

SPORTUJ S HANDICAPEM

COLLIERY SRDCEM z.s.

Jsme neziskový spolek založený v roce 2017 pod záštitou gymu Colliery CrossFit Ostrava a společnosti UAX! a jejího hlavního designéra Radka Leskovjana, který spolku vytvořil vizuální identitu. Ve své činnosti se věnujeme 3 hlavním bodům stanov:



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



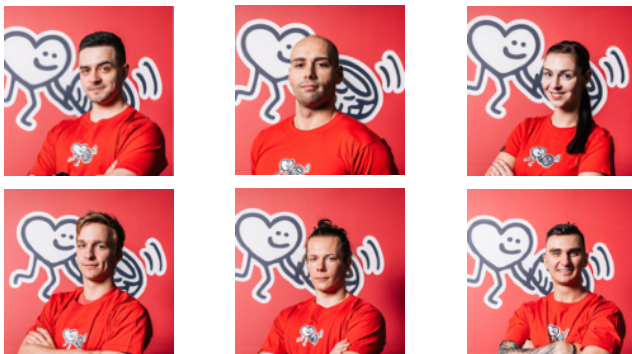
collierysrdcem



#SPORTUJsHANDICAPEM

SPORTUJ S HANDICAPEM

Je unikátní program, jehož záměrem je v České a Slovenské republice uvést na trh chybějící službu „Fitness pro handicapované“. Hlavním cílem je především zlepšení kvality fyzického i sociálního života 1 milionu občanů jak s fyzickým, tak mentálním handicapem. Stavíme zde na funkčním modelu a praxi trenérů z gyму Colliery CrossFit Ostrava.



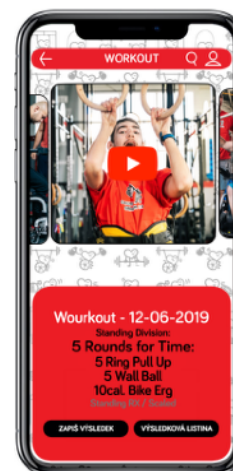
AKREDITOVANÝ KURZ PRO TRENÉRY

6 trenérů s licencí CrossFit ADAPTIVE training a více než 2 roky praxe umožnilo vznik české verze kurzu: Fitness pro handicapované akreditovaného u MŠMT. Kurzem jsme nyní připraveni vyškolit další zájemce o danou službu gymy a trenéry napříč ČR a SR.

Chytrá myšlenka



Supported by



Nadace Vodafone Česká republika



KDE MOHU CVIČIT?

Tak to jsou hlavní otázky, na které odpoví unikátní aplikace „Sportuj s handicapem“, která vzniká od září 2019. Jednoduchý systém zobrazí dle zadaných informací do profilu v aplikaci: fitness zařízení, trenéry, cviky a pomůcky, které jsou pro daného klienta vhodné a jsou do programu „Sportuj s handicapem“ zapojené. Klient tak ušetří čas při nekonečném hledání služby na internetu s nejistým výsledkem a kvalitou služby.

S KÝM?

JAK?

A NA ČEM?



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

#SPORTUJSHANDICAPEM

2

JAK TO ZAČALO?

2014 - 2017



PAVEL HUSAR

Mladý muž s DMO - cvičící v Colliery CrossFit Ostrava od samotného vzniku tohoto gymu. Byl to právě on, kdo byl inspirací k založení spolku Colliery SRDCEM a "hnacím motorem" prvotní myšlenky programu SPORTUJ S HANDICAPEM.

2018



BYLO NÁS PĚT

Ano, na konci září 2018, kdy tato fotografie vznikla, cvičilo ve spolku už 5 členů: První zmíněný Pavel, Mirek - také s DMO, Kamila - s Downovým syndromem, Davídek - který má od narození přetrhané vazy v levé ruce a vozíčkář Karel. Ti všichni a další, kteří se zaregistrovali do našeho programu do konce roku 2018 - nás inspirovali k přihlášení projektu do Laboratoře Nadace VODAFONE.

2019



SPORTUJ S HANDICAPEM

Projekt Sportuj s handicapem uspěl v Laboratoři Nadace VODAFONE a získal fin. podporu pro rozvoj daného projektu a vývoj podpůrné aplikace nesoucí hlavní myšlenku projektu. Handicapovaný má na jednom místě získat co nejjednodušeji informace kde, s kým, jak a na čem může se svým handicapem cvičit.

Počet cvičících se rozrostl na 17 v době přihlášení projektu do dalšího "akceleračního" programu - tentokrát doma v Moravskoslezském kraji.

Na konci října je již cvičích ve spolku 28...



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

#SPORTUJSHANDICAPEM

3

SITUACE DNES A PLÁN ROZŠÍŘENÍ SLUŽBY



V současné chvíli nabízí službu "Fitness pro handicapované" pouze Colliery SRDCEM na půdě gymu Colliery CrossFit Ostrava a to se zapojením 6ti trenérů, vyškolených v zahraničí kurzem "CrossFit ADAPTIVE". Jedná se tedy o unikátní program, který do této chvíle v šíří nabídky směrem k běžné populaci handicapovaných občanů v České a Slovenské republice naprosto schází.

Naším cílem je v rámci Moravskoslezského kraje rozšířit službu do dalších fitness zařízení (Frýdek-Místek, Opava, Havířov, Bruntál) a to tak, ať do poloviny roku 2020 je našim akreditovaným kurzem vyškolen 20 trenérů.

V druhé polovině roku 2020 budeme ve školení pokračovat s cílem vyškolit do konce roku dalších 40 trenérů a tak nabídnout službu "Fitness pro handicapované" ve 40 gymech napříč Českou a Slovenskou republikou.



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

HANDICAP NENÍ PŘEKÁŽKOU



„Díky charakteristickým znakům jsou si lidé s Downovým syndromem podobní, nicméně každý z nich je JEDINEČNÝ!“
Potvrzuje nám to každý trénink i Kamilka, která nás vítá vždy s úsměvem a my můžeme být hrdí, že je členkou Colliery SRDCEM. Hlavním cílem je zlepšení celkového držení těla a získání jistoty v samotném pohybu. Letos byl pro ní největší výzvou běžecký závod Night Run a my jsme byli právem pyšní, že svůj 5km závod dobehla se svým trenérem až do konce.

„S Kamilkou cvičíme už rok a půl. Její pokroky jsou nejvíce vidět v překonávání strachu z dosud neznámých cviků a situací. Nejdůležitější je pro nás budování sebevědomí a samozřejmě radost z tréninku.“

řekl o Kamilce její trenér Vladimír Pleva



Největším přínosem pro 14 letého Davida byla změna od počítačových her směrem k cvičení. Virtuální kamarády nahradil především trenér a kamarád Johan. Začlenil se do komunity mladých lidí v Colliery, cvičení začal brát jako součást svého života a s úsměvem překonává překážky svého handicapu.

„Davča má od svého narození z větší části ochrnutou levou ruku, úchop a hybnost je tedy pro něj téměř nemožná. To mu však vůbec neubírá na jeho elánu trénovat a dělat věci, které netušil, že by mohl dělat. S Davčou trénuji 2. rokem a jeho postupný progres je motivujícím článkem nejen pro mě, ale i pro budoucí adaptive atlety, kteří by se chtěli zapojit do programu Colliery Srdcem.“
říká o Davčovi trenér Johan



WEAR FISH WITHOUT HEAT
UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

#SPORTUJS HANDICAPEM

5



MIREK
DĚTSKÁ MOZKOVÁ OBRNA

Mirek se narodil moc velký, přidušený a byla mu diagnostikovaná DMO. Lékaři předpověděli, že nebude moci ani chodit. Píll a rehabilitacemi udělal ve třech letech první kroky a pomalu se zlepšoval.

„Dlouho jsme hledali zařízení, klub, gym. Není to ale vůbec lehké takové zařízení, které by s handicapovanými pracovalo, najít. Buď jsme naráželi na problém s rodiči anebo dětmi v daných klubech – to ale v Colliery neplatí. Mirek je plnohodnotný člen komunity Colliery. Trénuje v Colliery už skoro 2 roky a jde vidět obrovský pokrok - hlavně úchop v pravé ruce. Každopádně mu vzrostlo sebevědomí, celkově se zpevnil a chodí víc narovnaný. Cvičení miluje.“ říká maminka Lada

„Mirečka má každý rád. I když nedokáže slovně vyjádřit své dojmy a pocity, jsem jeden z mála, který mu rozumí. Naše pouto je velké a nedokážu si představit čtvrtek bez jeho návštěvy.“ řekl Mirečkův trenér Lukáš Káňa



JAKUB
NA VOZÍKU PO NEHODĚ

„Do 21 roků jsem žil život jako každý dospívající kluk. Od mládí jsem byl aktivní sportovec. Bohužel na dovolené v roce 2015 mě osud posadil na zadek. A to doslova. Na tobogánu se mi poškodily krční obratle a od té doby jsem odkázán na svůj fofrvožík. Nalézt novou chuť do života a elán je po takovém úraze hrozně těžké, avšak díky Colliery jsem se s tím dokázal poprat. Je to pro mě obrovská motivace, když vidím všechny ty fajn lidičky, kteří mě neskutečně nabíjejí energií. Po tréninku by měl být každý vyčerpaný, ale u mě je to naopak. Z gymu odjíždím vždy s úsměvem na tváři a nemůžu se dočkat dalšího tréninku s Lukášem. Trochu mě mrzí, že jsem se nezapojil do tréninku v Colliery Srdcem dřívě, poněvadž nejen můj psychický, ale i fyzický stav se zlepšuje každou další návštěvou.“

„V době, kdy nás Jakub oslovil, neměl jsem v plánu pod svá křídla přijmout dalšího Adaptive člena Colliery Srdcem, ale již po prvním setkání jsem věděl, že Kubíka chci. Sedli jsme si od první chvíle a já se vždy těším na jeho „čest starý“ hned po příchodu do gymu. Jeho postižení je složitější, ale vždy spolu vymyslíme způsob, jak daný pohyb cvičit nebo dokonce i vylepšit. Neskutečně zesílil a co je důležitější...zesílilo i jeho sebevědomí.“ řekl trenér Lukáš



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

#SPORTUJsHANDICAPEM

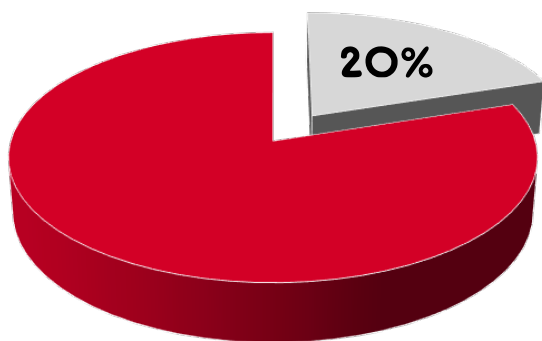
6

FINANCOVÁNÍ PROJEKTU



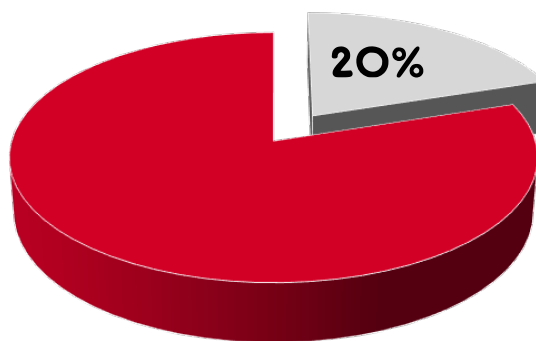
AKREDITOVANÝ TRENÉRSKÝ KURZ „FITNESS S HANDICAPEM“

20% hodnoty kurzu je financováno ze strany Colliery CrossFit Ostrava



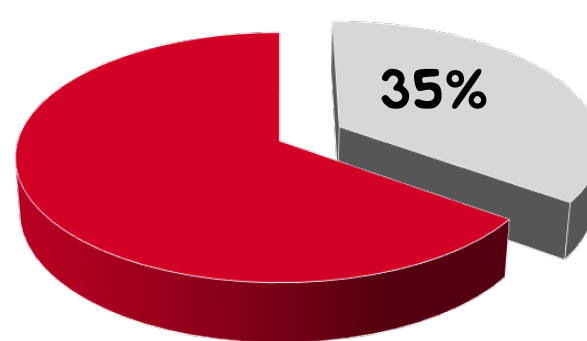
ČLENSTVÍ HANDICAPOVANÉHO / 1ROK

20% hodnoty členství si hradí handicapovaný sám



APLIKACE - IOS, ANDROID

Pro vývoj a dokončení aplikace máme zajištěno 35% finančních prostředků



ZBYLÁ % Z NÁKLADŮ JE NUTNÁ DOFINANCOVAT..



WEAR FISH WITHOUT HEAT

UAX známkoprávní ochrana UAX legal protection of the brand

www.collierysrdcem.cz



collierysrdcem



collierysrdcem

#SPORTUJSHANDICAPEM

7



VÝDRŽ
PRUŽNOST
VÝBUŠNOST
SÍLA

 CROSSFITOSTRAVA
 @COLLIERYCROSSFIT
WWW.COLLIERYCROSSFIT.COM

Forging Elite Fitness

Colliery  CrossFit®
OSTRAVA

CARDIORESPIRATORY
ENDURANCE
STAMINA
STRENGTH
FLEXIBILITY
POWER

#CollieryMade
#CFO
#ZijCrossFit

RYCHLOST
KOORDINACE

COORDINATION

DĚKUJEME ZA VAŠI
PODPORU PROJEKTU

