

ZANDA JANKEVICA



Ar uzvarētājas dzirksteli sirdī

Pirms 22 gadiem ratiņkrēsls DAIGU DADŽĪTI apturēja, bet tikai uz laiku. Tad sekoja nevalstisku organizāciju dibināšana, labas ieceres un īstenoti projekti. 2004. gadā Daiga saņēma *Latvijas lepnuma* balvu nominācijā *Darbs taisnīguma vārdā*. Viņai un domubiedriem bija izdevies panākt būtisku uzlabojumu vides pieejamībā, lai rīdzinieki ar kustību traucējumiem varētu izkļūt no savām mājām. Pēdējos desmit gadus Daiga ir Latvijas Paraolimpiskās komitejas priekšsēdētāja – cilvēks, kurš ne tikai administrē un organizē, bet arī uztur sportisko garu un iedvesmo.

FOTO: no personiskā arhīva

Kā Covid-19 ierobežojumi ietekmēja Latvijas Paraolimpiskās komitejas (LPK) darbu un plānus?

Jau pāris dienu, pirms valstī izsludināja ārkārtējo situāciju, mēs saņēmām informāciju no Starptautiskās Paraolimpiskās komitejas un paziņojām to mūsu biedriem – 23 federācijām. Izjuka plāni – Latvijas čempionāti, Baltijas līgas un starptautiski turnīri. Bija šoks, ka sacensības jāatceļ. Pašlaik sportisti ir mazliet emocionāli panīkuši, viņiem pietrūkst sportisko aktivitāšu un iespējas pabūt ar komandas biedriem, jo tā vienmēr ir izraušanās no ikdienas rutīnas. Visi gaida dienu, kad atkal varēs iet un darīt.

Pašlaik ir neziņa, vai atgūsim līdzekļus, ko ieguldījām lidmašīnu biļetēs, sacensību dalības maksā un viesnīcu rezervācijā. Četri no Latvijas paraolimpiešiem jau bija kvalificējušies un nodrošinājuši iespēju piedalīties vasaras paraolimpiskās spēlēs Tokijā, un septiņiem tas vēl bija jāizdara plānotajās sacensībās. Esam atguvuši tikai daļu ieguldītās naudas, visu atgūt neizdosies, jo krīze ir visā pasaulē.

Profesionālam sportistam visu laiku ir jāuztur sevi formā. Kā jūsu sportisti to dara šajos apstākļos?

Meklē vietas, kur var trenēties, ievērojot divu metru distanci, vingro mājās. Profesionālos sportistus esam nodrošinājuši ar sporta aprīkojumu, bet, kuri vēl nav tik tālu tikuši, izmanto to, kas pa rokai, – ūdens pudeles un slotas kātus. Notiek arī tiešsaistes treniņi, turklāt jaunieši ne tikai trenējas fiziski, bet arī dzied, jo dziedāšana attīsta pareizu elpošanu,

kas ir svarīga sportojot.

Bišumuižā mums pieder zeme, kas paredzēta sporta centra būvniecībai. Tur var nolikt speciālos sporta krēslus un trenēties – mest disku, šķēpu, grūst lodi. Sportisti fiziski uztur sevi formā, taču motivācija pašlaik ir mazliet noplakusi.

Kā klājas jaunajai sportistu paaudzei?

Mūsu bērni un jaunieši ir ļoti aktīvi – visiem sportot gribētajiem pietrūkst telpu, kur to var darīt. Pirms ārkārtējās situācijas mums bija iespēja izmantot Olimpisko

centru Rīgā, nāca pretī Inčukalna pašvaldība un Līgatnes rehabilitācijas centrs. Dauzām pašvaldībām nav telpu, kas būtu pieejamas bērniem un jauniešiem ar invaliditāti.

Vai tas nozīmē, ka vides pieejamība joprojām daudzviet ir neatrisināta problēma?

Kaut kas jau notiek, un mēs – cilvēki ratiņkrēslos – ejam, stāstām, rādām. Kad ieraugu kādu jaunu būvi, noteikti painteresējos, vai piekļuve ratiņkrēslā būs nodrošināta. Uz papīra tas ir uzlikts, bet dabā gadās dažādas absurdas situācijas, piemēram, uzbrauktuve pie veikala ir uzbūvēta, bet tālāk – divi pakāpieni uz leju. Tomēr jāatzīst, ka salīdzinājumā ar laiku pirms divdesmit gadiem uzlabojumi ir pamanāmi. Nezinu aptieku, kurā ar ratiņkrēslu nebūtu tikusi iekšā.

LPK līdzekļus piešķir valsts, taču ar tiem nepietiek, ir vajadzīgi atbalstītāji.

“ Vides uzlabojumi ir pamanāmi. Nezinu aptieku, kurā ar ratiņkrēslu nebūtu tikusi iekšā.

Jā, noteikti. Piemēram, ja mums ir viens perspektīvs bērns, kurš vēlas trenēties, taču netiek ārā no mājas, viņam ir vajadzīgs palīgs – asistents. Jauki, ja vecāki viņu var aizvest uz treniņa vietu, taču bieži vien šādas iespējas nav. Tad ir jārisina transporta jautājums, bet specializētais transports ir ļoti dārgs – to nevar atļauties. Iesaistāties, cik mūsu spēkos, un palīdzam segt izdevumus, lai bērns var



Būvniecības procesā, lai kontrolētu pieejamību cilvēkam ratiņkrēslā.

sportot, taču valsts piešķirto finansējumu tam izmantojam minimāli. Valsts piešķirtā dotācija jāsadala visām 23 sporta federācijām, lai tās pastāvētu, lai būtu labi sportisti un treneri, jo tas motivē iesaistīties sportā jauno paaudzi. Atbalstītāji mums ir ļoti nepieciešami. Jau no 2011. gada viens no mūsu lielajiem ziedotājiem ir banka *Citadele*. Ir arī mazie atbalstītāji, piemēram, treniņzāles dažādās pilsētās, kur mūsu sportistiem ļauj trenēties bez maksas.

Šogad saņēmām finansiālu atbalstu no

veselības uzņēmumu grupas *Repharm Mēness aptieku* uzņēmuma. Šī nauda mums ir ļoti svarīga. Esam iestājušies starptautiskajā sporta organizācijā *INAS*, kas dod iespēju startēt sacensībās cilvēkiem ar garīgās attīstības traucējumiem. Tagad ir iespējams sakārtot dokumentāciju, palīdzēt šiem cilvēkiem veikt veselības pārbaudes un dot iespēju piedalīties sacensībās. Jo vairāk mums būs šādu atbalstītāju, jo vairāk mērķu mēs varam sasniegt.

Vai jums izdodas viss, kam ķeraties klāt?

Virzāties maziem soļiem, nosakot reāli sasniegzamu mērķi. Kad vienu īstenojam, paveras iespēja nākamajam. Tā šo gandrīz vienpadsmit gadu laikā no astoņiem parasporta veidiem esam tikuši līdz divdesmit pieciem. Pirmo reizi esam nodrošinājusi Latvijas ratiņkrēslīņu komandas startu nākamajās ziemas paraolimpiskajās spēlēs. Mums ir laba ko-

manda, kas kopā trenējas jau deviņus gadus. Viņiem vienmēr pietrūka pavisam nedaudz, bet šoreiz izdevās.

Esam attīstījuši arī parahokeju, kam nepieciešams speciāls aprīkojums. Vienas kamanas ar sliecēm maksā aptuveni 5000 eiro. Attīstot šos jaunus sporta veidus, izmantojam Eiropas Savienības fondu projektu iespējas, startējam Starptautiskās Paraolimpiskās komitejas fonda konkursos, dažādos projektos esam arī sadarbības partneri. Birojs strādā nepārtraukti – mums

visu laiku ir, ko darīt. Draudzējamies ar visu pasauli.

Organizāciju pazīst arī ārpus Latvijas?

LPK pasaules līmenī ir zināma un augstu novērtēta organizācija. Mums ir tādas idejas, kādas citiem pat sapņos nav radījušās. Piemēram, pagājušajā gadā kopā ar LPK ģenerālsēkretāri

Lieni Apini bijām apmācību seminārā Tbilisī, Gruzijā. Mūs, mazās valstis, uzaicināja, lai mācāmies no Vācijas, Holandes, Zviedrijas pieredzes, taču sanāca otrādi. Bija dots uzdevums izstrādāt plānu, kā organizēt parasporta jomu nelielā valstī. Mēs ar Lindu izstrādājām projektu, kas pārsteidza visus.

Daiga, kādas bērībā bija jūsu attiecības ar sportu?

Kad mācījos otrajā klasē, peldēšanas nodarbībās mani ievēroja un paņēma trenēties nopietnāk. Plunčīnāja pa baseinu, līdz nonāca tik tālu, ka jau biju PSRS junioru izlases kandidāte. Tas bija liels sasniegums, taču pusaudzes gados šis stāsts beidzās. Skatījos, ka klases meitenēm izaugušas krūtis, viņas veidojas sievišķīgas, bet es biju stūrainā, ar satrenētiem muskuļiem. Peldēšanas nometnē mums parādīja dokumentālo filmu par peldētājiem kādā vasaras olimpiādē.



Daiga un Diāna Paraolimpiskā sporta dienā.

Lieni Apini bijām apmācību seminārā Tbilisī, Gruzijā. Mūs, mazās valstis, uzaicināja, lai mācāmies no Vācijas, Holandes, Zviedrijas pieredzes, taču sanāca otrādi. Bija dots uzdevums izstrādāt plānu, kā

“Ja bērībā esi sportiski aktīvs, imunitāte saglabājas stipra gadu gadiem.

Ieraudzīju, ka meitenes no puīšiem atšķiras tikai ar peldkostīmu, un notika klikšķis – es vairs nepeldēju! Pametu peldēšanu un aizgāju uz baleta pulciņu. Treneris kādu laiku nāca uz

skolu, pat draudēja, ka izmetīs no skolas, ja neiešu peldēt, taču kaut kā tomēr tiku vaļā no peldēšanas.

Man ir pārliecība: ja bērībā esi sportiski aktīvs, tas dod

imunitāti, kas saglabājas stipra gadu gadiem. Citādi nevaru izskaidrot, kā tas var būt, ka, divdesmit divus gadus sēžot ratos, man nav problēmu ar veselību.

Jūsu dzīvi krasi mainīja avārija, pēc kuras nonācāt ratiņkrēslā. Kas palīdzēja sākt dzīvi no jauna?

Laikam tētis ieaudzināja, ka man vajag vairāk un vairāk, ka visu laiku vajag sev kaut ko pierādīt. Kad notika avārija, man bija

divdesmit pieci gadi, biju kļuvusi par komercdirektori palielā Baltijas uzņēmumā. Pirmie divi trīs gadi pēc avārijas bija smagi – nevarēju pieņemt, ka esmu no kāda atkarīga, ka pati gandrīz neko nevaru. Dzīvoju otrajā stāvā, ārā netiku, darba nebija, nezināju, ko lai iesāk, bet bija jāaudzina divas meitenes – meita Zane un mana mazā māsa Diāna. Invaliditātes pabalsts bija 35 lati, vēl bērna nauda un māsas vecāku zaudējuma pabalsts – kādi 38 lati. Ar to nevarējām ne paēst, ne ko citu atļauties. Meitenes mācījās Hanzas vidusskolā – tā bija mūsu dzīvesvietai tuvākā skola, taču tur bija daudz turīgu vecāku bērnu. Zane mazāk, bet māsa Diāna ļoti izjuta dalījumu bagātajos un nabagajos. Kādu brīdi mums bija trūcīgās ģimenes statuss, kādu – maznodrošinātās.

Toreiz katru gadu izmantoju valsts apmaksātās trīsdesmit dienas sanatorijā – Jaunķemeru rehabilitācijas centrā. Tas ļoti palīdzēja, jo tur bija daudz dažādu vecumu cilvēku ratiņkrēslos no visas Latvijas. Uzzināju, ka problēmas ir visiem – nav vides pieejamības, ar invaliditātes pensiju izdzīvot nevar, darba arī nav. Sapratu, ka jāveido organizācija un jācinās par savām tiesībām.

Kā kļūvāt par LPK prezidentu?

Vispirms ar kolēģi Ināru Šatkovsku izveidojām invalīdu biedrību *Jūnijs* – šī ideja radās Jaunķemeros, jūnijā! Un sākām cīnīties. Kad Rīgā jau bijām izdarījušas gana daudz, aktivisti no lauku pilsētām lūdza, lai palīdzam viņiem. Teicu: jūs varat paši! Tā radās invalīdu biedrības Rēzeknē, Kuldīgā, Ķekavā, Jelgavā un citur.

Pamazām kļuva skaidrs: problēmu ir tik daudz, ka beidzot ir nepieciešamas izmaiņas likumos. Lai strādātu efektīvāk, vairākas biedrības apvienojām vienā lielā organizācijā – Latvijas asociācijā cilvēkiem ar kustību traucējumiem *PONTES*. Kādudien pie manis ieradās Aigars Miklāvs un teica, ka vajag nodibināt ratiņbasketbola federāciju. Pieredze man bija, uzrakstīju statūtus, bet viņi izdomāja, ka es varētu būt šīs organizācijas prezidente.

Piekritu, jo kaut ko no basketbola sapratu – Diāna tolaik spēlēja TTT jauniešu komandā un es regulāri skatījos spēles. Kādu laiku vadīju organizāciju, rikožām sacensības un pat Eiropas

ratiņbasketbola čempionātu Cēsīs. Šķiet, tā arī mani ievēroja pārējās sporta organizācijas. Kad Valdis Nagobads izlēma Latvijas Paraolimpiskās komitejas grožus nodot citās rokās, mani izvirzīja prezidentes amatam un ievēlēja. Tolaik LPK sastāvā bija tikai deviņas sporta federācijas, tagad – divdesmit trīs.

Daudz izdarīts. Kur tālāk?

Man ir iecere, ko pašlaik apsveru. Iespējams, ka es varētu kļūt par Eiropas Paraolimpiskās komitejas prezidenti. Kādas divdesmit valstis ir izteikušas vēlmi mani redzēt šajā amatā un cer, ka man izdotos panākt labu rezultātu arī Eiropas līmenī.

Savā sabiedriskās organizācijas vadītājas pieredzē esat sastapusi dažādus cilvēkus un dažādas attieksmes. Ko jūs visaugstāk vērtējat cilvēkos?

Man patīk, ja cilvēks ir savā vietā, ja viņam deg acis par to, ko dara, ja viņš saprot, ko dara. Augstu vērtēju profesionalitāti, cilvēcīgumu,

taisnīguma izjūtu. Pa šiem gadiem esmu attīstījusi intuīciju – jau ieraugot cilvēku, saprotu, vai nu tur kaut kas būs, vai – nav vērts. Pagaidām neesmu kļūdiļusies.

Ja ne avārija, jūsu dzīve, visticamāk, būtu pilnīgi citāda, varbūt ne tik ļoti saistīta ar sportu.

Par to esmu domājusi, īpaši pirmajos gados pēc avārijas. Tas, ko sapratu, – nevajag gaidīt, ka rīt būs labāk un es atkal sākšu dzīvot kā agrāk. Tas ir nepareizi! Jāpieņem tas, kas ir, un jācenšas ar to sadzīvot, nevis visu laiku jādodomā par to, kas varētu būt vai kā nekad nebūs. Ja tu dzīvo pilnvērtīgi, tad piedzīvo daudz foršu brīžu. Tāpēc es daudz sarunājos ar tiem, kurus piemeklējušies līdzīga situācija. Iedrošinu nepadoties, darīt, cīnīties, nekad neatsaku palīdzību, uzņemos tāda kā sociālā mentora funkciju. Protams, katram kādreiz gribas sevi pašēlot, paraudāt. Kāpēc ne?

Vai mana dzīve būtu saistīta ar sportu? Diez vai. Ņemot vērā, kā attīstījās mana karjera – no pārdevējas par komercdirektori –, visticamāk, ar laiku es būtu vēl kādā vadošā amatā, varbūt pat ministre. Man labi padodas atrast pareizo cilvēku kombināciju, lai veidotos komanda, kas var labi sastrādāties.

Vai partijas jūs ir uzrunājušas?

Jā, kādas piecas. Bet politika nav man, es to nevēlos. Redzu, ka pašlaik daudzi dodas politikā sava labuma dēļ. Kas zina, varbūt pēc



Ar meitu un māsu 2018. gadā Berlinē.

desmit gadiem domas būs mainījušās, bet tagad politikai noteikti saku nē. Taču, ja kādam vajag izstrādāt attīstības plānu, vienmēr esmu gatava palīdzēt.

Tiešām – kāpēc iet politikā, jums jau ir prezidentes amats!

Attiecībā ar līdzcīvēkiem to nekad neizmantoju kā priekšrocību. Pagājušajā gadā vienā no Eiropas čempionātiem dzerām ar sportistiem kafiju. Pienāca sportists no Gruzijas, sasveicinājās un bija izbrīnīts, ka, būdama LPK prezidente, sēžu kopā ar sportistiem. Viņu prezidents tā nekad nedarot. Bet man patīk būt kopā, būt procesā. Kad tu uz citiem skaties no augšas, no sava prezidējošā posteņa, tad neredzi ikdienišķās vajadzības, bet tikai redzot var zināt, ko un kā risināt.

Latvijas Paraolimpiskās komitejas prezidente – tā nav visa mana dzīve. Man ir draugi, ar kuriem braucam vēžot, man patīk ceļot. Ģimene – meita, māsa, tētis, brāļi, bijusī vīramāte. Visi šie cilvēki man ir svarīgi. Galvenais, lai viņiem viss ir labi. **A**

Mēness aptieka – Latvijas Paraolimpiskās komitejas ģenerālsponsors



Pirms dokumenta parakstīšanas – iesildīšanās aktivitāte.

No kreisās: LPK prezidente Daiga Dadzīte, *Repharm* direktoru padomes priekšsēdētājs Dins Šmits un pasākuma vadītāja no LPK Zane Skujiņa.

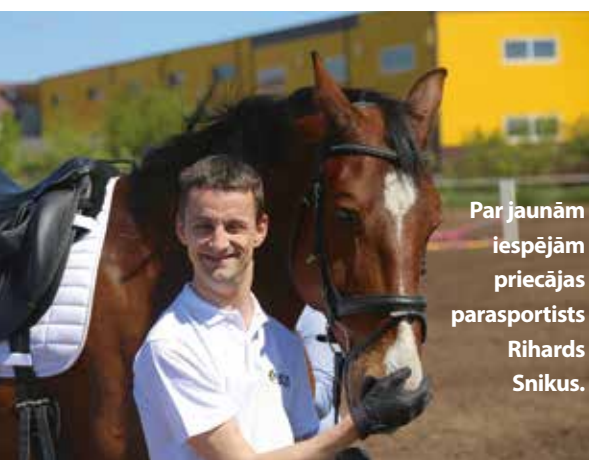
Mēness aptieka kļuvusi par pirmo oficiālo Latvijas Paraolimpiskās komitejas (LKP) ģenerālsponsoru un turpmākos trīs gadus šo organizāciju atbalstīs ar 120 000 eiro gadā. Mēness aptiekas sniegtais atbalsts aptvers 27 dažādus paraolimpiskos un pielāgotos sporta veidus, iesaistot vairāk nekā 6000 cilvēku visā Latvijā.



Daiga Dadzīte un Dins Šmits paraksta sadarbības līgumu.



Pēc apmaiņas ar parakstītajiem līgumiem – roku dezinfekcija.



Par jaunām iespējām priecājas parasportists Rihards Snikus.

Sagatavoja Zanda Jankevica

Kā siltajā sezonā pasargāt ACIS?

Uzturēšanās saulē, dārzā, uz ūdeņiem, sportošana dabā, protams, ir siltā gadalaika priekšrocība, taču neuzmanība vai neapdomīga rīcība acīm var nodarīt ļaunu. Par to, no kā acis jāargā, un kā rīkoties, ja noticis negadījums, stāsta AIWA Clinic oftalmoloģe 'Dace Lietuvieta

Nobrāzums

«Jo biežāk atrodamies dārzā vai mežā, jo vieglāk ir iegūt acs traumu. Izplatītākā problēma – acs nobrāzumi. Tie rodas, ja noberž acs ārējo virsmu, kas visbiežāk gadās, ja acī kaut kas iekļūst un tādēļ to paberžam, vai uzduroties zaram. Rodas sajūta, ka acī ir svešķermenis, acs asaro, ir grūti skatīties gaismā, gribas aci turēt aizvērtu. Šīs sajūtas nebūt neliecina par to, ka acī noteikti ir iekļuvis svešķermenis, acs nobrāzums ir nepatīkams, turklāt tas ir diezgan ilgi jādziedē.» skaidro oftalmoloģe Dace Lietuvieta. Visticamāk, sākumā ārsts izrakstīs acu pilienus ar antibiotiku, lai novērstu bakteriālo infekciju. Bet ārstēšana būs jāturpina ar mitrinošiem acu pilieniem. Tas jādara ilgstoši, un, cik iespējams, acs jātur aizvērta. Visticamāk, jau pēc trim terapijas dienām šķitīs, ka nobrāzums ir sadzījis, taču tā nav – acs nobrāzums ātri nesadzīst. Ja ārsts ir noteicis, ka mitrinošie pilieni jālieto, piemēram, vienu mēnesi, tad tieši tik ilgi tie arī ir jāpili. Pārtraucot lietot pilienus, pilnībā nesadziedēta brūce var atvērties jebkurā brīdī, pat bez īpaša iemesla – traumas vai kairinājuma.

Pļaušana

Zāles pļaušana ir diezgan izplatīts iemesls, kādēļ tiek traumētas acis, jo īpaši, ja zāli pļauj ar trimmeri, bez acu aizsarga. Traumas var radīt pļaušanas procesā gaisā uzņemti akmentiņi, zari, zāles fragmenti. Tādēļ pļāvējam noteikti jālieto speciāls sejas aizsargs. Jābūt uzmanīgiem arī citiem, īpaši bērniem, un noteikti nevajadzētu pļaušanas laikā uzturēties tuvumā. No asmens uz sāniem var atlēkt zāle vai kāds priekšmets un traumatiski trāpīt arī tuvumā esoša cilvēka acis.

Ērces

Nereti acu zonu apdraud ērces. Pēc pastaigas mežā vai darba dārzā rūpīgi jāapskata arī seja un jāpārlicinās, vai nav pieķērusies ērce. Ja tas tomēr noticis, jāizvērtē, vai kāds mājinieks pietiekami droši un pareizi ērci var izvilkt. Ja ne, jāmeklē medicīnu palīdzība.

Ziedputekšņi

Ziedoši augi var izraisīt alerģiju, kas nereti izpaužas arī kā acu apsārtums, asarošana, plakstu tūska. Ja šādi simptomi ir parādījušies, protams, ▶