

**СОЦИАЛЬНО ЗНАЧИМЫЙ ПИЛОТНЫЙ ПРОЕКТ
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА «УРАЛ ОБИТАЕМЫЙ»–
ПОБЕДИТЕЛЬ КОНКУРСА ПРЕЗИДЕНТСКИХ ГРАНТОВ 2020
ГОДА**

ЖИЗНЬ В ДВИЖЕНИИ!



ЦЕЛЬ ПРОЕКТА

**Повышение качества жизни
инвалидов с нарушениями опорно-
двигательного аппарата путем
создания условий для занятий спортом
и туризмом**

УЧАСТНИКИ ПРОЕКТА

Инвалиды в возрасте 30-40 лет с нарушениями опорно-двигательного аппарата в количестве 20 чел.

Волонтеры (члены семей участников проекта, их друзья)

МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

- Знакомство со снаряжением для SUP бординга и обучение правилам его безопасной эксплуатации



МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

- **Организация тренировочного процесса на пляже в парке активного отдыха «Чистый бережок» по адресу ул. Трамвайная, 1 с помощью тренера и волонтеров**



МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

Грести на доске можно



**стоя, сидя и
даже лежа...**



МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

- Организация однодневных выездов на водоемы края с сопровождающими лицами
- Организация и проведение 3-дневного похода по одной из рек Пермского края



МЕРОПРИЯТИЯ ПРОЕКТА

- **Завершится проект показательными выступлениями инвалидов- SUP бордистов в рамках Дня Нептуна**

ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ

Возможность расширить свои функциональные возможности, улучшить здоровье:

- ▣увеличится емкость легких;
- ▣укрепятся мышцы, ответственные за дыхание;
- ▣усилится легочная вентиляция;
- ▣улучшится доставка кислорода и питательных веществ ко всем органам;
- ▣повысится кровоснабжение.

Катание на доске станет эффективной профилактикой инфаркта, инсульта, вегето-сосудистой дистонии.

**ПРИГЛАШАЕМ ЖЕЛАЮЩИХ ПРИНЯТЬ
УЧАСТИЕ В ПРОЕКТЕ И ПРИОБЩИТЬСЯ К
ТАКОМУ ВИДУ СПОРТА КАК SUP БОРДИНГ
(ГРЕБЛЯ НА НАДУВНОЙ ДОСКЕ).
СТАНЬТЕ СИЛЬНЕЕ, ВЫНОСЛИВЕЕ,
РАСШИРЬТЕ КРУГ ОБЩЕНИЯ И СВОИ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ОБ ОКРУЖАЮЩЕМ МИРЕ
ЧЕРЕЗ УЧАСТИЕ В НЕБОЛЬШИХ ПОХОДАХ
ПО КРАЮ.**
