

Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených (POSPZP)

Požadavky na samostatný pohyb:

- bezpečný
- jistý
- plynulý
- esteticky přijatelný

Předpoklady samostatného pohybu

1. Představa o prostoru

- představa prostoru dle popisu, vjemů (čich, hmat, distančně pomocí hole), orientačních bodů a vodicích linií, vnímání pohybujících se objektů a rozpoznání směru jejich pohybu
- *u dětí*: představy o geom. tvarech, rozlišování zvuků, bolest při setkání s překážkou patří k životu, chuť poznávat

2. Dovednosti

- určit směr (znalost úhlů 180°, 90° i 45°, vlevo-vpravo)
- udržet směr (5 – 45m bez vodicí linie)
- odhad vzdálenosti
- odhad nakloněné roviny
- stáčení trasy, zakřivení dráhy
- lokalizace překážek bez doteku

Hlavní techniky pohybu

- Samostatný pohyb bez průvodce a bez hole – TRAILING
- Chůze s průvodcem
- Chůze s vodicím psem
- Chůze s bílou holí – techniky dlouhé hole

Funkce bílé hole

- Signalizační
- Ochranná
- Orientační
- Opěrná

Typy bílých holí

1. Dle způsobu použití:

- Orientační
- Signalizační
- Opěrná

2. Dle konstrukce:

- Neskládací
- Skládací
- Teleskopická
- Kombinovaná

Chůze s bílou holí – techniky dlouhé hole

- Kluzná technika (gliding)
- Kyvadlová t.
- Kombinovaná t.
- Trojbodová t.
- Vícebodová t.
- Diagonální t. (chůze do/ze schodů)

Zásady tvoření tras

- pohyb **ne** ve směru jízdy aut
- změny povrchu dle počasí
- určení vzdálenosti-**ne** pohyblivý cíl
- rozdělení trasy do etap
- kontrola trasy před nácvikem
- vždy stejný popis trasy (stručný, výstižný)
- bezpečnost = č.1 (vysoké, polovysoké překážky)

Výuka POSPZP

1. u dětí:

- speciální školy: předmět speciální péče
- integrace/inkluze: úloha SPC

2. u později osleplých:

- Tyfloservis, o.p.s. (instruktor prostorové orientace)