

#IVEIKSAVE

PARALIMPINIO JUDĖJIMO ŽURNALAS



ŠAULĖS TIKSLAS – TOBULUMAS

Raimeda Bučinskytė svajoja apie Paryžiaus žaidynes

MINDAUGAS BILIUS

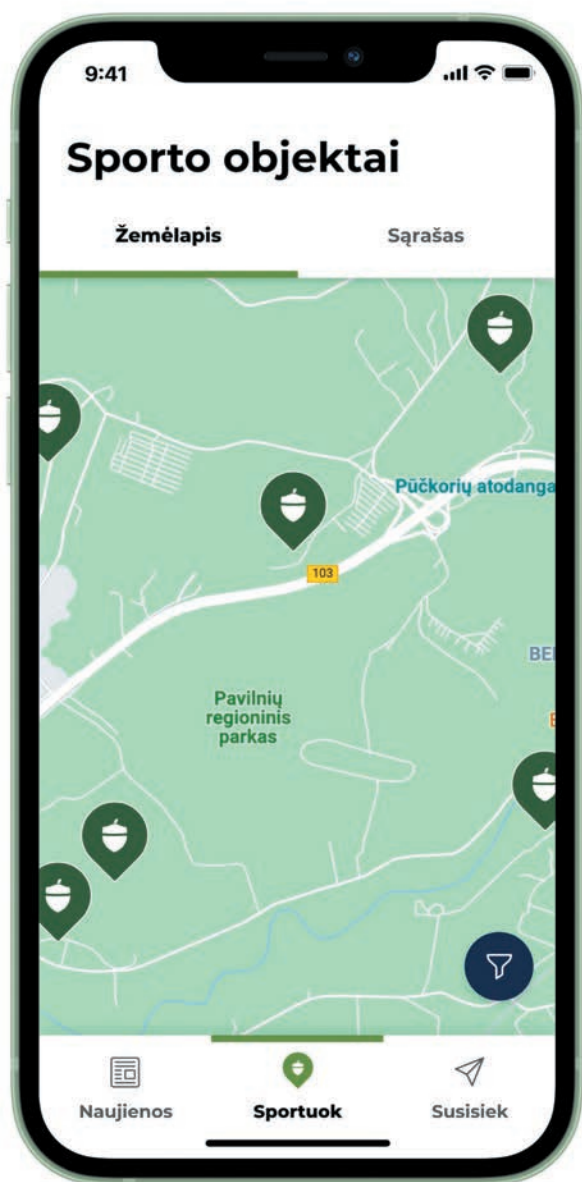
Žvilgsnis į 2023 metus

**LIETUVOS SPORTO
APDOVANOJIMAI**

Pagerbti 2022 metų geriausieji

RAPOLAS MICEVIČIUS

Svajoklio nestabdo jokios kliūtys



Programėlės „Parateam“ vartotojai gali skaityti svarbiausias Lietuvos ir pasaulio paralimpinio sporto naujienas, susipažinti su paraatletais ir įkvepiančiomis jų gyvenimo ir karjeros istorijomis, rasti naudingų patarimų sportuojantiems, o taip pat, naudojantis virtualiu neįgaliesiems pritaikytų sporto objektų žemėlapiu, išsirinkti vietą fiziniam aktyvumui.

TURINYS

- 2 ŽVILGSNIS Į 2023 METUS**
- 4 LIETUVOS SPORTO APDOVANOJIMAI**
- 8 ŠAULĖS TIKSLAS – TOBULUMAS**
- 15 GOLBOLO KOMANDOS TIKSLAI NĖ KRUOPELYTE NESUMAŽĖJO**
- 18 SVAJOKLIO RAPOLO MICEVIČIAUS NESTABDO JOKIOS KLIŪTYS**
- 24 VAIKŲ SU NEGALIA SPORTE ATSKIRTIES MASTAI RAGINA VEIKTI**
- 26 TYRIMAS: VISUOMENĖ PASIRENGUSI PRIIMTI NEGALIĄ**
- 28 GILĖ PUOŠIA ŠALIES ARENAS**

LIETUVOS PARALIMPINIO

KOMITETO ŽURNALAS

Leidžiamas nuo 2021 m.

Nr. 8 (4), 2022 m.



VIRŠELIS

Šaulė Raimeda Bučinskytė
Manto Gudžinevičiaus nuotr.

REDAKTORIUS

Donatas Gribauskas

TEKSTŲ AUTORIAI

Birutė Pakėnaitė
Donatas Gribauskas

FOTOGRAFAI

Vytautas Dranginis
Mantas Gudžinevičius
Jūratė Povilaitienė
Danas Sodaitis
Audrius Reipa
Donatas Gribauskas

DIZAINAS

Monika Besevičiūtė-Česė

KONTAKTAI

T. Vrublevskio g. 6-1,
LT-01143 Vilnius
El.paštas: info@paralympics.lt

INTERNETO SVETAINĖS

www.paralympics.lt
www.parateam.lt

SPAUSDINA

UAB „Petro ofsetas“

TIRAŽAS

500 egzempliorių
ISSN 2669-2805



@ParateamLietuva



@parateam_lietuva



Mindaugas Bilius

MINDAUGAS BILIUS: „KRITINĮ TAŠKĄ PRAĖJOME“

Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius interviu žurnalui #IveikSave apžvelgia svarbiausius 2022 m. įvykius, aktualius šalies ir pasaulio paralimpinio sporto judėjimams.

2022 m. Lietuvos sporto sistemoje įvyko reikšmingi pokyčiai. Kaip jie paveikė paralimpinį sportą?

Labai džiaugiuosi, kad paralimpiečiai nuo šių metų vidurio gauna tokias pačias valstybės stipendijas kaip ir olimpinio sporto atstovai. Tai svarbu ir finansiniu, ir moraliniu aspektais. To savo proaktyvia veikla siekėme kelerius metus ir pagaliau pasiekėme, kad paralimpiečiai turėtų tokias pačias stipendijas.

Šiomet padidėjo valstybės asignavimai mūsų federacijoms, kurios gavo didesnę finansavimą nei bet kada iki šiol. Todėl federacijos galėjo deleguoti sportininkus į daugiau varžybų. Pavyzdžiui, lengvaatlečiai rudenį dalyvavo „Grand Prix“ varžybų etape Maroke ir IWAS pasaulio žaidynėse Portugalijoje.

Padidėjusį mūsų federacijų finansavimą lėmė įstatymų pataisos, nukreipusios loterijų lėšas į valstybės biudžetą. Anksčiau loterijų parama keliaudavo į Lietuvos paralimpinį komitetą, kuris naudodavo lėšas sportininkų startams, stipendijoms, stovykloms, papildams, tyrimams.

Dabar šios lėšos perskirstytos per valstybės biudžetą ir išdalintos visoms negalios sporto organizacijoms.

Kartu su lėšomis federacijoms atitenka ir pilna sportininkų rengimo atsakomybė. Paralimpinis komitetas lieka atsakingas už atletų delegavimą į kai kurių sporto šakų, pavyzdžiui, lengvosios atletikos ir plaukimo Europos ir pasaulio čempionatus, paralimpines žaidynes, paralimpines jaunimo žaidynes.

Galima sakyti, kad sisteminiai pokyčiai perdėliojo organizacijų vaidmenį sportininkų rengime. Teigiamas aspektas tas, kad dabar turime daugiau aiškumo, kas už ką atsakingas ir kam gauna valstybės lėšas.

Žinoma, paralimpinis komitetas sieks prisidėti prie sąlygų atletams gerinimo, bet visi turime suprasti, kad padėtis kardinaliai skiriasi nuo ankstesnės, kai iš loterijų surinkdavome 75 proc. organizacijos biudžeto.

Kaip komitetui sekasi kompensuoti šiuos biudžeto praradimus?

Neslėpsiu, kad 2022-ieji organizacijai buvo sunkūs, susidūrėme su rimtais iššūkiais, kurie, galima sakyti, pastatė ant kortos visą paralimpinio komiteto veiklos tęstinumą. Vis dėlto mes numatėme grėsmes dar tada, kai Loterijų įstatymo pataisos dar tik buvo svarstomos ir

tam ruošėmės.

Paralimpinio komiteto komanda šauniai padirbėjo, sukirtome rankomis su logistikos bendrove „Girteka“, vaistinių tinklu „Camelia“, bendrovėmis „Betsafe“, „Deforta“ ir „Alantas“. Pradėjome vykdyti bendrus projektus su Šiaurės ministrų tarybos biuru Lietuvoje. Pratęsėme ypatingai sėkmingą bendradarbiavimą su medicinos centrų tinklu „Northway“, Lietuvos „Rotary“ apygarda, „Impuls“ sporto klubų tinklu, senais Lietuvos paralimpinio komiteto bendražygiais „Toyota Baltic“, „Affidea“ ir „Hummel“.

Šiuo metu deramės su dar keliomis bendrovėmis, o naujų rėmėjų paieška vyksta nenutrūkstamai. Nors visiškai kompensuoti praradimus labai sudėtinga, bet labai noriu tikėti, kad kritinį tašką jau praėjome.

Turime paralimpinio švietimo projektą „50 mokyklų 5000 mokinių“, aplinkos prieinamumo neįgaliesiems gerinimo projektą „Mes draugiški negaliai“, mentorystės projektą „Būk čempionas“. Šiomet norėtume pristatyti visiškai naujų įdomių iniciatyvų. Idėjų turime daug.

Žinoma, labai tikimės valstybės palaikymo. Tikiu, kad mūsų švietimo, paralimpinio sporto populiarinimo projektai svarbūs visai Lietuvos visuomenei, kurios neatskiriama dalis yra žmonės su negalia. Sulaukėme patikinimų, jog finansinis palaikymas šioms programoms bus, viliojosi, kad tai taps realybe.

Valstybės stipendijos olimpinio ir paralimpinio sporto atstovams suvienodintos, bet lieka neišspręsta aukštų rezultatų neturinčių perspektyvių atletų finansavimo problema. Kokias matote perspektyvas?

Reikia suprasti, kad valstybės stipendijas gauna sportininkai, kurie jau turi aukštų pasiekimų. Sunkiausia karjeros dalis yra nukeliauti iki tų pasiekimų, nes šiame etape valstybės palaikymas nepakankamas.

Daug vilčių į neseniai pradėjusios veikti Nacionalinės sporto agentūros kuriamą talentų ID programą, tik norėtusi, kad ji pradėtų veikti kuo greičiau, kad tie mūsų talentai, palikti be jokio finansinio palaikymo, nubyretų. Jau matėme viešojoje erdvėje sportininkų pasvarstymus apie užimtumo tarnybą. Tai visai nejuokinga, nes talentingų sportininkų Lietuva turi ne tiek jau daug, turime branginti kiekvieną.

Anksčiau paralimpinis komitetas galėjo bent iš dalies kamšyti šią didelę spragą, mokėdamas perspektyvių sportininkų stipendijas, bet po finansavimo reformos tokios galimybės netekome.

Aktualus ne tik šis, bet ir valstybės rentų klausimas.

Rentos vis dar nepriklauso paralimpinių žaidynių bronzos medalių laimėtojams. Manome, kad tai neteisinga, todėl dirbame, kad įvyktų pokyčiai. Lygybės klausimais turime didelį šalies prezidento Gitano Nausėdos palaikymą, esame labai dėkingi.

Visą pasaulį, taip pat ir paralimpinį judėjimą sukrėtė karas Ukrainoje. Kaip vertinate tarptautinės bendruomenės reakciją į Rusijos ir Baltarusijos agresiją Ukrainos atžvilgiu?

Tarptautinio paralimpinio komiteto Generalinė asamblėja lapkritį sustabdė Rusijos ir Baltarusijos nacionalinių komitetų narystę. Tai – aiški žinutė agresoriams, kad jiems nėra vietos sporto pasaulyje.

Rusijos ir Baltarusijos sportininkams dalyvauti tarptautinėse varžybose draudžiama nuo kovo mėnesio, sprendimas priimtas dar anksčiau. Labai tikiuosi, kad tarptautinė bendruomenė bus nuosekli ir neleis minėtų šalių atletams dalyvauti Paryžiaus žaidynėse jokia forma – nei su neutralia vėliava, niekaip.

Džiaugiuosi, kad Lietuva nuo pirmų karo dienų yra aktyvi šiuose procesuose ir rodo griežtą principinę poziciją, ragina tą patį daryti kitas šalis. Mes palaikėme, palaikome ir palaikysime Ukrainą.

Šiomet planuojamas Tarptautinio paralimpinio komiteto prezidento brazilo Andrew Parsonso vizitas Lietuvoje. Kuo jis reikšmingas mūsų šaliai?

Planuojame, kad A. Parsonsas susitiks su aukščiausiais šalies vadovais, sporto vadovais, Lietuvos paralimpinio komiteto rėmėjais. Tai svarbu toliau tvirtinant paralimpinio sporto pozicijas šalyje.

Tai yra įvertinimas mums. Palaikau ryšį su Andrew Parsonsu, pasakoju, ką veikiamo Lietuvoje, jis žino mūsų pasiekimus įstatymų srityje, dalyvaujant integruotuose šalies čempionatuose, informotas apie vykdomus paralimpinio švietimo ir populiarinimo projektus, kitas iniciatyvas.

Turime jo palaikymą, nes žengiame koją kojon su pasaulinėmis paralimpinio judėjimo tendencijomis, net esame tarp lyderių integracinių iniciatyvų prasme. Viskas eina link to, kad ribos tarp įgaliųjų ir neįgaliųjų sporto pasaulyje trinamos, sportas tampa įtraukus. Pavyzdžiui, paralimpinis žiemos sportas šiomet buvo perduotas kuruoti Tarptautinei slidinėjimo federacijai. Dar anksčiau tai įvyko su triatlonu, irklavimu.

Sporte, kaip ir visuomenėje, siekiama vis didesnės integracijos, ir šie procesai stipriai įsibėgėja.



2022 m. laureatai

PAGERBTI 2022 METŲ GERIAUSIEJI

Gruodžio 21 d. Vilniuje, parodų rūmuose „Litexpo“ įvyko Lietuvos sporto apdovanojimai, per kuriuos pagerbti geriausi 2022 m. Lietuvos sportininkai, treneriai, kiti bendruomenės nariai. Jau antrus metus iš eilės paralimpiečiai dalijosi viena scena su olimpiečiais, o geriausiems paralimpinio sporto atletams įteiktos skulptorių Vaivos ir Vido Simanavičių kūrinys – statulėlės „Sugautas vėjas“.

Apdovanojimai išdalinti šiose kategorijose: Metų sportininkės, Metų sportininko, Metų proveržio, Metų trenerio ir Metų komandos. Paralimpinio sporto laureatus išrinko Lietuvos paralimpinio komiteto Vykdomasis komitetas. Lietuvos sporto apdovanojimus kartu organizuoja Lietuvos tautinis olimpinis komitetas, Lietuvos paralimpinis komitetas ir Lietuvos Respublikos Švietimo, mokslo ir sporto ministerija.



Raimeda Bučinskytė

Metų sportininkė – Raimeda Bučinskytė

R. Bučinskytei 2022 m. buvo sėkmingi – užimta aukšta penkta vieta Europos čempionate Norvegijoje, o pasaulinių „Grand Prix“ serijos varžybų etape Serbijoje buvo iškovotas sidabro medalis. R. Bučinskytė abu aukštus rezultatus užfiksavo šaudyme iš 10 metrų į taikinį pneumatiniu pistoletu rungtyje.



Edgaras Matakas

Metų sportininkas – Edgaras Matakas

Antrus metus iš eilės Metų sportininko vardas teko neregiiui plaukikui Edgarui Matakui. Ramūno Leono treniruojamas paralimpinis prizinininkas 2022 m. pasaulio plaukikų su negalia čempionate Portugalijoje pelnė sidabrą plaukdamas 50 metrų laisvu stiliumi ir bronzą 100 metrų krūtine distancijoje.



Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinė

Metų komanda – Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinė

Metų komanda pripažinta Lietuvos vežimėlių krepšinio rinktinė, kuri 2022 m. Europos čempionato B diviziono turnyre iškovojo bronzos medalius. Žaidžiančiojo trenerio Vytauto Skučo vedami Lietuvos rinktinės vyrai mažajame finale praloko turnyro šeimininkus Bosnijos ir Hercegovinos krepšininkus.



Algis Mečkovskis

Metų treneris – Algis Mečkovskis

Geriausiu 2022 m. paralimpinio sporto treneriu išrinktas Algis Mečkovskis. Beveik dešimtmetį A. Mečkovskio treniruojamas paralimpinis prizininkas dziudo imtynininkas Osvaldas Bareikis 2022 m. iškovojo pirmą Europos čempionato medalį – Italijoje vykusiose pirmenybėse nuskynė bronzą.



Gabrielė Čepavičiūtė

Metų proveržis – Gabrielė Čepavičiūtė

Plaukimo atstovei atiteko ir Metų proveržio nominacijos laurai. Čia triumfavo Gabrielė Čepavičiūtė, kuri 2022 m. debiutavo pasaulio plaukikų su negalia čempionate ir jame užėmė septintą vietą, plaukdamą 100 metrų nugara. Be to, Rasos Mažutaitienės auklėtinė šioje distancijoje nuskynė bronzos medalį Europos jaunimo parolimpinėse žaidynėse Suomijoje.



Daina Gudžinevičiūtė ir Mindaugas Bilius

ŠAULĖS TIKSLAS – TOBULUMAS

Raimeda Bučinskytė savo gyvenimo paveikslą dažniausiai tapo šviesiomis spalvomis. Jame yra ryškių akcentų – iššūkių, į kuriuos šaulė nėrė stačia galva. Yra juodų dryžių – išbandymų, kurie buvo užgulę sunkiais debesimis. Tačiau apskritai kiekvieną dieną Raimeda stengiasi nugyventi taip, kad vakare drąsiai pažvelgtų į veidrodį, nesigailėdama nė dėl vienos prabėgusios akimirkos.



Ji neieško lengvų kelių, o į juose pasitaikančias kliūtis žvelgia be baimės, tikėdama, kad tai – tik galimybė dar ko nors išmokti.

„Man visas gyvenimas yra kaip žaidimas, tad azartiškai į jį įsitraukiu. Kone kasdien ką nors darau, aiškinuosi su savimi, keliu sau tikslus ir bandau jų pasiekti. Žaidžiu net važiuodama automobiliu.

Tarkime, grįždama nuo jūros įvertinu, per kiek laiko įveiksiu atstumą iki namų, ir nusistatau laiką, kada turėčiau kirsti Šiaulių liniją. To tikslo atkakliai laikausi – nestoju net kavos atsigerti“, – šypsojosi azartiška šiaulietė. Kasdien be pertraukų 48 metų Raimeda prisėda prie vokiečių kalbos vadovėlio – angliškai, rusiškai ir ispaniškai jau kalbančiai šaulei išmokti šią kalbą yra dar viena siekiamybė.

Per treniruotes šaudykloje ji ne tik tobulina techniką, bet ir atkakliai dirba su savimi, nes gebėjimas susitvardyti, kontroliuoti mintis ir išlikti šaltakraujiškai turi tiesioginės reikšmės rezultatui.

Nors negali vaikščioti, R. Bučinskytė jau dalyvavo burlaivių regatoje – negalių turintiems žmonėms pritaikyta jachta „Lord Nelson“ plaukė iš Suomijos į Lietuvą ir buvo visavertė įgulos narė: budėjo vachtose – savo pamainose, tampė bures, gamino maistą kambuze – laivo virtuvėje, kapitono tiltelyje žymėjo orų sąlygas ir net vairavo.

„Gal prieš dešimtmetį gyvenimas suteikė gąimybę tai išbandyti, tad pamaniau, o kodėl gi ne?“ – sakė šaulė.

Prieš trejus metus LRT realybės dokumentikos projekte „Ypatingas būrys“, kur negalių turintys žmonės gyveno Lietuvos kariuomenės ritmu, ji šoko parašiotu: buvo labai baisu, bet Raimeda pasiryžo.

Kaip ryžosi išbandyti ir giluminį nardymą, nusileisti virve nuo Alytaus Baltosios rožės tilto, pilotuoti keturvietį lėktuvą.

„Šokti parašiotu nebuvo mano svajonė, nes gyvenime ir taip užtenka ir adrenalino, ir rūpesčių, kad dar save provokuočiau. Žmonės, kurie tai daro, man atrodė lengvai pamišę, tad, kai sulaukiau tokio pasiūlymo, nors tai daryti buvo neprivailoma, ilgai diskutavau su savimi. Visa esybe priešinausi tokiame iššūkiui, bet ir nenorėjau pasirodyti bailė, tad azartiškoji mano dalis galiausiai paėmė viršų.

Kai prieš iššokdama žiūrėjau žemyn, širdis buvo nusiritusi į kulnus, bet kai nušokusi užpakaliu paliečiau žemę, pajutau didelį pasitenkinimą ir supratau, kad baimė – tarsi migla, į kurią įėjęs, jos nebejauti“, – įsitikinusi šaulė. Kai prieš devynerius metus ryžosi išbandyti šaudymą, Raimeda nejautė baimės, tačiau, kaip įprastai, jautė azartą ir tai buvo priežastis, dėl kurios šioje sporto šakoje ji liko ilgam. Nors tai daug kainuoja, o dėl pasikeitusios



Raimeda Bučinskytė

valstybinio finansavimo sistemos geriausia Lietuvos parašaulė per pastaruosius metus negavo nė cento, R. Bučinskytė nenuleido rankų, nors jos, prisipažįsta, ne kartą sviro.

Dėl ryžto ir užsispyrimo. Dėl gebėjimų šaudykloje ir už jos sienų. Dėl rezultatų – penktosios vietos Europos čempionate ir „Grand Prix“ serijos etape Serbijoje iškovoto sidabro. Dėl dvasios stiprybės ir nesuskaičiuojamos daugybės kitų savybių R. Bučinskytė buvo išrinkta geriausia 2022 metų Lietuvos paralimpinio judėjimo sportininke.

Pagal specialybę niekada nedirbo

Apie savo negalią Raimeda kalba mažai ir nenoriai. Per 33 metus klausimai „o kas tau nutiko?“ ir „kaip po to jauteisi?“ įgriso iki kaktumo. „Tarsi tik mano trauma būtų svarbiausia“, – paaiškino.

Būdama 15-os Raimeda pateko į motociklo avariją, per kurią lūžo stuburas ir buvo paralyžuotos kojos. Tada jos, gyvybinos paauglės, gyvenimas neatpažįstamai pasikeitė. Ketverius ilgus metus ji kapstėsi juodos nevilties liūne, bet galiausiai išplaukė ir prižadėjo sau nesigrežioti atgal.

„Iš pradžių viskas buvo blogai. Žiauriai blogai. Dar neseniai vaikščiojai į mokyklą, į šokių, bėgiojai, turėjai draugų ir staiga lūžti – tik sėdi namuose ant fotelio ir depresuoji. Atrodė, kad gyvenimas baigtas. Gyvenau ketvirtame aukšte, tad net išeiti niekur negalėjau. Nei apsirengti, nei į vežimą atsisėsti pati galėjau, tad tik nuolat spoksojau į keturias sienas.

O jeigu niekad nesi skraidęs, tai ir neišmoksi, nes nežinai, kaip tai daryti. Bet atsirado žmonių, kurie patarė, padėjo, ištempė“, – sakė R. Bučinskytė.

Ir tada ji vėl pradėjo gyventi! Vakarinėje mokykloje gavo vidurinį išsilavinimą, įstojo į Šiaulių universitetą ir, baigusi magistro studijas, tapo profesionalia dalykinio – teisinės ir ekonominės kalbos – vertimo vertėja, nors šio darbo niekada taip ir nedirbo.

„Rinkausi pragmatinę profesiją, kur tik sėdi su popieriukais prie kompiuterio ir verti. Viskas stabilu, ramu. Bet po septynerių studijų metų atlikdama praktiką per porą mėnesių supratau, kad toks darbas – ne man. Užsidaryti vienumoje būtų didžiausia bausmė, nes man reikia žmonių, emocijų, bendravimo“, – prisipažino Raimeda.

Kaip ir laisvalaikio, taip ir profesiniame gyvenime, šiaulietė drąsiai šokdavo į nepažįstamus vandenis. Vienas įdomesnių jos gyvenimo projektų – darbas



Raimeda Bučinskytė

Maltos ordino pagalbos tarnyboje. Humanitarinę misiją vykdančiame katalikų bažnyčios religiniame ordine Raimeda organizuodavo negalią turinčių žmonių stovyklas Europoje, piligrimines keliones.

Tai buvo ne vien kompiuterio klavišų maigymas ar pokalbiai telefonu. Šiaulietė nuolat turėjo domėtis ir ieškoti negalią turintiems žmonėms pritaikytų viešbučių, transporto priemonių, išmokti apskaiciuoti, kiek degalų reikia autobusui nuvažiuoti konkretų atstumą, kur kelionės dalyviai turi stoti ilsėtis, organizuoti ekskursijas nepažįstamuose Europos miestuose.

„Buvo labai įdomu, nors teko nemažai išmokti. Bet jei žmogus nori dirbti, rasti darbą nesunku. Moku keletą kalbų, tad galiu bet kokioje administracijoje ar įmonėje dirbti vadybininke. Kai labai reikia pinigų, eini ir dirbi, ir mokaisi“, – neslėpė R. Bučinskytė. Tačiau dabar daugiausia jos laiko atima šaudymas, mat, norėdama pasiekti rezultatų, šaudykloje ji turi nuolat daug dirbti.

Siekė nelikti paskutinė

Kaip ir viskas jos gyvenime, taip ir šaudymas, atsirado atsitiktinai. „Gyvenimas nuolat pasiūlo galimybių, tik jas arba pastebi, arba ne“, – įsitikinusi Raimeda.

Per vieną Šiaulių švenčių miesto kulkinio šaudymo klubo „Dešimtukas“ nariai suteikė galimybę visiems norintiesiems pabandyti pašaudyti oriniais pistoletais.

Su daugybe kitų smalsuolių jėgas išmėgino ir Raimeda. Nors ginklą rankose laikė pirmą kartą, patyrę šauliai stebėjosi moters gebėjimais, o po kelių mėnesių ją susirado ir pakvietė treniruotis rimčiau.

R. Bučinskytė nutarė pabandyti, nors pradžioje šaudymas jos nežavėjo. Atrodė, kad šiame sporte viskas paprasta ir aišku: šaudyti gali bet kas, tad kur čia dar galima tobulėti? Tačiau vežimėlyje sėdinčiai moteriai patiko draugija, su kuria ji susitikdavo šaudykloje, tad, pradėjusi treniruotis, neskubėjo visko mesti. Tik vėliau ji suprato, kad nors šaudyti išties gali bet kas, į tikslą pataiko toli gražu ne kiekvienas.

Daugiau nei pramoga šaudymas Raimedai tapo tuomet, kai klubas surengė pirmąsias varžybas. Jos buvo mėgėjiškos, bet R. Bučinskytės galvoje sukosi tik viena mintis: daryti viską, kad neliktų paskutinė.

Paskutinė ji neliko, tačiau tada suprato ir tai, kad nori būti ne vidutiniokė, o lyderė. Tai ir tapo akstinu treniruotis vis daugiau. Dabar sportui ji skiria bent penkias dienas per savaitę, valandų valandas ardama šaudykloje. Papildomai – ir baseine, kad stiprintų raumenis.

„Jei nori pasaulinio rezultato, turi dirbti negailėdamas savęs. Negali tik valandą per dieną pašaudyti, nes stebuklų nebūna“, – patikino R. Bučinskytė.

Perfekcionistų sportas

Jei nori būti geras šaulys, ši sporto šaka turi tapti ne prievole, o gyvenimo būdu. Technika – tik viena dedamųjų, lemiančių puikų šūvį. Ne ką mažiau, o gal – net labiau svarbu tai, kas dedasi tavo galvoje: ugnies linijoje nėra nereikšmingų detalių.

Kaip sako Raimeda, tobulas šūvis susideda iš 101 smulkmenos. Pradedant kojų, dubens, pečių, alkūnės, riešo padėtimi, baigiant absoliučia koncentracija į tai, ką darai. Akys turi matyti ir taikinį, ir pistoletą. Širdis jausti. Smegenys – ne tik blokuoti visas pašalines mintis, bet ir skaičiuoti širdies dūžius, kad praneštų kada dar būtina palaukti, o kada jau paspausti nuleistuką.

„Gyvenimeturibūtitokskaipiršaudykloje. Negalipaprastai būti emociingas, konfliktuojantis ar pasiduodantis jausmams, o šaudykloje tapti kitu asmeniu. Privalai



Raimeda Bučinskytė

išmokti susitvardyti visada – vairuodamas automobilį, jei kas užlindo priešais, neburbėti. Nesikarščiuoti, jei kas bando išvesti tave iš kantrybės. Turi visur siekti tobulumo – negali namie būti apsikuitęs, o šaudykloje pedantas“, – teigė R. Bučinskytė.

Šaudymas yra perfekcionistų sportas, nes kaskart privalai siekti lygiai taip pat užsiimti padėti, lygiai taip pat laikyti galvą ar ranką, lygiai taip pat valdyti savo mintis ir jausmus. Mat tikslus šūvis į išsvajotą taikinio centrą priklauso nuo kūno padėties, žvilgsnio sutelkimo į tikslą ir gebėjimo nukreipti sąmonę to tikslo link.

„Ir visa tai turi pakartoti daug kartų“, – sakė Raimeda.

Nuolatinės varžybos su savimi

Pastaruosius šešerius metus absoliučia negalią turinčių žmonių Lietuvos čempione tampanti R. Bučinskytė specializuojasi dviejose disciplinose.

Šaudyme, priešingai nei daugelyje kitų sporto šakų, atletai nėra skirstomi pagal negalią – ir sėdintiesiems vežimėlyje, ir vaikstantiems savo kojomis ar su protezu rengiamos tos pačios varžybos. Tik tie, kurie sėdi vežimėlyje, pagal pažeidimo lygį, gali turėti specialią nugaros atramą.

„Tiems, kurie gali stovėti ir labiau jausti savo kūną, gal truputį lengviau nusitaikyti į taikinį. Bet sportas tuo ir žavus, kad įdėjęs daugiau pastangų gali būti visavertis varžovas bet kam“, – įsitikinusi R. Bučinskytė.

Mažo kalibro disciplinoje į už 25 metrų esantį taikinį drauge šaudo ir vyrai, ir moterys. Daugiau kaip valandą, per kurią iššauinama 60 šūvių, privalu save visiškai kontroliuoti, kad visi tie šūviai būtų tobuli.

Šaudydama pneumatiniu pistoletu per varžybas Raimeda rungtis tik su moterimis, nors jos ir šioje disciplinoje nėra klasifikuojamos pagal negalią.

„Pasitaiko, kad varžovė ir eina, ir šoka, ir bėga. Matai, kaip dirba jos rankos ir kojos ir susimąstai, o kodėl mes varžomės drauge, kol staiga pastebi, kad ji vaikšto su naujais kojos protezu. Tokiu geru, kad iš pradžių jo net neatskirai nuo tikros kojos“, – pasakojo R. Bučinskytė.

Šaudant pneumatiniu pistoletu siekiama pataikyti į vos centimetro dydžio centrą taikinio, kuris yra už 10 metrų.

„Tiksliai nusitaikyti į tą centimetrą reikia labai daug pastangų – visiškai susitelkimo, kad matytum ir taikinį, ir pistoletą, švelniai nuleisti gaiduką, visus 60 šūvių išlaikyti petį, riešą, akis, net būti galvą pasukus taip pat. Pasitaiko, kad įpusėjus varžyboms atsiranda nuovargis, pradedi petį kelti ar galvą ne taip pasukti ir tobulą šūvį gali pamiršti.

Mūsų sportas – tobulumo siekimas. Turi visą laiką matyti, visą laiką kontroliuoti savo emocinę būklę. Negali pykti, jei ką nors ne taip padarei, negali džiaugtis, jei gerai padarei, negali skaičiuoti rezultato, nes tai numuš tavo nuo tikslo. Šaudyme nuolat su savimi aiškiniesi: pats iš savęs reikalauji, pats su savimi pykstiesi“, – sakė Raimeda.

Parodė naują kryptį

Savo pasirodymų šaudykloje R. Bučinskytė nesureikšmina. 2014 m. pasaulio taurės etape Jungtinėje Karalystėje ji užėmė 4 vietą, 2015 m. pasaulio taurės etape Lenkijoje buvo penkta, 2018 m. „Grand Prix“ serijos varžybose Lenkijoje iškovojo sidabro medalį. Ir 2022 m. tarptautinėse varžybose vėl įrodinėjo, kad priklauso elitui.

„Tačiau aš vis dar tikiuosi, kad didžiausi mano

laimėjimai – ateityje. Jei būtų praeityje, gal ieškočiau, kuo kitu užsiimti. Šešerius metus esu absoliuti Lietuvos neįgaliųjų čempionė. Galėčiau čia ir likti, bet aš noriu daugiau. Noriu, kad mano rezultatas atitiktų pasaulinius standartus.

Geriausieji sportininkai, nors ir yra labai pajėgūs, nėra kiborgai, tad tikiu, kad daugiau dirbdama, galiu jiems prilygti“, – neabejoja užsispyrusi šiaulietė.

Konkurencija šaudyme yra milžiniška. Pasaulio lyderiai kinai, Indijos šauliai ar net ukrainiečiai yra profesionalai, kurie gauna gerus atlyginimus, turi puikias šaudyklas, tad turi ir geriausias sąlygas tobulėti.

Raimeda tokių sąlygų neturi, bet vis tiek sukandusi dantis stumiasi pirmyn.

Ji dalyvauja ir negalios neturinčių šaulių čempionatuose Lietuvoje ir niekada, kaip sako, nesivaržo tiesiogiai su varžovais, kurie juda be jokios pagalbos, nes jei pradėtų tai daryti, pralaimėtų neiššovusi nė vieno šūvio: „Šaudymas – ne krepšinis ar tenisas, kur kovoji su varžovu. Ugnies linijoje pagrindinis konkurentas, priešas, varžovas esi pats sau. Kiek tu susikaupsi, kiek atidirbsi, toks ir bus tavo rezultatas.“

2021 m. Lietuvos sveikųjų čempionate šaudydama pneumatiniu pistoletu Raimeda laimėjo sidabrą. Vienas treneris ją sveikindamas pasakė tokį komplimentą: „Realiai tu nesi mūsų konkurentė, nes žaidi savo smėlio dėžėje, mes – savo. Bet kartais tu įlipi į mūsų smėlio dėžę, primeti smėlio į akis ir išėini žaisti į savo smėlio dėžę. Tai pradeda erzinti.“

Tie žodžiai R. Bučinskytei buvo dar vienas įrodymas, kad tai, ką daro, ji daro gerai, nors daug ką daro tik intuityviai. Raimeda net neturi trenerio, nes Šiauliuose nėra nė vieno, kuris galėtų ją treniruoti. Šiaulietė turėjo minčių bent kartais treniruotis Vilniuje, bet į šaudyklą, kurioje svarstė tai daryti, su vežimėliu ji negalėtų patekti, o ir trenerė turi per daug darbo su negalios neturinčiomis šaulėmis.

Tačiau metų metus tik viena pati ieškojusi būdų tobulėti, 2022-aisiais Raimeda pradėjo dirbti su ugdančiuoju vadovu, vadinamuoju koučerių, Ramūnu Klyviu.

„Nors neturi nieko bendra su šaudymu, jis įnešė daug naujovių į mano šaudymą, nes yra dirbęs su sportininkais, sporto psichologija. Jei sporte ar šaudyme turi problemų, kažkur stringi, kažko nemoki padaryti, nežinai kaip išeiti iš beviltiškos padėties, tokie žmonės labai padeda tą problemą išanalizuoti ir pasiūlo keletą sprendimo būdų. Jie neišsprendžia tavo problemos, bet į ją pažvelgia iš įvairių pusių, o atsakymus galiausiai randi pats.



Raimeda Bučinskytė

Dabar jaučiuosi pakylėta, nes bendraudama su Ramūnu išmokau susidraugauti su savimi – nebereikalauti iš savęs per daug, nesinervinti, jei kas nepavyksta. Šis žmogus man davė labai daug, tad, tikiuosi, mano rezultatai netrukus tai parodys“, – neslėpė Raimeda.

Ji turi minčių ir vilčių prasibrauti į 2024 m. Paryžiaus paralimpines žaidynes, nors tai priklauso ne vien nuo jos rezultatų – ir nuo galimybės bent nuvažiuoti į svarbiausias varžybas, kur galėtų iškovoti kelialapį. O net tokia galimybė ne visada pasitaiko, nes trūksta pinigų. Tačiau užburtame rate besisukanti šiaulietė vis tiek siekia iš to rato išsiveržti, nes ne jos būdai gailėtis savęs ir svarstyti apie tai, kas būtų jeigu būtų.

Ten, kur jaučiasi reikalinga

Raimedos 23 metų dukra Aušrinė niekada nebandė žengti motinos pramintu keliu ir šaudyti nemėgino. „Mažai vaikų nori mėgdžioti savo tėvus. Aušrinė turi savo kelią, kuriame, negali nuspėti, kas laukia. Dabar duktė kaip tik atsidūrė kryžkelėje: netrukus baigs universitetą Danijoje ir nežino, ką gyvenimas jai pasiūlys, kur

įsitvirtins, ką veiks.

Tai – sunkus laikotarpis: kasdien į paskaitasėjai, žinojai, ką veiksi, bet turėsi nerti į nepažintus vandenį“, – teigė R. Bučinskytė.

Tačiau, kad ir ką duktė nuspręstų veikti, Raimeda ją visada besąlygiškai palaikys. Nes ir pati nebijojo bandyti, nebijojo suklupti, o suklupusi vėl pakildavo ir drąsiai čiupdavo vis naujas galimybes.

„Jau sakiau, kad gyvenimas – didelis žaidimas, o to žaidimo taisyklės yra tavo rankose. Jei pats ieškosi, kaip patobulinti savo gyvenimą, tai tas žaidimas ir bus įdomus.

O jei tik sėdėsi nieko neveikdamas ir kitus kritikuodamas, būsi našta. Mano aplinkoje tokių žmonių nėra“, – šypsojosi Raimeda.

Ji daug išbandė ir daug matė – ne tik keliavo po pasaulį, bet ir gyveno Ispanijoje bei Šveicarijoje. Galėjo įsikurti Vokietijoje, bet grįžo į gimtuosius Šiaulius ir ten jaučiasi laiminga.

„Čia – mano draugai ir giminės. Čia man gera ir čia jaučiuosi reikalinga“, – patikino šaulė.



Lietuvos vyrų golbolo rinktinė

GOLBOLO KOMANDOS TIKSLAI NĖ KRUOPELYTE **NESUMAŽĖJO**

Visu metus už nosies vedžiojusi Fortūna nusišypsoti nepanoro ir baigiantis 2022-iesiems: daugkartinė Europos, pasaulio ir paralimpinių žaidynių čempionė bei prizininė Lietuvos golbolo rinktinė iš planetos pirmenybių grįžo tuščiomis. Ne medalis, o paralimpinis kelialapis buvo pagrindinis golbolininkų tikslas čempionate Portugalijoje. Jį gavo tik finalo dalyviai. Lietuviai ten neprasibrovė, tad toliau galanda ginklus. „Mes privalome būti 2024 m. Paryžiaus paralimpinėse žaidynėse ir ten tikrai būsime!“ – užtikrintas rinktinės treneris Klaidas Janeika.

Tie, kurie ieško pasiteisinimų, mėgsta kartoti, kad visi dabar moka žaisti golbolą, kad kamuolys yra apvalus, tad visaip gali nutikti ir visaip nutinka. Tačiau Lietuvos golbolininkai savo nesėkmių priežasčių ieško tik tam, kad padarytų išvadas ir žengtų pirmyn.

Didžiausias jų noras buvo iškovoti kelialapį į Paryžių jau pirmuoju bandymu, bet tuos du kelialapius pačiupo kiti: pasaulio čempionais tapę brazilai ir vicečempionai kinai. Lietuviai liko ketvirtai, neįveikę pusfinalio barjero su brazilais, o paskui mažajame finale pralaimėję ir Ukrainai.

Kitus nesėkmės jei ir nepalaužtų, tai bent ilgam sutrikdytų, tačiau tik ne juos – jau perėjusius ugnį ir vandenį. Jų niekas nenužudė – tik padarė stipresniais.

Nuo 2022-ųjų pradžios rinktinę vadovaujantis 34 metų treneris K. Janeika irgi nebando slėptis po aptakiomis

frazėmis, kad stengsis, bet visaip gali nutikti. Jis sako tiesiai: „Mes būsime Paryžiuje!“

– Treneri, ar jau padarėte išvadas, ko pristigo rinktinė per pasaulio čempionatą Portugalijoje, kad iškovotumėte kelialapį į Paryžiaus žaidynes ar bent jau taptumėte prizininiais? – paklausėme K. Janeikos.

– Galutinis rezultatas susidėjo iš daug smulkių detalių. Pirmiausia koją kišo mūsų pačių sveikata – vos atvykus į Portugaliją susirgo pagrindinis „centras“ Mantas Brazauskis, tad čempionatą teko pradėti be jo, paskui sloguoti pradėjo ir kiti rinktinės žaidėjai, turėjome šiokių tokių traumų.

Portugalijoje, palyginti su Lietuva, yra šilta, galėjai vaikščioti net su šortais, bet, pasitaikė, ir lijo, o sporto

salėse buvo šalta, drėgna, pūtė skersvėjis, tad visi ir peršalo.

Kone kasdien keitėsi salės, o jose – itin skirtinga akustika. Veikė ir didžiulis garso pralaidumas, buvo sudėtinga prisitaikyti – jei prie vienos salės prisitaikydavome greičiau, tai prie kitos prisitaikyti prireikdavo daugiau laiko, tad neišėjo žaisti tolygiai.

Čempionate buvo ir organizacinių problemų: dėl maitinimo, dėl ilgo laukimo.

Pusfinalyje glumino teisėjų klaidos, turėjusios reikšmės galutiniam rungtynių rezultatui.

O kovai dėl 3-iosios vietos gal ir patys nenusiteikėme kovoti, nes po pusfinalio buvo pernelyg skaudu.

– Nors Brazilijos rinktinė, su kuria susitikote pusfinalyje, trečią kartą iš eilės apgynė pasaulio čempionės titulą, ši komanda, matyt, nėra neįveikiama. Ką, jei galėtumėte, dabar darytumėte kitaip, siekdamas pergalės prieš brazilus?

– Pusfinalio rungtynėmis iš esmės esu patenkintas, nes vyko smagi įtempta kova: ir atsilikome, ir vėl pirmavome, ir rezultatas buvo lygus. Bet po kelių teisėjų klaidų antrame kėlinyje pradėjome atsilikti, nes teisėjai skyrė nebūtą baudinį, o paskui brazilams įskaitė įvartį, nors turėjo būti skirtas baudinys. Varžovai įgijo dviejų taškų persvarą, tad mums teko rizikuoti, o rizika nepasiteisino.

Su rizika visada loterija – pasiteisins ar ne. Per pusfinalio rungtynes jau neturi, ką prarasti: atsilikdamas arba privalai rizikuoti, arba turi iš karto susitaikyti su tuo, kad pralaimėsi. Mes atlikome stipresnius, galingesnius metimus, rizikuodami, kad užsidirbsime baudinį. Kai rezultatas apylygis, tikrai taip nemeti, žinodamas, kad gali būti nubaustas.

Taip rizikuodami gavome ir baudinių, ir brazilams pavyko apsiginti. Sėkmė buvo ne mūsų pusėje.

– Ką su komanda pasakėte vieni kitiems po itin skaudaus pralaimėjimo pusfinalyje, kai paaiškėjo, kad šįkart kelialapio į Paryžių dar negausite?

– Padėkojau vyrams, nes kova buvo tikrai gera, atkakli – ir gerai puolėme, ir gynėmės. O vyrai patys pripažino, kad, deja, brazilai tądien buvo stipresni. Rungtynes laimėti gali tik viena komanda ir šįkart tai buvome ne mes.

Prieš porą mėnesių per Tautų turnyrą Vokietijoje irgi žaidėme su brazilais kovą dėl išlikimo. Tos pačios sudėties Brazilijos rinktinę tada nugalėjome 6 įvarčių skirtumu, tad tikrai tai nėra neįveikiama komanda.

– Kokių dar galimybių turite gauti taip trokštamą kelialapį į Paryžių?

– Dar yra du keliai patekti į Paryžių. Tiesiausiu nueiti nepavyko, tad teks brautis sunkesniu. Vienas likusių



Klaidas Janeika

būdų gauti kelialapį – per kvalifikacinį turnyrą, kuris 2023 m. rugpjūtį greičiausiai vyks Jungtinėje Karalystėje. Jei ten nepavyktų, dar liktų Europos čempionatas, nors kol kas neaišku, nei kur, nei kada jis vyks. Ten galėtume pačiupti paskutinį kelialapį. Rankų tikrai nenuleidžiame.

– Šis pasaulio čempionatas, kuriame atiduoti pirmieji du kelialapiai į žaidynes, iš pradžių buvo numatytas ne Portugalijoje, o birželio mėnesį turėjo vykti Kinijoje. Kas pasikeitė ir, ar neprailgo laukti papildomą pusmetį?

– Klaustukų buvo daug – dėl karo Ukrainoje, dėl politinių aplinkybių, dėl COVID-19. Galiausiai nuspręsta, kad čempionatas Kinijoje nevyks, tad ilgai nežinojome nei kur, nei kada čempionatas bus surengtas.

Kai sužinojome, iškart keitėme treniruočių planą, pradėjome pasirengimą. Visos komandos turėjo vienodas sąlygas, nes visi apie naują čempionato vietą ir datą sužinojo tuo pat metu, tad didelės reikšmės pasirengimui tai neturėjo. Mums šįkart gal net buvo geriau, kad čempionatas vyko Europoje, nes nereikėjo mąstyti apie aklimatizaciją.

– Kokia buvo jūsų rinktinė šiame čempionate?

– Komandos branduolys nesikeitė, bet, deja, atrankos šįkart beveik nebuvo.

Marius Zibolis vis dar yra traumuotas – jo kelis, po operacijos, niekaip neatsistato. Juozas Eigminas atšoko savo vestuves ir kone mėnesiui išvyko kopinėti medaus. Juozas dėl to nedalyvavo kai kuriuose turnyruose, tad nusprendėme, kad šįkart į rinktinę jis nepakliūs.

Prieš čempionatą 10 dienų stovyklavome Druskininkuose – visiems viskas labai patiko, turėjome galimybę produktyviai rengtis, nes treniruodavomės kasdien po du kartus, kaskart – po pustrėčios valandos. Tad viskam užteko laiko.

– Kokie jums pačiam buvo 2022-ieji, nuo kurių pradžios pradėjote darbą golbolo rinktinėje?

– Man asmeniškai – vieni sunkiausių gyvenime. Dėl sudėtingos traumos – Achilo sausgyslės plyšimo – iki šiol negaliu bėgioti visu tempu.

Su golbolo rinktine sausio mėnesį negalėjau išvykti į patį pirmą savo, kaip komandos trenerio, turnyrą, nes prieš pat išvyką susirgau koronavirusu – jaučiausi gerai, bet testas parodė, kad sergu.

Rinktinėje irgi buvo nelengva, nes reikėjo sukurti ir treniruočių bei stovyklų planą, ir dirbti asmeniškai su

žaidėjais, o tai vienas, tai kitas vis iškrisdavo dėl ligų ar traumų, tad tekdavo staigiai keisti treniruočių procesą. Bet nepasiduodu ir tikiu, kad viskas priesakyje, nes matome ir gerų dalykų. Pavyzdžiui, J. Eigminas greitai tobulėja, tad netrukus turėtų tapti tvirtas rinktinės ramstis. Tikiu ir tuo, kad į paralimpines žaidynes pakliūsime jau antru bandymu – per kvalifikacijos turnyrą, nelaukdami paskutinės galimybės.

– Kai tapote rinktinės treneriu, teigėte, kad vienas pagrindinių jūsų uždavinių – pritraukti į nacionalinę komandą kuo daugiau jaunimo. Kaip sekasi įgyvendinti šį tikslą?

– Sunkiai, nes Vilniuje nėra daug jaunuolių, kurie norėtų sportuoti golbolą. Keletas yra Kaune – iš pradžių jie dar atvažiuodavo į sostinę, bet sudėtinga, kai į treniruotę nesusirenka šeši ar bent jau keturi žaidėjai. Kai nuolat dirbi tik individualiai, galiausiai dingsta noras toliau treniruotis: visi nori žaisti, bet žaisti su jau patyrusiais golbolininkais, jaunimui – dar per sunku. Tad jaučiamės tarsi atsidūrę spąstuose.

Vis dėlto nors ieškoti naujų talentų nėra lengva, turime ir kuo pasidžiaugti: J. Eigminu, Normantu Prušinsku, kuriam pasaulio čempionatas Portugalijoje buvo pirmasis. Normantui drebėjo ir rankos, ir visas kūnas, bet kaip kitaip įgys patirties? Reikia tik laiko, kad abu šie jauni žaidėjai sutvirtėtų ir taptų lyderiais.

– Prieš sutikdamas tapti rinktinės treneriu siekėte įsitikinti, kad su komanda žiūríte ta pačia kryptimi. Ar pastaraisiais metais ištis visi žiūrėjote į tą pačią pusę?

– Taip, visi turime vieną tikslą: patekti į paralimpines žaidynes ir tapti paralimpiniais čempionais! Nuolat apie tai diskutuojame ir per metus mūsų tikslai nepasikeitė.

– Ko palinkėtumėte sau ir komandai Naujųjų metų proga?

– Būti sveikiems, stipriems ir dar kovingesniems. Golbolo rinktinė drauge treniruojasi visus metus, bet po čempionato Portugalijoje grafikas tapo šiek tiek laisvesnis, nes noriu, kad visi išsigydytų traumas. Naujų metų pradžioje jau vėl pradėsime rimtai dirbti.

– Pats esate užkietėjęs žvejys. Ar, stovint prie golbolo rinktinės vairo, dar lieka laiko ir pamėgtai žvejybai?

– Deja, žvejojau jau senokai. Bet, kai tik pasitaikys proga, meškerę tikrai vėl čiupsiu.



Rapolas Micevičius

SVAJOKLIO RAPOLO MICEVIČIAUS NESTABDO JOKIOS KLIŪTYS

Jo klausė: „Ar tu kvailas, kad nori amputuoti koją?“, bet argumentai, kad „gydysime, bet garantijų neduodame“, jo neįtikino. Jam sakė: „Prie protezo pratinsiesi mažiausiai pusę metų“, bet po tiek laiko jis jau skriejo jėgos aitvaru, o dar po mėnesio stojo ir ant snieglentės. Nuolatinis skausmas tapo neatskiriamu Rapolo Micevičiaus palydovu. Būna dienų, kai tas skausmas, rodos, persmelkia net sielą. Pasitaiko akimirkų, kai antra koja tapusį protezą Rapolui norisi šveisti per langą ar į sieną, tačiau užsispyręs vyras nepasiduoda nevilčiai ir, sukandęs dantis, siekia savo tikslų.

Jis ką tik metė gerą darbą ir išėjo į nežinią. Tam, kad bent pabandytų patekti ten, kur trokšta būti, – į 2026 m. Milano ir Kortinos d'Ampeco žiemos parolimpines žaidynes.

Dar prieš gerus metus šios žaidynės nebuvo R. Micevičiaus svajonė. Tada, greičiausiai, jis net nebūtų pasakęs, kur jos vyks. Aktyvus jaunas vyras skraidė jėgos aitvarais ir šliuozė snieglente tik savo malonumui. Mėgavosi akimirkomis ant vandens ir kalnuose, mokėsi vis naujų triukų ir stengėsi gyventi nenuobodžiai.

Nuo tos dienos, kai 2021-ųjų spalio 16-ąją Svencelėje naujo triuko jėgos aitvaru besimokantį Rapolą parbloškė stiprus vėjo gūsis ir dėl to keliose vietose lūžo kairė koja, pasikeitė ir daug, ir palyginti mažai.

Ne vieną mėnesį R. Micevičius praleido ligoninėse, patyrė 14 operacijų (dvi paskutinės buvo kojos amputacija ir bigės trumpinimas), mokėsi vaikščioti su protezu ir vis dar mokosi su juo gyventi. Tačiau jis vėl daro tai, kas teikia begalinį malonumą: skrieja, šliuozia, daužo kamuolį ar kilnoja svarmenis treniruoklių salėje. Tik dabar, kaip pat sako, yra labiau motyvuotas, mat turi aiškų tikslą.

„Aš 100 procentų būsiu Milano ir Kortinos d'Ampeco žaidynėse. Nebent – tfu, tfu, tfu – man sukliudys traumas“, – teigė 32 metų sportininkas, jau pirmuoju bandymu parodęs, kad tai, ką sako, nėra tušti žodžiai.

Teks dar daug išmokti

Jėgos aitvarai nėra parolimpinė sporto šaka. Jei būtų, Rapolas, neabejotinai, mėgintų prasibrauti ir į vasaros žaidynes. Tačiau dabar jis sieks tapti pirmuoju lietuviu nuo 1994 m., kai Lietuvai Lilehameryje atstovavo slidininkai Saulius Leonavičius ir Sigita Markevičienė, parolimpinėse

žiemos žaidynėse. Ir pirmuoju ten dalyvausiančiu snieglentininku iš Lietuvos.

Kad turi milžiniškų galimybių, R. Micevičius parodė jau per pirmąsias savo varžybas kaip paraatletas.

Nors nuo tada, kai jo kairė koja tapo protezas, snieglente šliuozė vos mėnesį ar pusantro, Europos taurės etape lapkritį Nyderlanduose lietuvis dukart užkopė ant pakylų: slalomo pakalnėmis, vadinamojo *banked* slalomo, LL2 klasėje (vienos arba abiejų kojų negalia) laimėjo sidabrą ir bronzą.

„Europostaurė, galimasakyti, yra antrosios lygos varžybos. Jų etapai vyksta ne tik Europoje, bet ir, pavyzdžiui, Šiaurės Amerikoje. Aukščiausia lyga – pasaulio taurės varžybos.

Tam, kad į jas patekčiau, turiu turėti 100 taškų vidurkį, kuris vedamas iš dviejų pasirodymų per etapą. Už antrąją ir trečiąją vietas Nyderlanduose gavau 192 taškus – tiek dar neužtenka norint dalyvauti pasaulio taurėje, bet, neabejoju, per šį sezoną ten pakliūsiu.

O ten – jau kitas lygis. Mano laikas trasose buvo apie 40 sek. Pasaulio taurės geriausieji šliuozia mažiau kaip per 36 sek., tad turiu tobulėti, bet tikiu, kad galiu pasiekti tokį laiką.

Juolab kad kol kas neturiu nei trenerio, nei ugdomojo vadovavimo specialisto, vadinamojo koučerio, nei snieglentės, kurios reikia tokiomis sąlygomis, nei suprantu, kaip posūkius „išimti“. Kol kas tik norėjau pažiūrėti, ar turiu potencialą. Rezultatai parodė, kad turiu didelį. Tad dabar planuoju važiuoti gyventi į kalnus, o 2026 m. – į parolimpines žaidynes“, – savo planus atskleidė R. Micevičius.

Pusketvirtį metų jis buvo booking.com platformos

komandos vadovas Lietuvoje. Darbas Rapolui patiko, bet, užsibrėžęs tikslą vykti į Milaną ir Kortiną d'Ampečą, ilgai nedvejojęs, iš darbo išėjo ir netrukus planuoja išvykti gyventi kur nors į kalnus.

Kur – dar nežino, bet, neabejoja, ras gerą vietą, kurioje galėtų tobulėti kaip sniegglentininkas ir siekti savo svajonės.

„Turiu pakankamai laiko pasirengti žaidynėms, nors tik pradėjau tai daryti. Bet pradžia jau padaryta, reikia tik sąlygų treniruotis. Jau susipažinau su treneriais austrais, kroatais, kurie siūlo atvažiuoti pas juos, tad dabar sprendžiu, ką daryti“, – sakė atletas.

Nuo vaikystės žino, ko nori

Atsisakyti nuspėjamo patogaus gyvenimo R. Micevičiui nėra naujiena. Nuo pat mažens jis darė tai, ko troško širdis, o ne tai, ko kiti iš jo tikėjosi ir reikalavo.

Rapolo istorija – tarsi nuo pirmo puslapio įtraukiantis nuotykių bestseleris, kuriame nuolat keičiasi vietos ir žmonės, yra daug veiksmo.

R. Micevičius augo Klaipėdoje, pasišventusios pradinukų mokytojos Irenos ir karinio jūrų laivyno naro, bocmano

Danieliaus Micevičių šeimoje. Rapolo trejais metais vyresnė sesuo Simona – šiek tiek ramesnė, o Micevičių jaunėlis nuolat ieškojo naujų galimybių ir naujų potyrių.

„Nebijojimą veikti, matyt, perėmiau iš tėčio, o energiją – iš mamos. Ji nuolat ką nors veikia. Po darbų lekia tai į masažą, tai į pirtį su draugėmis, tai į gimnastiką ar šokius. Kepdama kotletus kalbasi telefonu ir, matyt, dar kambarius galėtų iššluoti. Tėtis anksčiau irgi daug ką darė, bet po avarijos tapo ramesnis“, – pasakojo R. Micevičius.

Tik atsitiktinumas lėmė, kad tądien, maždaug prieš 20 metų, tėčio automobilyje nesėdėjo ir Rapolas, tad smarkiai sužeistas buvo tik D. Micevičius. Pirkti dovanos išvykusio Danieliaus automobilį nušlavė į sankryžą nestabdydamas įlėkęs vilkikas, nors važiovo šalutiniu keliu.

Lengvasis automobilis buvo sumaitotas, o jo vairuotojas D. Micevičius nuo smūgio išlėkė lauk. Ilgus mėnesius jis gydėsi daugybinės traumas, bet svarbiausia, kad liko gyvas. Iki tol ir Danielius drąsiai bandė įvairias veiklas, bet po avarijos aprimo, o estafetę perėmė sūnus.

Jau būdamas aštuntokas Rapolas savarankiškai užpildė



Rapolas Micevičius

dokumentus pereiti į kitą mokyklą ir tik prieš pat rugsėjo 1-ąją apie tai pranešė tėvams.

„Augau Mogiliove, pietinėje Klaipėdos dalyje, ten ir mokyklą lankiau. Tai – šiek tiek niūrokas rajonas, tad norėjau ištrūkti. Ėmiau ieškoti geriausios mokyklos ir užpildžiau dokumentus į „Ąžuolino“ gimnaziją. Išsilaukiau egzaminus ir patekau, o tik tada pranešiau tėvams.

Tai buvo išėjimas iš komforto zonos. Buvau rajono vaikas, turėjau mažai socialinių gebėjimų – tarsi laukinukas gimnazijoje, kurioje mokosi turtingų šeimų vaikai.

Prireikė laiko prisitaikyti, bet, matydamas gerus pavyzdžius, galiausiai susikūriau savo socialinį ratą“, – pasakojo R. Micevičius.

Kelerius metus jis savarankiškai važinėjo į pamokas barškančiu autobusu, kuriame žiemą kabodavo varvekliai. Baigdamas mokyklą nuolat važinėjo ir į kursus sostinėje, kad pasirengtų stojamiesiems egzaminams: Rapolas aiškiai žinojo, kad studijuos užsienyje, nes nori idealiai išmokti anglų kalbą.

Jis gavo pasiūlymą studijuoti verslo mokykloje Danijoje, bet likus porai dienų iki išvykimo vis dėlto nusprendė, kad studijuoti norėtų Anglijoje. Šalyje, kur visi kalba angliškai.

Išvykęs į Braitoną – pietų Anglijos miestą prie La Manšo sąsiaurio – R. Micevičius pirmiausia susirado darbą, o po pusmečio įstojo į koledžą, dar po pusantrų metų Braitono universitete pradėjo studijuoti verslo rinkodarą ir vadybą.

Mokslams koledže prisidėjo tėvai, kažkiek pavyko ir pačiam sutaupyti, o studijų universitete paskolą lietuvis atidavinėja iki šiol, nors studijuodamas nuolat dirbo: ir barmenu, ir padavėju, ir apsaugininku, ir dar daug kuo.

Tarp kalnų ir jūrų

Sportas visada buvo 193 cm ūgio Rapolo gyvenime. Dešimt metų jis lankė V. Knašiaus krepšinio mokyklą, buvo pajėgiausios Klaipėdoje mokyklos rinktinės narys, bet, kaip pats sako, kaip įžaidėjas nebuvo pasiekęs aukščiausio lygio. Paskutinius kelerius metus prieš baigdamas mokyklą, R. Micevičius lankė ir karatė užsiėmimus, nes jį žavėjo šios sporto šakos filosofija ir bendruomenė.

Anglijoje jis pradėjo šliuožti snieglente ir su draugais žiemą leisdavo kalnuose.

Dar studijuodamas Rapolas įsidarbino didelėje maisto prekių parduotuvėje, kur naktimis kraudavo lentynas, o paskui tapo naktinės pamainos viršininku, kol galiausiai

sulaukė pasiūlymo tapti Braitone naujai atidarytos parduotuvės vadovu. Ištaikęs laisvo laiko, lėkdavo į kalnus, kol galiausiai susimąstė: o kodėl negalėtų to daryti nuolat?

Rapolas rado galimybę pasidaryti karjeros pertrauką, po kurios, žinojo, galėtų grįžti į tas pačias pareigas parduotuvėje, ir pirmąsyk išlėkė gyventi į kalnus, – į Prancūziją prie Šveicarijos sienos.

„Radau, kur noriu važiuoti, radau darbą, kuriame nereikia didelės atsakomybės, tad tapau vairuotoju. Dirbdavau tris valandas per dieną, o visą kitą laiką šliuoždavau snieglente arba linksmindavausi su draugais. Taip sulaukiau vasaros ir pamaniau, kad visą laiką norėjau išmokti valdyti jėgos aitvarą, tad būtų pats laikas.

Tuometė draugė rado darbą Gibraltare, netoli Tarifos – visos Europos aitvaruotojų sostinės. Aš irgi radau darbą sporto komplekse, nes jo savininkui reikėjo vadovo. Dirbau Gibraltare, gaudavau atlyginimą svarais sterlingų, kasdien nuo namų La Linėje Ispanijoje kirsdavau sieną su Jungtine Karalyste.

Iki darbo buvo keliolika minučių motoroleriu, kiek ilgiau užtrukdavau važiuodamas riedlente: kirsdamas sieną skersai pervažiuodavau oro uosto pakilimo taką ir atsidurdavau Anglijoje“, – pasakojo R. Micevičius.

Darbo dienomis jis ardavo sporto komplekse, o savaitgaliais lėkdavo į netoliese esančią Tarifą aitvaruoti. Taip sulaukė žiemos ir vėl išlėkė į kalnus. Ten vėl rado laikiną darbą – tapo viešbučio vadovu.

Po pusmečio, per kurį nesiskirdavo su snieglente, vėl grįžo į Tarifą aitvaruoti. Dėl snieglenčių ir vėjo aitvarų jis gyveno Prancūzijoje, Italijoje, Šveicarijoje, Ispanijoje. Kol galiausiai, po 10 metų užsienyje, nusprendė grįžti į Lietuvą ir pabandyti susirasti darbą biure, įsigyti nuolatinį būstą.

„Nežinojau, ką reiškia toks gyvenimas, bet buvo įdomu, kaip man seksis. O ir ant lagaminų pavargau gyventi. Klaipėdoje nebuvo tarptautinių bendrovių, kur būčiau galėjęs pasiūlyti savo gebėjimus ir patirtį, tad apsistojuo Vilniuje.

Iš pradžių dirbau startuolyje, bet šis darbas buvo ne man, tad galiausiai tapau booking.com komandos vadovu maždaug 20 žmonių kolektyvui. Iki šiol ten ir dirbau“, – sakė R. Micevičius.

Cydė koją, tad pjovė ir nugarą

Vilnius buvo ta stotelė, iš kurios Rapolas nesunkiai pasiekdavo kitus Europos miestus, kur galėdavo šliuožti snieglente.

Vasarą traukdavo į Svencelę, kur turėjo įsigijęs kemperį, o dienas leisdavo ant vandens aitvaruodamas, kol pernai įpusėjus spaliiui patyrė sunkią kairės kojos traumą.

Rapolas Kuršių mariose mokėsi naujo triuko, kai aitvarą pagavo stiprus vėjo gūsis ir vyras neišlaikė baro – aitvarą valdančio vairo. Lūžo čiurna, vienas kaulas buvo net išlindęs. Gal valandą, laukdamas greitosios, R. Micevičius staugdamas laukė vandenyje, neleidamas jo ištraukti.

Kankinosi ir duobėtu keliu vežamas į ligoninę Klaipėdoje, nes iš streso net neleido suleisti nuskausminamųjų vaistų, o medikams ligoninėje iš pradžių draudė kirpti brangų hidrokostiumą.

Po operacijos žaizda supūliavo, savaitę laikėsi apie 40 laipsnių temperatūra, bet, atrodė, koja pradeda gyti. Tačiau išleistas iš ligoninės, Rapolas vėl pasijuto prastai ir tada prasidėjo gydymosi maratonas jau Vilniuje.

Stengdamiesi išgydyti sužeistą koją, medikai išpjovė gabalą Rapolo nugaros raumens ir dabar ten, po pažastimi, vyro nugara nejautri. Tačiau koja vis negijo. Įsimetė osteomielitas – bakterijų sukelta infekcinė kaulų liga, kurią, spėja Rapolas, paskatino nešvarus marių vanduo.

Pusę metų R. Micevičius buvo nuolatinis gydymo įstaigų pacientas. Iš pradžių žadėję, kad kojai sugyti reikės metų, vėliau medikai jau nebuvo tokie užtikrinti ir prognozes vis keitė, o galimo išgijimo laikas ilgėjo. Kol galiausiai Rapolas išgirdo, kad „gydyti bandysime, bet nėra garantijų, kad vis tiek neprireiks amputacijos.“

Po šių žodžių, mena sportininkas, ašaros sruvo upeliais. Vyrai atrodė, kad tai – kone pasaulio pabaiga. Jo svajonių pabaiga.

Bet, atsitokėjęs po patirto pirminio šoko, Rapolas įlindo į internetą ir atrado, kad žmonės su amputuotomis galūnėmis gyvena taip pat įdomiai ir aktyviai, kaip iki traumos gyveno ir jis.

„O kodėl ne? Galbūt – tai išeitis?“ – susimąstė R. Micevičius ir ėmė kurti naują planą, nes jau ir taip pusmetį gulėjo lovoje, negalėdamas nieko daryti.

Vis dar jaučiasi nepatogiai

Rapolas pats ir pasiūlė gydytojui amputuoti vis negyjančią koją. „Ar tu visai išprotėjai?“ – klausė gydytojas, kuris ir pats sulaukė tokio klausimo, kai šią sportininko idėją perdavė medikų konsiliumui. Tačiau R. Micevičius neatlyžo ir galiausiai būtent jo paties sprendimas lėmė, kad buvo nuspręsta koją amputuoti.

Taip 2022-ųjų balandžio pabaigoje R. Micevičius neteko dalies kairės kojos.

Kai koją tik nupjovė, Rapolas norėjo kone skraidyti. Atrodė, viskas, jo problemos baigėsi. Po operacijos skaudėjo tik bigę, tačiau skausmas buvo kur kas mažesnis nei iki tol, kai dėl žaizdotos, pūliuojančios kojos net su stipriais nuskausminamaisiais negalėdavo užmigti.

Bet po poros dienų vėl įsimetė infekcija, atsirado fantominiai skausmai, kai, atrodė, skauda galūnę, kurios jau nebėra. Skausmas ir vėl neleidavo užmigti, o bigę, dėl infekcijos, teko trumpinti. Tada žaizda pagaliau pradėjo gyti.

Tačiau, neslepia Rapolas, palengvėjimo jis niekada taip ir nepajuto.

„Gyventi su viena koja nėra lengva: kiekvieną dieną, kiekvieną minutę jaučiu, kad neturiu kairės kojos. Protezas niekada nebus antra koja: ir nepatogu, ir spaudžia, ir trina, ir sėdint tirpsta, ir fantominius skausmus vis dar jaučiu.“

Kartais taip skauda, kad net sunku šnekėti. Ir užmigti sunku. Bet yra kaip yra. Dėl nieko nesigailiu ir atgal nesigręžioju. Žinojau, ko noriu ir tai padėjo nedvejoti ir nemąstyti, kaip būtų buvę, nes niekas to nežino. Dabar žinau, kaip yra ar kaip gali būti“, – patikino užsispyręs atletas.

Protezas dukart lūžo

Su protezu Rapolas turėjo iš naujo mokytis vaikščioti. Ne tik labai skaudėjo, bet ir buvo sunku rasti balansą. Tačiau, nepaisydamas skausmo, jis bandė vėl ir vėl. Kiti, sako, dar vaikšto su ramentais, o R. Micevičius labai norėjo šokti draugo vestuvėse, tad ramentus greitai nusviedė į šalį. Vestuvėse šoko taip aistringai, kad protezas lūžo. Darsyk lūžo tuomet, kai sporto salėje Rapolas pakėlė per didelį svorį. Susinervinęs R. Micevičius norėjo šveisti protezą į sieną, bet susiėmė ir paprašė salėje sportavusio vaikiną iš automobilio atnešti kitą.

„Sėdėčiau ant sofos bulvių traškučius valgydamas, taip nenutikty, bet tai – ne mano būdai“, – tik šyptelėjo atkaklus vyras.

Kone kasdien jis ką nors veikia: žaidžia tinklinį sėdint ir yra šio tinklinio Lietuvos rinktinės narys; kilnoja svorius; aitvaruoja, kai leidžia orai; šliuozia snieglente. Turi minčių kada nors įveikti „Iron Man“ distanciją, per kurią tenka daugybę kilometrų plaukti, bėgti ir mintį dviratį.

„Bet tai – ateityje, nes dabar dar turiu priprasti prie protezo. Tas jausmas su protezu kol kas – labai prastas, lyg jau trūktų ir skausmingą kaulą nuolat remtum į metalą. Bigę ir skauda, ir ji tinsta. Vieną dieną, atrodo, viskas gerai, kitą dieną koja taip ištinsta, kad negali uždėti

protezo. Reikia į darbą, bet negali išeiti, tad susitvarstau ir laukiu, kol tinimas nyslūgs.

Girdėjau, kad po dvejų metų turėtų pagerėti: ir tinimas nyslūgti, ir skausmai sumažėti, ir nebereikės galvoti apie tą koją, nes dabar kasdien ją jaučiu ir valandų valandas leidžiu pas protezininką, bandydamas paaiškinti, kas blogai, kur veržia ir panašiai“, – pasakojo R. Micevičius.

Draugai ėmėsi iniciatyvos rinkti paramą Rapolo protezams, nes sportuoti norinčiam vyrui jų reikia ne vieno ir tai daug kainuoja. Bičiuliai ir patys nemažai prisidėjo, ir kiti geri žmonės paaukojo, tad į specialią sąskaitą suplaukė apie 80 tūkst. eurų, atskaičius mokesčius.

Rapolas jau išleido per trečdalį šios sumos protezui, kuriuo gali plaukti, minkštam vaikščiojimo protezui ir tokiam, kuriuo gali aitvaruoti ir šliuožti snieglynte.

„Europos taurės etape Nyderlanduose susipažinau su šį protezą sukūrusiu amerikiečiu snieglentininku Mike'u Schultzu – 2018 m. Pjongčango paralimpinių žaidynių čempionu ir vicečempionu, 2022 m. Pekino žaidynių vicečempionu. Apie jį žinojau tik iš instagramo, o dabar net drauge nusifotografavome“, – sakė R. Micevičius.

Dar vieną protezą Rapolas norėtų turėti tenisui ir bėgimui. Visų tų protezų vyrui reikia lyg oro ir vandens, kad toliau darytų tai, kas jam teikia laimės – sportuotų, nes dar ligoninėse tik mintis apie tai, kad vėl gyvens taip, kaip gyveno iki tol, jį labiausiai motyvavo nepasiduoti.

Kai, prabėgus keliems mėnesiams po bigės trumpinimo, Rapolas pagaliau grįžo aitvaruoti, jo galvoje baimė grūmėsi su troškimu vėl skrieti vandeniui. Aitvarą jis paėmė ten pat, Svencelėje, kur lygiai prieš metus – diena anksčiau ar vėliau – ir patyrė sunkią traumą. Net oras buvo panašus. Apėmė deja vu jausmas.

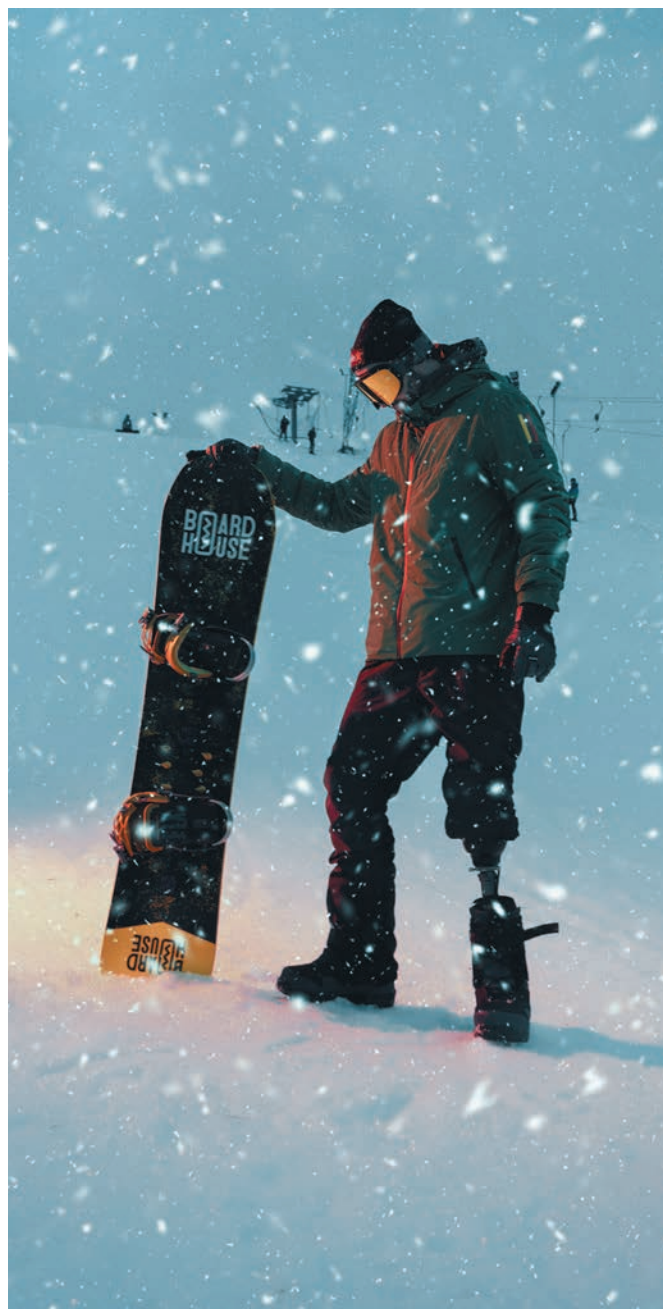
„Tačiau atsistojau ir nuplaukiau tarsi jokios pertraukos ir nebuvo“, – šyptelėjo vyras.

Dar po poros savaičių Druskininkuose jis jau šliuožė ir snieglynte – nors bigę skaudėjo, tas skausmas nublanko prieš žodžiais nenusakomą laisvės pojūtį. Joks skausmas, įsitikinęs Rapolas, jo nesustabdys.

Aiškiai žino, ko nori

R. Micevičiaus istorija – geriausias patvirtinimas, kad net juodžiausioje naktyje galima rasti šviesą. Nors teko daug ko išmokti ir vis dar tenka mokytis, nors yra priverstas kęsti skausmus, Rapolas žingsnis po žingsnio stumiasi pirmyn.

Dabar jis turi tikslą ir svajonę apie paralimpines žaidynes, nors anas, ankstesnis Rapolas, apie tai net nebuvo



Rapolas Micevičius

susimąstęs.

„Darysiu viską, kad būčiau Milane ir Kortinoje d'Ampece. Kada, jei ne dabar, turėčiau tai daryti? Dabar – mano laikas, nes paskui jau gali būti per vėlu“, – įsitikinęs R. Micevičius.

Jis dar neturi aiškaus plano, kaip artimiausius ketverius metus rengsis paralimpinėms žaidynėms, bet yra tikras, kad kaip nors viskas vis tiek išsispręs. Aiškiai suprasdamas, kad bent pradžioje pats turės pasirūpinti savo finansais, R. Micevičius galvoje susidėliojo įvairius variantus ir neabejoja, kad nepažus.

Rapolas laisvas daryti, ką nori, nes namuose jo dar niekas nelaukia. Šeimos ir vaikų vyras trokšta seniai, bet kol kas nesutiko žmogaus, su kuriuo tą šeimą norėtų kurti. Tad dabar R. Micevičius žengia svajonės link. Pamažu, bet tvirtais žingsniais ir nesidairydamas į šalis.



LPAK konferencija

VAIKŲ SU NEGALIA SPORTE ATSKIRTIES MASTAI RAGINA VEIKTI

Stringanti integracija mokyklose, nepritaikyta infrastruktūra, ne visada palankus visuomenės požiūris. Tai – pagrindinės mažo šalies vaikų su negalia fizinio aktyvumo priežastys, kurias identifikavo Lietuvos paralimpinio komiteto Seime organizuotos konferencijos „Vaikų su negalia fizinis aktyvumas: kada pasieksime proveržį?“ dalyviai – politikai, nevyriausybinų organizacijų atstovai, sportininkai.

Konferencija, skirta didinti vaikų su negalia aktyvumą, ir ją lydėjusi diskusija Seimo Konstitucijos salėje įvyko Tarptautinės žmonių su negalia dienos, kuri tradiciškai minima gruodžio 3 d., išvakarėse.

„Darbo, mažinant fizinius barjerus ir apribojimus, turime dar labai daug. Bet dar daugiau nenuveiktų darbų yra kitoje srityje. Kalbu apie visuomenės požiūrį į negalią turinčius visuomenės narius. Apie vis dar dažnai sutinkamą nuomonę, kad būtina atitikti kažkieno įskiepytą standartą, nuokrypis nuo kurio nubloškia žmogų į šoną“, – į konferencijos dalyvius kreipėsi Seimo pirmininkė Viktorija Čmilytė-Nielsen.

Švietimo, mokslo ir sporto viceministro Lino Obcarsko pristatyta statistika atskleidė problemos mastą: sportuojantys vaikai su negalia sudaro vos 0,4 procento visų sportuojančių vaikų Lietuvoje.

Ministerijos duomenimis, tik septyniose iš beveik tūkstančio Lietuvos bendrojo ugdymo mokyklų fizinė aplinka buvo visiškai pritaikyta negalią turintiems asmenims.

Be to, oficiali statistika liudija, kad mokykloms labai

trūksta švietimo pagalbos specialistų, kurie per pamokas, įskaitant ir kūno kultūros, individualiai padėtų vaikams, turintiems negalią.

Šias šalies švietimo ir sporto sistemos spragas pats pajuto paralimpietis Andrius Skuja. Įgimtą negalią turintis lengvaatletis prisipažino, kad nuolat būdavo atleidžiamas nuo kūno kultūros pamokų.



Andrius Skuja LPAK konferencijoje



Edgaras Matakas LPAK konferencijoje

„Mokykloje vykdavo įvairūs atsiskaitymai, per kuriuos reikėjo daryti prisitraukimus, atsispaudimus, o jų aš negalėjau daryti, todėl gydytojai visada išrašydavo pažymą. Galima sakyti, kad su sportu susipažinau sulaukęs 23-ejų, kai Šiauliuose visiškai netikėtai į treniruotę pakvietė treneris Deimantas Jusys“, – savo istoriją konferencijos dalyviams pasakojo A. Skuja, kuris šiandien ne tik atstovauja Lietuvai aukščiausio lygio varžybose, bet ir sėkmingai treniruoja negalią turinčius jaunos atletus, jiems yra pavyzdys.

Anot Švedijos paralimpinio komiteto biuro vadovės Ulrikos Askengren, įkvepiantys pavyzdžiai yra itin svarbūs, siekiant pritraukti vaikus su negalia į sportą. Be to, jie gali būti ir pagalbininkai, įgalintojai.

„Kalbant apie įgalintojus, tai galėtų būti miesto valdžia, įmonės, tokie žmonės kaip jūs – esantys salėje ir šalies mokyklose. Švedijoje, Malmės mieste mes turime paradigą, kuriuos samdo savivaldybė, o juos pasitelkti gali norintys sportuoti vaikai su negalia. Paradigas –

tai žmogus, kuris yra lyg tiltas. Jis yra ir pavyzdys, ir pagalbininkas“, – savo šalies gerą patirtimi dalijosi viešnia iš Švedijos.

Pasak Lietuvos paralimpinio komiteto prezidento Mindaugo Biliaus, svarbu, kad konferencijoje išgirstos mintys ir idėjos būtų perkeltos į darbus siekiant mažinti vaikų su negalia atskirtį fizinio aktyvumo srityje.

„Tikiu, kad visi kartu galime įsipareigoti imtis konkrečių veiksmų, kaip padaryti, kad mūsų vaikai su negalia turėtų galimybes būti fiziškai aktyvūs. To reikia ne tik paralimpiniam sportui, to reikia Lietuvai, nes vaikai – visuomenės ateitis, už kurią esame atsakingi mes“, – sakė M. Bilius.

Lietuvos paralimpinio komiteto kartu su Seimo negaliųjų reikalų komisijos pirmininke Monika Ošmianskiene ir Šiaurės ministrų tarybos biuru Lietuvoje organizuotoje konferencijoje „Vaikų su negalia fizinis aktyvumas: kada pasieksime proveržį?“ taip pat dalyvavo Sveikatos apsaugos ministerijos, Nacionalinės sporto agentūros, Valstybinės ligonių kasos, Lietuvos negalios organizacijų forumo, kitų negalios ir nevyriausybinių organizacijų atstovai.



Viktorija Čmilytė-Nielsen LPAK konferencijoje



Mindaugas Bilius LPAK konferencijoje

TYRIMAS: VISUOMENĖ PASIRENGUSI **PRIIMTI NEGALIA**



Aušra Budrikienė ir Mindaugas Bilius

Neseniai partneriais tapę Lietuvos paralimpinis komitetas ir vaistinių tinklas „Camelia“ pristatė bendro visuomenės nuomonės tyrimo rezultatus. Nors žmonės su negalia aplinkiniams priimtini kaimynystėje, darbe ir sporte, tačiau net 95 proc. apklaustųjų mano, jog neįgalieji yra diskriminuojami.

Reprezentatyvus šalies gyventojų nuomonės tyrimas, kurį „Camelia“ ir Lietuvos paralimpinio komiteto užsakyму atliko „Spinter tyrimai“, atskleidė, kad dauguma apklaustųjų deklaruoja pozityvias nuostatas žmonių su negalia atžvilgiu. 85 proc. respondentų teigimu, žmonės su negalia jiems yra priimtini kaimynai, o 84 proc. – priimtini bendradarbiai.

Tačiau absoliuti dauguma apklaustųjų (95 proc.) pripažįsta, kad žmonės su negalia Lietuvoje dažnai susiduria su diskriminavimo atvejais. Respondentai taip pat išskyrė sritis, kuriose žmonės su negalia patiria atskirtį: 80 proc. respondentų teigė, kad darbo rinkoje, 59 proc. – atvirų ir viešų erdvių aplinkoje, 37 proc. – švietimo įstaigose, o 34 proc. – viešąsias paslaugas teikiančiose įstaigose.

Priemonės, kurios padėtų keisti visuomenės požiūrį

Nors 65 proc. atlikto tyrimo respondentų mano, kad per paskutinius penkerius metus visuomenės požiūris į žmones su negalia šalyje pagerėjo, net 95 proc. apklaustųjų pripažįsta – jį reikia stengtis keisti ir toliau.

„Besikeičiantis visuomenės požiūris nuteikia pozityviai, tai rodo, kad judame teisinga kryptimi. Tačiau turime pripažinti – žmonėms su negalia vis dar nėra sudaromos lygios galimybės gyventi visavertiškai, tai galime keisti kompleksiniu būdu, kai prie proceso prisidės visos suinteresuotos šalys: socialiai atsakingas verslas, žmonių su negalia teisėms atstovaujanti organizacija, valdžios ir žiniasklaidos atstovai“, – teigia vaistinių tinklą „Camelia“ valdančios UAB „Nemuno vaistinės“ generalinė direktorė Aušra Budrikienė.

Jos poziciją sustiprina ir šalies gyventojų tyrimo dalyvavusių respondentų nuomonė: 66 proc. jų mano, kad visuomenės požiūrį padėtų keisti aktyvi žmonių su negalia socialinė integracija, 54 proc. – visuomenės švietimas negalios tema, 50 proc. – socialinės iniciatyvos, o 39 proc. – nacionalinės reikšmės sprendimai.

Iššūkiai profesionaliam žmonių su negalia sportui

87 proc. atlikto tyrimo respondentų žmonių su negalia

užsiėmimą profesionaliu sportu vertina teigiamai, o 63 proc. yra priimtina kartu užsiimti fiziniu aktyvumu. Tačiau 66 proc. respondentų mano, kad profesionaliu sportu užsiimančios žmonės su negalia patiria atskirties problemas.

Nors žmonių su negalia profesionalus sportas visuomenėje yra vertinamas teigiamai, šiai sričiai netrūksta iššūkių. Tą pastebi ir tyrime dalyvavę šalies gyventojai – 51 proc. apklaustųjų mano, kad negalių turintiems sportininkams tenka mažesni asignavimai iš valstybės biudžeto nei sportininkams, neturintiems negalios, 48 proc. įvardija poreikių netenkinantį finansavimą, 41 proc. – prastas treniravimosi sąlygos, o 34 proc. – dėmesio stoką žmonių su negalia sportui.

„Per pastaruosius penkerius metus mums pavyko gerokai sutvirtinti paralimpinio sporto pozicijas. Valdžios kabinetuose išsikovojo aukšto meistriškumo sportininkams lygias stipendijas, einama link visiško premijų paralimpiečiams ir olimpiečiams suvienodinimo, kuris planuojamas 2024 m.

Bet matome, kad opių klausimų daug, juos aiškiai parodo tyrimo rezultatai. Lietuvos paralimpinis komitetas aktyviai dalyvauja sprendžiant šias problemas. Projektais siekiame didinti sporto infrastruktūros prieinamumą žmonėms su negalia. Siekiame integracijos, dalyvaudami bendrose varžybose su negalios neturinčiais atletais.

Mane labai džiugina teigiamas visuomenės požiūris į profesionalų paralimpinį sportą ir sportininkus. Tai rodo mūsų visuomenės pažangą. Manau, kad paralimpiečiai yra lyg visos žmonių su negalia bendruomenės vėliava, jų balsas girdimas, todėl yra svarbus“, – sako Lietuvos paralimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

Ko imsis partneriai?

Lietuvos paralimpinis komitetas ir vaistinių tinklas „Camelia“ pasirašė bendradarbiavimo sutartį, pagal kurią įsipareigojo kartu mažinti žmonių su negalia patiriamą socialinę atskirtį šviečiant visuomenę apie jų kasdienybę ir patiriamas problemas. Taip pat partneriai sieks žmonėms su negalia kurti lygias galimybes gyventi visavertiškai ir gerinti sudaromas sąlygas užsiimti profesionaliu sportu.

„Ši partnerystė suteikia mums dar daugiau galimybių vykdyti savo misiją, kurioje užkoduotas atstovavimas žmonėms su negalia ir jų teisėms. Esu tikras, kad kartu kursime tokią visuomenę, kurioje kiekvienas jaustųsi svarbus, nepriklausomai nuo to, turi jis negalią ar ne“, – sako M. Bilius.

GILĖ PUOŠIA ŠALIES ARENAS

Jonavos sporto arena ir naujasis Jonavos baseinas yra draugiški žmonėms su negalia – nuo šiol tai liudija objektams suteikti specialūs lipdukai su parolimpinės ekipos „Parateam Lietuva“ simboliu gile. Lipdukus užklįjavo 2022 m. gruodį Jonavoje apsilankę Lietuvos parolimpinio komiteto plėtros vadovė Asta Narmontė ir paraatletas, Europos vicečempionas Danas Sodaitis.

„Norime paskatinti žmones su negalia sportuoti, gyventi aktyviau, todėl labai svarbu, kad sporto infrastruktūra taptų jiems labiau prieinama. Džiaugiamės, kad negaliai draugiškų objektų daugėja, tačiau jų vis dar per mažai“, – sakė Lietuvos parolimpinio komiteto atstovė A. Narmontė.

Pasak A. Narmontės Lietuvos parolimpinio komiteto projektas „Mes draugiški negaliai“ siekia didinti mūsų šalies žmonių su negalia fizinį aktyvumą. Negaliai draugiškus sporto objektus apjungia virtualus žemėlapis programėlėje „Parateam“, todėl neįgalieji visoje šalyje gali lengvai juos surasti ir atpažinti.

Jonavoje galima rasti ir daugiau negaliai draugiškų objektų – tokiais yra pripažinti Jonavos centrinis ir Neries stadionai, J. Vareikio progimnazijos stadionas, Jonavos sporto centras, sporto klubas „Sporto legionas“.

„Jonava išties džiugina puikia sporto infrastruktūra.

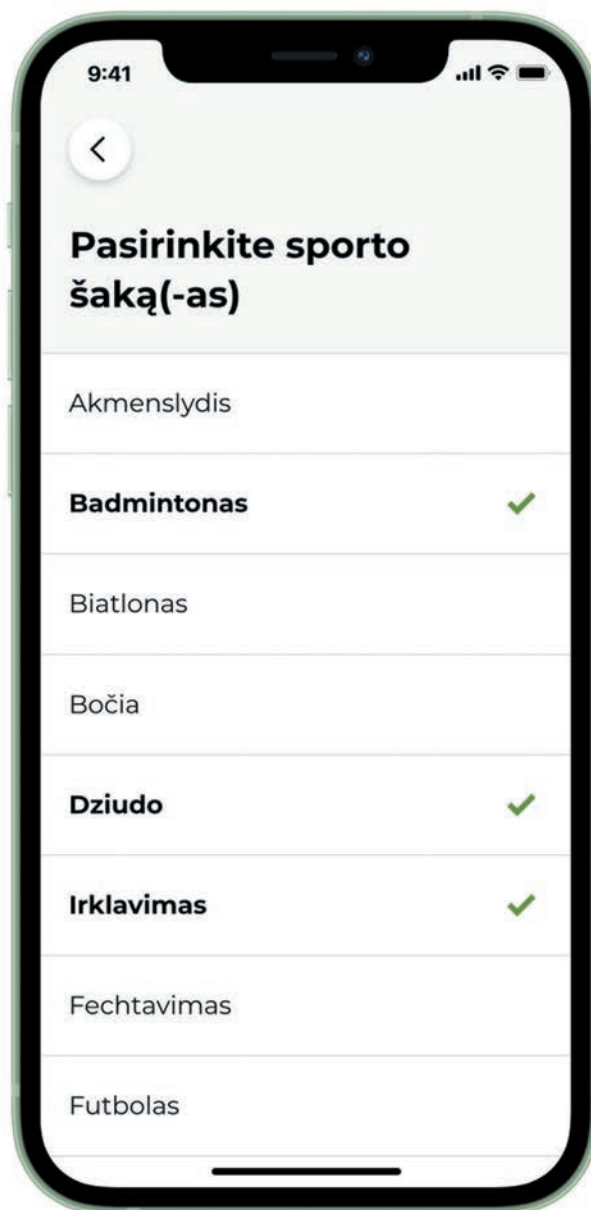
Manau, kad ateityje, bendradarbiaudami su miesto savivaldybe, įgyvendinsime žmonių su negalia fizinio aktyvumo projektą. Sąlygos tam yra, miestas išties stengiasi būti sportiškas, įtraukus“, – sakė Lietuvos parolimpinio komiteto prezidentas Mindaugas Bilius.

Projektas „Mes draugiški negaliai“ startavo prieš dvejus metus, kai Lietuvos parolimpinio komiteto ir Lietuvos savivaldybių asociacijos prezidentai Mindaugas Bilius ir Mindaugas Sinkevičius pasirašė bendradarbiavimo memorandumą, kuriame sutarė siekti, kad žmonės su negalia visoje šalyje turėtų galimybę sportuoti, o sporto infrastruktūra taptų labiau prieinama.

Per šį laiką prie iniciatyvos prisijungė daugiau kaip dvi dešimtys savivaldybių visoje Lietuvoje, o virtualiame žemėlapyje galima rasti per du šimtus negaliai draugiškų arenų, salių, maniežių, aikštynų ir kitų sporto infrastruktūros objektų.

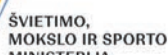


Gilė papuošė Jonavos baseiną



Mobiliojoje programėlėje „Parateam“ integruotame virtualiame žmonėms su negalia pritaikytų sporto objektų žemėlapyje vartotojai gali rasti kelis šimtus vietų fiziniam aktyvumui ir galės rinktis iš dešimčių sporto šakų. Žemėlapis apima visą Lietuvą – ne tik didžiausius šalies miestus, bet ir mažesnius miestelius ir gyvenvietes.

ŽURNALĄ #ĮVEIKSAVE LEISTI PADEDA LIETUVOS PARALIMPINIO KOMITETO PARTNERIAI IR RĖMĖJAI



@ParateamLietuva



@parateam_lietuva