

Julian Zygmunt Kilar, Tomasz Ridan, Mariusz Janusz
instytut Rehabilitacji AWF w Krakowie
Dyrektor: dr hab. med. prof. nadzw. Krzysztof Spodaryk
Zakład Kinezyterapii
Kierownik: dr Marek Pieniążek

Promocja i rozwój turystyki zmotoryzowanej w zaspokajaniu potrzeb aktywności ruchowej ludzi w starszym wieku

Turystyka zmotoryzowana dla ludzi w starszym wieku jest integralną składową kulturą fizycznej, dostępną zarówno osobom niepełnosprawnym jak i zdrowym. Należy tylko pamiętać, że turysta po 60 roku życia to na ogół osoba o obniżonej sprawności, chociaż stopień dysfunkcji organizmu bywa bardzo zróżnicowany.

Jeżeli przyjąć jako granicę III wieku 60 lat u kobiet i 65 lat u mężczyzn, to stwierdzić można, że zwłaszcza w początkowej fazie wieku emerytalnego znaczny procent tej populacji wykazuje dużą sprawność fizyczną i wobec tego nie ma potrzeby wprowadzania dla nich specjalnych udogodnień w turystyce zmotoryzowanej. Dla tej grupy osób możliwości uprawiania turystyki autokarowo-samochodowej są znaczne m. in. ze względu na stosunkowo duże rezerwy czasu wolnego (4). Jednak wielu osobom starszym należy zalecić odpowiednie przygotowanie zanim udadzą się na wycieczkę autokarową.

Według Szwarz, Wolańskiej i Łoboziewicza (3) turysta senior powinien zrealizować następujące wskazania:

1. Należy wyleczyć przewlekłe, drzemiące w stanie chwilowego "zaleczenia" lub nieujawnione choroby. Przeszkodą w uprawianiu turystyki zmotoryzowanej mogą być niedomogi serca i płuc oraz przewodu pokarmowego i układu trawiennego. Starannie należy sprawdzić stan stóp;
2. Należy zahartować organizm i przygotować go do spotkania z wiatrem, deszczem i upałem;
3. Organizm należy stopniowo przyzwyczajać do wysiłku;
4. Należy walczyć z otyłością - zerwać z niewłaściwym trybem życia i odżywiania;
5. Turysta powinien prowadzić regularny tryb życia. Dotyczy to snu, posiłków w określonych porach, stosowania zabiegów higienicznych;

Ludzie w starszym wieku mogą uprawiać turystykę zmotoryzowaną w grupach utworzonych przez znajomych i przyjaciół lub w zespołach wieloosobowych, kierowanych przez instruktorów lub przewodników. Początkujący powinni uprawiać ten rodzaj turystyki pod kierunkiem przewodnika lub instruktora specjalizującego się w turystyce zmotoryzowanej ludzi starszych.

Zróżnicowany stan sprawności i wydolności fizycznej uczestników wycieczek i imprez turystycznych wykorzystujących środki lokomocji powszechnie dostępne, zmusza do prowadzenia zajęć w grupach utworzonych na podstawie oceny stanu zdrowia i sprawności. Podziału należy dokonać według następujących zasad:

- I grupę stanowić powinni turyści kwalifikowani, a więc ci, którzy uprawiają wybrane dyscypliny turystyki zmotoryzowanej systematycznie, nie mający żadnych dolegliwości;
- II grupa gromadzi osoby systematycznie uprawiające turystykę zmotoryzowaną, lecz obciążone niesprawnością i obniżoną wydolnością fizyczną, wynikającą z postępującego procesu starzenia się organizmu;
- III grupę tworzą osoby uprawiające turystykę zmotoryzowaną okazjonalnie oraz osoby z dolegliwościami przewlekłymi lub przejściowymi, które nie stanowią jednak przeciwwskazania do udziału w wycieczce np. autokarowej.

Działalność turystyczna powinna być kontrolowana przez lekarza, który powinien wskazać odpowiednią formę uczestnictwa w turystyce zmotoryzowanej (2).

Turystyka autokarowe - samochodowa korzystnie wpływać będzie na samopoczucie, sprawność i wydolność fizyczną osób starszych jeżeli środek lokomocji będzie odpowiednio przystosowany dla potrzeb turysty niepełnosprawnego i samej turystyki zmotoryzowanej jeżeli właściwie dobierzemy trasę wycieczki i będziemy odpowiednio dawkować obciążenia wysiłkowe.

Organizując turystykę zmotoryzowaną dla osób w starszym wieku korzystać można z pomocy specjalizujących się w tej dziedzinie organizacji i instytucji jak: organizacje inwalidzkie, biura turystyczne a szczególnie Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów (PZERI).

Organizatorem wycieczek w PZERI dla członków są najczęściej koła i oddziały Związku.

Oddziały i Koła PZERI znajdują się na terenie miasta Krakowa (w Śródmieściu, Krowodrzy, Podgórzu, Nowej - Hucie) i województwa krakowskiego (w Krzeszowicach, Myślenicach, Niepołomicach, Proszowicach, Skawinie, Słomnikach, Wieliczce) zorganizowały w 1996 łącznie 220 wycieczek.

Tab. 1 Ilość wycieczek zorganizowanych przez Oddziały i Koła PZERI znajdujące się na terenie województwa krakowskiego - dane ze sprawozdania Oddziału Wojewódzkiego PZERI za rok 1996

Wyszczególnienie	Ilość zorganizowanych wycieczek		
	oddział	koło	suma
Śródmieście	32	4	36
Krowodrza	11	-	11
Podgórze	7	56	63
Nowa Huta	6	44	50
Krzeszowice	7	-	7
Myślenice	4	5	9
Niepołomice	1	4	5
Proszowice	2	-	2
Skawina	18	-	18
Słomniki	6	-	6
Wieliczka	10	-	10
Komisja O/Wojew.	-	-	3

Tab. 2 Ilość wycieczek pieszych zorganizowanych przez Oddziały i Koła PZERI znajdujące się na terenie województwa krakowskiego - dane ze sprawozdania Oddziału Wojewódzkiego PZERI za rok 1996

Wyszczególnienie	Ilość zorganizowanych wycieczek		
	oddział	koło	suma
Śródmieście	7	-	7
Krowodrza	-	-	-
Podgórze	-	12	12
Nowa Huta	-	20	20
Krzeszowice	-	-	-
Myślenice	-	-	-

Niepołomice	-	-	-
Proszowice	-	-	-
Skawina	2	-	2
Słomniki	2	-	2
Wieliczka	-	-	-
Komisja O/Wojew.	-	-	-

Tab. 3 Ilość wycieczek autokarowych zorganizowanych przez Oddziały i Koła PZERIiI znajdujące się na terenie województwa krakowskiego - dane ze sprawozdania Oddziału Wojewódzkiego PZERIiI za rok 1996

Wyszczególnienie	Ilość zorganizowanych wycieczek		
	oddział	koło	suma
Śródmieście	8	2	10
Krowodrza	1	-	1
Podgórze	7	42	49
Nowa Huta	2	24	26
Krzyszowice	7	-	7
Myślenice	-	-	-
Niepołomice	1	-	1
Proszowice	2	-	2
Skawina	14	-	14
Słomniki	4	-	4
Wieliczka	-	-	-
Komisja O/Wojew.	-	-	-

Tab. 4 Ilość wycieczek w okolicy Krakowa z wykorzystaniem MPK, PKP, PKS - zorganizowanych przez Oddziały i Koła PZERIiI znajdujące się na terenie województwa krakowskiego - dane ze sprawozdania Oddziału Wojewódzkiego PZERIiI za rok 1996

Wyszczególnienie	Ilość zorganizowanych wycieczek		
	oddział	koło	suma
Śródmieście	16	2	18
Krowodrza	5	-	5
Podgórze	-	2	2
Nowa Huta	-	-	-
Krzyszowice	-	-	-
Myślenice	-	-	-
Niepołomice	-	-	-
Proszowice	-	-	-
Skawina	2	-	2

Słomniki	-	-	-
Wieliczka	10	-	10
Komisja O/Wojew.	-	-	1

Tab. 5. Ilość uczestników wycieczek (łącznie) - dane ze sprawozdania Oddziału Wojewódzkiego PZERiI za rok 1996

Wyszczególnienie	Ilość uczestników wycieczek			
	pieszych	autokarowych	ok. Krakowa	suma
Śródmieście	172	333	276	781
Krowodrza	-	236	123	359
Podgórze	347	1781	58	2186
Nowa Huta	99	1155	-	1254
Krzyszowice	-	284	-	284
Myślenice	-	392	-	392
Niepołomice	-	180	-	180
Proszowice	-	56	-	56
Skawina	20	500	40	560
Słomniki	60	320	-	380
Wieliczka	-	-	462	462
Komisja O/Wojew.	-	87	22	109

Przytoczone zestawienia imprez turystyki zmotoryzowanej i pieszej mają na celu przedstawienie stanu aktualnego poziomu organizacji i znaczenia środków lokomocji w turystyce ludzi w starszym wieku na rok 1996.

Dla każdej z wymienionych wcześniej grup turystycznych osób starszych utworzonych na podstawie stanu zdrowia i sprawności największą efektywność bioprocessów regeneracji ustroju zapewnia turystyka zmotoryzowana związana za zmianą miejsca stałego pobytu w odmiennym środowisku krajobrazowym, klimatycznym i społecznym.

Niepełnosprawni kierowcy, uczestnicząc w poszczególnych formach turystyki zmotoryzowanej, w rajdach, poznają kraj i jego zabytki, doskonałą zasady bezpiecznej i kulturalnej jazdy samochodem, współzawodniczą w samochodowych próbach sprawnościowych, osiągając często wyniki lepsze od wielu nie tylko kierowców amatorów, ale doświadczonych pełnosprawnych kierowców i pilotów rajdowych (1).

Tak więc turystyka zmotoryzowana, autokarowo-samochodowa jako składowa część kultury fizycznej, coraz częściej stwarza szansę pełnej integracji społecznej osób niepełnosprawnych (1) oraz staje się okazją do wymiany doświadczeń w adaptacji i coraz lepszym przystosowaniu pojazdów do potrzeb i oczekiwań turysty niepełnosprawnego, w tym również osób w starszym wieku.

LITERATURA:

1. Korcz H. : "Sport motorowy w życiu osób niepełnosprawnych ze schorzeniami narządu ruchu". Biuletyn Informacyjny Rehabilitacja Inwalidów 1(84)1988, Wydawnictwo Spółdzielcze CZS Warszawa.
2. Łoboziewicz T. : "Turystyka ludzi niepełnosprawnych". COIT, Warszawa 1991.
3. Szwarc H., Wolańska T., Łoboziewicz T.: "Rekreacja i turystyka ludzi w starszym wieku". Warszawa 1988.
4. Wolski I. : "Turystyka i wypoczynek osób niepełnosprawnych. Problemy i propozycje rozwiązań". Instytut Turystyki, Warszawa 1981.