

Regulamin uczestnictwa osób z niepełnosprawnością w zajęciach grupowych na hamakach (Hamaki Aerial)

Możliwość udziału

Udział w zajęciach grupowych na hamakach może być możliwy dla osób z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu lekkim lub umiarkowanym, które:

- rozumieją i potrafią wykonywać proste instrukcje słowne lub wizualne,
- potrafią funkcjonować w grupie (m.in. oczekiwać na swoją kolej, nie zakłócać przebiegu zajęć),
- nie przejawiają zachowań impulsywnych, agresywnych lub autoagresywnych,
- nie mają przeciwwskazań zdrowotnych do ćwiczeń w przestrzeni podwieszanej (np. zaburzeń równowagi, epilepsji),
- są w stanie uczestniczyć w zajęciach bez konieczności stałej, indywidualnej asekuracji przez opiekuna.

W przypadku wątpliwości, przed dołączeniem do grupy może być konieczne przeprowadzenie zajęć próbnych lub konsultacja z instruktorem prowadzącym. Zajęcia przeznaczone są dla mieszkańców Gminy Gniewino.

Przeciwwskazania do udziału w zajęciach grupowych

Zajęcia grupowe nie są odpowiednie dla osób:

- z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu znacznym lub głębokim,
- z poważnymi trudnościami w komunikacji i rozumieniu instrukcji,
- z zaburzeniami zachowania (np. impulsywność, agresja, silne reakcje lękowe),
- z diagnozowaną padaczką, zaburzeniami równowagi lub innymi schorzeniami, które mogą stanowić zagrożenie w czasie aktywności w podwieszeniu.

W takich przypadkach możliwe jest rozważenie udziału w zajęciach indywidualnych lub zajęciach specjalnie dostosowanych do potrzeb danej osoby.

Udział w zajęciach Hamaki Aerial a niepełnosprawność fizyczna

Rodzaj niepełnosprawności fizycznej	Udział w zajęciach grupowych	Uwagi
Znaczne ograniczenia ruchomości kończyn górnych	✗ Wykluczone	Brak możliwości chwytu i asekuracji.
Porażenie czterokończynowe (Tetraplegia)	✗ Wykluczone	Zbyt duże ryzyko, brak kontroli posturalnej.
Zaawansowana spastyczność lub ataksja	✗ Wykluczone	Możliwe niekontrolowane ruchy, ryzyko upadku.
Zaburzenia równowagi i orientacji przestrzennej	✗ Wykluczone	Ryzyko zawrotów głowy, upadków.
Zaawansowana osteoporoza / ryzyko złamań	✗ Wykluczone	Nawet drobne urazy mogą być niebezpieczne.
Brak kontroli posturalnej (np. porażenie tułowia)	✗ Wykluczone	Niemożliwość utrzymania pozycji na hamaku.
amputacja kończyny dolnej przy zachowanej sile kończyn górnych	✓ Możliwy udział po ocenie	Indywidualne dopasowanie poziomu trudności.
Osoba poruszająca się na wózku z dobrą kontrolą rąk i tułowia	✓ Możliwy udział po ocenie	Możliwość adaptacji ćwiczeń.
Niedowład jednostronny z zachowaną równowagą i komunikacją	✓ Możliwy udział po ocenie	Może wymagać indywidualnych modyfikacji.

„Hamaki Aerial” – zajęcia dla dzieci (w tym z niepełnosprawnościami)

„Hamak Aerial” to zajęcia ruchowe prowadzone w specjalnych, miękkich hamakach zawieszonych w powietrzu. Dzięki swojej konstrukcji, hamaki zwiększają poczucie bezpieczeństwa, ograniczają ryzyko kontuzji i zapewniają dzieciom wyjątkowe doświadczenie pracy z ciałem – w ruchu, zabawie i relaksie.

Zajęcia łączą elementy **akrobatyki, tańca, stretchingu oraz technik wyciszających**. Dzieci mają okazję poczuć się, jakby unosiły się w stanie nieważkości – co wywołuje radość, ciekawość i pozytywne emocje.

Program jest przystosowany również do potrzeb dzieci z niepełnosprawnościami (fizycznymi i/lub intelektualnymi w stopniu lekkim lub umiarkowanym), przy założeniu indywidualnej oceny możliwości uczestnictwa.

Korzyści z uczestnictwa

- rozwój wyobraźni i kreatywności,
- poprawa koordynacji ruchowej i siły mięśniowej,
- większa pewność siebie i akceptacja własnego ciała,
- profilaktyka napięć emocjonalnych i wspieranie równowagi psychicznej.

Przykładowy przebieg zajęć (50 minut):

1. Wprowadzenie (5 min)

Rozmowa o hamakach – czym są, do czego służą, jak z nich korzystać.

2. Rozgrzewka (10 min)

Krótkie ćwiczenia przygotowujące ciało do aktywności, w formie wesołych zabaw ruchowych.

3. Ćwiczenia z hamakami (30 min)

- **Balans i bezpieczeństwo** – nauka wchodzenia i poruszania się w hamaku, ćwiczenie równowagi.
- **Koordynacja i siła** – budowanie prostych figur i pozycji, także w parach lub grupach.
- **Twórcza ekspresja** – zabawy z rekwizytami (chusty, piłki, obręcze), tworzenie własnych mini-układów.

4. Relaksacja (10 min)

Czas na wyciszenie, delikatne bujanie w hamaku, przy spokojnej muzyce.

5. Podsumowanie (5 min)

Krótkie omówienie zajęć – dzieci dzielą się wrażeniami i uczą się zasad bezpieczeństwa.

Zasady uczestnictwa

- Obowiązuje strój sportowy: koszulka z krótkim lub długim rękawem oraz legginsy lub kombinezon zakrywający pachy i kolana.
- Uczestnicy ćwiczą w skarpetkach lub bosy.
- Ubrania powinny być pozbawione zamków, guzików i wystających elementów – ze względów bezpieczeństwa oraz ochrony hamaków.
- Biżuteria i ostre akcesoria są niedozwolone.

„Hamaki Aerial” – zajęcia dla dorosłych (w tym z niepełnosprawnościami)

„Hamaki Aerial” to wyjątkowa forma aktywności, która łączy elementy akrobatyki, tańca, stretchingu oraz technik relaksacyjnych. Zajęcia umożliwiają bezpieczne wykonywanie pozycji odwróconych, odciążają kręgosłup i pozwalają na świadome wzmacnianie ciała poprzez pracę z własnym ciężarem.

To doskonała propozycja zarówno dla osób szukających nowego rodzaju ruchu, jak i tych, które potrzebują wsparcia w procesie regeneracji lub rehabilitacji.

Zajęcia są otwarte również dla osób z niepełnosprawnościami fizycznymi (o ile ich stan zdrowia pozwala na bezpieczne korzystanie z hamaka) – po wcześniejszej konsultacji z prowadzącym.

Przykładowy przebieg zajęć (50 minut):

1. **Wprowadzenie (5 min)**
Rozmowa o zastosowaniu hamaków i ich wpływie na ciało i samopoczucie.
2. **Rozgrzewka (10 min)**
Delikatne, ogólnorozwojowe ćwiczenia wprowadzające w ruch i przygotowujące mięśnie.
3. **Ćwiczenia z hamakami (30 min)**
 - **Balans i technika** – nauka bezpiecznego korzystania z hamaka, utrzymywanie pozycji.
 - **Koordynacja i wzmacnianie** – budowanie sekwencji ruchów z wykorzystaniem różnych poziomów.

- **Część artystyczna** – praca nad płynnymi układami łączącymi wcześniej poznane elementy.
 - 4. **Relaksacja (10 min)**
Głębokie odprężenie, techniki oddechowe, medytacja w zawieszeniu.
 - 5. **Podsumowanie (5 min)**
Dzielenie się odczuciami z zajęć, integracja i wymiana refleksji.
-

Zasady uczestnictwa

- Wymagany strój sportowy przylegający do ciała: legginsy/kombinezon oraz koszulka z krótkim lub długim rękawem.
- Skarpetki lub boso – według preferencji.
- Strój nie może zawierać zamków, guzików ani metalowych elementów.
- Wszelka biżuteria (w tym pierścionki, kolczyki, zegarki) musi zostać zdjęta przed zajęciami.