

Научились рулить коляской!

В Нижегородской области завершилась необычная смена в спортивном лагере для инвалидов. Цель занятий в лагере – научить колясочников держать баланс на задних колесах.

Они стреляли, танцевали, играли в баскетбол и настольный теннис. Но самое главное – научились на балансе проезжать такие препятствия, которые раньше без посторонней помощи преодолевать им не удавалось.

Всероссийский выездной спортивно-реабилитационный лагерь «Центр активной жизни» по обучению пользованию инвалидной коляской работал в спортивном центре «Борский» (здесь обычно тренируются профессиональные команды со всей страны) в конце сентября.

– Мы хотим, чтобы люди с травмами не терялись в жизни, – рассказал корреспонденту «РГ» Андрей Буланов, председатель нижегородской региональной общественной организации «Инватур», собравшей участников лагеря. – Эти открытые тренировки, я надеюсь, послу-

жили комплексной реабилитации. Полтора десятка человек обучились уверенной езде на коляске, стали более самостоятельными, познакомились друг с другом.

Главное, чему учили в лагере, – это ездить «на балансе». То есть ставить инвалидную коляску на два задних колеса (отрывая от земли два передних) и маневрировать.

– Если овладеть этой техникой, то можно легко по лестницам самостоятельно перемещаться, съезжать с бордюров, – поделился впечатлениями Юрий Топоров, 36-летний житель Бора, ранее работавший стекловаром на местном стекольном заводе. Перелом позвоночника усадил его в инвалидную коляску. – Если есть две точки опоры, то появляется больше мобильности. Еще огромный плюс в том, что, когда человек осваивает баланс, у

него начинают болеть те группы мышц, которые он раньше не чувствовал. Они включаются в работу, и это здорово.

На первом практическом занятии участники учились также падать с коляски и самостоятельно подниматься.

– Мы нередко падаем, обычно на спину, – улыбается Светлана Конохова из Орла. Ей 32 года, в 2016-м попала в ДТП. – Нас научили нескольким техникам подъема в зависимости от типа коляски и вида травмы. Вообще для меня такой лагерь – это первый опыт. Никто ранее меня не обучал владению коляской на таком уровне. Стала ощущать ее намного лучше. Очень понравился и комплексный подход к дыханию, и общение.

Общаясь, участники обсудили и проблемы. Разговоры шли без обиды и злости (они все очень позитивные люди) и о вполне конкретных недочетах. Так, Дмитрий Кузин из города Кулебаки (Нижегородская область) рассказал, что имеющаяся коляска для его высокого роста не очень подходит – напрягается позвоночник. А заказать индивидуальную очень непросто по многим причинам. И почти все отметили, что доступная среда для инвалидов во многих городах пока лишь фикция: или пандусы установят под таким углом, что и здоровому человеку на них не въехать, или забудут сделать съезд с тротуаров...

Лагерная смена закончилась веселым спортивным ориентированием, росписью футболок, обменом номерами телефонов и хорошим настроением.

Антон ДЕРЯБИН



Попробуй себя в игре

Состоялся финал чемпионата города Дзержинска по шаффлборду среди людей с поражением опорно-двигательного аппарата. На этот раз участников соревнований принимал стадион «Химик».

Напомним, проект «Чемпионат по шаффлборду» стал победителем на конкурсе молодежных социальных проектов – ежегодном грантовом конкурсе администрации Дзержинска. А помогли организовать его дзержинский филиал РАНХиГС и общественная организация инвалидов-колясочников «ПараПлан».

Проведение чемпионата было запланировано еще весной, однако из-за пандемии его пришлось отложить.

Открывая чемпионат, заместитель главы Дзержинска Ольга Жаворонкова отметила большой вклад, который организация инвалидов-колясочников «ПараПлан» вносит в общественную жизнь горожан. В частности, активно участвует в приемке работ по благоустройству и дорожному строительству, становясь главным экспертом по безбарьерной среде.

«Меня всегда восхищают мужество и оптимизм наших спортсменов с ПОДА. Их жизнелюбию, вере в будущее, стремлению открывать для себя что-то новое можно только по-доброму позавидовать», – подчеркнула она во время открытия, пожелав удачи всем участникам чемпионата.

Победителями первого чемпионата среди мужчин стали: Сергей Прокин (1 место), Геннадий Кулигин (2 место), Дмитрий Зайцев (3 место).

У женщин призовые места распределились следующим образом: 1 место – Ирина Быкова; 2 место – Анна Голованова; 3 место – Анастасия Пиотровская.

После этих дух захватывающих игр, думаю, поклонников этой игры стало гораздо больше. Главная её цель состоит в том, чтобы загнать свою шайбу в зачётную зону на противоположной стороне корта. И приносить в команду зачётные баллы.

Евгений СЛЁЗКИН

Да здравствует спорт!

А стадиону в селе Филинское Вачского района – город позавидует! Поэтому праздник здорового образа жизни решили провести именно здесь, на свежем воздухе. И повод был – вступление физкультурного актива Филинской первичной организации в клуб, который так и называется «За здоровый образ жизни!».

Инициатором этого решения стала, конечно же, председатель ячейки Алевтина Алексеевна Филиппова. Это ее портрет впервые в истории среди председателей первичных организаций Вачи висит сегодня на районной Доске почета. 78-летняя Алевтина Алексеевна так заряжена энергией и оптимизмом, как, пожалуй, никто из молодых. И что ни месяц – то в ее коллективе из 186 (!) членов «ВОИ» всё новые проекты.

Самым торжественным моментом на филинском стадионе в тот день стало вручение 20 комплектов скандинавских палок. Их получили и те, кто еще только знакомится с этим видом спорта, и те, кто энергично отмахивает километр за километром уже не первый год.

Самые активные рассказывали, что ходят каждое утро, невзирая на погоду, по пять километров от родного села до

источника в Нехайке. Набирают там целебной воды и двигаются обратно.

– Я уже пять лет хожу с лыжными палками, – поведала Ирина Николаевна Лукичева, заместитель председателя ячейки. – Сначала такие прогулки делали вместе с двоюродной сестрой. Потом к нам присоединились несколько жителей села.

– А мне 73 года и тоже стараюсь поддерживать свою форму физическими упражнениями, – согласился с Ириной Николаевной Николай Николаевич Митрофанов. Он участник боевых действий в Афганистане, кавалер ордена «За службу Родине в Вооруженных силах СССР» третьей степени. – Вначале ходил с лыжными палками. Теперь благодаря полезному подарку нашего депутата, буду заниматься с настоящими спортивными для скандинавской ходьбы!

Да, новые комплекты спортивного инвентаря – это подарок от заместителя председателя Заксобрания Нижегородской области Ольги Щетининой. Ольга Владимировна постоянно откликается на нужды вачкасов.

Она отметила, что рада активности жителей вачской земли, которые не только сами занимаются скандинавской ходьбой, но и помогают осваивать этот вид спорта своим единомышленникам, близким и друзьям:

– Только в этом году в наш клуб «За здоровый образ жизни» мы приняли 65 сельчан. Всего же в нем занимаются почти три с половиной сотни человек в девяти филиалах: Ваче, Филинском, Арефине, Казакове, Новоселках, Звягине, Польце, Алтунине... Конечно, проект будет продолжен, потому что очень хочется, чтобы этот вид спорта был доступен каждому представителю старшего поколения нашего района.

Праздничный сбор на стадионе длился более часа. Обычно подопечные Алевтины Алексеевны Филипповой приходят сюда ненадолго: проводят здесь утреннюю зарядку и



короткие игры на воздухе. Но на этот раз под руководством старшего тренера клуба «За здоровый образ жизни» Наталья Сергеевны Обыденновой все учились тщательно выбирать себе по росту и комплекции спортивный инвентарь. Даже прослушали небольшую лекцию по основным правилам его использования.

– Скандинавская ходьба на 40 процентов эффективнее обычной, – подытожила разговор Наталья Сергеевна. – Мы включаем в работу спину, руки и разгружаем тазобедренные суставы. Главное – ходить надо систематически. В клубе в селе Казаково, где я являюсь

руководителем, мы ходим в любую погоду. Три раза в неделю уже четвертый год. Каждый по своему уровню подготовленности. У нас нет скоростного режима. Важно слушать себя и двигаться, как позволяет здоровье.

Добрые напутствия в этот незабываемый день услышали филинцы и от председателя районной организации Надежды Александровны Тетневой. Она пообещала, что в ближайшем будущем члены «ВОИ» из других ячеек получают новые наборы скандинавских палок – в дополнение к тем, что уже куплены с помощью депутатов.

Лариса БУГРОВА