

Rada Studentów z Niepełnosprawnością w akcji

czyli co nowego u studentów

Aleksandra Sztandor

Absolwentka Wydziału Chemicznego Politechniki Łódzkiej, wieloletni Sekretarz Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ

Piotr Zajęc

Student Informatyki na Wydziale Elektrotechniki, Elektroniki, Informatyki i Automatyki Politechniki Łódzkiej, Przewodniczący Rady Studentów z Niepełnosprawnością PŁ

8

Zawody sportowe

Studenci działający w Radzie Studentów z Niepełnosprawnością brali udział w trzech różnych zawodach w podnoszeniu ciężarów. Pierwszą z nich były pionierskie Integracyjne Mistrzostwa Polski AZS, które odbyły się w Łodzi w październiku 2021 r. Inicjatorami tego wydarzenia byli: Zarząd Główny AZS, Komitet Uczelniany AZS PŁ, Centrum Sportu i Biuro ds. Osób Niepełnosprawnych PŁ. Zawody były zorganizowane w sali konferencyjnej Akademickiego Centrum Sportowo-Dydaktycznego PŁ. (red: O wydarzeniu tym piszemy także na str. 10)

Kolejne zawody odbyły się we Wrocławiu, w połowie listopada. Na „Srebrnej Sztandze”, bo tak nazywa się ta impreza, wysoki wynik osiągnął Hubert Krokowicz. Tym samym uzyskał on drugie miejsce w swojej kategorii wagowej oraz zaliczył udany start w imprezie tej rangi. Opiekunem naszego zawodnika był trener Marcin Laśkiewicz.

Trzecim sportowym wydarzeniem był turniej o Puchar Kierownika BON PŁ, który odbył się w Centrum Sportu PŁ 10 grudnia 2021 roku. W zawodach wzięło udział wielu zawodników z Politechniki Łódzkiej, w tym członkowie naszej Rady.

Podnoszenie ciężarów przez osoby z niepełnosprawnościami odbywa

się wyłącznie w pozycji leżącej, na specjalnie zaprojektowanej ławce. Każdy z uczestników przystępujący do konkurencji wykonywał trzy próby. Zawody odbywały się pod czujnym okiem sędziego, ponieważ wyciskanie sztangi na ławce poziomej to ćwiczenie wymagające zastosowania odpowiedniej techniki.





Obóz sportowy

We wrześniu 2021 pojechaliśmy na obóz sportowy do ośrodka przygotowań olimpijskich Cetniewo we Władysławowie. Towarzyszyli nam zaprzyjaźnieni studenci z Uniwersytetu Łódzkiego, a także pracownicy Biura ds. Osób Niepełnosprawnych i Centrum Sportu PŁ oraz Akademickiego Centrum Wsparcia Uniwersytetu Łódzkiego.

Każdego poranka ćwiczyliśmy z panią Teresą Bielą-Jesionowską z CS PŁ na plaży. Wszyscy chętnie uczestniczyliśmy w porannej rozgrzewce, ponieważ poprawialiśmy nie tylko naszą kondycję, ale także nastrój na resztę dnia. Pani trener dostosowywała ćwiczenia do naszych potrzeb jednocześnie zachowując ich ciekawą formę. Podczas deszczowych dni chodziliśmy na basen oraz na saunę. Ponadto mogliśmy również korzystać ze sprzętu dostępnego w ośrodku, np. z maty do ćwiczeń, piłek i hantli o różnej wielkości.

W ramach wspólnych spotkań, poznaliśmy także grę w *boccię*. *Boccia* jest dyscypliną paraolimpijską, którą mogą uprawiać osoby z najcięższymi

dysfunkcjami narządu ruchu. Polega na dorzucaniu kul jak najbliższej pierwszej, małej, zwanej „*pallino*” przy zachowaniu pozycji siedzącej. W tej grze, oprócz celności, kluczowe znaczenie ma koncentracja oraz taktyka. Oprócz *bocci* graliśmy w koszykówkę, siatkówkę i inne gry zespołowe.

W trakcie wyjazdu mieliśmy okazję nauczyć się tańczyć. Jedna z uczestniczek, trenująca taniec na co dzień, udzieliła nam lekcji. Natalia nauczyła nas podstawowych kroków różnych tańców, między innymi samby. Taniec pozwolił nam poprawić naszą koordynację ruchową oraz zwiększył elastyczność naszych ciał, stanowiąc jednocześnie dobrą rozrywkę.

Mieliśmy także okazję zwiedzać okoliczne miejscowości, np. Hel, Jastrzębią Górę czy Gdańsk. Największe wrażenia wywarła na nas wizyta w fokarium oraz w motylarni. Ciekawym doświadczeniem było także odwiedzenie domu do góry nogami we Władysławowie.

Każdy z nas był spragniony spotkań, dlatego też bardzo cieszyliśmy się tym, że możemy razem spędzić czas. Wieczorami graliśmy w planszówki oraz

chodziliśmy na spacer po mieście. Na zakończenie wyjazdu zorganizowaliśmy ognisko. Często odwiedzaliśmy plażę, a widok morza z okien naszych pokoi zapewniał dodatkowe atrakcje.

Czas we Władysławowie pozwolił nam „naładować baterie” na nadchodzący kolejny semestr. Uczestnicy wyjazdu już myślą o wzięciu udziału w kolejnym obozie sportowym.

Szkolenia

W połowie grudnia odbyły się szkolenia dla członków Rady Studentów z Niepełnosprawnością Politechniki Łódzkiej. Szkolenia były okazją do odnowienia starych kontaktów oraz wdrożenia nowych członków w działania Rady. Dzięki spotkaniu zdobyliśmy wiele umiejętności, które z pewnością zaowocują w naszym prywatnym jak i zawodowym życiu. Uzyskaliśmy wiele porad jak poradzić sobie z panującą sytuacją pandemiczną oraz naszymi studiami w zmienionym trybie. Szkolenia dały nam możliwość integracji i wymiany doświadczeń.