

2024

#BEACTIVE DAY

# VODNIK ZA VKLJUČE- VANJE

Izboljšanje dostopnosti  
fizičnih aktivnosti za  
invalidne

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

europe active  
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE BETTER

#BEACTIVE  
EUROPEAN WEEK OF SPORT

# KAZALO

<b>01 UVOD</b>	<b>4</b>
<b>02 KOMU JE TA VODNIK NAMENJEN?</b>	<b>5</b>
<b>03 RAZUMEVANJE INVALIDNOSTI</b>	<b>7</b>
3.1 O invalidnosti v Evropi	8
3.2 Vrste invalidnosti in njihove ovire za telesno aktivnost	11
<b>04 STRATEGIJE ZA VKLJUČEVANJE</b>	<b>13</b>
4.1 Fizična dostopnost	14
4.2 Vključujoči prostori	16
4.3 Programi in storitve	21
<b>05 VKLJUČEVANJE IN DOSEGANJE CILJNIH SKUPIN</b>	<b>22</b>
5.1 Učinkovito sodelovanje s skupnostjo ljudi z invalidnostmi	23
5.2 Gradnja partnerstev z lokalnimi organizacijami in skupinami za zagovorništvo ljudi z invalidnostmi	24
<b>06 ZAKLJUČEK</b>	<b>26</b>
<b>07 VIRI IN LITERATURA</b>	<b>27</b>
<b>08 O PROJEKTU <i>#BEACTIVE DAY 2024</i></b>	<b>29</b>



# ZAHVALE

Ta vodnik je bil razvit v okviru projekta **#BEACTIVE DAY 2024**, ki ga sofinancira program **Erasmus+ Evropske unije**. Vsebino je razvila Gunta Anca iz [SUSTENTO, latvijske krovne organizacije za invalide](#), s podporo in prispevki konzorcija na to temo.

Zahvalili bi se radi raznoliki skupini strokovnjakov, članom skupnosti in organizacijam, katerih neprecenljivi prispevki so bili ključni za razvoj tega vodnika za vključevanje. Njihova strokovnost, vpogledi in izkušnje iz resničnega sveta so obogatili vsebino in zagotovili, da je praktična in koristna.

Posebna zahvala gre zagovornikom invalidov, ki so delili svoje osebne izkušnje in izzive pri dostopanju do fizičnih aktivnosti. Njihove zgodbe poudarjajo nujnost bolj vključujočih praks in so navdihnile priporočila v tem vodniku.

Prav tako bi se radi zahvalili organizacijam, specializiranim za pravice invalidov in dostopa do fizičnih aktivnosti in športa. Njihova stalna raziskovanja in prizadevanja zagotavljajo trdno podlago za razumevanje ovir, s katerimi se soočajo invalidi, in najboljših praks za odpravo teh ovir.

Prav tako se zahvaljujemo fitnes strokovnjakom, ki so izvajali vključujoče programe in podali povratne informacije o učinkovitih strategijah in področjih za izboljšanje. Njihove izkušnje so bile ključne za oblikovanje praktičnih rešitev, ki jih je mogoče uporabiti v različnih okoljih.

Na koncu se zahvaljujemo vladnim in nevladnim finančnim telesom, ki podpirajo projekte za vključevanje. Njihova zaveza k spodbujanju enakosti v fizičnih aktivnostih, fitnesu in športu omogoča uresničevanje pobud, ki lahko ustvarijo trajen vpliv na skupnost.

Ta vodnik je dokaz moči sodelovanja in skupne zavezanosti k izboljšanju dostopnosti fizičnih aktivnosti za vse, zlasti za invalide.



Co-funded by  
the European Union

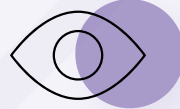


# 01 UVOD



## NAMEN

Namen tega vodnika je poudariti ključno pomembnost vključevanja invalidov v fizične aktivnosti. **Fizična aktivnost je temeljni vidik zdravja, dobrega počutja in socializacije za vse posameznike, ne glede na njihove telesne sposobnosti. Invalidi se pogosto soočajo z znatnimi ovirami, ki omejujejo njihovo udeležbo v športu, fitnesu in fizičnih aktivnostih.** Ta vodnik si prizadeva odpraviti te ovire z zagotavljanjem praktičnih rešitev in strategij, ki spodbujajo dostopnost. Končni cilj je zagotoviti, da so fizične aktivnosti dobrodošle in dostopne, **kar omogoča invalidom, da se v celoti udeležujejo in enakovredno koristijo storitve fizičnih aktivnosti.**



## VIZIJA

**Ta vodnik je bil razvit z vizijo, da ima vsaka oseba, ne glede na spol, etnično, kulturno ali ekonomsko ozadje, spolno usmerjenost ali identifikacijo spola, sposobnosti ali invalidnost, pravico sodelovati v fizičnih aktivnostih. Vodnik spodbuja aktivnosti za premagovanje razlik in združevanje ljudi ter si prizadeva navdihniti nove standarde vključevanja v sektorju.**

Naša organizacija se zavzema za spodbujanje vključujočega okolja, kjer so fitnes in zdravstvene koristi dostopne vsem, vključno z invalidi. Sprejemanjem vključevanja ne le da izpolnjujemo pravne in etične standarde, ampak tudi obogatimo naše skupnosti s spodbujanjem raznolikosti in enakosti.



Ta vodnik predstavlja našo stalno zavezanost k odpravljanju ovir in ustvarjanju priložnosti za vse posameznike, da vodijo aktivna in zdrava življenja. S prizadevanjem in nenehnim učenjem želimo postaviti nove standarde za vključevanje in dostopnost v fitnes industriji ter zagotoviti, da naši programi in objekti ustrezajo potrebam ljudi z različnimi sposobnostmi.





## 02 KOMU JE TA VODNIK NAMENJEN?

***Ta vodnik za vključevanje je zasnovan za širok spekter občinstev, ki igrajo ključno vlogo pri zagotavljanju, upravljanju in zagovorništvu fizičnih aktivnosti.***

Z obravnavo vsake skupine posebej vodnik stremi k spodbujanju celovitega pristopa k vključevanju na različnih ravneh vpliva v fitnessu in fizični aktivnosti.

### Ponudniki fitnessa in fizičnih aktivnosti

To vključuje lastnike in upravljavce telovadnic, fitness klubov ter rekreacijskih ali prostovoljnih centrov, ki ponujajo fizične aktivnosti. Za te entitete je ključno, da razumejo, kako prilagoditi svoje zmogljivosti, opremo in programe, da bodo dostopni in prijazni posameznikom z invalidnostmi. Ta vodnik nudi praktična priporočila, kako naj se ponudniki prilagodijo, da bodo njihove storitve ustrezale potrebam vseh udeležencev.



### Osebni trenerji in inštruktorji

Osebni trenerji in fitness inštruktorji neposredno sodelujejo z udeleženci in imajo velik vpliv na njihovo vadbeno izkušnjo. Ta vodnik ponuja specializirane metode treninga in komunikacijske strategije, ki zagotavljajo, da so inštruktorji dobro opremljeni za učinkovito delo s posamezniki, ki imajo različne vrste invalidnosti.

### Skupnostni centri in športni klubi

Te organizacije tradicionalno služijo kot srce lokalnih športnih in rekreacijskih aktivnosti, zato je bistveno, da skupnostni centri in lokalni športni klubi vodijo z zgledom pri spodbujanju vključevanja. Ta vodnik bo tem organizacijam pomagal pri izvajanju politik in praks, ki zagotavljajo, da ima vsak v skupnosti enake možnosti za sodelovanje v fizičnih aktivnostih in uživanje v njih.



## Odločevalci in deležniki v fitness industriji

Odločevalci imajo pooblastila, da vplivajo na javne in zasebne pobude za izboljšanje dostopnosti v športu in fitnessu. Ta vodnik ponuja potrebne prilagoditve politik in zagovorniške strategije, ki lahko podpirajo ustvarjanje bolj vključujočih okolij. Deležniki, vključno s sponzorji, proizvajalci fitness opreme in strokovnimi združenji, bodo prav tako našli dragocene informacije o učinkoviti podpori prizadevanjem za vključevanje.



## Osebe z invalidnostmi

Pomembno je, da je ta vodnik namenjen tudi invalidom, saj jim ponuja znanje za zagovarjanje njihovih pravic in potreb v fitnessu, fizičnih aktivnostih in športu. S tem, ko invalidom nudi informacije o tem, kaj lahko pričakujejo in zahtevajo od ponudnikov fitness storitev in skupnostih športnih programov, jim ta vodnik pomaga postati aktivni udeleženci pri oblikovanju dostopnih in vključujočih okolij.



Z usmerjanjem na te skupine, vodnik stremi k ustvarjanju učinka, ki izboljšuje dostopnost in vključevanje v celotnem spektru fitnessa in fizične aktivnosti.

Ne glede na to, ali gre za neposredno zagotavljanje storitev, izvajanje politik, vključevanje skupnosti ali osebno zagovorništvo, ima vsaka skupina edinstveno vlogo pri spodbujanju zdravja in dobrega počutja za vse, ne glede na telesne sposobnosti.





## 03 RAZUMEVANJE INVALIDNOSTI

### Trenutne statistike in podatki o udeležbi v fizičnih aktivnostih med invalidi

Konvencija Združenih narodov o pravicah invalidov (CRPD), ki sta jo podpisali tako Evropska unija (EU) kot njene države članice, ostaja skupna referenca za opredelitev invalidnosti:



*“Invalidi vključujejo osebe z dolgoročnimi telesnimi, duševnimi, intelektualnimi ali senzoričnimi okvarami, ki v interakciji z različnimi ovirami lahko ovirajo njihovo polno in učinkovito sodelovanje v družbi na enakopravni osnovi z drugimi.”<sup>1</sup>*

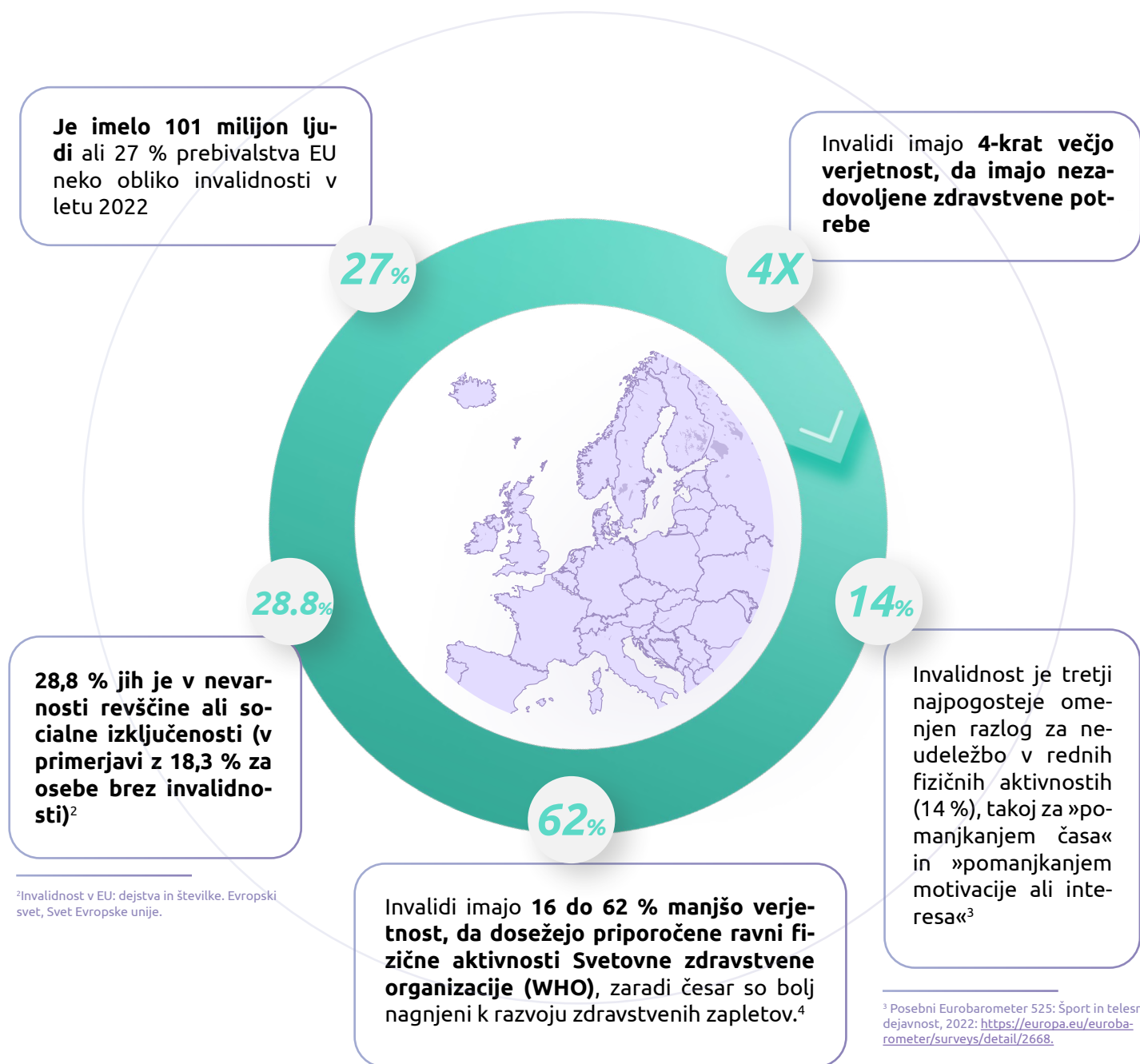
<sup>1</sup>Konvencija o pravicah invalidov, člen 1. Združeni narodi (2006)

## 3.1 O invalidnosti v Evropi

Kot je pojasnjeno v naslednjem razdelku, obstaja več modelov invalidnosti, ki vsak ponuja svoje razumevanje in opredelitev invalidnosti.

Ta raznolikost povzroča številne kompleksne omejitve in potrebne preudarke. Pomanjkanje skupne opredelitve invalidnosti v EU ustvarja tako pomanjkanje skladnosti v politikah invalidnosti kot omogoča njihovo boljše usmerjanje; nadalje preprečuje EU, da bi zbrala popolno statistično oceno invalidnosti.

**Nekateri najnovejši podatki o tej temi kažejo, da:**



<sup>2</sup>Invalidnost v EU: dejstva in številke. Evropski svet, Svet Evropske unije.

<sup>4</sup>Analiza ovir in motivov za ukvarjanje s telesno dejavnostjo in športom za invalide: Ascondo et al.(2023): Razlike glede na spol in vrsto invalidnosti, Ascondo et al.

<sup>3</sup> Posebni Eurobarometer 525: Šport in telesna dejavnost, 2022: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>.



**Ti podatki so ključni za razumevanje obsega problema in potrebe po ciljno usmerjenih intervencijah,** hkrati pa ponujajo vpogled v to, koliko ljudi bi imelo koristi od večjega dostopa do vključevanja v fitnes, fizične aktivnosti in šport.

*EU in njene države članice so leta 2020 podpisale in ratificirale CRPD, katerega 30. člen izrecno omenja »udeležbo v kulturnem življenju, rekreaciji, prostem času in športu«, da »spodbuja udeležbo invalidov v splošnih športnih dejavnostih na vseh ravneh; zago-*

*tovi, da imajo invalidi priložnost organizirati, razvijati in sodelovati v invalidom specifičnih športnih dejavnostih; [in] zagotovi, da imajo invalidi dostop do športnih prizorišč in storitev.«*

Čeprav je bil v zadnjih 20 letih dosežen opazen napredek pri povečanju dostopnosti športa in fizičnih aktivnosti za invalide, ostaja veliko prostora za izboljšave, kar je treba obravnavati.





## Modeli invalidnosti

**Modeli invalidnosti se nanašajo na okvirje, ki se uporabljajo za razumevanje in opredelitev invalidnosti, pri čemer vsak vpliva na to, kako družba dojema in reagira na posameznike z invalidnostmi.**

Ti modeli oblikujejo javne politike, družbene odnose in zagotavljanje storitev, vključno s tem, kako se invalidnosti upravljajo in prilagajajo v različnih okoljih, kot so zdravstveno varstvo, izobraževanje in zaposlitev.

Razumevanje različnih modelov invalidnosti je ključnega pomena za razvoj vključujočih fitnes in fizično-aktivnostnih programov:



### Medicinski model

Invalidnosti obravnava predvsem kot bolezni ali nenormalnosti, ki jih je treba popraviti ali pozdraviti. V okviru tega modela je poudarek pogosto na stanju in njegovih omejitvah, rešitve pa so usmerjene v spreminjanje ali zdravljenje posameznika s pomočjo medicinskih posegov.

### Model človekovih pravic

Osredotoča se na prirojene pravice vseh posameznikov, vključno z invalidi, in poudarja družbene ovire za vključevanje. Ta model zagovarja spremembe v politikah, zakonih in praksah, da bi odstranili te ovire in zagotovili enake pravice in priložnosti za invalide.



### Socialni model

Razvija se iz modela človekovih pravic in obravnava invalidnost kot družbeni konstrukt, pri čemer trdi, da je družba strukturirana na način, ki izključuje ljudi z invalidnostmi. Zavzema se za spremembe v družbenih odnosih in okoljih, da bi v celoti vključili invalide.

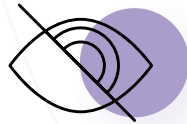
## 3.2 Vrste invalidnosti in njihove ovire za telesno aktivnost

Razumevanje različnih vrst invalidnosti pomaga pri ustvarjanju ustreznih prilagoditev in podpornih struktur v fitnesu in športnih okoljih, kar je ključnega pomena za povečanje dostopnosti in razpoložljivosti fizičnih aktivnosti za invalide.



### Telesne invalidnosti

Stanja, ki vplivajo na gibljivost ali motorične funkcije posameznikov, kot so poškodbe hrbtenjače, cerebralna paraliza ali multipla skleroza. Te invalidnosti lahko zahtevajo prilagojeno opremo ali spremenjene programe fizične aktivnosti, da se zagotovi možnost sodelovanja in uživanja.



### Vidne okvare

Te vključujejo delno vidljivost in slepoto, kar lahko omeji sposobnost posameznika za sodelovanje v fizičnih aktivnostih, ki zahtevajo dober vid. Prilagoditve lahko vključujejo zvočne signale, otipljive označevalce in uporabo vodnikov ali spremljevalcev.



### Slušne okvare

Gluhota ali naglušnost lahko vplivata na komunikacijo v skupinskem okolju in sposobnost prejemanja zvočnih informacij. Zagotavljanje vizualnih signalov, uporaba tolmačev za znakovni jezik in zagotavljanje vizualnega dostopa do navodil lahko olajšajo sodelovanje.

#### Tipične ovire pri sodelovanju v fizičnih aktivnostih

**Dostopnost:** Pomanjkanje dostopnih objektov, kot so klančine, dvigala ali prilagojena oprema, lahko prepreči sodelovanje.

**Oprema:** Standardna vadbeni oprema pogosto ni prilagojena za tiste, ki uporabljajo invalidske vozičke ali imajo omejeno gibljivost.

**Oblikovanje programov:** Veliko programov fizične aktivnosti ni zasnovanih s prilagoditvami za različne stopnje telesne sposobnosti.

#### Tipične ovire pri sodelovanju v fizičnih aktivnostih

**Navigacijske težave:** Težave pri varnem premikanju po prostoru brez otipljivih ali zvočnih signalov.

**Komunikacija:** Standardni vizualni znaki v razredih ali vadbenih seansah (npr. demonstracije) niso učinkoviti.

**Uporaba opreme:** Težave pri varni uporabi opreme brez prilagoditev ali pomoči.

#### Tipične ovire pri sodelovanju v fizičnih aktivnostih

**Zvočne informacije:** Standardni zvočni signali v razredih ali navodila niso slišani, kar lahko povzroči varnostna vprašanja ali pomanjkanje sinhronizacije v skupinskih aktivnostih.

**Komunikacija:** Pomanjkanje tolmačev za znakovni jezik ali pisnih navodil lahko izključi udeležence iz popolnega sodelovanja v aktivnostih.



## Intelektualne invalidnosti

Vplivajo na kognitivne funkcije ali na sposobnost posameznika za sledenje kompleksnim navodilom, razumevanje pravil iger ali obvladovanje tekmovalnih okolij. Poenostavljena navodila, daljša obdobja učenja in podporno trenerstvo so koristni.

### Tipične ovire pri sodelovanju v fizičnih aktivnostih

**Kompleksna navodila:** Težave pri razumevanju in sledenju kompleksnim pravilom ali navodilom.

**Socialna integracija:** Izzivi pri socialni interakciji lahko vodijo do občutkov osamljenosti ali izključenosti v skupinskih okoljih.

**Kognitivna preobremenjenost:** Hitri tempo okolja ali aktivnosti, ki zahtevajo hitro odločanje, so lahko preveč obremenjujoče.



## Psihosocialne invalidnosti

Duševna zdravstvena stanja, kot so depresija, anksioznost in bipolarna motnja, ki lahko vplivajo na motivacijo, raven energije in socialno interakcijo posameznika. Fleksibilne možnosti sodelovanja, podporno okolje in osebje, ozaveščeno o duševnem zdravju, lahko povečajo udeležbo in uživanje.

### Tipične ovire pri sodelovanju v fizičnih aktivnostih

**Motivacija:** Nihajoče ravni energije in motivacije lahko otežijo redno udeležbo.

**Socialna anksioznost:** Skupinska okolja so lahko zastrašujoča in ustvarjajo ovire za sodelovanje.

**Stigma:** Nerazumevanje in stigma okoli duševnega zdravja lahko vodita do izključenosti ali pomanjkanja podpore v fitnes okoljih.

Različne vrste invalidnosti se soočajo z različnimi izzivi, nekateri izmed teh pa so prisotni pri različnih vrstah invalidnosti. Na splošno lahko rečemo, da obstajajo tri kategorije izzivov, ki jih je treba upoštevati:

- 1 Fizične ovire:** Ne zadostne zmogljivosti, neprilagojena oprema, nedostopen prevoz.
- 2 Socialne in psihološke ovire:** Stigma, stereotipi, pomanjkanje socialne podpore.
- 3 Komunikacijske ovire:** Neučinkovite komunikacijske metode, pomanjkanje tolmačev za znakovni jezik ali materialov v Braillovi pisavi.





## 04 STRATEGIJE ZA VKLJUČEVANJE



*Ustvarjanje dostopnih fizičnih prostorov je bistveno za spodbujanje vključenosti v fitnes, telesno aktivnost in športne objekte. Te prilagoditve ne le izpolnjujejo zakonske zahteve, ampak tudi zagotavljajo, da lahko invalidi sodelujejo udobno in varno. To poglavje ponuja pregled elementov, ki jih je treba upoštevati za prilagoditev infrastrukture, opreme in storitve.*





## 4.1 FIZIČNA DOSTOPNOST

### Vhod in navigacija

#### Dostopni vhodi

- Poskrbite, da so vsi vhodi, hodniki in vrata dostopni z invalidskim vozičkom.
- Namestite rampe, kjer so stopnice, z 5-8% naklonom in z ograjami na obeh straneh.
- Vhod v stavbo mora biti brez ovir (kot so npr. pragi in stopnice).
- Zagotovite manevrski prostor na vrhu in dnu ramp, ki ni manjši od 1,5 metra.
- Širina vratnih odprtin mora biti vsaj 0,9 metra, vrata pa naj se odpirajo proti rampi.
- Označite steklena vrata z linijo kontrasta na višini 1,4 metra in 0,3 metra nad tlemi, da se izboljša vidljivost.



#### Hodniki in tla

- Hodniki v sobah in dvorinah naj bodo široki vsaj 1,5 metra, da omogočijo uporabo invalidskih vozičkov.
- Uporabite gladka, nedrseča tla za zagotavljanje varnosti.
- Vse preproge pritrdite, da preprečite drsenje.
- Označite robove prehodov med opremo z linijo kontrasta za pomoč osebam z vidnimi okvarami.

## Razporeditev opreme

- Razporedite telovadno opremo tako, da omogočite dovolj prostora okoli vsakega kosa za enostaven prenos iz invalidskega vozička. To vključuje zagotavljanje nižjih možnosti za opremo, kot so naprave za uteži in kardio oprema.



## Dostopna oprema

- Vključite opremo, posebej zasnovano za invalide, kot so sedeče eliptike, naprave za dvigovanje uteži, dostopne z invalidskim vozičkom, in ročnimi kolesi.
- Oprema naj bo opremljena s pasovi, pritrdilnimi napravami za invalidske vozičke in drugo potrebno opremo, ki je prijazna do invalidskih vozičkov. Oprema telovadbe naj bo opremljena z vmesniki, ki so enostavni za uporabo za osebe z vidnimi okvarami ali omejeno ročno spretnostjo.
- To lahko vključuje zaslone na dotik z velikimi gumbi, glasovne ukaze ali braillove oznake.



## 4.2 VKLJUČUJOČI PROSTORI

*Zagotovite, da so na voljo dostopne garderobe in prhe z oprijemali, dostopnimi stranischi in prhami.*

### Garderoba

1

#### Garderobe dostopne z invalidskim vozičkom

- Poskrbite, da garderoba ni manjša od 1,5 x 2,2 metra.
- Opremljena naj bo s podporami na višini 0,9 metra in klopjo.

2

#### Specifikacije vrat

- Širina vrat naj bo vsaj 0,9 metra, vrata pa naj se enostavno odpirajo pod kotom vsaj 90 stopinj.
- Ključavnice naj bodo nameščene na višini 0,9 metra, z zaklepanjem, ki se lahko odpre od zunaj v nujnih primerih.

3

#### Zasebnost in pomoč

- Garderoba naj bo po možnosti ločen prostor, ki omogoča pomoč osebe nasprotnega spola, če je to potrebno.



# Stranišče

## 1

### Dostopni stranišči

- Poskrbite, da ima vsaka javna zgradba dostopna stranišča sorazmerna s številom obiskovalcev.
- Postavite zaporedne oznake, ki usmerjajo k dostopnim straniščem.
- Zagotovite vsaj eno ločeno stranišče za posameznike, ki potrebujejo pomoč osebe nasprotnega spola.

## 3

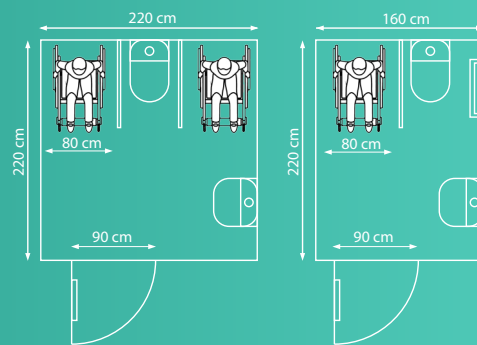
### Parametri stranišča

- Prosti manevrski prostor znotraj kabine naj bo s premerom 1,5 metra.
- Širina vrat naj bo vsaj 0,9 metra, vrata pa naj se odpirajo pod kotom vsaj 90 stopinj.
- Vrata opremite z notranjim ročajem po širini vrat in ključavnico, ki jo je mogoče odpreti od zunaj.
- Tla naj bodo gladka in nederseča.
- Poskrbite, da je straniščna školjka dostopna od spredaj s premerom 1,4 metra in vsaj z ene strani s širino 0,75-0,90 metra do podporne ograje.
- Višina straniščne školjke naj bo 0,45-0,47 (brez pokrova) metra.
- Namestite dvizhne naslone za roke na višini največ 1,20 metra nad tlemi.
- Poskrbite, da je držalo za toaletni papir dosegljivo s stranišča.
- Uporabite kontrastne barve za pokrov stranišča in okoliški prostor.

## 2

### Specifikacije vrat stranišča

- Označite vrata za uporabnike invalidskih vozičkov s posebnim znakom na višini 1,60 metra.
- Zagotovite prost manevrski prostor s premerom 1,5 metra pred straniščem.



- Postavite električna stikala v kontrastni barvi na višino 0,9 metra od tal.
- Umivalnik naj bo na višini 0,80-0,85 metra, brez ovir pod njim, in z enoročnim mešalnikom, dosegljivim osebi na invalidskem vozičku.
- Poskrbite, da so držala za milo na višini 0,90-1,1 metra, spodnji rob ogledal pa ne višji od 1 metra ali prilagodljiv.
- Spodnji rob sušilnikov za roke in držal za brisače naj bo na višini 1,1 metra.
- Opremljanje stranišč z varnostnimi gumbi na višini 0,15 metra in 0,9 metra ali gumbom z vrvico za nujne primere.

# Tuš

1

## Dostopni tuši

- Poskrbite, da je vsaj en tuš dostopen osebam z omejeno mobilnostjo.
- Vrata tuš kabine naj bodo široka 0,90 metra, pragovi pa ne višji od 1,5 cm.

## Oprema tuš kabine

2

- Opremljanje tuš kabine s sedežem, ki se spusti na višino 0,50 metra od tal, po možnosti z dviznimi nasloni za roke (globina sedeža: 0,30-0,40 metra, širina sedeža: 0,40-0,50 metra, nosilnost: vsaj 120 kg).
- Tuš vrata naj se odpirajo navzven.

## Manevrski prostor in varnost

3

- Poskrbite za prost manevrski prostor s premerom 1,5 metra.
- Namestite varnostne gumbе na višini 0,15 metra in 0,9 metra.
- Uporabite nedrseče talne obloge ali preproge v tuš kabini in prostoru.
- Opremljanje tuš kabine z vodoravnimi ročaji na višini 0,9 metra in navpičnim ročajem na višini 0,9-1,6 metra.

4

## Specifikacije tuša

- Višina tuš glave naj bo nastavljiva od 0,9 metra do 2,0 metra.
- Tuš pipa naj bo na višini 0,9 metra in ima termostatsko šobo.

## Funkcije dostopnosti

5

- Poskrbite, da so držala za brisače na višini 1,0-1,2 metra.
- Opremljanje tuš kabine z obešalniki za oblačila na višini 1,2 metra od tal.



# Oznake

Učinkovite oznake v telovadnici ali stavbi, ki je namenjena posameznikom z invalidnostmi, so ključne za dostopnost in enostavno navigacijo. Tukaj so ključni vidiki, ki jih je treba upoštevati pri načrtovanju in izvajanju takšnih oznak:

1

## Vidljivost

- Oznake morajo biti dovolj velike, da so zlahka berljive razumljive z razdalje. Višina montaže mora biti dostopna tako stoječim posameznikom kot tudi tistim na invalidskih vozičkih.
- Visok kontrast med besedilom in ozadjem izboljša berljivost. Pogosto se uporablja črno besedilo na belem ozadju ali belo besedilo na temnem ozadju za maksimalno vidljivost.

2

## Simboli in ikone

- Uporabite splošno prepoznavne simbole, kot je Mednarodni simbol dostopnosti za dostop z invalidskimi vozički. Ti simboli so hitro prepoznavni in razumljivi ljudem iz različnih okolij.
- Vključite simbole za slušne zanke, vizualne alarmne sisteme in druge pripomočke. Te ikone naj bodo standardizirane in lahko prepoznavne.



International Symbol of Access



Sign Language Interpretation Symbol



International Symbol for Braille



International Symbol for Hearing Loops



International Symbol for Intellectual Disability

3

## Besedilo in pisave

- Uporabite jasno in jedrnato besedilo za učinkovito sporočanje informacij. Izogibajte se žargonu ali pretirano tehničnim izrazom, ki bi lahko zmedli.
- Pisave naj bodo preproste, brez serifa, in dovolj velike, da jih lahko berejo tudi osebe z okvarami vida. Primeri berljivih pisav vključujejo Arial in Helvetica.

4

## Braillova pisava in taktilne oznake

- Braillova pisava: Vključitev braillove pisave na oznake lahko pomaga slepim in slabovidnim uporabnikom, da se samostojno orientirajo po objektu.
- Taktilne lastnosti: Dvignjene črke in piktogrami so lahko koristni tudi za tiste, ki berejo z dotikom.

## 5

### Postavitev in doslednost

- Oznake naj bodo nameščene na ključnih točkah, kot so vhodi, stranišča, dvigala in storitvena območja, da jih opazijo vsi, ne glede na njihovo pot skozi telovadnico ali stavbo.
- Doslednost pri oblikovanju oznak v telovadnici pripomore k ustvarjanju skladne navigacijske izkušnje. To vključuje vzdrževanje enakih barvnih shem, ikonografije in višin postavitve po celotnem objektu.

## 6

### Digitalne in interaktivne oznake

- Razmislite o uporabi digitalnih oznak, ki jih je mogoče enostavno posodobiti, da odražajo spremembe v postavitvi telovadnice ali razpoložljivi opremi. Digitalne oznake lahko vključujejo tudi interaktivne elemente, kot so zasloni na dotik, vendar naj bodo te zasnovane z mislijo na dostopnost.
- Vključitev zvočnih signalov ali možnost mobilne aplikacije, ki glasovno posreduje informacije o oznakah, je lahko izjemno koristna za slabovidne člane.

*Izvajanje teh funkcij ne le izpolnjuje predpise o dostopnosti, temveč tudi bistveno izboljša splošno kakovost storitev in varnost v telovadnici. Ta vključujoča strategija koristi ne samo tistim s posebnimi zahtevami, temveč izboljša izkušnjo v telovadnici za vse člane, s čimer spodbuja prijetno in podporno vzdušje. Z uporabo teh pristopov lahko telovadnice ustvarijo okolje, ki je prijazno vsem ljudem, kar podpira tako telesno pripravljenost kot socialno dobro počutje.*



## 4.3 PROGRAMI IN STORITVE

### Specializirani tečaji

Ponudite fitnes tečaje, prilagojene posameznikom z določenimi vrstami invalidnosti. To lahko vključuje tečaje, osredotočene na nežno jogo za tiste s težavami sklepov ali vadbo moči za uporabnike vozičkov.



### Osebni trenerji

Zaposlite ali izobražujte osebje, ki se specializira za delo s strankami z invalidnostmi. Ti trenerji naj razumejo edinstvene potrebe in najboljše prakse za raznoliko skupino strank.

### Vključujoče politike

Razvijte politike fitnes centra, ki izrecno podpirajo vključevanje, kot so sistemi soplesalcev ali popusti za negovalce, ki spremljajo stranke z invalidnostmi.



### Usposabljanje zaposlenih

Redno izobražujte vse zaposlene o ozaveščenosti o invalidnosti in primernih tehnikah komunikacije, da zagotovite gostoljubno okolje za vse. Izobražujte zaposlene o različnih vrstah invalidnosti, vključno s telesno, kognitivno in čustveno. Organizirajte specializirano usposabljanje o prilagajanju fitnes rutin in opreme za ljudi z različnimi vrstami invalidnosti.



# 05 VKLJUČEVANJE IN DOSEGANJE CILJNIH SKUPIN



# 5.1 UČINKOVITO SODELOVANJE S SKUPNOSTJO LJUDI Z INVALIDNOSTMI



## Vključujoča komunikacija

- Uporabljajte različne komunikacijske kanale, kot so družabni mediji, e-novičniki in obvestila v skupnosti, da dosežete širše občinstvo.
- Zagotovite, da so vsa sporočila dostopna, uporabljajte preprost jezik, podnapise in alternativni tekst za slike.
- Informacije ponudite v več formatih, vključno z braillovo pisavo, velikimi tiskanimi črkami in avdio formatom.



## Dogodki in delavnice za skupnost

- Organizirajte dogodke in delavnice, ki se osredotočajo na telesno aktivnost, fitness in wellness, prilagojene ljudem z invalidnostmi.
- Ponudite prilagojene programe, ki ustrezajo različnim vrstam invalidnosti.
- Ustvarite povratni kanal, kjer lahko člani skupnosti delijo svoje potrebe in predloge.



## Spletna prisotnost

- Razvijte dostopno spletno stran, ki vključuje podrobne informacije o dostopnih funkcijah in programih.
- Uporabite družabne medije za poudarjanje uspešnih zgodb, prihajajočih dogodkov in razpoložljivih virov za ljudi z invalidnostmi.



## Povratne informacije in nenehno izboljševanje

- Redno pridobivajte povratne informacije od članov z invalidnostmi, da razumete njihove izkušnje in prepoznate področja za izboljšave.
- Izvajajte ankete in fokusne skupine za zbiranje podrobnih vpogledov.

## 5.2 GRADNJA PARTNERSTEV Z LOKALNIMI ORGANIZACIJAMI IN SKUPINAMI ZA ZAGOVORNIŠTVO LJUDI Z INVALIDNOSTMI

1

### Identifikacija potencialnih partnerjev

- Preglejte, katere lokalne organizacije in skupine za zagovorništvo ljudi z invalidnostmi obstajajo.
- Pripravite seznam potencialnih partnerjev, vključno z nepridobitnimi organizacijami, skupnostnimi skupinami in vladnimi agencijami.

2

### Ustvarjanje stikov in vzpostavljanje komunikacije

- Začnite stik preko formalnih pisem, elektronske pošte ali telefonskih klicev, da predstavite vaš fitnes center in predlagate morebitna sodelovanja.
- Udeležujte se lokalnih sestankov, konferenc in dogodkov, da se povežete s predstavniki teh organizacij.

3

### Skupni programi in dogodki

- Razvijte skupne programe in dogodke, ki koristijo tako fitnes centru kot partnerskim organizacijam.
- Skupaj organizirajte delavnice, fitnes tečaje in informativne seje o zdravju in wellnesu za ljudi s invalidnostmi.
- Organizirajte skupne kampanje ozaveščanja za spodbujanje vključevanja in dostopnosti.

4

### Delitev virov

- Delite vire, kot so prostor, oprema in strokovno znanje, za podporo skupnim pobudam.
- Ponudite vaše fitnes prostore za sestanke ali dogodke, ki jih organizirajo partnerske organizacije.



# 5

## Prostovoljstvo in podpora

- Spodbujajte člane fitnes centra in zaposlene, da se vključijo v prostovoljne aktivnosti, ki jih organizirajo partnerske organizacije.
- Podpirajte pobude in dogodke, ki jih organizirajo te skupine, s čimer krepite skupnostne vezi.

# 6

## Medsebojno promoviranje

- Promovirajte dogodke in pobude partner organizacij preko komunikacijskih kanalov vašega fitnes centra.
- Prosimo partnerske organizacije, da delijo informacije o dostopnih storitvah in programih vašega fitnes centra s svojimi člani.

# 7

## Nenehno sodelovanje

- Redno vzpostavljajte komunikacijo s partnerskimi organizacijami in se pogovarjajte o trenutnih in prihodnjih možnostih sodelovanja.
- Redno pregledujte in ocenjujte rezultate partnerstev, da zagotovite, da izpolnjujejo potrebe obeh strani in skupnosti.



Z implementacijo teh strategij lahko fitnes centri učinkovito sodelujejo s skupnostjo ljudi z invalidnostmi, zagotavljajo vključujoče fitnes možnosti in krepijo trdne skupnostne odnose. Ne pozabite predstaviti zgodb, iniciativ in programov, ki uspešno vključujejo ljudi s invalidnostmi.



# 06 ZAKLJUČEK

- Projekt in kampanja **#BEACTIVE DAY** 2024 predstavljata **priložnost** za ustvarjanje, razširitev, izboljšanje ali utrditev vaših politik vključevanja, s ponudbo kakovostne in dostopne telesne aktivnosti za ljudi z invalidnostmi.
- Zagotavljanje dostopnosti in vključevanja v fitness centrih je ključno za **ustvarjanje gostoljubnega in podpornega okolja** za ljudi z invalidnostmi. Ta zaveza ne le izboljšuje uporabniško izkušnjo, temveč tudi krepi občutek skupnosti in pripadnosti.
- Uporaba inkluzivnih komunikacijskih strategij in **sodelovanje s skupnostjo ljudi z invalidnostmi** preko različnih kanalov pomaga graditi močne odnose in razumeti njihove potrebe.
- Zagotavljanje **dostopnih objektov**, vključno z vhodi, garderobami, stranišči in tuši, je ključno za prilagoditev potrebam ljudi z invalidnostmi. Prilagajanje fitness opreme in ponudba specializiranih programov, prilagojenih različnim sposobnostim, spodbuja vključevanje aktivnost ljudi z invalidnostmi v fitnessih.
- Redno in celovito **usposabljanje osebja ozaveščenosti o invalidnosti** in ustrezni komunikacijski tehniki je ključno za zagotavljanje gostoljubnega okolja za vse člane fitnesa. Usposabljanja naj bodo kontinuirana in vključujejo praktične, izkušstvene pristope.
- **Gradnja partnerstev** z lokalnimi organizacijami in skupinami za zagovorništvo krepi sposobnost fitnes centrov, da bolje služijo skupnosti ljudi z invalidnostmi. Skupni programi, delitev virov in medsebojna podpora krepijo skupnostne vezi in spodbujajo inkluzivne fitness možnosti.
- Iskanje **povratnih informacij** od članov z invalidnostmi in nenehno izboljševanje storitev na podlagi teh povratnih informacij zagotavlja, da fitnes ostaja odziven na njihove potrebe. **Redni pregledi in posodobitve dostopnosti** ter programov so ključni za vzdrževanje visokih standardov vključevanja.
- Poudarjanje pomena inkluzivnosti in spoštovanja v vseh interakcijah spodbuja **pozitivno in podporno fitness kulturo**. Spodbujanje osebja k proaktivnosti, potrpežljivosti in empatiji pomaga pri ustvarjanju okolja, kjer se vsakdo počuti cenjenega in vključenega.



# 07 VIRI IN LITERATURA

**Na spletu je na voljo obilje informacij, virov in orodij, ki podpirajo dodatno poglobljeno razumevanje inkluzivnih praks za to ciljno skupino.**

## **European Regulations, Standards, and Relevant Frameworks**

*EN 17210:2020 - Accessibility and usability of the built environment – Functional requirements* (2021). This is a European Standard that provides criteria and recommendations for the accessibility and usability of the built environment, including public spaces and recreational facilities like gyms.

[https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements\\_en](https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements_en)

The European Union's *European Accessibility Act* (EAA) (2019) - This act aims to improve the functioning of the internal market for accessible products and services by removing barriers created by divergent rules in Member States.

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

The United Nations' *Convention on the Rights of Persons with Disabilities* (2006)

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

The European Parliamentary Research Service's *Briefing on Understanding EU policies for people with disabilities* (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)

The European Union's *Strategy for the Right of Persons with Disabilities 2021-2023* (2021)

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

Conclusions of the Council of the European Union and the Representatives of the Member States meeting within the Council on Access to sport for persons with disabilities (2019)

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

## **Organizacije in spletne strani**

Evropski forum za invalide (EDF) - krovna organizacija za invalide, ki združuje reprezentativne organizacije invalidov iz vse Evrope. Je močan zagovornik pravic invalidnih oseb in ponuja vire za omogočanje dostopnosti različnih okolij.

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

You may also consult EDF's list of members to find national disability organisations

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

Inclusion Europe – a member-based organisation representing and advocating for people with intellectual disabilities and their families

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

Special Olympics – a global sports organisation for children and adults with intellectual disabilities offering activities and training all year round

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

The European Council, Council of the European Union's Disability in the EU: facts and figures

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

## Publications and Articles

Pobuda AccessibleEU gosti spletno knjižnico, ki ponuja obilico virov o standardih dostopnosti, vodnikih in najboljših praksah po vsej Evropi. Ta digitalna knjižnica je namenjena podpori deležnikom pri učinkovitejšem izvajanju zakonodaje EU o dostopnosti ter služi kot osrednje vozlišče za izmenjavo informacij. Za tiste, ki jih zanima raziskovanje tega repozitorija gradiva, povezanega z dostopnostjo, je več informacij na voljo na portalu AccessibleEU.

[https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library\\_en](https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library_en)

The European Commission's Eurostat data and publications about Disability

<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>

Ukactive's Everyone Can report reviewing disability and physical activity in the UK (2023)

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

Active disability ireland's *xcessible club toolkit* (2022)

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

The European Parliamentary Research Service's Briefing on *Creating opportunities in sport for people with disabilities* (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)

The European Commission's *Mapping on Access to Sport for People with Disabilities* (2018)

[https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping\\_access\\_to\\_sport\\_for\\_people\\_with\\_disabiliites\\_final.pdf](https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping_access_to_sport_for_people_with_disabiliites_final.pdf)

The Council of Europe's *Disability sport in Europe* good practice handbook (2016)

<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 celoletna pobuda, ki jo koordinira Europe-Active in je sofinancirana s strani programa Erasmus+ Evropske unije.

Ta sodelovalni napor vključuje 8 partnerjev, med katerimi so nacionalne fitnes združbe Avstrije, Bolgarije, Češke republike, Irske, Latvije, Romunije, Slovenije in Nizozemske.

#BEACTIVE DAY udejanja vizijo več ljudi, več aktivnosti, pogosteje in je proaktivni odziv na naraščajoči problem telesne neaktivnosti. Kot evropska kampanja je #BEACTIVE DAY pobuda evropskega fitnes in telesne dejavnosti, ki praznuje zabavo telesne aktivnosti z organiziranjem brezplačnih dogodkov in aktivnosti za vse.

Vsako leto poteka 23. septembra in skozi zadnji teden v mesecu ponuja širok spekter dinamičnih dogodkov, ki segajo od fitnes naprav na prostem, živahnih parkov in naravnih okolij, šol pa vse do virtualnih izzivov. S tem prispeva k največji evropski kampanji za spodbujanje športa in telesne dejavnosti, Evropskemu tednu športa (EWoS) Evropske komisije. Ustreznost #BEACTIVE DAY a s EWoS omogoča močne povezave na evropski, nacionalni in regionalni ravni ter bistveno prispeva k njenemu uspehu.

Več o aktivnostih projekta #BEACTIVE DAY 2024 lahko izveste tukaj:

[europeactive.eu/projects/beactiveday2024](https://europeactive.eu/projects/beactiveday2024)

O širši kampanji #BEACTIVE DAY pa tukaj:

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

ATRUNA: Līdzfinansē Eiropas Savienība. Tomēr paustie viedokļi un uzskati ir tikai un vienīgi autora(-u) viedokļi, un tie ne vienmēr atspoguļo Eiropas Savienības vai Eiropas Izglītības un kultūras izpildagentūras (EACEA) viedokli. Ne Eiropas Savienība, ne EACEA par tiem neuzņemas atbildību.