



# SHOWDOWN



## РЪКОВОДСТВО ЗА ПРИБЩАВАЩ ШОУДАУН



## Съдържани

### **Въведение . . . . . 4**

### **Част А: Приобщаващ шоудаун . . . . . 8**

Въведение . . . . .	8
Обхват и разпространение на спорта Шоудаун . . . . .	9
Оборудване . . . . .	10
Правила . . . . .	11
Приобщаващ характер на спорта . . . . .	12
Обучение и подготовка . . . . .	13

### **ЧАСТ Б – Безопасност и първа помощ . . . . . 15**

Мерки за сигурност по време на игра . . . . .	16
Емоционален аспект на първата помощ . . . . .	19
Реакция при специфични медицински и спешни случаи . . . . .	19
Помощ на лица с увреждания . . . . .	23

### **Приложение А: Изследователски доклад . . . . . 26**

Анализ на участието в спортни дейности на лица с нарушено зрение в Гърция . . . . .	27
Анализ на участието в спортни дейности на лица с нарушено зрение в Испания . . . . .	34
Анализ на участието в спортни дейности на лица със нарушено зрение в България . . . . .	40



Анализ на участието в спортни дейности на лица със нарушено зрение в Кипър . . . . .	45
Сравнителен анализ на участието в спортни дейности на лица със нарушено зрение в Гърция, Испания, България и Кипър . . . . .	51

## **Приложение Б – Добри практики . . . . .56**

Българско първенство по футбол за незряци . . . . .	56
Паралимпийска среща по лека атлетика в София . . . . .	58
Индивидуална тренировка, организирана от треньорския екип на спортиста . . . . .	59
Понтеведра Училище за пешеходен туризъм . . . . .	60
Спортен клуб за спортисти с нарушено зрение . . . . .	62
Национална федерация на спортистите с увреждания	63
Индивидуална тренировка . . . . .	65
Събитие, организирано от местна неправителствена организация . . . . .	68

## Въведение

Настоящото „Ръководство за приобщаващ шоудаун“ е разработено в резултат на проект SHOWDOWN, който се осъществява по програма Еразъм+. Ръководството има за цел да предостави изчерпателна информация, свързана с организацията и провеждането на безопасни и приобщаващи дейности по шоудаун, чиято основна цел е да насърчат участието на лица със нарушено зрение. Факт е, че спортът носи множество ползи за физическото, менталното и социалното благосъстояние, но въпреки това лицата с увреждания често се сблъскват с много пречки, които възпрепятстват участието им в спортни дейности.

Спортът носи множество ползи, включително подобряване на физическото здраве, повишаване на менталното благосъстояние и развиване на социални взаимоотношения. Въпреки това, лицата с увреждания, особено тези със нарушено зрение, често са изключени или обезкуражени да участват в спортни дейности поради различни предизвикателства. Тези предизвикателства включват липса на възможности за тренировки и състезания, недостатъчна осведоменост относно начините за включване на лицата с увреждания в спорта, както и недостъпност на спортните съоръжения. Тези пречки не само пречат на лицата с увреждания да се възползват от ползите от спорта, но и допринасят за тяхната социална изолация.

Проект SHOWDOWN има за цел да се справи с тези предизвикателства, като улесни и насърчи участието на лицата с нарушено зрение в укрепваща здравето физическа активност. Централно място в тези усилия заема популяризирането на шоудаун – приобщаващ спорт,

който приветства всички, независимо от пола, възрастта и способностите им. Шоудаун е особено подходящ за лицата с нарушено зрение, тъй като им предоставя уникална възможност за физическа активност, която е едновременно приятна и социално приобщаваща.

Основната цел на проект SHOWDOWN е изготвянето на настоящото ръководство, в което са описани най-добрите практики и протоколи за организация на безопасни и приобщаващи дейности по шоудаун. Ръководството е предназначено да бъде практически ресурс за организации, тренъори и доброволци, които се интересуват от провеждане на адаптирани дейности по шоудаун, в които участват както играчи със или без нарушено зрение.

За да разработи това ръководство, проектът стартира с идентифициране на специфичните нужди на лицата с нарушено зрение в контекста на участието в спортни дейности. Това включва провеждане на изследване, за да се разберат пречките, с които се сблъскват, и видовете подкрепа, от които се нуждаят, за да участват пълноценно в спортни дейности. Освен това в рамките на проекта са събрани добри практики от различни източници, използвайки опитът на организации, които успешно реализират приобщаващи спортни програми.

Друг важен компонент на проекта е обучението на партньорските организации за това как да организират безопасни и приобщаващи дейности по шоудаун в групи със смесени възможности. Безопасността е приоритет за партньорите по проект SHOWDOWN. За да се гарантира, че всички дейности са безопасни, всички тренъори са преминали специализирано обучение за оказване на

първа помощ, съобразено с нуждите на участниците с нарушено зрение. Това обучение гарантира, че в случай на нараняване или друг инцидент, треньорите имат готовност да предоставят подходящи грижи, отчитайки специфичните предизвикателства, пред които са изправени лицата с нарушено зрение.

Понастоящем в партньорските държави няма установени насоки или протоколи за организация на приобщаващи дейности по шоудаун. Ето защо настоящото ръководство запълва значителна празнина, като предоставя необходимите инструменти и знания за създаване на по-приобщаваща спортна среда. То е предназначено да служи като модел, който може да бъде адаптиран и прилаган в различни ситуации, като същевременно насърчава приобщаването в спорта и цялостното благосъстояние на лицата със нарушено зрение.





Структура на Ръководството:

## **Част А: Приобщаващ шоудаун**

Този раздел предоставя подробни насоки за организацията и провеждането на дейности по шоудаун, които са подходящи за лица със нарушено зрение. Той обхваща правилата на играта, адаптациите и стратегиите, които гарантират, че участието на всички участници е пълноценно и безопасно.

## **Част Б: Първа помощ и безопасност в спорта**

С акцент върху безопасността, в този раздел са описани протоколите за оказване на първа помощ, които са специално съобразени с нуждите на спортистите с нарушено зрение. Разделът включва инструкции за това как трябва да се реагира при често срещани наранявания и спортни инциденти, с акцент върху уникалните предизвикателства, породени от зрителните затруднения.

## **Приложение А: Изследователски доклад**

Приложението представя резултатите от изследването на около 200 въпросника, които предоставят повече информация за спортните нужди на лицата със затруднено зрение и за пречките, които те срещат.

## **Приложение Б: Добри практики**

Приложението представя добри практики, събрани от партньорските организации и дава примери за приобщаващи спортни програми, които могат да послужат като модел за дейностите по шоудаун.



Чрез това ръководство, проект SHOWDOWN цели да даде възможност на организациите и общностите да предлагат приобщаващи спортни възможности, които са достъпни за всички, независимо от техните възможности. Насърчавайки приобщаващите дейности по шоудаун, се надяваме да допринесем за по-обширната цел за подобряване на здравето и социалното включване на лицата с нарушено зрение в нашите общества.

## Част А: Приобщаващ шоудаун

### Въведение

Шоудаунът е спорт, специално създаден с цел приобщаване, който позволява на лицата със нарушено зрение да се състезават равностойно с лица без нарушено зрение. Разработен е през шестдесетте години на миналия век от Джо Луис – незрящ канадец. Шоудаунът съчетава елементи на въздушния хокей и тениса на маса. Първоначално се играе в малки общности и училища за лица с нарушено зрение, но през десетилетията спортът се развива и сега е международно признат, със стандартизирани правила и оборудване.

Един от ключовите аспекти на шоудаунът е неговата всеобхватност. Спортът е структуриран по начин, който гарантира, че всички участници, независимо от техните зрителни способности, могат да се състезават при равни условия. Това е възможно, като се използва специализирано оборудване, като звукова топка и превръзки за очите за всички играчи.





# SHOWDOWN

Only those who can see the invisible,  
can achieve the impossible.

## Обхват и разпространение на спорта Шоудаун

Първоначално шоудаунът е спорт, който се играе предимно в малки общности и училища за лица с нарушено зрение, където служи като развлекателна дейност, съобразена специално с нуждите на учениците. През десетилетията обаче спортът претърпява значителна еволюция и растеж, като далеч надхвърля скромното си начало. Нарастващата популярност на шоудауна може да се отдаде на приемането на стандартизирани правила и оборудване, които спомагат за създаването на по-последователно и достъпно преживяване за играчите по целия свят. Тези стандарти улесняват прехода на спорта от локална дейност към световно признато състезание. В отговор на нарастващата популярност на спорта са създадени национални и международни организации, които насърчават и регулират този спорт, като гарантират, че той остава приобщаващ и справедлив за всички участници. Международната спортна федерация на незрящите (IBSA), играе решаваща роля в организацията на международни първенства, предоставяйки платформа на

спортистите да се състезават на високо ниво. Въпреки, че този спорт все още не е включен в списъка на параолимпийските спортове, неговият глобален обхват и постоянните усилия на организации като IBSA подчертават потенциала му за растеж и признание на световната сцена.

## Оборудване

За да се гарантира справедливостта и приобщаването, се използва специално оборудване, предназначено за нуждите на играчите с нарушено зрение:

- **Маса за шоудаун:** Специализирана маса с повдигнати ръбове и джобове във всеки край, служещи за врати, проектирана така, че топката да не може да падне от нея и на играчите да им бъде лесно да следят движението ѝ;
- **Хилки:** Всеки играч използва хилка, за да удря топката. Дизайнът на хилката позволява прецизен контрол, който е много важен за отбелязването на точка.
- **Звукова топка:** Топката за шоудаун има звънче, което позволява на играчите да следят движението ѝ само по звук. Тази функция е от решаващо значение за играчите с нарушено зрение, за да могат да участват ефективно в играта.
- **Ръкавици и маски:** Играчите носят ръкавици, за да предпазят ръцете си и маски, за да се гарантира, че никой от тях не вижда. По този начин всички се състезават при едни и същи условия, независимо от степента на увреждане на зрението им. Това правило

е важно за равнопоставеността и справедливостта в спорта.



## Правила

Този спорт е създаден по начин, който му позволява да бъде лесен, но предизвикателен, което гарантира, че всички играчи могат да му се наслаждават:

- **Цел:** Основната цел е да се отбелязват точки, вкарвайки топката в джоба на противниковата врата с помощта на хилка. Играчите трябва да държат едната си ръка на масата през цялото време, а в другата да държат хилката.

- **Отчитане на точки:**

- Отбелязването на гол носи 2 точки;
- Ако подаването е невалидно (напр. ранно подаване, повече от допустимите докосвания), противникът получава 1 точка;
- Топката трябва да мине под централната преграда. Ако тя се удари в нея и спре, противникът получава 1 точка;
- Ако топката докосне която и да е част от тялото на играча, различна от ръката, държаща хилката, противникът получава 1 точка;
- Ако топката излезе от полето, противникът получава 1 точка.

- **Победа:** Мачовете могат да се играят в 1, 3 или 5 сета. Победител е първият играч, който отбележи единадесет точки, с разлика от две точки повече от противника.

## Приобщаващ характер на спорта

Важен елемент от приобщаващия характер на шоудауна е задължителното поставяне на превръзки на очите на всички играчи, независимо дали имат проблеми със зрението. Това правило гарантира, че всички участници са равнопоставени, което прави спорта честен и достъпен за всички. Строгите правила, които го регулират, имат за цел да запазят тази справедливост и да създадат среда, в която



всички играчи, независимо дали зрението им е увредено или не, могат да се състезават уверено.

Въпреки че шоудаунът има официални правила, установени от Международната спортна федерация на незрящите (IBSA), за да се гарантира последователност и справедливост е важно да се отбележи, че тези правила могат да бъдат адаптирани към нуждите на участниците. За организаторите на дейности по шоудаун, провеждащи се в местни общности, училища или приобщаваща среда, правилата могат да бъдат коригирани, за да се съобразят по-добре с уменията и специфичните изисквания на играчите. Тази гъвкавост дава възможността спортът да бъде по-достъпен и приятен за всички, независимо от техния опит или умения. Въпреки това, ако се интересувате от официалните правила на IBSA, които се прилагат по време на международни състезания и стандартизирани събития, можете да се запознаете с пълните указания, достъпни на уебсайта на IBSA на адрес:

IBSA Showdown Rules (<https://ibsasport.org/sports/showdown/rules-and-downloads/>).

## Обучение и подготовка

Провеждането на приобщаващи дейности по шоудаун, изисква внимателно планиране и подготовка. Организаторите трябва да гарантират, че всички участници и персонал са добре обучени не само по отношение на правилата на играта, но и относно специфичните нужди на играчите с нарушено зрение. Това включва умения за ефективно общуване с лица със нарушено зрение и предоставянето на необходими приспособления, които

гарантират тяхната безопасност и удоволствие от спорта.

Основните аспекти на обучението включват:

- **Разбиране на употребата на оборудването:** Важно е всички играчи да бъдат запознати с оборудването, особено със звуковата топка и как да проследяват движението ѝ;
- **Адаптиране на средата:** Важно е зоната за игра е свободна от препятствия и оборудването да бъде поставено и поддържано по правилен начин;
- **Протоколи за сигурност:** Прилагане на мерки за безопасност, които отговарят на специфичните нужди на играчите с нарушено зрение, включително редовни проверки на зоната за игра и наличие на компетентни лица за оказване на първа помощ.

## Заклучение

Приобщаващият шоудаун е нещо повече от спорт – той е платформа за насърчаване на равенството, здравето и социалното взаимодействие между лицата с различни способности. Придържайки се към принципите на приобщаване и справедливост, шоудаунът предоставя възможност на лицата с нарушено зрение да участват в спортни състезания наравно със своите връстници. Настоящото ръководство има за цел да предостави на организаторите, треньорите и играчите необходимите знания и инструменти за провеждане на дейности по шоудаун, които са едновременно безопасни и приобщаващи, насърчавайки общност, в която всеки може да участва и да се развива.



## ЧАСТ Б – Безопасност и първа помощ

Безопасността и оказването на първа помощ са от решаващо значение, за да се гарантира, че всички играчи могат да спортуват без излишен риск. Това е особено важно при спортовете като шоудаун, където играчите разчитат в голяма степен на всички останали сетива, без зрението си, което ги прави по-уязвими към наранявания.

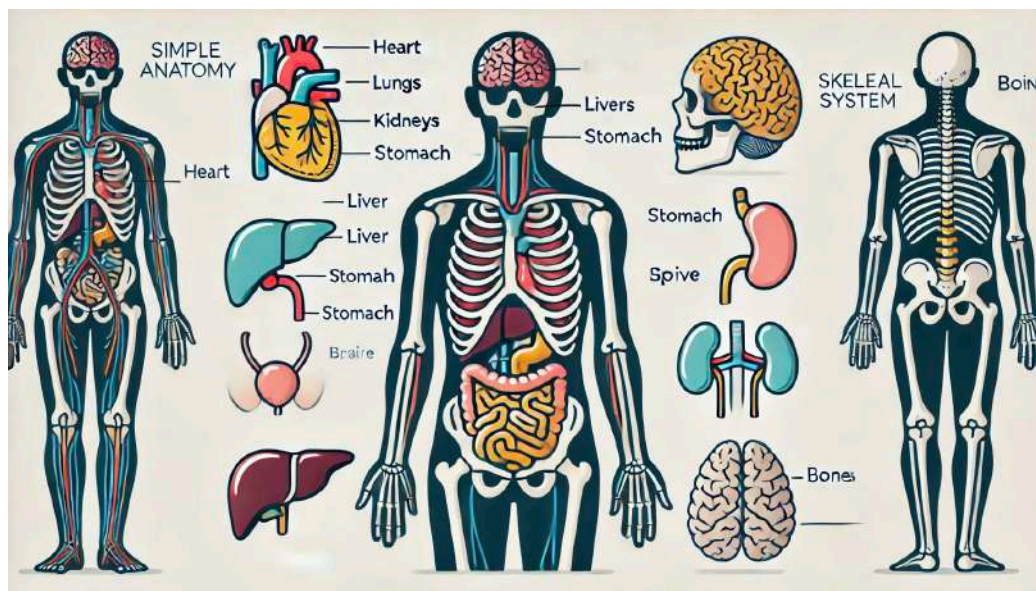
Зрителните нарушения включват редица проблеми със зрението – от частично зрение до пълна слепота. Предизвикателствата, с които се сблъскват лицата със нарушено зрение докато спортуват, затрудняват ориентацията в пространството и крият риск от нараняване.

Играчите със нарушено зрение могат да имат затруднения с ориентацията и проследяването на топката при играта на шоудаун. Необходими са модификации и внимателно планиране, за да се осигури безопасно и приятно преживяване.

Приобщаването гарантира, че лицата с увреждания могат



да участват в спортни и други дейности без пречки. Това насърчава равенството и подобрява качеството на живот на лицата с увреждания.



## Мерки за сигурност по време на игра

Ясната комуникация е много важна за безопасността. Вербалните сигнали за описване на средата, потенциалните опасности и хода на играта помагат на играчите със нарушено зрение да се ориентират и да избягват наранявания. Освен това е важно да се определят безопасни зони, където играчите могат да спрат и да се прегрупират без риск от нараняване. Тези зони трябва да са свободни от препятствия и ясно определени за всички участници. И накрая, добавянето на тактилни елементи, като например текстурирани повърхности на оборудването, може да

помогне на играчите да се ориентират по-ефективно в играта.

## Основи на първата помощ

Обучението за оказване на първа помощ дава на играчите и персонала необходимите умения за ефективна реакция при наранявания. Бързата и подходяща първа помощ може да предотврати превръщането на леките наранявания в тежки и да гарантира безопасността на всички участници. Често срещаните наранявания в шоудауна включват одрасквания, натъртвания и навяхвания. Тези наранявания могат да бъдат сведени до минимум при наличието на подходящи протоколи за безопасност и мерки за оказване на първа помощ. Незабавната реакция е ключова при всички наранявания.

## Процедури при спешни случаи

Изключително важно е всички играчи и персонал да знаят с кого да се свържат при спешни случаи. Тази информация трябва да бъде поставена на леснодостъпно и видимо от всички участници място. Предоставянето на инструкции стъпка по стъпка за контакт със спешна помощ и оказване на първа помощ гарантира, че всеки знае какво да прави при възникването на подобна ситуация. Запазването на спокойствие по време на извънредни ситуации е много важно за ефективната реакция. Паниката може да доведе до грешки, докато спокойният подход помага за ефикасното управление на ситуацията.

## Ресурси и подкрепа

В близост до всички места за игра трябва да бъдат поставени аптечки за първа помощ. Те трябва да са

напълно заредени с необходимите материали за справяне с обичайни наранявания и спешни случаи. Средствата като звукови сигнали, текстурирани маркери и устни указания повишават безопасността и приобщаването на играчите със нарушено зрение. Провеждането на обучения по първа помощ и безопасност за играчите и персонала гарантира, че всички са подготвени да се справят с извънредните ситуации и допринасят за безопасната среда.

### **Първа помощ в спорта**

Първата помощ в спорта включва прилагане на техники върху пострадало лице или лице в безсъзнание до пристигането на службите за спешна помощ. Това включва проследяване на жизнените показатели, стабилизиране на нараняванията и оказване на подкрепа на пациента. Обучението по първа помощ е от съществено значение, тъй като то позволява на хората да помагат ефективно на тези в нужда. Способността за оказване на първа помощ може да спаси човешки живот и да намали сериозността на нараняванията.

### **Закона на Добрия самарянин**

Този „закон“ осигурява правна защита на лицата, които помагат на пострадали хора. За да се ползва от правна закрила, човек трябва да:

1. Помага в рамките на възможностите си;
2. Поиска разрешение, преди да предложи помощ;
3. Действа добросъвестно и разумно;
4. Продължава да следи жизнените показатели на пациента до пристигането на службите за спешна помощ.



## Емоционален аспект на първата помощ

Оказването на първа помощ може да предизвика различни емоции, включително безпокойство, вина и страх. Оказващите първа помощ трябва да управляват емоциите си, да запазят спокойствие и да споделят чувствата си с другите, ако е необходимо. Емоционалната подкрепа от другите и професионалната помощ също могат да бъдат от полза.

### Протокол за оцеляване

Това е поредица от стъпки, които увеличават шансовете за оцеляване на човек, намиращ се в животозастрашаваща спешна ситуация. Тези стъпки включват:

1. Ранно разпознаване и обаждане до службите за спешна помощ;
2. Ранен непряк сърдечен масаж;
3. Ранна дефибрилация;
4. Ранна медицинска помощ.

### Реакция при специфични медицински и спешни случаи

- **Инфаркт:** Симптомите включват болка в гърдите, затруднено дишане, болка в ръцете или врата. Първата помощ включва разхлабване на дрехите, повикване на спешна помощ и започване на непряк сърдечен масаж, ако пациентът не диша;



- **Вентрикуларна фибрилация:** Животозастрашаващо състояние, при което сърдечният ритъм става непостоянен. Незабавния непряк сърдечен масаж и използването на автоматичен външен дефибрилатор (AED) са от решаващо значение;
- **Задавяне:** Признаците включват затруднено дишане и невъзможност лицето да се изкашля. Прилагат се удари по гърба, абдоминални тласъци и непряк сърдечен масаж, в случай, че човекът не диша;



- **Тежко кървене:** Кървенето се контролира чрез прилагане на директен натиск, повдигане на наранената част на тялото и притискане на централните артерии, ако е необходимо;
- **Инсулт:** Признаците са изтръпване, затруднения в говора и внезапно главоболие. Първата помощ включва разхлабване на дрехите, поставяне на човека в безопасно положение и обаждане до спешна помощ;



- **Давене:** Незабавната реакция е много важна. Ако човекът не диша, се започва изкуствено дишане до пристигането на спешна помощ;
- **Наранявания на гръбнака:** Пациентът не трябва да се мести. Главата и гърба трябва да се стабилизират до пристигането на спешна помощ;
- **Патогени, открити в кръвта:** Когато оказваме първа помощ, е важно да предпазим себе си от патогени като ХИВ/СПИН и хепатит, използвайки бариери като

ръкавици, шлем и очила.

## **Употреба на автоматичен външен дефибрилатор (AED).**

Това е апарат, който е ключов за спасяването на живот по време на спешни случаи. Той анализира сърдечния ритъм и ако е необходимо, доставя електрически импулс за възстановяването му. Инструкциите му трябва да се следват внимателно, като самото устройство трябва да се съхранява на достъпно място.





## Помощ на лица с увреждания

Когато оказваме помощ на лица с увреждания, е важно да разберем техните специфични нужди. Това включва:

- Нарушено зрение: използвайте вербални указания и предлагайте ръката си за напътствия;
- Увреждания на слуха: осъществете зрителен контакт и използвайте ясни мимики;
- Интелектуални затруднения: използвайте прост език и бъдете търпеливи;
- Физически увреждания: внимавайте с помощните средства за придвижване и помагайте по уважителен начин;
- Хора с придобито мозъчно увреждане: всяка форма на мозъчно увреждане, което се случва след раждането, се нарича придобито мозъчно увреждане. Инфекция, болест, липса на кислород или мозъчни травми могат да бъдат причина за подобно увреждане;
- Разстройства от аутистичния спектър: аутизмът е обширно понятие, което обхваща Аутизм, болестта на Аспергер и необичайния аутизъм. Аутизмът променя начина, по който знанията се обработват и задържат в мозъка. Лицата с аутизъм обикновено се затрудняват с говора, социалната ангажираност и с ежедневните си задачи.

## Оказване на помощ на лица с увреждания (ако реагират)

## **Автоматичен външен дефибрилатор (AED)**

Той се използва при спешни случаи, включващи сърдечен арест. Това е устройство, работещо с батерии, което автоматично диагностицира животозастрашаващи сърдечни проблеми и е в състояние да достави електрически импулс за възстановяване на нормалния сърдечен ритъм.

Апарата се свързва с пациента чрез електроди, които отчитат сърдечния ритъм. Ако е необходим електрически импулс, устройството ще инструктира оператора как да го достави. Важно е да следвате указанията и да се уверите, че никой не е в контакт с пациента, докато се прилага електрическият импулс.

## **Активиране и употреба на AED**

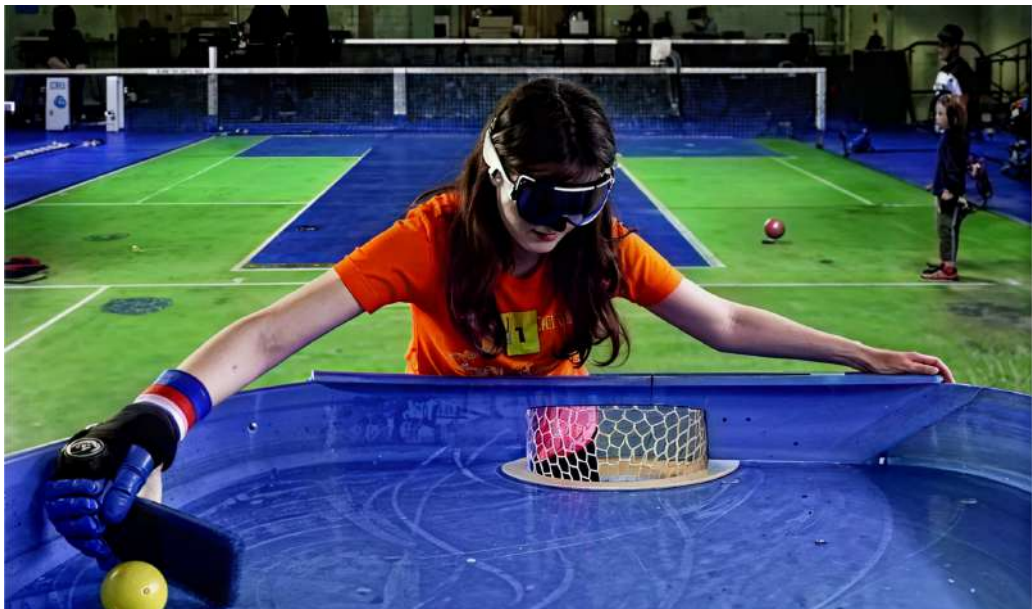
1. Включете и прикрепете електродите към гърдите на пациента, според указанията на устройството. Правилното поставяне на електродите е от решаващо значение за ефективността на AED;
2. AED ще анализира сърдечния ритъм и ще определи дали е необходим електрически шок. Следвайте внимателно инструкциите на устройството;
3. Ако е необходим електрически импулс, уверете се, че около пациента няма други лица и натиснете бутона за електрически импулс, както е показано от AED;
4. Продължете да следвате указанията на AED, включително извършването на непряк сърдечен масаж, ако е необходимо, докато пристигнат спешните медицински служби.



## Безопасност и съхранение на AED

AED е електрическо устройство. Предпазните мерки трябва да се спазват, за да се избегне нараняване на оператора, асистентите или пациента. Дръжте електродите отделно и никога не ги прикрепяйте към човек, който не е в сърдечен арест. Внимавайте за петна по кожата, импланти и леснозапалими материали.

AED трябва да се съхранява на сигурно и леснодостъпно място. Уверете се, че устройството е чисто и сухо. Имайте под ръка резервна батерия, педиатрични електроди, самобръсначка за обезкосмяване на гърдите и ръкавици.



## Приложение А: Изследователски доклад

По проект SHOWDOWN бе проведено изследване с помощта на въпросници, за да се проучи настоящото ниво на участие в спорт на лицата с частично или изцяло нарушено зрение, техните мотиви, предпочитания, пречките с които те се сблъскват и улесненията, които имат, както и за да се съберат добри практики за безопасно участие на лицата с увреждания в спорта. Въпросникът бе от 15 въпроса, два от които са с отворен отговор. Извадката включва 87 респонденти от Гърция, 60 от Испания, 62 от България и 21 от Кипър. За да се събират отговорите бяха използвани Google формуляри, които са достъпни за лицата с нарушено зрение. Изследователският екип се свързва с организации за хора със нарушено зрение, за да разпространи въпросника. Що се отнася до добрите практики, всяка организация се свързва със съответните органи, за да ги информира за проекта и да се поинтересува за добри практики, които биха могли да бъдат използвани. От всяка държава са представени по две добри практики.

Университет „Аристотел“, град Солун, Гърция, ръководи изследването и изготвянето на настоящия доклад. Всяка организация отговаряше за провеждането на изследването и събирането на добри практики в своята държава.

Този доклад включва цялостен анализ за всяка държава и обхваща демографските данни, спортните навици и предпочитания, мотивацията, предизвикателствата и препоръките, като представя пълната картина на факторите, влияещи върху спортното участие на лицата с нарушено зрение. Освен това е представен и сравнителен анализ на резултатите в отделните държави, последван от



представяне на добри практики.

## Анализ на участието в спортни дейности на лица с нарушено зрение в Гърция

В този анализ се анализират отговорите на лицата с нарушено зрение в Гърция, свързани с участието им в спортни дейности. Анализът обхваща демографски данни, спортни предпочитания, мотивация, предизвикателства и предложения за подобряване на нивата на спортно участие сред тази група.

### Демографски преглед

Респондентите в този раздел включват участници от мъжки и женски пол. Разпределението между половете позволява да се изследват потенциалните тенденции в участието в спортни дейности, свързани с пола. Представените възрастови групи са 18-30 години, 31-45 години и 46-60 години. Този възрастов диапазон помага да се разбере как участието в спортни дейности варира през различните етапи на зрялата възраст в Гърция.

Респондентите съобщават за различни степени на нарушено зрение, включително пълна слепота и тежки увреждания на зрението. Разбирането на степента на зрителното нарушение е от решаващо значение, тъй като то оказва влияние върху вида на подкрепата и приспособленията, необходими за улесняване на спортното участие.

## **Честота на практикуването на спорт и осведоменост за спорта шоудаун**

Респондентите съобщават за различна честота на практикуване на спорт. Някои от тях съобщават, че спортуват често, което е признак за редовно участие в спортни дейности, докато други съобщават за по-ниски нива на участие, вариращи от минимално до много активно участие.

Всички респонденти посочват, че са запознати със спорта шоудаун. Това високо ниво на осведоменост предполага, че шоудаунът е добре познат сред общността на лицата с нарушено зрение в Гърция, което може да се дължи на ефективни местни кампании за популяризиране или на съществуващо участие в този спорт.

### **Спортни предпочитания: приобщаващ срещу състезателен, отборен срещу индивидуален**

Мнозинството от респонденти изразяват предпочитание към състезателните спортове, в които спортисти със сходни увреждания се състезават един срещу друг. Това предпочитание подчертава значението на справедливостта и равните условия за състезание за лица с нарушено зрение. Някои респонденти предпочитат приобщаващи спортове, които позволяват участието на лица със или без увреждания. Това е признак за желание за интеграция и приобщаване към спортните дейности.

Въпреки че това конкретно предпочитание не е изрично отразено, общото предпочитание към състезателните спортове предполага склонност към структурирани, по



възможност отборни дейности, при които състезателите имат сходни умения.

## **Мотивация за участие в спортни дейности**

Здравето и физическата форма се очертават като основни мотиви за участие в спортни дейности, тъй като респондентите се фокусират върху значението на физическото благосъстояние. Друг съществен мотив е възможността за социална ангажираност чрез спорта, която е от съществено значение за намаляване на изолацията и изграждане на връзки в общността на лицата с нарушено зрение. Преследването на лични цели и чувството за удовлетвореност от спорта, също се споменават като ключови причини за участие.

## **Емоционално въздействие на спортното участие**

Респондентите съобщават, че спортното участие им носи редица положителни емоции, като радост, удовлетворение и чувство за постижение. Тези емоции са свързани както със самата физическа активност, така и със социалните взаимодействия, които тя насърчава. Въпреки че не са изрично споменати, предизвикателствата, свързани с достъпността и подкрепата, вероятно допринасят за чувството на неудовлетвореност при някои участници, макар че това не преобладава в отговорите.



## **Предизвикателства пред спортното участие**

Най-често срещаното предизвикателство е липсата на достъпни спортни съоръжения. Това включва достъпната среда и липсата на адаптирано оборудване. Липсата на социална подкрепа или изключването от дейности също са отбелязани като пречка. Това показва колко важно е създаването на по-приобщаваща и подкрепяща спортна среда. Някои респонденти посочват и предизвикателства свързани със здравето, които ограничават възможностите им за участие в спортни дейности, което подчертава необходимостта от спортни програми, съобразени със здравето.

## **Причини за въздържане от спорт**

Респондентите често посочват липсата на достъпна спортна инфраструктура като основна причина да не се занимават със спорт. Тази пречка е системна и подчертава необходимостта от по-всеобхватно планиране при изграждането на спортни съоръжения. Здравните проблеми, включително такива, които не са свързани със зрителното нарушение, също се споменават като причина за въздържане от спорт, което е индикатор за по-широк проблем, който влияе върху общите нива на физическа активност. Въпреки че не е доминираща тема в този раздел, някои респонденти може да изпитват обща незаинтересованост към спорта, което може да се дължи на негативен опит от миналото или на липсата на интересни възможности.

## Препоръки

Често срещана препоръка е необходимостта от повече достъпни спортни съоръжения. Респондентите подчертават значението на съоръжения, които отговарят специално на нуждите на лицата с нарушено зрение, включително адаптирано оборудване и обучен персонал. Подчертано е и укрепването на системите за обществена и социална подкрепа. Това включва подпомагане на по-приобщаващи спортни клубове и насърчаване на участието на общността в популяризирането на спорта за лица с нарушено зрение. Въпреки че информираността за шоудауна е висока, може би е необходимо да се популяризират и други приобщаващи спортове, за да се гарантира, че лицата със нарушено зрение са запознати с пълния набор от спортни възможности, които са на тяхно разположение.

## Ролята на общността и средата

Респондентите определят спортните клубове и организациите на лицата с увреждания, като среди, оказващи най-много подкрепа. Тези организации играят ключова роля в осигуряването на ресурсите и подкрепата, необходими на лицата със нарушено зрение за участие в спортни дейности. Личните взаимоотношения, включително подкрепата от страна на семейството и приятелите, също се считат за жизненоважни за насърчаване на участието в спортни дейности.

Респондентите признават значението на ролята на общността за насърчаване на участието в спортни дейности. Подкрепящата общност може да намали бариерите и да създаде по-приобщаваща среда за лицата с нарушено

зрение.

## **Заклучение**

Качественият анализ на отговорите от Гърция показва, че лицата с нарушено зрение признават ползите от участието в спортни дейности, но наред с това срещат значителни пречки, свързани с достъпността и подкрепата. Въпреки че много хора са наясно с приобщаващите спортове като шоудаун, необходимостта от подобряване на съоръженията, подсилването на социалните мрежи и информираността относно наличните възможности за спорт остава критична. Разрешаването на тези проблеми изисква целенасочени интервенции, които насърчават приобщаването, достъпността и участието на общността в спорт за лица с нарушено зрение.



Co-funded by the  
European Union

## INCLUSIVE SHOWDOWN GUIDE



## **Анализ на участието в спортни дейности на лица с нарушено зрение в Испания**

Този анализ разглежда отговорите на лицата с нарушено зрение в Испания, свързани с участието им в спортни дейности. Целта е да се идентифицират демографските данни, предпочитанията, мотивацията, пречките и системите за подкрепа, свързани със спортното участие на тази група.

### **Демографски преглед**

Респондентите са както мъже, така и жени, като разпределението им е доста балансирано. Информацията, свързана с пола е от решаващо значение, тъй като позволява да се проучат всички специфични за пола тенденции или предизвикателства при участието в спортни дейности. Респондентите обхващат различни възрастови групи, включително 18-30 години, 31-45 години, 46-60 години и над 60 години. Разнообразието на възрастовите групи позволява анализ на това как участието в спортни дейности може да е различно през различните етапи от живота, като се предостави информация за това как свързаните с възрастта фактори могат да повлияят на участието в спортни дейности.

Респондентите съобщават за различни степени на нарушено зрение: частично увреждане на зрението, тежко увреждане на зрението и пълна слепота. Вариращите степени на нарушено зрение предоставят повече информация относно различните нужди и предизвикателства, пред които са изправени отделните хора.



## **Честота на практикуването на спорт и осведоменост за спорта шоудаун**

Честотата на практикуване на физическа активност сред респондентите варира от често до рядко или никога. Значителна част от анкетиранияте съобщават, че редовно се занимават със спорт или друг вид физическа активност, което е знак за положително отношение към спорта сред населението със нарушено зрение.

Наблюдават се различни нива на осведоменост относно спорта шоудаун. Докато някои респонденти са запознати с този спорт, други нямат никакви познания за него. Шоудаунът, като приобщаващ спорт, специално разработен за лица със нарушено зрение, е критична област на интерес при популяризирането на достъпните спортове. Липсата на информираност предполага, че са необходими повече усилия за въвеждането и популяризирането на този спорт в общността.

## **Спортни предпочитания: приобщаващ срещу състезателен, отборен срещу индивидуален**

Значителен брой респонденти изразяват предпочитание към приобщаващите спортове, в които лицата с и без увреждания могат да участват заедно. Това предпочитание показва желание за интеграция и възможност за участие в масовите спортни дейности. Други предпочитат състезателни спортове, специално пригодени за спортисти със сходни увреждания. Това предпочитание подчертава значението на равнопоставеността, при която лицата със нарушено зрение могат да се състезават при справедливи условия със своите връстници, които са изправени пред

сходни предизвикателства.

Много респонденти предпочитат отборните спортове, подчертавайки социалния аспект на спортното участие, който насърчава приятелството и сътрудничеството. Бе отбелязано и предпочитание към индивидуалните спортове, особено сред респондентите, които могат да оценят независимостта и личното предизвикателство, които тези спортове предлагат. По този начин се отразяват индивидуалните особености на личността или специфичните нива на комфорт в конкурентна среда.

## **Мотивация за участие в спортни дейности**

Най-често посочваната мотивация за участие в спортни дейности е подобряване или поддържане на физическото здраве и физическата форма. Респондентите признават ползите от редовната физическа активност за управлението на цялостното им благосъстояние. Възможността за социално общуване е друг важен мотив. Спортът предоставя възможност на лицата със нарушено зрение да общуват с други хора, да изграждат приятелства и да намалят чувството за изолация. Участието в спортни дейности носи ползи и за менталното здраве, като облекчава стреса, подобрява настроението и повишава самочувствието. За много от респондентите спортът служи като отдушник за ментално и емоционално благосъстояние.

## **Емоционално въздействие на спортното участие**

Мнозинството от анкетираните съобщават, че докато спортуват изпитват силни положителни емоции като радост, удовлетворение и чувство за постижение. Тези

чувства често са свързани с постигането на физически цели, социалното сближаване и цялостното удоволствие от дейността. Някои респонденти обаче отбелязват чувство на неудовлетвореност или тревожност, особено когато се сблъскват с предизвикателства, породени от тяхното зрително нарушение, или когато се натъкват на бариери в спортната среда. Тези емоции подчертават сложната и понякога амбивалентна връзка, която хората могат да имат с участието в спортни дейности.

### **Предизвикателства пред спортното участие**

Едно от най-сериозните предизвикателства, посочени от респондентите, е липсата на достъпни спортни съоръжения и оборудване. Много спортни съоръжения не са адаптирани по начин, който да отговаря на нуждите на лицата с нарушено зрение, което може да създаде значителни пречки пред участието. Социалните предизвикателства, като например липсата на подкрепяща среда или практики на изключване, също се споменават често. Тези бариери могат да обезкуражат те да се занимават със спорт или да доведат до негативен опит, който да повлияе на бъдещото участие. За някои респонденти, проблемите с физическото здраве, породени от зрителното им увреждане или други състояния, представляват сериозна пречка пред редовното им участие в спортни дейности. Това включва както хроничните заболявания, така и острите състояния, които могат да възникнат вследствие на физическо натоварване.

### **Причини за въздържане от спорт**

Преобладаващата причина за въздържане от спортеобщата липса на интерес. Това може да се дължи на предишни



негативни преживявания, липса на привлекателни спортни възможности или на схващането, че спортът не е важен или приятен. Като причина за въздържане от спортни занимания често се посочват здравословни проблеми, включително такива, които са пряко свързани със зрителното нарушение, както и други несвързани с него заболявания. Липсата на подходящи спортни съоръжения и оборудване е друга основна причина за въздържане. Това подчертава системния проблем в осигуряването на достъпна спортна инфраструктура. Липсата на социална и обществена подкрепа, включително липсата на придружители или напътствия, също се смята за решаващ фактор, поради който лицата избират да не се занимават със спорт.

## Препоръки

Респондентите подчертават необходимостта от подобряване на достъпността на спортните съоръжения. Това включва не само физическо адаптиране, но и наличието на специализирано оборудване и обучен персонал, който може да оказва подкрепа на спортистите с нарушено зрение. Съществува ясна необходимост от повишаване на осведомеността относно приобщаващите спортове като шоудаун сред общността на лицата с нарушено зрение. Целенасочените усилия за популяризиране биха могли да помогнат за преодоляване на пропуските във информираността и да насърчат по-голямо участие. Изграждането на по-силни системи за социална и обществена подкрепа е много важно. Това би могло да включва създаването на повече приобщаващи спортни клубове, организирането на обществени спортни събития и предоставянето на повече възможности на лицата с нарушено зрение да се занимават със спорт в подкрепяща среда.



## Ролята на общността и средата

Респондентите определят силните мрежи за социална подкрепа като най-благоприятната среда за участие в спортни занимания. Това включва наличието на приятели, семейство и връстници, които насърчават и участват в спортните дейности. Някои респонденти посочват среди, които дават приоритет на здравето и благосъстоянието, като спортни клубове или ориентирани към здравето обществени центрове, като идеална среда за тяхното участие в спортни дейности.

Ролята на общността се разглежда като изключително важна за насърчаване на спортното участие. Респондентите признават, че една подкрепяща общност може да осигури необходимата мотивация, ресурси и възможности.

## Заклучение

Този анализ разкрива сложното взаимодействие на факторите, които влияят върху участието в спортни дейности на лицата с нарушено зрение. Макар да се признават ползите от спорта, многобройни бариери, включително проблеми с достъпността, липса на интерес и недостатъчна подкрепа, продължават да възпрепятстват участието. Справянето с тези предизвикателства изисква целенасочени интервенции, които да подобрят достъпността, да повишат осведомеността за приобщаващите спортове и да укрепят системите за подкрепа на общността. По този начин е възможно да се създаде по-приобщаваща и подкрепяща среда, която да насърчава по-широкото участие в спортни занимания на лицата с нарушено зрение.

## **Анализ на участието в спортни дейности на лица със нарушено зрение в България**

Анализа разглежда отговорите на лицата със нарушено зрение в България, свързани с участието им в спортни дейности. Анализът обхваща демографските данни, предпочитанията, мотивацията, предизвикателствата и предложенията за подобряване на спортното участие сред тази група.

### **Демографски преглед**

Респондентите включват мъже, жени и един респондент, който предпочита да не разкрива пола си. Информацията относно различните полове позволява да се разгледат всички специфични за пола тенденции в участието в спортни дейности. Представената възрастова група е предимно 46-60 години. Фокусът върху конкретен възрастов диапазон дава представа за тенденциите в спортното участие и предизвикателствата, пред които са изправени хората на средна възраст в България.

Респондентите съобщават за различни степени на нарушено зрение, включително частични зрителни увреждания и пълна слепота. Разбирането на степента на зрителното нарушение е от решаващо значение за идентифициране на различните нужди и предизвикателства, пред които са изправени респондентите.



## **Честота на практикуването на спорт и осведоменост за спорта шоудаун**

Респондентите съобщават за различна честота на участието в спортни дейности. Някои от тях спортуват редовно, което предполага положително отношение към поддържането на физическото здраве, докато други рядко са физически активни, вероятно поради външни фактори или лични предпочитания.

Повечето респонденти са наясно със спорта шоудаун, но има и малка част, които не са запознати с него. Това предполага, че макар спортът да е познат в определени среди, все още има възможност за повишаване на информираността сред по-широката общност на лицата със нарушено зрение в България.

### **Спортни предпочитания: приобщаващ срещу състезателен, отборен срещу индивидуален**

Значителен брой респонденти изразяват предпочитание към приобщаващите спортове, в които лицата с и без увреждания могат да участват заедно. Това предпочитание подчертава желанието за интеграция и социално включване в спортните дейности. Други предпочитат състезателни спортове, при които лицата с нарушено зрение се състезават помежду си. Това предпочитание подчертава значението на справедливостта и равните условия.

Въпреки че не са изрично споменати конкретни предпочитания за отборни или индивидуални спортове, склонността към състезателни спортове подсказва, че много от респондентите вероятно предпочитат

структурирани дейности, които включват както отборни, така и индивидуални формати на състезание.

## **Мотивация за участие в спортни дейности**

Физическото здраве е основен мотив за участие в спортни дейности сред българските респонденти. Редовната физическа активност се разглежда като съществена част от поддържането на добро здравословното състояние и за насърчаване на цялостното благосъстояние. Спортът предоставя възможност за социално взаимодействие, което е особено ценно за намаляване на изолацията и насърчаване на чувството за общност сред лицата със нарушено зрение. Преследването на лични цели и удовлетворението, получено от спортните постижения, също са значими мотиви за участие.

## **Емоционално въздействие на спортното участие**

Преобладаващите емоции, свързани с участието в спортни дейности, са положителни и включват чувство на радост, удовлетворение и постижение. Тези емоции са тясно свързани както с физическите ползи от спорта, така и със социалното взаимодействие, който той предлага. Макар и да не е силно подчертани, някои респонденти се чувстват разочаровани, поради липсата на достъпност или подкрепа, което може да намали цялостното положително преживяване от спорта.

## **Предизвикателства пред спортното участие**

Основно предизвикателство, което респондентите изтъкват, е липсата на достъпни спортни съоръжения. Това включва физическа достъпност, адаптирано оборудване и

наличие на ресурси, необходими за безопасно и ефективно участие в спортни дейности. Финансовата подкрепа също е посочена като значителна пречка. Разходите за участие, включително за достъп до съоръжения, оборудване и евентуално транспорт, представляват предизвикателство за много лица с нарушено зрение. Необходимостта от подкрепа от страна на връстниците и общността е отбелязана като важна за преодоляване на социалните бариери пред участието в спортни дейности.

### **Причини за въздържане от спорт**

Респондентите посочват липсата на достъпна спортна инфраструктура като основна причина за въздържане от спорт. Тази бариера показва необходимостта от подобрения в дизайна и наличието на спортни съоръжения, които да са пригодени за лица с нарушено зрение. Разходите за участие в спортни дейности, включително такси, екипировка и други свързани разходи, са друга причина за въздържане. Това подчертава икономическите бариери, които могат да попречат на редовното участие в спортни дейности. Въпреки че не е преобладаваща причина, някои респонденти просто нямат интерес към спорта, вероятно поради липса на ангажиращи или подходящи дейности.

### **Препоръки**

Респондентите подчертават необходимостта от подобряване на достъпността на спортните съоръжения. Това включва улесняване на придвижването във физическите пространства, осигуряване на адаптирано оборудване и обучение на персонала за оказване на помощ на лица с нарушено зрение. Подчертано е и увеличаването

на финансовата подкрепа за участието на лица със нарушено зрение в спортни дейности. Това би могло да включва субсидии, безвъзмездни средства или друга финансова помощ за намаляване на тежестта на разходите, свързани с участието в спортни дейности. Укрепването на мрежите за социална подкрепа, особено чрез спортни клубове и организации на хора с увреждания, се счита за изключително важно за насърчаване на участието. Тези организации могат да осигурят необходимите ресурси, насоки и ангажираност на общността в подкрепа на спортистите с нарушено зрение.

## **Ролята на общността и средата**

Най-подкрепящите среди, които респондентите посочват, са организациите на хората с увреждания и спортните клубове. Тези организации играят ключова роля в осигуряването на необходимата подкрепа, ресурси и приобщаваща среда, необходими на лицата с нарушено зрение, за да се занимават със спорт. Центровете за рехабилитация също са определени като подкрепяща среда, особено за лицата, които може да се нуждаят от допълнителна физическа подкрепа или физиотерапия.

Ролята на общността се разглежда като изключително важна за улесняване на участието в спортни дейности. Подкрепящата общност може да осигури подкрепа, да намали бариерите и да създаде приобщаваща среда, която насърчава активното участие в спортни дейности сред лицата с нарушено зрение.



## Заклучение

Анализа на отговорите от България разкрива, че макар да има силно признание за ползите от участието в спортни дейности на лицата с нарушено зрение, продължават да съществуват значителни бариери, свързани с достъпността, финансовите ограничения и социалната подкрепа. Разрешаването на тези предизвикателства изисква целенасочени усилия за подобряване на достъпността на спортните съоръжения, увеличаване на финансовата помощ и укрепване на мрежите за обществена подкрепа. Чрез насочването на вниманието върху тези области е възможно да се създаде по-приобщаваща и подкрепяща среда, която да насърчава по-широкото участие в спортни дейности на лицата със нарушено зрение в България.

## Анализ на участието в спортни дейности на лица със нарушено зрение в Кипър

This qualitative analysis examines the responses from visually impaired individuals in Cyprus regarding their participation in sports. The analysis covers demographic data, sports preferences, motivations, challenges, and suggestions for improving sports participation among this group.

## Демографски преглед

Респондентите включват както мъже, така и жени, което осигурява балансирана перспектива за специфичните за пола тенденции в участието в спорта. Представената възрастова група е предимно 18-30 години. Този фокус



върху младите хора ни позволява да разберем тенденциите в спортното участие и предизвикателствата, пред които е изправена тази конкретна възрастова група в Кипър.

Респондентите съобщават за различни степени на зрително увреждане, включително леко и частично зрително увреждане. Разбирането на степента на зрителното увреждане е важна за идентифициране на различните нужди и предизвикателства, пред които са изправени отделните хора.

### **Честота на практикуването на спорт и осведоменост за спорта шоудаун**

Респондентите съобщават за различна честота на участието в спортни дейности. Някои от тях спортуват редовно, което отразява положително отношение към поддържането на физическото здраве, докато други не са толкова редовни, вероятно поради въздействието на външни фактори или лични предпочитания.

Информираността за спорта шоудаун варира, като някои респонденти са запознати с този спорт, а други – не. Това предполага, че макар спортът да е познат сред някои, все още има възможност за повишаване на осведомеността и по-широкото му популяризиране сред общността на лицата със нарушено зрение в Кипър.

### **Спортни предпочитания: приобщаващ срещу състезателен, отборен срещу индивидуален**

Значителна част от анкетиранияте изразяват предпочитание към приобщаващите спортове, в които лицата с и без



увреждания могат да участват заедно. Тези предпочитания подчертават желанието за интеграция и социално включване в спортните дейности. Други респонденти предпочитат състезателни спортове, при които лицата с нарушено зрение се състезават помежду си. Това предпочитание подчертава значението на справедливостта и равните условия.

Отговорите не предоставят изрична информация за предпочитания към отборните и индивидуалните спортове. Въпреки това, общия интерес към приобщаващи и състезателни спортове подсказва, че респондентите ценят както социалното взаимодействие, така и честността.



## Мотивация за участие в спортни дейности

Здравето и добрата физическа форма са основните мотиви за практикуване на спортни дейности сред кипърските респонденти. Редовната физическа активност се счита за съществена за поддържане на добро здраве и за насърчаване на цялостното благосъстояние. Заниманията със спорт също така предоставят възможности за социално

взаимодействие, което е особено ценно за намаляване на изолацията и за укрепване на чувството за общност сред лицата с нарушено зрение. Преследването на лични цели и удовлетворението, получено от постигането им, също са значими мотиви за участие.

## **Емоционално въздействие на спортното участие**

Преобладаващите емоции, свързани с участието в спортни дейности, са положителни – радост, удовлетворение и чувство на постижение. Тези емоции са тясно свързани както с физическите ползи от спорта, така и със социалния опит, който той предоставя. Макар и да не са силно подчертани, някои респонденти могат да се чувстват разочаровани, поради липсата на достъпност или подкрепа, което може да намали цялостното положително преживяване от спорта.

## **Предизвикателства пред спортното участие**

Основно предизвикателство, изтъкнато от респондентите, е липсата на достъпни спортни съоръжения. Това включва физическа достъпност, адаптирано оборудване и наличие на ресурси, необходими за безопасно и ефективно участие в спортни дейности. Финансовата подкрепа също е посочена като значителна пречка. Разходите за участие, включително за достъп до съоръжения, оборудване и евентуално транспорт, представляват предизвикателство за много лица с нарушено зрение. Някои респонденти отбелязват необходимостта от по-голямо разнообразие от спортове, достъпни за лица със нарушено зрение и твърдят, че настоящите възможности не са достатъчно разнообразни или ангажиращи.



## Причини за въздржане от спорт

Респондентите често посочват липсата на достъпна спортна инфраструктура като основна причина за въздржане от спорт. Тази бариера показва необходимостта от подобрения в дизайна и наличието на спортни съоръжения, които да са пригодени за лица с нарушено зрение. Разходите за участие в спортни занимания, включително такси, екипировка и други свързани разходи, са друга причина за въздржане. Това подчертава икономическите бариери, които могат да попречат на редовното участие в спортни дейности. Въпреки че не е преобладаваща причина, някои респонденти просто нямат интерес към спорта, вероятно поради липса на ангажиращи или подходящи дейности.

## Препоръки

Респондентите подчертават необходимостта от подобряване на достъпността на спортните съоръжения. Това включва улесняване на придвижването във физическите пространства, осигуряване на адаптирано оборудване и обучение на персонала за оказване на помощ на лица с нарушено зрение. Подчертано е и увеличаването на финансовата подкрепа за участието на лица със нарушено зрение в спортни дейности. Това би могло да включва субсидии, безвъзмездни средства или друга финансова помощ за намаляване на тежестта на разходите, свързани с участието в спортни дейности. Разширяването на разнообразието от налични спортове и повишаването на осведомеността за тези възможности също би могло да насърчи по-активното участие на лицата с нарушено зрение в Кипър.

## **Ролята на общността и средата**

Личните взаимоотношения, включително подкрепата от страна на семейството и приятелите, се считат за жизненоважни за насърчаване на участието в спортни дейности. Организациите за хора с увреждания също се определят като подкрепяща среда. Тези организации играят решаваща роля в осигуряването на необходимата подкрепа и ресурси за лицата със нарушено зрение, за да се занимават със спорт.

Ролята на общността се разглежда като изключително важна за улесняване на спортното участие. Общността може да осигури подкрепа, да намали бариерите и да създаде приобщаваща среда, която насърчава активното участие в спортни дейности на лицата с нарушено зрение.

## **Заклучение**

Анализа на отговорите от Кипър разкрива, че макар ползите от участието в спортни дейности да се оценяват високо сред лицата с нарушено зрение, продължават да съществуват значителни пречки, свързани с достъпността, финансовите ограничения и социалната подкрепа. Разрешаването на тези предизвикателства изисква целенасочени усилия за подобряване на достъпността на спортните съоръжения, увеличаване на финансовата помощ и укрепване на мрежите за обществена подкрепа. С насочването на фокуса върху тези области е възможно да се създаде по-приобщаваща и подкрепяща среда, която да насърчава по-активното участие в спортни занимания на лицата с нарушено зрение в Кипър.

## Сравнителен анализ на участието в спортни дейности на лица със нарушено зрение в Гърция, Испания, България и Кипър

Този сравнителен анализ изследва основните прилики и разлики в участието в спортни дейности на лицата с нарушено зрение в Гърция, Испания, България и Кипър. Анализът откроява пет ключови области: осведоменост и спортни предпочитания, предизвикателства и бариери, мотиви за участие, роля на общността и препоръки за подобрене.

### Осведоменост и спортни предпочитания

В Гърция и Испания показват сравнително висока осведоменост за спорта шоудаун. Това предполага, че спортът е добре популяризиран и признат в тези страни, вероятно поради ефективни кампании за повишаване на осведомеността или съществуващо участие. За разлика от тях, в България и Кипър осведомеността варира по-значително. Докато някои респонденти са запознати със спорта шоудаун, други не са, което показва, че усилията за повишаване на осведомеността в тези държави може би трябва да бъдат засилени.

И в четирите държави се наблюдава ясно разделение при спортните предпочитания. Някои респонденти предпочитат приобщаващи спортове, които насърчават интеграцията с лица без увреждания, докато други предпочитат състезателни спортове, които позволяват честно съревнование между лица със сходни увреждания. Това подсказва, че няма универсален подход и трябва да се насърчават и двата вида спорт, за да се задоволят

различните предпочитания.

## **Предизвикателства и бариери**

Достъпността до спортни съоръжения и адаптирано оборудване е универсално идентифицирана бариера и в четирите държави. Респондентите често посочват липсата на достъпна спортна среда като основна пречка за участие. Както Гърция, така и Кипър изтъкват достъпността като съществен проблем, като специално подчертават необходимостта от по-добре оборудвани съоръжения и повече обучен персонал. В България участниците в изследването определят финансовите ограничения като критична пречка, което предполага, че икономическите фактори може да са по-належащи в този контекст.

Финансовите ограничения са особено подчертани в България и Кипър, като респондентите твърдят, че разходите, свързани с участието в спортни дейности, като такси, оборудване и транспорт, са непосилни. Това подсказва, че икономическата подкрепа е решаващ фактор, който дава възможност за участие в спортни дейности в тези региони.

## **Мотиви за участие**

Поддържането на физическо здраве и добра физическа форма е основен мотив за участие в спортни дейности и в четирите държави. Това отразява общото разбиране за физическите ползи от спорта сред лицата с нарушено зрение. В допълнение към здравето и физическата форма, социалното взаимодействие е особено важно в Гърция и Кипър, където респондентите подчертават ролята на спорта за намаляване на социалната изолация и укрепване на

връзките в общността. В Испания и България постиженията и удовлетворението от постигането на личните цели също са значими мотиви.

## Ролята на общността

И в четирите държави организациите на хората с увреждания и спортните клубове се определят като ключови подкрепящи среди за участие в спортни дейности. Тези организации предоставят ресурси, насоки и приобщаваща среда, необходими на лицата с нарушено зрение да се занимават със спорт. Респондентите в Кипър подчертават ролята на семейството и приятелите като жизненоважни мрежи за подкрепа. Това предполага, че в Кипър се разчита повече на личните взаимоотношения в сравнение с други държави.

Ролята на общността за улесняване на участието в спортни дейности се счита за много важна и в четирите държави. Общността се разглежда като съществена за осигуряване на подкрепа, намаляване на бариерите и изграждане на приобщаваща среда.

## Препоръки

Нуждата от подобряване на достъпността на спортните съоръжения е основна препоръка и в четирите държави. Респондентите подчертават значението на това физическите пространства да бъдат по-подвижни, да се осигури адаптирано оборудване и да се гарантира, че персоналът е обучен да помага на лицата с нарушено зрение. В България и Кипър е подчертана и необходимостта от по-голяма финансова подкрепа, за да се намали



тежестта на разходите, свързани с участието в спортни дейности. Това може да включва субсидии, безвъзмездни средства или други форми на финансова помощ.

В Кипър е отправен конкретен призив за увеличаване на разнообразието от спортове, достъпни за лицата с нарушено зрение, като се предполага, че настоящите възможности може да не са достатъчно разнообразни или ангажиращи. Респондентите от Испания, и Гърция са добре запознати с приобщаващите спортове като шоудаун, но твърдят, че допълнителните усилия за популяризиране биха могли запълнят пропуските в информираността

## **Основни изводи**

Информираност и популяризиране: информираността за приобщаващите спортове, като шоудаун, е сравнително висока в Гърция и Испания, но трябва да се засили в България и Кипър.

Достъпност: достъпността остава значителна пречка във всички държави, което показва всеобща нужда от по-добре оборудвани и адаптирани спортни съоръжения.

Финансови бариери: финансовите проблеми са особено сериозни в България и Кипър, където икономическата подкрепа е от решаващо значение за осигуряване на възможност за участие.

Социална и обществена подкрепа: семейството, приятелите и организациите на хората с увреждания играят жизненоважна роля за насърчаване на участието в спортни дейности, като участието на общността се счита



за съществено във всички държави.

Здравето и физическата форма като мотиви: поддържането на физическото здраве е основен мотив за участие в спортни дейности във всички държави, като допълнителните мотиви варират в зависимост от социалните и личните фактори.



## Приложение Б – Добри практики

### Българско първенство по футбол за незрящи

#### Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?

Българско първенство по футбол за незрящи

#### Къде се е случило?

София, България

#### Какво се е случило?

По време на полуфинален мач на българското първенство по футбол за незрящи Иван Петров, спортист с напълно нарушено зрение, получава мозъчно сътресение. Докато се бори за топката, Иван се сблъсква с играч от противниковия отбор. В резултат на удара Иван пада на земята и веднага му се оказва помощ от квалифициран медицински персонал.

Инцидентът възниква поради самия характер на играта, съчетан с липсата на достатъчно вербална комуникация между играчите. Иван и противниковият играч са съсредоточени върху топката, което води до неволен сблъсък.

#### Възможни превантивни мерки:

1. Усъвършенствани протоколи за комуникация: въвеждане



на задължителни и по-чести вербални сигнали от страна на играчите, за да се предупреждават взаимно за позициите си;

2. Защитни средства: изискване към всички играчи да носят защитни каски, предназначени специално за частично или напълно незрящи спортисти, за да се намали рискът от травми на главата;

3. Обучение на съдиите: гарантиране, че съдиите са обучени да предвиждат високорискови ситуации и да прекъсват играта, ако играчите се сблъскат.



## Паралимпийска среща по лека атлетика в София

### Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?

Събитие, организирано от местна неправителствена организация.

### Къде се е случило?

София, България

### Какво се е случило?

Елена Димитрова, спринтьорка с частично нарушено зрение, преживява епизод на хипогликемия по време на бягането си на 200 метра по време на паралимпийската среща по лека атлетика в София. Около 50 метра след началото на състезанието Елена внезапно забавя темпото и накрая припада на пистата. Медицинският персонал бързо прилага глюкоза и тя е откарана в близката болница за по-нататъшно наблюдение.

Елена има диабет, но не консумира обичайната си храна преди състезанието поради пропуск в рутинната си програма. Комбинацията от физическо натоварване и липса на адекватен прием на глюкоза е причината за хипогликемичния епизод.

### Възможни превантивни мерки:

1. Здравни прегледи преди състезанието: въвеждане на задължителни здравни прегледи преди състезание за

спортисти с известни заболявания, за да се гарантира, че те са в състояние да се състезават;

2. Протоколи за хранене: въвеждане на строги протоколи за хранене на спортисти с диабет, включително контролиран прием на храна преди състезанията;

3. Обучение за реакция при извънредни ситуации: гарантиране, че целият персонал и доброволците на събитието са обучени да разпознават и реагират незабавно на хипогликемични епизоди.

## **Индивидуална тренировка, организирана от треньорския екип на спортиста**

### **Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?**

Индивидуална тренировка, организирана от треньорския екип на спортиста

### **Къде се е случило?**

Ла Коруня, Испания

### **Какво се е случило?**

Докато кара колелов планината, спортистът губи равновесие и пада. При удара спортистът сериозно наранява главата си. По-голямата част от удара е в задната част на главата, което е причината за кръвоизлив, който трябва да бъде

опериран и дрениран чрез спешна операция. Достъпът до района е сериозно предизвикателство поради отдалечеността и труднодостъпния терен.

### **Възможни превантивни мерки:**

Спортистите трябва винаги да носят предпазна екипировка, да се движат в група в определени зони, когато това е възможно, и да поддържат връзка с приятели/роднини или колеги.

## **Понтеведра Училище за пешеходен туризъм**

### **Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?**

Понтеведра Училище за пешеходен туризъм

### **Къде се е случило?**

Ла Коруня, Испания

### **Какво се е случило?**

Пешеходен маршрут с висящи мостове и места за катерене сред природата. При спускане от скала в един от участъците, където участниците използват въже за катерене, предпазен колан и каска, се освобождава камък. Част от скалата удря участник по главата, той губи ориентация и увисва без опората на въжето за катерене. Другите участници успяват да му помогнат, като търсят медицинска помощ и



Co-funded by the  
European Union

INCLUSIVE  
SHOWDOWN GUIDE

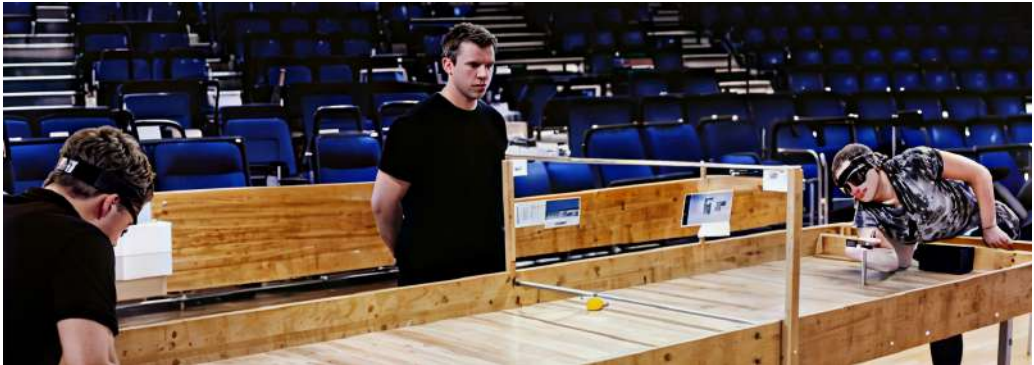


SHOWDOWN

временно спират обилното кървене.

### **Възможни превантивни мерки:**

Спортистите трябва винаги да носят предпазна екипировка, да се движат в група в определени зони, когато това е възможно, и да поддържат връзка с приятели/роднини или колеги.





## Спортен клуб за спортисти с нарушено зрение

**Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?**

Спортен клуб за спортисти с нарушено зрение

**Къде се е случило?**

Солун, Гърция

**Какво се е случило?**

Инцидентът възниква по време на регионален турнир, в който участват състезатели от различни части на региона. Въпреки че игрището е оборудвано с ограничителни табла, през които топката не може да премине, изкуствена трева, за да се намали рискът от спъване, и звукова топка, която помага на играчите да проследяват движението ѝ, един от състезателите получава травма по време на финалния мач, когато двама играчи се сблъскват в опита си да контролират топката. Ударът е силен и причинява травма на главата. За щастие, състезанието разполага с опитен медицински екип, който веднага преглежда главата и врата на играча, за да се увери, че няма сериозни наранявания. Те прилагат лед, за да намалят отока, и го наблюдават внимателно за признаци на мозъчно сътресение. На пострадалия е даден кислород, за да му се помогне да диша по-добре, тъй като изглежда замаян и объркан. След като му е оказана помощ на терена, играчът е откаран в болница с линейка. Скенерът показва, че има леко мозъчно сътресение и малък оток на мозъка, затова остава за наблюдение през нощта.



Основното предизвикателство е да се обясни нараняването на самия играч, но оказващият първа помощ използва ясен и спокоен език, за да обясни всяка стъпка и да успокои играча, помагайки му да запази спокойствие.

### **Възможни превантивни мерки:**

Инцидентът подчертава значението на квалифицирания медицински персонал, който е обучен да се справя с уникалните нужди на спортистите с нарушено зрение.

## **Национална федерация на спортистите с увреждания**

### **Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?**

Национална федерация на спортистите с увреждания

### **Къде се е случило?**

Солун, Гърция

### **Какво се е случило?**

По време на полуфинален мач на регионалния турнир по шоудаун, в който участват спортисти от различни части на региона, спортист от възрастовата група 19-30 години с частично нарушено зрение се удря в ръба на масата, докато се опитва да удари топката. Ударът причинява дълбока рана на дясната му китка. Мачът е незабавно прекратен и на място е оказана първа помощ.

Раната е почистена и превързана със стерилни бинтове. Приложен е натиск, за да се овладее кървенето, и ръката на спортиста е обездвижена, за да се предотвратят по-нататъшни наранявания.

По време на обработването на раната спортистът остава спокоен. След оказването на първоначална помощ той е придружен до близкото медицинско заведение за по-нататъшна оценка и лечение, включително зашиване на разкъсването.

Пострадалият е лекуван в местна болница и изписан на същия ден с инструкции за грижа за раната и контролен преглед, за да се гарантира правилното заздравяване.

Основното предизвикателство е ефективната комуникация със спортиста, който не може да оцени визуално нараняването си. Лицето, оказващо първа помощ, използва ясен, описателен език и внимателно насочва ръцете на спортиста към наранената област, за да му помогне да разбере сериозността на нараняването. По време на обработката на раната, медицинското лице разговаря със спортиста, за да остане спокоен.

### **Възможни превантивни мерки:**

Този инцидент показва колко е важно на спортните събития да присъства обучен медицински екип, особено когато се работи със спортисти с нарушено зрение. Бързата реакция и подходящите грижи предотвратяват по-сериозно нараняване.

## Индивидуална тренировка

**Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?**

Индивидуална тренировка, организирана от спортист

**Къде се е случило?**

Никозия, Кипър

**Какво се е случило?**

Спортистът претърпява инцидент на открит стадион, който обикновено се използва за различни публични спортни събития. Стадионът е оборудван стандартна писта за бягане без специални приспособления за спортисти с нарушено зрение, като например тактилни ленти или звукови сигнали. На стадиона липсва медицински център, а най-близката болница е на голямо разстояние.

Инцидентът се случва на тиха, уединена пътека в местен парк. Районът е спокоен и няма интензивен трафик, особено в ранните сутрешни часове, когато спортистът обикновено тренира.

По време на сутрешната си тренировка, спортистът с частично нарушено зрение внезапно започва да се чувства зле. Той е замаян, задъхан и изпитва остра болка в гърдите. Осъзнавайки, че нещо не е наред, той прекратява тренировката си и сяда на близката пейка, като успява да се обади на негов приятел. Приятелят пристига скоро, помага му да се успокои и му дава вода, след което се

обажда на бърза помощ, тъй като симптомите на спортиста не се подобряват.

След около 20 минути пристигат парамедици, които оценяват състоянието на спортиста и осигуряват дихателен апарат на място. След това спортистът е транспортиран до най-близката болница за по-нататъшен преглед поради съмнения за проблем със сърцето. Спортистът е приет в болницата и му е поставена диагноза „лек инфаркт“, оставен е в болницата за лечение и наблюдение, а по-късно е посъветван да прави по-умерени физически упражнения.

Основното предизвикателство е да се гарантира, че спортистът може ефективно да опише симптомите си, особено когато е притеснен. Неговият приятел и парамедиците говорят спокойно и ясно, което му помага да се съсредоточи върху точното описание на състоянието си, което е жизненоважно за правилната медицинска реакция.

### **Възможни превантивни мерки:**

Този инцидент подчертава рисковете, свързани с индивидуалните тренировки, особено в по-слабо населени райони, както и значението на това да носим в себе си телефон за спешни случаи и да информираме някого за местоположението си.



Co-funded by the  
European Union

## INCLUSIVE SHOWDOWN GUIDE



# SHOWDOWN



## **Събитие, организирано от местна неправителствена организация**

### **Кой е организаторът на спортното събитие, по време на което се е случил инцидентът?**

Събитие, организирано от местна неправителствена организация

### **Къде се е случило?**

Никозия, Кипър

### **Какво се е случило?**

Инцидентът се случва на открит стадион в града, който обикновено се използва за различни обществени спортни събития. Стадионът включва стандартна писта за бягане без специални приспособления за спортисти с нарушено зрение, като например тактилни ленти или звукови сигнали. По време на събитието липсва медицински екип, а най-близката болница е на известно разстояние.

По време на щафетно състезание спортист от мъжки пол с тежко зрително увреждане неправилно преценява стъпката си при предаване на щафетата. Без тактилни маркери, които да го насочват, той се отклонява леко от курса и се спъва в ръба на пистата, падайки тежко на дясното си рамо.

Персоналът на събитието реагира незабавно, като използва основен комплект за първа помощ. Те помагат на спортиста да седне и му слагат лед, за да намалят отока на рамото. Тъй

като на стадиона няма медицински център, служителите организират транспортирането на пострадалия с кола до най-близката болница за допълнителен преглед.

При пристигането в болницата се установява, че спортистът е с изкълчено рамо. Лекарският екип препоръча почивка, продължително прилагане на лед и обезболяване. Спортистът е посъветван да избягва физическо натоварване до пълното си възстановяване.

Спортистът е освободен от болницата и се прибира у дома с указания да се обърне към медицинско лице, ако болката или отокът продължат.

Основната трудност е да се гарантира, че спортистът разбира сериозността и местоположението на травмата си, тъй като той не може да я види. Лицето, оказващо първа помощ, използва ясни словесни описания, за да обясни ситуацията, и успокоява спортиста, като насочва ръката му към наранената област, за да може той сам да усети степента на нараняването.

### **Възможни превантивни мерки:**

Този инцидент подчертава необходимостта от подходящи мерки за безопасност при организирането на спортни събития за спортисти с нарушено зрение, особено когато се провеждат в съоръжения, в които липсват специализирани приспособления. Наличието на ясен план за действие при извънредни ситуации и достъп до медицинска помощ е от решаващо значение, за да се гарантира безопасността на участниците.







## Disclaimer

### Отказ от отговорност

Ръководството по приобщаващ шоудаун е един от резултатите на проект 101133691 – SHOWDOWN, който е съфинансиран по програма Еразъм+ на Европейския съюз.

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения обаче принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

За всякакви коментари по този документ, моля, свържете се с нас на адрес: [www.showdownerasmus.eu](http://www.showdownerasmus.eu).

В това ръководство са използвани материали от всички събития по проекта, публични източници и информация.

Възпроизвеждането е разрешено, при условие че източникът е посочен.

# SHOWDOWN



Co-funded by the  
European Union



FUNDACIÓN  
RCDEPORTIVO III



ARISTOTLE  
UNIVERSITY  
OF THESSALONIKI