

---

# Outdoorové aktivity si můžou užít i tělesně postižení

---

## Outdoorové aktivity si můžou užít i tělesně postižení

Lipenská přehrada minulý týden přivítala účastníky kurzu vodních sportů, jež organizovalo [Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK](#). Kurzu se zúčastnil také Pavel, paraplegik, který nemá aktivní svaly trupu.

Studenti se v kurzu naučili základům pohybových dovedností, potřebných při jachtingu, windsurfinhu a kanoistice těžce tělesně postižených. Zvládnutím těchto dovedností jsou absolventi připraveni pomoci vozíčkářům, lidem po amputaci nebo nevidomým k nevšedním zážitkům.

Pavel není schopen sedět bez vysoké opory a kanoistiku ani jachting ještě nikdy nezkoušel. Bohaté zkušenosti ovšem má jako cyklista na handbiku, byl proto ideálním pomocníkem pro realizaci našeho kurzu.

Nejdůležitějším faktorem je pro nás vždy bezpečnost, a tak jsme pro Pavla připravili širokou stabilní loď. V ní jsme vytvarovali posed pomocí molitanů tak, aby Pavel ležel a hlavu a trup měl mírně zvednuté. Po úvodní instruktaži se začal pohybovat po naší zátoce sám na debl kanoi.

Jachting jsme zahájili na čtyřmístném oplachtěném katamaránu Hobie wave, opatřeném opěrným zábradlím, které i takto těžce postiženému člověku dostatečně stabilizuje trup. Pavel se velmi rychle naučil katamarán sám kormidlovat.

Vrcholným jachtařským zážitkem byla jízda na jedinečném oplachtěném trimaránu. Ten je obvykle kormidlován nohama, pro naše potřeby jsme ale ovládnutí uzpůsobili k řízení rukama. Upravili jsme i posed, aby Pavel mohl ležet s mírně zvednutým trupem a hlavou. Po počátečních problémech s nastavením plachty se trimarán rozjel. Pavel ihned začal křížovat zátoku a plavbu si evidentně užíval, rázem se stal kormidelníkem i kapitánem.

Na závěr našeho kurzu jsme měli naplánovaný sjezd horní Vltavy z Pěkné přes Novou Pec až do našeho tábora, celkem třináct kilometrů. Se studenty jsme řešili, zda tuto trasu Pavel zvládne. Rozhodly to za nás Pavlovy zářící oči a odhodlání o tento zážitek nepřijít. Počasí nám přálo a všichni si sjezd Vltavy velmi užili.

Nevšední zážitky s námi mohou prožít i další handicapovaní studenti, příště v krásném prostředí Šumavy.

*Autor je vedoucím Centra sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK*