



POSP ZP

Peřtová Barbora
N-SPPU

OSNOVA

1. Zrakové postižení: slabozrakost, částečné vidění, nevidomost.
2. Základní pojmy v POSP.
3. Prvky POSP.
4. Bílá hůl.
5. Techniky chůze s Bílou holí.
6. Chůze s vodícím psem.
7. Metodika výcviku.
8. Problémy osob slabozrakých.
9. Pomůcky.
10. Praktická část.



ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ

Slabozrakost

- Střední. Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) – minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10).
- Silná. Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) – minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05).
- Těžká.
 - a) Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) – minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02).
 - b) Koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20°, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45°.

ZRAKOVÉ POSTIŽENÍ

Praktická nevidomost

- Zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než $1/60$ (0,02) až světlocit nebo omezení zorného pole do 5° kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena.

Úplná nevidomost

- Ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí.

ZÁKLADNÍ POJMY

- Prostorová orientace a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením = *Orientation and Mobility*.
- **Význam POSP:** možnost ovládnout prostor, přiblížit se k objektům, navazování kontaktu, uspokojení potřeby seberealizace. (Jesenský 2007)
- **Cíl:** dosažení co nejvyššího stupně mobility, který bude odpovídat reálným schopnostem jedince se zrakovým postižením. (Wiener, 2006)



ZÁKLADNÍ POJMY

- Organizovaný výcvik POSP vychází ze skutečnosti, že úspěšný pohyb je závislý na úspěšné orientaci. Je třeba mít co nejdokonalejší představu o terénu.
- Zvládnutí POSP představuje naučení a přijetí základních technik pohybu, kam patří **prvky POSP a techniky dlouhé hole**. Je třeba mít na paměti, že mobilita není vrozenou schopností, musí být cílevědomě rozvíjena.

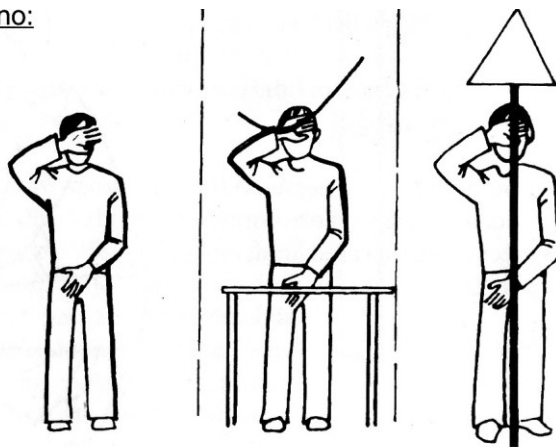
PRVKY POSP

- **Základní techniky pohybu bez hole:** chůze s vidícím průvodcem, bezpečnostní držení a postoje, trailing (kluzná prstová technika).
- **Rozvíjení přirozených pohybově-orientačních schopností a odstraňování nepříznivých důsledků ZP vzhledem k problematice POSP:** omezování odchylek od přímého směru, odhad vzdáleností a úhlů, vnímání sklonu a zakřivení dráhy, rozvíjení „smyslu pro překážky“, sluchová orientace, chůze po schodišti, posilování stability.
- **Rozvoj orientační analyticko-syntetické činnosti.**

ZÁKLADNÍ TECHNIKY POHYBU BEZ HOLE

- **Chůze s vidícím průvodcem:** průvodci i osoby se zrakovým postižením musí být proškoleni v tom, jak má průvodcovství probíhat. Průvodci mohou být náhodní nebo stálí.
- **Bezpečnostní postoje:** horní (slouží k ochraně obličeje a hlavy) a dolní (slouží k ochraně před překážkami ve výši pasu, nebo ke zjištění jejich polohy).

ano:



ZÁKLADNÍ TECHNIKY POHYBU BEZ HOLE

- **Trailing:** pro pohyb ve známém interiéru. Umožňuje chůzi rovnoběžně se stěnou a zrakově postižený tak snáze rozezná např. dveře či jiné orientační prvky.
- <https://www.youtube.com/watch?v=CbuufiLZSmY>

ROZVÍJENÍ PŘIROZENÝCH POHYBOVĚ-ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

- **Omezování odchylek od přímého směru:** Stěžejní je znát směr, kterým se osoba se zrakovým postižením vychyluje, a na toto zjištění reagovat a korigovat jej. Jedinec se zrakovým postižením by měl bezpečně zvládnout ujít vzdálenost dlouhou 15 až 20 metrů v přímém směru.
- **Odhad vzdáleností:** Jedinci se zrakovým postižením často zkracují delší trasy při chůzi podle odhadu. Výcvik začíná např. kreslením několik cm dlouhých čar stejné délky, jako má hrana předmětu, který si jedinec předtím mohl osahat. Výcvik je zakončen chůzí na určitou vzdálenost podle slovního povelu.
- **Odhad úhlů:** Nejčastěji se jedinec na své trase musí otáčet o 90° a 180° , pokud úhel odhadne nepřesně, může dojít ke ztížení či ztrátě orientace.

ROZVÍJENÍ PŘIROZENÝCH POHYBOVĚ-ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

- **Výchova ke vnímání sklonu dráhy:** Sklonem trasy rozumíme buď stoupání a klesání, nebo vychýlení dráhy vpravo či vlevo. Důležité je rozvíjet zjemnění a zpřesnění hmatové práce nohou.
- **Výchova ke vnímání zakřivení dráhy:** Zvýšení vnímání směru pohybu. Zatáčky o poloměru větším než dvanáct metrů nevnímá těžce zrakově postižená osoba jako zakřivení.
- **Rozvoj sluchové orientace:** Můžeme sem zařadit i echolokaci, využívání překážek jako zdrojů ozvěny.
- **Rozvíjení smyslu pro překážky:** Schopnost detekce překážek bez pomoci zraku, kdy se jedná o naučenou schopnost.

ROZVÍJENÍ PŘIROZENÝCH POHYBOVĚ-ORIENTAČNÍCH SCHOPNOSTÍ

- **Chůze po schodišti:** Rozvoj koordinace svalových skupin a nervosvalových paměťových mechanismů.
- **Posilování stability:** Správné držení těla v klidu i při chůzi, správné pohybové návyky, okamžitá relaxace, psychohygiena.

BÍLÁ HŮL

- **Konstrukce**



- Neskládací – 1 díl.



- Skládací – 2 a více dílů.



- Teleskopická – 2 a více dílů.



- Kombinovaná – 3 a více dílů.



BÍLÁ HŮL

- **Typy:** orientační, signalizační, opěrná.
- **Funkce:** orientační, opěrná, ochranná, signalizační.

HOLE	FUNKCE			
	ochranná	signalizační	signalizační	opěrná
orientační	ano	ano	ano	ne
signalizační	ano	ano	omezeně	ne
opěrné	ne	ne	ne	ano

TECHNIKY CHŮZE S BÍLOU HOLÍ

- **Základní držení:** Rukojeť je v dlani, prsty ji obemykají a ukazovák je natažen. Nabízí využít plnou délku hole, umožňuje pevnější uchopení, snižuje nebezpečí vyražení z ruky.
- **Tužkové držení:** Hůl držíme v horní třetině mezi palcem, ukazovákem a prostředníkem, který ji podepírá. Umožňuje jemnější a citlivější pohyby a tím získávání detailnějších informací.“

(Svárovský, [online] <<http://www.svarovsky.cz/o-bilych-holich/#techniky-chuze>>)

TECHNIKY CHŮZE S BÍLOU HOLÍ

- Technikou dlouhé hole se označuje „cílevědomé a poučené užívání bílé hole přesně stanoveného poměru její délky k postavě; takové užívání hole, které poskytuje zrakově postiženému plnou bezpečnost i subjektivní jistotu při dodržování základních fyziologických i estetických pravidel pohybu.“

(Wiener, 2006, s. 18)

- Technika kluzně kyvadlová, kyvadlová, diagonální. Technika chůze s Bílou holí do schodů a ze schodů.



TECHNIKY CHŮZE S BÍLOU HOLÍ

- **Technika kluzně kyvadlová**

- Nejbezpečnější. / Pomalejší chůze.
- Neustálý kontakt koncovky hole s povrchem. / Rychlejší opotřebení koncovky.
- Možnost rozpoznat velmi nízké i podúrovňové překážky. / Nemožnost rozpoznat překážky v horní polovině těla.

- **Kyvadlová technika**

- Nejvyžívanější.
- Koncovka se země dotýká pouze v krajních bodech amplitudy.
- Možnost využít echolokaci.
- Rychlejší chůze.
- Nemožnost rozeznat překážky v horní polovině těla, ale ani překážky nízké a podúrovňové před středem těla.



TECHNIKY CHŮZE S BÍLOU HOLÍ

- **Diagonální technika**

- Slabozrací X nevidomí v interiéru, na schodišti X při chůzi s průvodcem.
- Hůl je úhlopříčně před středem těla, ruka ve výši pasu. Horní konec dosahuje k rameni, spodní je na úrovni protilehlého kolene.
- Vykrývá prostor před tělem a také ji zviditelňuje. / Koncovka není v pravidelném kontaktu s povrchem, je znemožněna orientace.

- **Chůze do schodů**

- Hůl je diagonálně v tužkovém držení.
- Koncovka se dotýká vždy následujícího schodu.

- **Chůze ze schodů**

- Hůl je diagonálně v základním držení.
- Koncovka sklouzává po hranách níže položených schodů.



CHŮZE S VODÍCÍM PSEM

- Vodící pes = zvláštní pomůcka.
- Zvládá cca 30 úkonů.
- Nezbytná je příprava psa i budoucího majitele.
- Pes je veden v levé ruce, v pravé ruce nese OZP Bílou hůl pro ohmatávání překážek.
- Středisko výcviku vodících psů SONS ČR.



METODIKA VÝCVIKU

- Zrakové postižení?
 - Doba?
 - Věk?
-
- Raná péče, školy pro zrakově postižené, SPC, Tyfloservis.

METODIKA VÝCVIKU

- **Od narození či útlého dětství do 3 let:**

- ✓ Včasné rozpoznání a depistáž.
- ✓ Vytvoření základu správné výchovy dítěte v rodině.
- ✓ Rozvoj vnímání jednotlivými smysly.
- ✓ Motivace k pohybu.
- ✓ Vhodné prostředí.
- ✓ Výchova k samostatnosti.

- ✓ Cíle: samo se pohybuje po bytě, vybírá si hračky, zvládá chůzi po nakloněné rovině, s dopomocí po schodech a na veřejnosti, na kratší vzdálenosti chodí a běhá samo, nemá strach z pohybu a z překážek.



METODIKA VÝCVIKU

- **3-6 let. Mateřská škola:**

- ✓ Vytvoření základních dovedností a návyků v oblasti prvků POSP.
- ✓ Cíle: pohybová příprava, smyslová příprava, rozumová a morální příprava.



METODIKA VÝCVIKU



- **6 – 11 let. 1. – 5. třída:**

- ✓ Upevnění a další rozvoj prvků POSP.
- ✓ **Od 8 let využívání Bílé hole.** Zvládnutí techniky dlouhé hole a kratších tras.
- ✓ Dílčí cíle: tělesná výchova, výtvarná výchova, smyslový výchova, dopravní výchova, rozumová a morální výchova.

- **11 – 15 let. 5. – 9. třída:**

- ✓ Samostatná orientace na složité trase.
- ✓ Cíle na konci 9. ročníku: samostatné zvládnutí několika tras, schopnost základní orientace v neznámém prostoru, užívání MHD, bezpečná a jistá orientace ve známých místech, zvládnutí základních pravidel pro pohyb v neznámých budovách.
- ✓ Dílčí cíle: tělesná výchova, výtvarná výchova, dopravní výchova, praktické činnosti, rozumová a morální výchova.

METODIKA VÝCVIKU

- **15 – 18 let:**
 - ✓ Upevňování a rozvíjení vytvořených dovedností a návyků. Zvyšování stupně mobility.
- **Skupina později osleplých:**
 - ✓ Výše uvedená metodika je využitelná i u později osleplých. Výcvik většinou probíhá rychleji.



PROBLEMATIKA SLABOZRÁKÝCH PŘI POSP

- Problémy se liší individuálně u každé osoby.
- Goulet (1994) že při výcviku POSP u slabozrakých osob se souběžně prolínají dva aspekty:
 - 1. Rozvoj všech smyslových schopností.**
 - 2. Používání technických pomůcek.**

POMŮCKY

- **Pomůcky pro nevidomé:**

- ✓ Bílá hůl (orientační), vodící pes, vysílač VPN 01 nebo VPN 03, navigační jednotka, mobilní telefon.

- **Pomůcky pro slabozraké:**

- ✓ Bílá hůl (signalizační, orientační), vysílač VPN, navigační jednotka, mobilní telefon.
- ✓ Hyperkorekce, hyperokuláry, lupy a dalekohledové systémy, kamerové a digitální zvětšovací lupy, osvětlovací zařízení, osvětlení v pomůcce, barvy a barevné kontrasty, filtrové brýle, kšilty.

POMŮCKY



PRAKTICKÁ ČÁST



POUŽITÉ ZDROJE

- Goulet, A. Orientace v prostoru a mobilita osob se zbytky vidění. In Jesenský, J. (1994). *Antalogie reedukace zraku*. Praha: Tyfloinformační agentura Radar.
- Jesenský, J. a kol. (2007). *Prolegomena systému tyflorehabilitace a metodiky tyflorehabilitačních výcviků*. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského.
- Moravcová, D. (2004). *Terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton.
- Růžičková, K. (2011). *Vybrané texty ze speciální pedagogiky I*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Růžičková, K. (2013). *Rehabilitace zraku slabozrakých*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Slowík, J. (2007). *Speciální pedagogika*. Praha: Grada.
- Wiener, P. (2006). *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: Institut rehabilitace zrakově postižených.
- Svárovský, M. Svárovský, s.r.o. [online]. Dostupné na <<http://www.svarovsky.cz/>>.



DĚKUJI VÁM ZA POZORNOST