

II.Ulusal Engelli Bireyler için Fiziksel Aktivite Çalıştayı
11-13 Ekim 2010
Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi

**ULAŞILABİLİR OYUN ALANLARI VE SPOR
SALONLARI
İÇİN DÜZENLEMELER**

H. Serap İNAL, PhD
Yeditepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi,
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, İstanbul.

Oyun ve Spor

Engeli olan kişinin yaşadığı çevreye ve dolayısıyla topluma katılımını ve kaynaşmasını en üst düzeyde sağlayan araçların başında gelmektedir.



Okulda Oyun ve Spor

Çocukların okul yaşamının önemli bir kısmını oluşturan oyun ve spor, onları gerçek yaşama hazırlayacağı gibi, yetişkin yaşa geldikleri zaman bir **yaşam şekli** olarak benimsemiş oldukları **fiziksel aktivite ve spor**, **sedanter yaşamın** getireceği olumsuzluklardan kendilerini uzak tutacaktır.



Örneğin, genel populas-yona göre, zihinsel engeli olan kişiler %30-50 oranında daha obezdirler.

Melville et.al. (2005) *Obesity in adults with Down syndrome: a case-control study. J Intellect Disabil Res. Feb;49(Pt 2):125-33.*

Moran et.al. (2005) *Obesity among People with and without Mental Retardation across Adulthood Obesity Research 13:342-349.*

Bedens-el engeli olan çocuklarda, örneğin Serebral Paralizi olanlarda, fiziksel aktivitelere katılım daha sınırlı olacağından aşırı kilo veya obezite görülme sıklığı artmaktadır

Odding, et.al. (2006) *The epidemiology of cerebral palsy: Incidence, impairments and risk factors. Disability & Rehabilitation, 28(4):183-191.*

Fiziksel Aktivite ve Spor

Sağlığın yükseltilmesi ve korunmasında önemli ve etkin bir kriter olan fiziksel aktivite ve spor, engeli olan kişilerin kendilerini daha iyi, mutlu hissetmelerine ve vakitlerinin bir kısmını eğlenerek geçirmelerine yol açacaktır.



Yaşam Spor ile Renklenir

Gördükleri yoğun tedavi yanı sıra,
yaşamları spor ile renklenen
çocukların, **spordan beklenen tüm
olumlu gelişmelerden** de doğal
olarak yararlanacakları şüphesizdir.



Oyun ve Spor

Engeli olan ve olmayan çocukların, kişilerin;



Birbirlerini daha iyi **tanımalarına**



Becerilerini görmelerine



Paylaşmayı öğrenmelerine



Kendine **güvenlerinin** gelişmesine



İleriki yaşamında **aktif yaşam tarzını**
benimsenmelerine yol açmaktadır.

Yaşam Kalitesi, Yaşamdan Memnuniyet

Bu şekilde boş vakitlerini yararlı geçirmeleri veya özellikle günlük veya haftalık programları içinde fiziksel aktivite veya spora yer ayırmaları,

Yaşam kalitelerini geliştirecek,

Yaşamdan

Bulundukları çevreden memnun

kalarak yaşamlarını sürdürmelerini sağlayacaktır.



ERİŞİLEBİLİRLİK- ULAŞILABİLİRLİK

Oyun alanları ve spor solanlarında engeli olan kişilerin **KULLANIMINA UYGUN** olması gerekir.

**Bedensel, Görsel, İşitsel Engeli olan kişiler,
Öğrenme güçlüğü olan kişiler**

Yaşlılar

Bebeği olan aileler için;

Elde yük, eşya taşıma anında da gereklidir.

ERİŞİLEBİLİRLİK- ULAŞILABİLİRLİK

Okul idaresi
Yerel yönetimler
Devlet
Toplum
BİZ

Bilgilendirme

Durum değerlendirme
Bakış açısı değişikliği
Sorumluluk paylaşımı

OYUN ALANLARININ ERİŞİLEBİLİRLİĞİ

Şehirdeki oyun alanlarında yapılabilecek düzenlemeler ile farklı engeli olan çocuklar için erişilebilir olabilirler.

Prellwitz & Tamm, 1999

Pivik, McComas & Laflamme, 2002

Skar, 2002

Dunn & Moore, 2005

Brodin & Lindstrand, 2006.

ERİŞİLEBİLİR OYUN ALANLARI

- 1- *Oyun alanı geniş olmalıdır:*** Tekerlekli sandalyelerin (TS) park edilmesine, koltuk değneği, kanedyen baston gibi araçların yerleştirilmelerine
- 2- *Oyun alanı temiz olmalıdır:*** Çocuk oturarak, yatarak, yuvarlanarak oyun oynamayı tercih edebilir. Engeli nedeniyle koklayarak, dokunarak, tadalarak çevreyi tanıyabilir.
- 3- *Yaşam alanlarına yakın olmalıdır.***
- 4- *Mümkünse toplu taşıma araç duraklarına yakın olmalıdır.***

5- Otopark bulunmalıdır.

6- Engeli olan ebeveynler için oyun alanına yakın otopark bulunmalıdır.

7- Tuvaletler temiz olmalıdır.

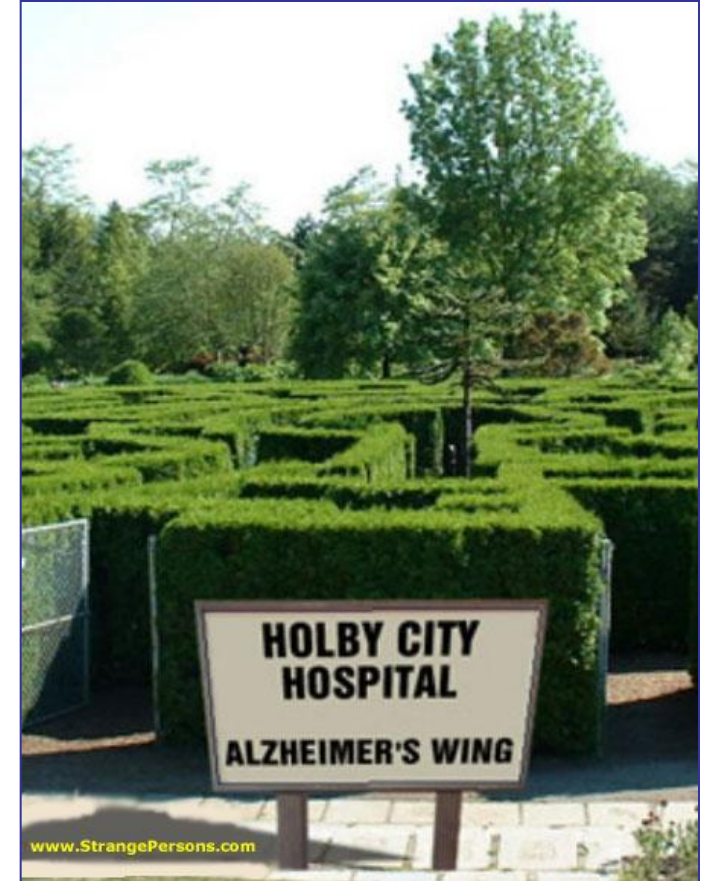
8- Parktaki ana ve bağlantı yolları: baston, koltuk değneği, yürüteç ile yürünmesine veya tekerlekli sandalyelerin sürülmesine engel olmayacak özellikte ve genişlikte olmasında yarar vardır.



- 9- Tabelalar görünür, fark edilir olmalıdır. Ses ile uyarı veren tiplerin de kullanılması görme engeli olan yetişkinler, ebeveynler ve çocuklar için yararlı olacaktır.
- 10- Tekerlekli sandalye, puset vs. için bir depo bulunmalıdır. Hem aileler için kolaylık hem de çevrede gereksiz kalabalık yapmamak açısından önemlidir.
- 11- Ebeveynler için gölgeli oturma alanları bulunmalıdır.

12- Oyun araçlarının çevresi geniş olmalıdır: Özellikle zihinsel engel söz konusu ise, oyun araçları ile oynamasalar bile, rahatlıkla etraflarında dolaşmaları veya koşmaları için çevrelerinin geniş olması gerekmektedir. Bu şekilde öğrenme güçlüğü olan çocuklar cihazları tanıyacaklardır.

13- Oyun alanının yapısı: Oyun alanındaki bitkiler, ışık, gölgeler sensorial veya bilişsel bozuklukları da olan çocukların dikkatlerini çekici, uyarıcı olabilirler.



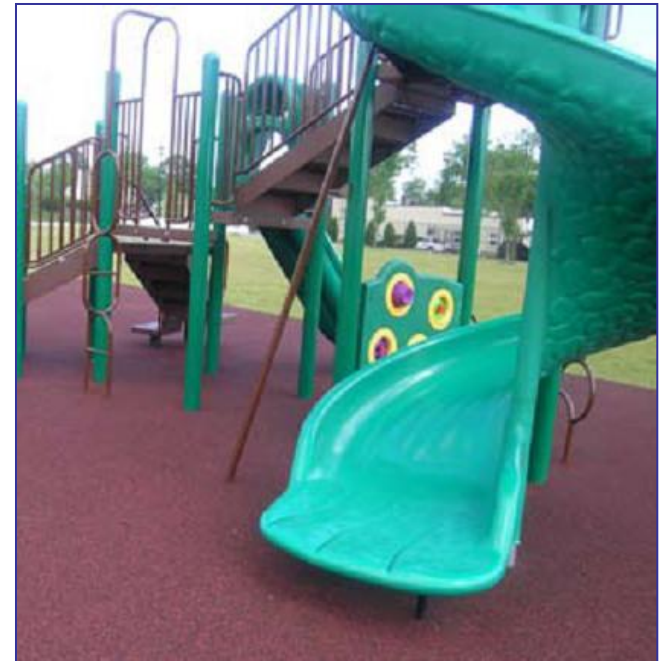
- 14- Oyun alanında sakın, az uyarının olduğu yerler de olmalıdır. Çocuk veya kişi sakın bir yerde ebveyini veya bakım veren kişi ile birlikte tek başına olmayı tercih edebilir. Örneğın, otizmi olan çocuk sosyal integrasyona henüz hazır değıl ise sakın bir oyun alanı tercih edilebilir.*
- 15- Oyun alanınının tabanı:* Esnek, düşme çarpma anında yaralanmaya neden olma riski düşük, şok absorban malzemelerden olması yararlıdır.



16- Kum havuzu, minik su havuzları: Tekerlekli sandalyede oturan çocukların da rahatlıkla oynayabilmeleri için yükseltilmiş kum havuzlarının da bulunmasında yarar vardır.

17- Oyun araçları: Güvenlik açısından oturma yeri geniş, sırt kısmı destekli, gerektiğinde kullanılabilecek bantların bulunduğu oyuncaklar, oturma dengesi yetersiz veya düşmekten korkan çocuk için önemlidir. Araçların renk ve şekilleri tüm çocuklar için uyarıcı olacaktır. Oyuncakları farklı yüksekliklerde olmaları bedensel yetersizliği olan çocuk ve/veya ebeveyn için kolaylık sağlayacaktır.





18- Parkta görevli danışman

19- Parkta görevli personelin eğitimi

20- Çocuk ve ailelerden sürekli görüş alınması



SPOR ALANLARININ ve BİNALARIN ERİŞİLEBİLİRLİĞİ

Giriş ve dış kapılar: Geniş olmalıdır.

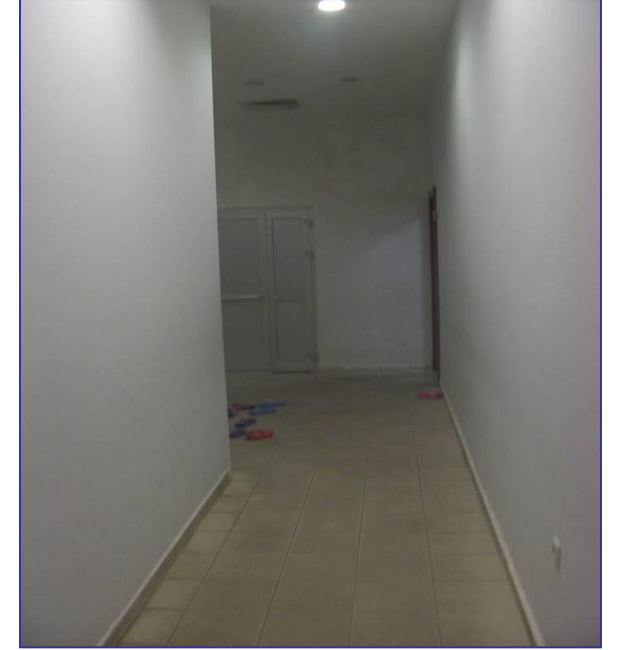
Rampalar en az 1800-1850mm ve daha fazla uzunlukta olmalıdır. 305mm lik bir yükseklik için rampa uzunluğu 3.05 mm. olmalıdır.



Kapıların **2.5-2.8kgm'lik bir kuvvetle** açılabilmesi gerekir.



Geçişlere, koridorlara eşya konulmaması, içecek makineleri, sandalyeler, kapı arkalarına kutu vb. bulundurulması hareketleri engelleyici olabilir.





Pratikte: **Açı: 8-12°**
Boy: 2m



Merdiven ve koridorlara farklı seviyelerde tutunma barı, zıt renkler kullanılması





Tuvaletler tekerlekli sandalye ile **dönüşlere izin** verecek şekilde yeterli genişlikte (en az 1420mm) ve derinlikte (en az 1675mm) olmalıdır. **Sağ ve sol elin** kullanabildiğı tuvalet bölmeleri olmalıdır. Eřyalar bir **dolap** içinde (estetik, hijyen, erişim..)



Klozetler tekerlekli sandalye ile geçişlere **uygun yükseklikte** olmalıdır (430-485mm). Adaptör kullanmak isteyen kişiler için **klozete adaptör** takılabilmelidir.



✿ **Lavobolar klozetin yakınında** olduğu takdirde, klozette otururken lavaboyu da kişi kullanabilir. Ancak tekerlekli sandalyede iken lavaboyu kullanabilmesi için lavoboların **standart boydan daha geniş olması; tekerlekli sandalyenin lavabo altına geçmesi** (derinlik 205mm) ve kişinin bu şekilde **lavaboya yaklaşabilmesi** için lavobonun yerden 735mm yükseklikte olması gerekmektedir



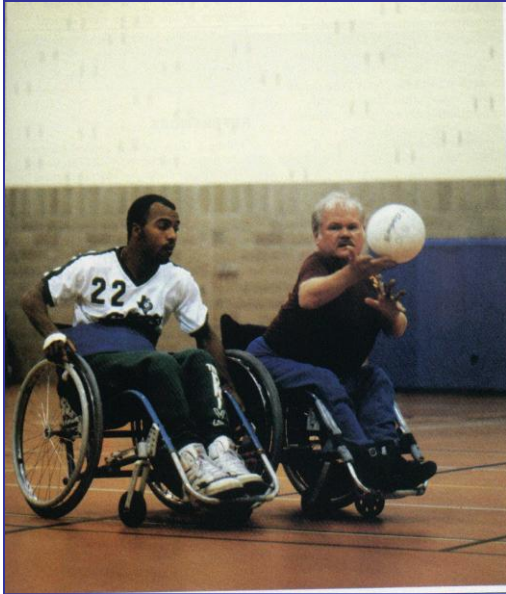
■ *Tutunma bari* klozet arkasında, her iki yanında (boyu en az 915mm, yerden yüksekliği 840-915mm)

■ *Aynaların* hem tekerlekli sandalyede oturan bir kişinin göz hizasında



-  *Havluluk*, el kurutma makineleri ve hijyenik malzeme: ortak kullanabilmeleri için yerden yüksekliklerinin 1100mm olması yeterlidir.
-  *Duşlar*: Tekerlekli sandalye ile girilebilmesi için çıkıntısız, en fazla %2 eğimli tabanı olan duşlar kullanılmalıdır. Baş süzgecinin hortumu yeterli uzunlukta (1525mm) olmalı, sıcak su ayarı termostalı olmalı, sıcaklık ayarı kolaylıkla yapılabilmelidir.

Salonun evresi korumalı
Seyirci sıraları korumalı
Zıt renkler kullanılmalı



Son Söz

Oyun alanları ve spor solanlarında engeli olan kişilere yönelik olarak yapılabilecek düzenlemeler

Kişilerin spor ve fiziksel aktiviteye

Rekreatif uygulamalara

Eğlence olanaklarına

ulaşılabilirlikleri arttıracaktır.

İSTANBUL'DA NE DURUMDAYIZ?



Teşekkürler