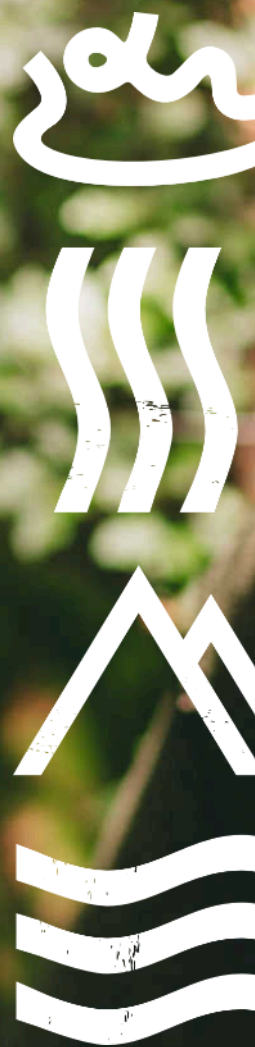


ZESZYT DO

# PRZYGODY

CZTERY ŻYWIOŁY



FUNDACJA IMAGO - CENTRUM AKTYWNOŚCI OUTDOOROWYCH BAZA  
WROCLAW 2023

/ fundacja  
imago

Opracowanie:  
Agata Włodarczyk-Bucharowska, Magda Kowalska, Magdalena Stempska

Opracowanie graficzne i skład publikacji:  
Rafał Stempski

Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu „Baza Przygody - Centrum Aktywności i Integracji”, nr umowy K1d/0188. Projekt jest finansowany przez Islandię, Lichtenstein, Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

ISBN 978-83-956974-6-3

Publikacja dystrybuowana bezpłatnie.

[www.fundacjaimago.pl](http://www.fundacjaimago.pl)

Projekt realizują:



Projekt finansowany przez Islandię, Liechtenstein i Norwegię z Funduszy EOG w ramach Programu Aktywni Obywatele – Fundusz Regionalny.

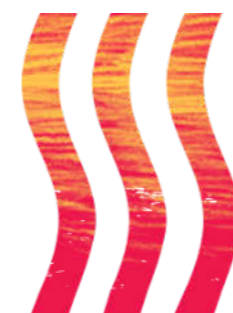
# LEGENDA



AKTYWNOŚCI  
WODNE



NARTY



WSTĘP

| 5

**OGIEŃ**

11

Ogień lekcja - 1

13

Ogień lekcja - 2

17

Ogień lekcja - 3

21

Ogień lekcja - 4

25

Ogień lekcja - 5

29



TREKKING



WSPINANIE



ROWERY



BUSHCRAFT



**POWIETRZE**

33

Powietrze lekcja - 1

35

Powietrze lekcja - 2

39

Powietrze lekcja - 3

43



DYSTANS



WIOSNA



ŁATWA



ŚREDNIA



TRUDNA



CZAS



LATO



TRASA



JESIEŃ



NOCLEG



ZIMA



**ZIEMIA**

47

Ziemia lekcja - 1

49

Ziemia lekcja - 2

53

Ziemia lekcja - 3

57

Ziemia lekcja - 4

61

Ziemia lekcja - 5

65

Ziemia lekcja - 6

69

Ziemia lekcja - 7

73



**WODA**

77

Woda lekcja - 1

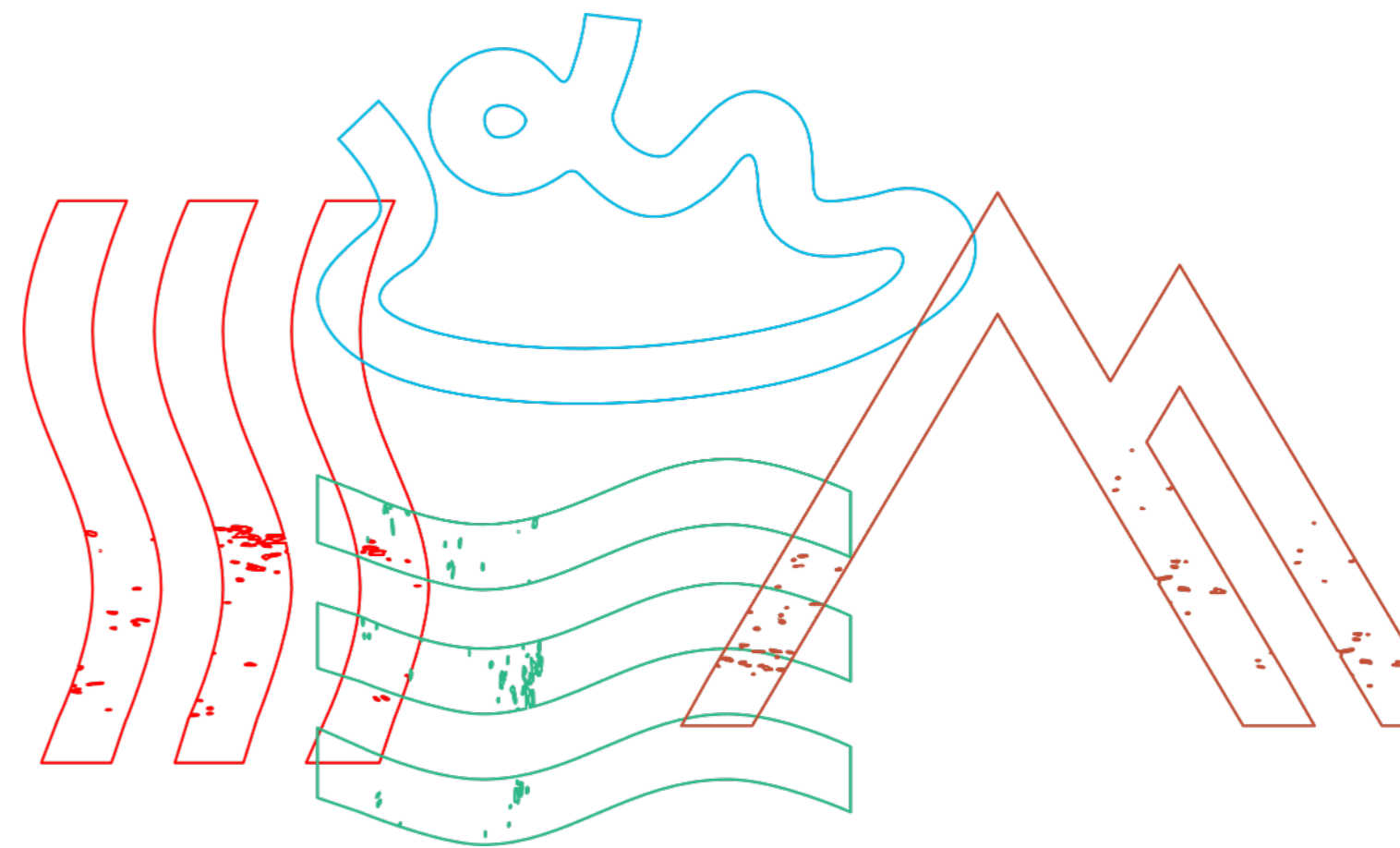
83

Woda lekcja - 2

87

Woda lekcja - 3

89



## WSTĘP

Publikacja „Zeszyt do Przygody – 4 Żywioły” powstała w ramach projektu „Baza Przygody – Centrum Aktywności i Integracji” realizowanego przez Fundację Imago w okresie od grudnia 2021r. do listopada 2023r. Celem projektu był rozwój nowych rozwiązań na rzecz włączenia społecznego 40 młodych osób z niepełnosprawnościami z miasta Wrocław i powiatu wrocławskiego, bazujących na metodach terapii i edukacji opartej na kontakcie z dziką naturą (Wilderness Therapy). Udział w projekcie wzięli Partnerzy z Polski – Fundacja Sprawne Wspinanie, z Czech - Asociace pro terapii divočinou a dobrodružství i Norwegii – Gmina Sandnes.

Wilderness Therapy to metoda terapeutyczno - rozwojowa opierająca się na jak najgłębszym zanurzeniu w dzikość i odcięciu od nadmiaru bodźców. Jej założeniem jest przede wszystkim wyjście z terapią poza budynek. Jednocześnie ważne jest takie projektowanie doświadczeń w naturze, by uczestnik wyszedł poza strefę komfortu po to, by móc przepracować doświadczane trudności i rozwinąć nowe – zdrowsze sposoby radzenia sobie z nimi. Istniejące badania nad terapiami w naturze (Wilderness i Adventure Therapy) potwierdzają pozytywny wpływ tych metod w zakresie poprawy samoświadomości i poczucia własnej wartości; umiejętności poszukiwania pomocy oraz pomagania innym, zachowań prospołecznych, czy zachowań opartych na zaufaniu.

Do udziału w projekcie zaprosiliśmy młode osoby (16-40 lat) z niepełnosprawnością intelektualną, sensoryczną, fizyczną, z zaburzeniami rozwojowymi, a także - z niepełnosprawnością sprzężoną – osoby zarówno z lekkim, umiarkowanym jak i znacznym stopniem niepełnosprawności.

Działania obejmowały opracowanie i przeprowadzenie 17 programów Wilderness Therapy oraz 3 programów halowej wspinaczki terapeutycznej. Programy te realizowaliśmy w małych (maksymalnie 7 osobowych) grupach bazując na różnych aktywnościach outdoorowych tj. trekkingi, nauka przetrwania w lesie, spływy kajakowe, zajęcia na deskach SUP, wspinaczka na sztucznej ścianie i w skałach, czy wyprawy rowerowe.

Każdy program spełniał określone cele rozwojowe wynikające z przeprowadzonej wcześniej diagnozy potrzeb i poziomu funkcjonowania naszych klientów. Cele te realizowaliśmy metodą małych kroków, dzięki czemu aktywności w naturze do których zapraszaliśmy, na każdym etapie były możliwe do realizacji dla każdego członka grupy. Najpierw proponowaliśmy kilkugodzinne wyjście do pobliskiego lasu, aby w dalszych krokach zrealizować całonocny wyjazd. Jeździliśmy w niskie góry, a dopiero w kolejnym kroku w wyższe; najpierw w okresie letnim, dopiero potem zimą. Zaprosiliśmy uczestników do spróbowania sił we wspinaczce na sztucznej ścianie, by następnie wyjechać w skałki. Ćwiczone w bezpiecznych warunkach aktywności buschcraftingowe były etapem przygotowawczym do dwudniowego wyjazdu z gotowaniem na ogniu i noclegiem pod namiotami.

Aby zapewnić klientom bezpieczne warunki rozwoju, realizacja każdego programu poprzedzona była analizą wybranej trasy (lub miejsca) pod kątem dostępności i dostosowania do możliwości fizycznych danej grupy, a także – analizą poziomu ryzyka i możliwych rozwiązań sytuacji kryzysowych.

Działania projektu współtworzyli młodzi wolontariusze z wrocławskich szkół średnich. Ich zadaniem było wsparcie kadry i uczestników w tworzeniu programów Wilderness Therapy. Celem stworzenia młodzieżowej grupy wolontariackiej była animacja społeczności lokalnej wokół działań na rzecz osób z niepełnosprawnością, integracja młodych osób z różnych środowisk, a także minimalizowanie uprzedzeń w stosunku do osób z niepełnosprawnościami. Do projektu zgłosiło się 16 młodych wolontariuszy - uczniów szkół średnich w wieku 16-19 lat zainteresowanych działalnością społeczną i aktywną turystyką. Wolontariusze wzięli udział w szkoleniach z zakresu Wilderness Therapy, asystentury społecznej, w warsztacie integracyjnym, a także w cyklicznych spotkaniach i w wyjeździe podsumowującym.

Ostatnim elementem projektu, była wymiana know-how między organizacjami Partnerskimi z Polski, Norwegii i Czech oraz rozwój kompetencji 8 profesjonalistów z polskich NGO pracujących na co dzień z osobami z niepełnosprawnościami w ramach szkoleń ze wspinaczki terapeutycznej, Wilderness Therapy (w Polsce i w Czechach) i wizyty studyjnej w Norwegii.

Dzięki udziałowi w projekcie młode osoby z niepełnosprawnością nie tylko doświadczyły terapeutycznego wpływu natury, ale również nabyły kompetencje związane z przygotowaniem do wyjazdów w naturę (co zabrać, jak się ubrać stosownie do warunków pogodowych), rozwinęły umiejętności outdoorowe (jak rozpaść ognisko krzesiwem, gotować posiłek na ognisku, zbudować szałas, rozkładać namiot, chodzić w rakietach śnieżnych, jeździć na nartach biegowych, pływać kajakiem, wspinać się, budować jamę śnieżną), doświadczyły różnych warunków pogodowych, rozwinęły kompetencje społeczne (komunikacja, współpraca w grupie, radzenie sobie z trudnościami, poznanie siebie, swoich mocnych i słabych stron, i in.).

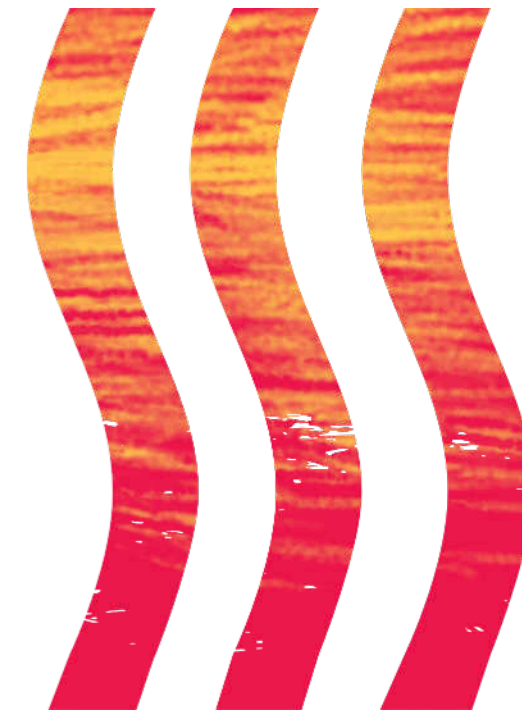
Młodzi wolontariusze poza rozwojem kompetencji miękkich i twardych, zdobyli i/lub udoskonaili umiejętności w zakresie wspierania osób z niepełnosprawnością, poznawali aktywne formy spędzania czasu wolnego oraz nawiązali nowe relacje i przyjaźnie.

Dla członków zespołu projektowego oraz Partnerów bezcenne okazały się wymiana wiedzy i umiejętności z zakresu projektowania rozwiązań wspierających terapię i rozwój osób z niepełnosprawnościami oraz praktyczne zdobywanie doświadczenia w realizacji dostępnych outdoorowych wyjazdów terapeutycznych i zajęć wspinaczkowych. Jedną z ważniejszych lekcji płynących z projektu było dla nas to, że osoby z niepełnosprawnością przy odpowiednim przygotowaniu tras, programów, zajęć i zadbaniu o bezpieczeństwo psychofizyczne, mogą uczestniczyć w turystyce i aktywnościach outdoorowych na równi z osobami w pełni sprawnymi.

Niniejsze opracowanie kierujemy do przedstawicieli organizacji pracujących na co dzień z osobami z niepełnosprawnościami, w tym w szczególności terapeutów, psychologów, socjoterapeutów, edukatorów oraz innych osób, które chciałyby poszerzyć ofertę działań terapeutyczno-rozwojowych o programy Wilderness Therapy.

Materiały zawarte w publikacji prezentują praktyczne narzędzia terapeutyczne, wskazówki dotyczące przygotowania i realizacji wyjazdów outdoorowych dla osób z niepełnosprawnością oraz propozycje jedno i dwudniowych wyjazdów w atrakcyjne przyrodniczo miejsca na Dolnym Śląsku o różnych porach roku.

Aktywności outdoorowe zostały podzielone na 4 żywioły, które reprezentują: OGIEŃ – letnie i zimowe wyjazdy o charakterze buschcraftingowym, WODA – aktywności i sporty wodne, ZIEMIA – wyjazdy trekkingowe, rowerowe i narciarskie, POWIETRZE – zajęcia wspinaczkowe na sztucznej ścianie i w skałach.



## OGIEŃ

Termin "bushcrafting" można przetłumaczyć jako sztukę przetrwania w dziczy (z angielskiego: bush – krzak, gąszcz; craft – sztuka, rzemiosło). Dla nas - instruktorów, trenerów i wolontariuszy Centrum Baza, termin ten oznacza wiedzę i umiejętności potrzebne nie tyle by przetrwać, ale by przebywać w bezpośredniej bliskości natury dbając zarówno o nią, jak i o siebie - do czego zachęcamy uczestników naszych programów.

Jedną z takich umiejętności jest rozpalenie ognia, przy którym wspólnie możemy się ogrzać i za pomocą którego - przygotować posiłek.

W rozdziale pt.: "Ogień" znalazło się pięć scenariuszy zajęć, zbudowanych wokół zdobywania konkretnych umiejętności bushcraftowych.



4 - 5 GODZIN



LAS OSOBOWICKI, WROCŁAW



ZAJĘCIA STACJONARNE  
(WIATA PRZY STRZELNICY ŁUCZNICZEJ)



## OGIEŃ - LEKCJA 1

Jedną z cech charakteryzujących programy Adventure Therapy jest ich stopniowalność. Oznacza to, że projektując program odpowiadający na potrzeby danej grupy uczestników i dostosowany do ich możliwości psychofizycznych możemy dodawać lub odejmować różne komponenty; tworzyć zajęcia bardziej i mniej wymagające fizycznie; trwające od kilku godzin do kilku dni; odbywające się w bliższej lub dalszej odległości od miasta; o wyższym lub niższym poziomie ryzyka. W praktyce oznacza to, żeby przygotować grupę do wypraw w prawdziwą dzikość, często najpierw zapraszamy ich do wzięcia udziału w zajęciach odbywających się w miejskim parku lub pobliskim lesie. Jednym z naszych ulubionych miejsc jest znajdujący się na obrzeżach Wrocławia - Las Osobowicki. Jego położenie ma wiele plusów. Po pierwsze, dzięki temu, że znajduje się on w granicach miasta - łatwo tam dotrzeć komunikacją miejską. Po drugie, jest on jednocześnie wystarczająco "dziki" by uczestnicy zajęć mogli odciąć się od bodźców płynących z miasta, i wystarczająco "ucywilizowany" by wciąż czuli się w nim bezpiecznie.

Zajęcia bushcraftingowe w Lesie Osobowickim były pierwszym etapem przygotowań grupy do dwudniowej górskiej wyprawy z noclegiem pod namiotami.

W zajęciach wzięło udział 7 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Towarzyszyły im 2 facilitatorki oraz 2 wolontariuszy. Zajęcia z zakresu umiejętności przetrwania w terenie prowadził instruktor bushcraftingu.

### DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci - przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Tym razem nigdzie nie wędrujemy. Dzień spędzamy w Lesie Osobowickim. Naszym miejscem bazowym jest wiata przy strzelnicy łuczniczej. Zarówno aktywności terapeutyczno-rozwojowe, jak i zadania rozwijające umiejętności przetrwania w terenie odbywają się w jej pobliżu.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### "Elementy natury"

Uczestnicy wraz z wolontariuszami i asystentami tworzą wspólny krąg. Prowadząca prosi uczestników o zastanowienie się "z czym dziś przychodzą" - jakie myśli i emocje im towarzyszą. Zadaniem uczestników jest rozejrzenie się dookoła i znalezienie takiego elementu natury (np. kamień, gałązka, liść, trawa, mech),

który najlepiej odzwierciedla ich samopoczucie. Kolejno, w rundce, uczestnicy dzielą się z grupą tym co wybrali i z jaką energią zaczynają dzisiejszy dzień.

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie samopoczucia uczestników,

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed startem zajęć.

#### Rundka na zakończenie zajęć: "pióro/kwiat/kamień"

W kręgu: prowadzący układają na środku pióro, kwiat oraz kamień i zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia posługując się metaforami.

- Pióro: Co Cię dziś uskrzydliło? Co sprawiło największą satysfakcję? Czy coś odkryłeś/eś, dowiedziałeś/eś się czegoś o sobie?
- Kwiat: Czego się dzisiaj nauczyłeś/ nauczyłaś? Co było dla Ciebie nowe?
- Kamień: Czy coś było dla Ciebie trudne? Jak sobie poradziłeś/eś z tymi trudnościami?

#### Cel aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia, tuż przed powrotem do domu

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka rozpalania ogniska za pomocą krzesiwa,
- nauka robienia podptomyków na ognisku,
- nauka budowania schronienia z folii NRC i sznurka,
- nauka wiązania podstawowych węzłów,
- nauka rozwieszania hamaków.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do leśnych warunków strój w tym buty trekkingowe,
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- hamaki,
- folie NRC, sznurek,
- krzesiwo, bawełniane płatki kosmetyczne,
- produkty do przygotowania podptomyków (mąka, woda, sól, przyprawy, miska).

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- drewno kominkowe (jeśli w miejscu gdzie planujemy przeprowadzenie zajęć dostęp do drewna jest utrudniony),
- piankowe siedziska trekkingowe (lub np. maty do jogi/koce),
- gitara (przyda się do wspólnego śpiewania przy ognisku),
- butla gazowa z palnikiem i garnek do przygotowania gorącego napoju, kawa/herbata.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Las Osobowicki jest ulubionym miejscem spacerowym mieszkańców Wrocławia. W weekendy odbywa się tam też wiele imprez (zawody biegowe, zajęcia łucznicze itp.), dlatego proponujemy organizację ogniska na początku tygodnia - prawdopodobieństwo, że wybrane miejsce do rozpalania ogniska będzie wolne, jest wtedy dużo większe (na terenie Lasu Osobowickiego znajduje się kilka wyznaczonych miejsc ogniskowych).
- Do Lasu Osobowickiego można dojechać komunikacją miejską (autobusy nr 118 i 104). Wszystkie autobusy są dostępne dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Jeden autobus może zabrać 1 lub 2 wózki (w zależności od modelu autobusu). Dlatego przy większej liczbie osób z niepełnosprawnością ruchową w grupie, trzeba wziąć pod uwagę, że czas dojazdu na miejsce może się znacznie wydłużyć.
- My, do przeprowadzenia tego programu zatrudniliśmy instruktora bushcraftingu, po to, aby umożliwić naszym uczestnikom kontakt z ciekawą osobą. Jednak niniejszy program możliwy jest do przeprowadzenia przez osoby nie mające takich kwalifikacji (wystarczy podstawowa wiedza i umiejętności z zakresu budowania szałasów i rozpalania ognia bez użycia zapalek, którą można zdobyć np. w harcerstwie).







4 - 5 GODZIN



LAS OSOBOWICKI, WROCŁAW



ZAJĘCIA STACJONARNE  
(WIATA PRZY STRZELNICY ŁUCZNICZEJ)



## OGIEŃ - LEKCJA 2

Dla wielu uczestników tego programu, była to pierwsza tak długa (trwająca kilka godzin) wyprawa do lasu. Dla nas - kadry - pierwsze spotkanie z tą konkretną grupą, dlatego po raz kolejny zdecydowaliśmy się na przeprowadzenie zajęć w Lesie Osobowickim - bezpiecznej, dostępnej przestrzeni, gdzie osoby z niepełnosprawnościami mogą stawiać swoje pierwsze kroki w naturze, zdobywać outdoorowe umiejętności i trenować samodzielność.

W wyprawie wzięło udział 6 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Towarzyszyły im 2 facylitatorki oraz 2 asystentów i wolontariuszy.

### DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci - przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Naszą wędrowkę rozpoczynamy przy Kaplicy Kornów na Wzgórzu Kaplicznym znajdującym się na południowo-wschodnim krańcu Lasu Osobowickiego. Stamtąd leśnymi drogami i przyrodniczą ścieżką zdrowia docieramy do miejsca biwakowego przy boisku sportowym. Trasa prowadzi szerokimi, płaskimi ścieżkami leśnymi - jest dostępna dla osób poruszających się na wózkach.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO - ROZWOJOWE

#### Jak się dzisiaj czuję?

Uczestnicy wraz z wolontariuszami i asystentami tworzą wspólny krąg. Prowadząca rozkłada na kamieniu /stole/ ziemi karty przedstawiające różne zdjęcia związane z naturą (las we mgle, rosa na trawie, huragan, zimowy krajobraz górski, zachód słońca nad morzem, itp). Uczestnicy proszeni są o wybranie takiej karty, która najbardziej odzwierciedla ich samopoczucie tu i teraz. Po wybraniu karty uczestnicy przypominają swoje imię oraz dzielą się z innymi, dlaczego wybrali akurat tę kartę.

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie samopoczucia uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed startem zajęć

#### “Złap moje imię”

Wariant 1 (łatwiejszy): Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu, wszyscy przedstawiają się swoimi imionami. Jedna z osób dostaje piłkę i rzuca ją do wybranej osoby. Zadaniem osoby, która złapie piłkę jest wypowiedzenie imienia osoby, od której ją dostała i przekazanie jej kolejnej osobie. Ta - łapie i mówi imię osoby, która do niej rzuciła itd. Zabawa trwa, dopóki wszyscy nie nauczą się swoich imion.

Wariant 2 (trudniejszy): Prowadzący przedstawiają zasady zabawy. Zadaniem uczestników jest przekazywanie (rzucanie) między sobą piłki wg kilku zasad. Zasada pierwsza: rzucamy piłkę do osoby, która jeszcze jej nie miała, zasada druga: najpierw wywołujemy osobę, do której chcemy rzucić po imieniu i przekazujemy jej piłkę dopiero po nawiązaniu kontaktu wzrokowego. Prowadzący dbają o to, aby każda osoba w kręgu dostała do swoich rąk piłkę (tylko raz!). Po zakończeniu pierwszej rundy osoba prowadząca zaprasza uczestników by przypomnieli sobie od kogo dostali piłkę i komu ją przekazali oraz odtworzyli “trasę” piłki rzucając jeszcze raz. W razie potrzeby inni uczestnicy i prowadzący pomagają w przypomnieniu “trasy”, którą pokonała piłka. W kolejnych rundach (zależnie od możliwości grupy) dołączona może zostać kolejna piłka (w kulminacyjnym momencie między uczestnikami może krążyć nawet 5-6 piłek!).

Po zakończeniu aktywności w tym wariacie, prowadzący mogą zaprosić uczestników do podsumowania doświadczenia poprzez odpowiedź na pytanie: Co mi pomagało, a co przeszkadzało w wykonaniu tego zadania?

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- trening pamięci,
- budowanie zaufania,
- ćwiczenie zasad efektywnej komunikacji (jeden komunikat na raz).

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na początku zajęć/ przed rozpoczęciem wędrownki

*\*Uwaga! W takiej postaci aktywność nie jest dostępna dla osób z niepełnosprawnością wzroku i osób z niedowładem górnych kończyn!*

#### Aktywności z gumizelą\*

##### Rozgrzewka (uproszczona wersja zabawy w “byka”)

Uczestnicy stają w kręgu na zewnątrz gumizeli, trzymając ją obiema rękami tak, by naciągnięta tworzyła krąg będący “areną byka”. Jedna osoba (ochotnik) wchodzi do środka, jest bykiem. Jego zadaniem jest wydostać się z areny przechodząc pod lub nad gumizelą. Zadaniem reszty osób stojących na zewnątrz jest utrudnianie tego zadania (przesuwanie gumizeli w górę i dół zależnie od ruchów uwięzionego na arenie “byka”). Jeśli bykowi uda się uwolnić, osoba która stała najbliżej miejsca, w którym “byk” sforsował zasieki, wchodzi do środka i zostaje nowym “bykiem”.

##### “Ławica ryb”

Uczestnicy i prowadzący wchodzi do wnętrza kręgu utworzonego z naciągniętej gumizeli. Jedna z osób uczestniczących w zabawie (ochotnik) wciela się w rolę przewodnika ławicy ryb - jego/jej zadaniem będzie przeprowadzenie całej grupy we wcześniej wyznaczone miejsce. Zadaniem reszty uczestników - “ławicy” jest

podążanie za przewodnikiem w taki sposób, by materiał gumizeli pozostał cały czas naciągnięty bez przytrzymywania go rękami.

#### Cele aktywności:

- integracja w grupie,
- rozwijanie współpracy w grupie,
- trenowanie spostrzegawczości i refleksu.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- w trakcie trwania wędrownki, podczas przerw.

*\*Gumizela, to elastyczna płachta, która zszyta w jednym miejscu tworzy olbrzymie koło (wygląda trochę jak wielkie hula- hoop, tyle że nie jest zrobiona z plastiku, tylko z wytrzymałej lycry). Szerokość gumizeli to 140 cm, a obwód może wynosić 5, 6 lub 7 m, w zależności od rozmiaru. Do zabawy małą gumizelą potrzeba minimum czterech osób, największą może bawić się równocześnie 28 osób. Można ją kupić na stronie: <https://sklep.naukaprzygoda.edu.pl/>.*

#### Rundka na zakończenie wyprawy

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Co było dla Ciebie nowe? Czy coś Cię zaskoczyło?
- Czy robiłeś/ robiłaś dziś coś po raz pierwszy?
- Jak się teraz czujesz? Sygnały z ciała (zmęczenie, zimno, ciepło, głód) i z serca (zadowolenie, radość, smutek, złość, obojętność).

#### Cel aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia/wędrownki, tuż przed zakończeniem aktywności i powrotem do domu.

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka układania stosu ogniskowego i rozpalania ognia za pomocą krzesiwa,
- wspólne przygotowanie posiłku w kociołku zawieszonym nad paleniskiem,
- nauka rozwieszania hamaków.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do leśnych warunków strój, w tym - nieprzemakalne buty za kostkę;
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem;
- krzesiwo, bawełniane płatki kosmetyczne;
- kociołek do ustawienia w ogniu lub powieszenia nad paleniskiem;
- kubki, menażki, niezbędniaki (lub miseczki/talercze i sztućce), ostre noże do krojenia warzyw;
- produkty spożywcze do przygotowania potrawy w kociołku (warzywa, mięso, przyprawy itp.).

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- drewno kominkowe (jeśli w miejscu, gdzie prowadzimy zajęcia dostęp do drewna jest utrudniony),

- piankowe siedziska trekkingowe (lub maty do jogi/koce),
- palnik z butlą z gazem i garnek do przygotowania gorącego napoju, herbata/ kawa.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Las Osobowicki jest ulubionym miejscem spacerowym mieszkańców Wrocławia. W weekendy odbywa się tam też wiele imprez (zawody biegowe, zajęcia łucznicze itp.), dlatego proponujemy organizację ogniska na początku tygodnia - prawdopodobieństwo, że wybrane miejsce do rozpalania ogniska będzie wolne, jest wtedy dużo większe (na terenie Lasu Osobowickiego znajduje się kilka wyznaczonych miejsc ogniskowych).
- Do Lasu Osobowickiego można dojechać komunikacją miejską (autobusy nr 118 i 104). Wszystkie autobusy są dostępne dla osób z niepełnosprawnością ruchową. Jeden autobus może zabrać 1 lub 2 wózki (w zależności od modelu autobusu). Dlatego przy większej liczbie osób z niepełnosprawnością ruchową w grupie, trzeba wziąć pod uwagę, że czas dojazdu na miejsce może się znacznie wydłużyć.



### OGIEŃ - LEKCJA 3

Budowa naturalnego schronienia to jedna z podstawowych umiejętności bushcraftingowych. Umiejętność przydatna nie tylko, jeśli planujemy pozostawać na łonie natury na czas dłuższy niż jeden dzień, ale przede wszystkim, gdy wydarzy się coś niespodziewanego - załamanie pogody, wypadek w górach itp. W programach rozwojowych, które realizujemy z osobami z niepełnosprawnościami, wspólne rozbijanie obozowiska, budowa schronień i przygotowywanie posiłku spełniają też inną rolę. Są to aktywności, które budują współpracę w grupie, a jednocześnie mogą stanowić diagnozę funkcjonowania zespołu - ukazując jakie role grupowe przyjmuje każdy z uczestników. Poza wszystkim, jest to też świetna zabawa!

Osoby, które zaprosiliśmy do wzięcia udziału w niniejszym programie brały już wcześniej udział w aktywnościach w naturze i większości się znały; dlatego więcej czasu mogliśmy poświęcić nabywaniu konkretnych umiejętności bushcraftingowych i trenowaniu samodzielności, a mniej - aktywnościom integracyjnym i pogłębiającym relacje w grupie.

W zajęciach wzięło udział 7 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną oraz sprzężoną. Towarzyszyły im 2 facylitatorki, 1 instruktor bushcraftingu oraz 2 wolontariuszy. Ze względu na przeżywane trudności związane z pogorszeniem stanu zdrowia jednego z uczestników, jedną z wolontariuszek - w drodze wyjątku - była jego mama.

#### DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach\*,
- dzieci - przy odpowiednim przygotowaniu.

\*Ze względu na rodzaj podłoża (trwa i ściółka leśna) rekomendujemy użycie 3-kołowego wózka trekkingowego.

#### OPIS TRASY

Zajęcia stacjonarne. Tym razem naszą uwagę skupiamy nie na wędrówce, ale zdobywaniu nowych umiejętności outdoorowych, dlatego dzień spędzamy w Osadzie Gaj koło Jaskowej Górnej, na łące znajdującej się na skraju lasu.

## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

### Jakim zwierzęciem jestem?

Uczestnicy wraz z prowadzącymi i wolontariuszami tworzą wspólny krąg. Na środku kręgu rozłożone zostają małe figurki różnych zwierząt (wiewiórka, leniwiec, lis, sowa, opos, etc). Prowadzący podnoszą po kolei każdą z figurek i pytają grupę o nazwę zwierzęcia i jego cechy: Jak myślicie, jakie jest to zwierzę? Co lubi? Czy jest szybkie, czy powolne? Jakie cechy charakteru może symbolizować? W następnym etapie, kiedy już wszystkie zwierzęta zostają omówione, uczestnicy proszeni są o zastanowienie się jakim są zwierzęciem? Czy jakieś cechy poszczególnych zwierząt pasują też do ich cech charakteru? Po wybraniu figurek, uczestnicy zaproszeni zostają do podzielenia się z grupą dlaczego wybrali dane zwierzę. Prowadzący mogą zadawać pytania pomocnicze (pracując z grupą osób z niepełnosprawnością intelektualną warto zwrócić uwagę, by nie zadawać zbyt ogólnych i odnoszących się do metafor pytań) np.:

- Jakie cechy ma wybrane przez ciebie zwierzę (jest szybkie/wolne, duże/male, jest śpiochem, a może jest bardzo aktywne)?
- Czy czujesz się dzisiaj jak ... (tutaj wybrane zwierzę)?
- Z jaką energią dzisiaj przychodzisz? Czy masz jej dużo? Czy mało?
- Jak się czuje twoje ciało (czy jesteś wypoczęty/a, najedzony/a, czy coś cię boli)?
- Jakie emocje przeżywasz/jak się czuje twoje serce (czy jesteś: radosny/a, spokojny/a, zły/a, przestraszony/a itp.)?

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie samopoczucia uczestników,
- psychoedukacja - nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed startem zajęć.

### Rundka na zakończenie zajęć

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Czy wcześniej budowałeś/aś szałas w lesie?
- Co było dla Ciebie nowe/ trudne/ łatwe?
- Co było dla Ciebie ważne dzisiejszego dnia?
- Jak się teraz czujesz? Jak się czuje twoje ciało, jakie przeżywasz emocje?

#### Cel aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia, tuż przed powrotem do domu.

## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka rozpalania ognia za pomocą krzesiwa,
- nauka rozwieszania tarpa,

- nauka gotowania na ogniu (kociołek),
- nauka wiązania podstawowych węzłów,
- wspólne budowanie szałasów z gałęzi.

### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do leśnych warunków strój w tym buty trekkingowe;
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem;
- tarp, liny;
- ostry nóż, sznurek;
- krzesiwo, bawełniane płatki kosmetyczne;
- kociołek do ustawienia w ogniu lub powieszenia nad paleniskiem;
- kubki, menażki, niezbędniki (lub miseczki/talerze i sztućce), ostre noże do krojenia warzyw;
- produkty spożywcze do przygotowania potrawy w kociołku (warzywa, mięso, przyprawy itp.).

### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- drewniane lub plastikowe figurki przedstawiające różne gatunki zwierząt,
- piankowe siedziska trekkingowe (lub maty do jogi/koce),
- gitara (przyda się do wspólnego śpiewania przy ognisku),
- butla z gazem i garnek do przygotowania herbaty/kawy w termosie,
- drewno kominkowe (jeśli w miejscu gdzie planujemy przeprowadzenie zajęć dostęp do drewna jest utrudniony).

### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Najlepszą porą roku na przeprowadzenie tego rodzaju warsztatu jest wiosna lub jesień. Wtedy znajdziemy dużo gałęzi i liści, które możemy wykorzystać do budowy szałasów bez niszczenia drzew i roślinności wokół. W innych porach roku można użyć folii NRC do budowy schronienia (lato) lub wykopać jamę śnieżną (zima).
- My, do przeprowadzenia tego programu zatrudniliśmy instruktora bushcraftingu, po to, aby umożliwić naszym uczestnikom kontakt z ciekawą osobą. Jednak niniejszy program możliwy jest do przeprowadzenia przez osoby nie mające takich kwalifikacji (wystarczy podstawowa wiedza i umiejętności z zakresu budowania szałasów i rozpalania ognia bez użycia zapalek, którą można zdobyć np. w harcerstwie).





  4 - 5 GODZIN

  SPALONA, OKOLICE SCHRONISKA JAGODNA,  
GÓRY BYSTRZYCKIE.

  ZAJĘCIA STACJONARNE



## OGIEŃ - LEKCJA 4

Zima to dla wielu osób czas ciepłego koca, herbaty z miodem i... oczekiwania na nadejście wiosny. Dotyczy to zwłaszcza osób z niepełnosprawnościami, które zimowe miesiące najczęściej spędzają na zajęciach w zamkniętych przestrzeniach szkół, warsztatów terapii zajęciowej czy świetlic.

Postanowiliśmy to zmienić i pokazać, że zimowe aktywności, przy odpowiednim przygotowaniu mogą być nie tylko dostępne i bezpieczne dla osób o szczególnych potrzebach, ale również rozwijające, przynoszące satysfakcję i całe (śnieżne) góry radości.

Schronisko Jagodna, podobnie jak Las Osobowicki, jest częstą bazą wypadową naszych programów. Wybieramy je ze względu na położenie samego schroniska (do schroniska da się dojechać buszem) jak i dostępność szlaku na położony na wysokości 977 m n.p.m. szczyt Jagodna, na który prowadzi szeroka i szutrowa droga, która zimą zmieniana jest w trasę do narciarstwa biegowego. Nie można też nie wspomnieć o jedzeniu, z którego słynie schronisko!

Chociaż elementem sine qua non programów rozwojowych opartych na metodzie Adventure Therapy jest wspieranie uczestników w opuszczaniu ich strefy komfortu, to ich bezpieczeństwo i zdrowie stawiamy zawsze na pierwszym miejscu. Dlatego planując zimowy program, którego główną częścią miały być nauka budowania jamy śnieżnej i podstawy obsługi lawinowego ABC, a więc aktywności, których skutkiem mogło być zmoczenie ubrań, a co za tym idzie - szybkie wychłodzenie organizmu; postanowiliśmy, że najlepszym miejscem do przeprowadzenia zajęć będą pola śnieżne w najbliższej okolicy schroniska Jagodna, tak aby po zajęciach szybko można było się ogrzać i zjeść ciepły posiłek.

W zajęciach wzięło udział 6 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Wszyscy brali wcześniej udział w zajęciach bushcraftingowych i/lub górskich trekkingach w innych porach roku. Towarzyszyła im 1 facylitorka, 4 wolontariuszy, 1 asystent. Dodatkowo, zajęcia z budowania jamy śnieżnej i poruszania się w raketach śnieżnych prowadził przewodnik sudecki.

### DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci – przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Zajęcia stacjonarne w najbliższej okolicy schroniska Jagodna.

## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

### “Leśne medytacje”

Prowadzący, uczestnicy i wolontariusze tworzą wspólny krąg. Przed rozpoczęciem aktywności prowadzący rozkładają na ziemi (kamieniu/stoliku itp.) karty “Leśne medytacje”. Zadaniem uczestników jest wybranie jednej karty, która najlepiej odpowiada ich aktualnemu samopoczuciu i niepokazywanie jej nikomu. Kiedy wszyscy, łącznie z prowadzącymi wybiorą karty, ustawiają się w kręgu. Prowadzący zapraszają uczestników by po kolei (zaczyna chętna osoba, która po zakończeniu wypowiedzi wskazuje kolejną) pokazali wszystkim swoją kartę i opowiedzieli, dlaczego ją wybrali oraz jakie mają skojarzenia zarówno z ilustracją widniejącą na karcie, jak i jej tytułem.

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- monitoring stanu psychofizycznego uczestników,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji,

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

Przed startem wędrowki lub w jej trakcie np. podczas przerwy, gdy grupa potrzebuje większego skupienia, czasu na bycie razem (Zestaw kart “Leśne medytacje” pozwala na przeprowadzenie kilku różnych aktywności, zarówno grupowych, jak i indywidualnych).

### Wskaźnik energii

Prowadzący, uczestnicy i wolontariusze tworzą wspólny krąg. Prowadzący proszą uczestników by zamknęli oczy, wsłuchali się w siebie i poczuli jaki mają poziom energii, a następnie wyciągnęli przed siebie obie ręce, które będą wskaźnikami. Zadaniem uczestników jest podniesienie rąk na taką wysokość, która według nich najlepiej odpowiada ich aktualnemu samopoczuciu. Kiedy wszyscy wykonają zadanie - prowadzący zachęcają uczestników by otworzyli oczy i podzielili się tym, jak się aktualnie czują i czy mają jakieś potrzeby (jest im zimno, są zmęczeni, potrzebują przerwy itp.).

#### Cele aktywności:

- monitoring stanu psychofizycznego uczestników

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

W przerwach między głównymi aktywnościami; zawsze, kiedy czujemy, że energia grupy się zmienia. W warunkach zimowych - jak najczęściej!

### Rundka na zakończenie zajęć

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Czy wcześniej budowałeś/ aś jamę śnieżną?
- Co było dla Ciebie nowe/ trudne/ łatwe?
- Co było dla Ciebie ważne dzisiejszego dnia?
- Jak się teraz czujesz? Jak się czuje twoje ciało, jakie przeżywasz emocje?

#### Cel aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia, tuż przed powrotem do domu.

## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka poruszania się w raketach śnieżnych,
- spacer w raketach śnieżnych,
- nauka obsługi lawinowego ABC,
- zabawa w chowanego - jedna osoba zaopatrzona w detektor lawinowy ustawiony na nadawanie sygnału chowa się między drzewami, zadaniem grupy zaopatrzonej w detektor ustawiony na odbiór - jest odnalezienie jej,
- zabawa w odnajdywanie za pomocą sondy lawinowej zakopanego w śniegu przedmiotu (np. plecaka),
- wspólne budowanie jamy śnieżnej typu quinzee.

## NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do zimowych warunków strój w tym - ciepłe, nieprzemakalne buty (np. śniegowce),
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- lawinowe ABC: sonda lawinowa, detektory lawinowe (co najmniej 2), łopaty śnieżne (kilka),
- rakiety śnieżne i kijki trekkingowe zaopatrzone w zimowe talerzyki.

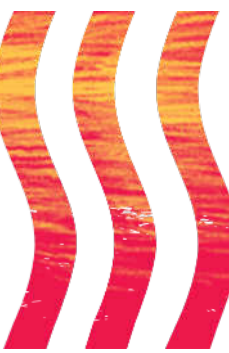
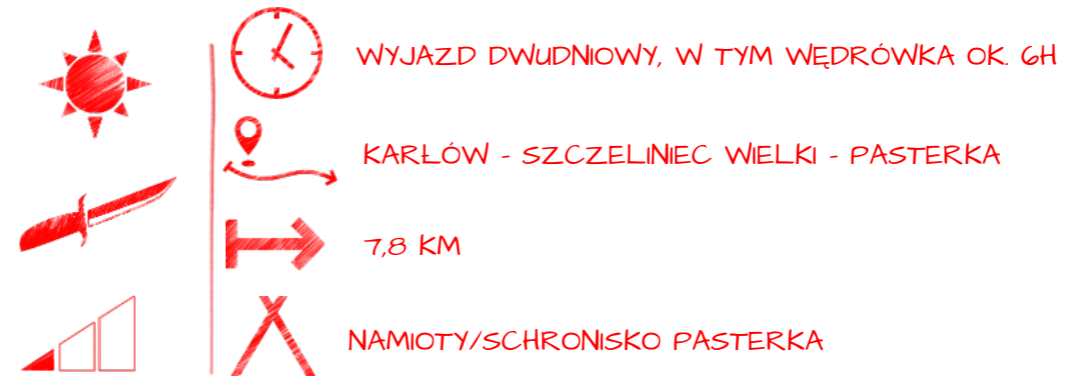
## MOŻE SIĘ PRZYDAĆ

- zestaw kart “Leśne medytacje”.

## \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Schronisko Jagodna, ze względu swoje na dogodne położenie i słynną kuchnię w wysokim sezonie (zarówno letnim, jak i zimowym) bywa bardzo oblegane, dlatego programy Wilderness Therapy w tym miejscu, najlepiej zaplanować w tzw. “niskim sezonie”. Przed przyjazdem do schroniska z większą grupą, warto też wcześniej zadzwonić by mieć pewność, że nie ominą nas słynne “Racuchy Jagodne”.
- Obok schroniska Jagodna (w tym samym budynku) znajduje się wypożyczalnia, w której możemy wypożyczyć zestawy składające się z raket śnieżnych i kijków. Należy je jednak wcześniej zarezerwować. Informacje o sposobie rezerwacji i aktualnych cenach można znaleźć na stronie: [https://www.spalona.com.pl/centrum\\_narciarstwa\\_biegowego\\_wypożyczalnia.php](https://www.spalona.com.pl/centrum_narciarstwa_biegowego_wypożyczalnia.php)





## OGIEŃ - LEKCJA 5

To była wyprawa pierwszych razy. Dla większości jej uczestników był to pierwszy raz na Szczelińcu, pierwsza w życiu noc spędzona pod namiotem, pierwsze samodzielne rozbijanie obozowiska, pierwszy kontakt z mapą i kompasem.

Dla nas – kadry Centrum Baza – pierwszy raz, gdy odważyliśmy się zabrać osoby z niepełnosprawnością intelektualną na dwudniowy wyjazd z noclegiem pod namiotami (nie była to jednak pierwsza wyprawa tej grupy! Do wyjazdu pod namioty przygotowaliśmy się stopniowo). By zwiększyć bezpieczeństwo i zadbać o komfort psychofizyczny uczestników, zdecydowaliśmy się by ten pierwszy raz odbył się w „kontrolowanych” warunkach. Namioty rozbiliśmy obok Schroniska Pasterka, w którym „w razie czego” zarezerwowaliśmy jeden 6-osobowy pokój po to, by móc z niego skorzystać gdyby miało się okazać, że noc w namiocie to dla kogoś zbyt duże wyzwanie. Rankiem okazało się, że nie było zbyt duże i nawet zmiana pogody (temperatura w nocy spadła do 6 stopni Celsjusza!) była wyzwaniem, z którym wspólnie sobie poradziliśmy wynosząc z pokoju dodatkowe kołdry.

W wyprawie wzięło udział 6 wysoko funkcjonujących, dorosłych osób z niepełnosprawnością intelektualną (w większości były to te same osoby, które wzięły udział w zajęciach w Lesie Osobowickim), 1 facylitorka i 2 wolontariuszy. Dodatkowo ze względu na charakter wyprawy, do jej współtworzenia został zaproszony instruktor bushcraftingu.\*

\*Opisywana wyprawa odbyła się w lipcu 2023 r., czyli w końcowej fazie projektu, kiedy uczestnicy nie potrzebowali już tak wielu aktywności konsolidujących grupę (grupa znała się, potrafiła razem pracować), dlatego w niniejszym scenariuszu znajdziecie mniej propozycji aktywności terapeutyczno – rozwojowych; więcej – szkolących praktyczne umiejętności związane z byciem w naturze.

### DLA KOGO?

- osoby o średnim poziomie sprawności fizycznej,
- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci – przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Zaczynamy wędrówkę z Karłowa żółtym szlakiem prowadzącym do Schroniska na Szczelińcu. Stamtąd po zakupieniu w kasie biletów uprawniających do wejścia na teren Szczelińca Wielkiego idziemy już jednokierunkowym szlakiem, którym okrążamy cały Szczelińiec. Docieramy nim do rozstaju szlaków żółtego i czerwonego i kierujemy się szlakiem czerwonym do Rozdroża nad Skalnymi Wrotami, tam odbijamy w lewo na

szlak niebieski, którym kierujemy się do skrzyżowania ze szlakiem żółtym, który zaprowadzi nas już wprost do Schroniska Pasterka.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Wybieram kartę, która...

Przed rozpoczęciem aktywności prowadzący rozkładają na ziemi (kamieniu/stoliku itp.) karty przedstawiające różne krajobrazy i zjawiska pogodowe (np. zimowe góry, trąbę powietrzną nad polami, słoneczną plażę itp.). Zadaniem uczestników jest wybranie jednej karty, która najlepiej odpowiada ich aktualnemu samopoczuciu i niepokazywanie jej nikomu. Kiedy wszyscy, łącznie z prowadzącymi wybiorą karty, ustawiają się w kręgu. Prowadzący zapraszają uczestników by po kolei (zaczyna chętna osoba, która po zakończeniu wypowiedzi wskazuje kolejną) pokazali wszystkim swoją kartę i opowiedzieli, dlaczego ją wybrali.

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- monitoring stanu psychofizycznego uczestników,
- psychoedukacja: nauka nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed startem wędrowki.

#### Rundka na zakończenie wyprawy

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Czy wcześniej spałeś/aś pod namiotem?
- Co było dla Ciebie nowe? Co Cię zaskoczyło?
- Czego się nauczyłeś/łaś? Którą ze zdobytych umiejętności wykorzystasz w życiu?
- Co stanowiło dla Ciebie wyzwanie?
- Z czym kończysz wyprawę? Jak się teraz czujesz?
- Czy chciałbyś/chciałabyś wziąć udział w podobnej wyprawie?

#### Cel aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja wyprawy,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia/wędrowki, tuż przed wejściem do autobusu/pociągu;
- na zakończenie pierwszego dnia wyprawy, przy ognisku (wtedy pytamy o przebieg dnia i towarzyszące temu emocje).

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

#### W czasie wędrowki:

- nauka obsługi kijów trekkingowych i poruszania się z ich pomocą,
- nauka posługiwania się mapą i kompasem (orientowanie mapy za pomocą kompasu),
- nauka rozpoznawania roślin jadalnych.

#### W obozie:

- rozbijanie namiotów,
- budowanie stosu i rozpalenie ogniska różnymi metodami,
- wspólne przygotowanie i gotowanie posiłku w kociołku nad ogniskiem,
- przygotowywanie herbaty z pędów świerka,
- elementy pierwszej pomocy przedmedycznej.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do warunków pogodowych ubiór (w tym – buty trekkingowe),
- wysokoenergetyczne przekąski i odpowiednia ilość wody/innego napoju,
- naładowany telefon komórkowy (wystarczy 1 na grupę),
- sprzęt biwakowy: namioty, karimaty, śpiwory,
- mapa, kompas,
- sprzęt do przygotowywania posiłku: kociołek do gotowania na ogniu, noże, menażki i niezbędniaki,
- produkty spożywcze do przygotowania potrawy w kociołku (warzywa, mięso, przyprawy itp.),
- czołówki lub inne latarki.

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- karty przedstawiające różne zjawiska pogodowe,
- kije trekkingowe.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Wejście na Szczeliniec Wielki jest biletowane, a limit osób, które w ciągu godziny mogą wejść na tę trasę turystyczną to 400 osób. Dlatego warto wcześniej dokonać rezerwacji lub zakupu biletów. Jest to możliwe na stronie Parku Narodowego Gór Stołowych: <https://www.pnngs.com.pl/pl/turystyka/turyst-bilety.html>
- Do Schroniska Pasterka prowadzi droga, którą swobodnie da się dojechać samochodem osobowym lub busem. Planując więc nocleg w tym schronisku, cięższy sprzęt i bagaże uczestników można dowieźć na miejsce.
- Zgodnie z Zarządzeniem Dyrektora PNGS w sprawie udostępniania i korzystania z zasobów przyrodniczych Parku Narodowego Gór Stołowych w Kudowie Zdroju, turystyka narciarska i piesza zorganizowana może odbywać się tylko pod kierownictwem przewodnika sudeckiego.







## POWIETRZE

Kiedy w 2021 r. po raz pierwszy zaprosiliśmy osoby z niepełnosprawnościami do udziału w programie wspinaczkowym, często słyszeliśmy, że "to nie może się udać, bo ich możliwości są znacznie ograniczone". A jednak udało się. Wspinaczka to aktywność, która pozwala na testowanie i ciągłe poszerzanie granic - również, a może przede wszystkim - tych, które mamy w głowach. To dlatego, rozdział poświęcony wspinaczce został zatytułowany "Powietrze". Jest to bowiem żywioł, który w wielu kulturach symbolizuje wolność i nieograniczone możliwości.

Rozdział "Powietrze" zawiera 3 scenariusze zajęć terapeutyczno - rozwojowych zbudowane wokół wspinaczki - zarówno tej w skałach, jak i na sztucznej ścianie.



JEDEN RAZ W TYGODNIU, 2-3 GODZINY



WROCŁAWSKIE ŚCIANKI WSPINACZKOWE:  
CW TARNOGAJ / WOW ZERWA



## POWIETRZE – LEKCJA 1

Co scenariusz zajęć wspinaczki ściankowej robi w zeszycie zbierającym nasze doświadczenia z pracy metodami zaczerpniętymi z terapii w naturze?

Jednym z podstawowych wyznaczników terapii przez przygodę (Adventure Therapy) jest doświadczenie realnego ryzyka i możliwość takiego projektowania programów terapeutycznych, by wspierały one uczestników w pokonywaniu własnych ograniczeń. Taka jest właśnie wspinaczka. Doświadczenie wysokości jest tu jak najbardziej realne, nawet kiedy wspinanie odbywa się na sztucznej, zbudowanej przez człowieka ściance, a nie w naturze. Dodatkowo wspinanie działa stymulująco zarówno na poziomie fizycznym, psychicznym jak i emocjonalnym, a największą zaletą wspinaczki jest fakt, że zamiast żmudnego powtarzania ćwiczeń uczestnik zajęć świetnie się bawi, nie mając poczucia, że bierze udział w terapii. Co ważne, wspinaczka jest aktywnością partnerską – wymaga budowania relacji opartej na zaufaniu. Uczy wytrwałości w dążeniu do celu, pokonywania trudności, oswoja z porażką i cieszenia się z osiągniętego sukcesu. Pozwala więc na trenowanie umiejętności społecznych w bezpiecznych „laboratoryjnych” warunkach. I na koniec – wspinaczka na ściance, dla większości uczestników naszych zajęć, była pierwszym krokiem ku wspinaczce w skałach. W zajęciach wspinaczki terapeutycznej, które prowadziliśmy w ramach projektu brały udział osoby o różnym rodzaju i stopniu niepełnosprawności, w różnym wieku i o różnej płci, zdarzały się też osoby innego niż polskie pochodzenia. Dlaczego o tym piszemy? Bo okazało się, że odpowiednio przeprowadzone zajęcia wspinaczkowe mogą być dostępne i rozwijające dla każdego!

Zajęcia prowadziliśmy w grupach maksymalnie 7-osobowych. W jednej były dorosłe osoby z niepełnosprawnością wzroku (niewidome i słabowidzące) oraz osoba poruszająca się na wózku; w drugiej - młodzież z niepełnosprawnością intelektualną. Zajęcia prowadziła zawsze para dyplomowanych instruktorów i zależnie od potrzeb grupy – co najmniej jeden asystent/wolontariusz. Poza samym wspinaniem, każde zajęcia zawierały elementy terapeutyczno-rozwojowe dostosowane do poziomu funkcjonowania i potrzeb uczestników. Były to albo zadania refleksyjne (grupa osób niewidomych) lub - w wersji minimum “rundki” wspierające naukę rozpoznawania i nazywania emocji (młodzież z niepełnosprawnością intelektualną).

### DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci.

## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

### Wersja dla osób z niepełnosprawnością fizyczną/sensoryczną „Kiedy zbliżam się do ściany”

Prowadzący zapraszają uczestników do refleksji i przywołania w pamięci sytuacji w życiu, kiedy stanęli przed przysłowiową ścianą. Zadają pytania pomocnicze:

- Jaka to była sytuacja?
- Jak się wtedy czułeś/aś?
- Jak rozwiązałeś/aś tę sytuację?
- Jaką strategią się posłużyłeś/aś? Czy była to strategia walki, ucieczki, czy akceptacji?
- Jak reagujesz w innych sytuacjach? Której strategii używasz najczęściej?

Po fazie refleksji własnej prowadzący zaprasza chętnych uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami i towarzyszącymi im emocjami na forum.

#### Cele aktywności:

- budowanie samoświadomości i wglądu,
- budowanie poczucia sprawstwa.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- Przed rozpoczęciem części wspinaczkowej zajęć, po „rundce” rozpoczynającej (Jak się czuję? Z czym przychodzi?); w takim momencie procesu grupowego, gdy w grupie panuje już duże poczucie bezpieczeństwa i gotowość do dzielenia się trudnymi przeżyciami i emocjami.

### Wersja dla osób z niepełnosprawnością intelektualną „Emotikony”

Przed rozpoczęciem aktywności prowadzący rozkłada na podłodze (stole/ materacu itp.) krążki drewna z namalowanymi na nich emotikonami oznaczającymi podstawowe emocje (zadowolenie, radość, smutek, rozpacz, złość, strach, zaskoczenie, obojętność), następnie zaprasza uczestników by usiedli w kręgu. Rozpoczyna chętna osoba (która później zaprasza do mówienia osobę po swojej lewej lub prawej stronie), która wybiera jeden lub więcej krążków, które najlepiej korespondują z emocjami jakie w danym momencie odczuwa. Prowadzący zachęca do podzielenia się emocjami na forum zadając pytania pomocnicze:

- Jaką emocję wybrałeś/aś?
- Dlaczego właśnie taką?
- W jakich jeszcze momentach tak się zazwyczaj czujesz?

*\*Jeśli emocje któregoś z uczestników znacznie odbiegają od reszty (jest np. bardzo smutny lub zły), prowadzący może dopytać o potrzeby uczestnika i to, czy jest gotowy/a, aby w tym momencie uczestniczyć w zajęciach (jeśli są to osoby, z którymi pracujemy długo, czują się z nami bezpiecznie, możemy np. zapytać czy dana osoba chce/potrzebuje się przytulić).*

#### Cel aktywności:

- zapoznanie z samopoczuciem uczestników,
- monitoring potrzeb uczestników,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na początku zajęć.

### Rundka na zakończenie zajęć

#### (Wersja dla osób z niepełnosprawnością fizyczną i sensoryczną)

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników, by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu zajęć, odnosi się do pytań sprzed wspinaczki.

- Z czym kończę dzisiejszy dzień?
- Co przyszło mi łatwo, a co było trudne?
- Czy dziś, w czasie zajęć poczułeś/aś, że stajesz przed ścianą również w sensie metaforycznym?
- Czy myślisz, że to doświadczenie wpłynie na Twoje strategie radzenia sobie z trudnościami?

#### Cel aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja zajęć,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- budowanie poczucia sprawczości.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność

- na koniec zajęć, po rozciągnięciu i oddaniu sprzętu.

### Rundka na zakończenie zajęć

#### (Wersja dla osób z niepełnosprawnością intelektualną)

Wszyscy uczestnicy zajęć siedzą w kręgu. Prowadzący zapraszają uczestników by zamknęli oczy i kciukiem wskazali swój poziom zadowolenia z zajęć: kciuk w górę – wysoki poziom zadowolenia z siebie (zajęcia były super), kciuk w poziomie – średni poziom zadowolenia (zajęcia były „takie sobie”), kciuk w dół – niski poziom zadowolenia (było „beznadziejnie”). Prowadzący odlicza do trzech. Na trzy wszyscy otwierają oczy. Prowadzący zaprasza wszystkich uczestników (po kolei) do podzielenia się swoimi emocjami.

*\*Warto zapytać, czy uczestnicy są z siebie dumni i wskazać konkretne, pozytywne sytuacje w czasie zajęć, które prowadzący zauważyli.*

## AKTYWNOŚCI/ZABAWY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI WSPINACZKOWE I OGÓLNA SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

- wspinanie na łatwej drodze z zasłoniętymi oczami (ćwiczenie dla osób widzących);
- wspinanie z rękami i nogami połączonymi gumą fitness (lewa ręka związana z lewą stopą, prawa ręka - z prawą stopą);
- “ciche stopy” - tawers z dzwoneczkami przymocowanymi do nóg (zadaniem wspinacza jest jak najcichsze stawianie stóp na stopniach);
- zdejmowanie przedmiotów ze ściany (zabawa dla osób z niepełnosprawnością intelektualną odczuwających lęk przed wysokością lub mających trudności z utrzymaniem motywacji). Zadaniem uczestnika jest wspinanie coraz wyżej i zdejmowanie ze ściany wcześniej umieszczonych tam przedmiotów (przedmioty znajdują się na różnej wysokości) - mogą to być balony, zabawki, liny.





WYJAZD DWUDNIOWY, ZAJĘCIA W SKALACH  
TRWAŁY OK. 6 GODZIN DZIENNE KAŻDEGO DNIA



ZAJĘCIA STACJONARNE - KRUCZE SKAŁY, KARPACZ



KEMPING "CAMP66" (NAMIOTY WOJSKOWE),  
UL. WIDOKOWA 9, ŚCIEGNY

## POWIETRZE – LEKCJA 2

Już wspinaczka na sztucznej ścianie dla osób o szczególnych potrzebach, stanowi wyzwanie, ale to wspinanie w skałach jest prawdziwą przygodą! Nie ma tu różnokolorowych chwytów o znajomych kształtach, materacy, czy kawiarni, w której można przysiąść czekając na rozpoczęcie zajęć. Wszystko jest nowe: otaczająca przestrzeń, faktura skały; dźwięki i zapachy. Jednak tym, co najbardziej różni wspinaczkę w skałach od jej miejskiego odpowiednika, jest prawdziwa bliskość natury.

Grupa, która wzięła udział w niniejszym programie złożona była z osób z niepełnosprawnością wzroku i niepełnosprawnością fizyczną (jedna z uczestniczek na co dzień porusza się na wózku). Miejsce, w którym mieliśmy przeprowadzić zajęcia musiało więc spełniać odpowiednie kryteria dostępności. Po pierwsze - możliwość podjechania wózkiem jak najbliższej skały; po drugie - możliwość założenia "wędk" (montażu górnej asekuracji) na drogach o trudnościach w przedziale od III+/IV, do V. Miejsmem spełniającym te kryteria okazały się Krucze Skały w Karpaczu.

W programie wzięło udział 5 osób z niepełnosprawnością wzroku i 1 osoba z niepełnosprawnością aparatu ruchu (poruszająca się na wózku), 2 facylitatorki, 2 wolontariuszy oraz instruktorka wspinaczki.

### DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### "Nadzieje i obawy" - rundka\* na rozpoczęcie dnia

Uczestnicy wraz z prowadzącymi, wolontariuszami i instruktorką tworzą wspólny krąg. Prowadzące zapraszają uczestników do refleksji nad nadziejami i obawami, jakie im towarzyszą w związku z czekającym ich pierwszym w życiu wspinaniem w skałkach. Po fazie refleksji własnej prowadzący zaprasza chętnych uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami i towarzyszącymi im emocjami na forum poprzez dokończenie 3 zdań:

- Jestem tu bo...
- Mam nadzieję na...
- Obawiam się...

\* Formuła "rundki" opiera się na zasadzie "niekomentowania" wypowiedzi przez innych uczestników. Kiedy osoba dzieląca się skończy wypowiedź, przekazuje głos kolejnej - siedzącej po prawej lub lewej stronie osobie. W ten sposób prawo głosu wędruje po okręgu aż do prowadzących, którzy wypowiadają się ostatni w kolejności. Każdy z uczestników ma oczywiście prawo odmówienia wypowiedzi bez podania przyczyny odmowy i przekazanie głosu do kolejnej osoby.

#### Cele aktywności:

- budowanie zaufania w grupie i integracja,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- diagnoza nastawienia uczestników do czekających ich wyzwań.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed rozpoczęciem zajęć,
- jeśli jest na to czas - aktywność można przeprowadzić jeszcze przed rozpoczęciem wspólnej podróży na miejsce, gdzie odbywają się zajęcia.

#### "Zaufanie" - refleksja

W kręgu. Trenerki informują uczestników o temacie przewodnim wyprawy, którym jest "zaufanie" i zachęcają do indywidualnej refleksji w chwilach wolnych od wspinania. Pomocniczo zadają pytania:

- Czym dla mnie jest zaufanie?
- Czego potrzebuję by zaufać innym?
- Czego potrzebuję by zaufać sobie?

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

Temat do refleksji wprowadzamy pierwszego dnia wyprawy, przed rozpoczęciem zajęć lub w chwili przerwy. Wracamy do niego na zakończenie wyprawy, zapraszając uczestników do podzielenia się swoimi przemyśleniami i emocjami w kręgu.

#### Rundka na zakończenie dnia

Uczestnicy wraz z prowadzącymi, wolontariuszami i instruktorką tworzą wspólny krąg. Prowadzące zapraszają uczestników do refleksji nad przebiegiem dnia i zachęcają do podzielenia się na forum zadając pytania pomocnicze:

- Z jakimi myślami i emocjami kończysz dzisiejszy dzień?
- Jak czujesz się po pierwszym doświadczeniu w skałach?
- Czy Twoje nadzieje i/lub obawy się spełniły? W jaki sposób?
- Czy coś się dla Ciebie zmieniło? Czy coś dla siebie odkryłeś/aś?

#### Cele aktywności:

- monitoring samopoczucia uczestników,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- trening uważności.

#### AKTYWNOŚCI ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI WSPINACZKOWE

- nauka/przypomnienie prawidłowego zakładania uprzęży,
- nauka/przypomnienie techniki wiązania się liną do uprzęży,
- nauka/przypomnienie komend używanych w celu komunikacji podczas wspinaczki,
- wspinaczka z górną asekuracją przy wsparciu instruktora (instruktor wspina się obok uczestnika wskazując stopnie i chwyty).

- wspinaczka z górną asekuracją bez wsparcia instruktora,
- wspinaczka na drogach o różnej trudności.

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

##### W ciągu dnia\*

- nauka rozwieszania hamaków,
- nauka wiązania węzłów.

\*Jednocześnie wspinają się 2 osoby, w tym czasie reszta grupy może odpocząć lub oddać się innym aktywnościom (np. refleksji na zadany wcześniej temat)

##### W obozie

- wspólne przygotowanie i gotowanie posiłku w kociołku nad ogniskiem,
- nauka chodzenia po nisko zawieszonych linie (slack -line).\*

\* W czasie, kiedy odbył się niniejszy program, na terenie Camp66 znajdował się zamontowany na stałe slack-line dostępny dla wszystkich gości. Kiedy wróciliśmy na kemping pół roku później, niestety został zdemontowany.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

##### Sprzęt wspinaczkowy

- uprzęże i kaski wspinaczkowe w różnych rozmiarach;
- liny statyczne (do asekuracji "na wędkę"), lina dynamiczna (by te wędki powiesić);
- przyrządy asekuracyjne samoblokujące (np. "gri-gri") - do asekuracji uczestników wspinających się "na wędkę" oraz autoasekuracji instruktorów wspinających się obok uczestników oraz przyrząd typu "kubek" do asekuracji osoby prowadzącej (instruktor wieszający "wędki"); karabinki HMS;
- zestaw zakręcanych, owalnych karabinków stalowych (lub HMS) do montażu "wędek".

##### Sprzęt kempingowy

- kociołek do ustawienia w ogniu lub powieszenia nad paleniskiem,
- kubki, menażki, niezbędniaki (lub miseczki/talerze i sztućce), ostre noże do krojenia warzyw,
- deski do krojenia,
- produkty spożywcze do przygotowania potrawy w kociołku (warzywa, mięso, przyprawy itp.).

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- hamaki,
- krótkie odcinki lin lub sznura (do nauki wiązania węzłów),
- drewno kominkowe (jeśli w miejscu, gdzie prowadzimy zajęcia dostęp do drewna jest utrudniony),
- piankowe siedziska trekkingowe (lub maty do jogi/koce).

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Przygotowując wyjazd w Krucze Skały poświęciliśmy chwilę by dowiedzieć się gdzie i na jakich zasadach najlepiej zaparkować samochód (poruszamy się bussem). Najbliższy parking (oznaczony na mapach Google jako "Parking przy Kruczyczych Skałach") znajduje się zaraz obok Kruczyczych Skał, na przeciwległym brzegu potoku Płomnica. Jak podaje forum na poświęconej wspinaczkę stronie wspinanie.pl parkowanie w tym miejscu jest płatne. W 2022 r. opłata wynosiła 8 zł za godzinę i 35 zł za cały dzień (źródło: <https://forum.wspinanie.pl/read.php?7,709751>). Kiedy jednak przyjechaliśmy na miejsce nikt nie żądał od nas opłaty.
- Warto też mieć na uwadze, że Krucze Skały ze względu na swoją dostępność (bliska odległość od parkingu) i stosunkowo łatwe drogi, w weekendy i wakacje przeżywają prawdziwe obłożenie.



WYJAZD DWUDNIOWY, ZAJĘCIA W SKALACH  
TRWAŁY OK. 6 GODZIN DZIENNE KAŻDEGO DNIA



ZAJĘCIA STACJONARNE; SKAŁKA TROLLINEK,  
OKOLICE WSI SZKLARY (GMINA BYSTRZYCA KŁODZKA)



POKOJE W SALEZJAŃSKIM OŚRODKU REKOLEKCYJNO  
- WYPOCZYNKOWYM, MARIANÓWKA 4,  
57-500 BYSTRZYCA KŁODZKA



### POWIETRZE – LEKCJA 3

Planując wyjazdy wspinaczkowe dla Osób z Niepełnosprawnościami wiele czasu poświęcamy na wyszukiwanie takich rejonów skalnych, które będą dostępne dla wszystkich naszych uczestników. W praktyce oznacza to spędzanie wielu godzin najpierw na researchu w sieci, a później - na dojazdach i błędzeniu po sudeckich lasach w poszukiwaniu skałek, które być może będą spełniały kryteria dostępności, które założyliśmy. Dostępna skałka po pierwsze musi znajdować się w niewielkiej odległości od miejsca, gdzie da się dojechać samochodem (im bliżej, tym lepiej); po drugie - dojdzie do niej musi być jak najkrótsze i umożliwiające dostanie się tam wózkiem oraz (po trzecie) muszą się na niej znajdować "obite" drogi w przedziale trudności od III do V lub możliwość zawieszenia górnej asekuracji w miejscu, gdzie nie została poprowadzona "oficjalna" droga, ale istnieje możliwość bezpiecznego wspinania się tam na wędkę (nad drogą znajduje się miejsce, gdzie da się zbudować stanowisko, wybrana przez nas część skały nie jest krucha) w łatwym terenie. O ile wiele sudeckich skałek spełnia jedno lub dwa z tych kryteriów; o tyle znalezienie takiej, która spełnia wszystkie - za każdym razem stanowi duże wyzwanie.

Tym razem pomógł nam artykuł na blogu "Mama w skałach" prowadzonym przez znaną w społeczności wspinaczy Agatę Kajcę. Oto co pisze o Trollinku (bo tak nazywa się skała, którą dzięki temu wpisowi wybraliśmy): "Trollinek to niewielka, ale oferująca ciekawe wspinanie skałka położona na zalesionym stoku, tuż za miejscowością Szklary. Jeśli lubicie odkrywać nowe sektory, lokalny folklor i spacerować po lesie, to Trollinek powinien wam się spodobać. Wspinaczkowo sektor przypomina czeskie Jeseniki, tylko z bardziej komfortowym obiciem :) Skała ma 10 metrów i jest zbudowana z gnejsu. Są na niej wytyczone drogi o trudnościach od III+ do VI.3.(...) Trollinek ma swoje plusy i minusy, ale my jako rodzice trzylatka, skupiamy się głównie na walorach. Przede wszystkim wygodne dojdzie - co prawda z parkingu droga cały czas wznosi się lekko pod górę, ale jest szutrowa, szeroka i równa. Według mnie da się tam dojechać z wózkiem..."

Sprawdziliśmy, da się tam dojechać nie tylko wózkiem dziecięcym, ale również lekkim wózkem dla osoby z niepełnosprawnością ruchową (droga niestety nie nadaje się dla wózka elektrycznego).

W programie wzięło udział 5 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną, 2 facylitatorki (w tym 1 z uprawnieniami instruktora wspinaczki), 2 wolontariuszy oraz instruktorka wspinaczki.

Ze względu na potrzeby grupy (pełna energii młodzież) - program zawierał również wieczorną sesję gier kooperacyjnych, którą - co jeszcze podniosło jej atrakcyjność - przeprowadziliśmy po ciemku, przy świetle czołówek.

## DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną i sprzężoną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci.

## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

### “Jaka dziś pogoda?” - rundka na rozpoczęcie dnia

Uczestnicy wraz z prowadzącymi, wolontariuszami i instruktorką tworzą wspólny krąg. Prowadzące zapraszają uczestników do tego, by pomyśleli z jaką energią zaczynają dzień i porównali swoje samopoczucie do zjawiska pogodowego mówiąc:

- Czuję się dziś jak (słońce/wiatr/deszcz/grad itp.) bo...

#### Cele aktywności:

- budowanie zaufania w grupie i integracja,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- diagnoza nastawienia uczestników do czekających ich wyzwań.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed rozpoczęciem zajęć,
- jeśli jest na to czas -aktywność można przeprowadzić jeszcze przed rozpoczęciem wspólnej podróży na miejsce, gdzie odbywają się zajęcia.

### Rundka na zakończenie dnia

Uczestnicy wraz z prowadzącymi, wolontariuszami i instruktorką tworzą wspólny krąg. Prowadzące zapraszają uczestników do refleksji nad przebiegiem dnia i zachęcają do podzielenia się na forum zadając pytania pomocnicze:

- Z jakimi myślami i emocjami kończysz dzisiejszy dzień?
- Jak czujesz się po pierwszym doświadczeniu w skałach?
- Co ci się dzisiaj udało? Z czego jesteś dumny/a?
- Czy było dla Ciebie coś trudnego?

#### Cel aktywności:

- monitoring samopoczucia uczestników,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- trening uważności.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na zakończenie wspólnie spędzonego dnia.

## AKTYWNOŚCI ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚCI WSPINACZKOWE

- nauka/przypomnienie prawidłowego zakładania uprzęży,
- nauka/przypomnienie techniki wiązania się liną do uprzęży,
- nauka/przypomnienie komend używanych w celu komunikacji podczas wspinaczki,
- wspinaczka z górną asekuracją przy wsparciu instruktora (instruktor wspina się obok uczestnika wskazując stopnie i chwyt),

- wspinaczka z górną asekuracją bez wsparcia instruktora,
- wspinaczka na drogach o różnej trudności.

## PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka rozwieszania hamaków,
- nauka wiązania węzłów.

## PRZYKŁADOWE GRY KOOPERACYJNE

- “Król”- gra składająca się z 2 zestawów drewnianych pionków, drewnianych elementów służących do zbijania pionków przeciwnika, oraz totemu - króla. W grze uczestniczą 2 drużyny, wygra ta, która pierwsza zbijie pionki drużyny przeciwnej oraz - w ostatniej kolejności - “króla”.
- boule.

#### Cel aktywności:

- budowanie dobrej atmosfery i współpracy w grupie,
- nauka i trening myślenia strategicznego,
- trening umiejętności przegrywania (praca z trudnymi emocjami),
- trening motoryki małej.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- wieczorem, po zajęciach wspinaczkowych, lub w każdym innym momencie dnia (gdy zależy nam by grupa działała razem).

## NIEZBĘDNY SPRZĘT WSPINACZKOWY

- uprzęże i kaski wspinaczkowe w różnych rozmiarach;
- liny statyczne (do asekuracji “na wędkę”), lina dynamiczna (by te wędki powiesić);
- przyrządy asekuracyjne samoblokujące (np. “gri-gri”) - do asekuracji uczestników wspinających się “na wędkę” oraz autoasekuracji instruktorów wspinających się obok uczestników oraz przyrząd typu “kubek” do asekuracji osoby prowadzącej (instruktor wieszający “wędki”); karabinki HMS;
- zestaw zakręcanych, owalnych karabinków stalowych (lub HMS) do montażu “wędek”.

## MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- hamaki,
- krótkie odcinki lin lub sznura (do nauki wiązania węzłów),
- piankowe siedziska trekkingowe (lub maty do jogi/koce),
- gry i sprzęt animacyjny (boule, “Król” i inne).

## \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Sektor Trollinek znajdziecie tutaj: GPS: N 50° 14' 51.07", E 16° 46' 10.78.
- Samochód można zaparkować w Szklarach przy „Orlim Gnieździe”, kawałek dalej na małym parkingu przy wiacie turystycznej lub jeszcze wyżej (to ostatnie i zarazem położone najbliżej skałki miejsce parkingowe) w miejscu, gdzie drogę przecina singletrack “Międzygórze” (w tym miejscu droga wyraźnie skręca w prawo i pnie się dalej ku górze aż do Sanktuarium Igliczna).

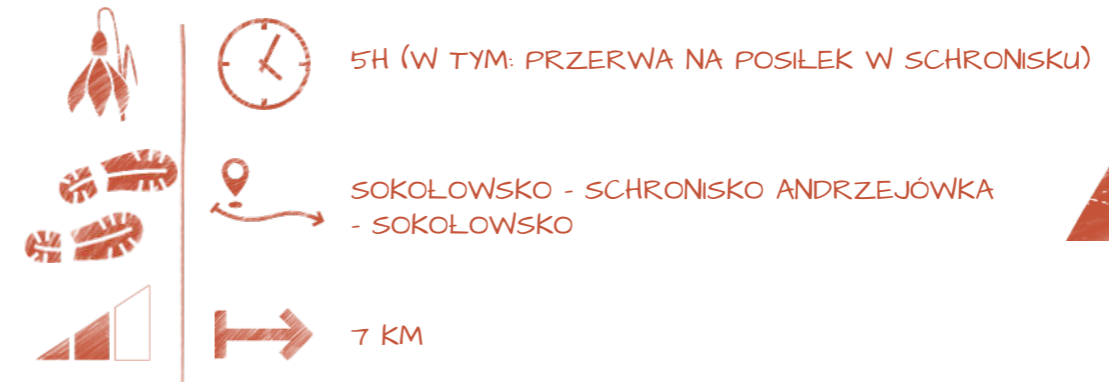


## ZIEMIA

Żywiot ziemi kojarzony jest z rzeczywistością materialną i wszystkim tym, co stabilne i trwałe. Dla wielu osób z niepełnosprawnością, trwałość i stabilność to stan, ze względu na wyzwania, z którym na co dzień się mierzą, trudny do osiągnięcia. I chociaż nie możemy zmienić rzeczywistości, to głęboko wierzymy, że poprzez udział w programach terapeutycznych w naturze, poszerzanie własnych granic, zdobywanie kompetencji i budowanie wiary we własną sprawczość, osoby z niepełnosprawnością, mogą odnaleźć ugruntowanie w sobie.

Ziemia daje nam najwięcej możliwości budowania programów Wilderness Therapy. Możemy poruszać się na własnych nogach, rakietach śnieżnych, nartach a nawet na rowerach; dlatego w rozdziale "Ziemia" znajdziecie aż 7 programów!





## ZIEMIA – LEKCJA 1

Sokołowsko to niewielka wieś w Górach Suchych, położona kilkanaście kilometrów na południe od Wałbrzycha. To tutaj w 1855 r. zostało uruchomione pierwsze na świecie specjalistyczne sanatorium leczenia gruźlicy. Dziś w jego murach ma swoją siedzibę Fundacja Sztuki Współczesnej In Situ tworząca w tym miejscu Międzynarodowe Laboratorium Kultury. To właśnie tutaj, w Sokołowsku umiejscowiona jest akcja nawiązującej do „Czarodziejskiej Góry” powieści Olgi Tokarczuk „Empuzjon”. Celem naszej wyprawy nie była jednak wieś, ale znajdujące się nad nią Schronisko Andrzejówka, do którego prowadzi krótki, ale stromy i bardzo urozmaicony czerwony szlak, z którego rozciągają się zapierające dech w piersiach widoki.

Ze względu na charakterystykę trasy (duża suma przewyższeń na krótkim odcinku), do udziału w tej wyprawie zaprosiliśmy osoby, które dobrze znały i co do których byliśmy pewni, że będzie to wyzwanie nieprzekraczające ich możliwości fizycznych.

W wyprawie wzięło udział 5 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną – niektóre osoby, które uczestniczyły w wyjeździe znaty się z naszych poprzednich wypraw i działań outdoorowych. Towarzyszyły im 2 facylitatorki, 1 wolontariusz i 1 asystent.

### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- dzieci – przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Wyruszamy z Sokołowska z parkingu na skrzyżowaniu szlaków żółtego, zielonego i czerwonego. Szlakiem czerwonym wędrujemy przez Bukowiec do Schroniska Andrzejówka. W drodze powrotnej wybieramy szlak zielony (przez „Pod Krzywuchą”) do Sokołowska.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Jak się dzisiaj czuję?

Uczestnicy i facylitatorki tworzą wspólny krąg. Osoba prowadząca zaprasza Uczestników, by przedstawili się i wybrali jakiś element natury (ożywionej bądź nieożywionej), który zaczyna się na taką samą literę, jak ich imię - może to być drzewo, ptaki, zwierzęta, zjawisko pogodowe. Prowadzący zadaje pytania pomocnicze:

- Dlaczego wybrałeś ten element przyrody?
- Czy wybrany przez Ciebie element natury odzwierciedla Twoje dzisiejsze samopoczucie albo cechy charakteru?

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- poznanie zasobów uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed rozpoczęciem wędrowki.

#### Rundka podsumowująca

Prowadzący zaprasza uczestników do podzielenia się z grupą swoimi odczuciami i przemyśleniami na temat dzisiejszego dnia. Prowadzący może zadawać pytania pomocnicze.

- Jak się dzisiaj czułem/ czułam podczas wędrowki?
- Co przyszło mi łatwo, a co było trudne?
- Czego o sobie się dziś nauczyłem/łam?

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka poruszania się z kijami trekkingowymi,
- nauka czytania szlakowskazów,
- nauka posługiwania się aplikacjami z mapami (mapy.cz, mapa-turystyczna.pl).

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do górskich warunków strój (w tym: buty trekkingowe, czapka, rękawiczki, kurtka przeciwdeszczowa w razie zmiany pogody),
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- naładowany telefon (przynajmniej 1 na grupę).


#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- kije trekkingowe

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Do Schroniska Andrzejówka można dojechać samochodem. Jeśli planujecie zrobić ognisko (w pobliżu schroniska znajduje wyznaczone do tego miejsce) - cały potrzebny sprzęt można dowieźć bezpośrednio na miejsce docelowe.
- Inne wyznaczone miejsce postoju z możliwością rozpalenia ogniska i niewielką wiatą znajduje się na zielonym szlaku w drodze z Andrzejówki do Sokołowska.
- Fragment zielonego szlaku na trasie Sokołowska – Schronisko Andrzejówka jest relatywnie stromy, jednak jednocześnie szeroki, a powierzchnia ścieżki – dość płaska. Dlatego przy odpowiednim wsparciu i dużej liczbie asystentów do obsługi wózka (co najmniej 4 osoby) ta część szlaku może być dostępna dla osób z niepełnosprawnością ruchową.





4-5 H (W TYM: PRZERWA NA POSILEK W SCHRONISKU)

KARLÓW - SZCZELINEC WIELKI  
- SCHRONISKO PASTERKA

6 KM



## ZIEMIA – LEKCJA 2

Zimowa wyprawa wiosną? Nic trudnego! Przecież w Centrum BAZA rzeczy niemożliwe załatwiamy od ręki, zwłaszcza, na specjalne zamówienie uczestników... Tak było tym razem. Wśród uczestników wyjazdu był bowiem Piotr, którego ulubioną porą roku jest zima.

W wyprawie wzięło udział 6 młodych osób z niepełnosprawnością. Towarzyszyły im 2 facylitatorki oraz 3 asystentów i wolontariuszy.

### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- dzieci – przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Wędrówkę rozpoczynamy w Karlowie, na skrzyżowaniu drogi wojewódzkiej nr 387 (zwanej Drogą Stu Zakrętów) z żółtym szlakiem prowadzącym przez okolice Szczelińca Wielkiego i Schronisko Pasterka - w stronę Radkowa. Żółtym szlakiem docieramy do schodów wiodących do Schroniska na Szczelińcu. Stamtąd po zakupieniu w kasie biletów uprawniających do wejścia na teren Szczelińca Wielkiego idziemy już jednokierunkowym (oznaczonym na mapach kolorem zielonym) szlakiem, którym okrążamy cały Szczelińiec. W ten sposób docieramy do skrzyżowania szlaków żółtego i czerwonego. Wybieramy szlak żółty i kierujemy się do Schroniska Pasterka.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Jak się dzisiaj czuję?

Uczestnicy wraz z wolontariuszami i asystentami tworzą wspólny krąg. Prowadząca rozkłada na kamieniu/ stole/ ziemi karty przedstawiające różne zdjęcia związane z naturą (las we mgle, rosa na trawie, huragan, zimowy krajobraz górski, zachód słońca nad morzem, itp). Uczestnicy proszeni są o wybranie takiej karty, która najbardziej odzwierciedla ich samopoczucie tu i teraz. Po wybraniu karty uczestnicy przypominają swoje imię oraz dzielą się z innymi, dlaczego wybrali akurat tę kartę.

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie samopoczucia uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed startem wędrowki i zajęć.

#### “Złap moje imię”

Wariant 1 (łatwiejszy): Uczestnicy siedzą lub stoją w kręgu, wszyscy przedstawiają się swoimi imionami. Jedna z osób dostaje piłkę i rzuca ją do wybranej osoby. Zadaniem osoby, która złapie piłkę jest wypowiedzenie imienia osoby, od której ją dostała i przekazanie jej kolejnej osobie. Ta - łapie i mówi imię osoby, która do niej rzuciła itd. Zabawa trwa, dopóki wszyscy nie nauczą się swoich imion.

Wariant 2 (trudniejszy): Prowadzący przedstawiają zasady zabawy. Zadaniem uczestników jest przekazywanie (rzucanie) między sobą piłki wg kilku zasad. Zasada pierwsza: rzucamy piłkę do osoby, która jeszcze jej nie miała, zasada druga: najpierw wywołujemy osobę, do której chcemy rzucić po imieniu i przekazujemy jej piłkę dopiero po nawiązaniu kontaktu wzrokowego. Prowadzący dbają o to, aby każda osoba w kręgu dostała do swoich rąk piłkę (tylko raz!). Po zakończeniu pierwszej rundy osoba prowadząca zaprasza uczestników by przypomnieli sobie od kogo dostali piłkę i komu ją przekazali oraz odtworzyli “trasę” piłki rzucając jeszcze raz. W razie potrzeby inni uczestnicy i prowadzący pomagają w przypomnieniu “trasy”, którą pokonała piłka. W kolejnych rundach (zależnie od możliwości grupy) dołączona może zostać kolejna piłka (w kulminacyjnym momencie między uczestnikami może krążyć nawet 5-6 piłek!).

Po zakończeniu aktywności w tym wariantcie, prowadzący mogą zaprosić uczestników do podsumowania doświadczenia poprzez odpowiedź na pytanie: Co mi pomagało, a co przeszkadzało w wykonaniu tego zadania?

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- trening pamięci,
- budowanie zaufania,
- ćwiczenie zasad efektywnej komunikacji (jeden komunikat na raz).

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na początku zajęć/ przed rozpoczęciem wędrowki.

*\*Uwaga! W takiej postaci aktywność nie jest dostępna dla osób z niepełnosprawnością wzroku i osób z niedowładem górnych kończyn!*

#### “Węzeł gordyjski”

Uczestnicy i prowadzący stają w kręgu, nie dotykając się. Następnie wszyscy zamykają oczy i z wyciągniętymi przed sobą ramionami ruszają powoli w kierunku środka koła. Gdy na swojej drodze napotkają dłoń innego uczestnika, chwytają ją mocno. Następnie szukają dłoni kolejnej osoby, nie puszczając jednak tej, którą już chwycili. Kiedy już wszyscy trzymają się za ręce\*, prowadzący zachęca by wszyscy otworzyli oczy i spróbowali ostrożnie rozsuptać plątaninę ramion tak, by nie przerwać ciągłości “ludzkiego węzła”. Można w tym celu obracać się, przykucać, przechodzić pod ramionami, a także nad głowami, nie wolno jednak wypuścić rąk innych uczestników zabawy. Zabawa kończy się, gdy wszyscy uczestnicy stoją ponownie w kręgu, trzymając się za ręce.

*\*Zadaniem prowadzącego jest takie zaangażowanie sytuacji, by każda osoba trzymała dłonie dwóch innych uczestników.*

#### Cele aktywności:

- budowanie poczucia samodzielności i sprawstwa,
- integracja osób w grupie,
- budowanie współpracy w grupie,
- trening umiejętności radzenia sobie,
- sprawdzenie swoich możliwości.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- w przerwie marszu,
- zawsze, gdy zauważamy spadek energii w grupie.

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka zakładania raczków,
- nauka poruszania się z kijami trekkingowymi,
- nauka czytania szlakowskazów,
- nauka korzystania z map online.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do zimowych warunków strój (w tym: rękawiczki i czapka, odpowiednie: ciepłe i nieprzemakające obuwie),
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- naładowany telefon komórkowy (wystarczy 1 na grupę).

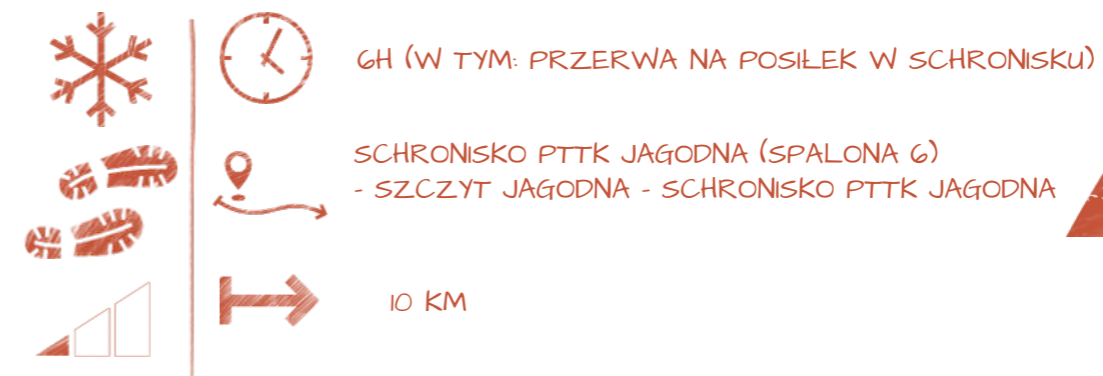
#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- raczki i/lub rakiety śnieżne (zależnie od warunków panujących na szlaku),
- kije trekkingowe z dużymi – zimowymi talerzykami,
- krótkofalówka - żeby zachować łączność między prowadzącym i zamykającym wyprawę.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Wejście na Szczeliniec Wielki jest biletowane, a limit osób, które w ciągu godziny mogą wejść na tę trasę turystyczną to 400 osób. Dlatego warto wcześniej dokonać rezerwacji lub zakupu biletów. Jest to możliwe na stronie Parku Narodowego Gór Stołowych: <https://www.pngs.com.pl/pl/turystyka/turyst-bilety.html>
- Zgodnie z Zarządzeniem Dyrektora PNGS w sprawie udostępniania i korzystania z zasobów przyrodniczych Parku Narodowego Gór Stołowych w Kudowie Zdroju, turystyka narciarska i piesza zorganizowana może odbywać się tylko pod kierownictwem przewodnika sudeckiego.
- Droga Stu Zakrętów (odcinek DW387 między Karłowem a Radkowem) od pewnego czasu jest w remoncie. Dojazd do Karłowa od strony Radkowa jest obecnie niemożliwy.





### ZIEMIA – LEKCJA 3

Jednym z celów, który przed sobą postawiliśmy jest odczarowanie zimy. Wielu z naszych uczestników, kiedy to tylko możliwe, unika wychodzenia na zewnątrz zimową porą bojąc się zmarznięcia a w dalszej kolejności - zachorowania na przeziębienie lub poważniejszą chorobę wirusową. Realizując zimowe wyprawy staramy się przekonywać zarówno samych uczestników jak i ich opiekunów, że nie ma się czego obawiać... Zimowe aktywności mogą być przecież nie tylko rozwijające, ale i bezpieczne, a zimowe górskie krajobrazy - kiedy pod nogami skrzypi śnieg, a odbijające się od śniegu promienie słoneczne rażą w oczy – potrafią swym pięknem odjąć mowę.

W wyprawie wzięło udział 6 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Towarzyszyły im 2 facylitatorki oraz 2 wolontariuszy.

#### DLA KOGO?

- osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby poruszające się na wózkach - przy odpowiednim przygotowaniu (trasa wymaga użycia wózka trekkingowego, najlepiej wyposażonego w płozy),
- dzieci – przy odpowiednim przygotowaniu.

#### OPIS TRASY:

Wyruszamy spod Schroniska PTTK Jagodna na Przetęczy Spalona. Szlakiem niebieskim idziemy na szczyt Jagodna (977m.n.p.m), gdzie znajduje się wieża widokowa. Przecinając las drogami pożarowymi docieramy do szlaku żółtego, którym wracamy do Schroniska Jagodna (w przypadku obecności osób na wózkach rekomendujemy powrót tą samą trasą - szlakiem niebieskim).

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

##### “Wyprawa”

Uczestnicy, wolontariusze i facylitatorki tworzą wspólny krąg. Prowadzący zaprasza uczestników do wykonania zadania zaczynając od “Wyobraźcie sobie, że jesteście wyprawą chcącą zdobyć Everest. Zadaniem każdej osoby, kolejno jest spakowanie do wspólnego plecaka jednej własnej umiejętności/mocnej strony, dzięki której wyprawa się powiedzie.” Każda z osób dostaje do ręki piłkę symbolizującą jej/jego umiejętność /kompetencję i wrzuca ją do wspólnego plecaka. Kiedy każda z osób się już wypowie, prowadząca zadaje pytanie, czy to już wszystko czego potrzebujemy by osiągnąć cel. Jeśli nie, czego nam brakuje?

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- poznanie zasobów uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed rozpoczęciem wędrówki.

#### “Mój własny Everest”

Prowadzący zaprasza uczestników do dyskusji. Rundka na temat tego, co każdy z uczestników uważa za swój własny Everest - wymagający cel lub marzenie, które chciałby osiągnąć (można porównać szczyt do wieży widokowej na Jagodnej - dosłowne odniesienia bardzo ułatwiają osobom z niepełnosprawnością intelektualną pracę opartą na metaforze). Prowadzący może zadawać pytania pomocnicze:

- Co jest potrzebne by osiągnąć szczyt – ile i jakich kroków należy wykonać?
- Czy ktoś może Ci pomóc w zdobyciu szczytu?
- Jakie uczucia towarzyszą Ci po zdobyciu szczytu?

#### Cele aktywności:

- praca na zasobach,
- budowanie poczucia sprawstwa,
- integracja.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- podczas przerwy (np. przy wieży widokowej Jagodna),
- podczas posiłku.

#### Rundka podsumowująca:

Prowadzący zaprasza uczestników do podzielenia się z grupą swoimi odczuciami i przemyśleniami na temat dzisiejszego dnia. Prowadzący może zadawać pytania pomocnicze.

- Jak się dzisiaj czułem/łam podczas wędrówki oraz wejścia na wieżę widokową?
- Co przyszło mi łatwo, a co było trudne?
- Czego o sobie się dziś nauczyłem/łam?

#### Cele aktywności:

- ewaluacja wyjazdu,
- budowanie wglądu,
- trening wyrażania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- pod koniec dnia (przed wejściem do busa).

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka zakładania raczków,
- nauka poruszania się z kijkami trekkingowymi,
- aktywności z gumizelą.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do zimowych warunków strój (w tym: rękawiczki, czapka),
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- raczki.

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- kije trekkingowe.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Do Schroniska Jagodna można dojechać samochodem. Planując różne aktywności w pobliżu schroniska zapewniamy uczestnikom dodatkowe poczucie bezpieczeństwa (możliwość schronienia, ogrzania się przy nagłym załamaniu pogody).
- Trasa na szczyt Jagodna jest szeroka i dostępna dla osób z niepełnosprawnością ruchową (szlak niebieski). Zimą przed wyruszeniem na szlak należy jednak sprawdzić trasę pod kątem ilości śniegu na trasie (po dużych opadach trasa może być nieprzejezdna dla wózków).
- Niebieskim szlakiem biegnie również trasa przygotowana do uprawiania narciarstwa biegowego. Wybierając tę trasę podejścia na szczyt należy uczulić uczestników, by nie deptali torów narciarskich oraz ustępowali drogi narciarzom poruszającym się środkiem trasy krokiem łyżwowym (to oni mają zimą pierwszeństwo na tej trasie!).





## ZIEMIA – LEKCJA 4

Byliśmy już w górach, nad wodą i w lesie. Poruszaliśmy się pieszo, na nartach, sphywaliśmy rzekami. Przyszedł więc czas, by znów spróbować czegoś nowego. Tym razem zaprosiliśmy grupę młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną na wyprawę rowerową w okolicach Stawów Milickich, w Dolinie Baryczy, między Miliczem a Żmigrodem. Rezerwat Stawy Milickie jest jednym z unikatowych miejsc w Polsce (ale i na świecie!) gdzie można zobaczyć bardzo rzadkie gatunki ptaków. W najbliższej okolicy stawów mamy do wyboru wiele tras rowerowych o różnym stopniu trudności. Z uwagi na piękną letnią pogodę zdecydowaliśmy się uatrakcyjnić rajd kąpielą w stawie rekreacyjnym.

W wyprawie wzięło udział 6 osób z niepełnosprawnością intelektualną i wzrokową (1 osoba słabowidząca), które miały już doświadczenie i umiejętności w jeździe na rowerze. Jedna osoba korzystała z roweru trzykołowego, dla reszty grupy wypożyczyliśmy rowery górskie. Uczestnikom towarzyszyły 2 facylitatorki, 2 wolontariuszy i 1 asystent.

### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- dzieci – przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Wyprawę rozpoczynamy w Miliczu przy wypożyczalni rowerów "MarBike". Kierujemy się w stronę dworca PKP, przez Rudę Milicką, Dyminy, Grabownicę docelowo do Wieży Widokowej Ptaków Niebieskich. Wracamy do Milicza wzdłuż Stawu Rekreacyjnego. Trasa prowadzi nawierzchnią mieszaną (asfalt, ścieżki leśne) bez przewyżeń. 90% trasy pokonujemy ścieżkami rowerowymi. Długość trasy dostosowaliśmy do możliwości fizycznych całej grupy.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Czuję się jak...

Wszyscy uczestnicy wyprawy siadają w kręgu na trawie. Uczestnicy proszeni są o opisanie swojego samopoczucia z pomocą kart metaforycznych "Leśne Medytacje". Karty przedstawiają zwierzęta, zjawiska pogodowe, obiekty i sytuacje związane z naturą, wraz z tytułem. Każdy z uczestników wybiera jedną kartę, która pasuje do jego dzisiejszego samopoczucia. Prowadzący może zadać pytania dodatkowe odnoszące się do czekającego grupę wyzwania:

- Jak często jeździsz na rowerze na co dzień?

- Co najbardziej lubisz w jeździe na rowerze? Czy czegoś się obawiasz? (tutaj można naprowadzić uczestników na przykładowe odpowiedzi, jeśli mieliby z tym trudności - aktywność fizyczna, trening, poczucie wolności, prędkość, jazda w grupie, etc.)

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie samopoczucia i zasobów uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed startem wyprawy rowerowej.

#### Pomiar energii grupy

Wszyscy uczestnicy wyprawy stają w kręgu. Prowadzący zapraszają uczestników by zamknęli oczy i wyciągniętym ramieniem (który służy nam teraz jako barometr) wskazali swój poziom energii: ramię w górę – wysoki poziom energii, ramię w poziomie – średni, ramię skierowane w dół – niski poziom energii. Prowadzący odlicza do trzech. Na trzy wszyscy otwierają oczy. Chętne osoby dzielą się swoimi emocjami i przemyśleniami. Prowadzący może zaprosić do podzielenia się osobę, której poziom energii odbiega znacznie od poziomu energii grupy. Warto wtedy zapytać, czy uczestnik czegoś potrzebuje (odpoczynku/przerwy na posiłek/zmiany tempa jazdy na wolniejszy lub szybszy/ wsparcia).

#### Cele aktywności:

- zapoznanie z samopoczuciem uczestników,
- monitoring aktualnych potrzeb uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- w czasie przerwy, przed ruszeniem w dalszą drogę,
- zawsze kiedy czujemy, że zmienia się poziom energii w grupie.

#### Rundka na zakończenie dnia

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Z czym kończę dzisiejszy dzień? Jak się dzisiaj bawiłem/ bawiłam?
- Co było dziś łatwe, a co trudne?
- Co było dzisiaj dla mnie ważne?

#### Cele aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia (po odpoczynku i posiłku).

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do jazdy na rowerze strój (polecamy długie, wąskie w nogawkach spodnie), cienka kurtka przeciwdeszczowa (w razie zmiany pogody),
- latem okulary przeciwsłoneczne, filtr UV,
- pompka rowerowa, zapasowe dętki i/lub zestawy naprawcze zawierające łątki i klej (w razie awarii), zestaw kluczy rowerowych,

- kaski rowerowe,
- naładowany telefon komórkowy (najlepiej z wcześniej wgraną trasą rowerową, którą mamy zamiar pokonać),
- wysokoenergetyczne przekąski i napój, woda.

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- rowerowa nawigacja GPS,
- strój kąpielowy i ręcznik,
- lornetka (do obserwacji ptaków z wieży widokowej),
- sakwy rowerowe,
- kamizelki odblaskowe,
- gwizdek.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Wybraliśmy trasę rowerową tak, by w drodze powrotnej móc zatrzymać się nad Stawem Rekreacyjnym w Miliczu, który jest udostępniony do kąpielii. Znajdziemy tam małą plażę, na której można odpocząć, a chętni mogą ochłodzić się w wodzie.
- Do Milicza z Wrocławia można dojechać pociągiem. Stacja PKP znajduje się blisko centrum i wypożyczalni rowerowej. My wybraliśmy busa ze względu na konieczność transportu roweru trzykołowego, który jest dosyć ciężki.
- Przy większej liczbie wypożyczonych rowerów warto zarezerwować rowery wcześniej podając termin i przybliżoną godzinę ich odbioru.
- Należy mieć też własne kaski rowerowe, warto - kamizelki odblaskowe dla bezpieczeństwa. Wypożyczalnia nie posiada ich na stanie.







GH (W TYM: PRZERWA NA POSIŁEK  
W SCHRONISKU)



ZAJĘCIA STACJONARNE,  
POLANA NARCIARSKA  
PRZY SCHRONISKU JAGODNA  
(GMINA BYSTRZYCA KŁODZKA)



OK. 2 KM



## ZIEMIA – LEKCJA 5

Działania, które prowadzimy w Centrum BAZA są odpowiedzią na zdiagnozowane przez nas potrzeby uczestników. Rzadko jednak potrzeby te są wyrażane tak bardzo wprost, jak w tym przypadku... Pomysł wyprawy na narty biegowe pojawił się w głowie jednego z naszych uczestników i został wyartykułowany w trakcie innej zimowej wyprawy. A że lubimy wyzwania i kiedy tylko to możliwe, staramy się wprowadzać do naszej oferty aktywności outdoorowe, których jeszcze nie próbowaliśmy, chętnie przystaliśmy na ten pomysł.

Dla większości uczestników tej wyprawy było to pierwsze spotkanie z nartami; dlatego, by zminimalizować ryzyko urazów i kontuzji, wszystko musiało być dobrze przemyślane i przygotowane. W wyprawie wzięło udział 7 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Towarzyszyły im 2 facylitatorki oraz 2 wolontariuszy.

### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku - przy odpowiednim przygotowaniu,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- dzieci - przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Zanim ruszymy, dobieramy i przygotowujemy sprzęt w wypożyczalni znajdującej się obok Schroniska Jagodna. Tam też zostawiamy prywatne obuwie. Przebrani i wyposażeni w narty i kije przechodzimy przez szosę na polanę biegową - wydzielone miejsce do ćwiczeń techniki jazdy. Tu też zostajemy - na pierwszy raz kilkukrotne pokonanie tej krótkiej pętli stanowi wystarczające wyzwanie.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Czuję się dziś jak...

Wszyscy uczestnicy wyjazdu stają w kręgu. Prowadzący zaprasza ich by przedstawili siebie jako zimowe zjawisko pogodowe (lawina, grad, opady śniegu, lodowiec, zamieć śnieżna, itp.) Prowadzący mogą też zadawać pytania dodatkowe:

- Co lubisz najbardziej robić w zimie?
- Co łączy ciebie i ...(dane zjawisko pogodowe?)
- Czy kiedykolwiek jeździłeś/aś na nartach?

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie zasobów uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed odebraniem wypożyczonego sprzętu, na początku dnia.

#### Pomiar energii grupy

Wszyscy uczestnicy wyprawy stają w kręgu. Prowadzący rysuje na śniegu barometr – skalę w kształcie koła i oznacza na niej wartości procentowe od 0 do 100 (wartości zwiększają się co 10 czyli: 0, 10, 20, 30...100). Następnie zaprasza uczestników by ustawili się wokół okręgu według tego, jaki aktualnie mają poziom energii (na jak długo „wystarczy ich wewnętrzna bateria”). 0 lub nieznacznie ponad - oznacza bardzo niski poziom energii – zmęczenie i konieczność odpoczynku; 100 - wysoki poziom energii – „pełną baterię” i chęć dalszej jazdy. Prowadzący może zaprosić osoby, których poziom energii odbiega znacznie od poziomu energii grupy do tego, by podzieliły się tym „co się u nich dzieje i czego potrzebują”. Następnie zaprasza całą grupę do dyskusji na temat dbania o siebie. Zadaje pytania pomocnicze:

- Co mi pomaga naładować moją wewnętrzną baterię?
- Co sprawia, że czuję się wyczerpany/na?
- Co lubię robić? Co mnie relaksuje?

#### Cele aktywności:

- zapoznanie z samopoczuciem uczestników,
- monitoring potrzeb uczestników,
- psychoedukacja.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- w czasie przerwy,
- zawsze kiedy czujemy, że zmienia się poziom energii w grupie.

#### Rundka na zakończenie jazdy na nartach

W kręgu: prowadzący zaprasza uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Czy lubisz być zimą w górach?
- Co było dzisiaj dla Ciebie trudne, a co łatwe?
- Jak się teraz czujesz? Jak się czuje Twoje ciało (czy coś Cię boli, czy jesteś zmęczony/a, głodny/a)? Jakie masz w sobie emocje? (Tu prowadzący może nazwać grupę emocji tak, by uczestnicy mogli wybrać te, które aktualnie czują).

#### Cele aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia, po oddaniu sprzętu.

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI KSZTAŁTUJĄCE UMIEJĘTNOŚCI NARCIARSKIE

- nauka zakładania butów narciarskich i samodzielnego wspinania i wypinania nart biegowych,
- nauka poruszania się na nartach biegowych techniką klasyczną,
- nauka skręcania i hamowania,
- ćwiczenie techniki bezpiecznego upadania na nartach (upadanie na bok) oraz samodzielnego wstawiania po upadku.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do poruszania się w zimowych warunków strój (w tym: rękawiczki narciarskie, czapka lub opaska i wodoodporne spodnie),
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- buty, narty biegowe i kijki.

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- dodatkowa para rękawic i skarpet na zmianę.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

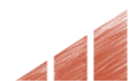
- Stacja Narciarska Spalona, ze względu na jej dogodne położenie (możliwy dojazd autem i darmowy parking) i bliskość słynącego ze świetnej kuchni Schroniska Jagodna, jest miejscem niezwykle obleganym (zwłaszcza w okresie świąt i ferii zimowych). Dlatego by uniknąć tłumów (i mieć pewność, że nie zabraknie dla nas sprzętu w wypożyczalni) warto aktywności w tym miejscu planować na początek tygodnia i poza tzw. „wysokim sezonem”.
- Narty wypożyczyliśmy w Stacji Narciarstwa Biegowego Spalona: ([https://www.spalona.com.pl/centrum\\_narciarstwa\\_biegowego\\_wypożyczalnia.php](https://www.spalona.com.pl/centrum_narciarstwa_biegowego_wypożyczalnia.php)). Warto dać im wcześniej znać (\*Uwaga: wypożyczalnia nie prowadzi rezerwacji telefonicznej!) ile kompletów potrzebujemy - przygotowany sprzęt będzie już na nas czekał. Do tego potrzebujemy wagę, wzrost i numer buta każdego z uczestników.
- My korzystaliśmy z wiedzy i umiejętności jednej z naszych facylitatorek, która na tej wyprawie pełniła również rolę instruktorki. Jeśli jednak nie posiadacie takich umiejętności polecamy zatrudnienie wykwalifikowanego instruktora, o którym wiecie, że ma doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnościami. Bardzo ważne jest przygotowanie uczestników do aktywności, którą będą uprawiać pierwszy raz w życiu.



6 - 8 GODZIN  
(W TYM: PRZERWA NA POSILEK W SCHRONISKU)



MIĘDZYGÓRZE  
(PARKING POD SKOCZNIĄ - HALA POD ŚNIEŻNIKIEM  
- ŚNIEŻNIK - MIĘDZYGÓRZE)



OK 12 KM



## ZIEMIA – LEKCJA 6

„Hu! hu! ha! Nasza zima zła! Szczypie w nosy, szczypie w uszy, Mroźnym śniegiem w oczy prószy, Wichrem w polu gna! Nasza zima zła! Nasza zima zła!” Chyba każde polskie dziecko potrafi zanucić chociaż kilka pierwszych linijek tej piosenki z repertuaru Majki Jeżowskiej. Jednak dziś, w dobie zmian klimatycznych, okazuje się, że chociaż każde dziecko zna tę piosenkę, nie każde niestety – poznało prawdziwą zimę! Taką można bowiem spotkać już niestety tylko wysoko w górach. Dla kilkorga z uczestników tej wyprawy – młodzieży z niepełnosprawnością intelektualną, było to pierwsze spotkanie z prawdziwą zimą – śniegiem sięgającym kolan, mrozem i wszechogarniającą bielą. W wyprawie wzięło udział 5 młodych osób z niepełnosprawnością intelektualną. Towarzyszyły im 2 facylitatorki oraz 3 asystentów i wolontariuszy.

### DLA KOGO

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci - przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Wędrówkę rozpoczynamy na Parkingu Pod Skocznią w Międzygórzu, skąd kierujemy się czerwonym szlakiem do Hali pod Śnieżnikami (tu znajduje się schronisko). Stąd czeka nas jeszcze około 40 minut podejścia zielonym szlakiem na szczyt, na którym znajduje się wieża widokowa.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Gdybym był/a superbohaterem/superbohaterką byłbym/byłabym...

Wszyscy uczestnicy wyprawy stają w kręgu. Prowadzący zaprasza ich by przedstawili siebie jako superbohatera (istniejącego w świecie komiksu i/lub filmu, lub wymyślonego przez siebie). Prowadzący mogą zadawać pytania dodatkowe:

- Jak wygląda ten superbohater?
- Jakie ma supermoce, co potrafi?
- Czy kogoś się obawia, ma jakichś wrogów, itp.

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie zasobów uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed startem wędrowki.

#### Pomiar energii grupy:

Wszyscy uczestnicy wyprawy stają w kręgu. Prowadzący rysuje na śniegu linię – skalę i oznacza na niej wartości procentowe od 0 do 100% (procenty zwiększają się co 10 czyli: 0, 10, 20, 30...100). Następnie zaprasza uczestników by ustawili się wzdłuż niej według tego, jaki aktualnie mają poziom energii (na jak długo „wystarczy ich wewnętrzna bateria”). 0 lub nieznacznie ponad - oznacza bardzo niski poziom energii – wyczerpanie i konieczność dłuższego postoju; 100 - wysoki poziom energii – „pełną baterię”. Prowadzący może zaprosić osoby, których poziom energii odbiega znacznie od poziomu energii grupy do tego, by podzieliły się tym „co się u nich dzieje i czego potrzebują”. Następnie zaprasza całą grupę do dyskusji na temat ładowania własnych baterii.

Zadaje pytania pomocnicze:

- Co mi pomaga naładować moją wewnętrzną baterię?
- Co sprawia, że ona się rozładowuje?
- Jak dbać o „swoją baterię”, co sprawia, że wystarczy jej na dłużej?

#### Cel aktywności:

- zapoznanie z samopoczuciem uczestników,
- monitoring potrzeb uczestników,
- psychoedukacja.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- w czasie przerwy, przed ruszeniem w dalszą wędrowkę,
- zawsze kiedy czujemy, że zmienia się poziom energii w grupie.

#### Rundka na zakończenie wyprawy

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Czy byłeś/byłaś już wcześniej zimą w górach?
- Co było dla Ciebie nowe? Co Cię zaskoczyło?
- Czego się nauczyłeś/łaś?
- Jak się teraz czujesz? Jak się czuje Twoje ciało (czy coś Cię boli, czy jesteś zmęczony/a, głodny/a) Jak się czuje twoje serce/jakie emocje Ci towarzyszą? (Tu prowadzący może nazwać grupę emocji tak, by uczestnicy mogli wybrać te, które aktualnie czują).

#### Cel aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu,
- psychoedukacja: nauka rozpoznawania i nazywania emocji.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- Na koniec wspólnie spędzonego dnia/wędrowki, tuż przed wejściem do autobusu/pociągu.

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka zakładania raczków i poruszania się z kijkami trekkingowymi,
- nauka poruszania się w raketach śnieżnych.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- odpowiedni, dostosowany do zimowych warunków strój (w tym: rękawiczki i czapka), odpowiednie – ciepłe i nieprzemakające obuwie,
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- naładowany telefon komórkowy (wystarczy 1 na grupę).


#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ









- raczki i/lub rakiety śnieżne (zależnie od warunków panujących na szlaku),
- kije trekkingowe z dużymi – zimowymi talerzykami.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Większość młodzieży nadużywa telefonu (często mamy do czynienia z uzależnieniami od social mediów lub gier). Problem ten w równej mierze dotyka młodych osób z niepełnosprawnościami. Dlatego rekomendujemy, by organizując terapeutyczną wyprawę dla młodzieży, jak najbardziej ograniczyć używanie przez nich telefonów (my używamy specjalnej skrzyneczki i zapraszamy uczestników by schowali do niej telefony na czas wyprawy).





		DWA DNI (W TYM: OK. 5 - 6 GODZIN TREKKINGU NA ŚNIEŻNIK)
		CZERWONY SZLAK WIODĄCY Z PARKINGU POD SKOCZNIĄ W MIĘDZYGÓRZU DO HALI POD ŚNIEŻNIKIEM I DALEJ NA SZCZYT ŚNIEŻNIK
		OK. 12 KM
		SCHRONISKO PTTK "NA ŚNIEŻNIKU"

## ZIEMIA – LEKCJA 7

Dwudniowa, zimowa wyprawa w góry z noclegiem w schronisku i elementami szkolenia z zakresu kwalifikowanej turystyki zimowej długo chodziła nam po głowach. Wcześniej byliśmy już wielokrotnie na jednodniowych górskich wyprawach o każdej porze roku oraz na dwudniowych wyprawach letnich - czuliśmy więc, że grupa, przed którą chcemy postawić to wyzwanie, jest gotowa, by je podjąć. Dodatkowo, przed wyjazdem przeprowadziliśmy indywidualne rozmowy z uczestnikami o ich oczekiwaniach, potrzebach i obawach związanych z przebywaniem w górach zimą.

Do udziału w wyprawie zaprosiliśmy 8 osób. Cztery z nich to osoby niewidome lub niedowidzące, pozostałe cztery – młodzi dorośli z niepełnosprawnością intelektualną. W założeniu – osoby z niepełnosprawnością intelektualną miały wspierać w czasie trasy osoby z dysfunkcją wzroku. Tak też się stało.

Aby jeszcze bardziej zwiększyć komfort i bezpieczeństwo uczestników, zatrudniliśmy przewodnika sudeckiego, który przeprowadził wieczorne zajęcia z poruszania się w raketach śnieżnych, budowania jamy śnieżnej typu quinzee oraz hamowania czekaniem. Poza nim, kadrę wyprawy stanowili: 2 facylitatorki procesu oraz 1 asystent.

### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- dzieci – przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Wędrówkę rozpoczynamy na Parkingu Pod Skocznią w Międzygórzu, skąd kierujemy się czerwonym szlakiem do Hali pod Śnieżnikiem, gdzie znajduje się schronisko (jego nazwa „Schronisko na Śnieżniku” może być myląca). Po obiedzie i odpoczynku odbywamy zajęcia z zimowego survivalu w okolicach schroniska i spędzamy tu noc. Rano wędrujemy na szczyt zielonym szlakiem i wracamy tą samą trasą (szlakiem zielonym do schroniska i dalej – czerwonym do Międzygórza).

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Czuję się jak...

Wszyscy uczestnicy wyprawy stają w kręgu. Uczestnicy proszeni są o opisanie swojego samopoczucia za pomocą metafory zjawiska pogodowego (deszcz, śnieg, burza, sztorm, tornado, burza piaskowa, etc.), opisanie cech tego zjawiska oraz podzielenie się z innymi, dlaczego wybrali akurat to zjawisko pogodowe. Dla osób z niepełnosprawnością intelektualną (i nie tylko), możemy zadać pytania dodatkowe:

- Jakie cechy charakterystyczne ma wybrane przez ciebie zjawisko?
- Czy to (zjawisko pogodowe) ma coś wspólnego z tym jak się teraz czujesz?
- Dlaczego wybrałeś/łaś to konkretne zjawisko?

#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie zasobów uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed rozpoczęciem wędrowki.

#### Pomiar energii grupy:

Wszyscy uczestnicy wyprawy stają w kręgu. Prowadzący zapraszają uczestników by zamknęli oczy i kciukiem wskazali swój poziom energii: kciuk w górę – wysoki poziom energii, kciuk w poziomie – średni poziom energii, kciuk w dół – niski poziom energii. Prowadzący odlicza do trzech. Na trzy wszyscy otwierają oczy. Chętni dzielą się swoimi emocjami i przemyśleniami. Prowadzący może zaprosić do podzielenia się swoimi przemyśleniami osobę, której poziom energii odbiega znacznie od poziomu energii grupy. Warto wtedy zapytać, czy uczestnik/uczestniczka czegoś potrzebuje (odpoczynku/przerwy na posiłek/zmiany tempa marszu na wolniejszy lub szybszy).

#### Cele aktywności:

- zapoznanie z samopoczuciem uczestników,
- monitoring potrzeb uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- w czasie przerwy, przed ruszeniem w dalszą wędrowkę,
- zawsze kiedy czujemy, że zmienia się poziom energii w grupie.

#### Rundka podsumowująca

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Z czym kończę dzisiejszy dzień?
- Co przyszło mi łatwo, a co było trudne?
- Czego o sobie się dziś nauczyłem/am?
- Czy robiłem/robiłam dziś coś po raz pierwszy?

#### Cele aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia (po rundce może nastąpić czas wolny, wspólne gry, niemoderowane rozmowy itp.).

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka zakładania raczków,
- nauka poruszania się z kijami trekkingowymi,
- nauka poruszania się w raketach śnieżnych,

- nauka hamowania czekaniem,
- wspólne budowanie jamy śnieżnej,
- nauka zastosowania ABC lawinowego.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

Śnieżnik, nawet w warunkach zimowych nie jest trudną górą, dlatego by go zdobyć nie jest potrzebny sprzęt do kwalifikowanej turystyki zimowej. Trzeba jednak pamiętać by wszyscy uczestnicy wędrowki byli zaopatrzeni w:

- odpowiedni, dostosowany do zimowych warunków strój (w tym: rękawiczki i czapka - polecamy zabrać dodatkową parę), odpowiednie – ciepłe i nieprzemakające obuwie,
- naładowany telefon komórkowy,
- wysokoenergetyczne przekąski i termos z ciepłym napojem,
- czołówki (lub inne latarki).

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- raczki i/lub rakiety śnieżne (zależnie od warunków panujących na szlaku),
- łopaty śnieżne (będą potrzebne do budowania jamy śnieżnej),
- lawinowe ABC (jeśli planujemy przeprowadzenie zajęć z poszukiwania poszkodowanych w lawinisku),
- czekan (do nauki poruszania się w eksponowanym terenie i hamowania czekaniem) - pod schroniskiem na początku szlaku czerwonego znajdziemy bardzo dogodne miejsce na praktykowanie hamowania.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Górskie schroniska w sezonie turystycznym często są bardzo oblegane, co nie sprzyja pracy terapeutycznej. Dlatego radzimy, by dwudniowe wyprawy planować w tygodniu lub w niedzielę i poniedziałek (zazwyczaj turyści schodzą z gór w niedzielne popołudnia i wtedy schroniska pustoszeją).
- Planując dwu – lub kilkudniową wyprawę do schroniska Na Śnieżniku, warto skontaktować się z kierownikiem schroniska, który za niewielką opłatą może wwieźć na górę większe bagaże i sprzęt.
- Warto wiedzieć, że Schronisko Na Śnieżniku nie jest podłączone do stałego źródła prądu (w schronisku jest agregat) - może to utrudniać ładowanie telefonu, jednocześnie - sprzyja integracji.





## WODA

Panta rhei - wszystko płynie. To słynne słowa Heraklita z Efezu wyrażające przekonanie o zmienności świata i jego ciągłej przemianie. Płynąca woda jest też metaforą przemiany zachodzącej w człowieku, po którą chętnie sięgamy w programach Wilderness Therapy. Nurt rzeki może bowiem zabrać to, co złe i niechciane i przynieść to, co nowe – przygodę, wyzwanie, rozwój.

W rozdziale pt. „Woda” znajdziecie 3 programy terapeutyczno - rozwojowe oparte na aktywnościach wodnych.



3-4 GODZINY



RZĘKA NYSA KŁODZKA.  
TRASA: Z ŁAWICY (MŁYNOWA)  
DO BARDA ŚLĄSKIEGO.



OK. 15 KM



## WODA – LEKCJA 1

Cud Sudetów. Tak, ze względu na swój urok i historię powstania (wiąże się ona z erozją rzeki, która tworzyła sobie drogę wraz ze wznoszeniem się okolicznych Gór Bardzkich) nazywany jest Przełom Bardzki - środkowy, najbardziej malowniczy odcinek Nysy Kłodzkiej znajdujący się pomiędzy Ławicą (Młynowem) a Bardem. Dzięki temu, że Nysa Kłodzka meandruje tutaj spokojnie wśród sielankowych łąk i wzgórz, jest to idealne miejsce, by rozpocząć przygodę z wodą.

W wyprawie wzięło udział 5 osób z niepełnosprawnością intelektualną - uczniów szkół specjalnych w Kątach Wrocławskich oraz we Wrocławiu. Towarzyszyło im 2 sterników, 2 facylitatorki oraz 3 wolontariuszy.

### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku - po odpowiednim przygotowaniu,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- dzieci - przy odpowiednim przygotowaniu.

### OPIS TRASY

Naszą wyprawę zaczynamy przy Pałacu w Ławicy, a kończymy na przystani w Bardzie położonej na prawym brzegu rzeki za mostem kolejowym. Charakter rzeki jest raczej spokojny, ale zdarzają się miejsca dostarczające większej dawki wrażeń, gdzie woda przyśpiesza na bystrzach. Na trasie spływu przed Bardem jest jedna przenoska - konieczność wyjścia z kajaka/pontonu i przeniesienia sprzętu prawym brzegiem rzeki.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### Wodne kalambury

Uczestnicy i facylitatorki tworzą wspólny krąg. Osoba prowadząca zaprasza Uczestników, by przedstawili się i wybrali jakiś element natury, który jest związany z wodą oraz zaczyna się na taką samą literę, jak ich imię - może to być kwiat wodny, zwierzę wodne, rodzaj zbiornika wodnego, zjawisko pogodowe związane z wodą. Prowadzący zadaje pytania pomocnicze:

- Dlaczego wybrałeś/łaś ten element przyrody?
- Czy wybrane przez Ciebie słowo odzwierciedla Twoje dzisiejsze samopoczucie/ cechy osobowości?
- Jaka jest Twoja relacja z wodą: czy lubisz przebywać nad wodą czy nie, a może się czegoś obawiasz?



#### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie samopoczucia i zasobów uczestników.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed przygotowaniem sprzętowym i wyruszeniem na wodę.

#### Mierzenie energii uczestników za pomocą kciuka

##### “Wskaźnik naładowania baterii”

Prowadzący, uczestnicy i wolontariusze tworzą wspólny krąg. Prowadzący proszą uczestników, by zamknęli oczy, wsłuchali się w siebie i poczuli jaki mają poziom energii, a następnie wyciągnęli przed siebie dłoń z wyciągniętym kciukiem - będzie on wskaźnikiem poziomu naładowania naszych wewnętrznych baterii. Zadaniem uczestników jest wskazanie kciukiem swojego aktualnego poziomu energii: kciuk skierowany w górę - wewnętrzna bateria naładowana w 100%; dłoń w poziomie i kciuk skierowany w bok - bateria naładowana w 50%, dłoń odwrócona kciukiem do dołu - bateria rozładowana). Prowadząca odlicza do trzech. Na trzy wszyscy wskazują swój poziom energii. Kiedy wszyscy wykonają zadanie - prowadzący zachęcają uczestników, by otworzyli oczy i podzielili się tym, jak się aktualnie czują i czy mają jakieś potrzeby (są zmęczeni, głodni, spragnieni, potrzebują przerwy itp.).

#### Cele aktywności:

- monitoring stanu psychofizycznego uczestników,
- nauka rozpoznawania własnego stanu psychofizycznego.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- w przerwach między głównymi aktywnościami; zawsze, kiedy czujemy, że energia grupy się zmienia.

#### Rundka na zakończenie dnia

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Z czym kończysz dzisiejszy dzień?
- Co podobało Ci się najbardziej?
- Co było trudne?
- Czego o sobie się dziś nauczyłeś/aś?

#### Cele aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia.

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI TRENOWANE W TRAKCIE SPŁYWU

##### Na brzegu:

- omówienie ABC bezpieczeństwa, omówienie zachowania podczas wywrotki kajaka,
- rozgrzewka z wiosłem,
- nauka poprawnego zakładania kamizelki ratunkowej,
- nauka poprawnego trzymania wiosła i techniki wiosłowania, trening wsiadania i wysiadania z pontonu.

##### Na wodzie:

- trening wiosłowania: zmiany kierunków i omijania przeszkód oraz wykorzystania nurtu rzeki, aby płynąć efektywniej,
- trening przybijania do brzegu.

##### Ćwiczenia w wodzie (w czasie przerwy)

- W kręgu, stojąc po kolana w wodzie - każda osoba z kręgu, zaczynając od facylitatorek proponuje i pokazuje jedno ćwiczenie do wykonania przez wszystkich uczestników (np. przysiad, stanie na jednej nodze itp.).
- Unoszenie się na wodzie w kamizelkach ratunkowych - uczestnicy ze wsparciem trenerów oraz wolontariuszy próbują położyć się na plecach na wodzie i unosić się z nurtem rzeki płynąc między rozstawionymi co kilka metrów instruktorami.

##### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- strój kąpielowy (polecamy też bluzkę z krótkim rękawem, żeby chronić kark i ramiona przed słońcem),
- kamizelki asekuracyjne,
- krem z filtrem, nakrycie głowy, okulary przeciwsłoneczne.

##### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ







- buty do wody, albo sandały (aby uniknąć zranienia stóp), ale nie klapki,
- pianka pływacka (dzięki niej można czuć się bardziej komfortowo w wodzie niezależnie od temperatury i pogody),
- ubrania na zmianę.

##### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Spływ rezerwowaliśmy i organizowaliśmy z pomocą firmy Ski-Raft: <https://www.ski-raft.pl/>. Organizator zapewnia niezbędny sprzęt i w razie potrzeby własnych sterników przy spływach organizowanych. Transport kierowcy po auto zostawione w ławicy odbywa się bez opłat, przy transporcie całej grupy - do transportu doliczana jest opłata.
- Na przystani w Bardzie jest możliwość rozpalenia ogniska, restauracja użycza przenośne misy ogniskowe. Niedaleko przystani znajduje się również park, gdzie można rozpaść ognisko, jeśli macie swój własny prowiant.
- Sezon na spływy pontonowe trwa od marca do końca listopada.
- Rekomendujemy, żeby przed spływem każdorazowo sprawdzić, jaki jest poziom wody w rzece - czy nie jest za wysoki (po roztopach śniegu, po ulewnych deszczach) lub za niski (latem podczas suszy). Informacje na ten temat znajdziecie na stronie <https://hydro.imgw.pl>. Można też zasięgnąć informacji w lokalnej wypożyczalni sprzętu kajakowego.





		2 DNI, 3-4 H SPŁYWU/DZIEŃ
		RZĘKA BÓBR. TRASA: DZIEŃ PIERWSZY: NIELESTO-MARCZÓW. DZIEŃ DRUGI: MARCZÓW-LWÓWEK ŚLĄSKI
		NIELESTNO - MARCZÓW, OK. 10 KM; MARCZÓW - LWÓWEK ŚLĄSKI, OK. 12 KM

## WODA – LEKCJA 2

I znów wyprawa pierwszych razów. Tym razem po raz pierwszy wyruszyliśmy na dwudniowy spływ kajakowy, a co za tym idzie - po raz pierwszy połączyliśmy zajęcia na wodzie, z elementami bushcraftingu - przygotowania obozu i gotowania na ogniu. I czy takie połączenie ma sens? No cóż - dziś już wiemy, że była to pierwsza, ale na pewno nie ostatnia taka wyprawa!

W spływie wzięły udział 4 osoby z niepełnosprawnością wzroku i 1 osoba z niepełnosprawnością ruchową, 2 instruktorów kajakarstwa, 2 facylitatorki oraz 2 wolontariuszy.

### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją wzroku,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby na wózkach,
- dzieci.

### OPIS TRASY

Szlak wodny będzie przebiegał przez Park Krajobrazowy Doliny Bobru. Malowniczy i dziki charakter trasy zauroczy każdego poszukiwacza niepowtarzalnych widoków, nienaruszonej przyrody i wszechogarniającego spokoju. Pierwszy dzień spływu zaczynamy przy zaporze w Nieleście i kończymy przed jazem w Marczowie. Drugiego dnia rozpoczynamy w Marczowie i kończymy w Lwówku Śląskim. Na tej trasie czeka nas 1 przenoska (prawym brzegiem, ok. 50 m.) na jazie w Dębowym Gaju.

Pierwszy odcinek trasy jest bardzo łatwy - rzeka wije się szeroko między polami. My płynęliśmy przy dość niskim stanie wody, niewielkie utrudnienia sprawiała bardzo gęsta roślinność wodna, przez którą ciężko było nam wiosłować. Drugi odcinek trasy jest nieco trudniejszy i wymaga większej uwagi - na trasie pojawiają się niewielkie bystrza, na których woda przyspiesza. Należy uważać na kamienie w nurcie i powalone drzewa, leżące na zakolach, przy brzegach rzeki.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

#### "Źródło" - rundka na rozpoczęcie dnia

Uczestnicy wraz z prowadzącymi, instruktorami i wolontariuszami tworzą wspólny krąg. Prowadzące zapraszają uczestników do tego, by pomyśleli co daje im poczucie mocy, napędza - jest źródłem, z którego czerpią energię do działania; następnie zapraszają uczestników do podzielenia się przemyśleniami w formule: - Mam na imię... moim źródłem jest....

#### Cele aktywności:

- budowanie zaufania w grupie i integracja,
- wzajemne poznanie i nauczenie się/przypomnienie imion uczestników,
- budowanie samoświadomości i wglądu.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed rozpoczęciem zajęć wprowadzających zasady bezpieczeństwa na wodzie.

#### “Wszystko płynie”

Aktywność podzielona jest na 2 części.

Część I: Prowadzący zapraszają uczestników do tego by (przy wsparciu wolontariuszy) znaleźli i zabrali ze sobą 2 naturalne przedmioty, z których pierwszy będzie symbolizował coś, co dana osoba chce “wziąć” (w znaczeniu nauczyć się/przeżyć) ze sobą, drugi - coś, czego chce się pozbyć (mogą to być uporczywe myśli, lęki itp.). Następnie prowadzący zachęcają uczestników by przedmiot, który symbolizuje rzeczy, których pragną się pozbyć, zostawić za sobą, wrzucili do rzeki; a przedmiot symbolizujący to, co chcą ze sobą zabrać, włożyli do kajaka.

Część II: (po przepłynięciu odcinka rzeki, przy kolejnym postoju lub w obozie): Uczestnicy wraz z prowadzącymi, instruktorami i wolontariuszami tworzą wspólny krąg. Prowadzący zapraszają chętnych uczestników do podzielenia się tym, co wyrzucili w nurt rzeki - jaki przedmiot wybrali i co on symbolizował; oraz co zabrali ze sobą w dalszą podróż.

#### Cele aktywności:

- budowanie samoświadomości wglądu,
- pogłębienie zaufania w grupie.

#### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- pierwszą część aktywności można przeprowadzić jeszcze przed rozpoczęciem spływu (po rundce rozpoczynającej dzień), lub w czasie przerwy; drugą część - w obozie, przed rundką na zakończenie dnia (lub zamiast niej).

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI I UMIEJĘTNOŚCI TRENOWANE W TRAKCIE SPŁYWU

##### Na brzegu:

- omówienie ABC bezpieczeństwa, omówienie zachowania podczas wywrotki kajaka,
- rozgrzewka z wiosłem,
- nauka poprawnego zakładania kamizelki asekuracyjnej,
- nauka poprawnego trzymania wiosła, nauka techniki wiosłowania, trening wsiadania i wysiadania z kajaka.

##### Na wodzie:

- trening sterowania kajakiem: zmiany kierunków i omijania przeszkód oraz wykorzystania nurtu rzeki, aby płynąć efektywniej,
- trening przybijania do brzegu,
- tworzenie figur złożonych ze wszystkich kajaków (np. koło, kwadrat itp.).

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI OUTDOOROWE

- nauka rozbijania namiotów,
- nauka układania stosu ogniskowego i rozpalania ognia,
- wspólne przygotowanie posiłku w kociołku zawieszonym nad paleniskiem.

#### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- strój kąpielowy (polecamy też koszulkę z krótkim rękawem, żeby chronić kark i ramiona przed słońcem),
- kamizelki asekuracyjne,
- krem z filtrem i nakrycie głowy,
- sprzęt biwakowy: namioty, karimaty, śpiwory,
- sprzęt do przygotowywania posiłku: kociołek do gotowania na ogniu, noże, menażki i niezbędniaki,
- produkty spożywcze do przygotowania potrawy w kociołku (warzywa, mięso, przyprawy itp.),
- czołówki lub inne latarki.

#### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

- buty do wody, lub sandały (aby uniknąć zranienia stóp), ale nie klapki,
- pianka pływacka (dzięki niej można czuć się bardziej komfortowo w wodzie niezależnie od temperatury i pogody),
- ubrania na zmianę,
- drewno na ognisko.

#### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Sezon na spływy kajakowe rzeką Bóbr (ze względu na poziom wody i temperaturę) trwa od marca do końca listopada.
- Rekomendujemy, żeby przed spływem każdorazowo sprawdzić, jaki jest poziom wody w rzece – czy nie jest za wysoki (po roztopach śniegu, po ulewnych deszczach) lub za niski (latem podczas suszy). Informacje na ten temat znajdziecie na stronie <https://hydro.imgw.pl>. Można też zasięgnąć informacji w lokalnej wypożyczalni sprzętu kajakowego.
- Wynajem kajaków i nocleg organizowaliśmy z pomocą firmy Camping Wleń Zarzecze <https://www.campingwlenzarzecze.pl/>. Firma zapewnia niezbędny sprzęt i transport uczestników własnym busem na start/metę spływu.
- Kemping położony jest w m. Wleń. Do dyspozycji gości kempingu jest zaplecze sanitarne (niestety brak w nim toalety dostępnej dla osób z niepełnosprawnością ruchową). Ponadto, skorzystać można z lodówki, kuchenki gazowej, czajnika. Na polu namiotowym znajduje się wyznaczone miejsce do rozpalenia ogniska, a właściciel kempingu, za opłatą udostępni drewno.
- W odległości ok. 300 m. od kempingu znajdują się sklepy, w których można zrobić niezbędne zakupy spożywcze.
- Uwaga! Teren kempingu jest też terenem bytowania lisów. Młode liski lubią kraść ludzkie buty, dlatego zalecamy na noc chowanie obuwia w przedsiönku namiotu.





5 GODZIN



ZAJĘCIA STACJONARNE. I STAW JELCZAŃSKI,  
JELCZ LASKOWICE.

### WODA – LEKCJA 3

Wakacje to czas, który chyba wszystkim kojarzy się z wodą. My również w letnie miesiące częściej wybieramy programy wodne, zamiast tych, realizowanych w górach czy lesie. Zazwyczaj wybieramy kajaki lub pontony, jednak w 2022r. chcieliśmy spróbować czegoś nowego. Postanowiliśmy sprawdzić, czy zyskujący na popularności Stand Up Paddle (pompowana deska, napędzana pojedynczym wiosłem tzw. pagajem, na której porusza się po wodzie w pozycji stojącej) - może być aktywnością dostosowaną do potrzeb i możliwości Osób z Niepełnosprawnościami.

Wiedzieliśmy, że deska SUP jest nie tylko formą rekreacji, ale może być doskonałym narzędziem rehabilitacji i terapii. SUP to aktywność, która wymaga utrzymania równowagi na ruchomej powierzchni. Zajęcia na desce SUP pozwalają na integrację ruchu, rozwijanie umiejętności motorycznych i poprawę samopoczucia, są też pomocne w integracji sensorycznej.

W programie wzięło udział 6 osób z niepełnosprawnością intelektualną. Oprócz kadry (2 osoby) towarzyszyło nam 2 wolontariuszy. Zatrudniliśmy również instruktora SUP.

#### DLA KOGO?

- wysoko funkcjonujące osoby z niepełnosprawnością intelektualną,
- osoby z dysfunkcją słuchu,
- osoby z dysfunkcją wzroku - przy odpowiednim przygotowaniu,
- osoby na wózkach - przy odpowiednim przygotowaniu,
- dzieci - przy odpowiednim przygotowaniu.

#### OPIS TRASY

Na naukę Stand Up Paddle wybieramy spokojny, zabezpieczony przez ratownika akwen (woda bez nurtu!) z dość długim i płytkim wejściem do wody tj. Pierwszy Staw Jelczański w Jelczu Laskowicach.

#### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI TERAPEUTYCZNO-ROZWOJOWE

##### Mój kontakt z wodą

Uczestnicy i facylitatorki tworzą wspólny krąg. Prowadząca rozkłada na chuście na plaży elementy z natury związane z wodą (różnego rodzaju muszle, kamienie, łupiny itp.). Uczestnicy proszeni są o wybranie takiego elementu, który oddaje ich stosunek do wody. Po wybraniu danej rzeczy Uczestnicy przedstawiają co wybrali i jaki ma to związek z wodą. Prowadzący mogą zadawać pytania pomocnicze:

- Jaką masz relację z wodą: czy lubisz przebywać nad wodą czy nie?
- Czy potrafisz pływać?
- Jakie aktywności wodne lubisz najbardziej?
- Jakie masz oczekiwania w stosunku do dzisiejszego dnia?

### Cele aktywności:

- integracja grupy,
- budowanie zaufania,
- poznanie samopoczucia i zasobów uczestników.

### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- przed przygotowaniem sprzętowym i wyruszeniem na wodę.

### Rundka na zakończenie dnia

W kręgu: prowadzący zapraszają uczestników, by podzielili się emocjami i przemyśleniami dotyczącymi przebiegu dnia. Mogą zadać pytania naprowadzające:

- Jak się czuję po całym dniu na wodzie?
- Co było dziś łatwe, a co trudne? Może robiłem/ robiłam coś po raz pierwszy?
- Co było dzisiaj dla mnie ważne?

### Cele aktywności:

- podsumowanie i ewaluacja dnia,
- budowanie samoświadomości i wglądu.

### Kiedy przeprowadzić aktywność?

- na koniec wspólnie spędzonego dnia.

### PRZYKŁADOWE AKTYWNOŚCI NA SUPach:

- wspólne przygotowanie i pompowanie desek,
- nauka zakładania kamizelki oraz zachowań podczas nieoczekiwanego wpadnięcia do wody,
- nauka poprawnego trzymania i używania wiosła typu pagaj,
- ćwiczenia rozgrzewające na desce SUP "na sucho",
- nauka utrzymania równowagi na desce SUP,
- pływanie na siedząco na deskach SUP (pojedynczo lub na deskach dwuosobowych),
- nauka wstawania z pozycji siedzącej do stojącej - nauka utrzymania równowagi.

### NIEZBĘDNY SPRZĘT

- strój kąpielowy (polecamy też bluzkę z krótkim rękawem, żeby chronić kark i ramiona przed słońcem),
- SUPy, pagaje, pompki,
- kamizelki asekuracyjne,
- krem z filtrem i nakrycie głowy.

### MOGĄ SIĘ PRZYDAĆ

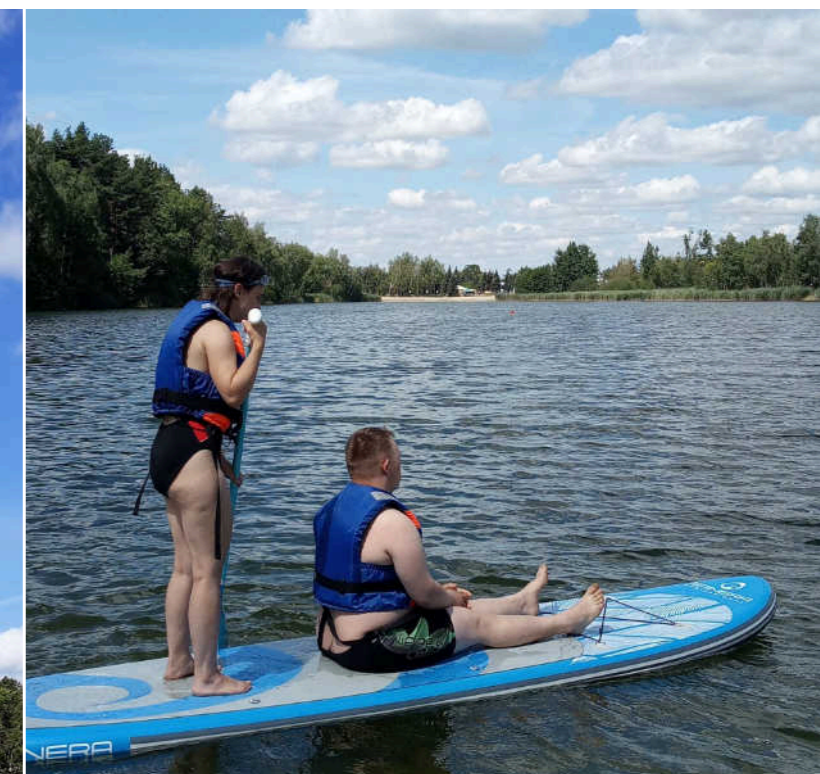
- buty do wody (aby uniknąć zranienia stóp), nie polecamy kłapek,
- pianka pływacka (dzięki niej można czuć się bardziej komfortowo w wodzie niezależnie od temperatury i pogody).

### \* PRZYDATNE WSKAZÓWKI

- Wynajmowaliśmy deski SUP (jedno- i dwuosobowe) we Wrocławiu od firmy Amazigo - kontakt ze sklepem okazał się bardzo sprawny, a obsługa bardzo profesjonalna. Mają konkurencyjne ceny i za dodatkową opłatą organizują również transport na miejsce docelowe: <https://www.amazigo.pl/content/6-wynajem-i-testy-desek-sup-wroclaw>.
- Mimo, iż prywatnie pływamy na SUPach i wiemy jak to robić zatrudniliśmy instruktora pływania na deskach SUP, który przeprowadził z uczestnikami przygotowanie sprzętowe, zapoznał ich z technikami

poruszania się na desce i stopniowo wprowadził do wody. Dał nam też konkretne wskazówki, jak wspierać uczestników na wodzie.

- Plaża przy Pierwszym Stawie Jelczańskim jest bardzo zatłoczona w weekendy, dlatego aktywność warto zaplanować na początek tygodnia w godzinach porannych - my mieliśmy wtedy plażę i jezioro tylko dla siebie.
- Plaża przy stawie jest strzeżona przez ratownika WOPR.





SPŁYW KAJAKOWY  
NA BOBRZE



WSPINACZKA  
TROLLINEK



BUSHCRAFTING  
GÓRY STOŁOWE



RAJD ROWEROWY  
W DOLINE BARYCZY



ZIMOWY TREKKING  
NA ŚNIEŻNIK



ZAJĘCIA  
STAND UP PADDLE



ISBN 978-83-956974-6-3



9 788395 697463