

# Znaczenie organizacji pozarządowych jako instytucji zapewniających uczestnictwo osób z niepełnosprawnością wzrokową w aktywności fizycznej

*Role of non-governmental organizations as institutions ensuring participation of persons with visual disability in physical activity*

**Andrey Tikhonov**

Instytut Politologii, Wydział Nauk Społecznych  
Uniwersytet Wrocławski  
ORCID: [0000-0001-9391-1003](https://orcid.org/0000-0001-9391-1003)

## **Streszczenie**

Uszkodzenie sensorycznego kanału wzroku stanowi wielkie wyzwanie dla człowieka i może zagrażać jakości jego życia. Niepełnosprawność wzrokowa wpływa na funkcjonowanie całego organizmu i na sposób funkcjonowania społecznego. W wypadku braku odpowiedniej i zindywidualizowanej rehabilitacji osoba niewidoma może mieć do czynienia z pogorszeniem stanu zdrowia. Aktywność fizyczna jest skutecznym i koniecznym środkiem przywracania sprawności i integracji. Akty prawne w polskim ustawodawstwie antydyskryminacyjnym gwarantują osobom z niepełnosprawnością wzrokową uczestnictwo w aktywności fizycznej. Organizacje pozarządowe mają wielkie znaczenie w realizacji założeń polityki społecznej wobec osób niewidomych i słabowidzących.

## **Słowa kluczowe**

niepełnosprawność wzrokowa, organizacje pozarządowe, aktywność fizyczna

## **Abstract**

Impairment of a sensory channel of sight is a great challenge for a person and it can jeopardize quality of life. Visual impairments affect functioning of a whole human organism along with social functioning. If there is no appropriate and individualized rehabilitation a person can face deterioration of health. Physical activity is an effective and necessary means of regaining self-sufficiency and integration. Different antidiscrimination Polish pieces of legislation ensure participation of persons with visual disabilities in physical activities. Non-governmental organizations play an important role in realizing rights of blind and low-vision people to participate in physical activities.

## **Keywords**

visual disability, non-governmental organizations, physical activity

**JEL:** I31, I18, J14, L31

## Wprowadzenie

Głównym celem niniejszego artykułu jest przedstawienie działalności polskich organizacji pozarządowych wspierających osoby z niepełnosprawnością wzrokową i umożliwiających im rozwój fizyczny, a zarazem i intelektualny przez udział w specjalnie zorganizowanych i ogólnodostępnych wydarzeniach sportowych. Szeroko rozumiana aktywność fizyczna ma ważne znaczenie dla każdego człowieka, a osoby z niepełnosprawnością wzrokową nie stanowią tu żadnego wyjątku. Organizacje pozarządowe tworzą możliwości uczestnictwa w aktywności fizycznej dla takich osób, realizując ich prawa i pozytywnie wpływając na stan ich zdrowia.

Sensoryczny kanał wzroku odgrywa nader istotną rolę w funkcjonowaniu jednostki ludzkiej. Sposób konstruowania zarówno rzeczywistości empirycznej, jak i mitycznej (ten podział został dokonany przez Leszka Kołakowskiego) nierozzerwalnie jest związany ze zdolnością człowieka do postrzegania świata za pomocą zmysłu wzroku<sup>1</sup>, dlatego „zaburzenia istotnego kanału sensorycznego, którym jest zmysł wzroku, mogą być przyczyną obniżenia jakości życia człowieka”<sup>2</sup>, implikując jego wykluczenie z uczestnictwa w różnych obszarach życia społecznego. Jednym z ważnych aspektów życia społecznego jest aktywność fizyczna. Uszkodzenia i dysfunkcje narządu wzroku (*impairment*) same w sobie nie oznaczają, że osoba niewidoma albo słabowidząca nie może podejmować aktywności fizycznej. Zgodnie z *Międzynarodową klasyfikacją zaburzeń niepełnosprawności i upośledzeń*, uszkodzenie może powodować niepełnosprawność funkcjonalną (*functional disability*)<sup>3</sup>, co w wypadku osoby niewidomej oznacza np. niemożność gry w badminton. Zarówno uszkodzenia wzroku, jak i przejawiająca się w związku z nimi niepełnosprawność funkcjonalna nie definiują osoby niewidomej albo słabowidzącej jako osoby niezdolnej do uczestnictwa w każdym rodzaju aktywności fizycznej. Jeżeli osoba pozbawiona możliwości postrzegania świata za pomocą zmysłu wzroku ma do czynienia z różnorodnymi barierami uniemożliwiającymi jej uczestnictwo w aktywności fizycznej, która ze względu na fizjologiczne cechy osoby niewidomej jest dla niej dostępna, wtedy występuje zjawisko określane mianem niepełnosprawności społecznej, bądź też upośledzenia (*handicap*). Mechanizmy upośledzenia osoby z niepełnosprawnością kształtujące się społecznie, politycznie i kulturowo zostały ujawnione w socjopolitycznym modelu niepełnosprawności, zgodnie z którym „społeczeństwo

<sup>1</sup> G. Kleege, *Sight Unseen*, Yale University Press, New Haven–London 1999, s. 3.

<sup>2</sup> A. Tikhonov, *Rola organizacji pozarządowych w poprawie jakości życia osób z niepełnosprawnością wzrokową*, [w:] W. Nowak, K. Szalotka (red.), *Zdrowie i style życia. Wyzwania ekonomiczne i społeczne*, Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2019, s. 440.

<sup>3</sup> *International Classification of Impairments, Disabilities and Handicaps*, World Health Organization, Geneva 1980.

upośledza (uniesprawnia albo uniepełnosprawnia) ludzi niepełnosprawnych<sup>4</sup>, a niepełnosprawność definiuje się jako „określoną formę opresji społecznej”<sup>5</sup>. Osoba całkowicie niewidoma (*totally blind*) jest w stanie uprawiać ogólnodostępne dyscypliny sportowe, *exempli gratia* bieganie (z przewodnikiem widzącym), pływanie, kolarstwo (np. rower tandem), treningi na siłowni, oraz te stworzone z myślą o możliwościach i potrzebach osoby niepełnosprawnej, np. showdown, blind football czy goalball.

## Aktywność fizyczna

Pojęcie zdrowia jest definiowane przez Światową Organizację Zdrowia nie tylko jako brak choroby czy ułomności, ale również jako dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny<sup>6</sup>. Pozytywny wpływ aktywności fizycznej na te aspekty życia ludzkiego został zauważony już 2500 lat przed naszą erą w starożytnych Chinach. Z tego okresu pochodzą pierwsze informacje o zorganizowanych ćwiczeniach fizycznych w celu poprawy zdrowia<sup>7</sup>. Starożytni lekarze Hipokrates i Galen należeli do zwolenników aktywnego trybu życia i wykorzystywania wysiłku fizycznego do leczenia chorób<sup>8</sup>. Pierwsze publikacje naukowe, w których poddano analizie zależność między aktywnością fizyczną, uprawianiem sportu wyczynowego a stanem zdrowia człowieka oraz długością życia pojawiły się na przełomie XIX i XX w. W drugiej połowie XX w. przeprowadzono liczne badania, których wyniki potwierdzają hipotezę, iż siedzący tryb życia jest ewidentnym czynnikiem ryzyka predysponującym do powstania wielu chronicznych schorzeń, stanowiących główną przyczynę zgonów, a prowadzenie aktywnego trybu życia daje wiele dodatkowych korzyści społecznych i psychicznych<sup>9</sup>. Badania jednoznacznie udowadniają, że zdrowie, aktywność fizyczna i jakość życia ściśle wiążą się ze sobą, a biologiczna, psychiczna i społeczna natura każdej jednostki ludzkiej wymaga regularnego wysiłku fizycznego w celu optymalnego funkcjonowania i unikania chorób. „Deficyt ruchu związany np. z siedzącym trybem życia oraz małą wydolność fizyczną uważa się za istotne czynniki ryzyka rozwoju chorób układu krążenia i zaburzeń metabolicznych”<sup>10</sup>.

---

<sup>4</sup> C. Barnes, G. Mercer, *Niepełnosprawność*, tłum. P. Morawski, Wydawnictwo Sic!, Warszawa 2008, s. 19.

<sup>5</sup> UPIAS, *Fundamental Principles of Disability*, [w:] E. Godlewska-Byliniak, J. Lipko-Konieczna (red.), *Niepełnosprawność i społeczeństwo. Performatywna siła protestu*, Biennale Warszawa, Warszawa 2018, s. 142.

<sup>6</sup> WHO Constitution, WHO, Geneva 1946, s. 48.

<sup>7</sup> W. Drygas, A. Jegier, *Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia*, [w:] M. Naruszewicz (red.), *Kardiologia zapobiegawcza*, Verso s.c., Szczecin 2003, s. 252–256.

<sup>8</sup> *Ibidem*, s. 252–256

<sup>9</sup> Physical Activity Guidelines for Americans, U.S Department of Health and Human Services, 2008.

<sup>10</sup> A. Kosmol, N. Morgulec-Adamowicz, B. Molik, *Podstawowe pojęcia w adaptowanej aktywności fizycznej*, [w:] A. Kosmol, N. Morgulec-Adamowicz, B. Molik (red.), *Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów*, PZWL, Warszawa 2015, s. 65.

Pojęcie aktywności fizycznej definiuje się na różne sposoby. Za uniwersalną definicję można uznać następującą – aktywność fizyczna to „jakikolwiek ruch ciała związany z kurczeniem się mięśni, który zwiększa wydatek energetyczny powyżej poziomu spoczynkowego. Definicja ta obejmuje wszelkie formy aktywności fizycznej, takie jak rekreacja (do której zalicza się większość dyscyplin sportowych i taniec), zawodowe uprawianie sportu, aktywność fizyczna zintegrowana z transportem, a także aktywność fizyczna w domu oraz jego okolicy<sup>11</sup>. Aktywność fizyczna obejmuje wszystkie czynności związane z wysiłkiem fizycznym i ruchem, podczas których, zwłaszcza w czasie ćwiczeń fizycznych (sport) i wysiłku związanego z codziennymi czynnościami (chodzenie, jazda na rowerze), mamy przyspieszoną pracę serca i szybszy oddech oraz pojawia się uczucie ciepła<sup>12</sup>. W literaturze przedmiotu funkcjonuje także podział<sup>13</sup> na aktywność fizyczną w czasie wolnym (np. sport, ćwiczenia fizyczne), prace domowe, pracę zawodową, a także inne składniki oddziałujące na bilans energetyczny organizmu.

## Uwarunkowania prawne

W studiach nad niepełnosprawnością (*disability studies*) lata 70. ubiegłego wieku są opisywane jako okres kształtowania się wspólnej świadomości osób z niepełnosprawnościami<sup>14</sup> oraz politycznej tożsamości uciskanej grupy społecznej i mniejszości<sup>15</sup>. Koczowanie protestów osób z niepełnosprawnościami sięgają co najmniej początku XX w.<sup>16</sup> Ale lata 70. XX w. to okres, gdy emancypacyjny ruch przybrał na sile i przyjął charakter międzynarodowy<sup>17</sup>. Działalność aktywistów z niepełnosprawnościami, a także organizacji pozarządowych zarządzanych przez te osoby oraz sojusze organizacji doprowadziły do podważania głęboko zakorzenionego medycznego dyskursu<sup>18</sup>, w ramach którego wielowymiarowe zjawisko niepełnosprawności redukuje się wyłącznie do jego wymiaru medycznego. Sprowadzenie niepełnosprawności tylko do jej aspektu medycznego

<sup>11</sup> J. Kościuczuk, E. Krajewska-Kułak, B. Okurowska-Zawada, *Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietetyki*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2016, Tom 22, Nr 1, s. 53.

<sup>12</sup> A. Kosmol, N. Morgulec-Adamowicz, B. Molik, *op. cit.*

<sup>13</sup> *Ibidem.*

<sup>14</sup> F. Bowe, *Handicapping America*, Harper and Row, New York 1978.

<sup>15</sup> C. Barnes, G. Mercer, *op. cit.*, s. 127.

<sup>16</sup> M. O’Cathain, *Blind, But Not to the Hard Facts of Life: The Blind Workers’ Struggle in Derry, 1928–1940*, [w:] T. Meade, D. Serlin (red.), *Radical History Review: Disability History*, Duke University Press, Durham 2006.

<sup>17</sup> D. Driedger, *The Last Civil Rights: Disabled People’s International*, Hurst and Company, London 1989; M. Oliver, *Understanding Disability: From Theory to Practice*, Macmillan, Basingstoke 1996.

<sup>18</sup> T. Blackmore, S. Hodgkins, *Discourses of Disabled Peoples’ Organisations: Foucault, Bourdieu and Future Perspectives*, [w:] D. Goodley, B. Hughes, L. Davis (red.), *Disability and Social Theory. New Developments and Directions*, Palgrave Macmillan, London 2012, s. 120.

narzuca osobie z niepełnosprawnością akceptowaną przez społeczeństwo rolę chorego pacjenta, biernego i ułomnego przedmiotu terapii medycznej i opieki społecznej. Zjawisko niepełnosprawności jest konstruowane społecznie, politycznie i kulturowo, co oznacza, że niepełnosprawność jest kategorią socjopolityczną i powstaje wskutek „oddziaływania na człowieka barier i stosunków władzy, zaś biologiczne bądź też medyczne determinanty nie są kluczowe”<sup>19</sup>. Niepełnosprawność jest rezultatem „opresyjnych relacji między osobami z [...] trwałym upośledzeniem a resztą społeczeństwa”<sup>20</sup>. Rozróżnienie między uszkodzeniem a niepełnosprawnością zdefiniowane w taki sposób pozwala na zbudowanie „modelu barier społecznych” czy też „społecznego modelu” niepełnosprawności<sup>21</sup>. Ten model niepełnosprawności został uwzględniony we wspomnianej wyżej *Międzynarodowej klasyfikacji zaburzeń, niepełnosprawności i upośledzeń*.

Socjopolityczny model niepełnosprawności zmienia sposób definiowania pojęcia niepełnosprawności, co bezpośrednio wpływa na warunki i jakość życia osób z niepełnosprawnościami. Ten model został uwzględniony w różnych międzynarodowych i krajowych aktach prawnych regulujących ich życie. Uogólniając, politykę społeczną wobec osób z niepełnosprawnościami w różnych krajach buduje się, opierając się na koncepcji traktującej państwo jako „współtwórcę warunków, w których jednostka odnajduje dla siebie możliwości zaspokajania swoich potrzeb, rozwoju osobistego i zbiorowego”<sup>22</sup>. Grupa społeczna składająca się z osób z niepełnosprawnościami stanowi byt nader niejednorodny ze względu na ich możliwości i potrzeby. Jedną z nich jest dostęp do uczestnictwa w aktywności fizycznej.

Zgodnie z Konstytucją RP z dnia 2 kwietnia 1997 r. państwo polskie jest zobowiązane do „zapewnienia szczególnej opieki zdrowotnej” osobom z niepełnosprawnościami<sup>23</sup>. Uwzględniając definicję pojęcia zdrowia wypracowaną przez WHO (World Health Organization), realizacja tego założenia Konstytucji powinna oznaczać nie tylko *sensu stricto* leczenie i terapię medyczną. Zapewnienie szczególnej opieki zdrowotnej to organizacja dynamicznego, zindywidualizowanego i wieloaspektowego procesu rehabilitacji albo przywracania sprawności, celem którego jest wykształcenie u osoby z niepełnosprawnością mechanizmów rekompensacyjnych. Jednym z elementów tego procesu powinna być aktywność fizyczna. Znaczenie aktywności fizycznej

<sup>19</sup> J. Morris, *Independent Community Care and Disabled People*, Macmillan, Basingstoke 1993, s. 98.

<sup>20</sup> V. Finkelstein, *Attitudes and Disabled People*, World Rehabilitation Fund, New York 1980, s. 47.

<sup>21</sup> *Idem*, *Disability: a social challenge or an administrative responsibility?*, [w:] J. Swain, V. Finkelstein, S. French, M. Oliver (red.), *Disabling Barriers – Enabling Environments*, Sage Open University, London 1993

<sup>22</sup> A. Zybala, *Państwo i społeczeństwo w działaniu. Polityki publiczne wobec potrzeb modernizacji państwa i społeczeństwa*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013, s. 27.

<sup>23</sup> Art. 6 pkt 3 Konstytucja RP z dnia 2 kwietnia 1997 r., <https://www.sejm.gov.pl/prawo/konst/polski/kon1.htm> [dostęp 17.06.2020].

w procesie rehabilitacji osób z niepełnosprawnościami dostrzeżono już prawie 70 lat temu<sup>24</sup>. Aktywność fizyczną, a także sportową osób z niepełnosprawnościami ujmuje się jako „formę uczestnictwa w kulturze fizycznej (rekreacji fizycznej i sporcie), której głównym celem jest utrzymanie i rozwój sprawności funkcjonalnej odzyskanej w procesie rehabilitacji leczniczej”<sup>25</sup>.

Zgodnie z Kartą Praw Osób Niepełnosprawnych przyjętą 1 sierpnia 1997 r., Sejm Rzeczypospolitej Polskiej uznaje, że osoby z niepełnosprawnościami mają prawo do pełnego uczestnictwa w życiu „sportowym oraz rekreacji i turystyce odpowiednio do swych zainteresowań i potrzeb”<sup>26</sup>. Kluczowym aktem prawnym w polskim ustawodawstwie antydyskryminacyjnym jest ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Sformułowano w niej podstawowe zasady regulujące różne aspekty funkcjonowania osób z niepełnosprawnościami, podkreślając m.in. znaczenie zajęć sportowo-rekreacyjnych w procesie rehabilitacji i podczas turnusów rehabilitacyjnych<sup>27</sup>.

W skali światowej kluczowym aktem prawnym mającym na celu przeciwdziałanie wykluczeniu i dyskryminacji osób z niepełnosprawnościami, a także poprawę jakości życia oraz tworzenia lepszych warunków funkcjonowania jest Konwencja o Prawach Osób z Niepełnosprawnościami (KPON), która została przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne ONZ 13 grudnia 2006 r. (Polska ratyfikowała KPON we wrześniu 2012 r.). W kontekście niniejszego tekstu szczególne znaczenie ma art. 30 pt. „Udział w życiu kulturalnym, rekreacji, wypoczynku i sporcie”. Zgodnie z KPON „państwa Strony uznają prawo osób niepełnosprawnych do udziału, na zasadzie równości z innymi osobami, [...] w działalności rekreacyjnej, wypoczynkowej i sportowej”<sup>28</sup>. Państwo polskie jest zobowiązane do podejmowania odpowiednich środków w celu zachęcania osób z niepełnosprawnościami do udziału w powszechnej działalności sportowej, zapewnienia możliwości organizacji i rozwoju działalności sportowej i rekreacyjnej uwzględniającej niepełnosprawność, umożliwienia dostępu do miejsc uprawiania sportu, rekreacji i turystyki, a także do usług świadczonych przez organizatorów działalności w zakresie rekreacji, turystyki, wypoczynku i sportu.

---

<sup>24</sup> T. Tasiemski, *Kompleksowa rehabilitacja na przykładzie National Spinal Injuries Centre w Szpitalu Stoke Mandeville*, „Postępy Rehabilitacji” 1999, t. XIII, z. 4, s. 111–121.

<sup>25</sup> T. Tasiemski, M. Koper, *Dostosowana aktywność ruchowa dla osób z uszkodzeniem narządu ruchu*, [w:] S. Kowalik (red.), *Dostosowana aktywność ruchowa. Kultura fizyczna osób niepełnosprawnych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009, s. 95.

<sup>26</sup> Art. 1 pkt 10 *Karta Praw Osób z Niepełnosprawnościami*, <https://www.pfon.org/dokumenty-i-publicacje/dokumenty-polskie/108-karta-praw-osob-niepelnosprawnych> [dostęp 17.06.2020].

<sup>27</sup> *Ibidem*, art. 10C pkt 6.

<sup>28</sup> *Ibidem*, art. 30 pkt 1 i pkt 5.



## Uczestnictwo osób niewidomych i słabowidzących w aktywności fizycznej

Badania statystyczne pokazują, że ponad 2/3 osób z niepełnosprawnościami nie uczestniczy w wydarzeniach sportowych (dla porównania – wśród osób pełnosprawnych jest to 43%)<sup>29</sup>. Z jednej strony, osoba z niepełnosprawnością ma mniej czasu wolnego, bowiem potrzebuje więcej czasu i wysiłku, aby wykonać zwykłe czynności codzienne związane z prowadzeniem gospodarstwa domowego, pracą, studiami itp., które nie stanowią problemu dla osoby „zdrowej”. Z drugiej zaś strony, osoby z niepełnosprawnościami zazwyczaj są mniej zamożne i w rezultacie niepełnosprawni z dochodami poniżej średniej krajowej mają dużo bardziej ograniczony wybór sposobu spędzania czasu wolnego<sup>30</sup>. Z tego wynika, że „głównym miejscem wypoczynku niepełnosprawnych jest dom, gdzie mogą oni oglądać telewizję czy wideo, gdzie przyjmują przyjaciół, słuchają radia i płyt CD oraz czytać”<sup>31</sup>. Jak wskazują Barnes i Mercer, osoby niepełnosprawne, zmagając się z codziennymi trudnościami, nie mają zasobów czasowych i finansowych na odpoczynek i rozrywkę. Zamiast korzystać z ofert siłowni albo basenu, preferują spędzanie wolnego czasu w domu<sup>32</sup>.

Dysfunkcje narządu wzroku, zaburzenia kanału sensorycznego wzroku, a także możliwe konsekwencje w postaci niepełnosprawności funkcjonalnej i społecznej są przyczyną ograniczonego dostępu do aktywności fizycznej. Często osoby niewidome i słabowidzące nie mają możliwości korzystania z obiektów sportowych, takich jak siłownie, sale gimnastyczne, hale sportowe, baseny, stadiony itp., „ponieważ nie są w stanie do nich dotrzeć, a ośrodki te nie są przystosowane do ich potrzeb”<sup>33</sup>. Nawet organizacja domowego treningu fizycznego może być utrudniona, ponieważ wszystkie materiały instruktażowe są opracowane na bazie założenia, że będą wykorzystywane przez osoby widzące. Wyjście na spacer, co wydaje się najprostszą, lecz skuteczną aktywnością fizyczną, może być związane z pokonywaniem wielu barier, które nie każda osoba niewidoma jest w stanie pokonać. Bierny albo mało aktywny styl życia pod względem aktywności fizycznej, ograniczone samodzielne poruszanie się,

<sup>29</sup> H.S. Kaye, *Is the Status of People with Disabilities Improving?*, Abstract 21, Disability Statistics Center, University of California, San Francisco 1998.

<sup>30</sup> J. Martin, A. White, H. Meltzer, *OPCS Surveys of Disability in Great Britain, Report 4: Disabled Adults: Transport and Employment*, HMSO, London 1989; J.F. Martin, A. White, *OPCS Surveys of Disability in Great Britain, Report 2: The Financial Circumstances of Disabled Adults Living In Private Households*, HMSO, London 1988.

<sup>31</sup> *Social Trends 30*, Central Statistics Office, London 2000.

<sup>32</sup> C. Barnes, G. Mercer, *op. cit.*

<sup>33</sup> A. Tikhonov, *Uprawianie sportu rekreacyjnego a aktywność społeczna osób z dysfunkcją wzroku. Studium przypadku: Centrum Adaptacyjnych Technologii Regionalnej Organizacji Osób Niepełnosprawnych „Nadzieжда”, „Ekonomia – Wrocław Economic Review” 2017, nr 23/4, s. 327.*

niemożność dotarcia i korzystania z usług placówek medycznych, rehabilitacyjnych i sportowych powodują choroby i złe samopoczucie. Osoby z dysfunkcją wzroku są bardziej narażone na takie ryzyko, jak otyłość, sztywność mięśni czy choroby układu krążenia. Brak aktywności fizycznej pogarsza ich stan zdrowia zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Natomiast aktywność fizyczna jest bardzo pomocna w łagodzeniu stresu, zapewnieniu ogólnego dobrego samopoczucia, w osiągnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała oraz w obniżaniu ryzyka przewlekłych chorób<sup>34</sup>. Każdy człowiek potrzebuje regularnych dawek tzw. hormonów szczęścia, czyli oksytocyny, dopaminy i serotoniny<sup>35</sup>. Te neuroprzekaźniki wydzielają się podczas aktywności fizycznej. Brak wzroku jest stresem dla organizmu jako całości, ponieważ człowiek ma mniej kontroli zewnętrznej i wpływu na otoczenie. Osoba niewidoma często ma do czynienia z podwyższonym poziomem kortyzolu wydzielającym się w sytuacji stresowej, dlatego aktywność fizyczna dla takiej osoby staje się koniecznością.

Jako że państwo nie zawsze jest w stanie sprostać wszystkim wyzwaniom i wywiązać się z obowiązków, pojawiają się organizacje pozarządowe, których celem jest zaspokajanie potrzeb konkretnych grup społecznych reprezentujących ich interesy. Organizacje pozarządowe działające na rzecz osób niewidomych i słabowidzących przez umożliwianie uczestnictwa w aktywności fizycznej tej grupie społecznej realizują założenia wspomnianych wyżej antidyskryminacyjnych aktów prawnych. W celu przedstawienia działalności organizacji pozarządowych w tym zakresie zostały one podzielone na trzy grupy:

- organizacje, których głównym celem jest zapewnianie uczestnictwa osób niewidomych i słabowidzących w aktywnościach fizycznych;
- organizacje działające na rzecz osób z niepełnosprawnością wzrokową, które m.in. realizują projekty w tym zakresie;
- organizacje zapewniające dostęp do ogólnodostępnych wydarzeń sportowych. Należy podkreślić, że celem nie jest wymienienie wszystkich organizacji działających na terytorium Polski, a tylko podanie przykładów.

Stowarzyszenie Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „CROSS” powstało w 1991 r. Działa ono na terenie całego kraju dzięki rozbudowanej strukturze organizacyjnej, która składa się z 42 klubów – organizacyjnych jednostek terytorialnych mieszczących się we wszystkich większych miastach Polski i zrzeszających łącznie ponad 4000 członków. Członkiem stowarzyszenia może zostać osoba niewidoma albo słabowidząca, która ma orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym

<sup>34</sup> A. Kosmol, N. Morgulec-Adamowicz, B. Molik, *op. cit.*

<sup>35</sup> K. Nordengen, *Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd*, tłum. M. Skoczko, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2018.



stopniu niepełnosprawności. Stowarzyszenie aktywnie działa dzięki wsparciu finansowemu ze strony Ministerstwa Sportu i Turystyki oraz Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, a także współpracuje z innymi podmiotami. Zgodnie ze statutem organizacji, głównym celem Stowarzyszenia jest „rozwijanie i organizacja powszechnej kultury fizycznej, sportu, rehabilitacji, turystyki oraz czynnego wypoczynku w środowisku inwalidów wzroku”<sup>36</sup>. Stowarzyszenie realizuje swe cele przez upowszechnianie kultury fizycznej, turystyki i sportu w środowisku niewidomych i słabowidzących, a także organizując imprezy w zakresie kultury fizycznej, sportu, rehabilitacji i czynnego wypoczynku. Stowarzyszenie rozwija i promuje następujące dyscypliny: szachy, warcaby, brydż, kręgle, bowling, biegi, showdown, piłka nożna, wioślarstwo, kajakarstwo, taniec. „Cross” regularnie organizuje imprezy sportowe będące cyklami rozgrywek, w których biorą udział członkowie Stowarzyszenia. W letnich i zimowych obozach sportowych biorą udział zarówno dzieci i młodzież z dysfunkcją wzroku, jak i dorośli członkowie klubów Stowarzyszenia.

Fundacja „Niewidomi Na Tandemach” została powołana do życia 20 kwietnia 2015 r. Idea założenia organizacji narodziła się w 2013 r. po pomyślnej realizacji projektu społecznego „Tandemowa wyprawa niewidomych od źródeł Wisły do ujścia”. Akcja ta wzbudziła wśród osób z niepełnosprawnością wzrokową wielkie zainteresowanie kolarstwem tandemowym, które jest jedną z dyscyplin na igrzyskach paraolimpijskich. Dysfunkcje narządu wzroku zmieniają funkcjonowanie człowieka, w związku z czym uczestnictwo w niektórych aktywnościach fizycznych jest możliwe tylko przy wsparciu osoby widzącej, *exempli gratia* bieganie z przewodnikiem albo kolarstwo. Tandem to rower umożliwiający uprawianie kolarstwa przez osobę nawet całkowicie niewidomą, jako że przeznaczony jest dla dwóch osób siedzących w układzie jedna za drugą. Taki rower ma dwa koła oraz odpowiednio wydłużoną ramę. Odróżnia go zdublowana kierownica, siodełko oraz dwie pary pedałów. Pojazdem kieruje widząca osoba, siedząca z przodu – pilot, podczas gdy zajmująca miejsce za nią osoba niewidoma jedynie pedałuje. Fundacja „Niewidomi Na Tandemach” regularnie realizuje rajdy rowerowe, jak np. Rajd Wielkopolski, Rajd Warmia i Mazury, Rajd Zachodniopomorski w ramach projektu „Odkrywamy 60 Pomników Historii Polski. Integracja społeczna osób zagrożonych wykluczeniem w dostępie do kultury”, który się odbył w 2017 r. Dzięki fundacji powstała ogólnodostępna i ogólnopolska baza danych niewidomych, poszukujących pilotów i wolontariuszy, którzy są gotowi pełnić tę funkcję.

Fundacja „Zobaczyć morze im. Tomka Opoki” jest stowarzyszeniem, które odkrywa morze dla osób niewidomych i słabowidzących. W 2006 r. na legendarnym

---

<sup>36</sup> Art. 7 Statutu Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących „CROSS”.

harcerskim żaglowcu „Zawisza Czarny” 15 osób z niepełnosprawnością wzrokową i 15 widzających załogantów wraz z kadrą oficerską, kapitanem, bosmanem, kucharzem i mechanikami wypłynęło z Gdyni w 11-dniowy rejs do Norwegii, odwiedzając po drodze Kopenhagę, Göteborg i Oslo. Od tamtej pory w rejsach wzięło udział niemal 600 osób niewidomych albo niedowidzących, pokonując prawie 30 tys. mil morskich. W 2016 r. fundacja została oficjalnie powołana do życia. Głównym jej celem jest wspieranie rehabilitacji, upowszechnianie kultury fizycznej i sportu, w tym popularyzacji żeglarstwa i turystyki wodnej wśród osób z niepełnosprawnością wzrokową.

Dużą organizacją pozarządową działającą na rzecz osób z niepełnosprawnością wzrokową na terytorium Polski jest Polski Związek Niewidomych (PZN), który od 1951 r. pod niezmienioną nazwą wspiera swych członków i ich rodziny przez prowadzenie rehabilitacji podstawowej, leczniczej, społecznej oraz działania na rzecz aktywizacji zawodowej. Zgodnie ze Statutem PZN zrzesza osoby niewidome i słabowidzące „w celu ich społecznej integracji, rehabilitacji, wyrównywania szans w dostępie do informacji, edukacji, zatrudnienia i szeroko pojętej aktywności społecznej, a także w celu ochrony ich praw obywatelskich”<sup>37</sup>. Organizacja posiada bardzo rozbudowaną strukturę, która składa się z 16 okręgów w każdym województwie i 337 kół działających na terytorium mniejszych jednostek administracyjnych, co czyni PZN największą organizacją członkowską wspierającą niewidomych i słabowidzących – pod koniec 2019 r. prawie 50 tys. członków. Legitymację członkowską może uzyskać każda osoba, która ze względu na stan wzroku została uznana przez właściwy zespół orzekający za niepełnosprawną w stopniu znacznym lub umiarkowanym. PZN prowadzi liczne projekty, których głównym celem jest przywracanie sprawności, reprezentacja interesów swych członków w instytucjach państwowych, prowadzenie kampanii społecznych i medialnych. Cele statutowe PZN realizuje także przez „organizowanie różnych form działalności kulturalnej i artystycznej niewidomych, a także sportu, turystyki i rekreacji oraz wypoczynku dorosłych i dzieci”<sup>38</sup>. W różnych województwach Okręgi PZN organizują corocznie spartakiady osób niewidomych i słabowidzących, w których biorący w nich udział zawodnicy pokazują swoje umiejętności posługiwania się białą laską i strzelania z udźwiękowionej broni laserowej, a także poziom rozwoju małej i dużej motoryki itd. PZN realizuje projekty, w ramach których osoby niewidome i słabowidzące mogą spróbować swych sił w kajakarstwie, kolarstwie, tenisie dla niewidomych – showdown czy konnej jeździe.

Innym wymiarem procesu zapewnienia uczestnictwa osób z niepełnosprawnością wzrokową w aktywności fizycznej jest umożliwienie im udziału w wydarzeniach sportowych w roli widzów (słuchaczy). Niewidomi i słabowidzący interesują się piłką nożną,

<sup>37</sup> § 9, pkt 1 Statut Polskiego Związku Niewidomych.

<sup>38</sup> *Ibidem*, § 10, pkt 4.

siatkówką, koszykówką i innymi dyscyplinami sportowymi, ale zrozumienie tego, co się dzieje w czasie gry, jest utrudnione. Stosownym rozwiązaniem jest w tej sytuacji audiodeskrypcja, czyli technika, „która dzięki dodaniu słownego opisu, umożliwia osobom niewidomym przeżywanie wszelkiego rodzaju sztuki, odbiór twórczości filmowej i teatralnej, uczestniczenie w wystawach malarstwa, fotografii czy wydarzeniach sportowych” (Fundacja KATARYNKA). Będąc na stadionie czy w domu osoba niewidoma zakłada słuchawki, aby posłuchać audiodeskrypcji i przeżyć sportowe emocje. Działalnością statutową Fundacji na Rzecz Rozwoju Audiodeskrypcji „Katarynka”, ustanowionej w dniu 22 stycznia 2010 r., jest inicjowanie i wspieranie działań służących rozwojowi życia kulturalnego oraz dostosowywanie szeroko pojętych dóbr kultury do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących<sup>39</sup>. Fundacja „Katarynka” wraz z fundacją „Audiodeskrypcja” i „Siódmy Zmysł” są prekursorami rozwoju audiodeskrypcji w Polsce i zapewniają niewidomym i słabowidzącym audiodeskrypcję podczas wydarzeń sportowych.

Zjawisko nabiera popularności, gdy kilka organizacji pozarządowych działających na rzecz osób niewidomych i słabowidzących we współpracy z innymi podmiotami organizuje wspólne wydarzenia o charakterze sportowym. Są to imprezy zaplanowane nie tylko z myślą o osobach niewidomych i słabowidzących, ale także dostępne dla osób z innymi niepełnosprawnościami. Takie integracyjne wydarzenia prowadzi Fundacja „Szansa dla niewidomych”, ustanowiona w dniu 10 stycznia 1992 r. Fundacja „Potrafię pomóc” organizuje zaś „Bieg świadomości o chorobach rzadkich”, w którym biorą udział osoby z niepełnosprawnościami, a wraz z Fundacją „Aktywni Słężanie” corocznie przygotowuje wydarzenie „Triathlon dla Januszy i Grażyn”, w którym biorą udział osoby z różnymi niepełnosprawnościami wspierane przez przewodników i opiekunów. Wydarzenia sportowe organizuje Fundacja Polskich Niewidomych i Słabowidzących „Trakt” (ustanowiona 7 marca 2005 r.), Mazowieckie Stowarzyszenie Pracy dla Niepełnosprawnych „De Facto” (ustanowione 7 września 2006 r.), Fundacja „Vis Maior” (działająca od 24 października 2002 r.), Fundacja „Siódmy zmysł” (ustanowiona 31 stycznia 2011 r.), Fundacja „Instytut Rozwoju Regionalnego” (ustanowiona w dniu 9 lipca 2003 r.) i inne.

## Podsumowanie

Każdy człowiek potrzebuje aktywności fizycznej, która pozytywnie wpływa na stan zdrowotny będący złożoną strukturą składającą się zarówno ze zdrowia fizycznego, jak i psychicznego, społecznego oraz duchowego. Dla osoby z niepełnosprawnością wzrokową aktywność fizyczna jest środkiem przywracania sprawności, możliwością

---

<sup>39</sup> Statut Fundacji Katarynka, Statut Fundacji na Rzecz Rozwoju Audiodeskrypcji KATARYNKA, <http://fundacjakatarynka.pl/o-nas/statut/> [dostęp 14.05.2019].

integracji z innymi osobami, sposobem na spędzanie wolnego czasu i zrelaksowanie się. Różne akty prawne zobowiązują państwo polskie do podejmowania odpowiednich środków w celu zapewnienia uczestnictwa osobom niewidomym i słabowidzącym w aktywności fizycznej. Organizacje pozarządowe działające na rzecz tej grupy społecznej realizują zadania w tym obszarze przez organizację wydarzeń sportowych i rekreacyjnych, zapewnienie dostępu do ogólnodostępnych wydarzeń sportowych, promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia wśród osób z niepełnosprawnością wzrokową. Aktywność fizyczna jest skutecznym środkiem rehabilitacji osób pozbawionych możliwości postrzegania świata za pomocą zmysłu wzroku. W celu wykształcania mechanizmów rekompensacyjnych i poprawy jakości ich życia państwo w coraz większym zakresie powinno wspierać organizacje pozarządowe, które zapewniają niewidomym i słabowidzącym udział w aktywności fizycznej.

## Bibliografia

### Literatura

- Barnes C., Mercer G., *Niepełnosprawność*, tłum. P. Morawski, Wydawnictwo Sic!, Warszawa, 2008.
- Blackmore T., Hodgkins S., *Discourses of Disabled Peoples' Organisations: Foucault, Bourdieu and Future Perspectives*, [w:] D. Goodley, B. Hughes, L. Davis (red.), *Disability and Social Theory. New Developments and Directions*, Palgrave Macmillan, London 2012.
- Bowe F., *Handicapping America*, Harper and Row, New York 1978.
- Driedger D., *The Last Civil Rights: Disabled People's International*, Hurst and Company, London 1989.
- Drygas W., Jegier A., *Zalecenia dotyczące aktywności ruchowej w profilaktyce chorób układu krążenia*, [w:] M. Naruszewicz (red.), *Kardiologia zapobiegawcza*, Verso s.c., Szczecin 2003.
- Finkelstein V., *Attitudes and Disabled People*, World Rehabilitation Fund, New York 1980.
- Finkelstein V., *Disability: a social challenge or an administrative responsibility?* [w:] J. Swain, V. Finkelstein, S. French, M. Oliver (red.), *Disabling Barriers – Enabling Environments*, Sage Open University, London 1993.
- International Classification of Impairments, *Disabilities and Handicaps*, World Health Organization, Geneva 1980.
- Kaye H.S., *Is the Status of People with Disabilities Improving?*, Abstract 21, Disability Statistics Center, University of California, San Francisco 1998.
- Kleege G., *Sight Unseen*, Yale University Press, New Haven–London 1999.
- Kosmol A., Morgulec-Adamowicz N., Molik B., *Podstawowe pojęcia w adaptowanej aktywności fizycznej*, [w:] A. Kosmol, N. Morgulec-Adamowicz, B. Molik (red.), *Adaptowana aktywność fizyczna dla fizjoterapeutów*, PZWL, Warszawa 2015.
- Kościuczuk J., Krajewska-Kułak E., Okurowska-Zawada B., *Aktywność fizyczna studentów fizjoterapii i dietytyki*, „Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu” 2016, t. 22, nr 1.

- Martin J.F., White A., *OPCS Surveys of Disability in Great Britain, Report 2: The Financial Circumstances of Disabled Adults Living In Private Households*, HMSO, London 1988.
- Martin J., White A., Meltzer H., *OPCS Surveys of Disability in Great Britain, Report 4: Disabled Adults: Transport and Employment*, HMSO, London 1989.
- Morris J., *Independent Community Care and Disabled People*, Macmillan, Basingstoke 1993.
- Nordengen K., *Mózg rządzi. Twój niezastąpiony narząd*, tłum. M. Skoczko, Wydawnictwo Marginesy, Warszawa 2018.
- Oliver M., *Understanding Disability: From Theory to Practise*, Macmillan, Basingstoke 1996.
- O’Cathain M., *Blind, But Not to the Hard Facts of Life: The Blind Workers’ Struggle in Derry, 1928–1940*, [w:] T. Meade, D. Serlin (red.), *Radical History Review: Disability History*, Duke University Press, Durham 2006.
- Social Trends 30*, Central Statistics Office, London 2000.
- Tasiemski T., *Kompleksowa rehabilitacja na przykładzie National Spinal Injuries Centre w Szpitalu Stoke Mandeville*, „Postępy Rehabilitacji” 1999, t. XIII, z. 4.
- Tasiemski T., Koper M., *Dostosowana aktywność ruchowa dla osób z uszkodzeniem narządu ruchu*, [w:] S. Kowalik (red.), *Dostosowana aktywność ruchowa. Kultura fizyczna osób niepełnosprawnych*, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2009.
- Tikhonov A., *Uprawianie sportu rekreacyjnego a aktywność społeczna osób z dysfunkcją wzroku. Studium przypadku: Centrum Adaptacyjnych Technologii Regionalnej Organizacji Osób Niepełnosprawnych „Nadzieża”*, „Ekonomia – Wrocław Economic Review” 2017, nr 23/4.
- Tikhonov A., *Rola organizacji pozarządowych w poprawie jakości życia osób z niepełnosprawnością wzrokową*, [w:] W. Nowak, K. Szalonka (red.), *Zdrowie i style życia. Wyzwania ekonomiczne i społeczne*, Wydział Prawa, Administracji i Ekonomii Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 2019.
- UPIAS, *Fundamental Principles of Disability*, [w:] E. Godlewska-Byliniak, J. Lipko-Konieczna (red.), *Niepełnosprawność i społeczeństwo. Performatywna siła protestu*, Biennale Warszawa, Warszawa 2018.
- Zybała A., *Państwo i społeczeństwo w działaniu. Polityki publiczne wobec potrzeb modernizacji państwa i społeczeństwa*, Wydawnictwo Difin, Warszawa 2013.

## Źródła

- Karta Praw Osób Niepełnosprawnych, Uchwała Sejmu RP, M.P. 1997 NR 50 POZ. 475 <https://www.pfon.org/dokumenty-i-publikacje/dokumenty-polskie/108-karta-praw-osob-niepelnosprawnych> [dostęp 17.06.2020].
- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. <https://www.sejm.gov.pl/prawo/konst/polski/kon1.htm> [dostęp 17.06.2020].
- Konwencja o prawach osób niepełnosprawnych z dnia 13 grudnia 2006 r. (Dz. U. z 2012 r., poz. 1169).
- Ustawa z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, Dz. U. z 1997 r. Nr 123, poz. 776, <http://prawo.sejm.gov.pl/isap.nsf/DocDetails.xsp?id=wdu19971230776> [dostęp 17.06.2020].
- WHO Constitution, WHO, Geneva 1946.

## Internet

Global recommendations on physical activity for health, World Health Organization, 2010, [http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf) [dostęp 16.08.2019].

Fundacja KATARYNKA, <http://fundajakatarynka.pl/audiodeskrypcja/> [dostęp 14.05.2019].

Physical Activity Guidelines for Americans, U.S Department of Health and Human Services, 2008, <http://www.health.gov/PAGuidelines/pdf/paguide.pdf> [dostęp 16.08.2019].

Statut Fundacji na Rzecz Rozwoju Audiodeskrypcji KATARYNKA, <http://fundajakatarynka.pl/o-nas/statut/> [dostęp 14.05.2019].

Statut Polskiego Związku Niewidomych, <https://pzn.org.pl/o-nas/statut-pzn/> [dostęp 18.06.2020].

Statut Stowarzyszenia Kultury Fizycznej Sportu i Turystyki Niewidomych i Słabowidzących CROSS, <http://www.cross.org.pl/index.php?opt=10> [dostęp 18.06.2020].