. Χωρίς απτικούς δείκτες να τον καθοδηγούν, παρέκκλινε ελαφρώς από την πορεία του και σκόνταψε στην άκρη της πίστας, πέφτοντας βαριά στον δεξί του ώμο.

Το προσωπικό της εκδήλωσης ανταποκρίθηκε άμεσα με παρέχοντας πρώτες βοήθειες. Βοήθησαν τον αθλητή να



καθίσει και παρείχαν μια παγοκύστη για να μειώσουν το πρήξιμο στον ώμο του. Δεδομένου ότι δεν υπήρχε ιατρικό κέντρο στο στάδιο, το προσωπικό κανόνισε να μεταφερθεί ο αθλητής με αυτοκίνητο στο πλησιέστερο νοσοκομείο για περαιτέρω εξετάσεις.

Κατά την άφιξή του στο νοσοκομείο, ο αθλητής διαγνώστηκε με διάστρεμμα στον ώμο. Η ιατρική ομάδα συνέστησε ξεκούραση, συνεχή εφαρμογή πάγου και διαχείριση του πόνου. Ο αθλητής συμβουλευτήκε να αποφύγει τη σωματική δραστηριότητα μέχρι να αναρρώσει πλήρως.

Ο αθλητής πήρε εξιτήριο από το νοσοκομείο και επέστρεψε στο σπίτι του με οδηγίες να επικοινωνήσει με έναν πάροχο υγειονομικής περίθαλψης εάν ο πόνος ή το πρήξιμο επέμενε.

Η πρωταρχική δυσκολία ήταν να διασφαλιστεί ότι ο αθλητής κατανοούσε τη σοβαρότητα και τη θέση του τραυματισμού του, καθώς δεν μπορούσε να το δει ο ίδιος. Ο διασώστης που παρείχε τις πρώτες βοήθειες χρησιμοποίησε σαφείς λεκτικές περιγραφές για να εξηγήσει την κατάσταση και καθησύχασε τον αθλητή, οδηγώντας το χέρι του στην τραυματισμένη περιοχή, ώστε να αισθανθεί την έκταση του τραυματισμού.

Πιθανά προληπτικά μέτρα:

Το περιστατικό αυτό υπογραμμίζει την ανάγκη λήψης κατάλληλων μέτρων ασφαλείας κατά τη διοργάνωση αθλητικών εκδηλώσεων για αθλητές με προβλήματα όρασης, ειδικά σε εγκαταστάσεις που στερούνται εξειδικευμένων προσαρμογών. Η σημασία της ύπαρξης ενός σαφούς σχεδίου

έκτακτης ανάγκης και της πρόσβασης στην ιατρική περίθαλψη είναι ζωτικής σημασίας για τη διασφάλιση της ασφάλειας των συμμετεχόντων.



Co-funded by the
European Union

INCLUSIVE SHOWDOWN GUIDE



SHOWDOWN



Αποποίηση ευθύνης

Ο «Οδηγός για Συμπεριληπτικό Showdown» είναι ένα από τα παραδοτέα του προγράμματος 101133691 – SHOWDOWN, που συγχρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Για οποιοδήποτε σχόλιο σχετικά με αυτό το έγγραφο, επικοινωνήστε μαζί μας στο www.showdownerasmus.eu

Σε αυτόν τον οδηγό, έχουν χρησιμοποιηθεί υλικά από όλες τις εκδηλώσεις του έργου και τους δημόσιους πόρους και πληροφορίες.



SHOWDOWN



Co-funded by the
European Union



BSDA
Bulgarian Sports
Development Association



FUNDACIÓN
III RCDEPORTIVO III



A.E.T. ΠΥΡΣΟΣ



**RESCUE TRAINING
INTERNATIONAL**
TRAINING FOR SAFETY



ARISTOTLE
UNIVERSITY
OF THESSALONIKI