

Lietuvos aklųjų biblioteka (LAB), besirūpinanti visais, kuriems sunku skaityti įprastai, atkreipė dėmesį į sporto leidinių prieinamumą neregiam. Pateikę paraišką Sporto rėmimo fondui ir gavę finansavimą, šiuo metu bibliotekininkai įgyvendina projektą „Sveikatingumo programų pritaikymas regos negalią turintiems vartotojams“ ir jau balandžio mėnesį pakvies savo skaitytojus į pirmąsias treniruotes!

Leidinių apie sportą poreikį LAB komandai suformulavo patys neregintys skaitytojai, kuriems dažnai sunku nuvykti į sporto klubą ar savarankiškai sportuoti namuose. Nors virtualioje bibliotekoje ELVIS, skirtoje visiems, negalintiems skaityti įprastai, saugoma daugiau nei 14 tūkstančių prieinamo formato leidinių (dauguma jų – garsiniai), tarp jų knygų apie sportą iki šiol nebuvo.

### **Sporto leidinių prieinamumo užtikrinimas - rimta užduotis**

„Padaryti, kad leidinys apie sportą būtų išties prieinamas regos negalią turinčiam skaitytojui, vien įgarsinimo dažnai nepakanka, – sako projekto vadovas, LAB Leidybinės veiklos vyriausiasis kuratorius Audrius Meška. – Leidiniai apie sportą paprastai iliustruojami nuotraukomis, schemomis, vaizduojančiomis tinkamus pratimų atlikimo būdus. Kad iliustracija taptų „matoma“ neregiiui, ji turi būti detalai ir tiksliai aprašyta – tai vadinama garsiniu vaizdavimu. Todėl septyniems leidiniams apie sportą pritaikyti pasirinkome moderniausią formatą EPUB3.“

EPUB3 – tai kokybės standartu pripažįstamas formatas, kuriame sinchronizuojama informacija, pateikta garsu ir vaizdu, yra funkcionalumų, leidžiančių susirasti ir pažymėti reikiamą leidinio vietą, pasirinkti kontrastą tarp teksto ir fono, didinti tekstą, perteikti paveikslėlius garsiniu vaizdavimu.

Dėl sporto iliustracijų specifikos garsinis vaizdavimas kuriamas ekspertams surėmus pečius: VU Kauno fakulteto Audiovizualinio vertimo programos specialistai dirba kartu su treneriais, kad net savarankiškai sportuodamas neregys ar silpnaregis galėtų tinkamai atlikti pratimus.

### **Sporto programų spektras - kiekvieno skoniui**

Tarp leidinių, kurie, įgyvendinant Sporto rėmimo fondo finansuojamą projektą, bus pritaikyti regos negalią turintiems žmonėms, yra ne tik visiems žinomi ir labai efektyvūs „5 Tibeto pratimai“ ar išsamus pilateso pradžiamokslis, bet ir Sivanandos jogos vedantos centro išleista „Joga. Nauja knyga: išsamus jogos vadovas visiems“, Matthieu Ricardo „Meditacijos menas“, Eglės Afanasjevos „Kalanetika“ ir kt.

Dėl negalios mažiau judantys neregiai ar vyresnio amžiaus skaitytojai ypatingai laukia Jono Girskio leidinio „Viskas apie stuburo gydymą“, o besidomintys rytų praktikomis tikrai nepraleis monumentalaus Jin Mok veikalo „Kuksando“.

Sporto leidiniai bus pristatyti septyniuose renginiuose, kurie vyks ne tik Vilniuje, bet ir Kaune, Panevėžyje, Šiauliuose bei Klaipėdoje. Renginių metu neregiai galės praktiškai išbandyti visas programas ir pasirinkti tinkamiausią. Bandomąsias treniruotes ves atitinkamų sričių profesionalai – projekto dalyviai ypatingai džiaugiasi, kad prie komandos prisijungia kuksando meistras Algirdas ir Toma Kumžos, meditacijos mokytojas Rytis Juozapavičius, Stuburo gydymo centro vadovė, konsultuojanti kineziterapeutė Greta Girskė, charizmatiškoji kalnetikos trenerė Jurgita Valkiūnienė, „Downtown Yoga“ studijos įkūrėja Aistė Burnytė ir kiti.

### **Regos sutrikimai netrukdo sportuoti**

Apie tai, kad regos sutrikimai netrukdo sportuoti, labai gerai žino LAB komanda, jau daugelį metų ranka rankon dirbanti su regos negalią turinčių skaitytojų bendruomene. Tuo įsitikino ir prie projekto komandos prisijungę sporto profesionalai.

„Regėjimo sutrikimai netrukdo praktikuoti kuksando. Greičiau atvirkščiai – praturtina nereginių ar prastai matančio žmogaus gyvenimą, padeda nusiraminti, sustiprina sveikatą. Atslūgsta įtampa, stresas, nervingumas, – sako viena iš Nacionalinio kuksando centro įkūrėjų ir vadovų, kuksando mokytoja Toma Kumžienė. – Šitą labai gerai pajutau pakviesta į LAB projektą: įgarsinau įvadą į kuksando, jau vedžiau keletą užsiėmimų regėjimo negalią turintiems žmonėms. Kartu planuojame ir daugiau pratybų bei seminarų.“

Jei pažįstate neregį ar silpnaregį, svajojantį sportuoti, bet nedrįstantį eiti į sporto klubą – patarkite jam užsukti į Lietuvos aklųjų biblioteką Vilniuje ar jos padalinius Kaune, Panevėžyje, Šiauliuose bei Klaipėdoje. Sporto rėmimo fondo finansuojamo projekto „Sveikatingumo programų pritaikymas regos negalią turintiems vartotojams“ renginiai prasidės jau balandžio mėnesį, o juos ves iškilūs sporto profesionalai.

Visos sporto programos bus patalpintos tikslinei auditorijai skirtoje virtualioje bibliotekoje ELVIS ([elvislab.lt](http://elvislab.lt)) ir išliks prieinamos neregiam bei silpnaregiam ir pasibaigus projektui.

### **Apie projektą**

Projektas „Sveikatingumo programų pritaikymas regos negalią turintiems vartotojams“ (SRF-KT-2021-1-0134), kurį įgyvendina Lietuvos aklųjų biblioteka, bendrai finansuojamas Sporto rėmimo fondo,

## Septynios sporto programos neregiam, ir visos – bibliotekoje

kuri administruoja Švietimo mainų paramos fondas, lėšomis.

Projekto įgyvendinimo pradžia – 2021-06-01, projekto įgyvendinimo pabaiga – 2022-09-01.

Projekto tikslas – regos negalią turintiesiems visapusiškai pritaikyti 7 sveikatingumo programas ir užtikrinti jų sklaidą.

