

Ogólnopolska wypożyczalnia
sprzętu dla osób
z niepełnosprawnościami

Michał Gołaś: Chcemy
zdobywać medale

Życie niewidomych na
świecie – perspektywy,
wyzwania i sukcesy

help

jesteśmy razem

nr 89 luty 2023 ISSN 2083-2788

*„Sport najpierw rzeźbi twój charakter,
a później twoje ciało.”*
Michał Gołaś



**ZIMY PRAWIE NIE BYŁO,
NATOMIAST WIOSNA NA
PEWNO SIĘ UDA**

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa dla Niewidomych

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem – miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa dla Niewidomych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.



Ministerstwo Kultury
i Dziedzictwa Narodowego

WYDAWCA



[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

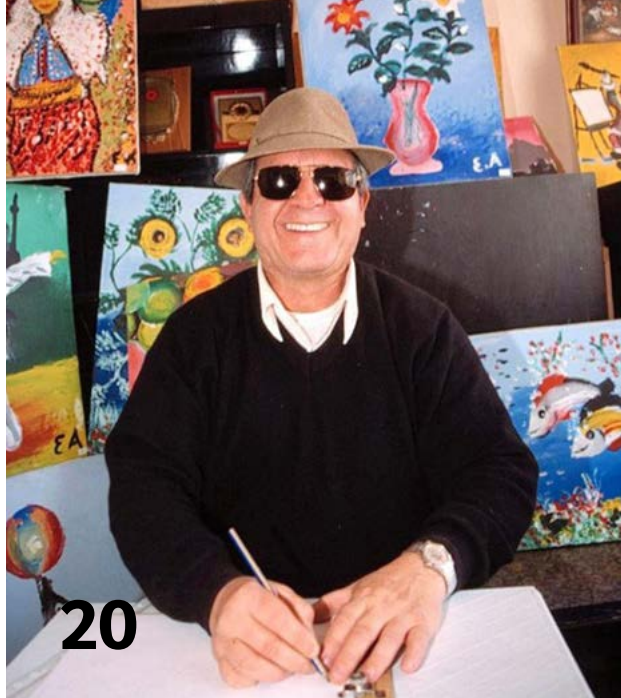
help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać na powyższy adres email.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Na okładce przedstawiamy pojedynczy przebieg na tle śnieżnego tła.



20



31



36



12

Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 8

Ogólnopolska wypożyczalnia sprzętu dla osób z niepełnosprawnościami _____ 12

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Pracownicze Plany Kapitałowe – czy warto? ____ 14

Blog o dostępności _____ 18

■ TYFLOSFERA

Życie niewidomych na świecie – perspektywy, wyzwania i sukcesy _____ 20

Smart Vision 3 _____ 23

■ NA MOJE OKO

Marzenia, które się spełniają _____ 29

■ JESTEM...

Michał Gołaś: Chcemy zdobywać medale _____ 31

Brydż – jednym okiem mistrza _____ 36

■ PRAWO DLA NAS

Wąskie gardła w systemie wsparcia obywateli z niepełnosprawnościami _____ 38

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Język w rozwoju _____ 42

Sporty zimowe dla niewidomych _____ 44

Sporty zimowe dla każdego _____ 45

2023 _____ 47

Helpowe refleksje

Zimy prawie nie było, natomiast wiosna na pewno nam się uda

Właśnie, mimo kilku, może kilkunastu dni mroźnych, z dużymi opadami śniegu, lodem na chodnikach i typowym dla stycznia czy lutego wyciszeniem na dworze, zimy prawie nie odczuliśmy. To oczywiście w sferze subiektywnych odczuć. Być może ktoś inny ma inne wrażenia, my dzielimy się naszymi. Wtedy, kiedy było zimno, nie mieliśmy spraw na mieście. Niewykluczone, że pozostawaliśmy w domu, a nawet czekaliśmy na minięcie jakiejś infekcji. W takich warunkach trudno, by w naszej świadomości pozostały konsekwencje zimowej aury.

Coraz częściej zima nie jest zimowa, a lato letnie. Czy chodzi o zmiany klimatyczne? Zapewne tak, czy jednak wynikają z działalności człowieka – tu zdania są podzielone. Na pewno należy zmniejszać emisję wszystkiego, co szkodliwe, ale kiedy nawet to nam się uda, zmiany pewnie nie znikną. Ba, czy w ogóle należy się nimi przejmować? Należy, ale trzeba także wystrzegać się skłonności do przesady. Lepiej tego unikać. Szkodliwe są przecież zarówno gazy cieplarniane, jak i wylanie dziecka z kąpielą. Nie przesadzajmy więc również z postępowaniem prowadzącym do poprawy jednych aspektów życia kosztem innych.

Wygląda na to, że kiedy zimy było tak mało, trudno było zebrać artykuły dotyczące zimowych aktywności, między nimi sportowych. W niniejszym numerze mamy jedną solidną informację na ten temat, kilka dodatkowych tekstów o uprawianiu sportu przez osoby niewidome czy słabowidzące, ale na miano głównego tematu



numeru trochę to nie zasługuje. Czy to źle? Naszym zdaniem nie. I w tej sprawie nie należy przesadzać. Nie dajmy się zwariować. Celem jest zamieszczanie ciekawych i różnorodnych materiałów. „Help – jesteśmy razem” jest relacją naszej społeczności, głównie relacją o nas samych. Kiedy mamy to czynić, interesujemy się różnymi wydarzeniami i informacjami o nich. Zapoznajcie się z aktualnościami – ile się dookoła dzieje! Zima czy nie, zmienia się nasze otoczenie. Wynika to z aktywności osób z niepełnosprawnościami oraz empatii innych. Obserwujemy te zmiany i wskazujemy na to, co martwi, co wymaga kolejnych starań.

Ogłoszenie przez Premiera Mateusza Morawieckiego programu Dostępność Plus spowodowało lawinę działań. Przypomniano sobie o barierach, o które się potykamy. Rzeczywiście, jaki jest powód konstruowania otoczenia wygodnie tylko dla części obywateli? Czy winda nie może mówić,

schody być specjalnie oznakowane, krawężniki zniwelowane, drzwi i korytarze przesadnie wąskie, wejścia nieudźwiękowione, toalety nie opisane, pokoje w hotelach nie ponumerowane w systemie brajlowskim albo dźwiękowym? Otóż nie muszą. Właśnie to zauważył Premier. Skoro wszystko projektuje się dla wygody osób pełnosprawnych, dlaczego nie projektować ich uniwersalnie? Poprzednio o tym nie myślano tak odważnie – czy chodziło o oszczędności i obawę przed zbyt wysokimi kosztami? Moim zdaniem nie, ponieważ koszt specjalnego projektowania, kiedy czyni się tak na co dzień, nie jest istotnie duży. Dobrym wyjaśnieniem może być kwestia wdrożenia syntetycznej mowy. Kiedy powstaje syntezator, wymaga funduszy na wdrożenie. Kiedy jednak ma być zastosowany wielokrotnie, koszt jednostkowy jest znikomy. Podobnie z krawężnikami i drzwiami czy korytarzami. Kiedy buduje się je zgodnie z zasadami uniwersalnymi, kosztuje to tyle samo co z ich pominięciem. Nie należy więc pomijać.

Otoczenie się więc zmienia. Dla wielu obywateli głównie z typowej dla stycznia aury na cieplejszą od zgodnej z regułami zimy, a dla nas niepełnosprawnych z powodu wdrażania ustawy o dostępności. Miejmy nadzieję, że obiektów przystosowanych do naszych potrzeb będzie przybywało w coraz większym tempie.

Zatem wiosna! Co nas czeka? Co nam przyniesie? Najpierw przynosi cieplejsze dni, więcej słonecznych promieni, ale to nie wszystko. Z samego faktu większej dawki światła słonecznego wynikają nasze uśmiechy. Wstajemy rano, widzimy jaśniejszy pokój i już nabieramy energii. Odczuwamy ją i zaczyna nam się chcieć. Przyspieszamy proces porannego uruchamiania i wpadamy na pomysł, by trochę poćwiczyć – jedni dla ożywienia, inni dla zmniejszenia wagi, zdrowia. Później będzie łatwiej. Pędzimy do zajęć i wtedy potwierdza się znaczenie słońca. Korzystamy z niego dla wzmocnienia ciała i ducha. Wszystko razem wzięwszy buduje nasz optymizm, który staje się podstawową bazą do tworzenia czegoś nowego. Co to może być?

W dziedzinie polityki międzynarodowej spodziewamy się dwóch przeciwstawnych ofensyw – rosyjskiej i ukraińskiej. Od roku walczą ze sobą dwie armie, czy jednak tylko one? Walczą ze sobą dwa narody, dwie odmienne koncepcje, dwa światy. Jeden to tzw. ruski mir. My, Polacy, żyliśmy w nim. Bracia Ukraińcy tak samo. Znamy ten mir aż za dobrze. Jeśli tej wiedzy nam za mało, poczytajmy o Rosji sprzed rewolucji. Carska Rosja nie była dla nas łaskawa. Zagarnęła nas tak samo jak wcześniej Ukrainę. Kijów, kiedyś związany z nami w ramach I Rzeczypospolitej, około 350 lat temu zawędrował do tego ruskiego miru. Nie obroniliśmy tego – ówcześni Polacy i Kozacy. Może oni sądzili, że tam będzie lepiej, ale nic z tego. Niedługo potem i Lwów tam trafił, ale tym razem w wyniku jawnej rosyjskiej agresji i zaborowi, a nie naiwności elit. Trudno bowiem mówić o naiwności, kiedy pamięta się walkę o Rzeczpospolitą Konfederatów Barskich. Już wtedy mogliśmy się przekonać, jaki charakter ma tamta cywilizacja. Feliks Koneczny określił ją jako turańską. Zgadza się to z naszymi

 **Celem jest zamieszczanie ciekawych i różnorodnych materiałów. „Help – jesteśmy razem” jest relacją naszej społeczności, głównie relacją o nas samych. Kiedy mamy to zrobić, interesujemy się różnymi wydarzeniami i informacjami o nich. Zapoznajcie się z aktualnościami – ile się dookoła dzieje! Zima czy nie, zmienia się nasze otoczenie. Wynika to z aktywności osób z niepełnosprawnościami oraz empatii innych.**

odczuciami. W naszej świadomości ten ruski mir jest bardzo podobny do charakteru Mongołów, którzy napadali Europę 800 czy 600 lat temu.

Szykuje się więc ofensywa rosyjska, ale i ukraińska. Wiosna temu sprzyja. Ziemia umożliwi ruch ciężkim pojazdom i artylerii, i się zacznie. Jaki będzie tego koniec? Miejmy nadzieję, że pozytywny dla nas. Kto to jest „My” w tym przypadku? To ludzie chcący żyć w cywilizacji zachodniej. Turkańska nam nie pasuje, chrześcijańska, związana z łacińską i grecką – i owszem. Jak się okazuje, Ukraińcy są za nią całym sercem. Zdecydowali się o nią walczyć i za nią giną. To, co oni wnieśli do naszej historii, jest po prostu niesamowite. Ciekawe, czy w tej chwili jakiś inny zachodni naród jest w stanie im dorównać.

W dziedzinie polityki społecznej dzieje się w Polsce bardzo dużo. Inflacja nam przeszkadza, ale i tak nie widać pustych sklepów, co mogłoby potwierdzić brak możliwości konsumenckich. Otóż mamy pieniądze i kupujemy – drożej i drożej. Ceny galopują, wynagrodzenia starają się je dogonić. Spirala się rozpędza, a wolelibyśmy, by się zatrzymała. W Fundacji Szansa dla Niewidomych odczuwamy trudności inflacyjne. U nas nie ma łatwego i szybkiego reagowania na wzrost cen. Pracujemy w projektach dofinansowanych ze środków publicznych. Tutaj nie ma możliwości automatycznego powiększania kwot w poszczególnych rubrykach budżetowych. Jednak trwamy i wierzymy, że przetrwamy. Muszę też wspomnieć, że Zarząd Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych pod koniec ubiegłego roku powiększył dofinansowanie niektórych projektów o 16,1%. Owszem, to nie jest bieżące reagowanie na sytuację na rynku, jednak było bardzo pożądanym aktem pomocy dla organizacji realizujących projekty rehabilitacyjne. Słyszymy też liczne zapowiedzi o wsparciu władz w różnych dziedzinach życia. Pomoc dla emerytów i rencistów, dla kredytobiorców chcących zakupić mieszkanie, także dla osób niepełnosprawnych – to rzeczy wyjątkowe. Politycy liberalni skarżą się na ten socjał, ale, jak się okazuje, mądre wsparcie nie rujnuje gospodarki, lecz ją rozwija.

W naszej organizacji również dużo wiosennego optymizmu. Szykujemy się do wielkich spotkań. 22 maja odbędzie się w Warszawie Konferencja International Mobility Conference, na którą przyjedzie wielu naukowców, nauczycieli, rehabilitantów z całego świata. Organizacja IMC powierzyła naszej Fundacji zorganizowanie tej Konferencji dając dowód na to, że jesteśmy traktowani poważnie. IMC darzy nas ogromnym zaufaniem. Konferencja odbędzie się w dniach 22-25 maja w Centrum Nauki Kopernik – od poniedziałku do czwartku. Chętni będą mogli zostać w Polsce dłużej, ponieważ zapraszamy gości na wycieczki fakultatywne – po Warszawie, do Łodzi i do Krakowa – do wyboru.



Oto program spotkania IMC

DZIEŃ 1: 22 maja

17:00 – 18:00	Rejestracja uczestników
18:00	Inauguracja Spotkania, Welcome Reception, Centrum Nauki Kopernik
18:05 – 18:10	Powitanie – Marek Kalbarczyk, Przewodniczący Komitetu Organizacyjnego IMC, Prezes Fundacji Szansa dla Niewidomych
18:10 – 18:15	Powitanie – dr Marlena Kilian, Przewodnicząca Komitetu Naukowego IMC
18:15 – 18:20	Wystąpienie – Elżbieta Witek, Marszałek Sejmu RP

18:20 – 18:25	Wystąpienie – Tomasz Pactwa, Dyrektor Biura Pomocy i Projektów Społecznych Urzędu m.st. Warszawy
18:25 – 18:30	Oficjalne otwarcie Konferencji IMC18 Poland – Eileen Siffermann, Przewodnicząca Komitetu Wykonawczego IMC
18:30 – 19:00	„Warszawa, Mazowsze, Polska i Fundacja Szansa dla Niewidomych witają” – Marek Kalbarczyk
19:00 – 20:00	„Muzyka bez granic” – Natalia Kwiatkowska (koncert)
20:00 – 21:00	Kolacja

Dzień 2: 23 maja

08:30 – 09:00	Rejestracja uczestników, Centrum Nauki Kopernik (jedynie dla niezgłoszonych pierwszego dnia Konferencji)
09:00	Sesja merytoryczna – otwarcie
09:00 – 09:30	Information resulting in mobility and ability – Marek Kalbarczyk, Keynote Speaker
09:30 – 13:00	Panele dyskusyjne i prezentacje (5 bloków tematycznych)
13:00 – 13:45	Lunch
13:45 – 15:15	Panele dyskusyjne i prezentacje (5 bloków tematycznych)
15:15 – 15:30	Zamknięcie Sesji pierwszego dnia
18:00 – 20:00	Uroczysta kolacja w Zamku Królewskim w Warszawie – Gala dinner Ceremonia wręczenia nagrody Suterko-Cory Award Bogdan Khyzhnyak, Ukraina (koncert akordeonowy), Hyuk Lee, Korea Południowa (koncert Chopinowski)

Dzień 3: 24 maja

08:00	Wyjazd do Ośrodka Szkolno-Wychowawczego dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach
09:00 – 13:00	Wizyta studyjna (prelekcje i warsztaty)
13:00 – 13:45	Lunch

13:45	Powrót do Centrum Nauki Kopernik
14:30	Kontynuacja sesji merytorycznej
14:30 – 15:00	Marek Jakubowski, Keynote Speaker
15:00 – 18:00	Warsztaty

Dzień 4: 25 maja

08:30 – 09:00	Rejestracja uczestników, Centrum Nauki Kopernik (jedynie niezgłoszonych w poprzednich dniach Konferencji)
09:00 – 09:30	Laura Bozeman, Keynote Speaker
09:30 – 12:00	Panele dyskusyjne i prezentacje (5 bloków tematycznych)
12:00 – 13:30	Warsztaty
13:30 – 15:00	Ceremonia zamknięcia Konferencji
15:00 – 15:45	Lunch

Dzień 5 i 6 – 26 i 27 maja Dwudniowe wybieżki fakultatywne

- Warszawa – miasto pełne historii i nowoczesności
- Łódź – Warszawa – śladami wielu kultur – polskiej, żydowskiej, niemieckiej
- Kraków – I, II, III Rzeczpospolita – miasto polskich królów

W tym samym czasie będzie toczyła się Konferencja REHA FOR THE BLIND IN POLAND. O ile w przypadku IMC będziemy mieli 19. edycję, w przypadku REHA – 21. Przyjedzie do nas około 800 osób z całego kraju. Beneficjenci wezmą udział w Konferencji IMC bezpośrednio albo pośrednio. Jedni przyjeżdżni zasiądą w salach CNK, inni w innym miejscu będą słuchali konferencyjnej transmisji. Będzie toczyła się w języku angielskim i będzie tłumaczona na język polski w 100% oraz w kilku ważnych językach w odniesieniu do głównych wydarzeń. Całość będzie transmitowana w Internecie i mamy nadzieję, że zostanie dobrze oceniona przez niewidomych i ich otoczenie na całym świecie. Trudno więc nie być optymistą, kiedy idzie wiosna, a na dodatek mamy tyle do zrobienia. Tak się składa, że lubimy pracować i osiągać sukcesy. Oby to się nam udało.



Aktywność zawodowa osób z niepełnosprawnością

Współczynnik aktywności zawodowej osób z niepełnosprawnościami dziś wynosi ok. 30 proc., co oznacza, że niecała jedna trzecia tej grupy w wieku produkcyjnym podejmuje pracę. Zgodnie z rządową strategią ten odsetek ma wzrosnąć w ciągu kilku najbliższych lat do 45 proc. – czytamy na portalu wig.waw.pl.

O tej sprawie pisaliśmy już w aktualnościach jakiś czas temu. I choć sytuacja w ostatnich latach znacznie się poprawiła, wciąż odsetek pracujących osób z niepełnosprawnościami jest zbyt mały. Winowajcą są nie tylko regulacje dotyczące m.in. systemu orzekania o niepełnosprawności czy dopłat do zatrudniania osób z niepełnosprawnościami i konieczność wprowadzania zmian oraz uelastyczniania rozwiązań, ale także świadomość osób z niepełnosprawnościami i ich opiekunów, ponadto zmiana nastawienia

pracodawców, którzy wciąż jeszcze, nader często, uważają, że niepełnosprawność stanowi przeciwwskazanie do pracy. I nie jest istotne czy wynika to z niewiedzy, czy też z niechęci do przygotowania stanowisk pracy przystosowanych do potrzeb tych osób. Tak więc konieczna jest szeroko pojęta edukacja.

Oferty pracy dla osób z niepełnosprawnościami i z kwalifikacjami, wciąż stanowią mniejszość. Przeważają oferty dla pracowników produkcji, ochrony czy utrzymania porządku.

Wedle specjalistów od rynku pracy system orzekania o niepełnosprawności jest przestarzały. Nie przystaje do nowoczesnego rynku. Twierdzą oni, iż w orzeczeniu powinno być zawarte wskazanie, jakich zadań dana osoba z niepełnosprawnością definitywnie nie może wykonywać, co znacznie zwiększyłoby szanse na zatrudnienie, adekwatne do możliwości tych osób.

Jeśli chodzi o kwestie świadomości, specjaliści podają przykład osoby niewidomej zatrudnionej

w firmie. Osoba taka powinna być wdrożona w specyfikę i funkcjonowanie firmy, zapoznana z jej fizyczną przestrzenią, by mogła być w maksymalnym stopniu samodzielna. Z kolei pracownicy pełnosprawni powinni być przeszkoleni w zasadach kontaktu z osobą z niepełnosprawnością, powinni poznać jej ograniczenia.

Świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością

Z dniem 1 stycznia przyszłego roku wejdzie w życie comiesięczne świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością. Będzie wynosić dwukrotność renty socjalnej, czyli 3176,88 zł – informuje portal samorzqd.infor.pl.

Na razie otrzymują je tylko ci, których niepełnosprawność jest znaczna, a tym samym wymagają szczególnego wsparcia i będzie się zawierać w nowej skali punktowej od 90 do 100 punktów. Skala ta dopiero będzie tworzona, a o punktacji, wedle przygotowanego wzorca, będą decydować wojewódzkie zespoły orzecznicze.

Osoby z niepełnosprawnością wymagające mniejszego wsparcia otrzymają świadczenie wynoszące równowartość renty socjalnej. Nastąpi to z dniem 1 stycznia 2025 r. Osoby z niepełnosprawnością wymagające najmniejszego

wsparcia otrzymają to świadczenie w kwocie połowy renty socjalnej, w tym przypadku wypłaty rozpoczną się 1 stycznia 2026 roku.

Novum w przypadku tego świadczenia jest przypisanie go do osoby z niepełnosprawnością, a także brak kryterium dochodowego w rodzinie. Rodzic lub opiekun będzie mógł pracować zawodowo i zarabiać bez ograniczeń.

Przystąpienie do nowego systemu nie będzie obowiązkowe. Osoby, które z różnych względów nie będą chciały doń przystąpić, pozostaną przy dotychczasowym świadczeniu pielęgnacyjnym z możliwością jednoczesnego podjęcia dodatkowej pracy i zarobkowania do około 20 tys. zł rocznie.

Genialna, 13-letnia, autystyczna, niewidoma pianistka

Widzowie byli oszołomieni, gdy zobaczyli, jak niewidoma 13-latka wykonuje bezbłędnie utwór Chopina na pianinie, na stacji kolejowej w Leeds – donosi portal mir.org.pl.

Tego rodzaju występy stanowią element talent show Channel 4 The Piano, prowadzonego przez Claudię Winkleman. W programie muzycy występują przed osobami dojeżdżającymi do pracy na stacjach London St Pancras i Birmingham

“ Z dniem 1 stycznia przyszłego roku wejdzie w życie comiesięczne świadczenie wspierające dla osób z niepełnosprawnością. Będzie wynosić dwukrotność renty socjalnej, czyli 3176,88 zł.



New Street, a jurorzy obserwują ich z innego miejsca za pośrednictwem transmisji video. Na koniec każdego odcinka sędziowie wybierają jednego pianistę, który wystąpi na scenie. Lucy, bo tak ma na imię młoda pianistka, zachwyciła fantastycznym wykonaniem utworu Chopina.

Pewnie nie byłoby w tym nic dziwnego, bo przecież znamy i podziwiamy wielu niewidomych artystów, ewenementem jest jednak fakt, że Lucy, poza tym, że jest niewidoma, jest także autystyczna i nie mówi.

Osoby niewidome znakomicie wyczuwają bicie własnego serca

Ze wspólnych badań naukowców z Uniwersytetu Jagiellońskiego i Uniwersytetu Karolińskiego w Szwecji wynika, że osoby niewidome znacznie lepiej niż widzące wyczuwają bicie własnego serca – informuje portal zdrowie.dziennik.pl.

Tylko ciekawostka? Niekoniecznie. Eksperyment został przeprowadzony na grupie 36 niewidomych ochotników i na tak samo licznej grupie ochotników widzących. A tak o jego celu mówi Marcin Szwed, którego laboratorium brało udział w eksperymencie: *Nasze wyniki są istotnym krokiem w badaniach nad plastycznością mózgu i pokazują, że u osób niewidomych wyostrza się nie tylko słuch i dotyk, jak wiemy z poprzednich badań, ale także dostęp do sygnałów z wnętrza ciała. To z kolei pozwala nam lepiej zrozumieć, w jaki sposób osoby niewidome postrzegają swoje emocje przy braku informacji wzrokowej.*

Uczestnicy badania musieli skoncentrować się wyłącznie na biciu własnego serca, bez ręcznego sprawdzania pulsu. Mierzyli ilość uderzeń przez kilka krótkich okresów. Następnie policzona wartość była konfrontowana z rzeczywistością, mierzoną przez urządzenie ilością uderzeń serca każdego z uczestników eksperymentu. Osoby niewidome wypadły znacznie lepiej niż widzące. Ich pomiary były zdecydowanie bardziej dokładne.

67 mln zł z Funduszu Solidarnościowego

Wojewoda mazowiecki podpisał 295 umów z samorządami na opiekę wytchnieniową i asystentów osób niepełnosprawnych. Do samorządów trafi prawie 67,1 mln zł z Funduszu Solidarnościowego – czytamy na portalu pulshr.pl.

Tegoroczną edycją programu zostało objętych 139 samorządów z Mazowsza. Na opiekę wytchnieniową zostanie przeznaczone 19 mln zł, objęte nią zostanie ponad 2 tys. osób z niepełnosprawnościami i członkowie ich rodzin. Przeszło 1,5 tys. osób otrzyma wsparcie w ramach pobytu dziennego, zaś ponad 600 osób – opiekę w ramach pobytu całodobowego.

Ponadto przekazano 48 mln zł na program „Asystent osobisty osoby niepełnosprawnej”. Usługi asystenckie będzie wykonywało ponad 2 tys. osób. Programem objętych będzie blisko 3 tys. osób z niepełnosprawnościami.

Osoby z niepełnosprawnościami w administracji rządowej

Administracja rządowa miała zatrudniać minimum 6 proc. pracowników niepełnosprawnych – to europejski trend, do którego Polska zmierza od 2021 r., kiedy to rząd przyjął „Strategię na rzecz osób z niepełnosprawnościami 2021–2030”. Próg ten pokonało jedynie Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – według danych z grudnia ubiegłego roku wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych wyniósł tam aż 8,9 proc. – pracują tam 42 osoby niepełnosprawne. Dodatkowo wyróżnia ten resort sam Paweł Wdówik, wiceminister, który jest osobą niewidomą i do pracy przychodzi z psem przewodnikiem – donosi portal rp.pl.

Najwięcej osób z niepełnosprawnościami zatrudnia Ministerstwo Finansów – 86, co jednak



Administracja rządowa miała zatrudniać minimum 6 proc. pracowników niepełnosprawnych – to europejski trend, do którego Polska zmierza od 2021 r., kiedy to rząd przyjął „Strategię na rzecz osób z niepełnosprawnościami 2021–2030”. Próg ten pokonało jedynie Ministerstwo Rodziny i Polityki Społecznej – według danych z grudnia ubiegłego roku wskaźnik zatrudnienia osób niepełnosprawnych wyniósł tam aż 8,9 proc. – pracują tam 42 osoby niepełnosprawne.

przekłada się jedynie na 3 proc. zespołu. W przypadku tego ministerstwa aż 11 osób niepełnosprawnych zajmuje kierownicze stanowiska. Trzyprocentowy wskaźnik zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami przekraczają: Ministerstwo Zdrowia – 30 osób, Ministerstwo Infrastruktury – 27 osób i Ministerstwo Klimatu i Środowiska – 36 osób.

W Ministerstwie Funduszy i Polityki Regionalnej pracuje 50 osób z niepełnosprawnościami, zajmują stanowiska koordynujące i samodzielne. Poniżej 3 proc., 27 niepełnosprawnych pracowników, ma Ministerstwo Rolnictwa i Rozwoju Wsi. Podobnym stanem dysponuje Ministerstwo Rozwoju i Technologii.

W MSWiA pracuje 21 osób z orzeczoną niepełnosprawnością. Stanowi to 2 proc. zatrudnionych. Ministerstwo Sportu i Turystyki zatrudnia tylko cztery osoby z niepełnosprawnościami. Równie niewielki jest odsetek tych osób w Ministerstwie Obrony Narodowej – 15, czyli ok. 2 proc., i w Ministerstwie Aktywów Państwowych – 8 osób,

co także stanowi 2 proc. zatrudnionych. W Ministerstwie Edukacji i Nauki jest to 18 osób, tym samym wskaźnik ten wynosi 2,3 proc.

W Ministerstwie Spraw Zagranicznych pracuje 16 osób z orzeczeniem o niepełnosprawności, w tym 14 osób z umiarkowanym stopniem i dwoje z lekkim – to ok. 1 proc. urzędników, jednak aż dziesięcioro z nich zatrudnionych jest na stanowiskach eksperckich i kierowniczych.

Listę zamyka Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego z 15 pracownikami z niepełnosprawnością, co stanowi zaledwie 0,03 proc. zatrudnionych. Tylko jedna osoba z tego grona zajmuje stanowisko kierownicze.

Niepełnosprawne „Łabędzie” z wygraną

W międzynarodowym konkursie baletu i opery wygrały „Łabędzie” z Teatru Wielkiego w Poznaniu, które zebrały najwięcej głosów publiczności. To sukces projektu wyrównującego szanse osób z niepełnosprawnościami – czytamy na portalu wyborcza.pl.

Spektakl „Łabędzie” został przygotowany przez tancerza i choreografa Tobiasza Sebastiana Berga, stanowi adaptację jednej ze scen baletu „Jeziro łabędzie” Piotra Czajkowskiego. Spektakl zdobył nagrodę publiczności Fedora Prizes Biennale. Głosowało na niego blisko 2 tys. widzów.

Fedora Prizes Biennale jest jednym z ważniejszych konkursów opery i baletu w Europie. Spektakl zdobył uznanie publiczności m.in. ze względu na społeczne przesłanie i koncepcję, by współtworzyły go osoby z niepełnosprawnościami – osoby niewidome, osoby z zaburzeniami psychofizycznymi i niedowidzące, osoby poruszające się na wózku inwalidzkim. W sumie 15 tancerek i tancerzy. Spektakl był już prezentowany na deskach Teatru Wielkiego w Poznaniu. Przed zespołem „Łabędzi” międzynarodowa trasa artystyczna.

Ogólnopolska wypożyczalnia sprzętu dla osób z niepełno- sprawnościami

Piotr Malicki

Osoby o szczególnych potrzebach do lepszego i pełniejszego życia wymagają wsparcia technologii wspierających, które choć w części zrekompensują dysfunkcje zdrowotne. Niestety zazwyczaj cena takich pomocnych urządzeń jest bardzo wysoka i nie wszyscy mogą sobie pozwolić na taki zakup. Oczywiście istnieją różne formy dofinansowania z NFZ lub PFRON, jak na przykład „Aktywny samorząd”, ale po pierwsze wnioski możemy składać co kilka lat, a po drugie większość takich specjalistycznych rozwiązań kosztuje bardzo dużo, przez co jego zakup nie może być dofinansowany. Dlatego bardzo ciekawym rozwiązaniem wydaje się ogólnopolska wypożyczalnia sprzętu dla osób z niepełnosprawnościami, która ma powstać w naszym kraju w najbliższym czasie.

W styczniu 2023 roku rada nadzorcza Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych zatwierdziła program, którego głównym celem jest uruchomienie ogólnopolskiej wypożyczalni sprzętu dla osób o szczególnych potrzebach. Jak powiedział Paweł Wdówik – wiceminister rodziny, pracy i polityki społecznej oraz pełnomocnik rządu ds. osób niepełnosprawnych: „Na mój wniosek Rządowa Agencja Rezerw Strategicznych dokonała zakupu sprzętu, którego listę skonsultowaliśmy z ekspertami. Ta pula zakupionego sprzętu przejdzie do Państwowego Funduszu Rehabilitacji, który przygotował już program funkcjonowania wypożyczalni. W końcu osoby z niepełnosprawnościami będą mogły wypożyczać technologie z górnej półki, które dzisiaj nie są dofinansowane”. Wartość zakupionych urządzeń, którą rząd



przeznaczyl na ten cel, opiewa na 200 mln zł. Uruchomienie wypożyczalni zostało zapowiedziane jeszcze wcześniej, bo w październiku 2021 roku, jako jeden z programów w ramach „Strategii na rzecz osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030”.

Według zapowiedzi Ministerstwa Rodziny i Polityki Społecznej, osoby z niepełnosprawnościami będą miały możliwość wybrania produktu, który będzie dostosowany do ich potrzeb. Następnie zostanie on dostarczony pod wskazany adres zamieszkania przyszłego użytkownika. Po rocznym okresie wypożyczenia osoba z dysfunkcją zdrowotną będzie mogła przedłużyć jego użytkowanie o kolejny rok lub zwrócić sprzęt do wypożyczalni, gdzie zostanie poddany serwisowi i przekazany następnej chętnej osobie. Wszystkie użyczane produkty mają być towarami z wyższej półki, co pozwoli na bardzo dobry wybór określonego urządzenia przez użytkowników z różnymi niepełnosprawnościami. Pomimo zakupionego już sprzętu do startu tego programu nadal jest daleka droga. Wszystko przez to, że PFRON musi najpierw opracować szczegółowe zasady funkcjonowania takich wypożyczalni, a potem wybrać realizatora logistycznego w trybie przepisów o zamówieniach publicznych, czyli podmiot zajmujący się jej obsługą. Dopiero po spełnieniu powyższych wymogów program będzie mógł ruszyć, na co bardzo czekają osoby z niepełnosprawnościami, które potrzebują specjalistycznych urządzeń oraz technologii wspomagających pozwalających im na większą samodzielność w życiu codziennym.

Obecnie nie podano listy elementów, które będzie posiadała taka wypożyczalnia, ponieważ za zakup urządzeń i oprogramowania odpowiadała Rządowa Agencja Rezerw Strategicznych, która robiła to pod klauzulą tajności. Jednak PFRON uchylił rąbka tajemnicy i powiedział, że w skład dostępnych technologii wspomagających wejdą między innymi aparaty słuchowe, oprogramowania wspomagające słyszenie, wózki i skutery elektryczne, powiększalniki, drukarki i linijki brajlowskie.

Dodatkowo mają być tam dostępne też sprzęty ogólne, takie jak podnośniki transportowe, łóżka rehabilitacyjne oraz urządzenia i oprogramowanie do alternatywnej komunikacji. Jak więc widać, lista już teraz jest dość imponująca, a to na pewno jeszcze nie są wszystkie elementy, które będą mogły wypożyczyć osoby

“Wartość zakupionych urządzeń, którą rząd przeznaczył na ten cel, opiewa na 200 mln zł. Uruchomienie wypożyczalni zostało zapowiedziane jeszcze wcześniej, bo w październiku 2021 roku, jako jeden z programów w ramach „Strategii na rzecz osób z niepełnosprawnościami na lata 2021-2030”.

z niepełnosprawnościami. Zgodnie z przedstawionymi zasadami programu, umowa użyczenia technologii wspomagającej będzie podpisywana z osobą niepełnosprawną lub z jej przedstawicielem ustawowym. Opłata za korzystanie z wybranego sprzętu będzie wynosiła rocznie 2% ceny sprzętu, jeśli dane urządzenie kosztuje do 80000 zł lub 1,5%, jeśli jego koszt będzie wyższy. Oznacza to, że przy tańszych technologiach zapłata będzie symboliczna, bo za np. linijkę brajlowską kosztującą 10000 zł będziemy musieli zapłacić 200 zł rocznie. Według Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych z zasobów wypożyczalni w ciągu roku będzie mogło korzystać około 15000 osób.

Według mnie jest to naprawdę bardzo ciekawa inicjatywa, która pomoże wielu osobom borykającym się z różnymi dysfunkcjami zdrowotnymi. Program pozwoli na korzystanie z wybranego elementu technologii wspierającej przez rok, co pozwoli niektórym osobom na zdecydowanie się na jego zakup na przykład z dofinansowania. Natomiast droższe urządzenia będą wspierały osoby z niepełnosprawnościami, które nie mogły do tej pory sobie pozwolić na takie udogodnienie ich codziennego życia. Teraz pozostało nam tylko uzbroić się w cierpliwość i poczekać, aż cała machina ogólnopolskich wypożyczalni sprzętu ruszy na dobre.

Pracownicze Plany Kapitałowe – czy warto?

Radostaw Nowicki



Polski system emerytalny bazuje na trzech filarach. Pierwszym z nich jest Zakład Ubezpieczeń Społecznych (ZUS). Do niego odprowadzane są obowiązkowe składki, które niestety dają marne szanse na godziwą emeryturę. Drugi filar stanowi Otwarte Fundusze Emerytalne (OFE), które w teorii miały być równowagą dla ZUS-u, ale w praktyce nie zdały egzaminu, bo zaorali je rządzący. Z kolei w trzecim filarze znajdują się różne programy, które mają zachęcać obywateli do oszczędzania i inwestowania swoich własnych środków. Nie ma co ukrywać, że przy gromadzeniu oszczędności ważną rolę odgrywa czas. Im szybciej dana osoba zacznie myśleć o systematycznym odkładaniu konkretnej kwoty, tym więcej uzbiera. Taką możliwość dają znajdujące się we wspomnianym trzecim filarze Pracownicze Plany Kapitałowe.

Marzec jest miesiącem, w którym po przerwie następuje ponowny autozapis do Pracowniczych Planów Kapitałowych. Obowiązuje on w wszystkich pracowników w przedziale 18-55 lat, a powyżej tej granicy pracownicy sami muszą wyrazić chęć uczestnictwa w tym programie. Wokół niego narosło wiele mitów i rozbieżności, z którymi należy się rozprawić. Czy warto więc przystąpić do PPK i odkładać sobie na starość?

Warto zacząć od tego czym są wspomniane Pracownicze Plany Kapitałowe. To dobrowolny,

prywatny system długoterminowego oszczędzania dostępny dla osób zatrudnionych, który jest tworzony nie tylko przez samego pracownika, ale także przy współudziale pracodawcy i państwa. Program ten wystartował w lipcu 2019 roku. W pierwszym etapie jego wdrażania przystępowały do niego największe firmy zatrudniające powyżej 250 osób. W kolejnych etapach mniejsze podmioty, a na końcu, czyli w maju 2021 roku – najmniejsze jednostki oraz jednostki sektora finansów publicznych. Od tamtego czasu liczba uczestników programu systematycznie rośnie. Szacuje się, że przeciętnie miesięcznie przystępuje do niego 20 tysięcy nowych członków. Według danych przedstawionych na oficjalnej stronie poświęconej PPK w lutym bieżącego roku w PPK było zapisanych 2,57 miliona osób, co oznacza, że około 35% pracowników aktywnie oszczędza w PPK. Największa partycypacja jest w dużych firmach, bo tam wynosi nawet 53%, a najmniejsza w sektorze publicznym, w którym około 21% pracowników zapisało się do programu. Być może te wskaźniki wzrosną jeszcze bardziej po autozapisie, który trwa od marca.

Jakie składki

Standardowo pracownik na PPK miesięcznie wpłaca 2% swojego wynagrodzenia. Kwotę tę może podwyższyć maksymalnie o kolejne 2%, a w wyjątkowych przypadkach może ją

zmniejszyć do zaledwie 0,5% wynagrodzenia. Taki manewr jest dopuszczalny tylko wtedy, kiedy pensja danego uczestnika PPK nie przekracza 1,2-krotności minimalnego wynagrodzenia w danym roku. Obecnie jest to kwota 4188 zł brutto. Niezależnie od tego jaki procent wpłaca pracownik, na pracodawcy spoczywa obowiązek dołożenia do rachunku PPK pracownika minimum 1,5% jego wynagrodzenia. Kwota ta może zostać maksymalnie zwiększona do 4% wynagrodzenia i być elementem docenienia pracownika. Na jego rachunek w PPK trafiają także wpłaty od państwa. Są nimi: jednorazowa wpłata powitalna w wysokości 250 zł oraz dopłata roczna w wysokości 240 zł. Ta pierwsza przysługuje każdemu uczestnikowi, który przez co najmniej trzy pełne miesiące jest członkiem PPK i przez ten okres dokonał wpłat na swój rachunek w PPK, zaś druga wypłacana jest w danym roku, jeśli wpłaty na dany rachunek wyniosą co najmniej 3,5% sześciokrotności minimalnego wynagrodzenia w danym roku (obecnie oznacza to kwotę 732,90 zł). Uczestnik, który obniżył wpłatę własną poniżej 2%, musi zgromadzić co najmniej 25% powyższej kwoty.

Demony z przeszłości

Wokół Pracowniczych Planów Kapitałowych narosło sporo mitów i nieporozumień. Związane są one przede wszystkim z brakiem wiedzy na ich temat oraz z nieufnością do programów emerytalnych. Często PPK utożsamiane są z OFE (Otwarte Fundusze Emerytalne). Tymczasem w obu tych programach jest kilka różnic. Przypomnijmy, że OFE pojawiły się w wyniku reformy emerytalnej z 1999 roku. Miały zwiększyć wysokość emerytury dzięki lokowaniu części składek na rynku kapitałowym. Zgodnie z założeniem obywatele mieli otrzymywać emeryturę z ZUS-u, a dodatkowo ekstra świadczenie z OFE. Optymistyczne założenia nie wytrzymały jednak zderzenia z rzeczywistością, a w 2011 roku zaczął się demontaż OFE. Początkowo zmniejszono składki przekazywane do OFE, a w 2014 roku rząd Donalda Tuska przekazał 51,5% środków Polaków z OFE do ZUS-u. Niesmak po takich działaniach pozostał. Nie ma się więc co dziwić, że obywatele nieufnie podchodzą do pomysłu PPK,

 **Warto zacząć od tego czym są wspomniane Pracownicze Plany Kapitałowe. To dobrowolny, prywatny system długoterminowego oszczędzania dostępny dla osób zatrudnionych, który jest tworzony nie tylko przez samego pracownika, ale także przy współudziale pracodawcy i państwa. Program ten wystartował w lipcu 2019 roku.**

twierdząc, że w przyszłości jakiś rząd również na tym programie może położyć swoją „łapę”. Co więcej, w badaniu firmy Mentor S.A. nawet sami pracownicy i pracodawcy w 80% wskazali, że wadą rozwiązania zwanego PPK jest brak jasno zadeklarowanej gwarancji utrzymania systemu w dłuższej perspektywie czasowej. Warto jednak zaznaczyć, że nawet gdyby jakiś rząd planował zmiany w ustawie o PPK, to proces legislacyjny w Polsce nie trwa pięciu minut, więc nie da się środków zgromadzonych w PPK przenieść z dnia na dzień na przykład do ZUS-u. Choć głównym założeniem programu jest bezpieczeństwo finansowe Polaków po zakończeniu aktywności zawodowej, to gdyby poczuli oni, że ich środki są zagrożone, to mogą wypłacić je w każdej chwili i bez podania przyczyny.

Tymczasem PPK to nie jest drugie OFE. Według założenia nie jest to program emerytalny, a oszczędnościowy. Nie ma w nim składek do ZUS-u, jak było to w OFE. Uczestnicy PPK mają zagwarantowaną prywatność gromadzonych środków. Mogą zrezygnować z programu w każdym momencie, a później ponownie przystąpić do niego. Mają też wpływ na to w jaki sposób są inwestowane ich oszczędności. Standardowo każdy z uczestników jest przypisany do funduszu zdefiniowanej daty, który w miarę upływu

lat inwestuje dane środki w mniej ryzykowne instrumenty finansowe, czyli na przykład większą część w obligacje, a mniejszą w akcje. W każdej chwili na swój wniosek uczestnik może zmienić przypisany mu fundusz i zdecydować się na mniej ryzykowny wariant.

Co Polacy sądzą o PPK?

W 2022 roku naukowcy z Politechniki Częstochowskiej wraz z firmą Mentor S.A. przygotowali raport na podstawie badania opinii dotyczącej Pracowniczych Planów Kapitałowych, w którym wzięło udział ponad tysiąc podmiotów – zarówno związanych z pracodawcami, jak i pracownikami. W dalszym ciągu widoczna jest duża nieufność w stosunku do programu. Aż 48% respondentów wskazało, że są to pieniądze, które mogą być zabrane przez państwo, 45% uważa te środki za trzeci, dobrowolny filar ubezpieczenia emerytalnego, natomiast dla 40% PPK stanowi dodatkowe obciążenie budżetu domowego. Okazało się, że największym czynnikiem motywującym pracowników do zapisania się do PPK jest finansowanie części wpłat przez pracodawcę, co wskazało 58% pytanych oraz dopłaty od państwa (49%). Podium w tym względzie zamknęła możliwość wypłaty środków w każdym momencie, co potwierdziło 44% pracowników. Wśród czynników demotywujących najczęściej respondenci wskazywali na brak gwarancji zwrotu zainwestowanych pieniędzy (41%), finansowanie części wpłaty przez pracownika (35%), dotychczasowe doświadczenie z rynkiem finansowym (34%), a także obawę o prywatność środków (34%).

Kiedy wypłata?

Wariantów wypłacenia środków zgromadzonych na rachunku w PPK jest kilka. Ustawodawca założył, że uczestnicy programu będą zbierali je na „jesień swojego życia”. Nie ma się więc co dziwić, że najkorzystniejszym wariantem będzie sięgnięcie po nie po ukończeniu sześćdziesiątego roku życia. Wówczas samodzielnie można zdecydować, w jakim trybie nastąpi ich wypłata. Najkorzystniejszą opcją będzie wypłacenie 25% od razu oraz podzielenie pozostałych 75% środków na comiesięczne wypłaty przez 10 lat. Wszystko



“ **Tymczasem PPK to nie jest drugie OFE. Według założeń nie jest to program emerytalny, a oszczędnościowy. Nie ma w nim składek do ZUS-u, jak było to w OFE. Uczestnicy PPK mają zagwarantowaną prywatność gromadzonych środków. Mogą zrezygnować z programu w każdym momencie, a później ponownie przystąpić do niego.**

dlatego, że wówczas nie trzeba będzie uiszczać dodatkowego podatku od zysków kapitałowych, czyli tak zwanego podatku Belki, który wynosi 19% dochodu. Można go również uniknąć lokując środki na polisie lub lokacie oszczędnościowej, której warunki zawarte są w ustawie o PPK. Uczestnik programu może też wskazać osobę fizyczną, którą może być członek rodziny lub ktoś

zupełnie niespokrewniony, która odziedziczy środki po jego śmierci. Dziedziczona kwota będzie zwolniona z podatku od spadku i darowizn.

Wypłata środków z PPK jest możliwa przed ukończeniem wieku emerytalnego. Można jej dokonać w dwóch przypadkach – przy poważnej chorobie uczestnika PPK, jego małżonka lub dziecka (na przykład nowotwór złośliwy, zawał serca, niewydolność nerek, padaczka czy zapalenie opon mózgowych) oraz przy pokryciu wkładu własnego na kredyt mieszkaniowy lub na budowę domu. W pierwszym przypadku można sięgnąć po 25% środków i nie trzeba ich zwracać, a w drugim – nawet po 100% środków, ale trzeba je spłacić w ciągu 15 lat, przy czym spłata powinna zacząć się najpóźniej 5 lat po ich wykorzystaniu. Poza tym taka opcja jest dostępna tylko i wyłącznie dla osób, które nie ukończyły jeszcze 45 roku życia. Istnieje także możliwość wycofania środków z PPK w dowolnym momencie na jakikolwiek cel, ale wówczas trzeba liczyć się ze stratami. Ich pula zostanie bowiem pomniejszona o dopłaty z budżetu państwa, podatek od zysków kapitałowych oraz o 30% wpłat ze strony pracodawcy, które trafiają do ZUS-u.

Testowanie systemu

W każdym miesiącu kilka tysięcy osób testuje system i wypłaca swoje środki zgromadzone w PPK. Według oficjalnych danych trend ten nasilił się w trakcie kampanii Polskiego Funduszu Rozwoju, który zachęca do oszczędzania w tym programie. Według szacunków, w lutym pieniądze wypłaciło ponad 22 tysiące osób. Regularnie czyni to około 60 tysięcy uczestników, co stanowi 3,5% ogółu. Można więc rzec, że część Polaków sprawdza czy faktycznie w każdym momencie mogą dokonać wypłaty. Ale są i tacy, którzy inwestowanie w PPK traktują jako krótkoterminową lokatę. Jak działa ten mechanizm? Przy średniej krajowej, czyli 6884 zł brutto, od pensji pracownika co miesiąc potrącanie jest około 150 złotych, a pracodawca dokłada do tego 103 złotych. Przy wypłacie otrzymuje 100% swoich środków i 70% środków przekazanych przez pracodawcę. Po roku w ten sposób uzbiera

“ Okazało się, że największym czynnikiem motywującym pracowników do zapisania się do PPK jest finansowanie części wpłat przez pracodawcę, co wskazało 58% pytanym oraz dopłaty od państwa (49%).

się kwota około 867 złotych. Przy najniższej krajowej w ten sposób można zyskać nieco ponad 400 złotych.

Kilka słów podsumowania

Wiadomo, że nie ma idealnego systemu, ale wydaje się, że w Pracowniczych Planach Kapitałowych jest więcej zalet niż wad. Program ten najzwyczajniej w świecie opłaca się obywatelom. Pewnie obecni 20-30-latkowie nie myślą o emeryturze, ale według danych przedstawionych przez Komisję Europejską w raporcie „Semestr Europejski” szacuje się, że w 2060 roku ta z ZUS-u będzie stanowiła jedynie 25% ostatniej pensji. Warto więc zabezpieczyć się na jesień życia, a do tego celu mogą posłużyć PPK. Do pozostania w nich zachęca państwo, bo to dla niego tańsze rozwiązanie niż próba zreformowania ZUS-u albo podjęcie niepopularnej społecznie decyzji o wydłużeniu wieku emerytalnego. Wszak angażują one w dużej mierze prywatne pieniądze, więc dla państwa wiążą się ze stosunkowo niewielkimi kosztami. To obywatele odkładają na swoją przyszłość, a państwo w postaci rządzących nie musi podejmować niepopularnych decyzji. Jeśli jest taka możliwość, to warto z niej skorzystać i powiedzieć: „sprawdzam”. Można przecież do PPK zapisać się na rok. Po nim wypłacić środki i sprawdzić na własnym przykładzie, ile zyskało się przez 12 miesięcy na PPK. Zachęcam wszystkich do takiego eksperymentu. Może dzięki niemu sami przekonacie się, że warto pomyśleć o swojej przyszłości i poduszce finansowej na „jesień życia”, a PPK mogą w tym wam pomóc.

Blog o dostępności

Ciekawy kanał zawierający
informacje o osobach
z niepełnosprawnościami

Piotr Malicki



W zasobach Internetu możemy odnaleźć wiele stron, profili oraz kanałów zawierających treści o osobach z niepełnosprawnościami. Dzięki temu dość często napotykamy różne materiały związane z tą grupą społeczną, gdzie pokazane są innowacyjne rozwiązania technologiczne czy nowe osiągnięcia sportowe w konkretnych dyscyplinach. Pomimo tego niestety nadal wiedza Polaków o osobach z niepełnosprawnościami jest dość niewielka i często można napotkać sytuacje, w których nie umiemy pomóc takim ludziom. Jeszcze gorszym przykładem braku wiedzy jest zaczepianie psa przewodnika osoby niewidomej lub słabowidzącej, co może prowadzić do groźnych sytuacji, albo dyskryminacja takich osób poprzez odmówienie wykonania podstawowej usługi z powodu dysfunkcji zdrowotnej. Właśnie dlatego postanowiliśmy stworzyć nowy kanał informacyjny Blog o dostępności, gdzie pokazujemy życie osób niewidomych i słabowidzących i uczymy jak należy postępować kiedy spotkamy ich na naszej drodze.

Jako osoba niewidoma już od dłuższego czasu chciałem założyć własny kanał na jednym ze znanych serwisów internetowych, gdzie

pokazywałbym między innymi moje codzienne życie. Rok temu nadarzyła się ku temu świetna okazja i razem z moim znajomym utworzyliśmy kanał Blog o dostępności na YouTube i TikTok, a także profil o tej samej nazwie w serwisach społecznościowych FaceBook i Instagram. Na dwóch pierwszych platformach prezentujemy materiały video w postaci zazwyczaj krótkich filmów, które obecnie pojawiają się regularnie w poniedziałki i piątki. Natomiast w mediach społecznościowych publikujemy codziennie w dni robocze napisane przez nas teksty, związane z nowinkami dla osób z różnymi niepełnosprawnościami.

Jak to zwykle bywa przy tworzeniu nowych działań, początki wcale nie były proste, ponieważ aby przyciągnąć do siebie widzów oraz czytelników, należało na bieżąco tworzyć interesujące treści do wszystkich naszych kanałów. W związku z tym – po obmyśleniu tematyki filmów i tekstów na najbliższe tygodnie – wzięliśmy się do pracy. Jak się po niedługim czasie okazało, pisanie artykułów nie było dużym problemem, ale nagrywanie materiałów video stało się dość skomplikowane. Nie chodzi tutaj o pomysły nowych filmów, ponieważ tych mieliśmy pod dostatkiem, ale raczej o samo występowanie przed kamerą. Jednak z biegiem czasu nasza pewność rosla i z filmu na film szło nam coraz lepiej. Pomimo tego do doskonałości nawet teraz jeszcze nam sporo brakuje, ale staramy się to sukcesywnie poprawiać.

Blog o dostępności – jak sama nazwa kanału mówi, skupiamy się głównie na filmach oraz tekstach związanych z dostępnością różnych rozwiązań dla osób z niepełnosprawnościami. Jednak aby zainteresować szerszą grupę odbiorców rozwinęliśmy tematykę naszych materiałów i sprawdzamy, która z zaproponowanych przez nas treści podoba się Wam najbardziej. W związku z tym prezentujemy filmy oraz artykuły między innymi o różnych nowinkach technologicznych, nie tylko dla osób z niepełnosprawnościami, pokazujemy ciekawe produkty dla niewidomych i słabowidzących odbiorców, rozmawiamy z ciekawymi ludźmi czy pokazujemy jak radzę sobie z codziennymi czynnościami jako

osoba niewidoma. W naszym portfolio filmów możecie obejrzeć na przykład świąteczny prezentownik, gdzie pokazujemy kilka pomysłów na ciekawe i przydatne świąteczne prezenty,



czy zobaczyć zbudowaną przeze mnie konstrukcję z klocków LEGO.



Jeśli chcielibyście dowiedzieć się więcej o prezentowanych przez nas treściach, to zapraszamy Was do regularnego odwiedzania naszego kanału, do którego linki zamieszczam na końcu tego tekstu. Mamy już plany na najbliższą przyszłość, więc na pewno spodobać się Wam nasze nowe materiały.

Jednak zanim zanurzycie się w naszych filmach oraz tekstach, to podam trochę liczb, które związane są z popularnością kanału. Nie jest ona może zatrważająca, ale mamy grono stałych widzów, którzy na bieżąco śledzą zamieszczane przez nas treści. W serwisie YouTube na dzień pisania tego artykułu mamy 134 subskrybentów, a na platformie TikTok 51 obserwujących oraz 1221 polubień. Natomiast w mediach społecznościowych na FaceBook mamy 298 polubień oraz 417 obserwujących, a Instagram obserwuje 179 osób. Dodatkowo w ostatnim miesiącu nasze materiały video w serwisie YouTube były wyświetlone ponad 8 tysięcy razy, a na social mediach opublikowaliśmy 18 tekstów.

Zapraszamy Was do zasubskrybowania i obserwowania profilu Blog o dostępności. Poniżej prezentuję linki do wszystkich kanałów, gdzie publikujemy filmy oraz teksty:

YouTube:

<https://www.youtube.com/@BlogoDostepnosci>

TikTok:

https://www.tiktok.com/@blog_o_dostepnosci

FaceBook:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100083325101596>

Instagram:

https://www.instagram.com/blog_o_dostepnosci/

Życie niewidomych na świecie – perspektywy, wyzwania i sukcesy

Anna Linde

Osoby niewidome od wieków przyciągają uwagę społeczeństwa ze względu na swoją wyjątkową sytuację i potrzebę wsparcia. Jednak wraz z postępem technologicznym, edukacyjnym i społecznym, niewidomi zyskali nie tylko większe możliwości rozwoju, ale także dokonali wielu wspaniałych osiągnięć. W tym artykule przedstawimy ciekawostki związane z osobami niewidomymi, ich osiągnięciami, problemami oraz inicjatywami.

Niewidomi od lat dokonują znaczących osiągnięć w wielu dziedzinach życia, w tym w nauce, sporcie, muzyce i sztuce. Nietuzinkowym przykładem jest Erik Weihenmayer, niewidomy himalaista, który jako pierwszy człowiek niepełnosprawny zdobył szczyt Mount Everestu. Weihenmayer zdobył także siedem innych najwyższych szczytów na świecie i ustanowił rekord w biegu na 100 mil.

Brak wzroku wydaje się nie być przeszkodą dla osiągnięć sportowych. Przykłady takich niewidomych sportowców jak Chris Holmes, Henry Wanyoike, Zohar Sharon i Lisa Banta, którzy osiągnęli sukcesy w swoich dyscyplinach, stanowią dowód na to, że niepełnosprawność nie musi ograniczać pasji i zdolności.

Chris Holmes jest brytyjskim pływakiem, który stracił wzrok na skutek choroby w wieku 14 lat. Jego kariera sportowa to 9 medali paraolimpijskich, w tym 6 złotych, zdobytych w latach 1992-2000. W 2016 roku został mianowany lordem i objął stanowisko ministra ds. niepełnosprawności w rządzie brytyjskim.

Henry Wanyoike z Kenii stracił wzrok na skutek choroby w wieku 21 lat. Początkowo był



biegaczem na długich dystansach, ale później przeszedł na krótsze dystanse i zaczął specjalizować się w biegu na 5000 metrów. W 2000 roku

zdołał złoty medal paraolimpijski w tej konkurencji. Jest również rekordzistą świata w biegu na 5 km.

Zohar Sharon, izraelski golfista, stracił wzrok na skutek choroby w wieku 28 lat. Od tego czasu zaczął trenować golf i stał się jednym z najlepszych niewidomych golfistów na świecie. W 2010 roku zdobył złoty medal na Mistrzostwach Świata Niewidomych w golfie.

Lisa Banta, amerykańska judoczka, urodziła się z wrodzoną chorobą oczu i straciła wzrok w wieku 25 lat. W ciągu swojej kariery zdobyła 6 złotych medali na Mistrzostwach Świata Niewidomych w judo oraz srebrny medal na Paraolimpiadzie w Sydney w 2000 roku.

Ci niewidomi sportowcy pokazują, że niepełnosprawność nie musi ograniczać naszych możliwości. Ich determinacja, zaangażowanie i ciężka praca przyniosły im sukcesy sportowe na najwyższym poziomie. Są one wzorem dla innych osób z niepełnosprawnościami, które chcą realizować swoje pasje i osiągać cele życiowe.

W dziedzinie sztuki warto zwrócić uwagę na Esrefa Armagana – artystę, który urodził się niewidomy, ale mimo to nauczył się malować i rzeźbić. Armagan jest znany ze swoich niesamowitych talentów artystycznych i stworzył wiele wspaniałych dzieł sztuki.

Osoby niewidome muszą codziennie zmagać się z wieloma trudnościami, które dla widzących są trudne do wyobrażenia. Jednym z największych wyzwań jest brak możliwości korzystania ze wzroku, co często prowadzi do trudności w poruszaniu się i orientacji w przestrzeni. Wiele osób niewidomych uczy się jednak poruszania się dzięki treningom z instruktorem, a także z pomocą nowoczesnych technologii, takich jak systemy nawigacyjne, które wykorzystują dźwięk i wibracje, aby przekazywać informacje o otoczeniu.

Innymi wyzwaniami dla osób niewidomych są problemy z komunikacją i brak dostępu do

informacji wizualnej. Dlatego też coraz więcej organizacji i instytucji angażuje się w tworzenie materiałów dostępnych dla osób niewidomych, takich jak książki brajlowskie i audiobooki. Dzięki temu osoby niewidome mają większy dostęp do wiedzy i rozrywki.

Osoby niewidome angażują się również w wiele inicjatyw, aby pomóc sobie nawzajem oraz ułatwić życie osobom z dysfunkcjami wzroku. Jednym z przykładów takiej inicjatywy jest organizacja Blind Football, która powstała w 1992 roku w Hiszpanii. Blind Football to forma piłki nożnej, w której biorą udział wyłącznie osoby niewidome lub niedowidzące. Gra odbywa się na specjalnym polu z bandami i piłką z metalowymi wkładkami, dzięki czemu gracze mogą łatwiej określić pozycję piłki i przeciwników.

Innym przykładem inicjatywy jest projekt „Słyszę Kolory” holenderskiego artysty Neila Harbissona. Harbisson urodził się z achromatopsją, czyli całkowitym brakiem widzenia kolorów. Dzięki specjalnemu implantowi w mózgu, który przetwarza dźwięki na kolory, Harbisson może teraz słyszeć kolory i korzystać z tej wiedzy w swoich pracach artystycznych.

W Nowym Jorku działa organizacja „Big Apple Greeters”, która zatrudnia przewodników turystycznych specjalizujących się w oprowadzaniu po mieście osób niewidomych. Ci, którzy zdecydują się na taką wycieczkę, są wyposażeni w specjalne urządzenia, takie jak słuchawki lub głośniki, które pozwalają na poznanie historii i charakterystycznych cech różnych miejsc w mieście. Wycieczki te są zwykle dostępne w kilku językach, co pozwala na zaspokojenie potrzeb różnych grup osób niewidomych.

Przewodnicy turystyczni Big Apple Greeters są wolontariuszami, którzy dzielą się swoją wiedzą i pasją z osobami niewidomymi z całego świata. Zadaniem przewodników jest nie tylko oprowadzanie turystów po najważniejszych atrakcjach miasta, ale także pomaganie im w codziennych sytuacjach, takich jak znalezienie drogi do

hotelu, restauracji czy sklepu. Dzięki temu osoby niewidome, które odwiedzają Nowy Jork, mogą czuć się bardziej komfortowo i bezpiecznie.

Co ciekawe, organizacja Big Apple Greeters działa również w innych miastach na świecie, takich jak Paryż, Sydney, czy Tokio. W każdym z tych miast przewodnicy turystyczni specjalizują się w oprowadzaniu osób niewidomych, co pozwala na poznanie lokalnych atrakcji i zwyczajów w sposób bezpieczny i komfortowy.

Inicjatywa Big Apple Greeters to doskonały przykład na to, jak dzięki pasji i zaangażowaniu wolontariuszy można pomóc osobom niewidomym w poznawaniu świata. Przewodnicy turystyczni, którzy specjalizują się w oprowadzaniu osób niewidomych, pełnią ważną rolę w zapewnieniu im możliwości aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym i kulturalnym, co z kolei wpływa pozytywnie na jakość ich życia.

Życie osób niewidomych może być utrudnione w wielu krajach na świecie, jednakże istnieją państwa, w których osoby z niepełnosprawnościami, w tym niewidome, są traktowane z szacunkiem i zapewniane są im: odpowiednie wsparcie i warunki do życia. Poniżej przedstawiamy kilka przykładów:

Kanadyjski system ochrony zdrowia zapewnia osobom niewidomym dostęp do specjalistycznej opieki medycznej, a także do pomocy technicznych, takich jak urządzenia do przeczytania tekstu czy specjalne kamery i oprogramowanie komputerowe.

W Japonii istnieje wiele inicjatyw mających na celu ułatwienie życia osobom niewidomym, w tym specjalnie wyznaczone trasy piesze, specjalne dźwiękowe systemy informacyjne oraz dostępność specjalnych urządzeń elektronicznych.

Niemieckie miasta są uznawane za przyjazne dla osób niewidomych, z licznie wyznaczonymi ścieżkami dla pieszych oraz specjalnymi urządzeniami do odczytywania tekstu w miejscach publicznych.

Australijskie przepisy dotyczące dostępności osób z niepełnosprawnościami, w tym niewidomych, są bardzo restrykcyjne i są przestrzegane na wszystkich poziomach rządu i administracji.

W USA istnieją liczne organizacje i inicjatywy mające na celu wspieranie i ułatwienie życia osobom niewidomym, w tym dostarczanie pomocy technicznej, organizowanie zajęć i warsztatów oraz działania na rzecz zmiany społecznego nastawienia.

Szwajcarska Konfederacja stosuje bardzo restrykcyjne przepisy dotyczące dostępności dla osób z niepełnosprawnościami, w tym niewidomych. Wiele miast i gmin posiada specjalne urządzenia i wytyczone ścieżki dla pieszych.

Choć wyżej wymienione kraje zapewniają osobom niewidomym wyższy poziom wsparcia i lepsze warunki do życia niż dużo innych państw, wciąż wiele musi być zrobione, aby osoby te były w pełni zintegrowane z resztą społeczeństwa. Wszystkie kraje powinny dążyć do zapewnienia odpowiedniej pomocy technicznej, dostępności do transportu publicznego, a także do działań na rzecz zmiany społecznego nastawienia wobec osób z niepełnosprawnościami.

Osoby niewidome mają wiele trudności do pokonania w swoim codziennym życiu, ale dzięki wsparciu organizacji i innowacyjnym technologiom, mogą osiągać swoje cele i rozwijać swoje umiejętności. Wiele osób niewidomych angażuje się w różne inicjatywy, aby pomóc sobie nawzajem oraz ułatwić życie osobom z dysfunkcjami wzroku. Odkrycia naukowe i wynalazki pomagają również osobom niewidomym żyć w bardziej komfortowych warunkach. Statystyki pokazują, że liczba osób niewidomych na świecie i w Polsce jest znaczna, dlatego ważne jest, aby organizacje i instytucje dążyły do zapewnienia lepszych warunków życia dla osób niewidomych i umożliwienia im osiągnięcia swoich celów.

Smart Vision 3

Telefon z klawiaturą dla osób z dysfunkcją wzroku

Mateusz Przybysławski

Smart Vision 3 to nowy telefon oparty na systemie Android, wyprodukowany przez francuską firmę Kapsys. Jest to urządzenie dedykowane osobom z dysfunkcją wzroku. Telefon odczytuje ekran mową syntetyczną i może powiększać informacje wyświetlane na ekranie. Urządzenie może być obsługiwane za pomocą głosu, bądź wbudowanej klawiatury. Telefon może być używany przez wszystkich użytkowników, którym spodoba się koncepcja połączenia ekranu dotykowego z klawiaturą numeryczną. Nie sposób opisać wszystkich telefonów z Androidem na pokładzie. Na opis Smart Vision 3 zdecydowałem się, gdyż telefon jest reklamowany jako produkt dla osób z dysfunkcją wzroku. Do opisu telefonu zachęciło mnie również to, że telefon posiada klawiaturę numeryczną, strzałki nawigacyjne i klawisze funkcyjne. Myślę, że właśnie te rzeczy mogą zachęcić osoby z dysfunkcją wzroku do zakupu opisywanego modelu. Telefon testuję dzięki uprzejmości firmy Altix. Zatem przyjrzyjmy się bliżej co oferuje ten francuski produkt.

Testowana przeze mnie wersja to Smart Vision 3 Omni, czyli wersja bogatsza. Na początku moją uwagę zwrócił niewielki szczegół, a mianowicie, że na pudełku jest brajlowski napis „Smart Vision Omni”. „Mała rzecz, a cieszy.” Telefon jest zapakowany w karton z przezroczystą folią. W kartonie są dwa pudełka. W jednym znajduje się telefon z ładowarką, w drugim akcesoria. Smartfon



ma długość 159 mm, szerokość 68 mm, grubość 10,4 mm, waży 160 g. Telefon dobrze leży w dłoni. Wyświetlacz ma tylko 3,5 cala. Nie ma w tym jednak nic dziwnego, gdyż na przedniej stronie telefonu prócz wyświetlacza znajduje się klawiatura numeryczna z joystickiem i przyciskami funkcyjnymi. Klawisze są duże i dobrze wyczuwalne.

Wyświetlacz zajmuje większą część powierzchni przedniej. Na górze wyświetlacza znajduje się przednia kamera i głośnik do rozmów. Pod wyświetlaczem na środku znajduje się joystick, są to 4-kierunkowe strzałki. W środku manipulatora jest przycisk potwierdzający. Długie naciśnięcie przycisku „OK” otwiera menu podświetlonego wcześniej elementu. Z lewej strony strzałek nawigacyjnych mamy 2 podłużne przyciski funkcyjne. Na górze jest klawisz „Home” (przyciskiem tym wywołujemy ekran

główny). Długie naciśnięcie przycisku „Home” otwiera ekran z ostatnio otwartymi aplikacjami. Poniżej przycisku „Home” znajduje się klawisz „Menu”. Długie wciśnięcie „Menu” otwiera menu ułatwień Talkback. Z prawej strony strzałek również są 2 przyciski podłużne. Bezpośrednio pod wyświetlaczem mamy klawisz „Wstecz”. Długie wciśnięcie przycisku „Wstecz” otwiera obszar powiadomień. Pod klawiszem „Wstecz” znajduje się „Przycisk kasowania”. Pod przyciskami funkcyjnymi i joystickiem mamy zwykłą, z dużymi klawiszami klawiaturę numeryczną. Standardowo piątka jest zaznaczona kropką. Klawiatura ta służy do wpisywania cyfr, ale można przy jej pomocy pisać tak jak kiedyś w starych telefonach klawiszowych.

Na górnej krótszej ścianie mamy przycisk włącznika i gniazdo słuchawkowe – jack 3,5 mm. Aby włączyć telefon przytrzymujemy dłużej przycisk włącznika, aż do wyczucia wibracji. Gdy mamy aktywny ekran, krótsze naciśnięcie przycisku włącznika powoduje blokadę ekranu. W ten sam sposób wybudzamy ekran. Gdy chcemy wyłączyć telefon, musimy dłużej przycisnąć przycisk włącznika. Pojawią się wówczas następujące opcje: „Nagły przypadek”, „SOS”, „Przycisk zasilania”, który oczywiście wybieramy. W opcjach zasilania mamy do wyboru dwie opcje: „Wyłącz” i „Uruchom ponownie”. Aby zresetować telefon trzymamy wciśnięty przycisk wyłącznika przez 10 sekund, aż do wyczucia wibracji. Po tej czynności telefon powinien uruchomić się ponownie.

Z prawej strony od góry mamy „Przycisk dyktowania”, niżej zaś znajdują się przyciski głośności. Na lewej ścianie urządzenia jest tacka na karty sim i kartę pamięci. U dołu na krótkiej ścianie idąc od lewej mamy: gniazdo USB typu C, służące do ładowania i synchronizacji danych z komputerem. Następnie mamy mikrofon i najbardziej z prawej jest głośnik główny. Na tylnej stronie telefonu znajdują się czujnik linii papilarnych oraz tylne kamery. Czujnik linii papilarnych to bardzo przydatna funkcja, zwłaszcza jeśli chodzi o korzystanie z bankowości elektronicznej, jest to dobre i wymagane zabezpieczenie biometryczne w wielu bankach.

 **Smart Vision 3 to nowy telefon oparty na systemie Android, wyprodukowany przez francuską firmę Kapsys. Jest to urządzenie dedykowane osobom z dysfunkcją wzroku. Telefon odczytuje ekran mową syntetyczną i może powiększać informacje wyświetlane na ekranie. Urządzenie może być obsługiwane za pomocą głosu, bądź wbudowanej klawiatury.**

Telefon ma na pokładzie Android 11, jest wyposażony w 8-rdzeniowy procesor 4 x A53 @ 2,0 GHz + 4 x A53 @ 1,5 GHz. Telefon ma 4 GB pamięci RAM oraz 64 GB pamięci flash. Pamięć na dane może być rozszerzona kartą mikro SD do 128 GB. Zaobserwowałem, że z tymi parametrami telefon działa wolno, lecz stabilnie. Podczas testów nie udało mi się go ani razu zawiesić. Pojawił się niestety kilka razy komunikat typu: „aplikacja przestała działać, aby ją zamknąć kliknij przycisk zamknij”. Komunikat ten dotyczył nawet ekranu głównego. Mam nadzieję, że producent wyeliminuje ten uciążliwy błąd. Telefon jest wyposażony w odbiorniki satelitarne: GPS, GALILEO, GLONASS. Pojemność akumulatora wynosi 3500 mAh. Przytoczyłem tutaj tylko najważniejsze parametry techniczne. Wszystkie parametry dostępne są w sklepie Altix po wyszukaniu telefonu Smart Vision. Urządzenie sprzedawane jest w dwóch wersjach: Omni – bogatszej i Initium – podstawowej. Sprzętowo i konstrukcyjnie są to te same telefony. Telefon Omni ma dodaną aplikację do nawigacji o nazwie: GPS Kapten Mobility. Wersja Omni zawiera również wyprodukowany przez Kapsys czytnik książek i dokumentów. Do droższego modelu dodana jest ładowarka bezprzewodowa, etui ochronne, smycz na szyję, ochrona

ekranu, irchowa ściereczka. (<http://sklep.altix.pl/pl/smartvision-3-telefon-dla-osob-niewidomych-i-niedowidzacych>).

Ceny telefonów to: Smart Vision 3 Omni – 4045 zł, a Smart Vision 3 Initium – 2885 zł. Posiadając smartfon Initium, wersję Omni można w każdej chwili dokupić. Każdy użytkownik musi zdecydować sam co dla niego lepsze, ale uważam, że nie warto przepłacać tylko za czytnik książek, aplikację do nawigacji i kilka gadżetów do telefonu. Osobiście wybrałbym wersję Initium, zainstalowałbym potrzebne aplikacje ze sklepu Google Play, a gdyby się nie sprawdziły, to wtedy zainwestowałbym w wersję Initium. Do telefonu Smart Vision 3 możemy zainstalować 2 karty sim, albo 1 kartę sim i 1 kartę pamięci. Jest to ważna informacja dla osób mających 2 numery, np. prywatny i służbowy. Dzięki takiemu rozwiązaniu możemy mieć wszystko w jednym urządzeniu. Telefon bazuje na systemie Android 11, telefon mówi do nas dzięki programowi Talkback 13. Sporo ułatwień takich jak skróty, czy obsługa klawiatury działa dzięki działającej w tle aplikacji Kapsys. Innymi słowy, jest to smartfon konsumencki oparty na Androidzie, mający wbudowaną klawiaturę. Podobne funkcje dałoby się osiągnąć parując zwykły telefon z Androidem z klawiaturą bluetooth. Byłoby to jednak rozwiązanie mniej poręczne i trudno sobie wyobrazić na ulicy czy w tramwaju używanie telefonu w „dwóch kawałkach”. Dobrze, że Kapsys „włożył te 2 kawałki” w jedną obudowę. Dzięki temu, że Smart Vision korzysta z ogólnie dostępnego systemu, mamy nieograniczony dostęp do aplikacji znajdujących się w Google i do aplikacji bankowych, czego nie daje nam konkurencyjne rozwiązanie Blind Shell.

Po włączeniu telefonu ukazuje nam się ekran główny z 4 pozycjami do wyboru. Są to następujące:

- **Aplikacje** – kliknięcie tego elementu przenosi nas na listę aplikacji w telefonie. Z klawiatury możemy wpisać literę, wówczas system zawęzi listę do aplikacji zaczynających się na tę konkretną literę.

- **Kontakty** – wybranie tego przycisku przeniesie nas do kontaktów w telefonie. Tutaj możemy uzyskać połączenie, a także edytować nasze kontakty.

- **Telefon** – możemy tu wybrać osobę z kontaktów, podejrzeć historię połączeń, a także zadzwonić pod konkretny numer wybierając go z dostępnej klawiatury numerycznej. Trzeba powiedzieć, że aplikacja „Telefon” jest dobrze dopracowana. Domyślnie odbieramy połączenie dowolnym klawiszem numerycznym. Funkcję tę możemy wyłączyć udając się do „Ustawień”/„Ułatwienia dostępu”/„kapsysaccessibility”/„Ustawienia”. Połączenie możemy zakończyć wciskając przycisk zasilania.

- **Wiadomości** – Aplikacja służy do przechowywania, wysyłania i odbierania wiadomości SMS i MMS.

Na górze ekranu głównego jest wyświetlany czas i data. Ekran główny jest w pełni edytowalny. Oznacza to, że możemy do niego dodawać i usuwać elementy. Telefonem możemy sterować na 3 sposoby. Pierwszy sposób to sterowanie przy pomocy Talkbacka i ekranu dotykowego. Działają tu wszystkie gesty programu odczytu ekranu. Drugi sposób to sterowanie telefonem za pomocą klawiatury. W tym przypadku strzałka dół i góra to odpowiednio następny i poprzedni element. Wybór zatwierdzamy klawiszem „Ok”, znajdującym się na środku joysticka. Strzałkami prawo lewo odczytujemy zaś wybrane elementy, jest to tzw. „Tryb czytania”. Możemy wybrać czytanie po literach, po słowach, po linkach, po nagłówkach itd. Elementy te zmieniamy dłużej naciskając strzałki w prawo lub w lewo.

Trzeci sposób to używanie telefonu przy pomocy głosu. Aby powiedzieć coś do telefonu wciskamy górny przycisk boczny i po usłyszeniu sygnału mówimy. Głosowo telefonem możemy sterować na 2 sposoby. Pierwszy sposób to gdy na ekranie głównym wciśniemy górny przycisk boczny, wówczas wywołamy Asystenta Google. Możemy np. powiedzieć: zadzwoń do mama, czy: napisz SMS o treści... do tata. Za pomocą

asystenta możemy też ustawiać alarmy, puszczać muzykę i wykonywać mnóstwo innych czynności. Z możliwościami asystenta Google najlepiej zapoznać się w Internecie. Artykuł o asystencie Google pojawił się w 41 numerze Helpa. Drugi sposób na głosowe korzystanie z telefonu, to używanie dyktowania w polach edycyjnych. Gdy jesteśmy np. w polu edycyjnym SMS-a, możemy wcisnąć górny przycisk boczny i po usłyszeniu sygnału podyktować wiadomość. Dyktowanie działa naprawdę sprawnie i myślę, że chociaż osobiście nie lubię mówić do telefonu, to obecnie dyktowanie jest najszybszym sposobem na pisanie. Trzeba mieć jednak świadomość, że przekształcanie mowy na tekst odbywa się na serwerach google, a co za tym idzie, do dyktowania potrzebujemy połączenia telefonu z siecią Internet.

Jeśli mamy problemy manualne, albo z jakichś innych przyczyn nie chcemy używać ekranu dotykowego, możemy go wyłączyć skrótem, wciskając jednocześnie „hash” i klawisz 7. Tym samym skrótem włączamy panel dotykowy. Osobiście zalecam używanie Smart Vision 3 w 3 trybach, czyli przykładowo: długie listy przewijamy ekranem dotykowym, dłuższe teksty piszemy dyktując, a przycisk wyslij, czy OK, zatwierdzamy fizyczną klawiaturą. Każdy musi wypracować swój sposób na szybkie i wygodne korzystanie ze smartfona. Droga do szybkiego korzystania z telefonu wymaga dużo ćwiczeń i sporo cierpliwości. Myślę jednak, że warto podjąć ten trud, żeby móc komunikować się ze społeczeństwem.

Opiszę pokrótce zainstalowane na starcie aplikacje, które mogą przydać się osobom niewidomym i niedowidzącym.

- **Rozpoznawanie banknotów** – po otwarciu aplikacji wystarczy pod tylną kamerę podłożyć banknot, a jego nominał zostanie wyświetlony na ekranie i odczytany głosem syntetycznym.
- **Wykrywanie światła** – aplikacja ta poinformuje nas o natężeniu światła. Fabrycznie aplikacja o świetle informuje w procentach.

Klikając w przycisk „Więcej opcji” możemy zmienić informowanie na sposób dźwiękowy, czyli im mocniejsze światło, tym wyższy dźwięk. Aplikacja bardzo przydatna dla osób niewidomych. Osobiście używam takich aplikacji, żeby sprawdzić, czy goście pogasili światła w domu, albo żeby zapalić światło, gdy spodziewam się kogoś.

- **Wykrywanie kolorów** – aby zacząć rozpoznawać kolory, po otwarciu aplikacji musimy uaktywnić przycisk „Ogłaszaj kolory”, wówczas aplikacja za pomocą tylnej kamery odczytuje kolor i podaje go głosem syntetycznym. Podczas rozpoznawania kolorów musimy pamiętać o zapewnieniu dobrego oświetlenia. Aplikacja „Wykrywanie kolorów” jest bardzo rozbudowana. Wybierając przycisk „Znajdź kolor” możemy szukać kamerką wybranego wcześniej koloru – gdy na niego natrafimy, zostaniemy o tym fakcie poinformowani za pomocą dźwięku i wibracji.
- **Rozpoznawanie dokumentów** – w Smart Vision 3 odbywa się to za pomocą zainstalowanej aplikacji „Lookout”. Aplikacja ta działa w następujących trybach: „Odkrywanie” – w tym trybie skanujemy otoczenie, a program próbuje nam opisać je syntetycznym opisem; „Etykiety żywności” – w tym trybie skanujemy kody kreskowe, lub etykiety na żywności, a program wyszukuje informacje o produkcie; „Tekst” – program przechwytyje tekst i od razu czyta go nam mową syntetyczną. Rozpoznawanie jest mniej dokładne, ale odbywa się szybko, można powiedzieć na żywo; „Dokumenty” – to tryb służący do dokładnego skanowania tekstu. Program daje nam wskazówki jak mamy trzymać telefon względem skanowanego dokumentu. Gdy dobrze ustawimy telefon, program sam zrobi zdjęcie i przetworzy je na tekst; „Waluta” – to program do rozpoznawania banknotów, ale niestety obecnie program nie rozpoznaje polskich złotych. Na szczęście producent telefonu zadbał o Polaków i udostępnił działającą z polskimi złotówkami aplikację „Rozpoznawanie banknotów”. Do

rozpoznawania dokumentów można użyć oczywiście wedle uznania innych aplikacji ze sklepu Play, np.: „Voice dream reader” czy Seeing Assistant Home”.

- **Kalkulator** – używam dotykowego kalkulatora na iPhone. Poczułem się mile zaskoczony, gdy znów mogłem wrócić do obliczeń i „poczuć je pod klawiszami”. Obsługa kalkulatora jest prosta. Liczby wpisujemy z klawiatury numerycznej. Operator wstawiamy gwiazdką (jedno naciśnięcie gwiazdki to mnożenie, 2 to dzielenie, 3 – dodawanie, 4 – odejmowanie). Chcąc wcisnąć równa się, by uzyskać wynik, wciskamy klawisz „hash” (<http://www.altix.pl/pl/aktualnosci/kapsys-smartvision-3-unikalny-telefon-dla-niewidomych-w-skali-swiata/>).

W Internecie bez trudu można znaleźć podręcznik i porady dotyczące używania programu odczytu ekranu Talback.

Opiszę teraz jakie możliwości daje aplikacja Kapsys Accessibility, która musi być uruchomiona razem z Talbackiem, żeby telefon Kapsys działał zgodnie z założonymi możliwościami. Aplikacji „Kapsys Accesibility” szukamy w ułatwieniach dostępu, które znajdują się w ustawieniach telefonu. Aplikacja „Kapsys Accessibility” umożliwia ustawienie powiadomień, jakie telefon

będzie czytał po wybudzeniu ekranu. Opcja za to odpowiedzialna to: „Włącz mowę, wybierz typ informacji, które mają zostać ogłoszone po wybudzeniu”. Funkcja ta znajduje się w ustawieniach „Kapsys Accessibility”. Możemy tu wybrać opcje takie jak: data, poziom baterii, stan sieci itd.

Dzięki temu, że telefon Smart Vision 3 posiada klawiaturę numeryczną, ma możliwość tworzenia skrótów klawiszowych. Opcja odpowiedzialna za skróty znajduje się w ustawieniach „Kapsys accessibility” i nosi nazwę: „Skróty klawiszowe”. Skróty uruchamiamy trzymając równocześnie np. kratka i 1. Skrócami mogą być takie czynności jak: włącz wyłącz bluetooth, włącz wyłącz wifi, włącz wyłącz tryb samolotowy, włącz wyłącz panel dotykowy, włącz wyłącz tryb powiększony tekst. W skrótach są też opcje dotyczące edycji. Zachęcam każdego użytkownika telefonu Kapsys do odwiedzenia ustawień dotyczących skrótów i ustawienia ich zgodnie z własnymi oczekiwaniami. Gwarantuję, że wówczas praca z telefonem będzie przyjemniejsza. Funkcja skróty jest bardzo bogata i oferuje aż 20 skrótów do utworzenia. Są to klawisze od 0 do 9 trzymane równocześnie z gwiazdką lub kratką.

„Szybki dostęp” to opcja znajdująca się również w ustawieniach „Kapsys Accessibility”. Umożliwia



powiązanie klawisza numerycznego (od 0 do 9) z kontaktem lub aplikacją. Wywołanie funkcji odbywa się za pomocą dłuższego przytrzymania klawisza numerycznego. Polecam również skonfigurowanie opcji „szybki dostęp” dostosowując ją do swoich potrzeb. Możemy np. na kilku cyfrach przyporządkować kontakty, do których najczęściej dzwонimy. Wówczas, aby zadzwonić do wybranego kontaktu nie pozostanie nam nic innego jak przytrzymać dłużej konkretną cyfrę. Dużym ułatwieniem jest także przyporządkowanie do cyfr najczęściej używanych aplikacji. Może to być dla przykładu rozpoznawanie banknotów. Wówczas, gdy chcemy szybko rozpoznać banknoty, wystarczy tylko odblokować telefon i przytrzymać dłużej wybraną cyfrę, a aplikacja „Rozpoznawanie banknotów” będzie gotowa do działania.

Na zakończenie trzeba napisać, że przed recenzją telefonu Smart Vision 3 byłem do niego nastawiony sceptycznie. Myślałem, że jeśli to hybryda, którą obsługujemy za pomocą: klawiatury, dotyku i głosu, to nie może to być nic godnego polecenia, bo jak coś jest do wszystkiego, to jest do niczego. Muszę powiedzieć, że zostałem mile zaskoczony. Telefon mogę śmiało polecić osobom mającym problemy manualne. Telefon ma duże i wyczuwalne klawisze oddzielone od siebie, dla ułatwienia klawisz 5 ma wyczuwalną kropkę. Telefon mogę polecić też wszystkim, którzy zamierzają bazować na głosowej obsłudze. Asystent google potrafi coraz więcej. Polecenia takie jak zadzwonić do, otwórz aplikację czy włącz muzykę nie stanowią już dla niego problemu. Dyktowanie tekstu za pomocą górnego przycisku bocznego dopełnia całości jeśli chodzi o głosową obsługę telefonu.

Polecę także ten telefon osobom, które chcą obsługiwać telefon za pomocą dotyku. Choć wyświetlacz jest mały, to nic nie stoi na przeszkodzie, żeby obsługiwać Smart Vision 3 dotykiem. Zawsze można użyć skrótu do odpalenia ulubionej aplikacji czy sprawdzenia stanu baterii. Telefon polecę też wszystkim początkującym, którzy chcą się przerzucić z klawiatury na coś

 **Dyktowanie działa naprawdę sprawnie i myślę, że chociaż osobiście nie lubię mówić do telefonu, to obecnie dyktowanie jest najszybszym sposobem na pisanie.**

dotykowego. Myślę, że hybryda, jaką jest Smart Vision 3, będzie doskonałym pomostem między starą klawiaturą a nowym ekranem dotykowym.

Uważam, że najefektywniejszym wykorzystaniem telefonu Smart Vision 3 jest użycie wszystkich 3 trybów jednocześnie. Każdy tryb ma swoje plusy. Najłatwiej oczywiście podyktować SMS-a. W dużych listach najszybciej przewijać dotykiem, a do kalkulatora użyć klawiatury fizycznej. Taki jest właśnie Smart Vision – zaspakaja potrzeby osób lubiących klawiaturę, dotyk i głos.

Kolejnym plusem Smart Vision 3 jest to, że działa na systemie otwartym, a co za tym idzie, umożliwia pobieranie aplikacji ze sklepu Google Play. Takie podejście umożliwia dostęp do aplikacji bankowych, co dla niektórych osób nie jest bez znaczenia.

Wiem, że nie można mieć wszystkiego, ale minusem opisywanego telefonu jest mały wyświetlacz, który czasem jakby się zamraża i nie odbiera dobrze dotyku. Wystarczy wówczas podnieść palec i przyłożyć w inne miejsce. Szkoda, że zawężanie elementów na konkretną literę działa tylko w aplikacjach. Trzeba powiedzieć, że telefon do najszybszych nie należy. Myślę jednak, że do zwykłego używania mogę go śmiało polecić każdej osobie, która chce mieć dotyk, klawiaturę i głos w jednym urządzeniu.

Starłem się wyczerpać temat. Gdyby pojawiły się pytania czy wątpliwości, to zachęcam do kontaktu: przymat82@gmail.com.

Marzenia, które się spełniają

Niezapomniana przygoda z radiem

Karolina Malicka



Bywa, że nasza niepełnosprawność sprawia, iż tracimy wiarę w to, że możemy coś osiągnąć. Już na samym początku naszej edukacji możemy napotykać różne trudności, jak na przykład problemy z matematyką. Zdanie matury z tego przedmiotu może nastroić osobie niewidomej wiele trudności, a przecież brak matury może pozbawić nas furtki do spełniania najskrytszych marzeń.

Każdy ma w życiu jakiś cel i do niego dąży. Każdy chce się czuć potrzebny, więc zakłada rodzinę, podejmuje pracę, albo oddaje się jakiemuś hobby. Najlepiej jest kiedy można te trzy rzeczy ze sobą łączyć.

Kiedy byłam mała chciałam być listonoszem, aby móc przekazywać ważne wiadomości innym ludziom. W nocy często śniłam o tym, że jestem dziennikarką, ale kiedy wychodziłam na ulicę, żeby zebrać jakiś materiał, okazywało się, że ulice są opustoszałe, jakby miasto wymarło. Kiedy zbliżał się czas powrotu do redakcji, truchlałam z przerażenia, że nie będę miała czym się podzielić w czasie wieczornego serwisu informacyjnego. Na szczęście to były tylko nocne koszmary.

Pierwszym poważnym impulsem, który wskazał mi, co chcę robić w życiu, były zajęcia w technikum o profilu technik tyfloinformatyk. Tam nauczyciel pokazał mi program do edycji dźwięku (Audacity) i nie mogłam się od niego oderwać. To nie była krótkotrwała fascynacja, dlatego po ukończeniu technikum mój wybór padł na studium o profilu technik realizacji dźwięku i to była dobra decyzja. Na studia związane z dźwiękiem nie mogłam iść, bo nie były przystosowane dla osób niewidomych, postanowiłam więc skupić uwagę na innych zainteresowaniach i wybrałam dziennikarstwo, bowiem jedną z moich pasji jest pisanie. Jako dziecko pisałam opowiadania, potem zapisywałam swoje sny, teraz prowadzę dziennik i piszę wiersze.

Kolejnym powodem do podjęcia studiów dziennikarskich było moje ogromne zainteresowanie radiem. Kocham je od dziecka. Będąc małym skrabem często zadawałam najbliższym trudne pytania z serii: Skąd w radiu biorą się piosenkarze? Czy w nocy ktoś w radiu śpi?... To były bardzo infantylne przemyślenia, ale świadczyły o ogromnym zainteresowaniu tym rodzajem mediów. Moim marzeniem było odwiedzić jakąś stację radiową i przekonać się jak tam jest od kuchni. W gimnazjum wychowawczyni sprawiła mi ogromny prezent i zabrała naszą grupę do radia Eska. Byłam naprawdę zachwycona, zwłaszcza, że osoby, które nas oprowadzały, miały dla nas mnóstwo czasu i całe pokłady cierpliwości. Niezapomnianym wrażeniem było stanąć bliżej tego czytającego na żywo serwisu prezentera i to poczucie, że jeżeli nie wytrzymam i kichnę czy zakaszlę, zepsuję emisję wiadomości i hałas pojawi się na antenie. W trakcie całego serwisu informacyjnego wstrzymywałam więc oddech i słuchałam uważnie co się dzieje. W studium (o profilu technik realizacji dźwięku) już na pierwszym roku odbyłam praktyki w radiu Kielce i spędziłam tam aż dwa tygodnie. Zajmowałam się montowaniem słuchowiska „Nędzole”, które miało być wyemitowane za jakiś czas. To było naprawdę cudowne uczucie przyjeżdżać codziennie i krok po kroku zajmować się swoim zadaniem niczym w prawdziwej pracy. Żał mi było kończyć praktyki. Na pierwszym roku studiów

jakoś nie mogłam zdobyć się, aby rozpocząć współpracę z działającym na uniwersytecie radiem Fraszka. Chyba zwyczajnie brakowało mi odwagi i wmawiałam sobie, że to pierwszy rok, że nie znajdę czasu. Teraz trochę żałuję, że nie zdecydowałam się wcześniej na praktyki w studenckim radiu. Do moich głównych zadań we Fraszce należało prowadzenie cotygodniowej audycji „Zagajnik lipowy” traktującej o ptakach. Ten pomysł nie wziął się znikąd, bo już od dziecka przyroda mi towarzyszyła. Zanim poszłam na studia, mieszkalam z babcią na wsi i miałam do dyspozycji piękny duży ogród z mnóstwem ptaków, a nieopodal las. Potrafiłam godzinami przesiadywać pod drzewem, gdzie była rezydencja wróbli, albo słuchać fletowego brzmienia kosa na spacerze w lesie. Nawet przydomowy kurnik nie był mi obcy. Każde nowo sprowadzone kurczę miało swoje pasujące do jego charakteru imię i potrafiłam rozpoznawać je po głosie. Niemal od zawsze chciałam dzielić się z innymi swoją wiedzą o ptakach. W gimnazjum wzięłam nawet udział w olimpiadzie biologicznej i przeszłam do II etapu. Niestety nie przeszłam do finału, więc trochę podłamana zaprzestałam rozwijania swojej pasji. W technikum poznałam kolegę, który na nowo obudził we mnie miłość do przyrody, a przede wszystkim dzielenia się nią z innymi. Nie warto więc porzucać swoich pasji, lecz należy o nie walczyć, a na pewno znajdzie się ktoś, kto dostrzeże w nas potencjał i pozwoli się realizować w danej dziedzinie.

Podjmując praktyki we Fraszce miałam nadzieję zdobyć trochę doświadczenia i przede wszystkim, jak to mówią, oswoić się z mikrofonem. Pierwsza audycja na żywo była dla mnie ogromnym wyzwaniem. Ogromną ilość czasu zajmowało mi przygotowanie się do audycji. Miała ona bowiem specyficzny charakter. Trzeba było nauczyć się mnóstwa informacji, by móc swobodnie się nimi dzielić na antenie. Do mojego obowiązku należało też przygotowanie odpowiednich podkładów, głosów przedstawianych ptaków oraz playlisty muzycznej. Każdy element w audycji musi być przemyślany, a jedno z drugim musi się łączyć. Trzeba też zachęcić słuchacza do wysłuchania kolejnego odcinka

np. zapowiadając go w ciekawy sposób. Dodatkowo pisałam jeszcze na stronie radia recenzje książek, ale na szczęście w studenckim radiu jest duża dowolność i można zajmować się rzeczami, które naprawdę się kocha, dzięki czemu praca staje się przyjemna i twórcza.

Jeśli chodzi o samo studiowanie, nie nastęczało mi ono większych trudności. Koledzy z roku chętnie pomagali mi w poruszaniu się po budynku, choć miałam również możliwość skorzystania z pomocy asystenta. O wszelkie pomoce naukowe mogłam ubiegać się w biurze osób niepełnosprawnych, gdzie pracują informatycy dostosowujący potrzebne materiały na zajęcia. Bardzo pomógł mi również fakt, że zanim rozpoczęłam studia, uczęszczałam do studium o profilu technik realizacji dźwięku. Tam bowiem nauczyłam się obróbki dźwięku, dzięki czemu na studiach mogłam wykazać się zdobytą wcześniej wiedzą i wykorzystywać ją, na przykład podczas przygotowywania audycji radiowych.

Uwieńczeniem studiów i wspaniałej przygody z radiem był wywiad z moim ulubionym dziennikarzem muzycznym – Marcinem Wojciechowskim z Radia ZET. Wywiad ten posłużył mi przy pisaniu pracy magisterskiej na temat dziennikarstwa muzycznego. Uczęszczając na praktyki miałam możliwość zasmakowania prawdziwej pracy w tym zawodzie. Dzięki temu przekonałam się, że dziennikarstwo nie jest do końca dla mnie. Nie jestem bowiem w stanie pracować pod presją i mieć ciągły kontakt z ludźmi.

Zdecydowanie bardziej wolę pracę w zaciszu własnego gabinetu czy mieszkania. Nie wykluczam w przyszłości podjęcia pracy w dziennikarstwie, ale ten zawód nie jest moim priorytetem. Po zakończeniu studiów nie podjęłam pracy w radiu, ponieważ znalazłam inną, równie ciekawą dla mnie alternatywę. Jednak nie powiedziałam radiu ostatniego słowa i może kiedyś skorzystam z okazji, by do niego wrócić, bo to wspaniałe miejsce, w którym można się wiele nauczyć, a także dzielić się z innymi tym, co jest dla nas najważniejsze.



Michał Gołaś: Chcemy zdobywać medale

Radostaw Nowicki

– Sport najpierw rzeźbi twój charakter, a później twoje ciało. Daje benefity w codziennym życiu. Uczy pracy nad sobą, samodyscypliny, dążenia do celu, świadomości, że nic samo nie przychodzi, tylko na wszystko trzeba zapracować i sobie to wywalczyć – powiedział w rozmowie z *Helpem* słabowidzący paronarciarz alpejski Michał Gołaś, który w tym roku wywalczył medal mistrzostw świata.

W dyscyplinach zimowych polscy parasporthowcy nie odnoszą wielu sukcesów. Ostatnie igrzyska paraolimpijskie zakończyły się dla biało-czerwonych bez medalu, ale jedną z naszych nadziei na sukces za trzy lata w Cortinie d'Ampezzo jest Michał Gołaś. To słabowidzący maturzysta, który specjalizuje się w paronarciarstwie alpejskim. W tym roku w Szwajcarii wraz

ze swoim przewodnikiem – Kacprem Walasem – wygrał już Puchar Świata, a z mistrzostw świata w Espo walczył z brązowym medalem w kombinacji alpejskiej.

– Michał w porównaniu do poprzedniego sezonu zrobił ogromny progres. Wciąż jest jeszcze młodym i niedoświadczonym zawodnikiem. Widzę w nim duży potencjał, ale według mnie już na ostatnich mistrzostwach świata mógł zdobyć więcej medali – stwierdził trener polskiego narciarza, Michał Kłusak. Według niego młody alpejczyk ma jeszcze rezerwy. – Głowa Michała jeszcze nie jest gotowa na to, aby każdego dnia wykonywać bezbłędne przejazdy. Nie zawsze na zawodach jedzie na miarę swoich możliwości, bo się spala. Pewnie wynika to z braku doświadczenia. Mam nadzieję, że ze startu na start będzie

nabierał więcej pewności siebie. Już teraz jest jednym z lepiej technicznie jeżdżących zawodników. Na razie jeździ ładnie, ale jeszcze za wolno. A narciarstwo alpejskie to nie skoki narciarskie. W naszej dyscyplinie nie ma bonusów za ładną jazdę. Dobra technika musi iść w parze z szybką jazdą – zaznaczył szkoleniowiec Gołasia.

Głównym celem Michała są najbliższe igrzyska paraolimpijskie, które w 2026 roku odbędą się we Włoszech. Tam na pewno będzie walczył o medale. – Nikt nie zagwarantuje Michałowi medalu, ale jestem przekonany, że stać go na to, aby znalazł się na podium w każdej konkurencji. Jest wszechstronnym zawodnikiem, ale musi jeszcze popracować nad tym, aby jazdy treningowe przełożyć na zawody i trochę więcej ryzykować oraz szybciej jeździć, a wtedy wszystko będzie dobrze – podsumował Michał Kłusak.

Radosław Nowicki: Hiszpania okazała się dla pana szczęśliwa, bo w Espot zdobył pan swój pierwszy medal mistrzostw świata. Jakie to uczucie?

Michał Gołaś: Na pewno te mistrzostwa zapamiętam na długo. Ten medal był dosyć niespodziewany, bo jak dojechaliśmy na metę, byliśmy na czwartym miejscu. Ale zawodnik z Wielkiej Brytanii został zdyskwalifikowany ze względu na zbyt dużą odległość między nim a przewodnikiem i dzięki temu my wskoczyliśmy na trzecie miejsce. Byliśmy bardzo szczęśliwi, bo długo pracowaliśmy na ten medal. Dodatkowo atakowaliśmy z dalszej pozycji, mając dużą stratę. Supergigant nie jest naszą mocną stroną. W ogóle rzadko trenujemy konkurencje szybkościowe, a na mistrzostwach trzeba w nich brać udział. Natomiast slalom jeździmy już wiele lat, więc czujemy się w nim dobrze. Atakowaliśmy, bo nie mieliśmy nic do stracenia. Na początku nie docierało do mnie, że zdobyliśmy medal. Pojawiła się nawet myśl, że szkoda, że nie wywalczyłem go dzięki odpowiedniemu czasowi, tylko przez dyskwalifikację rywala. Ale później zdałem sobie sprawę, że to tak samo jakby ktoś wypadł z trasy. Przepisy są takie, że jak zawodnik jedzie w zbyt dużej odległości od przewodnika, to nie jest to już jazda w tandemie, w jednej drużynie.

Okazało się, że był to nasz jedyny medal, bo podczas treningu zjazdu miałem upadek, więc w zjeździe nie brałem udziału. W kolejnych konkurencjach dałem z siebie wszystko, ale nie udało się zdobyć kolejnego medalu. Mam nadzieję, że ten medal jest dopiero przedsmakiem tego, co będzie w przyszłości. §§

RN: Te mistrzostwa były dla pana kolejną ważną lekcją i możliwością na zbieranie doświadczenia?

MG: Każde zawody są cennym doświadczeniem. Z czasem na pewno nasza pewność siebie będzie coraz większa. Te mistrzostwa były trochę dziwne, bo biegacze rywalizowali w Szwecji, my w Hiszpanii, a rywalizacja snowboardzistów została przełożona na marzec. Na dodatek nasze zmagania torpedowała pogoda. Był bardzo mocny wiatr, więc nie było wiadomo czy zawody w ogóle się odbędą. Udało się je przeprowadzić, ale kalendarz był przez to mocno napięty i nie było czasu na regenerację. W efekcie było to dla nas nowe doświadczenie. Kolejne mistrzostwa świata odbędą się za dwa lata, więc będziemy pracować, aby było tylko lepiej.

RN: Już w swoim debiucie w mistrzostwach świata był pan trzy razy czwarty. Odczuwał więc pan po tych zawodach spory niedosyt, który przekuł pan w jeszcze cięższą pracę przez ostatnie miesiące?

MG: Był to nasz debiut w mistrzostwach świata, więc i tak dużym sukcesem było to, że od razu wskoczyliśmy do światowej czołówki. Wcześniej przez wiele lat startowałem indywidualnie w ogólnopolskich zawodach z pełnosprawnymi narciarzami. W ich trakcie poznałem Kacpra (Wallas – obecny przewodnik Michała, przyp. red.). Jesteśmy w tym samym wieku, więc to ułatwia nam współpracę i komunikację. W Norwegii okazało się, że od razu możemy konkurować z najlepszymi narciarzami słabowidzącymi. Na poprzednich mistrzostwach zadebiutowaliśmy w zjeździe. Supergigant też jechaliśmy jeden z pierwszych w życiu, bo w młodym wieku nie trenuje się w Polsce konkurencji szybkościowych, a skupia się głównie na slalomie i slalomie gigancie. Już wtedy niewiele brakowało nam do

medalu. Mówi się, że czwarte miejsce jest najgorsze dla sportowca i jest w tym sporo prawdy. To zadziało na nas motywująco, bo zobaczyliśmy, że możemy konkurować z najlepszymi. Do Hiszpanii jechaliśmy z założeniem, że już nie chcemy więcej czwartych miejsc. I tak w gigancie byliśmy na czwartym miejscu, ale wynikało to z faktu, że dzień wcześniej doznałem urazu. Zapadła jednak decyzja, że będziemy brać udział w zmaganiach, bo nie był to na tyle poważny uraz, który wykluczyłby mnie z rywalizacji. Jednak moja mobilność i sprawność kontuzjowanej nogi nie była taka jaka powinna być. Pod względem psychologicznym upadek podczas treningu też miał na mnie jakiś wpływ. Był to dla mnie pierwszy tak poważny wypadek, bo przy prędkości 100 km/h przeturlało mnie po stoku i wpadłem w siatki. Było to nowe, dziwne doświadczenie, które nauczyło mnie więcej respektu do całej dyscypliny. Na szczęście nie czuję żadnej blokady psychologicznej po tym upadku. Jak mam coś takiego za sobą, to będzie już tylko lepiej, bo człowiek głównie uczy się po porażkach.



RN: W Szwajcarii w tym roku w Pucharze Świata odniósł pan zwycięstwo, co chyba pokazuje, że drzemią w panu olbrzymie możliwości?

MG: To pierwsze miejsce ex aequo było dla nas pozytywnym kopem przed mistrzostwami świata, ale z drugiej strony może niepotrzebnie wywołało zbyt duże oczekiwania związane z medalami mistrzostw świata. Mogło być lepiej, ale i tak z tego brązowego medalu bardzo się cieszymy. Niezwykle istotne jest to, że na ten sukces pracował sztab ludzi. To nie tylko nasza zasługa, ale również trenerów, fizjoterapeutów, psychologów, rodziców i wszystkich ludzi, którzy wspierają nas w tym, co robimy. Szczególnie nasz trener jest niesamowitym człowiekiem – trenerem od narciarstwa, od motoryki, serwismenem, kierowcą i wszystkim naraz. Odpowiada za wszystko, łącznie z gromadzeniem środków.

RN: A jak już jesteście przy trenerze – stwierdził on, że brakuje panu czasami wiary we własne możliwości. Zgodzi się pan z tą opinią?

MG: Może tak być. Jakiś czas temu zacząłem współpracować z psychologiem sportowym. Jeszcze brakuje mi obycia i doświadczenia w rywalizacji wśród osób słabowidzących, może też trochę wiary we własne umiejętności, ale pracuję nad tym i mam nadzieję, że będzie tylko lepiej.

RN: Wspominał pan o swoim przewodniku, Kacprze Walasie. Jaka jest jego rola?

MG: Przewodnik jest niezwykle istotny. Na początku sceptycznie patrzyłem na niego, bo dziwne było dla mnie, że jeździ się jeden za drugim. Ale widzę, że to jest dobre rozwiązanie, bo Kacper daje mi większą pewność siebie podczas jazdy, ale również przekazuje informacje z trasy na przykład na temat ustawienia bramek czy ukształtowania terenu. Jest to bardzo przydatne. Komendy muszą być krótkie i treściwe. Współpraca musi się dobrze układać, bo jak coś nie gra, to można zostać zdyskwalifikowanym jak wspomniani już Brytyjczycy.

RN: A trudno jest zachować odpowiedni dystans między przewodnikiem i zawodnikiem?

MG: Jest to jeden z trudniejszych elementów. Jeździmy w różny sposób, mamy inne umiejętności,

więc musimy cały czas dostosowywać odległość. Czasami Kacper musi zwolnić, innym razem przyspieszyć. Jest to jednak do wyćwiczenia na treningach. Dlatego w parnarciarstwie alpejskim ważny jest nie tylko trening techniczny, ale niezbędny jest też aspekt komunikacyjny. Podczas treningów muszę koncentrować się nie tylko na szlifowaniu swoich umiejętności, ale też myśleć o współpracy z Kacprem.

RN: Czyli do osiągnięcia sukcesów potrzebne jest też odpowiednie dogadywanie się pana z Kacprem Walasem?

MG: Oczywiście, bo startujemy jako jeden zespół, podobnie jak na przykład kierowca i pilot, który siedzi obok niego w samochodzie. Duet musi być dobrze dobrany. Nie współpracujemy tylko na stoku, ale także poza nim. Kacper w wielu sytuacjach jest dla mnie wsparciem. Niezwykle istotne jest jak zawodnik dogaduje się z przewodnikiem, bo jeśli coś nie gra, od razu przekłada się to na treningi i zawody.

RN: Wielu pełnosprawnym ludziom może wydawać się wręcz nieprawdopodobne, że osoby z dysfunkcją wzroku mogą uprawiać parnarciarstwo alpejskie. Jak duże ma pan problemy ze wzrokiem?

MG: Widzenie ogólne mam dość dobre, ale problem pojawia się przy detalach. Gdy widzę banery, to nie jestem w stanie przeczytać umieszczonego na nich napisu, bo jest za daleko albo zbyt drobno napisany. Czasami też nie mam odpowiedniej ostrości. Gdy prędkość jest duża, to widzenie jest dużo gorsze. Jak jadę na rowerze, to widzę gorzej niż jak idę, a jak jadę na nartach 60 czy 100 km/h na godzinę, to jest jeszcze gorzej. Bardzo istotne jest dla mnie również oświetlenie. Gdy trasa jest zacieniona, to widzę dużo gorzej niż jak jest w pełnym słońcu. Dla moich oczu szkodliwe jest też promieniowanie UV, więc muszę mieć gogle odpowiedniej jakości. Przykładowo jak się jeździ na lodowcu, to słońce jest dużo mocniejsze, a dodatkowo jego promienie odbijają się od śniegu. Na co dzień też muszę pilnować, aby chodzić w okularach.

Często jest taka pogoda, że nie ma słońca, a promieniowanie przechodzi przez chmury, a wtedy może ono zaszkodzić moim oczom.

RN: Skąd u pana wzięła się pasja do narciarstwa alpejskiego?

MG: Mój tata był zawodnikiem, nawet swego czasu Akademickim Mistrzem Polski. Jest również trenerem. To on zaraził mnie oraz moją siostrę tą pasją. Jak miałem trzy lata, to pierwszy raz stałem na nartach. Od siódmego roku życia zacząłem trenować już w klubie. Z każdym rokiem więcej i częściej. Narciarstwo alpejskie przypadło mi do gustu. Sprawia mi dużą frajdę, a przy okazji pomaga mi spełniać się też w sporcie.

RN: No właśnie, dzięki sportowi można też przekraczać bariery i budować swoją wartość...

MG: Jest takie powiedzenie, że sport najpierw rzeźbi twój charakter, a później twoje ciało. Daje benefity w codziennym życiu. Uczy pracy nad sobą, samodyscypliny, dążenia do celu, świadomości, że nic samo nie przychodzi, tylko na wszystko trzeba zapracować i sobie to wywalczyć. Po prostu jest sposobem na stworzenie siebie.

RN: Trudno jest w naszym kraju uprawiać sport na wysokim poziomie, będąc osobą z niepełnosprawnością?

MG: W Polsce mamy takie brylujące dyscypliny jak siatkówka, lekkoatletyka czy piłka ręczna. W innych sportach są pojedyncze jednostki, którym udało się osiągnąć sukces. Przecież dziadek Agnieszki Radwańskiej musiał sprzedawać swoje obrazy z domu, aby ona miała za co trenować. Mój trener będąc w 2018 roku najlepszym narciarzem w Polsce, musiał nagłaśniać sprawę w mediach, aby pojechać na igrzyska i zbierać pieniądze przez zbiórkę internetową. Takie sytuacje wydają się nieprawdopodobne, ale w naszym kraju są codziennością. Na pewno gdyby moi rodzice nie mogli sobie pozwolić na wsparcie finansowe dla mnie, to pewnie przez jakiś czas jeździłbym amatorsko i na tym by się skończyło.

RN: Jakoś w Polsce, zarówno wśród sportowców pełno-, jak i niepełnosprawnych nie mamy zbyt wielu sukcesów w sportach zimowych...

MG: Nie da się przeskoczyć bariery geograficznej. Osoby z krajów alpejskich mają możliwość trenowania dzień w dzień przed i po szkole. Tam są zupełnie inne trasy, dużo dłuższe, trudniejsze, inna jest kultura treningowa i dużo lepsi trenerzy. My możemy dojść do pewnego pułapu, ale nie jesteśmy w stanie go przeskoczyć. Ciężko jest nam konkurować z zawodnikami z Włoch, Francji czy Austrii. No, ale choćby dzięki Marynie Gąsienicy Daniel polskie narciarstwo alpejskie zaczyna wyglądać coraz lepiej. Parasporty w ostatnich latach w innych krajach bardzo się rozwinęły. Jest coraz większy profesjonalizm, są ogromne budżety, a parasport coraz bardziej zbliża się do poziomu prezentowanego przez osoby pełnosprawne. A w Polsce wszystko jest jeszcze trochę w tyle i są widoczne pewne braki. Mam jednak nadzieję, że dzięki sukcesom i pomimo wszystkich przeciwności parasporty będą się rozwijały w naszym kraju.

RN: Czyli czuje się pan polską nadzieją medalową igrzysk za trzy lata we Włoszech?

MG: Taki jest plan i nasz cel. Chcemy na najbliższych i kolejnych igrzyskach zdobywać medale. Na pewno stać nas na to. Z powodzeniem konkurujemy już z najlepszymi, więc mamy wielkie ambicje. Będziemy robić wszystko, aby się one ziściły.

RN: Ale sport na razie musi pan godzić z nauką.

MG: Muszę często dojeżdżać z Krakowa do Zakopanego. W tym roku mam maturę, a po wypadku na mistrzostwach świata wcześniej skończyłem sezon. Musiałem zająć się rehabilitacją kolana i nauką. Jeśli zdam czwartą klasę, napiszę maturę i dostanę się na AWF w Krakowie, bo taki jest plan, to w całości będę mógł już poświęcić się narciarstwu alpejskiemu. Obecnie jestem uczniem trzeciego najlepszego liceum w Krakowie. W normalnych warunkach powinienem być na nauczaniu indywidualnym. Nie jestem tylko dlatego, że w mojej szkole jest sposobność

“ Sport najpierw rzeźbi twój charakter, a później twoje ciało. Daje benefity w codziennym życiu. Uczy pracy nad sobą, samodyscypliny, dążenia do celu, świadomości, że nic samo nie przychodzi, tylko na wszystko trzeba zapracować i sobie to wywalczyć – powiedział w rozmowie z Helpem słabowidzący parannarciarz alpejski Michał Gołaś, który w tym roku wywalczył medal mistrzostw świata.

zawarcia kontraktu sportowego, który daje mi możliwość bardzo dużej liczby godzin nieobecności oraz dostosowywania terminów zdawania różnych egzaminów. Poza tym mogę uczęszczać normalnie do szkoły z całą klasą, a takie rozwiązanie bardzo mi odpowiada. Ten sezon skończył się dla mnie wcześniej, ale takie były założenia, że do mistrzostw skupiamy się na sporcie, a później na nauce. Po maturze sport wróci na pierwszy plan.

RN: Od kiedy zaczną się przygotowania do kolejnego sezonu?

MG: Na pewno w okresie maja, czerwca. Od września zaczną się już wyjazdy na lodowce. Latem też już będziemy na nartach. Praca wykonywana jest cyklicznie. Mimo urazu cały czas uczęszczam na treningi. W Krakowie mam swojego trenera motorycznego. Pracuję też z psychologiem. Sport jest wielowymiarowy. Nie jest tak, że tylko jak się przebywa na stoku, to się trenuje, ale cały czas pracuje się w różny sposób.

RN: Czego mogę życzyć na te najbliższe miesiące?

MG: Na pewno siły, determinacji, zdrowia, ale też trochę szczęścia, bo ono na pewno się przyda.

Brydż – jednym okiem mistrza

Aleksandra Marciniak



Jerzy Czeszewski jest wielokrotnym mistrzem Polski w brydżu sportowym. Swoją przygodę rozpoczął jako nastolatek i kontynuuje ją do dziś. Dysfunkcja wzroku nie przeszkodziła mu w zdobywaniu trofeów, medali i nagród. Gra z ludźmi widzącymi oraz niewidomymi i słabowidzącymi. Chętnie dzieli się swoją wiedzą z kolegami oraz trenuje innych graczy, a później zasiada z nimi do wspólnej gry. Ma pierwszą klasę sportową, a w rankingu Polskiego Związku Brydża Sportowego opisywany jest jako Mistrz Krajowy. Jest również kapitanem Sportowego Stowarzyszenia Brydżystów Powiatu Białogardzkiego Dama Pik I. Pan Jerzy to doskonały przykład tego, że dysfunkcja wzroku nie dyskwalifikuje ludzi ze sportu i rozwijania swoich pasji.

AM: Od jak dawna gra Pan w brydża?

JC: W brydża gram od roku 1978. Miałem 15 lat gdy pierwszy raz usiadłem do stołu, oczywiście jeszcze wtedy nieoficjalnego, turniejowego, a tylko towarzyskiego. Już wtedy byłem osobą z dysfunkcją wzroku.

AM: Mówi się, że brydż nie jest grą karcianą, a grą za pomocą kart – czy to prawda?

JC: Prawda. Gra w karty nie jest kojarzona z czymś dobrym. Brydż natomiast jest bardzo trudną grą logiczną, wymagającą wielu analiz, gdzie karty są tylko czymś w rodzaju pośrednika.

AM: Czym dla Pana jest brydż?

JC: Brydż jest dla mnie życiową pasją. Nie wyobrażam sobie co innego mógłbym robić. Daje wiele korzyści dla umysłu, czuję, że bardzo mnie rozwija. Jest świetnym treningiem mózgu, co profituje szczególnie w starszym wieku. Jest dla mnie też sportem, w którym osiągam wiele sukcesów. Prawdziwą satysfakcję przynosi mi rywalizacja.

AM: W jaki sposób rozpoczęła się Pana przygoda z brydżem?

JC: W mojej rodzinie od dzieciństwa były karty. Tata grywał w Remika, 3-5-8, Tysiąca. Pierwszy raz z Brydżem zetknąłem się w internacie szkoły średniej. Poznałem tam starszych kolegów, którzy grali i bardzo szybko do nich dołączyłem. Od razu wiedziałem, że to zajęcie dla mnie.

AM: Kiedy nastąpił przełom? Kiedy brydż przestał być zabawą, a stał się sportem?

JC: Podczas mojej edukacji spotykałem się z brydżem towarzyskim. Dokładnie 36 lat temu rozpocząłem grać sportowo. Poznałem wtedy osoby, które brały udział w turniejach i zostałem zaproszony na jeden z nich, później drugi, trzeci i tak się to rozwijało.

AM: Jakie są Pana osiągnięcia w brydżu sportowym?

JC: Na dzień dzisiejszy gram w III lidze w brydżu tzw. Open – grają tam osoby widzące. Jestem jedyną osobą z dysfunkcją wzroku w moim rejonie. W turniejach dla graczy niewidomych i słabowidzących byłem wielokrotnym mistrzem Polski. Jako jedyny w historii Polski zwyciężyłem trzy lata z rzędu wszystkie imprezy brydżowe odbywające się w całym roku. Uzyskałem również tytuł Mistrza Polski w turnieju amatorów do WK5 wśród osób widzących. Wygrywałem bardzo dużo mniejszych turniejów, ale nie wszystkie pamiętam. Było ich naprawdę sporo.

AM: Które z nich było dla Pana najtrudniejsze i najbardziej satysfakcjonujące?

JC: Najtrudniej jest wygrać turniej indywidualny – to taki, w którym nie gra się ze stałym partnerem i o wiele trudniej jest się zrozumieć wzajemnie z osobą, z którą się nie znam. Wszystkie



moje wygrane dawały mi podobną satysfakcję. Wiedziałem, że na każdą z nich zapracowałem sam – nauką i praktyką.

AM: W jaki sposób rozwija Pan swoją pasję na co dzień?

JC: Jeżdżę na wszystkie turnieje odbywające się w mojej okolicy, rozgrywam mecze również on-line. Internet daje możliwość gry, to jest świetne, jednak zupełnie inny klimat panuje na turniejach, na których gracze siedzą ze sobą twarzą w twarz. Turnieje, które odbywają się na żywo są też swego rodzaju spotkaniami towarzyskimi.

AM: Jak często bierze Pan udział w zawodach?

JC: Jak już wspomniałem, jeżdżę na wszystkie lokalne imprezy brydżowe oraz na wszystkie ogólnopolskie kongresy odbywające się w mojej okolicy. Staram się nieprzerwanie uczestniczyć w życiu brydżowym.

AM: Jak wypada Pan ze swoimi umiejętnościami na tle osób bez dysfunkcji wzroku?

JC: W żadnym wypadku nie mam poczucia, że odstaję od przeciwników. Jedyne problemy, z którym borykam się na co dzień, to mniejsze możliwości czytania literatury. Mam bardzo duży szacunek wśród brydżystów, którzy są widzący. Podziwiają moją determinację. Ludzie, którzy widzą, mają możliwość kilkakrotnie spoglądać na karty znajdujące się na stole. Ja spojrzę na te karty tylko raz i partię rozgrywam w pamięci. Można porównać to do niewidomych szachistów.

AM: Czy robi Pan coś poza graniem, co jest związane z brydżem?

JC: Od 3 lat jestem trenerem brydża sportowego w Integracyjnym Klubie Sportowym „Zryw” w Słupsku. Jeżdżę też na obozy szkoleniowo-brydżowe dla osób niewidomych i słabowidzących, gdzie jestem instruktorem. Ponadto mam uprawnienia sędziowskie.

AM: Pana doświadczenie na pewno jest bardzo duże, czy czuje Pan satysfakcję z tego, że może nauczać innych?

JC: Tak. Koledzy z mojego najbliższego otoczenia korzystają z mojej wiedzy, którą chętnie im przekazuję w codziennych treningach. Kiedy widzę efekty, jestem szczęśliwy.

AM: Czy brydż jest grą popularną wśród osób młodych?

JC: Niestety nie. Moim zdaniem jest to gra trudna, wymagająca wiele lat treningu, aby osiągać sukcesy. W dzisiejszych czasach istnieje bardzo dużo alternatyw rozrywki. Kiedy ja byłem młody, możliwości spędzania wolnego czasu było zdecydowanie mniej, stąd też większe zainteresowanie brydżem.

AM: Dlaczego według Pana warto nauczyć się grać w brydża?

JC: Uważam, że brydż to pasja, która może być z nami całe życie. Sporty wysiłkowe na pewnym etapie życia stają się zbyt obciążające i nie mamy możliwości kontynuowania swojej pasji. Przy grze w brydża rozwijamy swój mózg, co jest niezwykle ważne na wszystkich etapach życia.

AM: Czy jest coś, o czym marzy Pan od zawsze w związku z brydżem, a nie udało się Panu jeszcze tego osiągnąć?

JC: Jest. Bardzo żałuję, że brydż nie jest dyscypliną olimpijską. Moim największym marzeniem, które planuję zrealizować, jest wzięcie udziału w kongresie międzynarodowym w Chorwacji. Na to jednak potrzebne są wysokie środki finansowe, a nie mam sponsora. Mam nadzieję, że uda mi się znaleźć osobę lub firmę, która będzie chciała we mnie zainwestować.

Wąskie gardła w systemie wsparcia obywateli z niepełnosprawnościami



Systemy wymagają profesjonalnych, okresowych analiz płynących z nich korzyści. Teoretyczne podejście nie pomaga w poprawianiu warunków życia obywateli. Musi się to rozstrzygać na gruncie codziennej praktyki działania. „Dobrymi chęciami piekło wybrukowano.” Aktualne władze starają się poprawić sytuację osób z niepełnosprawnościami, ale czy to się udaje?

Od czasu ogłoszenia przez Premiera Mateusza Morawieckiego planu Dostępność Plus diametralnie zmienia się otaczająca nas rzeczywistość. Ruch związany z udostępnianiem obiektów i informacji jest ewidentny. Dużo się dzieje i zmienia. Niestety niektóre obszary aktywności państwa jakby utknęły w martwym punkcie i to nie dlatego, że od dawna dobrze działają, lecz że brakuje świadomości, że należy je zmienić. Krajowa Rada Konsultacyjna została powołana jako ciało doradcze pomagające w organizowaniu jak najlepszego systemu, realizacji

celów, jakie stawiają sobie władze. Naszym zadaniem jest zatem doradzanie, przekazywanie informacji naszym społecznościom oraz w przeciwnym kierunku – władzom postulaty i propozycje płynące ze strony naszych beneficjentów. Mają dotrzeć do odpowiednich władz, a my musimy udowodnić skuteczność, inaczej nie widać potrzeby naszego istnienia. Jak sądzę, rolę tę aktywnie i efektywnie wykonujemy, a w związku z powyższym pragnę zwrócić uwagę na niedostatecznie dobre rozwiązania w naszym systemie wsparcia. Mam powody wierzyć, że odczuwalna empatia władz dla naszych beneficjentów i organizacji działających na ich rzecz stwarza nadzieję, że możliwa jest korekta, ale niech to się ziści. Czy PFRON i inne instytucje w wystarczający sposób wychodzą naprzeciw potrzebom osób z niepełnosprawnościami?

1. Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych łaskawszy dla beneficjentów i łatwiejszy dla naszych organizacji

Bez dofinansowań PFRON nie udałooby się realizować istotnych celów w dziedzinie usprawniania osób z niepełnosprawnościami. Organizacje OPP wykonują ogromną pracę w tym obszarze i korzystają tym celu z dofinansowań przekazywanych przez PFRON, szkoda jednak, że wiąże się to z tak dużym stopniem nieufności, kontroli i ryzyku zwracania środków. Kilka przykładów:

– W naszych organizacjach i instytucjach odczuwa się niewłaściwe podejście do naszej działalności. Mamy do czynienia z postępowaniem właściwym minionej epoce, a nie dla

nowoczesnego państwa organizowanego z uwzględnieniem faktu, iż żyjemy w społeczeństwie informacyjnym, jak nie postinformacyjnym. Uciążliwe rozliczanie dofinansowań zabiera nam czas i siły. Zamiast tego powinniśmy pracować na rzecz Beneficjentów, kiedy zatrudniamy służby administracyjne, które nie są w stanie spełnić nawet podstawowych wymagań. Wymęczane są obie strony – zarówno nasi pracownicy, jak i pracownicy Funduszu. Ci drudzy twierdzą, że postępują zgodnie z zasadami i regulaminami, a te wynikają z nakazów płynących np. z Najwyższej Izby Kontroli. Być może tak, ale właśnie po to jesteśmy, by wpływać na władze i zgłaszać potrzebę zmian. Nie jestem przekonany o konieczności sprawozdawczości na podobieństwo reguł kilkadziesiąt lat temu. Zatrudniamy młodych ludzi, którzy nie mogą zrozumieć, dlaczego musimy zbierać tyle dokumentów, a każdy z nich musi być podpisany przez kilka osób, jakby nie wystarczył jeden podpis, albo wynikające z nich oświadczenie. Poświadczenie nieprawdy owocuje prawnymi i finansowymi konsekwencjami. Każdy z nas pracuje czy działa w OPP z własnej, nieprzymuszonej woli i stara się wykonywać swoje obowiązki jak najlepiej. Takich, którzy chcą wykorzystać istniejący system niezgodnie z prawem i jego przeznaczeniem jest niewielki odsetek, albo po prostu takich nie ma. W obawie przed tego rodzaju zjawiskami i procederem gnębi się nas wszystkich. Może warto dać nam pracować oddolnie, byśmy wykonywali jak najwięcej, by dobrze zaprojektowanej i mądrej rehabilitacji było więcej i więcej. Tymczasem współpracujący z nami pracownicy PFRON są zmuszeni wymagać od nas rzeczy o marginalnym znaczeniu, które można weryfikować bardziej wysublimowanymi narzędziami prawnymi i merytorycznymi.

- Wymagane jest podpisywanie dodatkowych aneksów w kwestiach niemających większego znaczenia. Zabiera to czas obu stronom.
- Nie można zawierać aneksów później niż na dwa miesiące przed zakończeniem realizacji zadania. Bywa jednak, że elementy zadania są realizowane w ostatnich dniach trwania

projektu i dopiero wtedy okazuje się, że we wniosku znalazły się niewłaściwe zapisy budżetowe lub merytoryczne.

- Jako zleceniobiorcy możemy przesuwac środki pomiędzy pozycjami budżetowymi bez uzyskiwania zezwolenia od Funduszu do 15% wysokości pozycji. Większe przesunięcia wymagają zgody – to zabiera czas, a bywa zupełnie oczywiste.
- W omawianych projektach mamy prawo wykorzystywać zbyt niskie koszty pośrednie, a właśnie one są niezbędne dla realizacji zadań. Z tych kosztów utrzymujemy koordynowanie, organizowanie pracy, księgowanie, pomoc prawną, drobne zakupy, wszelkie koszty administracyjne itd. Niskie koszty pośrednie zmuszają nas do oferowania zbyt niskich płac, a dotyczy to również osób rozliczających projekty. Trudno się dziwić, że nasze sprawozdania są nie najlepszej jakości. Ich weryfikacja i poprawianie przedłuża się, zabiera czas potrzebny do codziennego wykonywania umowy.
- Konkursy ofert na realizację zadań są organizowane zbyt późno, przez co ich realizacja jest opóźniana, albo toczy się bez środków w dyspozycji organizacji.
- Pierwsze transze i samo podpisywanie umów mają miejsce wyraźnie po dacie rozpoczęcia realizacji zadania. Kolejne transze są wypłacane po zatwierdzeniu sprawozdań z poprzednich okresów. Kiedy sporządzamy sprawozdania i przekazujemy je do Funduszu do dnia 30 kwietnia, ich weryfikacja rozpoczyna się na przykład w grudniu, kiedy druga transza dofinansowania jest niezbędna już od 1 października. Organizacje nie mają sposobu na wypłacanie pensji przez kilka miesięcy, grożąc ogłaszaniem upadłości. Umowy zawarte pomiędzy PFRON a organizacjami narzucają nam obowiązki dotyczące realizacji codziennych zadań. Mamy je wykonywać na rzecz naszych Beneficjentów. To właśnie im Fundusz udziela wsparcia, a my jesteśmy

jedynie wykonawcą zlecenia i pośrednikiem pomiędzy PFRON a naszymi Podopiecznymi. Jak wykonywać zadania, kiedy nie ma środków na wynagrodzenia?

- W związku z wysoką inflacją, pod koniec roku 2022 Zarząd Funduszu zdecydował o powiększeniu dofinansowań pewnych zadań o 16,1%. Przyjęliśmy tę inicjatywę z ogromną radością i uznaniem. Niestety zaniedbano pewną ważną kwestię. Najpierw jednak muszę stwierdzić, że tego powiększenia nie należy traktować jak dodatkowe środki, lecz jako jedynie wyrównujące relację pomiędzy funduszami w dyspozycji organizacji i rosnącymi cenami na rynku. Jak się boleśnie dowiedzieliśmy, nie zmieniono granicznych wartości projektów, określających wielkość kosztów pośrednich. Granice te to 500 tys. zł, 1 mln zł, 2 mln zł. Tak się złożyło, że wartość naszego projektu przed powiększeniem antyinflacyjnym była bliska kwoty 2 mln zł i powiększenie o 16,1% spowodowało przekroczenie tej granicy. O ile koszty pośrednie przedtem wynosiły 17% wartości projektu, teraz wynoszą jedynie 12%! Na dodatek zmiana tej wysokości dotyczy całego okresu, czyli od kwietnia 2022 r. Fundacja wydatkowała środki na ten cel w proporcji 17% od pierwszego miesiąca realizacji, toteż ich spadek na 12% oznacza, że w ostatnich miesiącach realizacji projektu nie mamy żadnych funduszy na wynagrodzenia pracowników kierujących zadaniem. Skoro Zarząd PFRON zadbał o naszych Beneficjentów i pracowników, powiększył dofinansowanie, jak można było nie powiększyć ww. granic! Koordynatorzy projektów, księgowi, kadrowi, prawnicy itd. także mają problem z inflacją.

2. Ustawa, która powinna nas wspierać i jej wykonawcy, którzy powinni nam ufać

Oczekujemy ustawowych zapisów, które odzwierciedlają i realizują pozytywne intencje władz. Procesy legislacyjne nie są proste i zdarza się, że poszczególne paragrafy albo ich punkty są niefortunne. Wymaga to postawy otwartej ze strony parlamentarzystów. Kiedy

jakiś zapis okazuje się niewłaściwy, należy się nad nim pochylić i poprawić. Nie możemy sobie pozwolić na straty. Mamy ich dosyć. Historia naszego kraju jest pełna strat. Wystarczy. Teraz warto korzystać z dobrej woli władz oraz pomocy tych, którym zależy na powodzeniu kraju i jego obywateli. W naszym przypadku chodzi o dobro beneficjentów, ludzi, którym nie sprzyjał los, którzy muszą w swojej codzienności borykać się z trudnościami nieznanymi innym osobom. Dla tej grupy obywateli warto poszukiwać najlepszych rozwiązań. Kiedy je znajdziemy, zaktywizujemy wiele osób. Dotyczy to 3,3 mln obywateli, choć można mówić o jeszcze szerszej grupie. Zapewne należy wziąć pod uwagę sytuację rodzin i innych bliskich osób niepełnosprawnych. Poniżej kilka przykładów kwestii, które wymagają zastanowienia i ewentualnej korekty. Chodzi o dofinansowanie wynagrodzeń SODiR.

– Zgodnie z ustawą niepełna wypłata wynagrodzenia w terminie powoduje utratę całości dofinansowania SODiR. Dochodzi do absurdalnych sytuacji, kiedy np. przy miesięcznym wynagrodzeniu za pracę w wysokości 4000 zł brutto i niedopłaceniu zaledwie 100 zł skutkuje utratą całości miesięcznego dofinansowania. Podobnie w przypadku gdy pracodawca decyduje się na przyznanie premii dla pracownika po upływie ponad 14 dni. Pracownik niepełnosprawny zasłużył na nagrodę, pracodawca to docenia i chce wypłacić, ale kiedy to uczyni, traci prawo do całości dofinansowania. Jakie popełnił on oraz jego pracownik „przestępstwo”? Sprawiedliwym rozwiązaniem byłaby ewentualna utrata prawa do dofinansowania SODiR w części dotyczącej tej niewielkiej kwoty, wypłaconej nieterminowo, a nie całości dofinansowania. Jest to skutkiem przepisu w brzmieniu:

„3) jeżeli miesięczne koszty płacy zostały poniesione przez pracodawcę z uchybieniem terminów, wynikających z odrębnych przepisów, przekraczającym 14 dni”.

– Kolejnym ograniczeniem w systemie wsparcia jest zapis:



„6. Miesięczne dofinansowanie wypłaca Fundusz w wysokości proporcjonalnej do wymiaru czasu pracy pracownika, na zasadach określonych w art. 26b i 26c.”

Oznacza to, że jeśli pracownik pracuje na pół etatu i osiąga minimalne wynagrodzenie w przeliczeniu na pełen etat, a inna osoba osiąga identyczne wynagrodzenie również w przeliczeniu na pełen etat, pracując jednak na $\frac{3}{4}$ etatu, to dofinansowanie będzie różne. W przypadku pierwszej osoby pracodawca otrzyma $\frac{1}{2}$ kwoty, a drugiej $\frac{3}{4}$ kwoty dofinansowania, mimo identycznego wynagrodzenia pracownika i obciążenia z tego tytułu jego pracodawcy. Uważamy, że jest to błąd legislacyjny, nie odzwierciedlający intencji władz.

– Również zapis:

„1a1. Miesięczne dofinansowanie nie przysługuje: 1a) do wynagrodzeń wypłaconych po dniu złożenia wniosku” ma przesadnie restrykcyjny charakter. Należałoby zmienić ten zapis na: „brak dofinansowania do wynagrodzeń wypłaconych po dniu otrzymania dofinansowania”.

Celem wprowadzenia tego ograniczenia była bowiem walka z fikcyjnym zatrudnieniem. Aktualny zapis razi chęcią wylania dziecka z kąpielą.

– Kolejną przyczyną utraty prawa do dofinansowania do wynagrodzeń pracownika jest brak orzeczenia o stopniu niepełnosprawności, kiedy ewidentnie osoba ta boryka się z niepełnosprawnością. Orzeczenia wydawane są terminowo oraz bezterminowo. Osoby posiadające orzeczenia terminowe po pewnym czasie stają na komisję lekarską, która im to orzeczenie przedłuża lub nie. Niestety często się to dzieje kilka miesięcy po zakończeniu ważności poprzedniego orzeczenia. W tym czasie pracownik, którego faktyczna sytuacja zdrowotna nie zmieniła się, nie kwalifikuje się do systemu SODiR i jego pracodawcy nie przysługuje żadne dofinansowanie. Orzeczenia takie powinny być ważne do czasu wydania przez komisję lekarską kolejnego orzeczenia, względnie odmowy wydania takiego orzeczenia.

– Niekiedy pracodawcy w trudniejszej sytuacji finansowej terminowo i całkowicie opłacają składki ZUS i PIT za pracowników niepełnosprawnych, ale nie starcza im środków na opłacenie ich za pracowników pełnosprawnych. Opłacają je z uchybieniem 14-dniowego terminu i tracą prawo do 100% dofinansowania, mimo pełnego uregulowania wszystkich zobowiązań za pracowników niepełnosprawnych. Skoro pracodawca wpłaca kwotę równą lub większą zobowiązaniom dotyczącym pracowników niepełnosprawnych, należałoby uznać, że nie posiada zaległości publicznoprawnych w ich przypadku.

– Słyszę głosy pracodawców, że obawiają się zatrudniać osoby z niepełnosprawnością i korzystania z sytemu SODiR, gdyż system jest zbyt skomplikowany i nieprzyjazny. Wejście weń skutkuje otrzymaniem dofinansowania, a po kilku latach koniecznością zwrotu. Nie dysponuję tu informacjami wewnętrznymi z PFRONU ilu przedsiębiorców otrzymało wezwania do zwrotu środków z tego programu, ale z pewnością byłaby to bardzo interesująca dana statystyczna.

3. Kultura dla wszystkich

O ile zasada, że w przypadku dofinansowań udzielanych podmiotom przez Ministerstwo Kultury i Dziedzictwa Narodowego należy sfinansować zadanie skierowane do obywateli, którzy są w stanie zapłacić pewną cenę za możliwość wzięcia udziału, z wkładem własnym w wysokości co najmniej 20% wartości projektu może być zrozumiałe, o tyle wymaganie to w odniesieniu do projektów skierowanych w celu wsparcia realizacji celów kulturalnych dla beneficjentów z niepełnosprawnością jest wręcz niestosowne. Jak niewidomi mają zapłacić za brajlowskie książki, które mogą liczyć 10 tomów, a każdy może kosztować po 80 zł? „Zwykła” książka beletrystyczna potrafi kosztować 800 zł, podczas gdy ta sama książka wydana w zwykłym druku może kosztować 40 zł. 800 zł wywołuje dreszcze, ale i 20%, czyli 160 zł. Jak się porównuje cena rynkowa 40 zł z wyceną 160 zł?

Język w rozwoju

SONCE



Nasza codzienność stale się zmienia, podlega licznym przekształceniom. Nie inaczej jest z językiem, który również zmienia się i rozwija. W poszukiwaniu materiałów dotyczących zjawisk zachodzących we współczesnej polszczyźnie natrafiłam na interesującą audycję Polskiego Radia w ramach cyklu „**Język polski bez granic**”. Rozmowa została przeprowadzona z językoznawcą z Uniwersytetu Warszawskiego i dotyczyła nowych trendów i zjawisk zachodzących w języku polskim, a wynikających w głównej mierze ze zmian w naszej obyczajowości

i kulturze. Nagranie audycji udostępniono w serwisie internetowym Polskiego Radia pod adresem: <https://www.polskieradio.pl/399/8233/Artykul/2388125,Ewolucja-jezyka-polskiego-Na-ile-zmiany-obyczajowe-i-kultura-wplywaja-na-nasz-jezyk>

Serdecznie zachęcam do wysłuchania całości przedmiotowej audycji (jak i wielu innych audycji, w tym dotyczących obszarów językowych, jakie można odnaleźć na stronie [polskieradio.pl](https://www.polskieradio.pl)); poniżej przytaczam jedynie skrótowo główne kierunki rozmowy.

W toku wywiadu z językoznawcą prowadzącą w szczególności zwróciła uwagę na zagadnienia dotyczące m.in. postępującej feminizacji języka (wprowadzania form typu „ministra” itp.), wprowadzania do języka nowych zwrotów, wyrażeń, bądź skrótowców typu LGBT, LGBTQ+ itp. Poruszono ponadto kwestię tabloidyzacji języka, jak również zauważalnej tendencji do „kondensowania myśli” – głównie w odniesieniu do komunikowania się młodzieży. W przypadku każdego z ww. zagadnień gościa audycji poproszono o kilka słów komentarza.

Pani doktor wskazała, iż obserwowany obecnie ruch wyrazistego nazywania kobiet ze względu na sprawowaną przez nie funkcję albo wykonywany zawód nie jest w języku polskim zjawiskiem nowym. O ile przyzwyczailiśmy się bowiem, że nazywając pewne zawody i funkcje sprawowane przez kobiety (dyrektor, prezes itp.), czerpiemy z nazewnictwa męskiego, o tyle przed wojną nazwy typowo żeńskie (dyrektorka, magisterka, profesorka) pozostawały w powszechnym użyciu. Dopiero po wojnie wycofano te nazwy



sugerując, ażeby sięgać w takich przypadkach do nazewnictwa męskiego. Zatem o ile w używaniu form typu „ministra”, czy „ministerka” gość audycji nie widzi większego problemu (nazwy te są poprawne gramatycznie), o tyle już niepokojącym zjawiskiem staje się fakt, iż doprowadzono do tego, że użycie jednej czy drugiej formy odbierane jest jako dowód światopoglądu osoby, która danego słowa użyła. Zdaniem Pani doktor język natomiast nie powinien być nigdy wikłany w spory światopoglądowe, ideologiczne, ani też polityczne.

Językoznawca zwróciła uwagę, iż problemem związanym z wprowadzaniem do języka nowych wyrażen, w tym skrótowych typu LGBT, LGBTQ+ itp., jest brak przejrzystości w ich znaczeniu. Jeśli w języku pojawiają się natomiast nieprzejrzyste i niezrozumiałe skróty, to użytkownikom łatwo jest takimi sformułowaniami manipulować. Korzystnym zjawiskiem byłoby zatem, aby istniała pełna świadomość co do znaczenia nowego słowa, wyrażenia – tak, by można było się nim świadomie posługiwać. Obecnie natomiast ogólnie można przyjąć, że większość z nas ma problem z tego typu nowymi słowami – właśnie z uwagi na ich niejasną warstwę znaczeniową.

W dalszej części audycji Pani doktor przytoczyła wyniki badań nad językiem młodzieży, które pokazały, że młodzi ludzie mają dziś o wiele większą aniżeli dawniej tolerancję na wulgaryzację języka, na obecność w języku słów uznawanych za obelżywe itp. W tym niepokojącym zjawisku językoznawca widzi natomiast pochodną sfery kulturowej i obyczajowej.

Poruszając zagadnienie tabloidyzacji języka przedstawiciel Uniwersytetu Warszawskiego odniosła się szerzej do kontekstu tego zjawiska. Tabloidyzacja języka jest zdaniem gościa audycji pokłosiem ogólnego spłaszczenia odbioru świata, tj. dążenia do tego, aby „było łatwo i przyjemnie”. W prostym i stabilizowanym świecie nie ma głębi, odcieni szarości. Rządzą tutaj skrajne emocje – coś jest albo „mega, super”, albo „ohydne, wstrętne” itp. W rzeczywistości

świat natomiast tak nie wygląda, stąd też stabilizowany język fałszuje obraz świata, co jest zjawiskiem skrajnie złym.

W toku rozmowy dostrzeżono również występującą obecnie w języku tendencję do wyrażania w jak najmniejszej ilości znaków jak najszerzej treści, symbolem czego są tak powszechne dziś w użyciu emotikony. Podkreślono, iż z jednej strony jest to zupełnie normalne i charakterystyczne dla każdego pokolenia, że ludzie młodzi tworzą swój własny, skrótowy język, niemniej gorzej jest, gdy takie spłaszczenie języka przenika do odbioru ogólnego. Emotikony są zdaniem gościa skrajnym przykładem kondensacji myśli i emocji, które wynikają z faktu, iż wciąż się śpieszymy. Jeśli taka tendencja, prowadząca skądinąd do „poszatkwania” rzeczywistości, utrzymuje się jedynie w okresie młodości, to nie budzi to jeszcze niepokoju. Zdecydowanie gorzej dla języka i społeczeństwa będzie wówczas, gdy zwroty typu „wow”, „lol”, „xd” itp. pozostaną z młodzieżą przez resztę ich życia. Wskutek takich zjawisk – jak podkreślił gość audycji – język bowiem ubożeje.

Podsumowując – zdaniem językoznawcy zarówno hamowanie, jak i przyśpieszanie naturalnych procesów, jakie następują w języku, nie jest i nigdy nie byłoby zjawiskiem pożądanym. Język winien sukcesywnie odzwierciedlać zmiany zachodzące w kulturze, gdyż stanowi to dowód, iż język ten żyje i próbuje „nadać” za owymi zmianami. Językoznawcy raczej nie podejmują się oceny w jakim kierunku następować będą zmiany w języku i do czego one ostatecznie doprowadzą. W przeszłości takie próby wprawdzie podejmowano, jednakże były one w większości przypadków chybione. Językiem bowiem od setek lat rządzą dwie przeciwstawne sobie tendencje, tj. tendencja do skrótowości oraz tendencja do precyzji (rozwickłości), które to na porównywalnym poziomie regulują rozwój języka¹.

¹ <https://www.polskieradio.pl/399/8233/Artykul/2388125,Ewolucja-jezyka-polskiego-Na-ile-zmiany-obyczajowe-i-kultura-wplywaja-na-nasz-jezyk> – rozmowa z językoznawcą UW, doktor A. Hącią

Sporty zimowe dla niewidomych

Michał Ignasiak



Sporty zimowe są częścią kultury i tradycji wielu krajów na całym świecie. Jednak dla osób niewidomych korzystanie z tych sportów może wydawać się niemożliwe. Na szczęście, dzięki postępom technologicznym i zaangażowaniu organizacji sportowych, osoby niewidome mogą cieszyć się zimowymi sportami i rywalizować na arenie międzynarodowej.

Jednym z najbardziej znanych paraolimpijczyków jest Brian McKeever z Kanady. McKeever jest niewidomy, ale nie przeszkadza mu to w rywalizowaniu w sportach zimowych. Do swojego imponującego dorobku sportowego zalicza kilkanaście złotych medali paraolimpijskich i kilkadziesiąt tytułów mistrza świata w biegach narciarskich.

Jednym z najbardziej popularnych sportów zimowych dla osób niewidomych jest narciarstwo alpejskie. W tej dyscyplinie niewidomi narciarze

korzystają z pomocy przewodników, którzy stoją za nimi i kierują narty, podczas gdy niewidomy skupia się na kontroli prędkości i kierunku jazdy. Podobnie jak w tradycyjnym narciarstwie, niewidomi narciarze rywalizują w różnych konkurencjach, takich jak zjazd, slalom i gigant.

Innym sportem zimowym, w którym niewidomi rywalizują, są biegi narciarskie. W tej dyscyplinie niewidomi narciarze korzystają z technologii przewodników, w której narciarze otrzymują informacje o trudnościach na trasie, takie jak nachylenie i zmiany kierunku. Niewidomi narciarze rywalizują w różnych dystansach, od krótkich dystansów sprinterskich po maraton narciarski.

Hokej na lodzie to dyscyplina, w której niewidomi hokeiści korzystają z piłki dźwiękowej, która wydaje dźwięk podczas ruchu po lodzie, umożliwiając niewidomym graczom jej lokalizację. Niewidomi hokeiści rywalizują w różnych konkurencjach, takich jak konkurencja drużynowa i indywidualna.

Wszystkie te dyscypliny sportowe wymagają nie tylko umiejętności technicznych, ale także silnej relacji pomiędzy niewidomym sportowcem a jego przewodnikiem. Osoba taka musi być dobrze wyszkolona i doświadczona, aby dostarczyć odpowiednie wskazówki i informacje na temat trasy oraz reagować na zmieniające się warunki.

Organizacje sportowe i producenci sprzętu sportowego ciągle rozwijają innowacyjne rozwiązania, które umożliwiają osobom niewidomym uprawianie zimowych sportów. W ostatnich latach wprowadzono nowe technologie, takie jak sensory dźwiękowe i wibracyjne, które umożliwiają niewidomym sportowcom lepszą orientację na trasie.

Wspomniani wcześniej Brian McKeever i inni paraolimpijczycy udowodnili, że osoby niewidome mogą osiągać wielkie sukcesy w zimowych sportach i zainspirować innych do próbowania tych dyscyplin. Jednocześnie takie osiągnięcia pomagają w zmianie stereotypów i przełamywaniu barier wobec osób z niepełnosprawnościami.

Sporty zimowe dla każdego

Jedni mawiają, że sport to zdrowie, inni, że to narażanie się na kontuzję. Gdzie leży prawda? Cóż, jest wiele argumentów „za” i „przeciw”. Niemniej jednak korzyści z uprawiania go jest wiele. Między innymi poprawia pracę układu krążeniowo-oddechowego. Wspiera prawidłową perystaltykę jelit. Wspomaga układ odpornościowy, który nasze organizmy budują przez całe życie. Szczególnie w okresie jesienno-zimowym, kiedy brakuje słońca, jesteśmy bardziej narażeni na przeziębienia, choroby wirusowe oraz bakteryjne.

Jak się okazuje, narciarstwo jest dyscypliną coraz bardziej popularną wśród osób niewidomych i słabowidzących. Największym zainteresowaniem cieszy się narciarstwo klasyczne. Odbывается na specjalnie przygotowanych stokach, szerokich, z małym nachyleniem oraz w towarzystwie przewodnika. Osoba niewidoma porusza się za nim dzięki sygnałom dźwiękowym. Jest to świetna forma treningu fizycznego i orientacji w przestrzeni. Na paraolimpiadzie można również zobaczyć niewidomych i słabowidzących zawodników biathlonu. To dyscyplina łącząca narciarstwo biegowe i strzelanie. Wykorzystuje się tutaj elektroakustyczny system strzelniczy, który bezprzewodowo paruje broń oraz cel, a zawodnik w słuchawkach otrzymuje sygnał dźwiękowy – im mocniejszy, tym bliżej celu znajduje się celownik.

Curling to następna propozycja zimowego sportu olimpijskiego. Na paraolimpiadzie jest uprawiany przez osoby na wózkach inwalidzkich. To



dyscyplina drużynowa polegająca na umieszczeniu kamieni granitowych jak najbliżej środka tarczy, przemieszczając je po lodzie. Można uprawiać go w każdym wieku i na każdym poziomie zaawansowania sprawności fizycznej. Gra jest uznawana za bardzo atrakcyjną, wymagającą współpracy drużyny, finezji, strategii oraz zręczności. Od niedawna jest również uprawiany w Polsce.

Kolejną bardzo interesującą dyscypliną jest łyżwiarstwo – figurowe i szybkie. Ciekawostką jest fakt, że pierwszymi „łyżwami” zwano buty z przyczepioną do podeszwy kością. Wówczas wspomagało to przemieszczanie się po zmarzniętych



powierzchniach. Z czasem łyżwiarstwo stało się świetną rozrywką w zimowe dni, a później dyscypliną olimpijską.

Wszystkie sporty łączą w sobie wiele aspektów, które pozytywnie wpływają na nasze zdrowie. Aktywność fizyczna znacząco wpływa też na nasze życie na innych jego płaszczyznach. Pozwala na spędzanie czasu z przyjaciółmi, rodziną, a także może prowadzić do nawiązywania zupełnie nowych relacji – nic tak nie łączy ludzi jak wspólna pasja. Trenując w grupie możemy rozwijać swoje umiejętności pracy zespołowej. Realnie przekłada się to na nasze życie codzienne. Im bardziej będziemy otwarci, tym z większą łatwością przyjdzie nam współpraca. Niekiedy nie dostrzegamy jak istotnym elementem życia jest umiejętność porozumienia z drugim człowiekiem, by osiągnąć obustronny sukces – niezależnie czy obie strony dążą do tego samego, czy mają zupełnie inne cele. Na pierwszy rzut oka wydaje się, że współpraca ma jednakowe zakończenie dla wszystkich uczestników. Jednak wcale tak nie jest. Robiąc zwyczajne zakupy zawieramy współpracę ze sprzedawcą, mimo że jego celem było zbycie produktu, a naszym celem nabycie.

Dzięki uprawianiu różnych dyscyplin sportowych możemy budować również więź ze zwierzętami. Doskonałym przykładem na to jest jeździectwo. Tam relacja między koniem a człowiekiem musi być wyjątkowo rozwinięta. Zaufanie jest podstawą dążenia do jakiegokolwiek sukcesu. W końcu człowiek panuje nad zwierzęciem, które jest potężne. Zimowe przejażdżki wierzchem po lesie dają niezapomniane przeżycia, wyciszają, uspokajają człowieka i dają wytchnienie głowie zaprzątniętej codziennymi problemami.

Nie powinniśmy zapominać, że spacer czy bieganie to również sporty doskonałe, by uprawiać je w zimowe dni. Regularne spacerowanie przynosi szereg korzyści dla ludzkiego organizmu. Między innymi pomagają zwalczać stres, a w czasie wojny, sytuacji ekonomicznej na świecie i trudniejszych czasów jesteśmy coraz bardziej na niego narażeni. Warto neutralizować jego poziom do minimum. Spacer jest świetną profilaktyką przy zwiększaniu odporności, ale też mogą wspomagać spowolnienie procesów rozwoju chorób, które są niezwykle niebezpieczne dla naszego zdrowia, jak choroby układu sercowo-naczyniowego. Każdy ruch spala kalorie, a to chroni nas przed nadprogramowymi kilogramami. Nie jest tajemnicą, że nadwaga i otyłość są bardzo często początkiem wielu schorzeń, które trudno później wyleczyć. W okresie jesienno-zimowym jesteśmy bardziej podatni na złapanie dodatkowych kilogramów ze względu na to, że dni są krótsze, zimne i mniej chętnie wychodzimy z domów. Wracając do kwestii kontaktu ze zwierzętami, jeśli nie lubimy samotnych spacerów, możemy zabrać ze sobą czworonoga – w schroniskach czeka ich całe mnóstwo. Oczywiście jest, że nie każdy z nas może zabrać psa na stałe, ale za spacer będą nam bardzo wdzięczne. Warto pamiętać, że podczas aktywnego spaceru czy biegania pobudzamy krążenie i nie marzniemy tak jak stojąc na przystanku.

Pamiętajmy jednak, że każdy sport niesie ze sobą ryzyko kontuzji, dlatego niezwykle istotne jest przygotowanie naszego ciała do wysiłku fizycznego. Rozgrzewka i rozciąganie przed rozpoczęciem aktywności pozwoli na zachowanie elastyczności ścięgien, stawów i mięśni. Podnosi również temperaturę ciała oraz możliwości, do jakiego wysiłku możemy doprowadzić nasze ciało.

Kiedy za oknem szaro i smutno, trudno o motywację. Najlepiej wtedy skupić się na zdrowiu, a przecież ono jest zawsze najważniejsze. Czy kwestie zdrowotne, rozwoju osobistego i możliwości zrobienia dobrego uczynku nie są wystarczającą motywacją do ruchu w te smutne zimowe wieczory?

2023

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Dzień pierwszy.
Pytam po co jestem.
I choć to styczeń
wiatr z południa
niesie gorące powietrze.*

*Jestem dla celów doraźnych.
Dla spacerów leśnym duktem.
Dla zapachu ubiegłorocznych liści.*

*Dzień pierwszy.
Pytam dla kogo jestem.
I choć to styczeń
wiatr z południa
niesie gorące powietrze.*

*Jestem dla siebie.
Dla biegnących minut.
Dla codziennej powtarzalności.*

*Dzień pierwszy.
Rok kolejny.
I choć idę sama,
idzie ze mną tłum.
Tłum cieni.*



Drodzy Czytelnicy!

Serdecznie zapraszamy do nas – Fundacji Szansa dla Niewidomych i na nasze spotkania.

Po raz kolejny mamy zaszczyt pochwalić się naszymi inicjatywami. Niektóre z nich są kolejnymi edycjami dobrze Wam znanych przedsięwzięć, inne zupełnie nowe – wszystkie interesujące, zaprojektowane z myślą o Was. Fundacja to Wy, Drodzy Czytelnicy, to nasi Beneficjenci. To, co projektujemy i wykonujemy, to przecież realizacja waszych marzeń.

Rok 2022 okazał się dla nas łaskawy. Nawet nie przypuszczaliśmy, że będzie tak owocny. Fundacja dzisiaj to naprawdę inna instytucja w porównaniu z ubiegłymi latami. Dzięki licznym sukcesom mogliśmy stworzyć i rozwinąć nowe działy – Dział Charytatywny, Wydawnictwo Trzecie Oko, Instytut Rehabilitacji Niewidomych i inne. Wydaliśmy fascynujące książki i kolejne numery Helpa. Zorganizowaliśmy Wielkie Spotkanie Niewidomych, Słabowidzących i ich Bliskich REHA FOR THE BLIND IN POLAND i Konkurs IDOL. Spotkaliśmy się z tysiącami osób, zwiększyliśmy zatrudnienie i zdobyliśmy kolejne nagrody.

Co w roku 2023?

Serdecznie zapraszamy na XXI Edycję Konferencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND, 16 konferencji regionalnych, połączonych z promocją idei integracji oraz na centralne spotkanie w Warszawie w dniach 22-25 maja. Tak się składa, że odbędzie się ono w tych samych dniach co 18. edycja Konferencji International Mobility Conference – spotkanie naukowców, nauczycieli, rehabilitantów i działaczy z całego świata, działających w dziedzinie niwelowania skutków niepełnosprawności wzroku, na które również zapraszamy.

Informacje o tych i innych naszych przedsięwzięciach można znaleźć na stronie internetowej:

www.szansadlaniewidomych.org

Marek Kalbarczyk

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation