

Projekt O-SIGN (On: Sport in Nature and Good Nutrition), realizowany w ramach programu Erasmus+ Sport, dobiega końca.

Przez ostatnie miesiące uczestnicy i partnerzy projektu wspólnie promowali aktywność fizyczną, zdrowy styl życia oraz ideę sportu dostępnego dla wszystkich. Szczególne miejsce w działaniach projektu zajęła Orientacja Precyzyjna (Trail Orienteering), czyli dyscyplina umożliwiająca wspólną rywalizację osób pełnosprawnych i osób z niepełnosprawnościami na równych zasadach.

Jednym z najważniejszych elementów projektu była organizacja wydarzeń i zawodów promujących dostępność sportu oraz integrację społeczną. W ramach działań O-SIGN odbywały się zawody i aktywności związane z Orientacją Precyzyjną. W wydarzeniach uczestniczyły osoby z różnymi rodzajami niepełnosprawności, a projekt pokazał, że orientacja sportowa może skutecznie przełamywać bariery i tworzyć przestrzeń do wspólnej aktywności, niezależnie od ograniczeń ruchowych czy wieku uczestników.

Istotną częścią projektu była także działalność edukacyjna. W ramach O-SIGN przygotowano kilkadziesiąt artykułów poświęconych zdrowemu odżywianiu, zrównoważonej organizacji wydarzeń sportowych oraz wpływowi orientacji sportowej na zdrowie fizyczne i psychiczne. Szczególną uwagę zwrócił artykuł „Orienteering as Therapy: Potential Applications in Rehabilitation and Mental Health Treatment Programs”, pokazujący, że orientacja sportowa może być wykorzystywana jako narzędzie wspierające rehabilitację, terapię oraz walkę ze stresem i problemami zdrowia psychicznego. Połączenie ruchu, koncentracji i kontaktu z naturą sprawia, że aktywność z mapą ma znacznie szerszy wymiar niż wyłącznie sportowa rywalizacja.

Projekt O-SIGN był również przykładem skutecznej współpracy międzynarodowej. Partnerzy z kilku europejskich krajów regularnie wymieniali się doświadczeniami związanymi z organizacją wydarzeń sportowych, promocją aktywności w naturze oraz działaniami na rzecz włączenia społecznego. Podsumowując projekt, organizatorzy podkreślają, że O-SIGN nie tylko promował zdrowy styl życia i orientację sportową, ale przede wszystkim pokazał, że sport może być narzędziem integracji, edukacji i budowania bardziej otwartego społeczeństwa!

Link do filmu z wydarzenia w Krakowie - <https://www.youtube.com/watch?v=gyBcXUKFyI4>

*Michał Garbacik, WKS Wawel
Poland project manager*

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.