

PROJEKT

KAMP FORUMA MLADIH SDDH - 2



provodi se uz financijsku potporu
ZAKLADE "HRVATSKA ZA DJECU



SAVEZ DRUŠTAVA DISTROFIČARA HRVATSKE - SDDH

Nova Ves 44, 10000 Zagreb
Tel/Fax: 01 46 66 849
sddh@zg.t-com.hr
www.sddh.hr



I JA PLIVAM!!



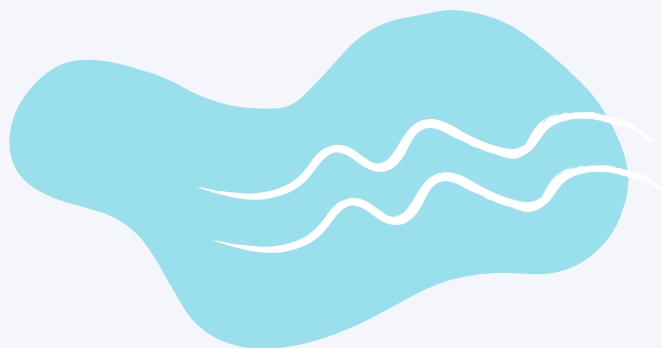
ZAŠTO PLIVANJE

Fizikalna svojstva vode, osobito sila uzgona, uklanjaju određeni dio tjelesne težine, ovisno o udjelu potopljenosti tijela i tako voda olakšava kretanje. Opterećenje kostiju, zglobova i njihovih dijelova je stoga znatno manje, a prilikom kretanja u vodi moguće je izvoditi pokrete u većem opsegu, i pri tome manje bolno nego na suhom čime je kretanje u vodi mnogim osobama s mišićnom distrofijom (MD) zapravo i jedini mogući način aktivnog kretanja.

Plivanje i kretanje u vodi čuva, jača i poboljšava tjelesno i duševno zdravlje. Voda također pruža mogućnost zabave i otkrivanja neotkrivenih sposobnosti. Aktivno kretanje u vodi i plivanje imaju značajan utjecaj na razvijanje dobrog osjećaja i na kopnu.

UČINCI PLIVANJA

- poboljšava motoriku koja je važna za veći stupanj samostalnosti
- produbljuje disanje, jača dišne mišiće i povećava pokretljivost prsnog koša
- poboljšava rad unutarnjih organa
- poboljšava senzoriku
- pomaže izgradnju kostiju
- povećava samopouzdanje i samopoštovanje
- povećava volju/motivaciju i osjećaj samostalnosti/slobode



"Sve se uvijek čini nemogućim dok se to ne učini!"

Nelson Mandela



NADZOR I POMOĆ DRUGE OSOBE

Neovisno o razini samostalnosti osobe s MD u vodi uvijek je nužna kontrola druge osobe koja mora dobro poznavati motoričke sposobnosti osobe s MD, obilježja plivanja, načine ulaska u vodu i izlaska iz nje te pružanja pomoći. Briga za sigurnost u vodi je zadaća obje strane, kako pomoćnika tako i osobe s MD!

OHRABRI SE I ODLUČI

Odluka je samo tvoja! Odvaži se, uđi u vodu, plivaj ili barem pokušaj plivati. Odlučnošću i hrabrošću daj svom tijelu priliku za kretanjem koju nema na kopnu i budi ponosan na to!