

2024

#BEACTIVE DAY

GHID DE ACCESSI- BILITATE

Îmbunătățirea
accesibilității activității
fizice pentru persoanele
cu dizabilități

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

europeactive
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | LONGER LIVES

#BEACTIVE
EUROPEAN WEEK OF SPORT

CONȚINUT

01 INTRODUCERE	4
02 CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID?	5
03 ÎNȚELEGEREA DIZABILITĂȚILOR	7
3.1 Despre dizabilitățile din Europa	8
3.2 Tipuri de dizabilități și provocările lor pentru a fi activi din punct de vedere fizic	11
04 STRATEGII PENTRU INCLUZIUNE	13
4.1 Accesibilitatea fizică	14
4.2 Facilități incluzive	16
4.3 Programe și servicii	21
5. IMPLICARE ȘI SENSIBILIZARE	22
5.1 Implicarea eficientă cu comunitatea de persoane cu dizabilități	23
5.2 Crearea de parteneriate cu organizațiile locale și grupurile de apărare a drepturilor persoanelor cu handicap.	24
06 CONCLUZIE	26
07 RESURSE ȘI LECTURI SUPLIMENTARE	28
08 DESPRE PROIECTUL 2024 #BEACTIVE DAY	30



MULȚUMIRI

Acest ghid a fost elaborat în cadrul proiectului 2024 **#BEACTIVE DAY**, care este cofinanțat de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene. Conținutul a fost elaborat de Gunta Anca de la [SUSTENTO](#), organismul umbrelă leton pentru organizațiile de persoane cu dizabilități, cu sprijinul și contribuțiile consorțiului, în urma unui atelier de colaborare pe această temă.

Cea mai profundă recunoștință se adresează unui grup divers de experți, membri ai comunității și organizații, ale căror contribuții neprețuite au fost esențiale pentru elaborarea acestui ghid de incluziune. Expertiza, perspectivele și experiențele lor din lumea reală au îmbogățit conținutul și au asigurat că acesta este atât practic, cât și stimulat.

Mulțumiri speciale sunt adresate avocaților persoanelor cu dizabilități care și-au împărtășit experiențele personale și provocările în ceea ce privește accesul la activitățile fizice. Poveștile lor evidențiază nevoia urgentă de practici mai incluzive și au inspirat recomandările din acest ghid.

Recunoștința se extinde în continuare către diferitele organizații specializate în drepturile persoanelor cu handicap și accesul la activități fizice și sport. Eforturile lor continue de cercetare și advocacy oferă o bază solidă pentru înțelegerea barierelor cu care se confruntă persoanele cu dizabilități și a celor mai bune practici pentru eliminarea acestor obstacole.

În plus, mulțumirile se îndreaptă către profesioniștii din domeniul fitness-ului care au implementat programe incluzive și au oferit feedback cu privire la strategiile eficiente și la domeniile de îmbunătățire. Experiența lor practică a fost vitală pentru a contura soluții practice care pot fi aplicate în diferite medii.

În cele din urmă, mulțumim organismelor de finanțare guvernamentale și neguvernamentale care sprijină proiectele de incluziune. Angajamentul lor de a promova egalitatea în ceea ce privește activitatea fizică, fitness-ul și sportul permite urmărirea unor inițiative care pot crea un impact de durată asupra comunității.

Acest ghid este o dovadă a puterii colaborării și a angajamentului comun de a îmbunătăți accesibilitatea activităților fizice pentru toți, în special pentru cei cu dizabilități.



Co-funded by
the European Union



**morla
moves**

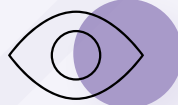


01 INTRODUCERE



SCOP

Scopul acestui ghid este de a sublinia importanța vitală a incluziunii în activitățile fizice, în special pentru persoanele cu dizabilități. **Activitatea fizică este un aspect fundamental al sănătății, bunăstării și socializării pentru toate persoanele, indiferent de capacitățile lor fizice.** Cu toate acestea, **persoanele cu handicap se confruntă adesea cu bariere semnificative care le limitează** participarea la sport, fitness și activități fizice. Acest ghid își propune să abordeze aceste bariere, oferind soluții practice și strategii care promovează accesibilitatea și incluziunea. Scopul final este **de a se asigura că activitățile fizice sunt primitoare și accesibile, permițând persoanelor cu handicap să participe pe deplin și să beneficieze în mod egal.**



VIZIUNE

Acest ghid a fost elaborat prin prisma viziunii conform căreia fiecare persoană, indiferent de sex, origine etnică, culturală sau economică, orientare sexuală sau identificare de gen, capacitate sau dizabilitate, are dreptul de a participa la o activitate fizică benefică pentru sănătate.

Acest ghid promovează puterea activității fizice de a reduce diferențele și de a uni oamenii și se străduiește să inspire noi standarde de incluziune în acest sector.

Organizația noastră se angajează să promoveze un mediu favorabil incluziunii, în care fitness-ul și beneficiile pentru sănătate sunt accesibile tuturor, inclusiv celor cu dizabilități.

Adoptând principiul incluziunii, nu numai că respectăm standardele legale și etice, dar ne și îmbogățim comunitățile prin promovarea diversității și a egalității. Acest ghid reprezintă angajamentul nostru continuu de a elimina barierele și de a crea oportunități pentru ca toate persoanele să ducă o viață activă și sănătoasă. Prin eforturi dedicate și învățare continuă, ne străduim să stabilim noi standarde de incluziune și accesibilitate în industria de fitness, asigurându-ne că programele și facilitățile noastre răspund nevoilor persoanelor cu abilități diverse.





02 CUI SE ADRESEAZĂ ACEST GHID?

Acest ghid de incluziune este conceput pentru o gamă largă de audiențe care joacă un rol esențial în furnizarea, gestionarea și promovarea activităților fizice.

Prin abordarea specifică a fiecărui grup în parte, ghidul își propune să promoveze o abordare cuprinzătoare a incluziunii în diverse sectoare și niveluri de influență în cadrul industriei de fitness și activitate fizică.

Furnizori de fitness și activitate fizică

Aceasta include proprietarii și managerii de săli de sport, cluburi de fitness și centre de recreere sau de agrement care oferă activități fizice. Este esențial ca aceste entități să înțeleagă cum să își modifice facilitățile, echipamentele și programele pentru a fi accesibile și prietenoase pentru persoanele cu handicap. Acest ghid oferă recomandări practice pentru a-i ajuta pe acești furnizori să își adapteze serviciile pentru a răspunde nevoilor tuturor participanților.



Antrenori și instructori personali

Antrenorii personali și instructorii de fitness interacționează direct cu participanții și au un impact semnificativ asupra experienței lor de exerciții fizice. Acest ghid oferă metode de formare specializate și strategii de comunicare pentru a se asigura că instructorii sunt bine pregătiți pentru a lucra în mod eficient cu persoane care au diferite tipuri de handicap.

Centre comunitare și cluburi sportive

Aceste organizații servesc în mod tradițional drept centrul activităților sportive și recreative locale, ceea ce face esențial ca centrele comunitare și cluburile sportive de bază să dea un exemplu în promovarea incluziunii. Acest ghid va ajuta aceste organizații să implementeze politici și practici care să garanteze că toți membrii comunității au șanse egale de a participa și de a se bucura de activități fizice.



Factorii de decizie politică și părțile interesate din industria fitness-ului

Factorii de decizie au autoritatea de a influența inițiativele publice și private care îmbunătățesc accesibilitatea în sport și fitness. Acest ghid oferă informații cu privire la ajustările politice necesare și la strategiile de advocacy care pot sprijini crearea unor medii mai favorabile incluziunii. Părțile interesate, inclusiv sponsorii, producătorii de echipamente de fitness și asociațiile profesionale, vor găsi, de asemenea, informații valoroase privind sprijinirea eficientă a eforturilor de incluziune.



Persoanele cu dizabilități



Important este faptul că acest ghid se adresează, de asemenea, persoanelor cu dizabilități, oferindu-le cunoștințe și resurse pentru a milita pentru drepturile și nevoile lor în cadrul sectoarelor de fitness, activitate fizică și sport. Oferind persoanelor cu dizabilități informații cu privire la ceea ce pot solicita și aștepta de la furnizorii de fitness și de la programele sportive comunitare, acest ghid le ajută să fie participanți activi în crearea unor medii accesibile și incluzive.

Prin orientarea către aceste grupuri, ghidul își propune să creeze un efect de antrenare care să îmbunătățească accesibilitatea și incluziunea în întregul spectru al sectorului de fitness și activitate fizică.

Fie prin furnizarea directă de servicii, punerea în aplicare a politicilor, implicarea comunității sau susținerea personală, fiecare grup are un rol unic de jucat în promovarea sănătății și a bunăstării pentru toți, indiferent de capacitatea fizică.





03 ÎNȚELEGEREA DIZABILITĂȚILOR

Statistici și date actuale privind participarea la activitatea fizică în rândul persoanelor cu dizabilități

Convenția Organizației Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități (CDPD), semnată atât de Uniunea Europeană (UE), cât și de statele sale membre, rămâne referința comună pentru definiția dizabilității:



“Persoanele cu dizabilități includ persoanele care au deficiențe fizice, mentale, intelectuale sau senzoriale pe termen lung care, în interacțiune cu diverse bariere, pot împiedica participarea lor deplină și efectivă în societate în condiții de egalitate cu ceilalți.”¹

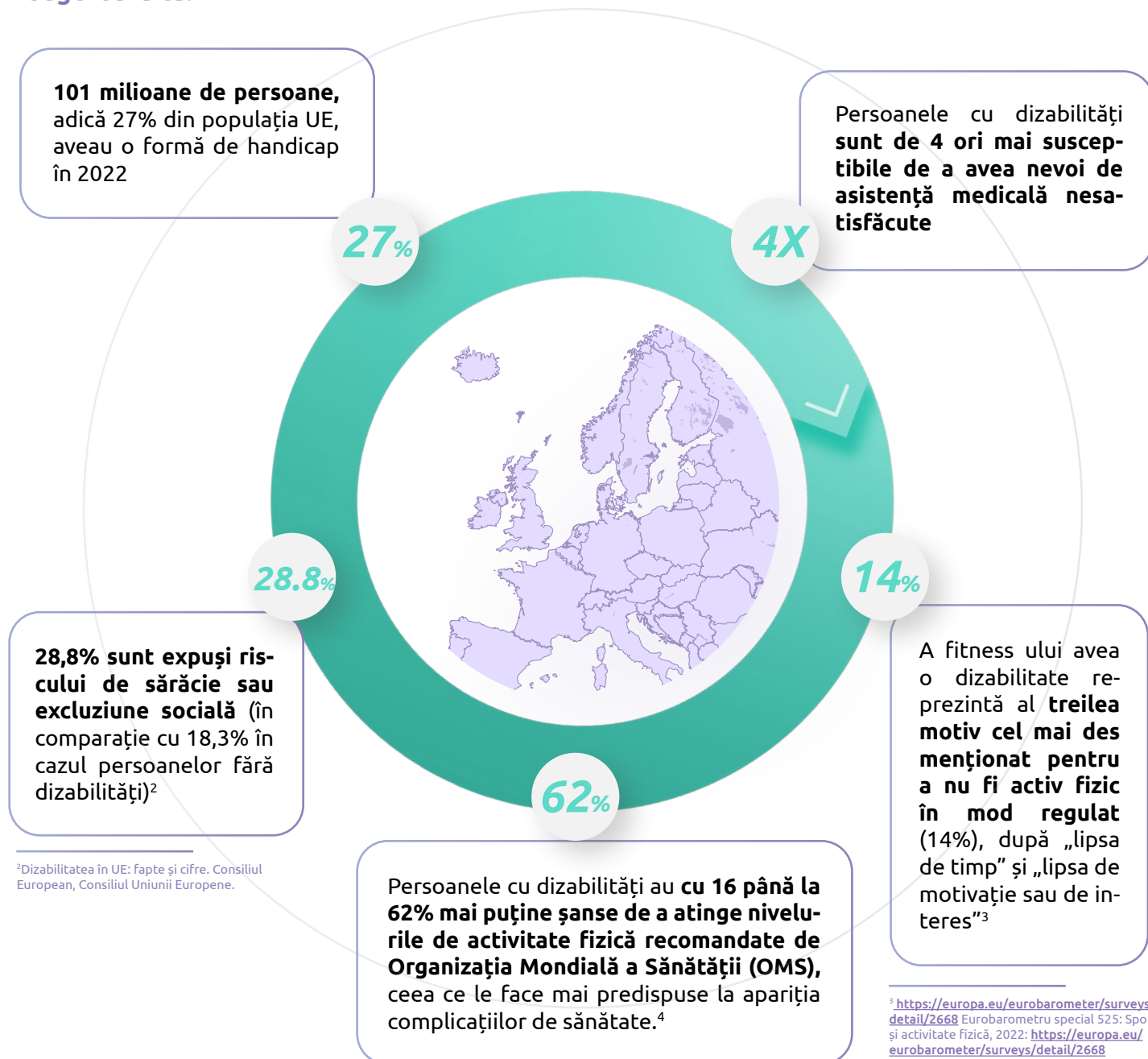
¹Convenția privind drepturile persoanelor cu dizabilități, articolul 1. Organizația Națiunilor Unite (2006)

3.1 Despre dizabilitățile din Europa

După cum se explică în secțiunea următoare, există o varietate de modele de dizabilități, fiecare oferind propria înțelegere și definiție a dizabilității, a căror diversitate determină o serie de limitări complexe și considerații necesare.

Această lipsă a unei definiții comune a dizabilității la nivelul UE creează atât o lipsă de coerență în politicile în domeniul dizabilității, permițând în același timp ca acestea să fie direcționate cât mai bine, cât și împiedicând UE să colecteze o evaluare statistică completă a dizabilităților.

Unele dintre cele mai recente informații privind datele referitoare la acest subiect sugerează că:



²Dizabilitatea în UE: fapte și cifre. Consiliul European, Consiliul Uniunii Europene.

⁴Analiza barierelor și a motivelor de practicare a activității fizice și sportive pentru persoanele cu dizabilități: Diferențe în funcție de sex și de tipul de dizabilitate, Ascondo et al.(2023)

³ <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668> Eurobarometru special 525: Sport și activitate fizică, 2022: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>

Aceste cifre sunt esențiale pentru a înțelege amploarea problemei și nevoia de intervenții specifice, oferind în același timp o perspectivă asupra numărului de persoane care ar beneficia de un acces mai mare la fitness, activitate fizică și sport și de o mai mare incluziune în acestea.

Atât UE, cât și statele sale membre au semnat și ratificat CDPD în 2020, al cărui articol 30 se referă în mod explicit la „*participarea la viața culturală, la recreere, la petrecerea timpului liber și la sport*”, pentru „*a promova participarea persoanelor cu dizabilități la activitățile sportive generale la toate ni-*

velurile; a se asigura că persoanele cu dizabilități au posibilitatea de a organiza, de a dezvolta și de a participa la activități sportive specifice dizabilității și de a participa la acestea; [și] a se asigura că persoanele cu dizabilități au acces la locuri și servicii sportive”.

Deși în ultimii 20 de ani s-au înregistrat progrese notabile în ceea ce privește creșterea accesibilității sportului și a activității fizice pentru persoanele cu dizabilități, posibilitățile de îmbunătățire rămân importante și, prin urmare, trebuie abordate.





Modele de dizabilități

Modelele de dizabilitate se referă la cadrele utilizate pentru a înțelege și defini dizabilitatea, fiecare dintre acestea influențând modul în care societatea percepe și răspunde persoanelor cu dizabilități.

Aceste modele influențează politicile publice, atitudinile societății și furnizarea de servicii, inclusiv modul în care sunt gestionate și adaptate dizabilitățile în diverse medii, cum ar fi asistența medicală, educația și ocuparea forței de muncă.

Înțelegerea diferitelor modele de handicap este crucială pentru dezvoltarea unor programe de fitness și de activitate fizică incluzive:



Modelul medical

Consideră dizabilitățile în primul rând ca fiind boli sau anomalii care trebuie reparate sau vindecate. În cadrul acestui model, accentul se pune adesea pe afecțiune și pe limitările acesteia, iar soluțiile vizează schimbarea sau tratarea individului prin intervenții medicale.

Modelul drepturilor omului

Se concentrează pe drepturile inerente ale tuturor indivizilor, inclusiv ale celor cu dizabilități, punând accentul pe barierele sociale în calea incluziunii. Acest model militează pentru modificarea politicilor, legilor și practicilor pentru a elimina aceste bariere și pentru a asigura drepturi și oportunități egale pentru persoanele cu dizabilități.



Modelul social

O evoluție a modelului drepturilor omului, această abordare consideră dizabilitatea ca fiind o construcție socială, susținând că societatea este structurată în moduri care exclud persoanele cu deficiențe. Aceasta militează pentru schimbarea atitudinilor și a mediilor sociale pentru a include pe deplin persoanele cu dizabilități.

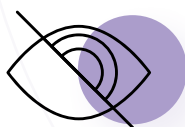
3.2 Tipuri de dizabilități și provocările lor pentru a fi activi din punct de vedere fizic

Înțelegerea diferitelor tipuri de dizabilități ajută la crearea de adaptări și structuri de sprijin adecvate în cadrul mediilor de fitness și sport și este, prin urmare, esențială pentru a crește disponibilitatea și accesibilitatea activităților fizice pentru persoanele cu dizabilități.



Dizabilități fizice

Afecțiuni care afectează mobilitatea sau funcțiile motorii ale persoanelor, cum ar fi leziuni ale măduvei spinării, paralizie cerebrală sau scleroză multiplă. Aceste dizabilități pot necesita echipamente de adaptare sau programe de activitate fizică modificate pentru a se asigura că participarea este posibilă și plăcută.



Deficiențe de vedere

Acestea includ vederea parțială și orbirea, care pot limita capacitatea unei persoane de a se angaja în activități fizice care necesită o bună vedere. Adaptările pot include indicii auditive, markeri tactili și utilizarea de ghizi sau de ajutoare nevăzători.



Deficiențe de auz

Surditatea sau hipoacuzia pot avea un impact asupra comunicării în cadrul unui grup și asupra capacității de a recepționa informații auditive. Furnizarea de semnale vizuale, utilizarea de interpreți în limbajul semnelor și asigurarea accesului vizual la instrucțiuni pot facilita participarea.

Barierile tipice cu care se confruntă participanții la activitățile fizice

Accesibilitate: Lipsa unor facilități accesibile, cum ar fi rampe, lifturi sau echipamente de adaptare, poate împiedica participarea.

Echipament: Echipamentul standard pentru exerciții fizice adesea nu se potrivește celor care folosesc scaune cu roțile sau au mobilitate limitată.

Proiectarea programului: Multe programe de activitate fizică nu sunt concepute cu adaptări pentru diferite grade de capacitate fizică.

Barierile tipice cu care se confruntă participanții la activitățile fizice

Provocări de navigație: Dificultatea de a naviga în siguranță prin spații fizice fără indicii tactile sau auditive.

Comunicare: Indicațiile vizuale standard în cadrul cursurilor sau al sesiunilor de formare (de exemplu, demonstrații) nu sunt eficiente.

Utilizarea echipamentului: Dificultatea de a utiliza echipamentul în condiții de siguranță fără modificări sau asistență.

Barierile tipice cu care se confruntă participanții la activitățile fizice

Informații auditive: Nu se aude semnalul auditiv standard în cursuri sau instrucțiuni, ceea ce poate duce la probleme de siguranță sau la o lipsă de sincronizare în activitățile de grup.

Comunicare: Lipsa interpreților în limbajul semnelor sau a instrucțiunilor scrise poate împiedica participanții să se implice pe deplin în activități.



Dizabilități intelectuale

Afectează funcțiile cognitive și pot influența capacitatea unei persoane de a urma instrucțiuni complexe, de a înțelege regulile jocurilor sau de a face față mediilor competitive. Sunt benefice instrucțiunile simplificate, perioadele de învățare mai îndelungate și un coaching de susținere.

Barierile tipice cu care se confruntă participanții la activitățile fizice

Instrucțiuni complexe: Dificultăți de înțelegere și de respectare a unor reguli sau instrucțiuni complexe în cadrul orelor de fitness tradiționale.

Integrarea socială: Dificultățile în interacțiunea socială pot duce la sentimente de izolare sau excludere în cadrul grupurilor.

Supraîncărcarea cognitivă: Mediile în ritm alert sau activitățile care necesită luarea rapidă a deciziilor pot fi copleșitoare.



Dizabilități psiho-sociale

Condiții de sănătate mintală, cum ar fi depresia, anxietatea și tulburarea bipolară, care pot afecta motivația, nivelul de energie și interacțiunea socială a unei persoane. Opțiunile flexibile de participare, un mediu de susținere și un personal conștient de sănătatea mintală pot contribui la creșterea implicării și a plăcerii.

Barierile tipice cu care se confruntă participanții la activitățile fizice

Motivație: Fluctuațiile nivelului de energie și de motivație pot face dificilă participarea regulată.

Anxietatea socială: Mediile de grup pot fi intimidante, creând bariere în calea participării.

Stigma: Înțelegerea greșită și stigmatizarea sănătății mintale poate duce la excludere sau la lipsa de sprijin în cadrul mediilor de fitness.

Diferitele tipuri de handicap sunt expuse la o varietate de provocări, unele dintre acestea fiind prezente la diferite tipuri de handicap. În general, se poate sugera că există trei categorii de provocări care trebuie luate în considerare:

1

Bariere fizice: Facilități inadecvate, echipamente neadaptate, transport inaccesibil.

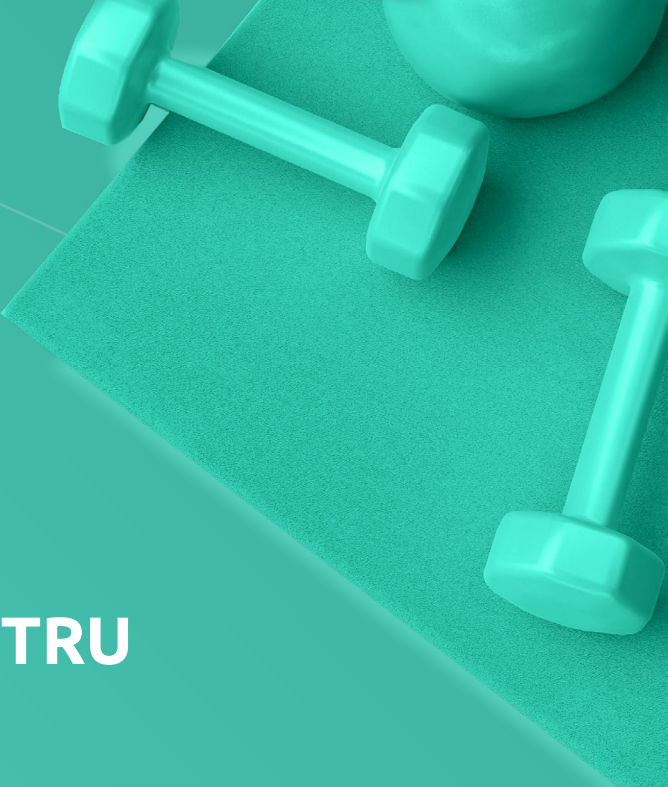
2

Bariere sociale și psihologice: Stigma, stereotipuri, lipsa de sprijin social.

3

Bariere de comunicare: Metode de comunicare ineficiente, lipsa interpreților în limbajul semnelor sau a materialelor în Braille.





04 STRATEGII PENTRU INCLUZIUNE



Crearea de spații fizice accesibile este fundamentală pentru promovarea incluziunii în fitness, activitate fizică și facilități sportive. Aceste adaptări nu numai că respectă cerințele legale, dar asigură, de asemenea, că persoanele cu dizabilități pot participa în mod confortabil și sigur. Acest capitol oferă o prezentare generală a elementelor care trebuie luate în considerare pentru infrastructură, echipamente și servicii.





4.1 ACCESIBILITATEA FIZICĂ

Intrare și navigare

Intrări accesibile

- Asigurați-vă că toate intrările, holurile și ușile sunt accesibile pentru scaune cu rotile.
- Instalați rampe acolo unde există trepte, cu o pantă de 5-8% și cu balustrade pe ambele părți.
- Intrarea în clădire trebuie să fie lipsită de obstacole, cum ar fi praguri și trepte.
- Asigurați o zonă de manevră în partea superioară și inferioară a rampelor de cel puțin 1,5 metri.
- Deschiderile ușilor trebuie să aibă o lățime de cel puțin 0,9 metri, iar ușile trebuie să se deschidă spre rampă.
- Marcați ușile de sticlă cu o linie de contrast la 1,4 metri și la 0,3 metri deasupra nivelului podelei pentru a facilita vizibilitatea.



Coridoare și podele

- Coridoarele din camere și holuri trebuie să aibă o lățime de cel puțin 1,5 metri pentru a permite accesul utilizatorilor de scaune cu rotile.
- Folosiți podele netede și antiderapante pentru a asigura siguranța.
- Fixați bine toate covoarele pentru a preveni alunecarea.
- Marcați marginile pasajelor dintre echipamente cu o linie de contrast pentru a ajuta persoanele cu deficiențe de vedere.

Disponerea echipamentului

- Aranjați echipamentul de gimnastică astfel încât să lăsați un spațiu suficient în jurul fiecărei piese pentru un transfer ușor din scaunul cu roțile. Acest lucru include oferirea de opțiuni de înălțime mai mică pentru echipamente cum ar fi mașinile de haltere și echipamentele cardio.



Echipamente accesibile

- Includeți echipamente special concepute pentru persoanele cu dizabilități, cum ar fi aparatele eliptice cu scaun, aparatele de haltere accesibile pentru scaune cu roțile și bicicletele manuale.
- Echipați echipamentele obișnuite de gimnastică cu centuri, dispozitive de fixare pentru scaune cu roțile și alte echipamente necesare pentru a fi adaptate pentru scaune cu roțile.
- Echiparea echipamentelor de gimnastică cu interfețe ușor de utilizat de către persoanele cu deficiențe de vedere sau cu dexteritate limitată a mâinilor. Acestea ar putea include ecrane tactile cu butoane mari, comenzi vocale sau etichete Braile.



4.2 FACILITĂȚI INCLUZIVE

Asigurați-vă că există vestiare și dușuri accesibile cu bare de sprijin, toalete și dușuri accesibile.

Vestiar

1

Vestiare accesibile pentru scaune cu roțile

- Asigurați-vă că vestiarul nu este mai mic de 1,5 x 2,2 metri.
- Echipați camera cu mânere de susținere la o înălțime de 0,9 metri și o bancă.

2

Specificații pentru uși

- Lățimea ușii trebuie să fie de cel puțin 0,9 metri și să se poată deschide cu ușurință la un unghi de cel puțin 90 de grade.
- Mânerele ușilor trebuie să fie poziționate la o înălțime de 0,9 metri, cu încuietori care pot fi deschise din exterior în caz de urgență.

3

Confidențialitate și asistență

- De preferință, vestiarul ar trebui să fie o cameră separată pentru a permite asistența unei persoane de sex opus, dacă este necesar.

Toaleta

1

Toalete accesibile

- Asigurați-vă că fiecare clădire publică are toalete accesibile proporțional cu numărul de vizitatori.
- Așezați semne secvențiale care să direcționeze către toaletele accesibile.
- Asigurați cel puțin o toaletă separată pentru persoanele care au nevoie de asistență din partea unei persoane de sex opus.

3

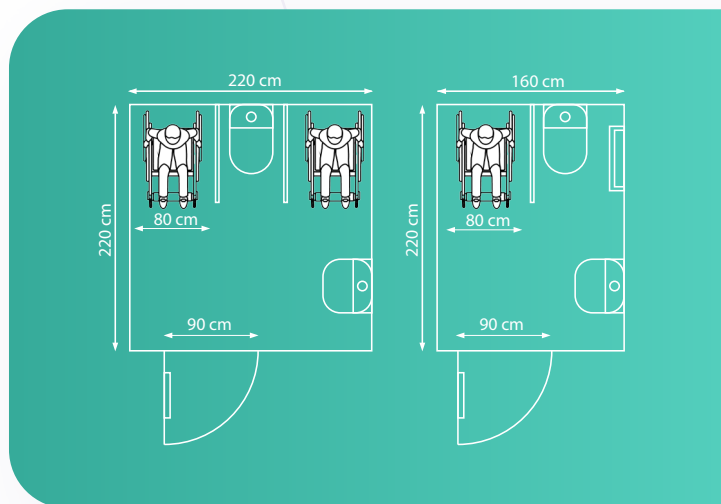
Parametrii toaletei

- Zona de manevră liberă din interiorul cabinei trebuie să aibă un diametru de 1,5 metri.
- Lățimea ușii trebuie să fie de cel puțin 0,9 metri și să se deschidă la un unghi de cel puțin 90 de grade.
- Echipați ușa cu un mâner interior de lățimea ușii și o încuietoare care poate fi deschisă din exterior.
- Podelele trebuie să fie netede și anti-derapante.
- Asigurați-vă că vasul de toaletă este accesibil din față cu un diametru de 1,4 metri și din cel puțin o latură cu o lățime de 0,75-0,90 metri până la balustrada de susținere.
- Înălțimea vasului de toaletă trebuie să fie de 0,45-0,47 metri (fără capac).
- Instalați cotoarele de ridicare la o înălțime maximă de 1,20 metri de la podea.
- Asigurați-vă că suportul pentru hârtie igienică este accesibil din toaletă.
- Folosiți culori contrastante pentru capacul toaletei și spațiul din jur.

2

Specificații privind ușa de toaletă

- Marcați ușile pentru utilizatorii de scaune cu roțile cu un marcaj special la o înălțime de 1,60 metri.
- Asigurați o zonă de manevră liberă cu un diametru de 1,5 metri în fața toaletei.



- Așezați întrerupătoarele electrice într-o culoare contrastantă la o înălțime de 0,9 metri de la podea.
- Chiuveta trebuie să aibă o înălțime de 0,80-0,85 metri, fără obstacole dedesubt, și un robinet cu o singură manetă la care poate ajunge o persoană în scaun cu roțile.
- Asigurați-vă că suporturile de săpun se află la o înălțime de 0,90-1,1 metri, iar marginea inferioară a oglinzilor nu este mai înaltă de 1 metru sau este reglabilă.
- Așezați marginea inferioară a uscătoarelor de mâini și a suporturilor pentru prosoape la o înălțime de 1,1 metri.
- Echipați toaletele cu butoane de siguranță la înălțimi de 0,15 metri și 0,9 metri sau cu un buton cu un cordon pentru situații de urgență.

Duș

1

Dușuri accesibile

- Asigurați-vă că cel puțin un duș este accesibil unei persoane cu mobilitate redusă.
- Ușile de la cabinele de duș trebuie să aibă o lățime de 0,90 metri, cu praguri nu mai mari de 1,5 cm.

2

Echipamente pentru camera de duș

- Echipați cabina de duș cu un scaun rabatabil la o înălțime de 0,50 metri de la podea, de preferință cu cotiere de ridicare (adâncimea scaunului: 0,30-0,40 metri, lățimea scaunului: 0,40-0,50 metri, capacitatea de încărcare: cel puțin 120 kg).
- Ușile de la duș trebuie să se deschidă din exterior.

3

Zona de manevră și siguranța

- Asigurați o zonă de manevră liberă cu un diametru de 1,5 metri.
- Instalați butoane de ajutor la înălțimi de 0,15 metri și 0,9 metri.
- Utilizați podele antiderapante sau covorașe în camera de duș și cabină.
- Echipați cabina de duș cu mânere orizontale la o înălțime de 0,9 metri și un mâner vertical la o înălțime de 0,9-1,6 metri.

4

Specificații pentru duș

- Înălțimea capului de duș trebuie să fie reglabilă de la 0,9 metri la 2,0 metri.
- Capul de duș trebuie să aibă o înălțime de 0,9 metri și o duză cu termostată.

5

Caracteristici de accesibilitate

- Asigurați-vă că suporturile pentru prosoape sunt la o înălțime de 1,0-1,2 metri.
- Asigurați umerase pentru haine în sala de duș la o înălțime de 1,2 metri de la podea.



Semnalizare

Semnalizarea eficientă într-o sală de sport sau într-o clădire care se adresează persoanelor cu dizabilități este crucială pentru accesibilitate și ușurință în navigare. Iată care sunt aspectele cheie de care trebuie să Țineți cont atunci când proiectați și implementați o astfel de semnalizare:

1

Vizibilitate

- Semnalizarea trebuie să fie suficient de mare pentru a putea fi citită cu ușurință de la o distanță rezonabilă. Înălțimea de montare trebuie să fie accesibilă atât pentru persoanele care stau în picioare, cât și pentru cele în scaune cu rotile.
- Contrastul ridicat între text și fundal îmbunătățește lizibilitatea. De obicei, pentru a maximiza vizibilitatea, se utilizează text negru pe un fundal alb sau text alb pe un fundal întunecat.

2

Simboluri și pictograme

- Utilizați simboluri universal recunoscute, cum ar fi simbolul internațional de acces pentru accesibilitatea scaunelor cu rotile. Aceste simboluri sunt rapid identificabile și înțelese de persoane din medii diferite.
- Includeți simboluri pentru bucle auditive, sisteme de alarmă vizuală și alte tehnologii de asistență. Aceste pictograme ar trebui să fie standardizate și ușor de distins.



International
Symbol of Access



Sign Language
Interpretation Symbol



International Symbol
for Braille



International Symbol
for Hearing Loops



International Symbol for
Intellectual Disability

3

Text și fonturi

- Folosiți un limbaj clar și concis pentru a comunica eficient informațiile. Evitați jargonul sau termenii prea tehnici care ar putea crea confuzie.
- Fonturile trebuie să fie simple, sans-serif și suficient de mari pentru a fi citite cu ușurință de persoanele cu deficiențe de vedere. Exemple de fonturi ușor de citit sunt Arial și Helvetica.

4

Braille și semnalizare tactilă

- Braille: Încorporarea limbajului Braille pe panouri poate ajuta utilizatorii cu deficiențe de vedere să navigheze în mod independent în incintă.
- Caracteristici tactile: Literele în relief și pictogramele pot fi benefice și pentru cei care citesc prin atingere.

5

Amplasare și coerență

- Semnele ar trebui amplasate în puncte cheie, cum ar fi intrările, toaletele, lifturile și zonele de serviciu, pentru a se asigura că sunt văzute de toată lumea, indiferent de traseul lor prin sală sau clădire.
- Păstrarea unui limbaj de design coerent în întreaga semnalizare din sala de sport ajută la crearea unei experiențe de navigare coerentă. Acest lucru include menținerea aceluiași scheme de culori, iconografie și înălțimi de amplasare în întreaga incintă.

6

Semnalizare digitală și interactivă

- Luați în considerare utilizarea semnalizării digitale care poate fi actualizată cu ușurință pentru a reflecta modificările în amenajarea sălii de sport sau în echipamentele disponibile. Semnele digitale pot integra, de asemenea, elemente interactive, cum ar fi ecranele tactile, deși acestea ar trebui să fie proiectate ținând cont de accesibilitate.
- Includerea unor indicii audio sau disponibilitatea unei aplicații mobile care să vocalizeze informațiile din panouri poate fi extrem de utilă pentru membrii cu deficiențe de vedere.

Implementarea acestor caracteristici nu numai că respectă reglementările privind accesibilitatea, ci și îmbunătățește considerabil calitatea generală a serviciilor și siguranța în sala de sport. Această strategie incluzivă nu aduce beneficii doar celor cu cerințe specifice, ci îmbunătățește experiența în sala de sport pentru toți membrii, promovând o atmosferă primitoare și de susținere. Adoptând aceste abordări, sălile de sport pot cultiva un mediu atractiv pentru persoanele cu toate abilitățile, sprijinind astfel atât condiția fizică, cât și bunăstarea socială.



4.3 PROGRAME ȘI SERVICII

Cursuri Specializate

Oferiți cursuri de fitness adaptate persoanelor cu anumite tipuri de dizabilități. Acest lucru ar putea include cursuri axate pe yoga ușoară pentru cei cu probleme articulare sau antrenamente de forță pentru utilizatorii de scaune cu rotile.



Antrenori Personali



Angajați sau instruiți personal specializat în lucrul cu clienții cu dizabilități. Acești antrenori ar trebui să înțeleagă nevoile unice și cele mai bune practici pentru o gamă variată de clienți.

Politici incluzive

Elaborați politici de sală de sport care să susțină în mod explicit incluziunea, cum ar fi sistemele de însoțire sau reducerile pentru îngrijitorii care însoțesc clienții cu dizabilități.



Instruirea personalului



Instruirea periodică a întregului personal cu privire la conștientizarea handicapului și la tehnicile de comunicare adecvate pentru a asigura un mediu primitor pentru toată lumea. Educați personalul cu privire la diferite tipuri de handicapuri, inclusiv handicapuri fizice, senzoriale, cognitive și emoționale. Oferiți informații despre provocările zilnice cu care se confruntă persoanele cu dizabilități și despre modul în care personalul le poate sprijini în mod eficient. Organizați cursuri de formare specializată privind modul de adaptare a rutinelor și echipamentelor de fitness pentru persoanele cu diferite tipuri de handicap.



05 IMPLICARE ȘI SENSIBILIZARE

5.1 IMPLICAREA EFICIENTĂ CU COMUNITATEA DE PERSOANE CU DIZABILITĂȚI



Comunicare Incluzivă

- Utilizați diverse canale de comunicare, cum ar fi rețelele de socializare, buletinele de știri și buletinele comunitare pentru a ajunge la un public mai larg.
- Asigurați-vă că toate comunicările sunt accesibile, folosind un limbaj simplu, subtitrări și text alternativ pentru imagini.
- Furnizați informații în mai multe formate, inclusiv în braille, cu caractere mari și audio.



Evenimente și ateliere comunitare

- Organizarea de evenimente și ateliere de lucru care se concentrează pe activitatea fizică, fitness și wellness adaptate persoanelor cu dizabilități.
- Oferiți programe de adaptare care să se adreseze diferitelor tipuri de handicap.
- Creați o buclă de feedback prin care membrii comunității să își poată împărtăși nevoile și sugestiile.



Prezență Online

- Dezvoltarea unui site web accesibil care să includă informații detaliate despre caracteristicile și programele accesibile.
- Folosiți social media pentru a evidenția poveștile de succes, evenimentele viitoare și resursele disponibile pentru persoanele cu dizabilități.



Feedback și îmbunătățire continuă

- Solicitați în mod regulat feedback din partea membrilor cu dizabilități pentru a le înțelege experiențele și pentru a identifica domeniile de îmbunătățire.
- Efectuați sondaje și grupuri de discuții pentru a obține informații detaliate.

5.2 CREAREA DE PARTENERIATE CU ORGANIZAȚIILE LOCALE ȘI GRUPURILE DE APĂRARE A DREPTURILOR PERSOANELOR CU HANDICAP

1

Identificarea potențialilor parteneri

- Cercetați organizațiile locale și grupurile de advocacy care sprijină persoanele cu handicap.
- Alcătuiți o listă de potențiali parteneri, inclusiv organizații nonprofit, grupuri comunitare și agenții guvernamentale.

2

Contactați și stabiliți contactul

- Inițiați contactul prin scrisori formale, e-mailuri sau apeluri telefonice pentru a vă prezenta sala de sport și a propune potențiale colaborări.
- Participați la întâlniri, conferințe și evenimente locale pentru a vă conecta cu reprezentanții acestor organizații.

3

Programe și evenimente în colaborare

- Dezvoltarea de programe și evenimente comune care să aducă beneficii atât sălii de sport, cât și organizației partenere.
- Organizați în colaborare ateliere de lucru, cursuri de fitness și sesiuni de informare privind sănătatea și bunăstarea pentru persoanele cu dizabilități.
- Organizați împreună campanii de sensibilizare pentru a promova incluziunea și accesibilitatea.

4

Partajarea resurselor

- Împărtășiți resurse precum spațiu, echipamente și expertiză pentru a sprijini inițiativele comune.
- Oferiți sălile dumneavoastră de sport pentru întâlniri sau evenimente organizate de organizațiile partenere.

5

Voluntariat și sprijin

- Încurajați membrii și personalul sălii de sport să se ofere voluntari pentru activitățile organizate de organizațiile partenere.
- Oferiți sprijin pentru inițiativele și evenimentele organizate de aceste grupuri, consolidând legăturile cu comunitatea.

6

Promovarea reciprocă

- Promovați evenimentele și inițiativele organizațiilor partenere prin intermediul canalelor de comunicare ale sălii dumneavoastră de sport.
- Solicitați ca organizațiile partenere să împărtășească membrilor lor informații despre serviciile și programele accesibile ale sălii dumneavoastră de sport.

7

Angajament continuu

- Mențineți o comunicare regulată cu organizațiile partenere pentru a discuta despre oportunitățile de colaborare actuale și viitoare.
- Revizuiți și evaluați periodic în mod regulat rezultatele parteneriatelor pentru a se asigura că acestea răspund nevoilor ambelor părți și ale comunității.



Prin punerea în aplicare a acestor strategii, sălile de sport se pot implica în mod eficient în comunitatea persoanelor cu dizabilități, asigurând oportunități de fitness incluzive și promovând relații puternice cu comunitatea. Nu uitați să prezentați poveștile, inițiativele și programele care au inclus cu succes persoane cu dizabilități.



06 CONCLUZIE

- Proiectul și campania 2024 #BEACTIVE DAY reprezintă o **oportunitate** de a crea, extinde, îmbunătăți sau consolida politicile tale de incluziune, oferind activitate fizică calitativă și accesibilă persoanelor cu dizabilități.
- Asigurarea accesibilității și incluziunii în sălile de sport este crucială **pentru a crea un mediu primitor și de sprijin** pentru persoanele cu handicap. Acest angajament nu numai că îmbunătățește experiența utilizatorilor, dar stimulează, de asemenea, un **sentiment de comunitate** și de apartenență.
- Utilizarea strategiilor de **comunicare incluzivă și implicarea în comunitatea persoanelor cu dizabilități** prin diverse canale ajută la construirea unor relații puternice și la înțelegerea nevoilor acestora.
- Asigurarea unor **facilități accesibile**, inclusiv intrări, vestiare, toalete și dușuri, este esențială pentru acomodarea persoanelor cu handicap. Adaptarea echipamentelor de fitness și oferirea de programe specializate care să se adreseze unei game diverse de abilități, promovând incluziunea în fitness.
- Formarea periodică și cuprinzătoare a **personalului în ceea ce privește conștientizarea** dizabilității și tehnicile de comunicare adecvate sunt fundamentale pentru a asigura un mediu primitor pentru toți membrii sălii de sport. Programele de formare ar trebui să fie continue și să implice experiențe practice, la fața locului.
- **Crearea de parteneriate** cu organizații locale și grupuri de advocacy sporește capacitatea sălii de sport de a servi comunitatea de persoane cu dizabilități. Programele de colaborare, schimbul de resurse și sprijinul reciproc consolidează legăturile dintre comunități și promovează oportunități de fitness incluzive.
- Solicitarea de **feedback** din partea membrilor cu dizabilități și îmbunătățirea continuă a serviciilor pe baza acestui feedback asigură faptul că sala de sport rămâne receptivă la nevoile acestora. **Revizuirile și actualizările periodice** ale elementelor și programelor de accesibilitate sunt esențiale pentru menținerea unor standarde ridicate de incluziune.
- Accentuarea importanței incluziunii și a respectului în toate interacțiunile favorizează o **cultură pozitivă și de susținere a sălii de sport**. Încurajarea personalului de a fi proactiv, răbdător și empatic ajută la crearea unui mediu în care toată lumea se simte apreciată și inclusă.



07

RESURSE ȘI LECTURI SUPLIMENTARE

O multitudine de informații, resurse și instrumente rămân disponibile online pentru a oferi informații suplimentare aprofundate privind practicile incluzive pentru acest grup țintă.

Reglementări europene, standarde și cadre relevante

EN 17210:2020 - *Accesibilitate și utilizabilitate a mediului construit - Cerințe funcționale* (2021). Acesta este un Standard European care oferă criterii și recomandări pentru accesibilitatea și utilizabilitatea mediului construit, inclusiv spații publice și facilități de agrement, cum ar fi săli de sport.

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements_en

Actul european privind accesibilitatea (AEA) al Uniunii Europene (2019) - Acest act urmărește să îmbunătățească funcționarea pieței interne a produselor și serviciilor accesibile prin eliminarea barierelor create de normele divergente din statele membre.

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

Convenția Națiunilor Unite privind drepturile persoanelor cu dizabilități (2006)

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

Informare a Serviciului de cercetare al Parlamentului European privind *înțelegerea politicilor UE pentru persoanele cu dizabilități* (2023)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI\(2021\)698811_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI(2021)698811_EN.pdf)

Strategia Uniunii Europene pentru dreptul persoanelor cu dizabilități 2021-2023 (2021)

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

Concluziile Consiliului Uniunii Europene și ale reprezentanților statelor membre reuniți în cadrul Consiliului privind accesul la sport pentru persoanele cu handicap (2019)

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

Organizații și site-uri web

Forumul European al Persoanelor cu Dizabilități (EDF) - O organizație umbrelă a persoanelor cu dizabilități care reunește organizații reprezentative ale persoanelor cu dizabilități din întreaga Europa. Este un apărător puternic al drepturilor persoanelor cu dizabilități și oferă resurse pentru a face diferite medii accesibile.

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

De asemenea, puteți consulta lista membrilor FED pentru a găsi organizațiile naționale pentru persoanele cu handicap.

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

inclusion Europe - o organizație bazată pe membri care reprezintă și militează pentru persoanele cu dizabilități intelectuale și familiile acestora

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

Special Olympics - o organizație sportivă globală pentru copii și adulți cu dizabilități intelectuale care oferă activități și antrenamente pe tot parcursul anului.

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

Consiliul European, Consiliul Uniunii Europene „Dizabilitatea în UE: fapte și cifre”.

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

Publicații și articole

Inițiativa AccessibleEU găzduiește o bibliotecă online care oferă o multitudine de resurse privind standardele, ghidurile și bunele practici în materie de accesibilitate în întreaga Europă. Această bibliotecă digitală își propune să sprijine părțile interesate în punerea în aplicare mai eficientă a legislației UE în materie de accesibilitate și servește ca un hub central pentru schimbul de informații. Pentru cei interesați să exploreze acest depozit de materiale legate de accesibilitate, mai multe informații pot fi găsite pe site-ul AccessibleEU Centre.

https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library_en

Datele și publicațiile Eurostat ale Comisiei Europene referitoare la dizabilități

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/disability>

Ascondo, Josu, Andrea Martín-López, Aitor Iturricastillo, Cristina Granados, Iker Garate, Estibaliz Romarate zabala, Inmaculada Martínez-Aldama, Sheila Romero și Javier Yanci: „Analysis of the Barriers and Motives for Practicing Physical Activity and Sport for People with a Disability: Diferențe în funcție de sex și de tipul de dizabilitate” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 20, nr. 2: 1320 (2023).

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021320>

Raportul „Everyone Can” al ukactive care analizează handicapul și activitatea fizică în Marea Britanie (2023)

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

Setul de instrumente pentru cluburi cu accesibilitate pentru persoanele cu dizabilități active din Irlanda (2022)

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

Informare a Serviciului de cercetare al Parlamentului European privind crearea de oportunități în sport pentru persoanele cu handicap (2021)

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI\(2021\)679096_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI(2021)679096_EN.pdf)

Cartografierea Comisiei Europene privind accesul la sport pentru persoanele cu dizabilități (2018)

https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping_access_to_sport_for_people_with_disabilities_final.pdf

Manualul de bune practici al Consiliului Europei privind sportul pentru persoanele cu dizabilități în Europa (2016)

<https://edoc.coe.int/en/people-with-disabilities/6958-disability-sport-in-europe.html>

2024 #BEACTIVE DAY

DESPRE PROIECTUL 2024 #BEACTIVE DAY

Proiectul #BEACTIVE DAY 2024 este o inițiativă de un an coordonată de EuropeActive și cofinanțată de Programul Erasmus+ al Uniunii Europene.

Acest efort de colaborare implică 8 parteneri, cuprinzând asociațiile naționale de fitness din Austria, Bulgaria, Republica Cehă, Irlanda, Letonia, România, Slovenia și Țările de Jos.

#BEACTIVE DAY întruchipează viziunea mai mulți oameni, mai activi, mai des și reprezintă un răspuns proactiv la problema tot mai gravă a creșterii nivelului de inactivitate fizică. O campanie la nivel european, #BEACTIVE DAY este o inițiativă a sectorului european de fitness și activitate fizică care celebrează plăcerea activității fizice prin organizarea de evenimente și activități gratuite pentru toți.

Având loc în fiecare an pe 23 septembrie și pe parcursul ultimei săptămâni a lunii, #BEACTIVE DAY oferă o serie de evenimente dinamice, de la săli de sport în aer liber, parcuri pline de viață și în aer liber, până la școli și provocări virtuale. Astfel, campania contribuie în mod direct la cea mai mare campanie de promovare a sportului și a activității fizice din Europa, Săptămâna europeană a sportului (EWoS) a Comisiei Europene. Alinierea #BEACTIVE DAY la EWoS facilitează conexiuni solide la nivel european, național și regional, contribuind semnificativ la succesul acesteia.

Aflați mai multe despre activitățile proiectului 2024 #BEACTIVE DAY aici

europeactive.eu/projects/beactiveday2024

Și despre campania mai largă #BEACTIVE DAY aici

beactiveday.eu



Co-funded by
the European Union

DISCLAIMER: Cofinanțat de Uniunea Europeană. Punctele de vedere și opiniile exprimate sunt însă numai ale autorilor și nu reflectă în mod necesar cele ale Uniunii Europene sau ale Agenției Executive Europene pentru Educație și Cultură (EACEA). Nici Uniunea Europeană și nici EACEA nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.