



Tjelovježba

Piše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

## Pripreme tijela za jesensku berbu maslina



Jesen nam je stigla, a s njome i poslovi berbe koji, će ili već jesu, ubrzo započeti. Iako ljudi od davnina rade takve poslove, sve je više vas kojima je to još jedna u nizu aktivnosti za koje tijelo, posebno vaša ramena i gornji dio leđa, nije snagom i izdržljivošću pripremljeno. Napetost i bol koja se može razviti rezultat je slabosti tih mišića. Razlog je u tome što su vaše lopatice, koje se vežu za ključnu i nadlaktičnu kost u zglobu ramena, zapravo tzv. lebdeće kosti koje su umetnute u mišiće i učvršćuju ih mišići gornjeg dijela leđa. Cijela ruka visi na lop-

atici, a ona sama na mišićima. Svi pokreti ruku omogućeni su upravo zbog takve anatomske građe, ali to znači da ti mišići moraju imati snagu i izdržljivost ili sposobnost da dulje vrijeme obavljaju neki rad. Kako biste spriječili grčenje i napetost u tom dijelu tijela kao posljedice obrane tijela od predugog rada, istegnite područje ramena, prsa i gornjeg dijela leđa, odradite kretnje koje će iskoristiti puni opseg pokreta ramena te time poboljšati cirkulaciju i opustiti napetost.

Slika 1. Istezanje mišića stražnjeg dijela ramena i među lopatičnog područja tako da

zagrlite ili odgurite deblo stabla od sebe dok su koljena lagano savijena, stražnjica podvučena i trbuh maksimalno uvučen. Zadržite poziciju pola minute i ponovite kada vam zatreba odmor.

Slika 2. Osim mišića stražnje strane tijela s prednje strane položaj vaših ramena ovisi o prsnim mišićima koji se vežu za nadlaktičnu kost. Često su napeti i zgrčeni. Okrenite se leđima stablu, obgrlite ga rukama i spajajući lopatice otvorite što više vašu prsa i ramena. Koljena su savijena, trbuh uvučen i stražnjica stisnuta. Zadržite poziciju pola minute.

Slika 3. Iskorakom jedne noge istegnite prednje mišić ramena i prsa osloncem dlana na deblo, kao što je prikazano na slici. Drugom rukom radite opuštenu kruženja maksimalno opuštenih mišića, neka pokret imitira kruženje viska pola minute, a zatim ponovite drugom rukom.

Slika 4. Bočno deblo vanjskom rukom obgrlite deblo i pomaknite tijelo od njega tako da osjetite kako se istežu stražnji mišići ramena, pod pažusne regije i oko lopatice. Zadržite pola minute i ponovite drugom rukom.

Slika 5. Licem se okrenite stablu i pronađite granu oko koje možete ispreplesti dlanove ruku. Malo savijte koljena i pustite da vas položaj istegne po vertikali. Osjetite kako se vaše lopatice klizu prema gore i na van. Držite stisnutu stražnjicu i uvučen trbuh. Zadržite poziciju pola minute.

Sve vježbe ponovite kada god osjetite napetost u ramenima i gornjem dijelu leđa. Uživate na svježem zraku, dišite šireći vaša rebra i otvarajte prsni koš.



# AVA LJUDE ima uklonimo munikaciji



i prevoditelja gluhih Mirjana Juriša dosad je u dva navrata održala uvodna predavanja na ovim pulskim tečajevima i pritom upoznavala polaznike s vrstama oštećenja sluha i time što tumači znakovnog jezika znače za osobu oštećena sluha. Pred njom kandidati polažu i završni ispit.

### Zvučni posrednik

- Veoma je važno istaknuti da se za znakovni jezik educiraju osobe, odnosno službenici koji mogu doći u kontakt s gluhim osobama. Gluhe osobe čine sve što i čujuće, pa je stoga važno da svaki službenik zna „pročitati“ što te osobe žele, ali i prepoznati potrebu gluhe osobe. Ovaj tečaj im to omogućava. Oni neće nakon ovog početnog tečaja biti perfektni u znakovnom jeziku, ali će znati što je to gluho-

ća i kako gluhi komuniciraju. Na ovom tečaju savladaju i određeni broj znakova koji su uobičajeni u komunikaciji, od pozdrava, boje, brojeva i ostalog što spada u najosnovniju komunikaciju. No, zbog značaja znakovnog jezika upravo se u ustanovi za obrazovanje odraslih „Adjutor“ u Zagrebu priprema klasična i prava edukacija za zanimanje tumača, točnije, za zanimanje zvučnog komunikacijskog posrednika. Osobe koje završe tu edukaciju bit će licencirane s potvrdom ovlaštene ustanove i to će se upisivati u radnu knjžicu jer će to biti zanimanje, a što bi do kraja godine trebao regulirati i novi Zakon o hrvatskom znakovnom jeziku i ostalim stvarima komunikacije gluhih i gluhošlijepih osoba u Republici Hrvatskoj. Osim tumača prevoditelja te će osobe imati i ulogu daktilografa što je također vrlo važno gluhim osobama, pojasnila je Juriša.

Tečaj provodi Ksenija Tanković koja je, kaže, jako zadovoljna ovom grupom i načinom usvajanja znakova. Sve se, pojašnjava nam, odvija kroz vježbe i rad, a naravno ne nedostaje ni šala i smijeha. S njom se složio i Antonijo Okret koji nam je rekao kako odmalena slabo čuje pa će mu možda u budućnosti znakovni jezik dobro doći.

- Naglup sam od treće godine, pa mi je drago da sam sada na ovom tečaju zajedno s mamom i sestrom jer nikad ne znaš kada bi mi moglo zatrebati. Neke od znakova pokazujem i prijateljima jer je njima to interesantno, ali ne vjerujem da bi došli baš učiti znakovni jezik, kaže nam Antonijo.

Na ovom se tečaju našla i djelatnica PU istarske Tatjana Žderić koja se, kaže, javila na temelju dopisa udruge.

- Odmah sam se zainteresirala jer želim znati komunicirati i s gluhim osobama. Moram reći da nam i u svakodnevnom radu dolaze osobe koje ne čuju i tada ne možemo zaprimiti njihovu prijavu jer ih ne razumijemo. Nadam se da ću sada moći barem malo pomoći, a svakako ću savjetovati i kolegama da dodu ne jedan od idućih tečajeva jer ovo što smo dosad radili nije teško, ima neke logike, nekih poznatih znakova. Uostalom, kada te nešto zanima, tada se to brzo savlada i upije, nema tu puno mudrosti, zaključila je Žderić.

### Znakovni jezik uči se u obitelji i školi

Prof. defektologije i predsjednica Hrvatskog društva tumača i prevoditelja gluhih Mirjana Juriša kaže nam da je znakovni jezik, baš kao što mu i sam naziv govori, jezik sa svim svojim zakonitostima.

- Pitate me bi li se mogao uvesti u škole pa da se djeca mogu sporazumijevati? Ako se tako dogovore, zašto ne. Kao što uče engleski, djeca bi mogla učiti i znakovni jezik, ali ja smatram da to nije potrebno. Najčešće ga uče osobe koje su u kontaktu s gluhom osobom, bilo u obitelji, s djecom, prijateljima ili na poslu, ali mi u našoj praksi imamo i jedan širi oblik edukacije upravo na tragu ovoga što me pitate. Naime, djeca koja su u inkluziji imaju stručnog komunikacijskog posrednika koji, uz to što pomaže djetetu u nastavi, educira i širu okolinu, najčešće je to cijeli razred, pa učiteljice u određenoj školi i tako redom, kaže nam Juriša i pojašnjava da se znakovni jezik najčešće uči u prostoru i u zajednici u kojoj se nađe gluha osoba.

- Bilo je jako puno zainteresiranih za ovaj tečaj pa ga planiramo organizirati još dvaput iduće godine. Svi polaznici na kraju budu ispitani pred komisijom i, budu li uspješni, dobiju potvrdu o završenom tečaju znakovnog jezika. U prvoj grupi tu je potvrdu dobilo 13 osoba, a na drugom se tečaju spremna njih 16, pojašnjava nam Tanković.

Upitan bi li se gluhi iz raznih zemalja mogli sporazumijevati znakovnim jezikom, kaže da bi to mogli, ali samo djelomično, jer se standardiziranje znakovnog jezika radi na razini svake države. No, ipak, kaže, Hrvatska i Italija bi se sigurno uspješno razumijeli uz pomoć znakovnog jezika, za razliku od usmene komunikacije gdje to nije moguće ukoliko netko od njih ne zna strani jezik. S obzirom da bi tečaj znakovnog jezika mogao zainteresirati i djecu, u planu su, kaže Tanković, i dva tečaja namijenjena upravo najmlađima.

Prof. defektologije i predsjednica Hrvatskog društva tumača