Erasmus+

Rikastab elu, avardab silmaringi.

“Vees on kõik võrdsed”

Kirke Reivart & Marge Kõrkjas

Õpiränne Portugalis

Kes käisid?

- SK Meduus: treenerid Triin ja Liina
- TUK: treenerid Marge ja Kirke
- EPUL: administratiivtöötaja Urmo

Miks?

- Uurida, kuidas Portugalis on korraldatud erivajadustega laste ja noorte ujumine ning mida saaks Eestis rakendada

50
55
45
40
35
30

1. päev - ujula ja klubi

- Feira Viva Natação Adaptada – erivajadustega sportlaste klubile ainukasutuses olev ujula
- 36 sportlast, 22 võistlustasemel; treeninguid juhib peatreener Carla + 4 treenerit
- Paindlikud treeningajad ja korraldatud soojendusvõimlemine
- Rahastus: kohaliku omavalitsuse tugi tagab tegevuse ja võistlused
- Kohtumine Ivo Rochaga, Tokyo paralümpia 8. koht

2. päev - treenerite koolitus

- Osalesime Santa Maria da Feira linna ujulate treenerite koolitusel
- Fookus: kuidas toetada erivajadustega lapsi vees
- Hindamine: tasakaal, liikumine, hingamine; treeninggrupid kohandatud vastavalt lapse vajadustele
- Teoreetiline osa: erinevad erivajadused (intellektipuue, Downi sündroom, ATH, autism)

PROFESSOR
PROFESSORA

3. päev - kool ja kaasav haridus

- Kooli õpilaste arv: ~600 (vanuses 9–14 a), spordisaal ja ujula kooli kõrval
- Erivajadustega lapsele 2 kehalise kasvatuse õpetajat
- 12 õpetajat saanud eriväljaõppe erivajadustega laste juhendamiseks
- Nutitelefonid keelatud koolipäeva jooksul, suurendab laste vahelist suhtlust 📵

EKASA
LOUROMÉDICA
Clínica Médica, Lda.
AO SERVIÇO DO DESPORTO
FABRIGIMNO
conquista a boa forma
pratique desporto

4. päev - ujumisliit ja süsteem

- Kohtumine Põhja-Portugali ujumisliidu (ANNP) esindajatega
- Eraldi paraujumisklubid + tavaklubid kaasavad erivajadustega sportlasi
- Treeningutes 4–5 sportlast treeneri kohta
- Stipendiumid paralümpia sportlastele; Downi sündroomiga ujujate rahastus kohaliku omavalitsuse toel
- Klassifitseerimine: tehnilised ja meditsiinilised eksperdid, igal aastal kaks korda

5. päev - linn ja liikumisvõimalused

- Külastasime Santa Maria da Feira linna liikumis- ja spordirajatisi
- Positiivne: 2,3 km kergliiklustee + välijõusaal, spordiväljakud ja jalutustee koolini
- Murekohad: ebatasased kõnniteed, rattateede puudus, autokeskne linn

Kokkuvõte

- Portugali kogemus näitas, et koostöö ja süsteemne tugi loovad erivajadustega sportlaste arenguks ideaalsed tingimused

Õppetunnid Eestile:

- Paindlikud treeningpaigad ja kindel rahastus
- Treenerite koolitus ja kaasav haridus
- Rahastus ja klassifitseerimise süsteem spordi jätkusuutlikkuseks
- Inspiratsioon: “Vees on kõik võrdsed – aga selleks peab looma võimaluse uksest sisse astuda.”