

2024

#BEACTIVE DAY

PRŮVODCE INKLUZÍ

Zlepšení dostupnosti
pohybových aktivit pro
osoby se zdravotním
postížením

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

europe active
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE BETTER

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

OBSAH

01 ÚVOD	4
02 PRO KOHO JE TATO PŘÍRUČKA URČENA?	5
03 POROZUMĚNÍ ZDRAVOTNÍMU POSTIŽENÍ	7
3.1 O zdravotním postižení v Evropě	8
3.2 Typy postižení a jejich dopad na pohybovou aktivitu	11
04 STRATEGIE INKLUZE	13
4.1 Fyzická dostupnost	14
4.2 Inkluzivní zařízení	16
4.3 Programy a služby	21
05 ZAPOJENÍ A OSLOVENÍ	22
5.1 Efektivní zapojení do komunity osob se zdravotním postižením	23
5.2 Budujte partnerství s místními organizacemi a skupinami na podporu osob se zdravotním postižením.	24
06 ZÁVĚR	26
07 ZDROJE A DALŠÍ LITERATURA	27
08 O projektu <i>#BEACTIVE DAY 2024</i>	29



PODĚKOVÁNÍ

Tato příručka vznikla v rámci projektu 2024 **#BEACTIVE DAY**, který je spolufinancován programem Erasmus+ Evropské unie. Obsah byl vypracován Guntou Ancou ze [SUSTENTO, lotyšského zastřešujícího orgánu pro organizace zdravotně postižených](#), a s podporou a přispěním konsorcia na základě společného workshopu na toto téma.

Největší poděkování patří různorodé skupině odborníků, členů komunit a organizací, jejichž neocenitelné příspěvky byly pro vypracování tohoto průvodce inkluzí zásadní. Jejich odborné znalosti, postřehy a reálné zkušenosti obohatily obsah a zajistily, že je praktický a posilující.

Zvláštní poděkování patří obhájčům zdravotního postižení, kteří se podělili o své osobní zkušenosti a problémy s přístupem k pohybovým aktivitám. Jejich příběhy zdůrazňují naléhavou potřebu inkluzivnějších postupů a inspirovaly doporučení v této příručce.

Poděkování dále patří různým organizacím specializujícím se na práva osob se zdravotním postižením a přístup k pohybovým aktivitám a sportu. Jejich průběžný výzkum a advokační úsilí poskytují pevný základ pro pochopení překážek, kterým čelí osoby se zdravotním postižením, a nejlepších postupů pro odstranění těchto překážek.

Kromě toho patří uznání odborníkům na fitness, kteří realizovali inkluzivní programy a poskytli zpětnou vazbu o účinných strategiích a oblastech, které je třeba zlepšit. Jejich praktické zkušenosti byly zásadní pro utváření praktických řešení, která lze aplikovat v různých prostředích.

Závěrem děkujeme vládním i nevládním financujícím subjektům, které podporují projekty inkluze. Jejich závazek podporovat rovnost v oblasti fyzické aktivity, fitness a sportu umožňuje realizovat iniciativy, které mohou mít trvalý dopad na společnost.

Tato příručka je důkazem síly spolupráce a společného odhodlání zlepšit přístupnost pohybových aktivit pro všechny, zejména pro osoby se zdravotním postižením.



Co-funded by
the European Union



**morla
moves**

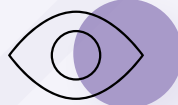


01 ÚVOD



ÚČEL

Účelem této příručky je zdůraznit zásadní význam inkluze při pohybových aktivitách, zejména pro osoby se zdravotním postižením. **Pohybová aktivita je základním aspektem zdraví, pohody a socializace pro všechny jedince bez ohledu na jejich fyzické schopnosti. Osoby se zdravotním postižením se však často setkávají s významnými překážkami, které omezují jejich účast** na sportu, fitness a dalších pohybových aktivitách. Cílem této příručky je tyto překážky řešit prostřednictvím praktických řešení a strategií, které podporují přístupnost a inkluze. **Konečným cílem je zajistit, aby pohybové aktivity byly vstřícné a přístupné a umožňovaly lidem se zdravotním postižením plnohodnotnou účast a rovnocenný prospěch.**



VIZE

Tato příručka byla vypracována na základě vize, že každý člověk bez ohledu na pohlaví, etnického, kulturního nebo ekonomického původu, sexuální orientace nebo genderové identifikace, schopností nebo postižení, má právo účastnit se zdraví prospěšných pohybových aktivit. Tato příručka propaguje sílu pohybové aktivity, která překonává rozdíly a sjednocuje lidi, a snaží se inspirovat nové standardy inkluze v tomto odvětví.

Naše organizace se zavázala podporovat inkluzivní prostředí, kde jsou fitness a zdravotní výhody dostupné všem, včetně osob se zdravotním postižením. Přijetím inkluze nejen dodržujeme právní a etické normy, ale také obohacujeme naši komunitu podporou rozmanitosti a rovnosti.



Tato příručka představuje náš trvalý závazek odstraňovat bariéry a vytvářet příležitosti pro všechny jednotlivce, aby mohli vést aktivní a zdravý život. **Prostřednictvím cílevědomého úsilí a neustálého vzdělávání se snažíme stanovit nové standardy inkluze a přístupnosti ve fitness průmyslu a zajistit, aby naše programy a zařízení vyhovovaly potřebám lidí s různými schopnostmi.**





02 PRO KOHO JE TATO PŘÍRUČKA URČENA?

Tento průvodce inkluzí je určen širokému okruhu uživatelů, kteří hrají klíčovou roli při poskytování, řízení a prosazování pohybových aktivit.

Tím, že se příručka věnuje každé skupině zvlášť, si klade za cíl podpořit komplexní přístup k inkluzi napříč různými odvětvími a úrovněmi vlivu v rámci odvětví fitness a pohybových aktivit.

Poskytovatelé fitness a pohybových aktivit

Patří sem majitelé a manažeři tělocvičen, fitness klubů a rekreačních nebo volnočasových center, které nabízejí pohybové aktivity. Pro tyto subjekty je zásadní, aby pochopily, jak upravit svá zařízení, vybavení a programy tak, aby byly přístupné a vstřícné pro osoby se zdravotním postižením. Tato příručka obsahuje realizovatelná doporučení, která těmto poskytovatelům pomohou přizpůsobit jejich služby tak, aby vyhovovaly potřebám všech účastníků.



Osobní trenéři a instruktoři

Osobní trenéři a instruktoři fitness jsou v přímém kontaktu s účastníky a mají významný vliv na jejich zkušenosti s cvičením. Tato příručka nabízí specializované školicí metody a komunikační strategie, které zajistí, že instruktoři budou dobře vybaveni pro efektivní práci s osobami s různými typy postižení.

Komunitní centra a sportovní kluby

Tyto organizace tradičně slouží jako centra místních sportovních a rekreačních aktivit, a proto je nezbytné, aby komunitní centra a sportovní kluby šly příkladem při prosazování inkluze. Tento průvodce pomůže těmto organizacím zavést zásady a postupy, které zajistí, aby všichni v komunitě měli rovné příležitosti účastnit se pohybových aktivit a užívat si je.



Tvůrci politik a zúčastněné strany v odvětví fitness

Tvůrci politik mají pravomoc ovlivňovat veřejné a soukromé iniciativy, které zlepšují přístupnost ve sportu a fitness. Tato příručka nabízí poznatky o nezbytných politických úpravách a strategiích prosazování, které mohou podpořit vytváření inkluzivnějšího prostředí. Zainteresované strany, včetně sponzorů, výrobců fitness vybavení a profesních sdružení, zde rovněž naleznou cenné informace o účinné podpoře úsilí o inkluzi.



Osoby se zdravotním postižením

Důležité je, že tato příručka je určena také pro samotné osoby se zdravotním postižením, kterým nabízí znalosti a zdroje k prosazování jejich práv a potřeb v oblasti fitness, pohybových aktivit a sportu. Tím, že tato příručka poskytuje osobám se zdravotním postižením informace o tom, co mohou požadovat a očekávat od poskytovatelů fitness a komunitních sportovních programů, jim pomáhá aktivně se podílet na utváření přístupného a inkluzivního prostředí.

Tím, že se příručka zaměřuje na tyto skupiny, má za cíl vytvořit vlnový efekt, který zvýší přístupnost a inkluzi v celém spektru odvětví fitness a pohybových aktivit.



Ať už prostřednictvím přímého poskytování služeb, realizace politiky, zapojení komunity nebo osobní propagace, každá skupina má jedinečnou úlohu při podpoře zdraví a wellness pro všechny bez ohledu na fyzické schopnosti.





03 POROZUMĚNÍ ZDRAVOTNÍMU POSTIŽENÍ

Aktuální statistiky a údaje o účasti osob se zdravotním postižením na pohybových aktivitách

Společnou referencí pro definici zdravotního postižení zůstává Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením (CRPD), kterou podepsala Evropská unie (EU) i její členské státy:



'Osoby se zdravotním postižením zahrnují osoby s dlouhodobým tělesným, mentálním, duševním nebo smyslovým postižením, které jim v interakci s různými překážkami může bránit v plném a účinném zapojení do společnosti na rovnoprávném základě s ostatními'¹.

¹Úmluva o právech osob se zdravotním postižením, článek 1. Organizace spojených národů (2006)

3.1 O zdravotním postižení v Evropě

Jak je vysvětleno v následující části, existuje celá řada modelů zdravotního postižení, z nichž každý nabízí vlastní chápání a definici zdravotního postižení, jejichž různorodost způsobuje řadu složitých omezení a nezbytných úvah.

Tento nedostatek společné definice zdravotního postižení v EU způsobuje jednak nedostatek soudržnosti politik v oblasti zdravotního postižení a zároveň umožňuje jejich nejlepší zaměření; a dále znemožňuje EU shromažďovat úplné statistické hodnocení zdravotního postižení.

Z některých nejnovějších poznatků o tomto tématu vyplývá, že:

101 milionů lidí, tj. 27 % obyvatel EU, mělo v roce 2022 nějakou formu zdravotního postižení

27%

U osob se zdravotním postižením je **čtyřikrát vyšší pravděpodobnost, že budou mít neuspokojené potřeby zdravotní péče**

4X

28.8%

28,8 % osob je ohroženo chudobou nebo sociálním vyloučením (ve srovnání s 18,3 % osob bez zdravotního postižení)²

62%

U osob se zdravotním postižením je o **16 až 62 % nižší pravděpodobnost, že dosáhnou úrovně fyzické aktivity doporučené Světovou zdravotnickou organizací (WHO)**, v důsledku čehož jsou náchylnější ke vzniku zdravotních komplikací⁴

14%

Zdravotní postižení je **třetím nejčastěji zmiňovaným důvodem, proč nejsou pravidelněji fyzicky aktivní (14 %)**, hned za „nedostatkem času“ a „nedostatkem motivace nebo zájmu“³

²Fakten und Zahlen zum Thema Behinderung in der EU. Europäischer Rat, Rat der Europäischen Union.

³ Eurobarometer-Sonderumfrage 525: Sport und körperliche Aktivität, 2022: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

⁴Analysis of the Barriers and Motives for Practicing Physical Activity and Sport for People with a Disability: Differences According to Gender and Type of Disability, Ascondo et al.(2023)

Tyto údaje jsou klíčové pro pochopení rozsahu problému a potřeby cílených intervencí a zároveň poskytují přehled o tom, kolika lidem by prospělo, kdyby měli lepší přístup k tělesné výchově, pohybové aktivitě a sportu a kdyby se do nich zapojili.

EU i její členské státy podepsaly a ratifikovaly v roce 2020 Úmluvu o právech osob se zdravotním postižením, jejíž článek 30 výslovně odkazuje na „účast na kulturním životě, rekreaci, volném čase a sportu“, s cílem „*podporovat účast osob se zdravotním postižením na běžných sportovních aktivitách*

na všech úrovních; zajistit, aby osoby se zdravotním postižením měly příležitost organizovat, rozvíjet a účastnit se sportovních aktivit specifických pro zdravotní postižení; [a] zajistit, aby osoby se zdravotním postižením měly přístup ke sportovním zařízením a službám“.

Ačkoli bylo za posledních 20 let dosaženo významného pokroku v oblasti zpřístupňování sportu a pohybových aktivit osobám se zdravotním postižením, prostor pro zlepšení zůstává i nadále velký, a proto je třeba se jím zabývat.





Modely postižení

Modely zdravotního postižení se vztahují k rámcům používaným k chápání a definování zdravotního postižení, přičemž každý z nich ovlivňuje způsob, jakým společnost vnímá a reaguje na osoby se zdravotním postižením.

Tyto modely utvářejí veřejné politiky, společenské postoje a poskytování služeb, včetně toho, jak je postižení řízeno a přizpůsobováno v různých prostředích, jako je zdravotní péče, vzdělávání a zaměstnání.

Pochopení různých modelů zdravotního postižení má zásadní význam pro rozvoj inkluzivních programů v oblasti fitness a pohybových aktivit:



à Lékařský model

Vnímá zdravotní postižení především jako nemoci nebo abnormality, které je třeba napravit nebo vyléčit. V rámci tohoto modelu se často klade důraz na stav a jeho omezení, přičemž řešení se zaměřuje na změnu nebo léčbu jedince prostřednictvím lékařských zásahů.

à Model lidských práv

Model zdravotního postižení: Zaměřuje se na přirozená práva všech osob, včetně osob se zdravotním postižením, a zdůrazňuje společenské překážky bránící začlenění. Tento model se zasažuje o změny politik, zákonů a postupů, které by tyto překážky odstranily a zajistily rovná práva a příležitosti pro osoby se zdravotním postižením.



à Sociální model

Tento přístup, který vychází z modelu lidských práv, nahlíží na postižení jako na sociální konstrukt a tvrdí, že společnost je strukturována způsobem, který lidi s postižením vylučuje. Prosažuje změny společenských postojů a prostředí, aby se lidé se zdravotním postižením plně začlenili.

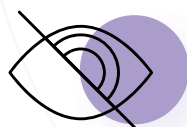
3.2 Typy postižení a jejich dopad na pohybovou aktivitu

Pochopení různých typů zdravotního postižení pomáhá vytvářet vhodné úpravy a podpůrné struktury v rámci fitness center a dalších sportovních zařízení, a je tedy klíčem ke zvýšení dostupnosti a přístupnosti pohybových aktivit pro osoby se zdravotním postižením.



Tělesné postižení

Stavy, které ovlivňují pohyblivost nebo motorické funkce jednotlivců, jako je poranění míchy, mozková obrna nebo roztroušená skleróza. Tato postižení mohou vyžadovat adaptivní vybavení nebo upravené programy pohybových aktivit, aby byla účast možná a příjemná.



Poruchy zraku

Mezi ně patří částečné vidění a slepota, které mohou omezit schopnost jedince vykonávat pohybové aktivity, které vyžadují dobré vidění. Přizpůsobení mohou zahrnovat sluchové signály, hmatové značky a používání průvodců nebo vidících pomocníků.



Sluchové postižení

Hluchota nebo nedoslýchavost může ovlivnit komunikaci ve skupině a schopnost přijímat sluchové informace. Poskytování vizuálních signálů, používání tlumočnicků znakového jazyka a zajištění vizuálního přístupu k pokynům může usnadnit účast.

à Typické překážky, se kterými se setkáváme při účasti na pohybových aktivitách:

Přístupnost: Nedostatek přístupných zařízení, jako jsou rampy, výtahy nebo adaptivní vybavení, může bránit účasti.

Vybavení: Standardní cvičební vybavení často není přizpůsobeno osobám, které používají invalidní vozík nebo mají omezenou pohyblivost.

Návrh programu: Mnoho programů pohybových aktivit není navrženo tak, aby byly přizpůsobeny různým stupňům fyzické zdatnosti.

à Typické překážky, se kterými se setkáváme při účasti na pohybových aktivitách:

Problémy s navigací: Obtíže s bezpečnou navigací ve fyzickém prostoru bez hmatových nebo sluchových pokynů.

Komunikace: Standardní vizuální nápovědy při výuce nebo tréninku (např. ukázky) nejsou účinné.

Používání vybavení: Obtíže při bezpečném používání vybavení bez úprav nebo pomoci.

à Typické překážky, se kterými se setkáváme při účasti na pohybových aktivitách:

Sluchové informace: Standardní sluchové signály v hodinách nebo instrukce jsou opomíjeny, což může vést k problémům s bezpečností nebo k nedostatečné synchronizaci při skupinových aktivitách.

Komunikace: Nedostatek tlumočnicků do znakového jazyka nebo písemných pokynů může účastníky vyloučit z plnohodnotného zapojení do aktivit.



Intelektuální postižení

Mají vliv na kognitivní funkce a mohou ovlivnit schopnost jedince řídit se složitými pokyny, porozumět pravidlům her nebo zvládat konkurenční prostředí. Přínosné jsou zjednodušené pokyny, delší doba učení a podpůrný koučink.

à **Typické překážky, se kterými se setkáváme při účasti na pohybových aktivitách:**

Komplexní pokyny: Obtíže s pochopením a dodržováním složitých pravidel nebo pokynů v tradičních hodinách fitness.

Sociální integrace: Problémy v sociální interakci mohou vést k pocitu izolace nebo vyloučení ve skupinovém prostředí.

Kognitivní přetížení: Prostředí s vysokým tempem nebo činnosti vyžadující rychlé rozhodování mohou být přetěžující.



Psychosociální postižení

Psychické poruchy, jako jsou deprese, úzkost a bipolární porucha, které mohou ovlivnit motivaci, úroveň energie a sociální interakci jedince. Flexibilní možnosti účasti, podpůrné prostředí a personál, který si je vědom duševního zdraví, mohou pomoci zvýšit zapojení a potěšení.

à **Typické překážky, se kterými se setkáváme při účasti na pohybových aktivitách:**

Motivace: Kolísavá hladina energie a motivace může pravidelnou účast ztěžovat.

Sociální úzkost: Skupinové prostředí může být zastrašující, což vytváří překážky účasti.

Stigma: Nepochopení a stigmatizace duševního zdraví může vést k vyloučení nebo nedostatku podpory v prostředí fitness.

Různé typy postižení jsou vystaveny různým problémům, z nichž některé se vyskytují u různých typů postižení. Celkově lze navrhnout, že existují tři kategorie výzev, které je třeba vzít v úvahu:

1 à Fyzické překážky: Nevyhovující zařízení, nepříznivé vybavení, nepřístupná doprava.

2 à Sociální a psychologické překážky: Stigma, stereotypy, nedostatek sociální podpory.

3 à Komunikační bariéry: Neúčinné komunikační metody, nedostatek tlumočnicků znakového jazyka nebo materiálů v Braillově písmu.





04 STRATEGIE INKLUZE



Vytváření přístupných fyzických prostor je základem pro podporu inkluze v oblasti fitness, pohybových aktivit a sportovních zařízení. Tyto úpravy nejen splňují zákonné požadavky, ale také zajišťují, aby se jich mohli pohodlně a bezpečně účastnit i jedinci se zdravotním postižením. Tato kapitola nabízí přehled prvků, které je třeba zohlednit u infrastruktury, vybavení a služeb.





4.1 FYZICKÁ DOSTUPNOST

Vstup a navigace

Přístupné vstupy

- Zajistěte, aby všechny vchody, chodby a dveře byly bezbariérové.
- Tam, kde jsou schody, instalujte rampy se sklonem 5-8 % a zábradlím na obou stranách.
- Vstup do budovy musí být bez překážek, jako jsou prahy a schody.
- V horní a dolní části ramp zajistěte manévrovací prostor o délce nejméně 1,5 metru.
- Dveřní otvory musí být široké nejméně 0,9 metru a dveře se musí otevírat směrem k rampě.
- Skleněné dveře označte kontrastní čarou ve výšce 1,4 metru a 0,3 metru nad úrovní podlahy, abyste usnadnili viditelnost.



Chodby a podlahy

- Chodby v místnostech a halách by měly být široké alespoň 1,5 metru, aby se do nich vešli i vozíčkáři.
- Pro zajištění bezpečnosti používejte hladké, neklouzavé podlahy.
- Všechny koberce bezpečně upevněte, abyste zabránili uklouznutí.
- Okraje průchodů mezi zařízeními označte kontrastní čarou, abyste pomohli osobám se zrakovým postižením.

Rozložení vybavení

- Uspořádejte vybavení tělocvičny tak, aby kolem každého kusu bylo dost místa pro snadný přesun z vozíku. To zahrnuje i možnost nižší výšky vybavení, jako jsou posilovací stroje a kardio zařízení.



Přístupné vybavení

- Zahrňte vybavení speciálně určené pro osoby se zdravotním postižením, jako jsou eliptické tretražéry s možností sezení, posilovací stroje přístupné pro vozíčkáře a ruční kola.
- Vybavte běžné vybavení posilovny pásy, úchyty pro vozíčkáře a dalším potřebným vybavením, aby bylo vhodné pro vozíčkáře. Vybavte vybavení posilovny rozhraními, která jsou snadno použitelná pro osoby se zrakovým postižením nebo omezenou obratností rukou.
- Může jít o dotykové obrazovky s velkými tlačítky, hlasové příkazy nebo popisky v Braillově písmu.



4.2 INKLUZIVNÍ ZAŘÍZENÍ

Zajistěte přístupné šatny a sprchy s madly, přístupné toalety a sprchy.

Šatna

1

Bezbariérové šatny

- Zajistěte, aby šatna nebyla menší než 1,5x2,2 metru.
- Vybavte místnost opěrnými madly ve výšce 0,9 metru a lavičkou.

Specifikace dveří

2

- Dveře by měly být široké nejméně 0,9 metru a měly by se dát snadno otevřít v úhlu nejméně 90 stupňů.
- Dveřní kliky by měly být umístěny ve výšce 0,9 metru a opatřeny zámkem, které lze v případě nouze otevřít zvenčí.

3

Soukromí a pomoc

- Šatna by měla být nejlépe oddělená místnost, aby v případě potřeby mohla být poskytnuta pomoc osobou opačného pohlaví.

Toaleta

1

Přístupné toalety

- Zajistěte, aby každá veřejná budova měla přístupné toalety úměrné počtu návštěvníků.
- Umístěte postupné značení směřující k přístupným toaletám.
- Zajistěte alespoň jednu samostatnou toaletu pro osoby, které potřebují pomoc osoby opačného pohlaví.

3

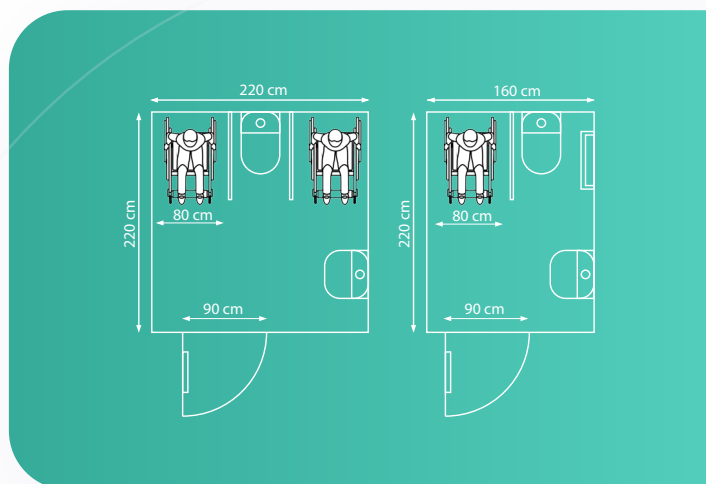
Parametry toalety

- Volný manévrovací prostor uvnitř kabiny by měl mít průměr 1,5 metru.
- Šířka dveří by měla být nejméně 0,9 metru a měly by se otevírat pod úhlem nejméně 90 stupňů.
- Dveře vybavte vnitřní klikou o šířce dveří a zámek, který lze otevřít zvenčí.
- Podlahy by měly být hladké a neklouzavé.
- Zajistěte přístup k záchodové míse zepředu o průměru 1,4 metru a alespoň z jedné strany o šířce 0,75-0,90 metru k opěrnému zábradlí.
- Výška záchodové mísy by měla být 0,45-0,47 metru (bez víka).
- Zvedací opěrky instalujte maximálně 1,20 metru nad podlahou.
- Zajistěte, aby byl držák toaletního papíru dosažitelný z toalety.

2

Specifikace dveří toalet

- Označte dveře pro vozíčkáře speciálním označením ve výšce 1,60 m.
- Zajistěte před toaletou volný manévrovací prostor o průměru 1,5 metru.



- Používejte kontrastní barvy pro víko toalety a okolní prostor.
- Umístěte elektrické spínače v kontrastní barvě ve výšce 0,9 m od podlahy.
- Umyvadlo by mělo být ve výšce 0,80-0,85 metru, bez překážek pod ním a s jednopákovou baterií dosažitelnou pro osobu na vozíku.
- Zajistěte, aby držáky na mýdlo byly ve výšce 0,90-1,1 metru a spodní okraj zrcadel nebyl vyšší než 1 metr nebo byl nastavitelný.
- Umístěte spodní okraj sušáků na ruce a držáků ručníků do výšky 1,1 metru.
- Vybavte toalety bezpečnostními tlačítky ve výšce 0,15 metru a 0,9 metru nebo tlačítkem se šňůrou pro případ nouze.

Sprcha

1 Přístupné sprchy

- Zajistěte, aby alespoň jedna sprcha byla přístupná pro osobu s pohybovým postižením.
- Dveře do sprchového koutu by měly být široké 0,90 metru a prahy by neměly být vyšší než 1,5 cm.

2 Vybavení sprchového koutu

- Sprchový kout vybavte sklopným sedátkem ve výšce 0,50 metru od podlahy, nejlépe se zvedacími opěrkami (hloubka sedátka: 0,30-0,40 metru, šířka sedátka: 0,40-0,50 metru, nosnost: nejméně 120 kg).
- Dveře sprchy by se měly otevírat zvenčí.

3 Manévrovací prostor a bezpečnost

- Zajistěte volný manévrovací prostor o průměru 1,5 metru.
- Instalujte pomocná tlačítka ve výšce 0,15 metru a 0,9 metru.
- Ve sprše a kabině používejte protiskluzové podlahy nebo rohože.
- Sprchovou kabinu vybavte vodorovnými madly ve výšce 0,9 metru a svislými madly ve výšce 0,9-1,6 metru.

4 Specifikace sprchy

- Výška sprchové hlavičky by měla být nastavitelná v rozmezí 0,9 až 2,0 metru.
- Sprchová baterie by měla být ve výšce 0,9 metru a měla by mít trysku s termostatem.

5 Funkce přístupnosti

- Zajistěte, aby držáky ručníků byly ve výšce 1,0-1,2 metru.
- Zajistěte věšáky na oblečení ve sprchovém koutě ve výšce 1,2 metru od podlahy.



Značení

Efektivní značení v tělocvičně nebo budově určené pro osoby se zdravotním postižením má zásadní význam pro přístupnost a snadnou orientaci. Zde jsou uvedeny klíčové aspekty, které je třeba vzít v úvahu při navrhování a realizaci takového značení:

1

Viditelnost

- Používejte všeobecně uznávané symboly, jako je například mezinárodní symbol pro přístupnost pro vozíčkáře. Tyto symboly jsou rychle identifikovatelné a srozumitelné lidem z různých prostředí.
- Zahrňte symboly pro sluchové smyčky, vizuální výstražné systémy a další asistenční technologie. Tyto symboly by měly být standardizované a snadno rozlišitelné.

2

Symboly a ikony

- Používejte všeobecně uznávané symboly, jako je například mezinárodní symbol pro přístupnost pro vozíčkáře. Tyto symboly jsou rychle identifikovatelné a srozumitelné lidem z různých prostředí.
- Zahrňte symboly pro sluchové smyčky, vizuální výstražné systémy a další asistenční technologie. Tyto symboly by měly být standardizované a snadno rozlišitelné.



International Symbol of Access



Sign Language Interpretation Symbol



International Symbol for Braille



International Symbol for Hearing Loops



International Symbol for Intellectual Disability

3

Text a písmo

- Používejte jasný a stručný jazyk, abyste efektivně sdělovali informace. Vyhněte se žargonu nebo příliš odborným termínům, které by mohly mást.
- Písmo by měla být jednoduchá, bezpatková a dostatečně velká, aby je mohli snadno číst i lidé se zrakovým postižením. Příklady čitelných písem jsou Arial a Helvetica.

4

Braillovo písmo a hmatové značení

- Braillovo písmo: Začlenění Braillova písma do značek může zrakově postiženým uživatelům pomoci při samostatné navigaci v zařízení.
- Hmatové prvky: Zvýšená písmena a piktogramy mohou být přínosem i pro ty, kteří čtou hmatem.

5

Umístění a konzistence

- Značky by měly být umístěny na klíčových místech, jako jsou vchody, toalety, výtahy a servisní prostory, aby je viděli všichni bez ohledu na jejich cestu tělocvičnou nebo budovou.
- Udržování konzistentního designového jazyka ve všech značeních v tělocvičně pomáhá při vytváření soudržné navigace. To zahrnuje zachování stejných barevných schémat, ikonografie a výšky umístění v celém objektu.

6

Digitální a interaktivní značení

- Zvažte použití digitálního značení, které lze snadno aktualizovat podle změn v uspořádání tělocvičny nebo dostupného vybavení. Digitální cedule mohou také integrovat interaktivní prvky, jako jsou dotykové obrazovky, ty by však měly být navrženy s ohledem na přístupnost.
- Pro členy se zrakovým postižením může být velmi užitečné zahrnutí zvukových pokynů nebo dostupnost mobilní aplikace, která informace z nápisů nahlas vysloví.

Implementace těchto prvků nejenže splňuje předpisy o přístupnosti, ale také výrazně zvyšuje celkovou kvalitu služeb a bezpečnost v tělocvičně. Tato inkluzivní strategie přináší prospěch nejen osobám se specifickými požadavky, ale zlepšuje zážitek z posilovny pro všechny členy a podporuje přívětivou a vstřícnou atmosféru. Přijetím těchto přístupů mohou tělocvičny kultivovat prostředí, které je přívětivé pro lidi všech schopností, a tím podpořit jak fyzickou zdatnost, tak sociální pohodu.



4.3 PROGRAMY A SLUŽBY

Specializované třídy

Nabídka fitness lekcí přizpůsobených osobám se specifickými typy postižení. Mohlo by se jednat o hodiny zaměřené na jemnou jógu pro osoby s kloubními problémy nebo silový trénink pro vozíčkáře.



Osobní trenéři

Zaměstnávejte nebo školte pracovníky, kteří se specializují na práci s klienty se zdravotním postižením. Tito trenéři by měli rozumět jedinečným potřebám a osvědčeným postupům pro různorodou škálu klientů.

Zásady inkluze

Vypracujte v posilovně zásady, které výslovně podporují inkluzi, například systém „buddy“ nebo slevy pro pečovatele, kteří doprovázejí klienty se zdravotním postižením.



Školení zaměstnanců

Pravidelně školte všechny zaměstnance v oblasti povědomí o zdravotním postižení a vhodných komunikačních technikách, abyste zajistili vstřícné prostředí pro všechny. Vzdělávejte personál o různých typech postižení, včetně tělesného, smyslového, kognitivního a emočního postižení. Poskytněte vhled do každodenních problémů, kterým čelí lidé s postižením, a do toho, jak je personál může účinně podporovat. Organizujte specializovaná školení o tom, jak přizpůsobit fitness procedury a vybavení pro osoby s různými typy postižení.



05 ZAPOJENÍ A OSLOVENÍ



5.1 EFEKTIVNÍ ZAPOJENÍ DO KOMUNITY OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM



Inkluzivní komunikace

- Využívejte různé komunikační kanály, jako jsou sociální média, zpravodaje a komunitní bulletiny, abyste oslovili širší publikum.
- Zajistěte, aby veškerá komunikace byla přístupná, používejte jednoduchý jazyk, popisky a alternativní text u obrázků.
- Poskytujte informace ve více formátech, včetně Braillova písma, velkého tisku a zvuku.



Komunitní akce a semináře

- Pořádejte akce a workshopy zaměřené na pohybové aktivity, fitness a wellness přizpůsobené osobám se zdravotním postižením.
- Nabízejte adaptivní programy, které jsou přizpůsobeny různým typům postižení.
- Vytvořte smyčku zpětné vazby, kde se členové komunity mohou podělit o své potřeby a návrhy.



Přítomnost online

- Vytvořte přístupné webové stránky, které budou obsahovat podrobné informace o přístupných funkcích a programech.
- Využívejte sociální média ke zdůraznění příběhů o úspěších, nadcházejících akcích a dostupných zdrojích pro osoby se zdravotním postižením.



Zpětná vazba a neustálé zlepšování

- Pravidelně získávejte zpětnou vazbu od členů se zdravotním postižením, abyste porozuměli jejich zkušenostem a identifikovali oblasti, které je třeba zlepšit.
- Provádějte průzkumy a cílové skupiny, abyste získali podrobné poznatky.

5.2 BUDUJTE PARTNERSTVÍ S MÍSTNÍMI ORGANIZACEMI A SKUPINAMI NA PODPORU OSOB SE ZDRAVOTNÍM POSTIŽENÍM.

1

Identifikujte potenciální partnery

- Prozkoumejte místní organizace a advokační skupiny, které podporují osoby se zdravotním postižením.
- Sestavte seznam potenciálních partnerů, včetně neziskových organizací, komunitních skupin a vládních agentur.

2

Oslovte a navažte kontakt

- Navažte kontakt prostřednictvím formálních dopisů, e-mailů nebo telefonátů, abyste představili svou tělocvičnu a navrhli potenciální spolupráci.
- Účastněte se místních setkání, konferencí a akcí, abyste navázali kontakty se zástupci těchto organizací.

3

Programy a akce zaměřené na spolupráci

- Vytvářejte společné programy a akce, které budou přínosem jak pro vaše sportoviště, tak pro partnerskou organizaci.
- Spoluporaďte semináře, fitness kurzy a informační setkání o zdraví a wellness pro osoby se zdravotním postižením.
- Společně organizujte osvětové kampaně na podporu inkluze a přístupnosti.

4

Sdílení zdrojů

- K podpoře společných iniciativ sdílejte zdroje, jako jsou prostory, vybavení a odborné znalosti.
- Nabídněte prostory svého sportoviště pro setkání nebo akce pořádané partnerskými organizacemi.

5

Dobrovolnictví a podpora

- Povzbuzujte členy a zaměstnance tělocvičny, aby se dobrovolně zapojili do aktivit pořádaných partnerskými organizacemi.
- Poskytněte podporu iniciativám a akcím pořádaným těmito skupinami, čímž posílíte komunitní vazby.

6

Vzájemná propagace

- Propagujte akce a iniciativy partnerských organizací prostřednictvím komunikačních kanálů vašeho sportoviště.
- Požadujte, aby partnerské organizace sdílely informace o dostupných službách a programech vašeho sportoviště se svými členy.

7

Průběžné zapojení

- Udržujte pravidelnou komunikaci s partnerskými organizacemi a diskutujte o probíhajících a budoucích možnostech spolupráce.
- Pravidelně přezkoumávejte a vyhodnocujte výsledky partnerství, abyste se ujistili, že splňují potřeby obou stran a komunity.



Zavedením těchto strategií mohou sportoviště účinně spolupracovat s komunitou osob se zdravotním postižením, zajistit inkluzivní fitness příležitosti a posílit silné vztahy s komunitou. Nezapomeňte sdílet příběhy, iniciativy a programy, které úspěšně zapojily osoby se zdravotním postižením.



06 ZÁVĚR

- Projekt a kampaň **#BEACTIVE DAY 2024** je příležitostí k vytvoření, rozšíření, zlepšení nebo upevnění vaší politiky inkluze tím, že nabídnete kvalitní a přístupnou fyzickou aktivitu lidem se zdravotním postižením.
- Zajištění přístupnosti a inkluze na sportovištích má zásadní význam pro **vytvoření přívětivého a podpůrného prostředí pro osoby se zdravotním postižením**. Tento závazek nejen zvyšuje uživatelský komfort, ale také podporuje **pocit komunity a sounáležitosti**.
- Využívání inkluzivních **komunikačních strategií** a zapojení komunity osob se zdravotním postižením prostřednictvím různých kanálů pomáhá budovat pevné vztahy a porozumět jejich potřebám.
- **Přístupné zázemí**, včetně vchodů, šaten, toalet a sprch, je pro osoby se zdravotním postižením zásadní. Přizpůsobení fitness vybavení a nabídka specializovaných programů, které jsou určeny pro různé druhy schopností, podporují inkluzi v oblasti fitness.
- Pravidelné a komplexní **školení personálu o povědomí o zdravotním postižení** a vhodných komunikačních technikách jsou základem pro zajištění přívětivého prostředí pro všechny členy posilovny. Školící programy by měly být průběžné a měly by zahrnovat praktické zkušenosti.
- **Budování partnerství** s místními organizacemi a advokačními skupinami zvyšuje schopnost sportoviště sloužit komunitě osob se zdravotním postižením. Společné programy, sdílení zdrojů a vzájemná podpora posilují vazby v komunitě a podporují inkluzivní fitness příležitosti.
- Zjišťování **zpětné vazby** od členů se zdravotním postižením a neustálé zlepšování služeb na základě této zpětné vazby zajišťuje, že sportoviště bude i nadále reagovat na jejich potřeby. **Pravidelné revize a aktualizace** prvků a programů přístupnosti jsou nezbytné pro udržení vysokých standardů inkluzivity.
- Zdůrazňování důležitosti inkluzivity a respektu ve všech interakcích podporuje **pozitivní a podpůrnou kulturu sportoviště**. Povzbuzování zaměstnanců k proaktivitě, trpělivosti a empatii pomáhá vytvářet prostředí, kde se každý cítí být ceněn a začleněn.



07 ZDROJE A DALŠÍ LITERATURA

Na internetu je i nadále k dispozici množství informací, zdrojů a nástrojů, které podporují další podrobné informace o inkluzivních postupech pro tuto cílovou skupinu.

Evropské předpisy, normy a příslušné rámce

EN 17210:2020 - *Přístupnost a použitelnost zastavěného prostředí - Funkční požadavky* (2021). Jedná se o evropskou normu, která poskytuje kritéria a doporučení pro přístupnost a použitelnost zastavěného prostředí, včetně veřejných prostor a rekreačních zařízení, jako jsou tělocvičny.

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

Evropský akt přístupnosti (EAA) (2019) - Cílem tohoto aktu je zlepšit fungování vnitřního trhu s přístupnými výrobky a službami odstraněním překážek, které vznikají v důsledku rozdílných pravidel v členských státech.

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

Úmluva OSN o právech osob se zdravotním postižením (2006).

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

Stručný přehled Evropské parlamentní výzkumné služby o porozumění politikám EU pro osoby se zdravotním postižením (2023).

[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)

Strategie Evropské unie pro práva osob se zdravotním postižením na období 2021-2023 (2021).

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

Závěry Rady Evropské unie a zástupců členských států zasedajících v Radě o přístupu osob se zdravotním postižením ke sportu (2019)

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

Organizace a webové stránky

Evropské fórum osob se zdravotním postižením (EDF) - zastřešující organizace osob se zdravotním postižením, která sdružuje reprezentativní organizace osob se zdravotním postižením z celé Evropy. Je silným zastáncem práv osob se zdravotním postižením a nabízí zdroje o zpřístupňování různých prostředí.

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

Můžete se také podívat na seznam členů EDF, kde najdete národní organizace zdravotně postižených.

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

inclusion Europe - členská organizace zastupující a obhajující osoby s mentálním postižením a jejich rodiny.

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

Special Olympics - celosvětová sportovní organizace pro děti a dospělé s mentálním postižením, která nabízí celoroční aktivity a tréninky.

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

Evropská rada, Rada Evropské unie - *Zdravotní postižení v EU: fakta a čísla.*

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

Publikace a články

Iniciativa AccessibleEU provozuje online knihovnu, která poskytuje množství zdrojů o normách přístupnosti, příručkách a osvědčených postupech v celé Evropě. Cílem této digitální knihovny je podpořit zúčastněné strany v účinnějším provádění právních předpisů EU týkajících se přístupnosti a slouží jako centrální centrum pro sdílení informací. Zájemci o prozkoumání tohoto úložiště materiálů týkajících se přístupnosti naleznou více informací na stránkách centra AccessibleEU.

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

Údaje a publikace Eurostatu o zdravotním postižení, které vydává Evropská komise

<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 a Javier Yanci: „*Analysis of the Barriers and Motives for Practicing Physical Activity and Sport for People with a Disability: International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, no. 2: 1320 (2023).

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

Zpráva ukactive *Everyone Can*, která se zabývá zdravotním postižením a fyzickou aktivitou ve Spojeném království (2023).

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

Soubor nástrojů pro přístupné kluby active disability irsko (2022)

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

Briefing Evropské parlamentní výzkumné služby na téma *Vytváření příležitostí ve sportu pro osoby se zdravotním postižením* (2021).

[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)

Mapování Evropské komise o přístupu ke sportu pro osoby se zdravotním postižením (2018)

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

Příručka osvědčených postupů v *oblasti sportu pro osoby se zdravotním postižením v Evropě* (2016), kterou vydala Rada Evropy.

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

2024

#BEACTIVE DAY

O PROJEKTU #BEACTIVE DAY 2024

Projekt #BEACTIVE DAY 2024 je celoroční iniciativa koordinovaná organizací EuropeActive a spolufinancovaná programem Evropské unie Erasmus+.

Na tomto společném úsilí se podílí 8 partnerů, mezi něž patří národní fitness asociace Rakouska, Bulharska, České republiky, Irska, Lotyšska, Rumunska, Slovinska a Nizozemska.

#BEACTIVE DAY ztělesňuje vizi zapojení více lidí, více aktivních lidí, a lidí co se hýbou častěji a je proaktivní reakcí na stupňující se problém rostoucí úrovně fyzické neaktivity. Celoevropská kampaň **#BEACTIVE DAY** je iniciativou evropského odvětví fitness a pohybových aktivit, která oslavuje radost z pohybových aktivit pořádáním bezplatných akcí a aktivit pro všechny.

#BEACTIVE DAY, který se každoročně koná 23. září a po celý poslední týden v měsíci, nabízí celou řadu zajímavých akcí od tělocvičen pod širým nebem, rušných parků a venkovních prostor až po školy a virtuální výzvy. Kampaň tak přímo přispívá k největší evropské kampani na podporu sportu a fyzické aktivity, Evropskému týdnu sportu (EWoS), který vyhlásila Evropská komise. Soulad **#BEACTIVE DAY** s EWoS usnadňuje pevné propojení na evropské, národní a regionální úrovni, což významně přispívá k jeho úspěchu.

Více informací o aktivitách projektu **#BEACTIVE DAY 2024** najdete zde

europeactive.eu/projects/beactiveday2024

a o širší kampani **#BEACTIVE DAY** zde

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

PROHLÁŠENÍ O VYLOUČENÍ ODPOVĚDNOSTI:

Spolufinancováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nemohou nést odpovědnost.