



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

*Další vzdělávání pracovníků škol a školských zařízení včetně pracovníků
mateřských škol v Olomouckém kraji.*

CZ.1.07/1.3.45/01.0024

SAMOSTATNÝ POHYB A PROSTOROVÁ ORIENTACE OSOB SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Mgr. Bc. Veronika Růžičková, Ph.D.

2012

OBSAH

Úvod do problematiky	3
1 Chůze s vidícím průvodcem	6
2 Samostatná chůze osoby s těžkým zrakovým postižením.....	20
2. 1 Samostatná chůze bez použití pomůcek.....	20
2. 2 Samostatná chůze s pomůckami.....	29
2. 2. 1 Bílá hůl	29
2. 2. 2 Chůze s bílou holí	34
2. 2. 3 Chůze s vodícím psem.....	45
3 Výcvik chůze s bílou holí	51
3. 1 Výuka PO SP na základní škole.....	52
3.1.1 Obecný přehled náplně výuky POSP v samostatném předmětu:.....	53
Závěr	57
Použitá a doporučená literatura.....	58

ÚVOD DO PROBLEMATIKY

Osoby se zrakovým postižením jsou velmi různorodou skupinou, která má s ohledem na stupeň a druh postižení různé důsledky zasahující do běžného každodenního života. Jedním z nejvýraznějších důsledků je omezení v oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu. Toto omezení se týká všech skupin osob se zrakovým postižením, ale nejmarkantnější je u osob se zbytky zraku a nevidomých. O prostorové orientaci u těchto dvou skupin bude také následující text.

Současná odborná literatura se orientací v prostoru zabývá s ohledem na děti batolecího věku a poté především na osoby s těžkým zrakovým postižením, kdy je možné citovat Jesenského (in Wiener, 2006, s. 16), který uvádí, že orientace je: „... proces získávání a zpracování informací z prostředí za účelem skutečné nebo jen myšlenkové manipulace s objekty v prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemísťování se v prostoru. Předpokladem rozvíjení PO je mít dostatečnou celkovou představu o prostoru, o rozmístění orientačních bodů v prostoru a o jeho hranicích. Orientace se dělí na mikroorientaci a makroorientaci.“ Wiener (2006, s. 17) k tomu dále již jen doplňuje, že osoba nevidomá je mobilní, pokud je schopna se „s využitím naučených technik pohybu a získávání informací bezpečně a jistě přemísťovat v prostoru.“ Finková (in Finková, Regec, Růžičková, Stejskalová, 2012) danou definici zjednodušuje a říká, že jedinec nevidomý je mobilní tehdy, pokud je schopen sbírat data a využívat je, aby předešel úrazům a dosáhl tak zamýšleného cíle.

Mimo pojmů orientace v prostoru, považuji za důležité zdůraznit další pojmy z oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu:

- Mikroorientace, která je podmiňována charakterem konkrétně angažovaného analyzátoru. U kontaktního analyzátoru hmatového je vymezena rozsahem bimanuálního a monomanuálního hmatového pole. (Jesenský, 1978)
- Makroorientace se naopak týká orientace v prostoru, který přesahuje pole vnímání kontaktního analyzátoru a je zaměřena na relativně vzdálené prostory analyzátorů dálkových. (Jesenský, 1978)
- Orientační znak – jsou to jevy, které charakterizují celkovou orientační situaci, zvyšují subjektivní jistotu ZP při pohybu na trase a přispívají k vytvoření

představy o okolním prostředí, čímž pomáhají určit vlastní stanoviště jedince na trase. (Wiener, 2006)

Finková (in Finková, Regec, Růžičková, Stejskalová, 2012) pak doplňuje, že orientační znak může být často pomíjiví, na trase se hodně často nabízí sám a může mít charakter jak sluchový, tak také čichový, případně hmatový (např. vůně z pekárny, zazvonění tramvaje před přechodem, atp.).

- U orientačního bodu se jedná o určité místo na trase, které je při pohybu na trase snadno, rychle a zaručeně postižitelné a významným způsobem se odlišuje od všeobecné charakteristiky okolního prostředí, čímž přináší zrakově postiženému novou informaci. (Wiener, 2006)

Pojmy, které jsou jmenovány výše, jsou stěžejní pro úvod do problematiky prostorové orientace a samostatného pohybu osob se ZP (dále jen PO SP ZP), k dalším důležitým pojmům a výrazům se samozřejmě dostaneme v rámci dalšího textu.

Pro úspěšný rozvoj prostorové orientace a samostatného pohybu u osoby s těžkým zrakovým postižením je nutno mít na zřeteli mnoho okolností, z nichž ty hlavní je možno spatřovat v:

- době vzniku zrakového postižení.
- důvodu vzniku zrakového postižení (přidružené postižení může hrát velikou roli, např. ztráta zraku následkem diabetes mellitus, případně spojení ztráty zraku s omezením hybnosti, atp.).
- dosavadních zkušenostech jedince.
- včasnosti poskytnutí základních podpůrných služeb.
- rodinném zázemí jedince.

Všechny okolnosti, které ovlivňují každodenní život i fungování jedince v okolní společnosti jsou pro rozvoj prostorové orientace velice důležité. Samotnou prostorovou orientaci můžeme rozdělit nejen na mikro a makro orientaci, ale také na orientaci samostatnou či průvodcem.

Wiener (1986, 1998, 2006) rozdělil základní oblasti výchovy PO SP ZP na:

1. Prvky prostorové orientace a samostatného pohybu:

- a. Zvládnutí základních technik pohybu bez hole.
 - b. Rozvíjení přirozených pohybově orientačních schopností zrakově postiženého člověka a odstraňování nepříznivých důsledků zrakového postižení.
2. Techniku dlouhé hole.
 3. Orientační analyticko-syntetickou činnost.

Vzhledem k tomu, že rozdělení Wienera je velmi podrobně popsáno ve všech jeho publikacích, můžeme se zaměřit na rozdělení jednodušší výše popsané:

1. Chůze s vidícím průvodcem.
2. Samostatná chůze
 - a. Bez pomůcek.
 - b. S pomůckami.
 - c. Se psem.

1 CHŮZE S VIDÍCÍM PRŮVODCEM

Průvodcovství vždy bude nedílnou součástí základních prvků prostorové orientace a samostatného pohybu. To, že jedinec s těžkým zrakovým postižením umí využít nabídnutou pomoc, neznamená, že by se nedokázal v prostoru orientovat sám, ale naopak to, že zná již zmíněný důležitý základní prvek PO SP.

S ohledem na průvodce můžeme konstatovat, že existují dva druhy průvodců:

- Průvodci stálí. Průvodci stálí jsou pro osobu s těžkým zrakovým postižením oporou, které mohou důvěřovat, neboť ví jak vést, co popisovat, jaké tempo udržovat, jak reagovat a upozorňovat na podněty z okolí, atp. Osoby s těžkým zrakovým postižením se na svého průvodce většinou bezpodmínečně spolehnou a bílou hůl použijí jako označující prostředek.
- Průvodci náhodní. Průvodci neznámí jsou pro osobu s těžkým zrakovým postižením neznámí, případně nevodí danou osobu často, a tedy jim osoba s těžkým zrakovým postižením nedůvěřuje. Průvodce náhodný nemusí vědět nic o průvodcovství, neboť je na samotné osobě se zrakovým postižením, aby si svého průvodce nainstruovala a dala mu pokyny, jak vést, kam dovést, na co upozornit atp. V případě tohoto vedení se osoba s těžkým zrakovým postižením musí více soustředit na mimoslovní signály svého průvodce, aby zareagovala i ve chvíli, kdy průvodce zapomene na něco upozornit.

V rámci průvodcovství je pro začátek potřeba si uvést základní informace, údaje a pravidla:

1. **Průvodce jde vždy první.** Toto důležité pravidlo vychází především ze zřejmého faktu, že průvodce vidí a může okamžitě reagovat na vyvstalé nebezpečí.
2. Osoba se zrakovým postižením se drží svého průvodce (nikoli naopak!, jinak by bylo popřeno, že průvodce jde jako první). Kdy existuje veliké množství méně často či často používaných úchopů:
 - nad loktem průvodce (obr. č. 1),
 - za rámě (obr. č. 2),

- držení za loket (ruka průvodce je ohnutá a osoba se zrakovým postižením se drží přímo za loket jedinice)
- držení za rameno (pokud je osoba se zrakovým postižením příliš vysoká) (obr. č. 3),
- za předloktí (obr. č. 4),
- držení za hřbet ruky (obr. č. 5)
- u dětí se využívá držení za ruku.

Obrázek č. 1 – Držení nad loktem



Fotografie pořízena Veronikou Růžičkovou, za spolupráce s Hanou Joklíkovou a Kateřinou Stejskalovou (stejně jako u všech ostatních fotografií v tomto dokumentu)

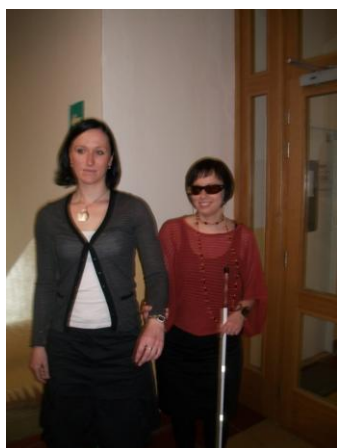
Obrázek č. 2 – Držení za rámě



Obrázek č. 3 – Držení za rameno



Obrázek č. 4 - Držení za předloktí



Obrázek č. 5 - Držení za hřbet ruky



3. Průvodce by se měl postavit k ruce, ve které osoba se zrakovým postižením nemá hůl. V případě, že osoba se zrakovým postižením nemá hůl v žádné ruce, platí pravidlo č. 4, případně domluva mezi průvodcem a vedeným.

4. Osoba se ZP by měla jít vždy na bezpečnější straně.
5. Osoba se zrakovým postižením jde mírně v zákrytu za osobou průvodce a tím pádem i cca půl kroku – krok za ním.
6. Tempo se přizpůsobuje osobě, která jde pomaleji – vše záleží na vzájemné dohodě.
7. Popisujeme okolí, ale informacemi nezahlcujeme.
8. V případě, že někde necháme osobu se ZP stát (mělo by to být u nějakého pevného bodu, ne v prostoru), řekneme jí proč, co je v okolí a případně, kdy se vrátíme.
9. Osoba se zrakovým postižením by měla reagovat na pokyny – a to jak dávané ústně, tak případně i pohybem (je na domluvě mezi průvodcem a osobou se ZP, které si zvolí pro co – většinou je pohyb nutné / vhodné doplnit gestem).

V rámci průvodcovství nastávají, či mohou nastat následující situace:

1. Chůze zúženým prostorem - průvodce (dále jen P) dá ruku, za kterou vede osobu se ZP (dále jen OZP) za sebe a natáhne ji tak, že OZP sjede k jeho zápěstí a jde za ním zcela v zákrytu. (obr. č. 6 – obr. č. 11)

Obrázek č. 6 – Chůze zúženým prostorem 1



Obrázek č. 7 – Chůze zúženým prostorem 2



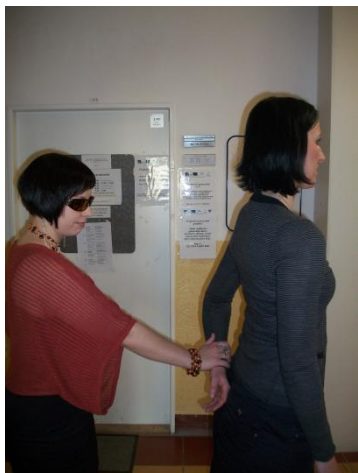
Obrázek č. 8 – Chůze zúženým prostorem 3



Obrázek č. 9 - Chůze zúženým prostorem 4



Obrázek č. 10 - Chůze zúženým prostorem 5



Obrázek č. 11 - Chůze zúženým prostorem 6



2. Chůze po schodech - P upozorňuje o tom, jestli jsou schody nahoru či dolů (počet schodů je jen do počtu dvou či tří). P jde vždy první, upozorňuje na první a poslední schod s tím, že na první, když na něm stojí, aby OZP věděla jak je vysoký.

Při chůzi po schodech je potřeba se držet vpravo!

Je třeba si dát pozor na fakt, že i obrubník je schod a pokud se jedná o zvýšený práh, který není mezi dveřmi, tak upozornit i na něj.)

Obrázek č. 12 – Chůze po schodech / upozornění na první schod



Obrázek č. 13 – Chůze po schodech



Obrázek č. 14 – Chůze po schodech / upozornění na poslední schod



3. Ukázání na místo, předmět, kliku – P položí ruku, za kterou vede OZP na daný předmět, opěradlo židle, nebo kliku u dveří – OZP sjede volnou rukou na ukazované místo, ale stále se může držet / drží průvodce.

Obrázek č. 15 – Ukázání na kliku dveří



Obrázek č. 16 – Ukázání na židli



4. Otvírání dveří - OZP jde na straně, kde jsou panty, ruku za kterou je vedena položí P na kliku, OZP si dveře otvírá i zavírá, ale stále se drží P (v případě, že se dveře otevírají směrem k nám).

Obrázek č. 17 – Otvírání dveří 1



Obrázek č. 18 – Otvírání dveří 2



Obrázek č. 19 – Otvírání dveří 3



Obrázek č. 20 – Otvírání dveří 4



Obrázek č. 21 – Otvírání dveří 5



Pokud jde OZP na opačné straně, než jsou panty, jen se dá heslo na přejítí – „přejdi na druhou stranu“ a OZP přejde tak, že se stále lehce dotýká zad P.

Obrázek č. 22 – Přecházení na druhou stranu / ruku 1



Obrázek č. 23 – Přecházení na druhou stranu / ruku 2



Obrázek č. 24 – Přecházení na druhou stranu / ruku 3



Obrázek č. 25 – Přecházení na druhou stranu / ruku 4



5. Návštěva toalety – V případě, že P doprovází OZP relativně dlouho, do místa neznámého, případně např. do restaurace, divadla, atp. je možné, že nastane chvíle, kdy bude muset vyhledat toaletu a doprovodit OZP na ni. V rámci návštěvy toalety upozorňuje P, na to jak to na toaletě vypadá, kolik je tam kabinek, kde je umyvadlo (zda přímo v kabince, nebo před ní), v kabince poté upozorní na to jak se zavírají dveře, kam je otočená mísa, kde je prkénko, zda je toaleta přikrytá či ne, jaká je čistota mísy i celé kabiny, kde je splachovadlo a jak se splachuje (na zdi, na nádobce, na šňůře seshora, atp.), kdy upozornění na to, kam je otočená mísa, kde je toaletní papír a odpadkový koš.

V případě umyvadla poté upozorní, kde je (pokud je přímo v kabině, pokud je před ní ukáže na něj) na to jak se použije voda, kde je mýdlo či ručník.

Může se stát, že P doprovází osobu opačného pohlaví, v tomto případě je možné dovést OZP na toaletu pro handicapované, případně ji doprovodí na toaletu „svou“, neboť zde se cítí „dobře“, zná to tady a jednoduše jednou větou rychle vysvětlí, že doprovází osobu nevidomou. Kdyby šel na toaletu opačného pohlaví, mohl by se cítit nepříjemně a vysvětlování proč zde stojí a na koho čeká, by již bylo obtížnější.

6. Návštěva restaurace / cukrárny / hospody / kavárny – V případě, že je OZP doprovázena P i do výše jmenovaných zařízení předpokládá se, že bude průvodcem, ale ne číšníkem – tzn., že na co se dá zeptat obsluhy, zeptá se OZP nebo P obsluhy.

Po příchodu do restauračních zařízení je vhodné, aby průvodce popsal prostředí, uvedl do obrazu, kde OZP s P sedí, kde je bar, toaleta, vchod, atp.. Poté by měl P upřesnit, jak vypadá stůl, u kterého sedí, jestli u něj sedí ještě někdo jiný, co je na stole (např. upozornit na vázu s vodou, aby nedošlo k převržení, atd.).

V případě, že je nutno si objednat z jídelního lístku a tento není přinesen v Braillově písmu, je nutné, aby jej P přečetl – zde opět není nutné číst celé menu, ale zeptáme se OZP na co má chuť a poté již čteme dané položky z výběru, u kterých uvedeme gramáž a cenu.

7. Nástup do dopravních prostředků

- Automobil. Při nástupu do automobilu je postup stejný, jako při otevírání dveří – P položí ruku, za kterou vede OZP na kliku dveří od auta, OZP si již pak sám dveře otevírá, kontroluje druhou rukou výšku auta i volnost sedačky v autě, poté se podsune pod ruku, která je položena na kapotu a dveře za sebou zavírá.

Při výstupu je postup opačný, zde je nutné zkontrolovat, zda je automobil zastaven bezpečně, a proto dveře otevírá průvodce, čímž se zabrání také zdlouhavému hledání klíčky uvnitř auta.

Důležitou poznámkou při jízdě autem je fakt, že OZP se musí vždy připoutat, což sice vyplývá z pravidel silničního provozu, ale jsou jedinci, kteří je záměrně nedodržují. OZP však nemohou reagovat na nepředvídanou překážku stejně jako intaktní a mohlo by dojít k vážnému ublížení na zdraví.

- Autobus / tramvaj / metro / trolejbus / vlak. Při nástupu do dopravního prostředku platí první a základní pravidlo – průvodce jde vždy první a OZP jej následuje (není tedy do schodů tlačena či postrkována). Ve většině případů se OZP průvodce drží, v případě, že je jednodušší se držet, např. vzhledem k šíři schodiště (jako je tomu u většiny vlaků), zábradlí, tak P položí ruku na zábradlí či tyč a počká, až OZP nastoupí a poté ji následuje a nad schody se opět ujímá role průvodce.

Vyhledání místa k sezení je ve většině dopravních prostředků relativně snadnou záležitostí, buď je místo rezervováno přímo na jízdence, nebo existují místa vyhrazená pro držitele karet ZTP, což však neznamená, že by P „vyhodil“ osobu, která zde sedí. V některých případech dokonce i OZP rády stojí a to tak, aby měly přehled o tom, kde je východ.

Chůze s průvodcem je součástí nácviku PO SP ZP a tedy by každý jedinec s těžkým zrakovým postižením měl vědět, jak se nechat vést, co je mu nepříjemné a co by se dít nemělo. I přesto se stále setkáváme s OZP, které jsou svým průvodcem postrkovány dopředu. Zde je však nutno konstatovat, že je pouze na daném jedinci, zda se ohradí, nebo jen „přetrpí“ tohoto náhodného průvodce a bude doufat, že ten příští se již zeptá, co a jak má udělat, aby bylo průvodcovství příjemným okamžikem pro oba.

Průvodcovství je však jen jednou z možných variant, jak se přesunout z místa na místo a jak bezpečně trefit do vytyčeného cíle, dalšími možnostmi se bude zabírat následující kapitola.

2 SAMOSTATNÁ CHŮZE OSOBY S TĚŽKÝM ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Pohybovat se samostatně, moci si zajít bez pomoci jiného na místo, které si sami zvolíme je jedním z našich práv. Toto právo a výsada je však u osob s těžkým zrakovým postižením do velké míry limitováno nejen stupněm a typem zrakového postižení, jejich vůlí a schopnostmi, ale také tím kolik tras umí, zda je dané místo na známé trase, jak jsou schopni se zorientovat i v neznámém prostředí či jak jsou schopni využít informací, které jim jejich okolí poskytne.

Samostatnou orientaci v prostředí uzavřených prostor (byt, dům, kancelář, atp.) automaticky doplňuje orientace ve vnějším prostředí, která je spojena s úplně jinými situacemi a překážkami. Aby mohl jedinec nevidomý či se zbytky zraku vyrazit s bílou holí, případně se psem, měl by znát také základní návyky pohybu bez hole.

2. 1 Samostatná chůze bez použití pomůcek

Do samostatné chůze bez použití pomůcek bychom v rámci tohoto textu zařadili dvě známé a základní techniky:

1. Trailing

- Jedná se o kluznou prstovou techniku, která spočívá v chůzi podél vodící linie. Wiener (2006) k ní udává, že se jedná techniku, která se vyžívá především ve známých budovách či místnostech. Osoba se zrakovým postižením se v rámci této techniky pohybuje rovnoběžně se stěnou a může tak najít dveře či jiné významné orientační body či znaky v místnosti (např. skříňe, výklenky, a tp.).
- Nevýhodou této techniky je fakt, že se jedinec musí spolehnout na to, že mu nikdo nenechal v prostoru kolem stěn neočekávanou překážku. V případě nebezpečí ve výši hrudníku a hlavy (hasící přístroje, nástěnky, visící květináče, atp.) je možno techniku zkombinovat s horním bezpečnostním držením (viz níže).
- Provedení trailingu popsal Wiener ve všech svých publikacích, zabývajících se prostorovou orientací: „Ruka se drží ve výši pasu, mírně předsunuta směrem

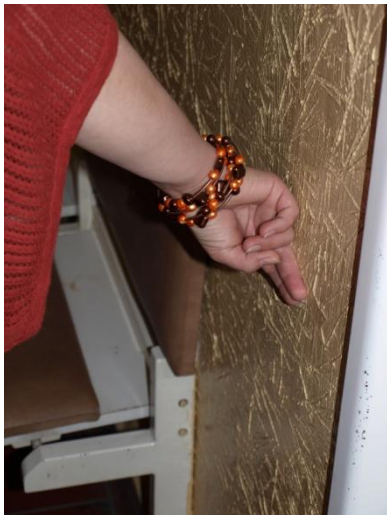
vpřed. Nehty lehce ohnutých prstů směřují vzad a kloužou po povrchu“ (Wiener, 1998, s. 58)

- K výše uvedené definici je nutno dodat, že není potřeba využívat všech prstů na dlani jedné ruky, ale využijeme pouze ohnutý ukazováček a prostředníček. Tím že jsou prsty ohnuty vzad, zabráníme tomu, aby se pod jejich nehty zarazil ostrý předmět.

Obrázek č. 26 – Trailing 1



Obrázek č. 27 – Trailing 2 – pohled na prsty z blízka



2. Bezpečnostní držení / postoje

- Další součástí chůze bez hole, jež má zajistit bezpečný a „bezbolestný“ pohyb jedince v prostředí, a zde již známém či neznámém jsou bezpečnostní postoje. Známe bezpečnostní postoje horní, dolní a kombinovaný.

- *Horní bezpečnostní postoj* (obr. č. 28 – obr. č. 29) se využívá k ochraně hrudníku a hlavy (resp. obličeje). „Paže se zvedne do výše ramen, v lokti se ohne tak, aby nadloktí směřovalo přímo vpřed v rovině ramene a předloktí diagonálně krylo plochu obličeje. Dlaň je obrácena směrem vpřed, hřbet ruky je od obličeje vzdálen na šířku dlaně.“ (Wiener, 1998, s. 57)

Vzdálenost dlaně od obličeje na šířku dlaně je důležitou součástí nácviku této techniky, neboť ve chvíli, kdy by dlaň byla příliš blízko obličeje (u dolního bezpečnostního postoje blízko břicha) nebyl by zde dán prostor pro dostatečnou reakci a „odpružení“ ruky zpět.

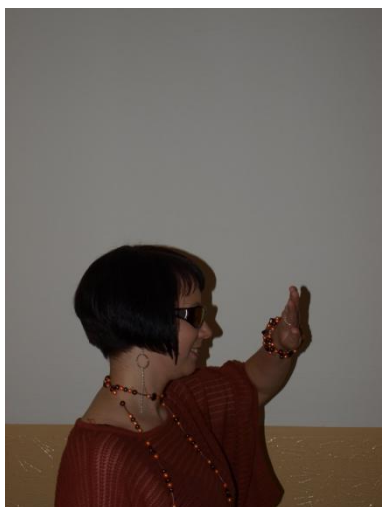
- Horní bezpečnostní postoj se využívá také k ochraně hlavy při hledání předmětů spadlých na zem, případně při shýbání, kdy pro oba případy specifikoval provedení opět Wiener (1998):
 - Shýbání – osoba se zrakovým postižením jde do dřepu (tzn., nepředklání se), přičemž jedna ruka je v postavení horního bezpečnostního postoje, a to proto, aby nedošlo k nárazu do hlavy o roh nábytku, případně o jiný předmět.
 - Hledání předmětů spadlých na zem – Osoba se zrakovým postižením by měla být v první řadě schopna určit, kam předmět na zem spadl. Což pro ni znamená, že ve chvíli, kdy předmět padá, nebude panikařit, ale zpozorní a zaposlouchá se kam, předmět dopadl. Poté dojde k místu, předpokládaného dopadu. V daném místě jde osoba se zrakovým postižením do dřepu, kdy jedna ruka je v pozici horního bezpečnostního postoje, druhou se jedinec opře o zem. Až po předklonu může horní bezpečnostní postoj uvolnit a danou rukou (druhá je opřená o zem) opisuje spirálu, jež se rozšiřuje ke kraji – prsty zůstávají ve stálém kontaktu s podložkou.
- *Dolní bezpečnostní postoj* se využívá k ochraně měkkých částí břicha. „Paže se spustí podél těla, předloktí se ohne v takovém úhlu, aby prsty ruky dosahovaly zhruba před stehno druhé nohy. Důležité je, aby byla ruka minimálně na šíři dlaně před tělem – tím vzniká ochranný prostor, který dává možnost včasné reakce před překážkou.“ (Wiener, 1998, s. 57)

- *Kombinovaný bezpečnostní postoj* – využívá výhod obou výše popsaných postupů a používá se např. při ztrátě bílé hole, případně ve známém prostředí, kde není možno použít horní bezpečnostní postoj s mailingem, atp.

Obr. č. 28 – Horní bezpečnostní postoj



Obrázek č. 29 – Horní bezpečnostní postoj – vzdálenost dlaně od obličeje



Obrázek č. 30 – Shýbání se osoby se ZP 1



Obrázek č. 31 – Shýbání se osoby se ZP 2 / Vyhledávání předmětů spadlých na zem

1



Obrázek č. 32 – Vyhledávání předmětů spadlých na zem 2



Obrázek č. 33 – Vyhledávání předmětů spadlých na zem 3



Obrázek č. 34 - Vyhledávání předmětů spadlých na zem 4



Obrázek č. 35 – Dolní bezpečnostní postoj



Jak udává Wiener (2006, 1998), tak také Jacobson et al (1993) je další součástí samostatné chůze, zde bych dodala, ať již bez hole či s ní, nutnost otevírání dveří a s tím spojené vyhledávání kliky ať již na dveřích jednokřídlých či dvoukřídlých:

- Vyhledání kliky na jednokřídlých dveřích se provádí tak, že jedinec upaží ruce před sebe ve výši hrudníku, roztáhne prsty a dotkne se dveří, dále sjede po jejich hranách do polohy přibližně se rovnající výši pasu. Během této cesty by měl jedinec zavadit / najít na jedné straně kliku. Pokud se tak nestane, dá se předpokládat, že se jedná o dveře dvoukřídlé, jejichž šířka přesahuje prostor obsažitelný roztažením rukou.
- U dvoukřídlých dveří je postup přibližně stejný jako výše popsany, jen ve chvíli, kdy jedinec kliku nenalezne prvním způsobem, vrátí se do linie před tělo a s oběma rukama, které jsou přibližně před středem těla, klouže s roztaženými prsty dolů – zde by měl opět zavadit či najít kliku.

Obrázek č. 36 – Vyhledávání kliky na jednokřídlých dveřích 1



Obrázek č. 37 - Vyhledávání kliky na jednokřídlových dveřích 2



Obrázek č. 38 - Vyhledávání kliky na jednokřídlových dveřích 3



Obrázek č. 39 – Vyhledávání kliky na dvoukřídlových dveřích 1



Obrázek č. 40 - Vyhledávání kliky na dvoukřídlých dveřích 2



Obrázek č. 41 - Vyhledávání kliky na dvoukřídlých dveřích 3



Kromě výše uvedených základních prvků PO SP osob se ZP uvádí jak Wiener (1998, 2006), tak také Jacobson a kol. (1993) či Weiß – Gschwendtner a kol (2001), že je nutno rozvíjet přirozeně orientačně – pohybové schopností jedince:

- Chůzi v přímém směru (snižovat odchylky od přímého směru).
- Rozvoj hmatu – a to jak na rukou, tak především na ploskách nohy.
- Odhad vzdáleností a odhad úhlů.
- Vnímání sklonu dráhy.
- Vnímání zakřivení dráhy.
- Chůzi po schodech / po schodišti.
- Posilování stability.
- Rozvoj sluchové diference (diskriminace zvuků, lokalizace zvuků).

Ve chvíli, kdy osoba s těžkým zrakovým postižením bezpečně zvládne výše „základní prvky“ uvedené prvky prostorové orientace a samostatného pohybu, je možno přistoupit k nácviku chůze s bílou holí.

2. 2 Samostatná chůze s pomůckami

Většina laické společnosti si pod prostorovou orientací a samostatným pohybem osob se zrakovým postižením představí chůzi s bílou holí, případně s vodícím psem. Pro PO SP mohou osoby se zrakovým postižením využít ale i dalších pomůcek, které budou zmíněny na konci kapitoly.

2. 2. 1 Bílá hůl

Dlouhá hůl, bílá hůl, slepecká hůl, white cane, der Blindenstock, Bastone bianco, atp. jsou jen některé výrazy, které se v dnešní době v ČR, případně v zahraničí používají pro označení nejčastější pomůcky užívané osobami se zrakovým postižením, pro usnadnění orientace v prostoru. Bílé hole se používají jako označení osob a zároveň jako jejich pomůcka pro usnadnění samostatné chůze již od roku 1930. Je třeba říci, že tato pomůcka je jedna z nejdéle sloužících pomůcek pro osoby se zrakovým postižením, kdy jejich modifikace či nuance v rámci jednotlivých zemí jsou minimální, což je vidět na níže uvedených obrázcích. Většina bílých holí má stejné části:

- Držadlo (může být s poutkem) / rukojeť.
 - o Rukojeť se v dnešní době vyrábí především ze dřeva, případně z umělé hmoty či neoprenu.
 - o Rukojeť je možno si objednat také v luxusní úpravě – potažené kůží.
 - o Je možno objednat i opěrnou variantu.
 - o Poutko, kterým bývají hole vybaveny, je určeno především pro případ, že jedinec potřebuje mít obě ruce volné. Nebývá doporučeno používat jej při chůzi, neboť např. při silném nárazu do hole by mohlo způsobit pohmoždění zápěstí, kdy jsou ovšem osoby, které toto zranění riskují s tím, že říkají, že je toto malé riziko proti tomu, že by se jim mohla ztratit hůl a museli by ji zdlouhavě hledat.
- Dlouhé tělo.

- Toto se vyrábí ze dvou resp. tří materiálů – hliníku, kompositu a pro opěrné hole se používá dřevo.
- Vyrábí se ve spoustě modifikací – jako skládací (třídílná, pětídílná a sedmidílná; jako dlouhá hůl se využívá především pětídílná, a to především proto, že při složení je relativně skladná a při jejím rozložení je stabilní), teleskopická (většinou se vyrábí jako třídílná, ale je možno ji koupit i jako krátkou sedmidílnou), kombinovaná (kombinace teleskopické a skládací hole) či s pevným tělem.
- Koncovka.
 - Koncovka se vyrábí jak ze silikonu/plastu, tak keramická (ve všech případech se předpokládá, že její velikost přesahuje průměr těla hole).
 - Obě zmíněné koncovky je možné si doobjednat jako rollery – rotační koncovky, kdy tyto jsou využívány osobami, které upřednostňují tzv. kluznou techniku chůze.
 - Keramická koncovka má tu výhodu, že je relativně nezničitelná.

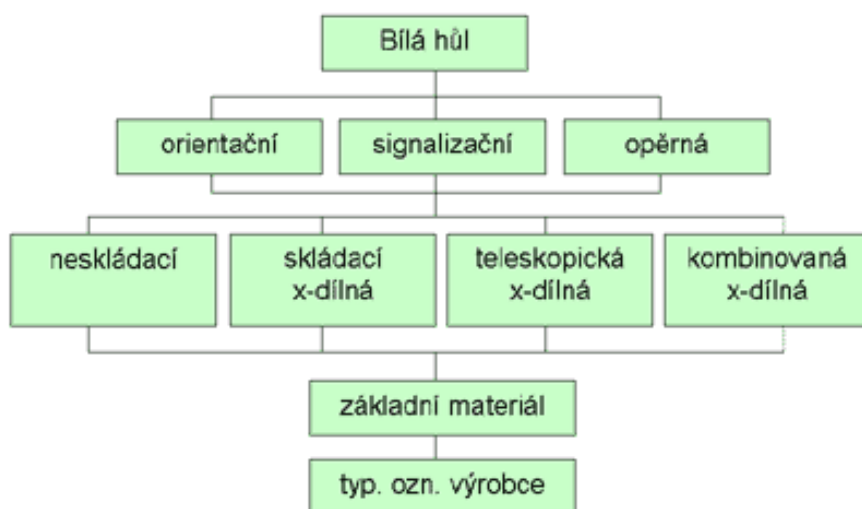
Bílé hole je možno členit podle vícera kritérií, kdy za hlavní je možno považovat:

- Podle funkce:
 - ochranná / bezpečnostní,
 - orientační,
 - informativní / označující,
 - opěrná.
- Podle délky:
 - Hůl krátká.

Krátká hůl má standardní délku 90 cm a používá se především ve třech případech – při chůzi se známým průvodcem (zde plní funkci označující); při chůzi s vodícím psem (především orientační funkce – ve chvíli kdy pes upozorní na překážku, musí si osoba se zrakovým postižením zjistit co je zač); při chůzi ve známém prostředí.
 - Hůl dlouhá.

Její délka odpovídá výšce postavy jedince – měla by dosahovat po spodní konec hrudní kosti.

Obrázek č. 42 – Schéma holí



www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CGEQFjAB&url=http://www.sons.cz/docs/bilehole/01.php&ei=yOjmT5bOJPT34QSfvOGiAQ&usg=AFQjCNF_rQFCIUvXyzq4QEjpkJp9APS-yg&sig2=ayUOGCd6zcRn4SuUmZYvNg

Obrázek č. 43 – Blindenstock



<http://www.volltreffer-ev.de/volltreffer/Kinder/Lesen/bartimaeus.htm>

Obrázek č. 44 – Bílá hůl neskládací



<http://www.svarovsky.cz/konstrukce.php>

Obrázek č. 45 – Bílá hůl skládací



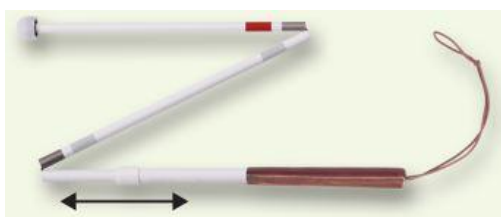
<http://www.svarovsky.cz/konstrukce.php>

Obrázek č. 46 – Bílá hůl teleskopická



<http://www.svarovsky.cz/konstrukce.php>

Obrázek č. 47 – Bílá hůl kombinovaná



<http://www.svarovsky.cz/konstrukce.php>

Obrázek č. 48 – Standardní koncovka



<http://www.svarovsky.cz/nabidka.php>

Obrázek č. 49 – Koncovka keramická



<http://www.svarovsky.cz/nabidka.php>

Obrázek č. 50 – Koncovka rotační



<http://www.svarovsky.cz/nabidka.php>

Jak je z výše napsaného textu zřejmé, je bílá hůl často označujícím prostředkem jak rozpoznat osobu nevidomou, či s velmi těžkou ztrátou zrakového vnímání. Rozpoznat osobu s těžkým zrakovým postižením v případě, že nemá / nenese viditelně bílou hůl je prakticky nemožné, případně není vedena vodícím psem, neboť to, že má jedinec na očích tmavé brýle může znamenat i to, že se drží módního (či pseudomódního) diktátu. Stejně tak se nedá spoléhat na vzhled očí, protože existuje velká skupina osob těžce zrakově postižených, jejichž oči vypadají zcela „normálně“. V zahraničí přesto existují pomůcky / prostředky, které mohou pomoci např. při chůzi s vidícím průvodcem. Uvedme si příklad ze sousedního Německa či Rakouska, kde osoby s těžkým zrakovým postižením navlékají nahoru na paži žlutou látkovou pásku (die Armbinde) s třemi černými puntíky, jež označuje právě jejich postižení a již děti v mateřské škole vědí, co daná páska znamená. V České republice bychom této pásce mohli přirovnat např. reflexní vestičky, které si oblékají bruslaři, cyklisté či lyžaři a na jedné je napsáno nevidomý a na druhé průvodce (případně jsou označeny pouze piktogramy znázorňující osobu nevidomou).

Obrázek č. 51 – Die Armbinde



<http://www.volltreffer-ev.de/volltreffer/Kinder/Lesen/bartimaeus.htm>

Obrázek č. 52 – Reflexní vestičky



http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=&spe%5B%5D=3

2. 2. 2 Chůze s bílou holí

Nácvik chůze s bílou holí musí probíhat postupně – a to od počátečního se seznámení s holí, jejího rozložení, či složení, výběru samotné hole (např. právě podle možnosti skládání – je možné, že některým osobám nebude vyhovovat nutnost pevného utažení hole teleskopické, atp.) a upozornění na výběr i výměnu koncovky – která se postupně obroušuje (pokud se nejedná o keramickou koncovku). Výběr hole či koncovky je hodně často upravován až při samotné chůzi jedince, kdy si tento vystřídá vícero možností a poté si vybere tu, která mu vyhovuje nejvíce.

Nácvik chůze s bílou holí probíhá podle relativně jednotné metodiky, kterou vytvořil v jejich počátcích Wiener, Jesenský, Smýkal, atp., Wiener se poté podílel na vytvoření metodiky nácviku chůze s holí u žáků základních škol, kdy tato metodika je platná od roku 1996 a bude o ní zmíněno v dalších podkapitolách.

Při nácviku chůze s bílou holí je nutné dodržovat některé postupy, aby byl nácvik proveden správně, jednotlivé kroky na sebe logicky navazovaly a jedinec, který se

chůzi učí, neměl pocit, že se učí něco, co již měl umět dávno a co se vlastně musel naučit za pochodu sám. K daným postupům můžeme jednoduše říci, že:

1. Je potřeba se v první řadě naučit hůl držet, neboť známe různé druhy držené hole pro různé případy chůze s holí.
 - a. Základní držení, při němž spočívá hůl volně v dlani, kdy je rukojeť / držadlo objímáno palcem a prostředníčkem, ukazováček je položen z boku či shora hole a ostatní prsty podepírají prostředníček.

Wiener (1998) k danému dodává, že držení shora je tradiční a z boku, je „jejich“ držení, tedy držení relativně nové. V dnešní době můžeme konstatovat, že si každý jedinec může vybrat, které držení mu i vzhledem k mobilitě ruky vyhovuje více a je více „pohodlné“. Je zároveň potřeba konstatovat, že existují i „novátorské“ snahy o to, jak držet hůl – je to např. Balšanova technika, kdy uprostřed rukojeti je zasunut kolík a jedinec drží hůl shora právě prostřednictvím daného kolíku.

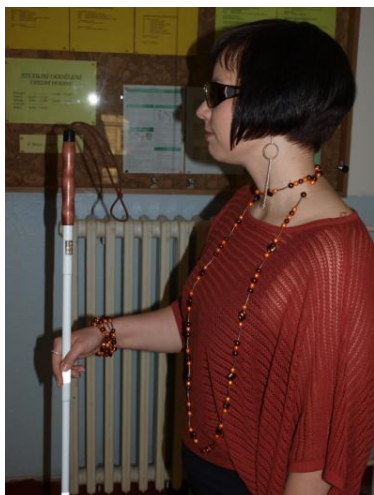
Obrázek č. 53 – Základní držení bílé hole – postavení prstů



- b. Tužkové držení, které se používá hodně často při zkracování hole a především při chůzi do schodů, případně při chůzi s průvodcem, kdy je hůl pouze nesena jako signalizační prostředek. Tužkové držení, jak již jeho název odpovídá, kopíruje držení tužky při psaní.

Je nutné, aby se jedinec s těžkým zrakovým postižením naučil každé držení samostatně a poté s plynulým přechodem od jednoho k druhému.

Obrázek č. 54 – Tužkové držení hole



2. Naučil se základní postoj, ze kterého poté vychází, a to doslova.

Základní postoj se používá před tím, než jedinec vyrazí na trasu, aby se zkoncentroval a rozešel klidně a ve správném směru, ale také např. na zastávkách tramvaje či autobusu, případně na místě, kde člověk čeká a chce, aby byl viděn (v jiném případě může hůl např. postavit vedle nohy, nebo sbalit do batohu).

Základní postoj znamená, že člověk stojí uvolněně, ale vzpřímeně (u osob s těžkým zrakovým postižením se jeví tendence k hrbení se a ke kulatým zádkům a na toto je potřeba u postoje upozorňovat a odbourávat) s nohama mírně od sebe (pro zlepšení stability), ruka držící hůl je přibližně ve výši pasu před středem těla a hůl, je pak opřena o podložku před jedincem ve vzdálenosti přibližně 0,5 m od špiček chodidel.

3. Seznámil se s technikami chůze s holí. Kdy známe tři základní techniky, které mohou být dále modifikovány:
 - a. Kluzná technika. Tato technika spočívá v „klouzání“ hole po podložce, kdy hůl není nad ni pozvedávána a kopíruje tak zcela povrch podložky. Je zde nutno dbát na šířku oblouku, který by neměl být širší než šíře ramen.

Kluzná technika je používána u začátečníků a tam, kde to povrch dovolí – tedy hladké povrchy jako jsou např. povrchy v budovách, případně na

nádraží atp. Příliš se nedoporučuje při chůzi v městské zástavbě, neboť zde dochází k častým zaražením hole o nerovnosti terénu.

V případě, že je hůl opatřena rotující koncovkou, je možno využít tuto techniku relativně kdekoli.

- b. Kyvadlová technika. Tato technika spočívá v pohybu hole nad podložkou, kterou kopíruje. Kdy při začátku i konci tohoto kyvadlového pohybu se hůl dotýká podložky.

Hůl by nikdy neměla být nad podložkou vysoko – max. 5 – 7 cm a šířka oblouku opět odpovídá šíři ramen jedince, který s holí jde.

- Dvojbodová. Tato technika je tradiční – tzn., že jeden „tuk“ na každé straně oblouku.
- Trojbodová. Tato technika vychází z techniky kyvadlové a spočívá v provedení oblouku do nějaké vodící linie – obrubník, stěna domu (1. ťuknutí – 1. bod), ze které sjede / sklouzne dolů (2. ťuknutí – 2. bod) a poté se provede oblouček zpět (3. ťuknutí – 3. bod).

Někteří autoři (např. Finková) udávají, že je možno udělat 2. ťuknutí uprostřed mezi 1. a 3, kdy toto se nejeví příliš praktické, protože zatěžuje zápěstí jedince nadměrným pohybem – člověk musí hůl položit a poté znovu zvednout.

- Smíšená. Tato technika není příliš častá, ale přesto je používána a také proto zde bude zmíněna. Smíšená technika znamená, že jedním směrem (většinou směrem k vodící linii) se provádí kluzná technika a zpátky již kyvadlová.
- c. Diagonální technika. Tato technika je spojena především s chůzí do schodů a ze schodů, kdy slouží k vykrytí plochy těla:
- Při chůzi do schodů, se hůl položí na první schod, přejde se do tužkového držení, pomocí kterého sjedeme až do výše pasu. Hůl je tak držena přibližně ve dvou třetinách délky, poté se diagonálně nakloní k ramenu a druhý konec ke kolenu jedince (stále zůstává tužkové držení hole).

- Při chůzi ze schodů, je hůl držena v základním držení a pouze se nasměruje diagonálně tak, že konec je veden k opačné noze, než je ruka, ve které je hůl držena.

Obrázek č. 55 – Diagonální držení hole při chůzi do schodů



Během chůze v terénu, a to jak v budovách či místnostech, tak také v otevřených venkovních prostorách, se dá využít chůze podél vodící linie, která pomáhá osobě se zrakovým postižením určit nejen, kde se na trase nachází, ale také udržet přímý směr (požadovaný směr). Chůze podél vodící linie znamená, že ukončení oblouku je do dané vodící linie (jedná se tedy o ťuknutí do zdi, obrubníku, trávniku, atp.). Kontakt s vodící linií by měl být pravidelný, avšak toto neznamená, že musí být spojen s každým obloukem – zkušené osoby již mohou toto provádět např. co třetí oblouk, či v jiných intervalech. Během chůze podél vodící linie, kterou představuje stěna domů, případně chůze v budově podél zdi, je potřeba udržovat bezpečnou vzdálenost od této vodící linie, kdy tato bezpečná vzdálenost je od cca 30 cm – 50 cm a má zabránit střetu nechráněných částí těla s překážkou v daném místě – např. nástěnkami, otevřenými mřížemi u výloh, nebo poštovními schránkami.

Neztratit směr a jít tak rovně prostřednictvím kontaktu s vodící linií je možno i při chůzi do schodů, kdy jedinec opět v pravidelných intervalech, případně jen občas zkontroluje, zda jde při pravém okraji schodiště.

Při nácviku chůze s holí je potřeba dbát nejen na precizní nácvik držení hole, šířky, výšky oblouku, případně pohybu v zápěstí, aby nedocházelo k pohybu holí

prostřednictvím celé paže, ale také na tempo – kdy je na individuálních schopnostech a potřebách jedince, jaké tempo bude během chůze udržovat (případně střídat), ale je nutné, aby tempo chůze odpovídalo tempu pohybu s holí – tzn. jeden „řuk“ znamená jeden krok.

4. Začal postupně procvičovat chůzi s holí v různých terénech a různých prostředích. Kdy chůzi s holí je potřeba od začátku procvičovat na obě ruce (např. pro případ nesení těžkého nákupu). Návuk chůze s bílou holí se podle zmíněné metodiky a daných pravidel provádí následujícím způsobem:

- Odstranění psychických zábran chůze s bílou holí -> uvolnění.
- Chůze na trase bez překážek a podél vodící linie, kdy je nutný přímý kontakt s instruktorem.
- Chůze po jednoduché trase bez překážek, a to podle zadání (rovně i do oblouku, až po zatáčky s úhlem 90° a více).
- Chůze po jednoduché trase s překážkami - spojené s orientační a ochranné funkce hole.
- Složitější trasy podle zadání se změnami sklonu terénu.
- Chůze do schodů a ze schodů (samostatně nacvičit).
- Chůze po schodech nahoru a dolů jako součást trasy.
- Překonání prostoru bez orientačních bodů (přímá chůze) nejdřív samostatně a poté jako součást trasy (toto je nutné nejen při přecházení ulice, ale např. také při chůzi podél výklenků).
- Chůze po jednoduché trase podle zadání kolem bloku domů - obousměrně, bez překážek / poté s překážkami.
- Složitější trasy s přecházením ulic.
- Hledání určeného cíle na kratší a delší trase. (Wiener, 1998, 2006)

Obrázek č. 56 – Chůze ze schodů 1



Obrázek č. 57 – Chůze ze schodů 2



Obrázek č. 58 – Chůze ze schodů 3



Během toho co se jedinec učí chůzi s holí je potřeba cvičit také jízdu prostředky MHD. Nejprve je toto prováděno jako součást nácviku průvodcovství a teprve až člověk zvládne jednoduché i složitější trasy podle zadání může přistoupit k začlenění nácviku nástupu a výstupu do prostředků MHD (záleží na místě bydliště jedince – v Praze to bude metro, tramvaj, trolejbus, autobus atp., v Ostravě či Brně ubude metro a např. v Uh. Hradišti bude nástup pouze do autobusu).

V průběhu nácviku chůze s holí je potřeba postupně uvolňovat kontakt – instruktor X žák / uživatel služby, a to tak, aby sice docházelo k dohledu nad chůzí dané osoby, ale zároveň měl jedinec postupně pocit, že jde po trase sám a musí se sám na sebe spolehnout. Kdy daný kontakt uvolňovat záleží především na schopnostech daného jedince.

Wiener (1998, 2006) popisuje kontakt instruktor X osoba s těžkým zrakovým postižením (OZP) takto, tak že dochází k postupnému uvolňování kontaktu, a to od 1. fáze až po fázi, kdy jde OZP zcela sama:

1. Přímý kontakt - instruktor vede. Tato fáze probíhá při jednotlivém nácviku etap se slovním doprovodem (instruktor jde cca jeden krok za OZP, mírně stranou, aby viděl jak na OZP tak na trasu a také mohl korigovat držení hole, tempo chůze a pohybu hole). Je zde okamžitá zpětná vazba – nutné při nácviku techniky dlouhé hole (TDH), při počátku nácviku trasy a nácviku problematických míst na trase.
2. Volný kontakt – během procvičování. Postavení instruktora ve vztahu k OZP je stejné, ale instruktor jde cca 2-3 m za OZP, komunikace je řidší, aby si OZP zvykla na „psychickou osamocenost“ při chůzi na trase. Probíhá při procvičování TDH, nácviku trasy, nacvičování OASČ – orientačně analyticko syntetická činnost).
3. Dohled z většího odstupu – OZP jde trasu samostatně (instruktor se pohybuje nezávisle na ZP např. na druhé str. ulice, nejdále však na zavolání pro zastavení OZP. Probíhá při procvičování OASČ a naučené trasy.

Během pohybu na trase pomáhají osobám s těžkým zrakovým postižením nejen jeho schopnosti, znalosti a bílá hůl, náhodní průvodci či v počátcích instruktor, ale také další moderní pomůcky, mezi něž můžeme začlenit:

- Ozvučené přechody.

Ozvučení přechodů se stalo již běžnou součástí pohybu na trase i pro osoby intaktní – spousta z nás se více spoléhá na zvukový signál, než na světla a na přechodech si povídá, čte a píše sms a poté vyrazí, když se signál zrychlí. Zde je potřeba uvést, že existují jak přechody, které jsou ozvučené stabilně a ty, které je potřeba aktivovat prostřednictvím tlačítka na speciálním vysílači.

- Vodící linie přes přechody.

Přirozené vodící linie tvoří stěny domů, hrany dvou dlažeb, obrubníky, přechody mezi trávníkem a chodníkem atp. K daným přirozeným vodícím liniím postupně přibývají vodící linie umělé, a to ať již ve formě vyfrézovaných drážek do dlažby (negativní reliéf), nebo pozitivního reliéfu – reliéfní dlažba v asfaltu, či kachlích, příčné pruhy přes zebru na přechodu pro chodce atp.

Obrázek č. 59 – Příčné / vodící pruhy přes přechody



Obrázek č. 60 – Vodící pruhy v dlažbě



- Reliéfní značení konce chodníků.

Označení konce chodníků – nebo lépe řečeno konce chodníku a počátku silnice je prováděno tzv. nopovou, bublinkovou dlažbou – tedy dlažbou reliéfní, která vystupuje nad povrch a je pro konec hole i pro chodidla dobře hmatatelná.

- Akustické či orientační hlasové majáčky.

Na většině významných budov ve větších městech jsou již běžnou součástí značení pro osob nevidomé majáčky, kdy ty akustické navádí pomocí zvukového signálu určitým směrem, naproti tomu orientační hlasové navádějí jak určitým směrem, tak také informují např. o názvu budovy a ve druhé frázi i o tom, co se v budově nachází.

Obrázek č. 61 – Akustický majáček / Orientační zvukový modul OZM



<http://www.ok.cz/elvos/Majacky.html>

Obrázek č. 62 – Orientační hlasový majáček (OHM)



<http://www.ok.cz/elvos/Majacky.html>

- Chytré zastávky.

Chytré zastávky jsou moderní pomůckou, která se v Českých městech teprve stabilizuje a ustaluje. Její první využití bylo pro intaktní společnost a v souvislosti s tím se zavedlo a postupně zdokonaluje také ozvučení většiny funkcí této pomůcky.

Obrázek č. 63 – Chytrá zastávka



Kromě těchto velmi často užívaných pomůcek se v poslední době do popředí zájmu dostali GPS navigace s úpravou pro pohyb osoby se ZP.

A v neposlední řadě se musíme zmínit o ultrazvukových detektorech překážek, které nejsou užívány příliš velkým spektrem uživatelů, avšak existují a některým OZP pomáhají překonávat jak strach z úrazů tak také terén, který by jinak pro ně byl příliš složitý na to, aby měly odvahu se do něj pustit samy. Tyto pomůcky fungují na principu odražení ultrazvukových vln a jejich příjmu do toho samého přístroje, kdy po vyhodnocení rychlosti návratu a nastaveného módu je vydán zvukový signál, který upozorní OZP, jak daleko od něj je překážka, či je prostor kolem něj volný. Ultrazvukové detektory překážek mohou být jak do ruky, tak na zavěšení na krk, tak také ve formě brýlí. Pomůcky vykrývají plochu těla, kterou nechrání hůl – tedy od pasu nahoru.

Obrázek č. 64 – Ultrazvukový detektor překážek / Tyflosonar



Obrázek č. 65 – Ultrazvukový detektor překážek / Ray



http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=&spe%5B%5D=3

Obrázek č. 66 – Ultrazvukové brýle



http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=&spe%5B%5D=3

2. 2. 3 Chůze s vodícím psem

V kapitolách výše byly popsány některé pomůcky pro osoby s těžkým zrakovým postižením, kdy tyto pomůcky mají pomoci kompenzovat nedostatky v prostorové orientaci a samostatném pohybu osob se zrakovým postižením. Záměrně nebyli do

výše uvedeného souboru zařazení vodící psi, a to i přesto, že se jedná o pomůcku, na kterou je možno získat příspěvek ze sociálního odboru.

Vodící pes je pomůckou či lépe řečeno pomocníkem, který osobám se zrakovým postižením pomáhá velmi dlouhou dobu. Je potřeba říci, že v dnešní době existuje velké množství cvičitelů, a to různé kvality, od kterých si zájemci mohou psa objednat. V České republice však působí dvě organizace, kdy kvalita vycvičených psů je přinejmenším zaručena tím, že jsou zároveň členem mezinárodní organizace pro výcvik vodících psů se sídlem v Anglii. Jedná se o:

- Školu pro výcvik vodících psů se sídlem v Brně.
- Středisko pro výcvik vodících psů v Praze – Jinonicích.

Než se vodící pes dostane ke svému pánovi, kterého bude vodit je potřeba, aby bylo splněno několik kroků:

1. Výběr psa – jsou vybírána zdravá zvířata, která mají správné charakterové vlastnosti.
2. Předvýchova psa – šestitýdenní štěně je dáno do předvýchovy pečovateli, kteří by měli splňovat nejen základní podmínku mít psa rádi, ale také mít pro něj odpovídající podmínky (je lépe, když vychovatelé žijí v bytě a ve městě, aby psa naučili jezdit dopravními prostředky, pohybovat se v davu, navštěvovat různá zařízení, atp.) a naučit jej základním dovednostem (např. poslouchat, umět si sednout, lehnout, nevykonávat potřebu doma, aportovat a spousta dalších úkonů, na kterých se poté staví ve výcviku). Kromě výše uvedeného musí pečovatelé počítat s tím, že pejska musí vrátit, o tomto sepisují také smlouvu.

Ve Škole vodících psů je umožněno pečovateli si psa nechat i přes jeho výcvik s tím, že ho ráno vodí na výcvik a večer si jej vyzvedávají, případně si jej berou na víkendy.

3. Výcvik psa – tento trvá šest až osm měsíců. „Důsledně a trpělivě se každý pes dle svého harmonogramu učí postupně zvládat cviky a procházet praktickými zkušenostmi vedení člověka v různém prostředí, v různých situacích a v různých stupních náročnosti. Vlastní příprava probíhá na veřejnosti a v prostorách, kam lidé obvykle chodí. Navštívíme nákupní centra, úřady,

pošty, čekárny lékařů, lékárny, atd. Jezdíme se psy městskou hromadnou dopravou, častým cílem jsou vlaková nádraží, kde je učíme nastupovat a vystupovat z vagonů, stejně jako adekvátně se chovat v kupé. Všeobecně jízda čímkoli většině psů potíže nedělá, dokonce u pohyblivých schodišť a chodníků zjišťujeme, že má-li pes možnost vybrat si, volí spíše variantu, kdy se může bez námahy svézt. Je potřeba je však cvik dobře naučit, aby nepřišly k úrazu drápků. Z tohoto důvodu se jízda na eskalátorech v některých zahraničních výcvikových střediscích vynechává.

Vrcholem práce vodících psů jsou pak situace, kdy se musejí samostatně rozhodnout kudy bezpečně obejít nečekané překážky, kterými mohou být jak nevhodně zaparkovaná auta na chodnících či příliš velké reklamní výstrče, a jak reagovat v situacích pro ně nepřehledných.

...

Ne všichni však nakonec u nevidomých lidí pracují. Jejich kariéru může zbrzdit nedostatek sebevědomí, kdy se pejsek při práci těžko samostatně rozhoduje nebo naopak nesnášenlivost až agresivita k ostatním. Vodící psi musí být po zdravotní i psychické stránce zcela v pořádku, neboť pro svého pána pracují, dokud jim slouží síly. Občas se objeví pejsek, který nemá z práce pro člověka radost, vykonává ji bez potřebného nadšení. Ani jeho nepředáme do služby. Je třeba, aby psi byli šťastni a práci pro svého pána vykonávali rádi.“

<http://www.vycvikvodcichpsu.cz/cs/vodici-psi/vycvik-a-priprava.php>

4. Předávání psa a zvykání si na nového pána – většinou dochází k předběžnému výběru psa pro pána, podle jeho požadavků. Pes i pán si musí tzv. sednout, musí mít přibližně stejné tempo chůze, podobný temperament, atp. Ve chvíli, kdy je pes předáván, zvyká si na svého nového pána, stejně jako pán na něj v místě výcviku psa a poté je oba následuje cvičitel do místa bydliště, kde se pes pod dohledem cvičitele naučí nejfrekventovanější trasy po, kterých OZP chodí.

K výcviku vodících psů se používá několik ras:

- Labradorský retriever.
- Zlatý retriever.
- Flat coated retriever.

- Královský pudl.
- Labradoodle.
- Německý ovčák.
- Bílý švýcarský ovčák.

Nejčastěji jsou k výcviku využíváni retrieveri, ale podle přání OZP je možno vycvičit již ne příliš časté plemeno Německého ovčáka, případně třeba dobrmana, atp. Výše zmíněné plemeno Labradoodle je u nás zatím jen cvičeno pro zahraničí a jedná se o křížence labradora a královského pudla.

Obrázek č. 67 – Labradoodle



<http://www.vycvikvodcichpsu.cz/cs/vodici-psi/plemena-psu.php#labradoodle>

Obrázek č. 68 – Flat coated retriever



<http://www.vycvikvodcichpsu.cz/cs/vodici-psi/plemena-psu.php#flat-coated-retriever>

Obrázek č. 69 – Královský pudl



<http://www.vycvikvodcichpsu.cz/cs/vodici-psi/plemena-psu.php#kralovsky-pudl>

Chůze s vodícím psem probíhá prostřednictvím postroje, který má pes přes záda a hrudník, v začátcích se používá pevný postroj poté již jen postroj popruhový – podle toho jak to OZP vyhovuje. Ve chvíli, kdy má pes na sobě tento postroj ví, že pracuje, v případě, že ho nemá na sobě, má tzv. volno, což však neznamená, že by mohl neposlušovat svého pána.

Obrázek č. 70 – Postroj na psa s pevným vodičem



http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=&spe%5B%5D=1

Obrázek č. 71 – Postroj na psa popruhový



http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=&spe%5B%5D=1

Chůze se psem je jistě velkou pomocí pro osobu se zrakovým postižením, ale to, že je člověk doprovázen psem, neznamená, že pes za něj udělá vše a dovede jej z jednoho bodu do druhého. I ve chvíli, kdy pes zná dobře trasu, stejně potřebuje povely svého pána – pán dává pokyn k přecházení ulice, pán určuje, kdy se budou dělat přestávky atp.

Pro některé osoby je ovšem vodící pes jako průvodce nevhodný a někdy i nepřijatelný, kdy nejčastějším vysvětlením bývá to, že ztrácejí přehled o tom, kde se na trase nacházejí, neboť pes je částečně zbavuje zodpovědnosti.

Samostatný pohyb je součástí každodenního života nás všech, ve chvíli kdy dojde ke ztrátě zrakového vnímání je tato část našich životů omezena a je potřeba ji (znovu) naučit. Součástí PO SP jsou pak nejen nácvik chůze bez hole, ale především techniky ovládní dlouhé hole. Součástí pohybu v prostoru se pak stává schopnost jedince se orientovat, jeho představivost i paměť, schopnost soustředění, případně odvaha zkoušet nové věci a nebát se prostoru. K tomu všemu mu pomůžou speciální kompenzační pomůcky, stejně jako certifikovaný instruktor.

3 VÝCVIK CHŮZE S BÍLOU HOLÍ

Nácvik chůze s bílou holí probíhá již řadu let prostřednictvím vyškolených instruktorů prostorové orientace, kteří v dnešní době působí na základních školách určené žákům se zrakovým postižením, speciálně pedagogických centrech, tyfloservisech o. p. s., Dědině, Ústavu sociální péče Brně – Chrlicích, či jiných organizacích pro osoby s těžkým zrakovým postižením. Někteří instruktoři jsou tzv. na volné noze a poskytují své služby na základě zákona č. 108/2006 Sb., o sociálních službách, ve znění pozdějších předpisů.

Instruktor by při plánování trasy měl vycházet z postupu, který by měl dodržovat – každý instruktor si jej modifikuje, ale v kostře zůstává stejný:

- Projít si trasu – a to ve všech možnostech (v dnešní době hodně pomáhá internet, který nejen, že je schopný trasu naplánovat, ale díky dokonalým mapám si prohlédnout okolí a trasu si poté projít).
- Vytipovat si optimální průběh trasy, tak aby byla bezpečná, najít si na ni orientační body a poté zakreslit plánek, u nějž je důležité si pokaždé překontrolovat, jestli se nic nezměnilo.
- Do plánu je potřeba uvést:
 - o Délku trasy v metrech.
 - o Orientační znaky a body.
 - o Horizontální (směr) a vertikální (klesání či stoupání) členění.
 - o Popis cíle, popřípadě popis orientačních bodů či orientačních znaků, které OZP upozorní, že cíl minula.
 - o Terén, po kterém OZP jde.
 - o Názvy ulic, jak zde jezdí auta.
 - o Kde se bude přecházet, atp.
- Rozdělit si trasu na etapy (podle zkušeností a schopností OZP).
- Nacvičovat jednotlivé etapy je nutné postupně, ale zároveň je vhodné je postupně spojovat do jednoho celku.
- Před každou lekcí je potřeba zkontrolovat trasu, zda na ní nejsou nenadálé nebezpečné překážky (nově postavené lešení, výkopové práce, atp.).

- Jednotlivé etapy / trasu příliš nekouskujeme, ale zaměříme se na komplikovanější úseky – tam kde je trasa kolem domů, či jiné zřetelné vodící linie – není třeba kouskovat; dělit je třeba tam, kde dochází ke změně směru nebo je situace komplikovanější. = nedělíme podle délky, ale dle významu.
- Dále si musí instruktor vytvořit časový odhad chůze po trase.
- Ve chvíli, kdy instruktor v jednu chvíli učí více OZP, je třeba zachovávat rozestupy tak, aby se neovlivňovali.

3. 1 Výuka PO SP na základní škole

Toto téma zpracovala Finková (in Finková, Regec, Růžičková, Stejskalová, 2012) a na tomto místě budeme její kapitolu volně citovat.

Prostorová orientace a samostatný pohyb je od roku 1996 začleněn do školních osnov žáků s těžkým zrakovým postižením – v dnešní době do Rámcově vzdělávacího programu pro základní školu a do školních vzdělávacích programů. Ve chvíli, kdy žák s těžkým zrakovým postižením (žák se zbytky zraku, žák nevidomý) integrován, tak tento předmět musí zajistit speciálně pedagogické centrum.

PO SP je samostatný předmět a k zařazení žáka do tohoto předmětu doporučuje oftalmolog. Výhodou předmětu pro žáka je nejen to, že se stává samostatným, ale také to, že z předmětu není klasifikován.

Mimo faktu, že je prostorová orientace pro žáky s těžkým zrakovým postižením samostatný předmět, je samozřejmě také běžnou součástí všech ostatních vyučovacích předmětů na ZŠ (tělesné výchovy, zeměpisu, vlastivědy, atp.).

„Výuka POSP jako samostatného předmětu je časově dotována 1hodina týdně v 1.-5. třídě, na druhém stupni (6.-9. ročník) často výuka probíhá již individuálně se žákem a je časově dotována 1x za 14 dní 2 hodiny. Výuku provádí „instruktor prostorové orientace“.

Výuka je velmi individuální, jak již bylo řečeno výše, záleží na individuálních schopnostech žáka, na stupni postižení, ale i na psychickém stavu žáka.

Co se žáci v obecné rovině učí:

- v obecné rovině se žáci učí využívat informace ze svého okolí všemi smysly, důležité je cvičení pozornosti, paměti, představivosti,
- žáci se učí orientaci v mikroprostoru,
- žáci se učí základní techniky pohybu bez hole,
- žáci se učí chůzi s průvodcem,
- žáci se učí komunikovat s průvodci, učí se přesně formulovat své požadavky,
- žáci se učí chodit s bílou holí,
- žáci jsou vedeni ke schopnosti řešit konkrétní situace samostatně,
- žáci se učí říci si o pomoc, ale i pomoc odmítnout,
- žáci se učí chodit samostatně,
- žáci se učí využívat městskou hromadnou dopravu, atd.

3.1.1 Obecný přehled náplně výuky POSP v samostatném předmětu:

Výuka POSP rozdělena na do čtyř etap (je možno ji rozdělit i na 1. a 2. stupeň):

- 1.-3. třída
- 4.-5. třída,
- 6.-7. třída
- 8.-9. třída.

1. – 3. třída: U žáků je třeba vybudovat základní dovednosti a návyky v oblasti prvků prostorové orientace a samostatného pohybu. S žáky v tomto období pracujeme na následujícím: přímá chůze, odhad vzdáleností, odhad úhlů, zvládnutí orientace ve třídě a prostorách školy. Na konci tohoto období je možno již začít trénovat nácvik držení bílé hole a základní techniky, které ale cvičíme v dalších ročnících. Vše je individuální a záleží na schopnostech a dovednostech žáka.

Téma a zaměření 1. - 3. třída (1hod/týden)
Bezpečnostní držení: význam, využití, nácvik.
Trailing: kluzná prstová technika, využití, nácvik, hledání předmětů.
Chůze s vidícím průvodcem: význam, zásady, nácvik.

Chůze s průvodcem: chůze zúženým prostorem, střídání stran, chůze do schodů a ze schodů, procházení dveřmi, usednutí ke stolu.
--

Samostatná chůze do schodů a se schodů.

Samostatná chůze.

4. – 5. třída: V tomto období se zaměřujeme na upevňování prvků prostorové orientace a samostatného pohybu. Dále se snažíme o zvládnutí techniky dlouhé hole, tedy zvládnutí všech technik, změny v držení hole, uvědomování si funkcí hole a také jejich cílené používání.

Téma a zaměření 4. - 5. třída (1hod/týden)
--

Procvičování a upevňování: bezpečnostní držení, trilling, chůze s průvodcem, chůze po schodech, nalezení kliky.

Základní postoj, držení bílé hole.

Základní držení hole, tužkové držení hole, kluzná technika, kyvadlová technika, diagonální technika.
--

Nácvik přechodu ze základního do tužkového držení a zpět.

Chůze podél vodící linie bez překážek.
--

Chůze po cestě (ideálně asfaltová) přímé, bez překážek, kontakt s vodící linií.

Chůze po jednoduché trase podle zadání s překážkami.
--

Kontakt s vodící linií na trase přímé, do oblouku až po zatáčky s úhlem 90° a více.

Chůze po složitějších trasách se změnami sklonu dráhy.
--

Chůze do schodů a se schodů samostatně.

Schody jako součást trasy na základě popisu.
--

6. - 7. třída: S žáky upevňujeme, rozvíjíme a zdokonalujeme dovednosti a návyky především v oblasti prvků POSP. Snažíme se žáky motivovat ke zvládnutí samostatného pohybu, ke správnému držení těla, atd. Směřujeme k vytvoření a zvládnutí orientační analyticko – syntetické činnosti.

Témata a zaměření 6. – 7. třída (2hod/1 x za 14 dní), spíše individuální výuka
Procvičování naučeného z předchozích let.
Nácvik získávání a komplexního zpracování informací na výcvikových trasách.
Nácvik bdělé pozornosti.
Používání městské hromadné dopravy.
Přecházení ulic.
Nácvik používání eskalátorů.
Procházení trasy bez překážek i s překážkami.
Nácvik procházení trasy podle zadání.

8. - 9. třída: V tomto období by měl být žák již v mnohém samostatný. Nacvičujeme dále především používání prostředků hromadné dopravy, učíme žáka orientovat se v neznámém terénu, především co se týká zásad bezpečného pohybu. Žák by měl v tomto období zvládnout 3 – 5 tras různé náročnosti.

Témata a zaměření 8. – 9. třída (2hod/1 x za 14 dní), spíše individuální výuka
Procvičování prvků POSP, techniky dlouhé hole a orientační analyticko – syntetické činnosti.
Absolvování různých tras, které se liší svou náročností a délkou.
Procvičujeme POSP i v různých klimatických podmínkách.
Procvičujeme POSP a nacvičujeme chůzi dle různých plánek a dle popisu.
Žák se učí zvládat pocit tzv. „psychické osamocení“ na trase.

Z výše uvedeného výčtu je zřejmé, že výcvik v oblasti prostorové orientace a samostatném pohybu není nikterak jednoduchý, a to jak pro žáka, tak pro instruktora. Rozdělení témat a činností na sebe logicky navazuje, většinu činností lze vyučovat až v případě, že žák zvládl předchozí problematiku. Proto znovu upozorňujeme na to, že záleží na individuálním stavu žáka, jeho potřebách a možnostech. Je tedy možno individuálně k tomuto žáku přistupovat a přizpůsobit

výuku jeho možnostem schopnostem. Proto i výčet, který je výše, je možno brát jako ilustrativní a doporučující, avšak realita se může lišit. V úvahu navíc musíme brát i fakt stále častěji se vyskytujících vícenásobných postižení, kdy již například mentální retardace může výcvik prostorové orientace a samostatného pohybu významně ovlivnit a žák nemusí určité úrovně vůbec dosáhnout.“ (Finková in Finková, Regec, Růžičková, Stejskalová, 2012, CD ROM)

Žáci s těžkým zrakovým postižením v rámci své devítileté docházky procházejí stejnými etapami, kterými procházejí i osoby dospělé později osleplé. Výhodou je fakt, že žáci mají úkoly rozloženy do jednotlivých ročníků, na rozdíl od dospělých osob, které se chtějí PO SP naučit během mnohem kratší doby.

ZÁVĚR

Samostatný pohyb je nedílnou součástí každodenního života živých tvorů, člověka nevyjímaje. Osoby s těžkým zrakovým postižením nemají ztížen ani tak samostatný pohyb, jako spíše prostorovou orientaci. Samostatný pohyb a prostorovou orientaci se jedinec s těžkým zrakovým postižením musí naučit, a to prostřednictvím vyškolených instruktorů.

Nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu probíhá v několika fázích, které souvisejí nejen s fyziologickým vývojem člověka (u dětí), ale jsou také logicky uspořádány podle potřeby.

Ke kompenzaci ztráty zraku v tomto ohledu slouží jak nižší i vyšší kompenzační činitelé, tak také kompenzační pomůcky. Pohybovat se samostatně v prostoru je jednou z práv a výsad, o kterou se většina osob nenechá připravit a snaží se co nejrychleji naučit pohybovat se v prostoru, a to prostřednictvím instruktorů, kteří učí používat s výše uvedenými kompenzačními pomůckami, stejně jako s plány a mapami.

POUŽITÁ A DOPORUČENÁ LITERATURA

FINKOVÁ, D.; LUDÍKOVÁ, L., RŮŽIČKOVÁ, V. *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. Olomouc: UP: 2007. ISBN 978-80-244-1857-5

FINKOVÁ, D.; REGEC, V.; RŮŽIČKOVÁ, V.; STEJSKALOVÁ, K. *Speciální pedagogika se zaměřením na možnosti rozvoje a podpory osob se zrakovým postižením*. Olomouc: UP, 2012. ISBN 978-80-244-3085-0.

HILL, E.; PONDER, P. *Orientation and Mobility techniques: a guide for Practitioner*. New York : American Foundation for the Blind, 1976.

JACOBSON, W. H. ed D. *The Art and Science of Teaching orientation and mobility to persons with visual impairments*. New York: AFB Press, 1993. ISBN 978 -0-89128-7.

JESENSKÝ, J. *Poznávací význam tyflografiky*. Praha, 1970.

JESENSKÝ, J. *Hmatové vnímání informací s pomocí tyflografiky*. Praha, 1988.

JESENSKÝ, J. a kol. *Prolegomena. Systém tyflorehabilitace a metodiky tyflorehabilitačních výcviků*. Praha : UJAK Praha, 2007.

VOŽENÍLEK, V. a kol. *Hmatové mapy technologií 3D tisku*. Olomouc : Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 82s. ISBN 978-80-244-2697-6.

WeiB - Gschwendtner, R. M. ED ALL. *Mobilität und Lebenspraktische Fertigkeiten im Unterricht mit sehgeschädigten Kindern und Jugendlichen*. WÜRZBURG : ED. BENTHEIM, 2001.

WIENER, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*. Praha : Avicenum, 1986.

WIENER, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*. Praha : MŠMT, 1998.

WIENER, P. *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha : UK IRZP, 2006. ISBN 80-239-6775-4.

WILLIAM, R., P. WIENER, L. R. WELSH, B. B. BLASCH. *Foundation of orientation and Mobility, 3rd edition, Volume 1: History and Theory*. New York : AFB Press, 2010. ISBN 978-0-89128-448-2.

WILLIAM, R., P. WIENER, L. R. WELSH, B. B. BLASCH. *Foundation of orientation and Mobility, 3rd edition, Volume 2: Instructional Strategies and Practical Applications*. New York : AFB Press, 2010. ISBN 978-0-89128-448-2.

Internetové zdroje

http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=&spe%5B%5D=1, 24. 6. 2012.

http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=&spe%5B%5D=3, 24. 6. 2012.

www.google.cz/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CGEQFjAB&url=http://www.sons.cz/docs/bilehole/01.php&ei=yOjmT5bOJPT34QSfvOGiAQ&usq=AFQjCNF_rQFCIUvXyzg4QEjpkJp9APS-yg&sig2=ayUOGCd6zcrn4SuUmZYvNg, 24. 6. 2012.

<http://www.ok.cz/elvos/Majacky.html>, 24. 6. 2012.

<http://www.sons.cz/docs/bilehole/01.php>, 24. 6. 2012.

<http://www.sons.cz/psi/index.php>, 24. 6. 2012.

<http://www.svarovsky.cz/>, 24. 6. 2012.

<http://www.svarovsky.cz/konstrukce.php>, 24. 6. 2012.

<http://www.svarovsky.cz/nabidka.php>, 24. 6. 2012.

<http://www.volltreffer-ev.de/volltreffer/Kinder/Lesen/bartimaeus.htm>, 24. 6. 2012.

<http://www.vycvikvodicichpsu.cz/cs/>, 24. 6. 2012.

<http://www.vycvikvodicichpsu.cz/cs/vodici-psi/vycvik-a-priprava.php>, 24. 6. 2012.

<http://www.vycvikvodicichpsu.cz/cs/vodici-psi/plemena-psu.php#flat-coated-retriever>, 24. 6. 2012.

<http://www.vycvikvodicichpsu.cz/cs/vodici-psi/plemena-psu.php#kralovsky-pudl>, 24. 6. 2012.

<http://www.vycvikvodicichpsu.cz/cs/vodici-psi/plemena-psu.php#labradoodle>, 24. 6. 2012.

Autor fotografií, u kterých není přímo pod obrázkem uveden odkaz, je autorka textu (Veronika Růžičková). Figurantkami byly Mgr. Hana Joklíková, PhDr. Kateřina Stejskalová, Ph.D.