

2024

#BEACTIVE DAY

ВЪВЕЖДАЩО РЪКОВО- ДСТВО

Подобряване на
достъпността до
физическата активност
за хора с увреждания

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE BETTER

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

СЪДЪРЖАНИЕ

01 ВЪВЕДЕНИЕ	4
02 ЗА КОГО Е ТОВА РЪКОВОДСТВО?	5
03 РАЗБИРАНЕ НА УВРЕЖДАНИЯТА	7
3.1 За хората с увреждания в Европа	8
3.2 Видове увреждания и техните предизвикателства пред физическата активност	11
04 СТРАТЕГИИ ЗА ДОСТЪПНОСТ	13
4.1 Физическа достъпност	14
4.2 Достъпни съоръжения	16
4.3 Програми и услуги	21
5. АНГАЖИРАНост И ОБХВАТ	22
5.1 Ангажирайте се ефективно с общността на хората с увреждания	23
5.2 Изградете партньорства с местни организации и групи за застъпничество за хора с увреждания	24
06 ЗАКЛЮЧЕНИЕ	26
07 РЕСУРСИ И ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА	28
08 ЗА ПРОЕКТА #BEACTIVE DAY ОТ 2024	30



БЛАГОДАРНОСТИ

Това ръководство е разработено по проекта от 2024 **#BEACTIVE DAY**, който е съфинансиран от програма Еразъм+ на Европейския съюз. Съдържанието е разработено от Гунта Анка от [SUSTENTO](#), латвийската организация-чадър на организациите на хората с увреждания, както и с подкрепата и приноса на консорциума, след провеждането на съвместен семинар по темата.

Изказваме най-дълбоката си благодарност към разнообразната група от експерти, членове на общността и организации, чийто безценен принос допринесе за разработването на това въвеждащо ръководство. Техният опит, прозрения и практически познания от реалния свят обогатиха съдържанието и гарантираха, че то е едновременно и практично, и предоставящо много възможности.

Специални благодарности изказваме на защитниците на хората с увреждания, които споделиха своя личен опит и предизвикателства, свързани с достъпа до физически дейности. Техните истории подчертават спешната нужда от по-приобщаващи практики и са вдъхновили препоръките в това ръководство.

Допълнително изказваме благодарност на различните организации, специализирани в правата на хората с увреждания и достъпа до физически дейности и спорт. Техните текущи изследвания и усилия за застъпничество осигуряват солидна основа за разбиране на бариерите, пред които са изправени хората с увреждания, и най-добрите практики за премахване на тези препятствия.

Също така благодарим и на фитнес професионалистите, които са въвели приобщаващи програми и са предоставили обратна връзка за ефективни стратегии и области, които изискват подобрене. Техният практически опит е от жизненоважно значение за формирането на практическите решения, които могат да имат различни приложения.

И накрая, изказваме нашите благодарности към правителствените и неправителствените финансиращи органи, които подкрепят такива проекти за приобщаване. Техният ангажимент към насърчаване на равенството във физическата активност, фитнеса и спорта позволява преследването на инициативи, които могат да създадат трайно въздействие върху общността.

Това ръководство е доказателство за силата на сътрудничеството и споделения ангажимент за подобряване на достъпността на физическите дейности за всички, особено за хората с увреждания.



Co-funded by
the European Union



morla
moves



europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OFTEN

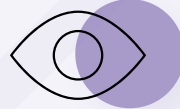
#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

01 ВЪВЕДЕНИЕ



ЦЕЛ

Целта на това ръководство е да се подчертае жизненоважното значение на приобщаването към физическите дейности, особено на хората с увреждания. **Физическата активност е основен аспект на здравето, благосъстоянието и социализацията за всички хора, независимо от техните физически възможности.** Въпреки това, хората с увреждания често срещат значителни бариери, които ограничават участието им в спорт, фитнес и физически дейности. Това ръководство има за цел да се справи с тези бариери чрез предоставяне на практически решения и стратегии, които насърчават достъпността и приобщаването. Крайната цел е да се **гарантира, че физическите дейности са приветливи и достъпни, позволявайки на хората с увреждания да участват пълноценно и да се възползват еднакво.**



ВИЗИЯ

Това ръководство е разработено с визията, че всеки човек, независимо от пола, етническия, културния или икономическия си произход, сексуалната си ориентация или половата си идентификация, способностите си или уврежданията си има право да участва в укрепваща здравето физическа активност. Това ръководство насърчава силата на физическата активност за преодоляване на различията и обединяване на хората и се стреми да вдъхнови нови стандарти за включване в сектора.

Нашата организация се ангажира да насърчава създаването на приобщаваща среда, където ползите за благосъстоянието и здравето са достъпни за всеки, включително и за хората с увреждания. Като възприемаме приобщаването, ние не само спазваме законовите и етичните стандарти, но и обогатяваме нашите общности, като насърчаваме разнообразието и равенството.

Това ръководство представя нашия постоянен ангажимент за премахване на бариерите и създаване на възможности за всички хора да водят активен и здравословен живот. Чрез целенасочени усилия и непрекъснато обучение, ние се стремим да поставим нови стандарти за въвеждане на достъпност във фитнес индустрията, като гарантираме, че нашите програми и съоръжения отговарят на нуждите на хора с различни способности.





02 ЗА КОГО Е ТОВА РЪКОВОДСТВО?

Това въвеждащо ръководство е предназначено за широк кръг от аудиторици, които играят изключително важна роля в предоставянето, управлението и застъпничеството на физически дейности.

Обръщайки се конкретно към всяка група, ръководството има за цел да насърчи цялостен подход към приобщаването в различни сектори и нива на влияние в индустрията за фитнес и физическа активност.

Доставчици на фитнес и физическа активност

Тук са включени собственици и управители на фитнес зали, фитнес клубове и центрове за отдих и развлечения, които предлагат физически дейности. За тези организации е от решаващо значение да разберат как да променят своите съоръжения, оборудване и програми, за да бъдат достъпни и отворени за хората с увреждания. Това ръководство предоставя практически препоръки, които да помогнат на тези доставчици да адаптират своите услуги така, че да отговорят на нуждите на всички участници.



Персонални треньори и инструктори

Персоналните треньори и фитнес инструкторите работят пряко с участниците и оказват значително влияние върху тренировъчния им опит. Това ръководство предлага специализирани методи за трениране и комуникационни стратегии, за да се гарантира, че инструкторите са добре подготвени да работят ефективно с хора с различни видове увреждания.

Обществени центрове и спортни клубове

Тези организации традиционно служат като сърце на местните спортни и развлекателни дейности, което прави от съществено значение това, че обществените центрове и масовите спортни клубове дават пример в насърчаването на приобщаването. Това ръководство ще помогне на тези организации да прилагат политики и практики, които гарантират, че всеки в общността има равни възможности да участва и да се наслаждава на физически дейности.



Законодатели и заинтересовани страни във фитнес индустрията

Хората, създаващи законите, имат правомощията да влияят върху публични и частни инициативи, които подобряват достъпността в спорта и фитнеса. Това ръководство предлага вникване в необходимите корекции на политиката и стратегиите за застъпничество, които могат да подпомогнат създаването на по-приобщаваща среда. Заинтересованите страни, включително спонсорите, производителите на фитнес оборудване и професионалните асоциации, също ще намерят ценна информация за ефективната подкрепа към усилията за приобщаване.



Хора с увреждания

Важно е, че това ръководство е също и за самите хора с увреждания, като им предлага знания и ресурси, които да им помогнат да се застъпят за своите права и нужди във фитнес центрове и зали за физическа активност и спорт. Чрез въоръжаване на хората с увреждания с информация за това какво могат да изискват и очакват от доставчиците на фитнес и обществени спортни програми, това ръководство им помага да бъдат активни участници в оформянето на достъпна и приобщаваща среда.

Като се насочва към тези групи, ръководството има за цел да създаде ефект на вълна, която подобрява достъпността и приобщаването в целия спектър от сектора на фитнеса и физическата активност.



Независимо дали чрез директно предоставяне на услуги, прилагане на политики, ангажиране на общността или лично застъпничество, всяка група има уникална роля в промотирането на здравето и благосъстоянието на всички, без оглед на техните физически способности.





03 РАЗБИРАНЕ НА УВРЕЖДАНИЯТА

Актуална статистика и данни за участието във физическа активност на хората с увреждания

Конвенцията за правата на хората с увреждания (CRPD), на ОН, подписана както от Европейския съюз (ЕС), така и от неговите държави-членки, остава общата референция за дефиниция на увреждане:



„Хората с увреждания включват тези, които имат дълготрайни физически, умствени, интелектуални или сетивни увреждания, които във взаимодействие с различни бариери могат да възпрепятстват тяхното пълно и ефективно участие в обществото наравно с другите“.¹

¹Конвенция за правата на хората с увреждания, член 1. Обединените нации (2006 г.)

3.1 За хората с увреждания в Европа

Както е обяснено в следващия раздел, съществуват разнообразни модели на увреждания, всеки от които предлага собствено разбиране и дефиниция на уврежданията, чието разнообразие води до набор от сложни ограничения и необходими съображения.

Тази липса на обща дефиниция на ЕС за уврежданията създава липса на съгласуваност в политиките за уврежданията, докато обаче позволява те да бъдат най-добре насочени; а освен това пречи на ЕС да събира пълна статистическа оценка на уврежданията.

Някои от последните въведени данни по темата предполагат, че:

101 милиона души, или 27% от населението на ЕС са имали някаква форма на увреждане през 2022 г.

Хората с увреждания са **4 пъти по-склонни да имат незадоволени нужди от здравеопазване**

27%

4X

28.8%

28,8% са изложени на риск от бедност или социално изключване (в сравнение с 18,3% на хората без увреждания)²

14%

Наличието на увреждане е **третата най-споменавана причина за липса на физическа активност** по-редовно (14%), след „липса на време“ и „липса на мотивация и интерес“²

62%

Хората с увреждания са с **от 16 до 62% по-малко вероятно да достигнат препоръчаните от Световната здравна организация (СЗО) нива на физическа активност**, в резултат на което са по-склонни към развиване на здравословни усложнения

²Увреждания в ЕС: факти и цифри. Европейски съвет, Съвет на Европейския съюз.

³Специален Евробарометър 525: Спорт и физическа активност, 2022 г.: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

⁴Анализ на бариерите и мотивите за практикуване на физическа активност и спорт за хората с увреждания: разлики според пола и вида, Ascondo et al.(2023)

Тези цифри са от решаващо значение за разбирането на мащаба на проблема и необходимостта от целенасочени действия, които дават представа за това колко хора биха се възползвали от по-голям достъп и включване във фитнес, физически дейности и спорт.

Както ЕС, така и неговите членки, подписаха и ратифицираха *Конвенцията за правата на хората с увреждания през 2020 г.,* чийто член 30 изрично се позовава на „*участие в културния живот, отдих, свободно време и спорт*“, за „*насърчаване на участието на хора с увреждания в основните спортни дейности на всички нива;*

гарантиране, че хората с увреждания имат възможност да организират, развиват и участват в специфични за хората с увреждания спортни дейности; [и] гарантиране, че хората с увреждания имат достъп до спортни обекти и услуги“.

Въпреки че през последните 20 години беше постигнат значителен напредък в правенето на спорта и физическата активност по-достъпни за хората с увреждания, обхватът на подобренията остава последователен и следователно има нужда от внимание.





Модели на уврежданията

Моделите на уврежданията се отнасят до рамки, използвани за разбиране и дефиниране на уврежданията, всяка от които влияе върху начина, по който обществото възприема и реагира на хората с увреждания.

Тези модели оформят обществените политики, обществените нагласи и предоставянето на услуги, включително как се управляват и какви са начините за справяне с уврежданията в различни среди като здравеопазване, образование и трудова заетост.

Разбирането на различните модели на увреждания е от решаващо значение за разработването на приобщаващи програми за фитнес и физическа активност:



Медицинският модел

Той разглежда уврежданията предимно като болести или аномалии, които трябва да бъдат коригирани или излекувани. При този модел фокусът често е върху състоянието и неговите ограничения, с решения, насочени към промяна или лечение на индивида чрез медицински интервенции.

Моделът на правата на човека

Той се фокусира се върху присъщите права на всички индивиди, включително на тези с увреждания, като набляга на обществените бариери пред приобщаването. Този модел се застъпва за промени в политиките, законите и практиките за премахване на тези бариери и осигуряване на равни права и възможности за хората с увреждания.



Социалният модел

Той е развитие на модела на човешките права; този подход разглежда увреждането като социална конструкция, като твърди, че обществото е структурирано по начини, които изключват хората с увреждания. Моделът се застъпва за промени в обществените нагласи и среда, за да се включат напълно хората с увреждания.

3.2 Видове увреждания и техните предизвикателства пред физическата активност

Разбирането на различните видове увреждания спомага за създаването на подходящо приспособяване и поддържащи структури във фитнесите и спортните зали и, следователно, е от ключово значение за увеличаване на наличността и достъпността на физическата активност за хората с увреждания.



Физически увреждания

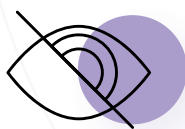
Това са състояния, които засягат подвижността или двигателните функции на индивида, като увреждане на гръбначния мозък, церебрална парализа или множествена склероза. Тези увреждания може да изискват адаптивно оборудване или модифицирани програми за физическа активност, за да се гарантира, че участието е възможно и приятно.

Типичните бариери, пред които се изправя човек с увреждане при участие във физически дейности

Достъпност: липсата на достъпни съоръжения като рампи, асансьори или адаптивно оборудване може да попречи на участието.

Оборудване: стандартното оборудване за упражнения често не е подходящо за тези, които използват инвалидни колички или имат ограничена подвижност.

Устройство и вид на програмата: много програми за физическа активност не са проектирани с адаптации за различни степени на физически способности.



Зрителни увреждания

Те включват частично зрение и слепота, които могат да ограничат способността на индивида да се занимава с физически дейности, които изискват добро зрение. Адаптацията могат да включват слухови сигнали, тактилни маркери и използването на водачи или зрящи помощници.

Типичните бариери, пред които се изправя човек с увреждане при участие във физически дейности

Навигационни предизвикателства: трудност при безопасно движение във физически пространства без тактилни или слухови знаци.

Комуникация: стандартните визуални знаци в класове или тренировки (напр. демонстрации) не са ефективни.

Използване на оборудването: трудност при безопасното използване на оборудването без модификации или помощ.



Слухови увреждания

Глухотата или уврежданията на слух могат да повлияят на комуникацията в груповата среда и способността за получаване на слухова информация. Осигуряването на визуални сигнали, използването на жестомимични преводачи и осигуряването на визуален достъп до инструкциите може да улесни участието.

Типичните бариери, пред които се изправя човек с увреждане при участие във физически дейности

Слухова информация: стандартните слухови сигнали или инструкции в заниманията се пропускат, което може да доведе до проблеми с безопасността или липса на синхрон в груповите дейности.

Комуникация: липсата на жестомимични преводачи или писмени инструкции може да попречи на участниците да участват пълноценно в дейностите.



Интелектуални увреждания

Те засягат когнитивните функции и могат да повлияят на способността на индивида да следва сложни инструкции, да разбира правилата на игрите или да се справя в конкурентна среда. Опростените инструкции, по-продължителните периоди на обучение и поддържащите насоки при тренировка са от полза.

Типичните бариери, пред които се изправя човек с увреждане при участие във физически дейности

Сложни инструкции: затруднено разбиране и следване на сложни правила или инструкции в традиционните фитнес класове.

Социална интеграция: предизвикателствата в социалното взаимодействие могат да доведат до чувство на изолация или изключване в груповото настройване.

Когнитивно претоварване: интензивна среда или дейности, които изискват бързо вземане на решения, могат да бъдат непосилни.



Психо-социални увреждания

състояния на психичното здраве като депресия, тревожност и биполарно разстройство могат да повлияят на индивидуалната мотивация, нивата на енергия и социалното взаимодействие. Гъвкавите възможности за участие, благоприятната среда и персоналът, запознат с психичното здраве, могат да помогнат за увеличаване на ангажираността и удовлетствието.

Типичните бариери, пред които се изправя човек с увреждане при участие във физически дейности

Мотивация: променливите нива на енергия и мотивация могат да затруднят редовното участие.

Социална тревожност: груповите занимания могат да бъдат смущаващи, създавайки бариери пред участието.

Стигма: неразбирането и стигмата около психичното здраве може да доведе до изключване или липса на подкрепа във фитнес средите.

Всеки от различните видове увреждания е подложен на различни предизвикателства, някои от които присъстват сред различните видове увреждания. Като цяло може да се предположи, че съществуват три категории предизвикателства, които трябва да бъдат разгледани:

- 1 Физически бариери:** неадекватни съоръжения, неадаптирано оборудване, недостъпен транспорт.
- 2 Социални и психологически бариери:** стигма, стереотипи, липса на социална подкрепа.
- 3 Комуникационни бариери:** неефективни методи на комуникация, липса на жестомимични преводачи или материали на Брайл.





04 СТРАТЕГИИ ЗА ДОСТЪПНОСТ



Създаването на достъпни физически пространства в спортните съоръжения е фундаментално за насърчаване на приобщаването към фитнеса и физическата активност. Тези адаптации не само отговарят на законовите изисквания, но също така гарантират, че хората с увреждания могат да участват удобно и безопасно. Тази глава предлага преглед на елементите, които трябва да се вземат предвид за инфраструктура, оборудване и услуги.





4.1 ФИЗИЧЕСКА ДОСТЪПНОСТ

Вход и навигация

Достъпни входове

- Уверете се, че всички входове, коридори и врати са достъпни за инвалидни колички.
- Осигурете зона за маневриране в горната и долната част на рампите не по-малко от 1,5 метра.
- Поставете рампи, където има стъпала с наклон 5-8% и перила от двете страни.
- Отворите на вратите трябва да са широки поне 0,9 метра, като вратите се отварят към рампата.
- Входът на сградата трябва да бъде свободен от препятствия като прагове и стъпала.
- Маркирайте стъклени врати с контрастна линия на 1,4 метра и 0,3 метра над нивото на пода, за да подпомогнете видимостта.



Коридори и подови настилки

- Коридорите в стаите и залите трябва да са с ширина най-малко 1,5 метра, за да могат да преминават хора в инвалидните колички.
- Прикрепете здраво всички постелки, за да предотвратите подхлъзване.
- Използвайте гладка, нехлъзвава настилка, за да осигурите безопасност.
- Маркирайте ръбовете на коридорите между оборудването с контрастна линия, за да помогнете на хората със зрителни увреждания.

Разположение на оборудването

- Подредете фитнес уредите по начин, по който да има достатъчно пространство около всеки уред за лесно преместване от инвалидна количка. Това включва предоставяне на опции с по-ниска височина на уреда като уредите с тежести и уредите за кардио тренировки.



Достъпно оборудване

- Включете оборудване, специално проектирано за хора с увреждания, като седящи елиптични тренажори, уреди за тежести, достъпни за инвалидни колички, и ръчни велосипеди.
- Оборудвайте обикновените уреди за фитнес с колани и закопчалки за инвалидни колички и друго необходимо оборудване, което да бъде удобно за инвалидните колички.
- Снабдете фитнес оборудването с интерфейси, които са лесни за използване от хора със зрителни увреждания или ограничена сръчност на ръцете. Това може да включва сензорни екрани с големи бутони, гласови команди или брайлови етикети.



4.2 ДОСТЪПНИ СЪОРЪЖЕНИЯ

Уверете се, че има достъпни съблекални и душове с ръкохватки и достъпни тоалетни и душове.

Съблекалня

1

Съблекални, достъпни за инвалидни колички

- Уверете се, че съблекалнята е с размери, не по-малки от 1,5 x 2,2 метра.
- Оборудвайте стаята с опорни дръжки на височина 0,9 метра и пейка.

2

Спецификации на вратата

- Ширината на вратата трябва да бъде най-малко 0,9 метра, да може да се отваря лесно под ъгъл от най-малко 90 градуса.
- Дръжките на вратите трябва да бъдат разположени на височина 0,9 метра, с ключалки, които могат да се отварят отвън в случай на спешност.

3

Поверителност и съдействие

- За предпочитане е съблекалнята да е отделна стая, която да позволява даването на помощ от някой от противоположния пол, ако е необходимо.

Тоалетна

1

Достъпни тоалетни

- Уверете се, че всяка обществена сграда има достъпни тоалетни, пропорционални на броя на посетителите.
- Поставете последователни знаци, насочващи към достъпните тоалетни.
- Осигурете поне една отделна тоалетна за хора, които се нуждаят от помощ от лице от противоположния пол.

3

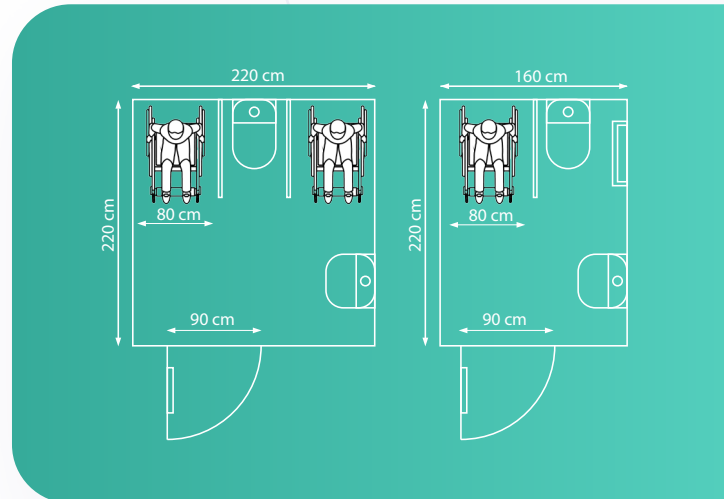
Параметри на тоалетната

- Свободната зона за маневриране в кабината трябва да бъде с диаметър 1,5 метра.
- Ширината на вратата трябва да бъде най-малко 0,9 метра, отваряйки се под ъгъл най-малко 90 градуса.
- Оборудвайте вратата с вътрешна дръжка с ширината на вратата и ключалка, която може да се отваря отвън.
- Подовите трябва да са гладки и нехлъзгави.
- Уверете се, че тоалетната чиния е достъпна отпред с диаметър 1,4 метра и от поне едната страна с ширина 0,75-0,90 метра до опорния парапет.
- Височината на тоалетната чиния трябва да бъде 0,45-0,47 метра (без капака).
- Монтирайте повдигащи се подлакътници на не повече от 1,20 метра над пода.
- Уверете се, че държачът за тоалетна хартия е достъпен от тоалетната.

2

Спецификации на вратата на тоалетната

- Маркирайте вратите за инвалидни колички със специална маркировка на височина 1,60 метра.
- Осигурете свободна зона за маневриране с диаметър 1,5 метра пред тоалетната.



- Използвайте контрастни цветове за капака на тоалетната и околното пространство.
- Поставете електрически ключове в контрастен цвят на височина 0,9 метра от пода.
- Мивката трябва да е с височина 0,80-0,85 метра, без препятствия отдолу и кран с една ръкохватка, достъпен за човек в инвалидна количка.
- Уверете се, че контейнерите за сапун са на височина 0,90-1,1 метра, а долният ръб на огледалата не е по-висок от 1 метър или е регулируем.
- Поставете долния ръб на сешоарите за ръце и контейнерите за кърпи на височина от 1,1 метра.
- Оборудвайте тоалетните с предпазни бутони на височина 0,15 метра и 0,9 метра или бутон с кабел за спешни случаи.

Душ

1

Достъпни душове

- Уверете се, че поне един душ е достъпен за лица с двигателни увреждания.
- Вратите на душ кабината трябва да са с ширина 0,90 метра, с прагове не по-високи от 1,5 см.

2

Оборудване за душове

- Оборудвайте душ кабината с падаща седалка на височина 0,50 метра от пода, за предпочитане с повдигащи се подлакътници (дълбочина на седалката: 0,30-0,40 метра, ширина на седалката: 0,40-0,50 метра, товароносимост: най-малко 120 кг).
- Вратите на душовете трябва да се отварят отвън.

3

Зони за маневриране и безопасност

- Осигурете свободна зона за маневриране с диаметър 1,5 метра.
- Инсталирайте помощни бутони на височина от 0,15 метра и 0,9 метра.
- Използвайте нехлъзгави подови настилки или постелки в банята и кабината.
- Оборудвайте душ кабината с хоризонтални дръжки на височина 0,9 метра и вертикална дръжка на височина 0,9-1,6 метра.

4

Спецификации на душовете

- Височината на слушалката на душа трябва да може да се регулира от 0,9 метра до 2,0 метра.
- Кранът на душа трябва да е с височина 0,9 метра и да има термостатна дюза.

5

Функции за достъпност

- Уверете се, че контейнерите за кърпи са на височина 1,0-1,2 метра.
- Осигурете закачалки за дрехи в банята на височина 1,2 метра от пода.



Указателни знаци

Ефективните обозначения във фитнес залите или сградите, които се грижат за хора с увреждания, е от решаващо значение за достъпността и лесната навигация. Ето основните аспекти, които трябва да имате предвид при проектирането и прилагането на такива табели:

1

Видимост

- Знаците трябва да са достатъчно големи, за да могат да се четат лесно от разумно разстояние. Монтажната височина трябва да е достъпна както за правостоящи, така и за хора в инвалидни колички.
- Високият контраст между текст и фон подобрява четливостта. Обикновено за максимална видимост се използва черен текст на бял фон или бял текст на тъмен фон.

2

Символи и икони

- Използвайте универсално признати символи, като международния символ за достъп за инвалидни колички. Тези символи са бързо разпознаваеми и разбираеми от хора с различен произход.
- Включете символи за аудио системи за хора с нарушен слух, визуални алармени системи и други помощни технологии. Тези икони трябва да бъдат стандартизирани и лесно различими.



International Symbol of Access



Sign Language Interpretation Symbol



International Symbol for Braille



International Symbol for Hearing Loops



International Symbol for Intellectual Disability

3

Текст и шрифтове

- Използвайте ясен и кратък език, за да комуникирате информацията ефективно. Избягвайте жаргон или прекалено сложни технически термини, които могат да объркат хората.
- Шрифтовете трябва да са прости, безсерифни и достатъчно големи, за да се четат лесно от хора със зрителни увреждания. Примери за четими шрифтове са Arial и Helvetica.

4

Брайлови и тактилни знаци

- Брайлово писмо: включването на брайлово писмо върху табели може да помогне на хората с увредено зрение да се придвижват самостоятелно в съоръжението.
- Тактилни характеристики: изпъкналите букви и пиктограми също могат да бъдат полезни за тези, които четат чрез докосване.

5

Поставяне и последователност

- Знаците трябва да бъдат поставени на ключови точки като входове, тоалетни, асансьори и зони за обслужване, за да се гарантира, че са видими и разбираеми от всички, независимо от мястото и пътя им в залата.
- Поддържането на последователен вид на езика във всички табели във вашата фитнес зала помага за създаването на свързано навигационно изживяване. Това включва поддържане на едни и същи цветови схеми, иконография и височини на разположение в цялото съоръжение.

6

Цифрови и интерактивни табели и знаци

- Помислете за използването на дигитални табели, които могат лесно да се актуализират, за да отразяват промените в оформлението на фитнес залата или наличното оборудване. Дигиталните знаци могат също да интегрират интерактивни елементи, като сензорни екрани, въпреки че те трябва да бъдат проектирани с оглед на достъпността.
- Включването на звукови знаци или наличието на мобилно приложение, което озвучава информацията от табелите, може да бъде изключително полезно за членовете с увредено зрение.

Внедряването на тези функции не само отговаря на разпоредбите за достъпност, но също така значително подобрява цялостното качество на услугата и безопасността във фитнеса. Тази приобщаваща стратегия е от полза не само за тези със специфични изисквания, но подобрява изживяването във фитнес залата за всички членове, насърчайки приветлива и подкрепяща атмосфера. Възприемайки тези подходи, фитнес залите могат да създадат среда, която е привлекателна за хора с всякакви способности, като по този начин поддържа както доброто физическо състояние на хората, така и социалното благополучие.



4.3 ПРОГРАМИ И УСЛУГИ

Специализирани класове

Предлагайте фитнес занимания, съобразени с хора със специфични видове увреждания. Това може да включва класове, фокусирани върху лека йога за тези със ставни проблеми или силови тренировки за хората, използващи инвалидни колички.



Персонални треньори



Наемете или обучете персонал, който е специализиран в работата с клиенти с увреждания. Тези треньори трябва да разбират уникалните нужди и да познават най-добрите практики за разнообразен кръг от клиенти.

Приобщаващи политики

Разработете политики за фитнес залите си, които изрично подкрепят приобщаването, като системи за близки и приятели или отстъпки за болногледачи, които придружават клиентите с увреждания.



Обучение на персонала



Редовно обучавайте целия персонал за информираност относно уврежданията и подходящи комуникационни техники, за да осигурите приветлива среда за всички. Обучете персонала за различните видове увреждания, включително физически, сетивни, когнитивни и емоционални увреждания. Осигурете представа за ежедневните предизвикателства, пред които са изправени хората с увреждания и как персоналят може да им помогне ефективно. Организирайте специализирано обучение за това как да се адаптират фитнес процедурите и уредите за хора с различни видове увреждания.



05 АНГАЖИРАНОСТ И ОБХВАТ



5.1 АНГАЖИРАЙТЕ СЕ ЕФЕКТИВНО С ОБЩНОСТТА НА ХОРАТА С УВРЕЖДЕНИЯ



Приобщаваща комуникация

- Използвайте различни канали за комуникация като социални медии, мейли и обществени бюлетини, за да достигнете до по-широка аудитория.
- Уверете се, че всички комуникации са достъпни, като използвате обикновен език, надписи и алтернативен текст за изображения.
- Предоставете информация в множество формати, включително брайлово писмо, голям шрифт и аудио.



Обществени събития и семинари

- Организирайте събития и семинари, които се фокусират върху физическата активност, фитнеса и уелнеса, съобразени с хората с увреждания.
- Предлагайте адаптивни програми, които се грижат за различните видове увреждания.
- Създайте верига за обратна връзка, където членовете на общността могат да споделят своите нужди и предложения.



Онлайн присъствие

- Разработете достъпен уебсайт, който включва подробна информация за достъпни функции и програми.
- Използвайте социалните медии, за да подчертаете успешни истории, предстоящи събития и налични ресурси за хора с увреждания.



Обратна връзка и непрекъснато подобрене

- Редовно търсете обратна връзка от членове с увреждания, за да разберете техния опит и да идентифицирате областите, нуждаещи се от подобрене.
- Провеждайте проучвания и работете с фокус групи, за да съберете подробна информация.

5.2 ИЗГРАДЕТЕ ПАРТНЬОРСТВА С МЕСТНИ ОРГАНИЗАЦИИ И ГРУПИ ЗА ЗАСТЪПНИЧЕСТВО ЗА ХОРА С УВРЕЖДЕНИЯ

1

Идентифицирайте потенциални партньори

- Проучете местните организации и групи за застъпничество, които подкрепят хората с увреждания.
- Направете списък с потенциални партньори, включително организации с нестопанска цел, обществени групи и правителствени агенции.

4

Споделяне на ресурси

- Споделяйте ресурси като пространство, оборудване и опит в подкрепа на съвместни инициативи.
- Предложете вашата фитнес зала за срещи или събития, организирани от партньорските организации.

2

Свържете се и установете контакт

- Започнете контакт чрез официални писма, мейли или телефонни обаждания, за да представите вашата фитнес зала и да предложите потенциално сътрудничество.
- Посещавайте местни срещи, конференции и събития, за да общувате с представители на тези организации.

3

Съвместни програми и събития

- Разработете съвместни програми и събития, които са от полза както за фитнеса, така и за партньорската организация.
- Съвместно провеждайте семинари, фитнес занимания и информационни сесии на тема здраве и уелнес за хора с увреждания.
- Организирайте заедно кампании за повишаване на осведомеността, за да насърчите приобщаването и достъпността.

5

Доброволци и подкрепа

- Насърчавайте членовете и персонала на фитнес зала-та да участват доброволно в дейности, организирани от партньорски организации.
- Осигурете подкрепа за инициативите и събитията, организирани от тези групи, засилвайки връзките в общността.

6

Взаимно насърчаване

- Популяризирайте събития и инициативи на партньорски организации чрез комуникационните канали на вашата фитнес зала.
- Помолете партньорските организации да споделят информация за достъпните услуги и програми на вашата фитнес зала със своите членове.

7

Непрекъснато ангажиране

- Поддържайте редовна комуникация с партньорски организации, за да обсъждате текущи и бъдещи възможности за сътрудничество.
- Редовно преглеждайте и оценявайте резултатите от партньорствата, за да сте сигурни, че отговарят на нуждите на двете страни и общността.



Чрез прилагането на тези стратегии фитнес залите могат ефективно да се ангажират с общността на хората с увреждания, като осигуряват приобщаващи възможности за фитнес и насърчават силни връзки в общността. Не забравяйте да разкажете за историите, инициативите и програмите, които успешно включват хора с увреждания.



06 ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- Проектът и кампанията #BEACTIVE DAY от 2024 е **възможност** да създадете, разширите, подобрите или консолидирате вашите политики за включване, като предложите качествена и достъпна физическа активност на хората с увреждания.
 - Осигуряването на достъпност и включване във фитнес залите е от решаващо значение за **създаването на приветлива и подкрепяща среда** за хората с увреждания. Този ангажимент не само подобрява потребителското изживяване, но също така насърчава **чувството за общност** и принадлежност.
 - Използването на **приобщаващи комуникационни стратегии** и **ангажирането с общността на хората с увреждания** чрез различни канали помага за изграждането на силни взаимоотношения и разбирането на техните нужди.
 - Осигуряването на **достъпни съоръжения**, включително входове, съблекални, тоалетни и душеве, е от съществено значение за създаване на удобства за хората с увреждания. Адаптирането на фитнес оборудването и предлагането на специализирани програми, които се грижат за хора с разнообразен набор от способности, насърчават приобщаването им във фитнеса.
 - Редовното и всеобхватно **обучение на персонала за повишаване на осведомеността за уврежданията** и подхо-
- дящите комуникационни техники са основни за осигуряването на приветлива среда за всички членове на фитнес залата. Тренировъчните програми трябва да бъдат непрекъснати и да включват практически опит.
- **Изграждането на партньорства** с местни организации и групи за застъпничество подобрява способността на фитнес организацията да служи на общността на хората с увреждания. Програмите за сътрудничество, споделянето на ресурси и взаимната подкрепа укрепват връзките в общността и насърчават приобщаващите възможности за фитнес.
 - Търсенето на **обратна връзка** от членовете с увреждания и непрекъснатото подобряване на услугите въз основа на тази обратна връзка гарантира, че фитнесът остава отзивчив към техните нужди. **Редовните прегледи и актуализации** на функциите и програмите за достъпност са от съществено значение за поддържането на високи стандарти за приобщаване.
 - Подчертаването на важността на приобщаването и уважението във всички взаимодействия насърчава **положителна и подкрепяща култура във фитнеса**. Насърчаването на персонала да бъде проактивен, търпелив и съпричастен помага за създаването на среда, в която всеки се чувства ценен и включен.



07

РЕСУРСИ И ДОПЪЛНИТЕЛНА ЛИТЕРАТУРА

Изобилната информация, ресурсите и инструментите в подкрепа на допълнителна задълбочена информация относно приобщаващи практики за тази целева група са достъпни онлайн.

Европейски регламенти, стандарти и съответните рамки

EN 17210:2020 - *Достъпност и използваемост на изградената среда – Функционални изисквания (2021)*. Това е европейски стандарт, който предоставя критерии и препоръки за достъпността и използваемостта на застроената среда, включително обществени пространства и съоръжения за развлечения като фитнес залита.

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements_en

Европейският акт за достъпност (ЕАА) (2019) на Европейския съюз – този акт има за цел да подобри функционирането на вътрешния пазар за достъпни продукти и услуги чрез премахване на бариерите, създадени от различни правила в държавите-членки.

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1202>

Конвенция на ОН за *правата на хората с увреждания* (2006 г.)

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

Брифинг на Службата за парламентарни изследвания на Европейския парламент *относно разбирането на политиките на ЕС за хората с увреждания* (2023 г.)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI\(2021\)698811_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI(2021)698811_EN.pdf)

Стратегия на Европейския съюз за *правата на хората с увреждания 2021-2023* (2021)

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e1e2228-7c97-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>

Заклучения на Съвета на Европейския съюз и представителите на държавите-членки, заседаващи в рамките на Съвета за достъп до спорт за хора с увреждания (2019 г.)

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52019XG0607%2803%29&qid=1649841830547>

Организации и уебсайтове

Европейският форум на хората с увреждания (EDF) е организация на хората с увреждания, която обединява представителни организации на хора с увреждания от цяла Европа. Той е силен защитник на правата на хората с увреждания и предлага ресурси за превръщането на различни среди в достъпни.

<https://www.edf-feph.org/publications/>

Можете също така да се консултирате със списъка с членове на EDF, за да намерите национални организации за хора с увреждания.

<https://www.edf-feph.org/our-members/>

Inclusion Europe – базирана на членове организация, която представлява и се застъпва за хората с интелектуални увреждания и техните семейства.

<https://www.inclusion.eu/>

Special Olympics – глобална спортна организация за деца и възрастни с интелектуални затруднения, предлагаща дейности и тренировки през цялата година .

<https://www.specialolympics.org/>

Европейският съвет, Съветът на Европейския съюз за хората с увреждания в ЕС: факти и цифри.

<https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/>

Публикации и статии

Инициативата AccessibleEU е домакин на онлайн библиотека, която предоставя изобилие от ресурси за стандарти за достъпност, ръководства и най-добрите практики в цяла Европа. Тази цифрова библиотека има за цел да подкрепи заинтересованите страни при по-ефективното прилагане на законодателството на ЕС за достъпност и служи като централно хранилище за споделяне на информация. За тези, които се интересуват от проучване на това хранилище на материали, свързани с достъпността, повече информация може да бъде намерена в AccessibleEU Center

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library_en

Данни и публикации на Евростат на Европейската комисия относно уврежданията

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/disability>

Ascondo, Josu, Andrea Martín-López, Aitor Iturricastillo, Cristina Granados, Iker Garate, Estibaliz Romaratezabala, Inmaculada Martínez-Aldama, Sheila Romero и Javier Yanci: „Анализ на бариерите и мотивите за практикуване на физическа активност и спорт за хора с Увреждания: разлики според пола и вида на уврежданията“ *Международен журнал за изследване на околната среда и обществено здраве* 20, бр. 2: 1320 (2023).

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021320>

Ukactive’s Всеки може да докладва преглед на уврежданията и физическата активност в Обединеното кралство (2023 г.)

<https://everyonecan.ukactive.com/>

Достъпен инструментариум за клубове на Active disability Ireland (2022)

<https://activedisability.ie/xcessible-club-toolkit/>

Брифинг на Службата за парламентарни изследвания на Европейския парламент за създаване на възможности в спорта за хора с увреждания (2021 г.)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI\(2021\)679096_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI(2021)679096_EN.pdf)

Ръководство на Европейската комисия *относно достъпа до спорт за хора с увреждания* (2018 г.)

https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping_access_to_sport_for_people_with_disabilities_final.pdf

Наръчник за добри практики в спорта за хора с увреждания в Европа на Съвета на Европа (2016)

<https://edoc.coe.int/en/people-with-disabilities/6958-disability-sport-in-europe.html>

2024

#BEACTIVE DAY

ЗА ПРОЕКТА ОТ 2024 #BEACTIVE DAY

Проектът #BEACTIVE DAY 2024 е целогодишна инициатива, координирана от EuropeActive и съфинансирана от програма Еразъм+ на Европейския съюз.

Това съвместно усилие включва 8 партньори, включващи националните фитнес асоциации на Австрия, България, Чехия, Ирландия, Латвия, Румъния, Словения и Холандия. #BEACTIVE DAY въплъщава визията за повече хора, по-активни, по-често и е проактивен отговор на ескалиращия проблем с нарастващите нива на физическа неактивност. Общоевропейска кампания, #BEACTIVE DAY е инициатива на европейския сектор за фитнес и физическа активност, която акцентира върху забавлението от физическата активност, като организира безплатни събития и дейности за всички.

Провежда се ежегодно на 23 септември и през последната седмица на месеца, #BEACTIVE DAY предлага набор от динамични събития, които варират от фитнес на открито, в оживени паркове и на външни условия, до фитнес в училища и с виртуални предизвикателства. По този начин кампанията пряко допринася за най-голямата кампания в Европа, насърчаваща спорта и физическата активност - Европейската седмица на спорта (EWoS) на Европейската комисия. Съгласуването на #BEACTIVE DAY с EWoS улеснява стабилните връзки на европейско, национално и регионално ниво, като допринася значително за неговия успех.

Научете повече за дейностите на проекта от 2024 #BEACTIVE DAY тук:

europeactive.eu/projects/beactiveday2024

Научете повече за дейностите на проекта от 2024 #BEACTIVE DAY тук:

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

ОПРОВЕРЖЕНИЕ:

Съфинансиран от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат само на автора(ите) и не отразяват непременно тези на Европейския съюз или Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). Нито Европейският съюз, нито EACEA могат да носят отговорност за тях.