

LÉGYOTTPONT

Közös sportolás mozgássérült, autista és demens lakótársainkkal

A Légyottpont bárhol megvalósítható találkozási pont gyermekek, felnőttek és idősök, valamint mozgássérültek, autisták és demenciás lakosok együttes sportolására. Feltétele egy 300 négyzetméteres, közművel ellátott terület.

A Légyottpont bárki által, bármikor használható nyilvános, forgalmas, nem eldugott hely, mely nem közparkokból vesz el zöld területet, hanem a betondzsungelben teremt új közösségi teret, funkciót adva az elhanyagolt területeknek.

Főbb elemei: közvetlen kapcsolat mozgássérült parkolóval, modern, minimalista kert, – melyben a városi beton esztétikája találkozik a formára nyírt fák és sövények szimmetriájával –, mozgássérült és bababarát négy évszakos mellékhelység, valamint elektromos kerékpár, roller és rokkantkocsi töltőállomás, három 9 négyzetméteres áttetsző tetős, esővédő pavilon, mezítlábas ösvény és kerekesszékekkel is használható verseny pétanque pálya, valamint eltérő formájú, méretű és illatú növényi kiültetések az ingerek fokozására.

És, hogy miért a pétanque? A sportág mai formáját egy mozgásában korlátozott személy találta ki, azért, hogy a játéokban a mozgássérült személyek és csapataik egyenlő eséllyel vehessék fel a versenyt bárkivel. A pétanque fejleszti a térlátást, a koncentrációs képességet, a stratégiai gondolkodást, és versenyszerűen is támogatja a nők és férfiak egy csapatban való szereplését. Valódi háromgenerációs sportág, mely játékosként és nézőként is színesíti a közösség életét.

Az EU Alapjogi Chartájának 21. cikke tiltja a hátrányos megkülönböztetés minden formáját. A nők és férfiak közötti egyenlőség az Európai Unió egyik alapelve. Az Unió elismeri és tiszteletben tartja a fogyatékossággal élő személyek azon jogát, hogy az önállóságuk, társadalmi és foglalkozási beilleszkedésük, valamint a közösség életében való részvételük biztosítását célzó intézkedések előnyeit élvezhessék.

Általánosan elismert tény, hogy a környezet, melyben az ember a tevékenységét végzi, hatással van az ember lelkiállapotára, fejlődésére és teljesítményére. Az ember természetes vágya a rendezett környezet, az emberléptékű térben való kikapcsolódás, sportolás. Egy sövénnel határolt pad a szabadban, vagy egy fedett, esőmentes pavilon megadja a gyermekkortól bennünk élő „kuckós” érzést. A szimmetria a formára vágott fasorban, vagy a ritmus, amit a sövényoszlopok közül kibukkanó betonfal teremt, létrehozhatja azt a harmóniát, amire a városi ember pihenése során vágyik. Akár fogyatékossággal élő, akár nem.

A sportolás céljára kialakított, ingerszegény labdarugó edzőketrecek, melyekben az utánpótlás nevelődik, káros hatással van a fejlődő személyiségekre, és kimutathatóan növeli az agresszivitást. Szemléletváltásra van szükség: nem a természetes környezetet kell átalakítani sportolás céljára, hanem a sport célját szolgáló építményeket kell a természetes környezet részévé tenni. Ehhez szükséges a park, a játszótér és a szabadtéri edzőterem funkciók látványos szétválasztása, és a helyes arányok megtalálása.



„Fontos, hogy a **demenciás személyek** ne mondjanak le az élet élvezetéről. Ne hagyják el hobbiikat, akkor sem, ha vannak hiányosságaik. A **társas kapcsolatok megtartása és erősítése, az élmények gyűjtése, a szellem és a test tréningezése segítenek** a tünetek tompításában, és a megelőzésben is. A testmozgást sem kell tehát kerülni, **jót tehetnek a meditációval egybekötött lassú mozgásformák**. Ha a beteg nyugtalan: lehetőleg maradjon nyugodt, barátságos. A **harmonikus környezet és valamilyen célirányos tevékenység, például egyszerű torna**, levezetheti a feszültséget.” (Részlet a demens betegeknek és hozzátartozóiknak szóló ajánlásokból.)



„Az érzelmi kötődésben megnyilvánuló zavar **az autizmus** vezető tünete. Ezek a gyermekek nem igénylik a szociális kapcsolatokat. Inkább csak elviselik a gondoskodást, nem kezdeményeznek kapcsolatot, **többnyire egyedül játszanak**. Még az enyhébb lefolyású esetekben is **komoly gondokat okoz a kapcsolatteremtési zavar**. Az iskolában **hiányoznak a kortársi kapcsolatok**, felnőttkorban nem sikerül párkapcsolatot kialakítaniuk. Képesek órákig ismételtetni ugyanazokat az egyszerű mozdulatokat, játékokat. **Imádnak például tárgyakat pörgetni, akár órákon át**. A társasjátékokat, szerepjátékokat nem igénylik.”



„Egy társadalmat szemléletesen jellemez, hogy **súlyos betegekhez, idősebbekhez vagy épp fogyatékkal élő emberekhez hogyan viszonyul**. Tény, nem mindig tudnak a nem fogyatékkal élő embertársaink a helyzettel mit kezdeni a hétköznapiakban. A javaslat: Viselkedj természetesen, mert mindkét félnek ez a legegyszerűbb. Azoknak az emberek, **akiknek nincsenek kapcsolatai fogyatékkal élő személyekkel tényleg idegenként hat, ha szemtől szemben beszélnek, találkoznak velük**, vagy épp segítséget nyújtanak nekik. Időbe telik, mire megtalálják a megfelelő hozzáállást.” (Idézet Máté Roland írásából.) „A mozgáskorlátozott emberek rehabilitációja az egészségügyi ellátórendszerhez kötött, nincs közösségi vagy lakóhelyhez közeli rehabilitáció. A rehabilitáció különböző szinterei (egészségügy, oktatás, továbbképzés, foglalkoztatás, társadalmi környezet, szabadidő) nincsenek összekapcsolva, **a mozgáskorlátozott emberek a „magukra hagyatottság” érzését élik meg.**



Ezen alapul a mai pétanque alapszabálya is, mely így, a változtatható célponttal minden nem és korosztály számára azonos esélyt biztosít. A pálya vízszintes, tömör alsó réteggel. A felső réteg 1,5 cm vastag, zúzalékos, kicsit lazább az alsó rétegnél, de ideálisan tömör, mely lehetővé teszi kerekesszék használatát, de akár rokkantkocsival is át lehet rajta hajtani. Vagyis a verseny pétanque pálya nem felnőtt homokozó. Nagysága a nemzetközi és országos bajnokságban 15 méter hosszú és 4 méter széles, oldalanként 1-1 méter ráhagyással.

[illegible]

4

Természetesen társasjátékozás, szabadtéri sakkozás, vagy kerületi családi pétanque bajnokságok megtekintése céljából mobil asztalok, székek hozhatók, ahogyan egy gyermek születésnapjának játékos megünneplésére is. És a hely ünnepélyességét fokozza a pétanque pálya beépített világítása és a növények esti megvilágítása is, mely varázslatos szigetté formálja a Légyottpontot.

modern,
minimalista kert
formázott
növényekkel

akadálymentesített
közlekedés, parkolás
és WC használat

akadálymentesített
verseny pétanque
pálya

elektromos
töltőállomás
kerékpároknak,
rokkankocsiknak

mezitlábos ösvény
növényekkel,
lábmosási
lehetőséggel

A Légyottpont elképzelés **Budapesten bárhol megvalósítható és a project ötletgazdája támogatja** annak bárhol történő létrehozását. Ugyanakkor a Gondoskodó Budapest kategória alapelveinek való megfelelés megköveteli egy konkrét helyszín adottságainak is a bemutatását. Ez a helyszín a Budapest, XXII. kerület 225223 helyrajzi szám alatt, Promontor utca 91. címen található, mely a Földhivatali nyilvántartás szerint (2020. december 30-i állapot) 1/1 hányadban a XXII. kerületi Önkormányzat tulajdona. Az alábbi fotókon látható a csupasz, beton helyszín.





A kerület ezen legújabb látványosságával a kerületi önkormányzat saját tulajdonú telkén 2020. szeptember hónapban örvendeztette meg a környék lakóit, amikor az NBI-be jutott futballcsapat mérkőzése előtt, a kerület lakói által folyamatosan jelzett probléma, a régi betonkerítés támfal céljára való használata katasztrófával fenyegetett. A mérkőzés előtti területbejárás során a katasztrófavédelmi hatóság tette a mérkőzés megtartásának feltételévé a kerület lakói által polgármesterükről elnevezett „Karsay-bástya” megépítését. Azóta a kertváros közepén naponta gyönyörködhetnek a beton esztétikájában.

A területet korábban a Budafok Petanque Club civil társaság tagjai használták, ám az átalakítás következtében az apró kavicsot a kivitelező felszedte, és jelenleg Budafok Felsővárosának e szégyenfoltja a kutyák kedvenc ürüléklerakó helye, közegészségügyi kockázatot jelentve a környékre. Így a terület tökéletesen megfelel a Légyottpont project alapvető elvárásnak: forgalmas, nem eldugott hely, mely nem közparkokból vesz el zöld területet, hanem a betondzsungelben teremt új közösségi teret, funkciót adva az elhanyagolt területeknek. Továbbá közvetlenül megközelíthető a rámpa megépítésével a kialakításra kerülő mozgássérült parkolókból. (Szintkülönbség a megemelt parkoló szint esetén +0,35 m, rámpahossz 9 m)

Milyen megoldásokat kínál és milyen speciális, helyi problémákat orvosol a Promontor Légyottpont jelen helyszínén történő megépítése?



Az emberléptékű modern, minimalista kert, ingerkeltő növényzettel és mezítlábas ösvénnyel stimulálja a parkba látogatókat. Budafok-Tétényben jelenleg **2.300 fővel több nő él, mint férfi**, és a nők jelentős részét nem köti le a futball. A Promontor Légyottpont három generációs játszótér a BMTE stadion lábánál, ezért **kulturált várakozó pont** a mintegy 600 edzésre járó fiatal szülei számára. Ez részben megoldja a környék lakóinak azt a gondját, hogy a gyermekükre váró szülők nemcsak az autóklima és a fűtés, hanem a rádió hallgatása miatt is járatják járművük motorját, szennyezve ezzel a környékbeli kertes házak lakóinak és saját szabadban edző gyermekeiknek is a levegőjét. Az áttetsző, esővédő pavilonok, saját asztallal és székekkel berendezve **társasjáték központtá**, alkoholmentes **összejövetelek és találkozások helyévé**, és **spontán ismerkedési helyé** tehetik a Légyottpontot. Alkalmanként helyt adhatnak a pavilonok **szabadtéri utcazenészek bemutatkozására** is.

A BMTE versenysportot kiszolgáló tevékenysége miatt az utcára és parkokba szorult a tömegsport és szabadidősport. Így a terület tömegrendezvényeinek kiinduló és cél állomása lehet a Promontor Légyottpont, olyanoknak, mint a Futafok, vagy az óvodás triatlon, melyek ünnepélyes eredményhirdetése és díjátadása történhet az enyhén megemelt pétanque pályán. A **fák és növények esti hangulatvilágítása**, a pétanque pálya oldalsó belső világítása, a pavilonok világítása, és a **gyermekbarát környezet**, valamint a **megvilágított mezítlábas ösvény**, mely után biztosított a lábmosás lehetősége, kellemes pont lehet a kerületi hölgyek szabadtéri összejövetele számára is.



A Promontor Légyottpont jellemzően a kerület magasabb pontján található, így előfordulhat az elektromos kerékpárok, rollerek, elektromos kerekesek és rokkantkocsik idő előtti lemerülése, melyen segít a töltőállomás, amely mobil telefon töltésére, és ingyenes wifi használatra is alkalmas.

Elengedhetetlen a mozgássérültek részére alkalmas, akadálymentes, pelenkázóval ellátott baba, mama barát WC, rendszeres takarítással. Az egyidejű alacsony látogatószám miatt elegendő egy mellékhelység. Ugyanakkor a helyi futók kedvelt pontja lehet a hely, mert innen futnak be a nagypálya körére, majd onnan vissza a Komáromi útra, ám a BMTE pálya mellékhelységeit a futók sem használhatják, így számukra is előnyös lesz ez a szolgáltatás. A környékbeli idősok számára sem kizárt a WC használata, és a Légyottpont pihenőként való igénybevétele, nem csak hirtelen zápor esetén bevásárlásból hazatérve félúton.



További előny, hogy a hatályos jogszabályok értelmében 50 db parkoló helyenként 1 db mozgássérült parkoló alakítandó ki, melynek a BMTE pálya eddig nem tudott eleget tenni, mely problémát a projekt szintén orvosolja.

A projekt-ötlet megfelel a hatályos jogszabályoknak is, hiszen a kerületi építési szabályzat (KÉSZ) erre a szakaszra facsoportok telepítését és a betonkerítés sövényekkel történő eltakarását írja elő.

A terület a megvalósítást követően nem marad gazdátlan. A területet – a kutya ürülékkel történő ellepését megelőzően – használó Budafok Petanque Club civil társaság 2020. október 30. napjával Budafok Petanque Club Környezet- és Közösségfejlesztő Sportegyesületté alakult, melynek székhelye a területtel szemben található. A sportegyesület a Nemzeti Versenysport Szövetség tagszervezetének a Magyar Pétanque Szövetségnek a teljes jogú tagja, és igazolt versenyzői részt vesznek a hazai, és kimagasló teljesítmény esetén, a nemzetközi versenyeken is. Az egyesület két szakosztálya, a Környezetvédelmi és Környezetfejlesztési Szakosztály, és a Közösségépítő Szabadidősport Szakosztály, közérdekű önkéntesek bevonásával, nemcsak a park rendben tartásáról, a lakosság bevonásával a növények közös ápolásáról, és a park szakszerű használatának biztosításáról gondoskodik. De a mozgássérültekkel történő közös sportolás mellett megszervezi a „Dél-budai területi bajnokságot”, a hagyományos Promontor kupát, Budafok-Tétény, Újbuda, Törökbálint, Budaörs, Érd és Diósd lakosságának bevonásával, mely bajnokságban elsősorban 3 fős, több generációs és eltérő nemű családi csapatok vesznek majd részt, felpozsztítva a város és a térség életét.



(A fényképek csak illusztrációk, azok a helyszíni fotók kivételével nem tehetők a sajtóban közzé.)

A Promontor Légyottpont tervezett költsége 35 millió forint.

