

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu



BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Aktivity v přírodě pro zrakově postižené

Outdoor activities for blind people

Vedoucí práce:

Doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.

Zpracovala:

Andrea Štouračová

Praha, srpen 2009

ANOTACE

Název práce: **Aktivity v přírodě pro zrakově postižené**

Cíl práce: Cílem práce je zjistit možnosti využití sportů a aktivit v přírodě pro zrakově postižené osoby a zpracovat souhrny poznatků, které mohou být využity k integraci těchto osob mezi běžnou populaci.

Metoda: Sekundární analýza zdrojů a zobecnění vlastních zkušeností.

Výsledky: Podařilo se vyhledat literaturu, časopisy a internetové zdroje pojednávající o pohybových aktivitách v přírodě zrakově postižených a nevidomých osob. Zjistit velikost cílové skupiny. Vyhledat školy, státní a sportovní organizace, které aktivity v přírodě nabízejí v ČR. V práci je uveden seznam speciálních základních a středních škol pro zrakově postižené, speciálních pedagogických center, středisek zřízených na podporu při vysokých školách včetně pohybových aktivit a kurzů, které nabízejí. Dále jsou zde uvedeny organizace zabezpečující sportovní vyžití v ČR pro tuto cílovou skupinu, především pak ty, které organizují kurzy formou sportů a aktivit v přírodě. U vybraných sportů a pohybových aktivit v přírodě byly zpracovány souhrny poznatků týkající se metodických postupů nácviku a praktických návodů a tím splněn hlavní cíl práce.

Klíčová slova: aktivity v přírodě, hry v přírodě, integrace, metodické postupy, nevidomí, organizace, outdoor, sport, školy, zážitková pedagogika, zrakově postižené osoby.

ABSTRACT

Title: **Outdoor activities for blind people**

Goals: The goal of this work is to find out about the possibilities of using sports and outdoor activities for visually-impaired people, and to summarize findings which can be used to integrate these people in the rest of the population.

Methods: Secondary analysis of resources and generalisation of the author's experience.

Results: We managed to find literature, magazines and internet sources dealing with outdoor activities for visually-impaired and blind people. We also managed to ascertain the size of the target group, and to find schools and state sports organizations offering outdoor activities in the Czech Republic. The work gives a list of specialized primary and secondary schools for visually-impaired people, of specialized teaching centers and of centers specializing in the support of visually-impaired people at universities, as well as a list of sports activities and courses they offer. The work also states some organizations which organize sports activities for this target group in the Czech Republic. A special attention is paid to those that organize courses in the form of sports and outdoor activities. Findings about training methods and practical instructions were summarized for selected sports outdoor activities, which fulfills the main goal of this work.

Key words: outdoor activities, outdoor games, integration, methods, visually-impaired people, organization, outdoor, sports, schools, experience learning, blind people.

Chtěla bych touto cestou poděkovat Doc. PhDr. Janu Neumanovi, CSc. za odborné vedení, poskytnutí potřebných podkladů a cenných rad při zpracování práce a jeho maximální nasazení při jejím dokončení.

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala samostatně a uvedla všechny literární prameny v práci použité.

V Praze dne 24. 08. 2009

.....
Podpis diplomanta

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Prosím, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovateli, kteří musí pramen převzaté literatury řádně citovat.

OBSAH:

Anotace

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | Úvod | 7 |
| 2 | Teoretické zdůvodnění | 8 |
| 3 | Vymezení zrakově postižených | 9 |
| 3.1 | Klasifikace zrakového postižení podle stupně vady zraku – obecně..... | 10 |
| 3.2 | Klasifikace zrakového postižení ve sportu | 11 |
| 4 | Problematika nevidomých v České republice | 14 |
| 4.1 | Základní identifikace osob se zdravotním postižením v porovnání s celkovou populací ČR | 14 |
| 4.2 | Speciální školy a instituce zřízené pro osoby zrakově postižené v ČR..... | 21 |
| 4.3 | Speciální základní školy pro zdravotně postižené..... | 21 |
| 4.4 | Speciální střední školy pro zdravotně postižené..... | 24 |
| 4.5 | Speciální pedagogická centra pro zdravotně postižené | 27 |
| 4.6 | Podpora vysokoškolských studentů..... | 28 |
| 4.7 | Organizace zabezpečující sportovní aktivity pro zrakově postižené na národní a mezinárodní úrovni..... | 38 |
| 5 | Teoretické předpoklady pro aplikaci aktivit v přírodě | 50 |
| 5.1 | Obecná charakteristika aktivit v přírodě..... | 50 |
| 5.2 | Hra jako metoda a výchovný prostředek | 54 |
| 5.3 | Princip modifikace aktivit a her..... | 57 |
| 5.4 | Metody vedení nevidomého při realizaci pohybových aktivit v přírodě..... | 58 |
| 6 | Přehled literatury a závěrečných prací mající vztah k aktivitám v přírodě zrakově postižených | 62 |
| 7 | Cíl a úkoly práce..... | 71 |
| 8 | Metodologie..... | 72 |
| 9 | Shrnutí výsledků analýzy | 73 |
| 9.1 | Plavání v přírodních podmínkách..... | 75 |
| 9.2 | Pěší turistika a Nordic walking..... | 75 |
| 9.3 | Běh (orientační běh, noční běh)..... | 77 |
| 9.4 | Lyžařská turistika | 78 |
| 9.5 | Cyklistika a cykloturistika | 79 |
| 9.6 | Vodní turistika a jízda na lodích..... | 81 |
| 9.7 | Lezení, základy horolezectví | 82 |
| 9.8 | Bruslení, in-line | 83 |
| 9.9 | Zážitkové a integrační hry ve výchově v přírodě pro zrakově postižené | 83 |
| 10 | Diskuse | 85 |
| 11 | Závěr | 87 |
| 12 | Seznam příloh..... | 88 |
| 13 | Seznam literatury | 89 |

Přílohy

1 Úvod

Význam aktivního pohybu je pro každého člověka neopomenutelný. Sport a pohybové aktivity jsou důležité pro jeho fyzický i psychosociální vývoj. Mnohé studie zabývající se trávením volného času nevidomých a těžce zrakově postižených dosvědčují, že takto postižené děti i dospělí mnohdy trpí nedostatkem pohybu až pohybovou deprivací. Proto je velmi vhodné, zvláště pro děti a mládež, dát těmto lidem možnost seznámit se s různými pohybovými aktivitami hravým a přirozeným způsobem. Umožnit jim, aby si vyzkoušeli různé druhy sportů v přírodě, vzbudit jejich zájem a motivaci, tak aby se pohyb stal jejich pravidelnou činností v každodenním životě. Příroda se pro handicapované může stát pramenem inspirace k dalším úvahám, tvorbě v oblasti pracovní či umělecké, např. na poli výtvarném, literárním či hudebním. Kromě toho pobyt a pohyb v přírodě s sebou nese mnoho pozitivních zážitků a zkušeností a přispívá tak k sociálnímu kontaktu.

K vytváření si vztahu k přírodě má rozhodující vliv rodina, která však nemůže zabezpečit se svými prostředky celou šíři podnětů a významných zkušeností. Zejména v málo podnětném prostředí dochází k rozvoji smyslů i celé osobnosti v menší míře.

Neopomenutelná je také výchova k přírodě ve školním vyučování, kde děti mají možnost seznámení se základními přírodními zákonitostmi, ochranou přírody i aktivními pohybovými činnostmi prostřednictvím škol v přírodě, ozdravných pobytů nebo specializovaných kurzů, např. lyžařských, turistických apod.

Věřím, že volnočasové formy aktivit v přírodě a outdoorových akcí mohou velkou měrou napomoci rozvinutí smyslového vnímání takto handicapovaných lidí, a dát jim možnost vytvořit si co nejucelnější obraz okolního světa, a překonat tak problémy, které jim jejich zdravotní postižení přináší. Za určitých podmínek se mohou tyto formy výuky stát velmi dobrým prostředkem k plnohodnotnému začlenění těchto lidí do společnosti a pomoci jim získat důstojné postavení v běžném životě. Proto je třeba hledat postupy a metody, jak nezávislosti dosáhnout za pomoci jednak stejně postižených jedinců, jednak s využitím solidarity celé společnosti.

2 Teoretické zdůvodnění

Domnívám se, že v České Republice není dosud problematice integrace zrakově postižených věnována dostatečná pozornost ve srovnání s vyspělými západními zeměmi. Stále zde existuje široké pole možností, které je třeba objevit, rozvinout a zdokonalit jak po stránce teoretické, tak i praktické. Aktivity v přírodě jsou se svou koncepcí a metodickým obsahem velmi přirozeným a účinným způsobem jak docílit všestranného rozvoje osobnosti zrakově handicapovaného člověka a jeho začlenění mezi zdravou populaci.

Obecně je úspěch pohybových aktivit, především handicapovaných dětí a mládeže, závislý na způsobu, formě, včasnosti a šíři nabídky. Začlenění výchovy v přírodě vidím jako důležitý mezistupeň v integraci zrakově postižené mládeže mezi vidící zdravé vrstevníky.

Významný je nejen vhodný okamžik zařazení těchto aktivit do hodnotového žebříčku, ale i kvalifikovaný přístup k mladým a dospívajícím.

V práci bych chtěla zaměřit svoji pozornost především na výběr takových volnočasových pohybových činností, které vedou ke kultivaci dovedností nezbytných pro každodenní život. Za velmi účinné považuji v tomto ohledu aktivity provozované formou výchovy v přírodě.

Hlavními cíli aktivit v přírodě ve vztahu k zrakově postiženým jsou především: zlepšení zdraví, rozvinutí smyslového vnímání, napomoci k získání nezávislosti a vyšší kvality života.

3 Vymezení zrakově postižených

Zrakový orgán je složen ze tří částí:

- a) receptor (zevní oko)
- b) dráha spojující oko s centrem – oční nerv
- c) zrakové centrum v mozku

Viděním rozumíme schopnost zrakově vnímat, rozlišovat a představovat si prostředí. Rozlišujeme vidění **centrální**, kterým vnímáme detaily a barvy a vidění **periferní**, které umožňuje vnímat prostor a orientovat se v něm. Vidění je velice složitý proces, na němž se kromě oka nervových drah významnou měrou podílí mozek, který veškeré signály zpracovává ve výsledný **zrakový vjem**. V každé z částí zrakového orgánu může dojít k přerušení spojení s charakteristickými následky pro vidění. Příčiny mohou být různé: oční vada, choroba, úraz či jiný druh poškození.

Osoby se zrakovým postižením (vžitá zkratka ZP) jsou lidé s různými druhy a stupni snížených zrakových schopností. Úžeji se tímto termínem rozumí ti, u nichž **poškození zraku nějak ovlivňuje činnosti v běžném životě a u nichž běžná optická korekce nepostačuje**. Do této skupiny tedy nezahrnujeme lidi, kteří nosí dioptrické brýle, s nimiž docela normálně vidí. Tyto osoby mají zrakovou vadu lehčího stupně a s brýlemi zvládají bez potíží každodenní činnosti, nemají omezení v přístupu k informacím, v orientaci a samostatném pohybu, v pracovním uplatnění, v sociální oblasti apod.

Aby se zdůraznil tento rozdíl, mluvíme někdy o **těžce zrakově postižených**. Jedná se tedy o skupinu zrakově postižených, jimž už běžná brýlová korekce nepostačuje k plnému vidění a u nichž vážný funkční důsledek zrakové vady zasahuje do běžného života. Skupinu těžce zrakově postižených můžeme dále dělit na **nevidomé** a **slabozraké**.

Při očním vyšetření se zkoumá **zraková ostrost** vyjádřená tzv. **vizem** udávaným zpravidla ve zlomku, kde první číslo znamená vzdálenost v metrech, ze které dotyčný čte a druhé číslo pak vzdálenost, ze které čte tu samou velikost písmene člověk s nepostiženým zrakem. Vizus zdravého oka je tedy např.: 6/6. Vyšetření zrakové ostrosti do dálky se provádí nejčastěji na **Snellenových optotypech**, což jsou tabulky s řadami postupně se zmenšujících znaků.

Dalším zkoumaným parametrem je *velikost zorného pole*. Toto pole může být v důsledku zrakové vady zúženo, omezeno nebo v něm může docházet k lokálním výpadkům tzv. skotomům.

3.1 Klasifikace zrakového postižení podle stupně vady zraku – obecně

Podle výsledků oftalmologického vyšetření je možno zrakově postiženého člověka zařadit do některé z 5 kategorií zrakového postižení. Toto základní členění vychází z klasifikace zrakového postižení podle WHO.

| Klasifikace zrakového postižení podle WHO | |
|---|---|
| Položka | Druh zdravotního postižení |
| 1. | Střední slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10 - 1/10, kategorie zrakového postižení 1 |
| 2. | Silná slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10 - 10/20, kategorie zrakového postižení 2 |
| 3. | Těžce slabý zrak a) zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20 - 1/50, kategorie zrakového postižení 3 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20 stupňů, nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45 stupňů |
| 4. | Praktická nevidomost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena, kategorie zrakového postižení 4 |
| 5. | Úplná nevidomost ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí, kategorie zrakového postižení 5 |

< <http://www.sons.cz/klasifikace.php> >[cit. 2009-07-20].

V části č. 56 Sbírký zákonů České republiky je uveřejněna vyhláška Ministerstva práce a sociálních věcí č. 207/1995 Sb., která stanovuje nové stupně zdravotního postižení. V §1 je uvedeno, že stupeň zdravotního postižení vyjadřuje míru funkční poruchy, způsobující omezení nebo znemožnění uspokojování běžných životních potřeb fyzické osoby v závislosti na věku, pohlaví a sociálních a kulturních potřebách. Funkční poruchou se v tomto případě rozumí nedostatek tělesných, smyslových nebo duševních schopností.

V příloze, která je součástí vyhlášky č. 207/1995 Sb., jsou uvedeny v osmnácti kapitolách klasifikace, tedy stupně zdravotního postižení v procentech pro jednotlivé orgány a části či funkce těla. V kapitole IV. Smyslové orgány, v oddílu A Zrak jsou stanoveny zásady pro hodnocení jednotlivých druhů poškození zraku (viz. Příloha č. 1).

3.2 Klasifikace zrakového postižení ve sportu

Pro účely sportovního prostředí IBSA vytvořila klasifikace zrakově postižených sportovců. Rozdělení do jednotlivých skupin není dosud plně vyřešeno, neboť je těžké při velkém množství zrakových vad nalézt takové kritérium, které by objektivně zařazovalo zrakově postiženého sportovce do té či oné skupiny. Lékařská komise IBSA vyřešila tuto situaci vytvořením tří skupin označených písmeny B (Blind = nevidomý):

- B 1 = úplná slepota
- B 2 = praktická slepota
- B 3 = schopnost samostatné orientace a pohybu na speciálně upraveném a bezpečnostně zajištěném závodisti.

Pravděpodobně se však nejedná o řešení konečné. Zrak se posuzuje s nejlepší možnou korekcí (s brýlemi, za nejlepších světelných podmínek atd.).

Oficiální rozdělení do skupin ve znění IBSA:

| Skupina | Druh zdravotního postižení |
|-----------|---|
| B1 | No light perception in either eye up to light perception, but inability to recognize the shape of a hand at any distance or in any direction. Bez světlocitu obou očí až světlocit, neschopnost rozeznat tvar ruky z jakékoliv vzdálenosti a směru. |
| B2 | From ability to recognize the shape of a hand up to visual acuity of 2/60 and/or visual field of less than 5 degrees. Schopnost rozeznat tvar ruky do zrakové ostrosti 2/60, a/nebo zorné pole menší než 5 stupňů. |
| B3 | From visual acuity above 2/60 up to visual acuity of 6/60 and/or a visual field of more then 5 degrees and less then 20 degrees. |

| | |
|--|--|
| | Zraková ostrost 2/60 – 6/60, a/nebo zorné pole větší než 5 stupňů a menší než 20 stupňů. |
| | <p><u>Platné pro všechny:</u> All classifications in best eye with best correction. (i.e.all athletes who use contact or corrective lenses must wear them for classification, whether they intend to compete wearing them or not.</p> <p>Všechna klasifikace na lepším oku s optimální korekcí (tj. všichni závodníci, kteří používají kontaktní nebo brýlové čočky, musí je nasadit při klasifikaci, ať mají v úmyslu závodit s nimi či nikoliv.</p> |
| | <p><u>Nezpůsobilí:</u> Not eligible - visual acuity over 6/60 and/or visual field of more than 20 degrees.</p> <p>Zraková ostrost více než 6/60, a/nebo zorné pole větší než 20 stupňů.</p> |

<<http://www.plavanizp.ic.cz/index.php?page=12&menu=8>>[cit. 2009-07-16].

Zrakové zatřídění je jednotné pro sportovce celého světa a prověřuje se vždy při soutěžích kontinentálních, světových a paralympiádách.

V ČR bývá **kategorie nezpůsobilých značena jako B4 nebo Open**, která se však nemůže účastnit mezinárodních soutěží. Je určena pro zrakově postižené, u kterých na straně jedné omezený vizus neumožňuje plného sportovního vyžití mezi vidomými, a na straně druhé zbývající vizus zase nedovoluje začlenění těchto sportovců do oficiálních soutěží zrakově postižených organizovaných IBSA a IPC.

Na mezinárodní úrovni je však nutnost označit skupiny dle prováděného sportu a současně vystihnout i různé postižení. Proto jsou skupiny řazeny pod označením různých sportů.

IPC používá *Laymanovo klasifikační rozdělení*, např. v plavání je označení S11, S12 a S13 (S jako Swimming = Plavání).

Označení plaveckých klasifikačních tříd podle IPC:

- S1-S10 - plavci s tělesným postižením
- S11-S13 - plavci se zrakovým postižením
- S14 - plavci s postižením intelektu

Laymanův průvodce klasifikací:

Nevidomí - S11, SB11, SM11 (odpovídá B1 podle IBSA)

Tito plavci jsou zcela nevidomí nebo mají minimální světlocit a jsou považováni za zcela nevidomé. Jestliže plavou v této třídě, musí mít začerněné brýle. Vyžadují někoho, kdo je poklepem upozorní na blížící se stěnu bazénu.

Zbytky zraku - S12, SB12, SM12 (odpovídá B2 podle IBSA)

Tito plavci rozeznají tvar ruky a mají schopnost trochu vidět. V této třídě je největší rozpětí schopnosti vidět ze všech tříd.

Slabozrací - S13, SB13, SM13 (odpovídá B3 podle IBSA)

Plavci, kteří vidí nejlépe, ale mají významné zrakové postižení.

<<http://www.plavanizp.ic.cz/index.php?page=12&menu=8>>[cit. 2009-07-16].

4 Problematika nevidomých v České republice

4.1 Základní identifikace osob se zdravotním postižením v porovnání s celkovou populací ČR

V rámci projektu nazvaném Výběrové šetření zdravotně postižených VŠPO 07 proběhl v roce 2006 průzkum zaměřený na získání informací o osobách se zdravotním postižením v ČR.

Cílem tohoto šetření bylo zjistit:

- základní charakteristiku osob se zdravotním postižením: pohlaví, věk
- vzdělanostní úroveň, rodinný stav osob se zdravotním postižením
- zdravotní situaci: typ postižení, jeho důsledky, míru soběstačnosti
- bydlení osob se zdravotním postižením
- ekonomickou aktivitu.

Pro tyto účely byla přijata definice zdravotně postižené osoby:

„Zdravotně postiženou je osoba jejíž tělesné, smyslové a/nebo duševní schopnosti či duševní zdraví jsou odlišné od typického stavu pro odpovídající věk a lze oprávněně předpokládat, že tento stav potrvá déle než 1 rok. Odlišnost od typického stavu pro odpovídající věk musí být takového druhu či rozsahu, že obvykle způsobuje omezení nebo faktické znemožnění společenského uplatnění dané osoby.“

Tabulka č. 1: Základní identifikace osob se zdravotním postižením

| | Populace ČR (stav k 31.12.2006) | Občané se zdravotním postižením v ČR |
|--------------------------------|------------------------------------|---|
| Počet obyvatel ČR | 10 287 189 ¹ | 1 015 548 ² |
| Pohlaví | | |
| Muži | 5 026 184 | 490 427 |
| Ženy | 5 261 005 | 525 121 |
| Věkové složení obyvatel | | |
| 0 - 14 let | 1 479 514 | 46 208 |
| 15 - 29 let | 2 175 672 | 60 621 |
| 30 - 44 let | 2 312 929 | 101 331 |
| 45 - 59 let | 2 195 646 | 245 743 |
| 60 - 74 let | 1 462 586 | 283 274 |
| 75 let a více | 660 842 | 276 744 |

¹ Demografická ročenka ČSÚ 2006

² V celku 1 015 548 je zahrnuto i 1627 osob, u kterých nebyl uveden věk

Z výsledků šetření Českého statistického úřadu vyplývá odhad, že v České republice žije 1 015 548 osob se zdravotním postižením. Celkově tvoří jejich podíl 10% populace ČR. Z celkového počtu 1 015 548 osob se zdravotním postižením je podíl žen nepatrně vyšší než mužů a dosahuje 52%.

4.1.1 Statistické členění dle typu zdravotního postižení

Přístup státu k pomoci handicapovaným občanům je stále do značné míry orientován na plošné posuzování celé skupiny namísto cíleného zcela individuálního řešení skutečných potřeb, které vyplývají nejen z věku a sociálního postavení, ale zejména z typu a míry postižení.

V šetření VŠPO 07 bylo rozlišeno šest základních typů zdravotního postižení, které byly detailně analyzovány:

Tabulka č. 2: Typ zdravotního postižení podle pohlaví a věku

| Věková skupina | Zdravotní postižení | | | | | | | celkem osob | četnost postižení na 1 osobu |
|------------------------------|---------------------|---------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|-------------------|------------------------------|
| | tělesné | zrakové | sluchové | Mentální | duševní | vnitřní | celkem | | |
| Muži | | | | | | | | | |
| 0-14 | 9 703 | 4 393 | 1 154 | 7 549 | 3 285 | 13 552 | 39 636 | 27 941 | 1,419 |
| 15-29 | 14 246 | 3 243 | 2 365 | 14 210 | 6 012 | 10 754 | 50 830 | 34 271 | 1,483 |
| 30-44 | 22 855 | 4 451 | 1 981 | 9 742 | 10 806 | 18 333 | 68 168 | 52 984 | 1,287 |
| 45-59 | 63 616 | 6 997 | 6 166 | 12 570 | 17 957 | 65 586 | 172 892 | 129 465 | 1,335 |
| 60-74 | 73 687 | 10 785 | 9 361 | 8 682 | 11 411 | 102 745 | 216 671 | 152 443 | 1,421 |
| 75+ | 54 267 | 8 844 | 14 875 | 5 830 | 9 354 | 66 603 | 159 773 | 92 624 | 1,725 |
| Celkem | 238 428 | 38 713 | 35 902 | 58 675 | 58 986 | 277 954 | 708 658 | 490 452 | 1,445 |
| Ženy | | | | | | | | | |
| 0-14 | 6 984 | 3 571 | 1 748 | 4 055 | 1 561 | 8 791 | 26 710 | 18 267 | 1,462 |
| 15-29 | 11 464 | 3 075 | 1 470 | 8 754 | 3 140 | 10 177 | 38 080 | 26 350 | 1,445 |
| 30-44 | 20 252 | 3 146 | 2 752 | 9 564 | 11 470 | 16 657 | 63 841 | 48 347 | 1,320 |
| 45-59 | 64 343 | 5 781 | 5 060 | 7 732 | 16 705 | 52 961 | 152 582 | 116 278 | 1,312 |
| 60-74 | 79 173 | 7 857 | 5 844 | 4 645 | 12 251 | 83 623 | 193 393 | 130 831 | 1,478 |
| 75+ | 129 337 | 25 296 | 21 809 | 13 182 | 23 776 | 121 069 | 334 469 | 184 120 | 1,817 |
| Celkem | 311 979 | 48 726 | 38 798 | 48 024 | 69 079 | 293 780 | 810 386 | 525 096 | 1,543 |
| Celkem | | | | | | | | | |
| 0-14 | 16 687 | 7 964 | 2 902 | 11 604 | 4 846 | 22 343 | 66 346 | 46 208 | 1,436 |
| 15-29 | 25 710 | 6 318 | 3 835 | 22 964 | 9 152 | 20 931 | 88 910 | 60 621 | 1,467 |
| 30-44 | 43 107 | 7 597 | 4 733 | 19 306 | 22 276 | 34 990 | 132 009 | 101 331 | 1,303 |
| 45-59 | 127 959 | 12 778 | 11 226 | 20 302 | 34 662 | 118 547 | 325 474 | 245 743 | 1,324 |
| 60-74 | 152 860 | 18 642 | 15 205 | 13 327 | 23 662 | 186 368 | 410 064 | 283 274 | 1,448 |
| 75+ | 183 604 | 34 140 | 36 684 | 19 012 | 33 130 | 187 672 | 494 242 | 276 744 | 1,786 |
| Celkem – absolutně | 550 407 | 87 439 | 74 700 | 106 699 | 128 065 | 571 734 | 1 519 044** | 1 015 548* | 1,496 |
| Celkem – v procentech | 36,23 % | 5,76 % | 4,92 % | 7,02 % | 8,43 % | 37,64 % | 100,00 % | | |

* V celku 1 015 548 je zahrnuto i 1627 osob, u kterých nebyl uveden věk

** Vzhledem k možnosti více odpovědí uvedlo po přepočtu 1 015 548 osob celkem 1 519 044 různých typů postižení. V daném počtu je zahrnuto pouze jedno postižení vnitřních orgánů.

Zrakové postižení nepatří k nejčastějším typům postižení u obyvatel České republiky, jsou zastoupeni 6 % z dotázaných osob a skupina je tak na předposlední místě ze sledovaných typů postižení s 87 439 osobami.

Nemoc bývá nejčastější příčinou zrakového postižení (54 % z celkového počtu zrakově postižených). S vrozenými vývojovými vadami jako příčinou zdravotního postižení se setkáváme u 20 % zrakově postižených osob. Vznik postižení následkem

úrazu a vysoký věk člověka nejsou u zrakově postižených zastoupeny výrazněji, ve srovnání s ostatními příčinami postižení, pouze 9 % z celkového počtu zrakově postižených.

4.1.2 Míra zdravotního postižení

Pro posouzení důsledků pro život nemocných osob je třeba zvažovat také míru a závažnost zdravotního postižení.

Tabulka č. 3: Míra zdravotního postižení podle pohlaví, věku a typu postižení

| | Míra postižení * | | | | | | průměrná Míra postižení *** |
|----------------------------------|------------------|------------------|----------------|----------------|--------------|--------------------|-----------------------------------|
| | Lehké | středně těžké | Těžké | velmi těžké | neuvedeno | celkem | |
| Pohlaví | | | | | | | |
| Muži | 91 325 | 197 557 | 145 287 | 55 238 | 1 045 | 490 452 | 2,336 |
| Ženy | 97 431 | 220 866 | 156 223 | 48 717 | 1 859 | 525 096 | 2,299 |
| Celkem | 188 756 | 418 423 | 301 510 | 103 955 | 2 904 | 1 015 548** | 2,317 |
| Typ postižení | | | | | | | |
| Tělesné | 117 247 | 235 572 | 152 000 | 42 983 | 2 605 | 550 407 | 2,220 |
| Zrakové- absolutně | 24 479 | 31 451 | 19 924 | 10 981 | 604 | 87 439 | 2,200 |
| Zrakové- v procentech | 28,00 % | 35,97 % | 22,79 % | 12,56 % | 0,68 % | 100,00 % | |
| Sluchové | 19 948 | 28 793 | 18 061 | 7 746 | 152 | 74 700 | 2,182 |
| Mentální | 24 036 | 33 700 | 33 034 | 15 036 | 893 | 106 699 | 2,369 |
| Duševní | 27 719 | 56 985 | 30 705 | 11 436 | 1 220 | 128 065 | 2,204 |
| vnitřní **** | 272 873 | 381 972 | 186 770 | 47 509 | 1 568 | 890 692 | 2,010 |
| Celkem | 486 302 | 768 473 | 440 494 | 135 691 | 7 042 | 1 838 002 | 2,123 |

* U osob bráno jejich nejtěžší postižení, u typů všechna postižení daného typu

** V celku 1 015 548 je zahrnuto i 1627 osob, u kterých nebyl uveden věk

*** Lehké = 1, středně těžké = 2, těžké = 3, velmi těžké = 4

**** Včetně vícenásobných vnitřních

Průměrná míra postižení byla zaznamenána u lidí se zrakovým postižením 2,20, což ji řadí na 3. místo v dané skupině typů postižení. Stejně jako u ostatních typů je u osob zrakové postižení nejvíce zastoupeno ve středně těžké míře.

4.1.3 Potřeba pomůcek pro osoby se zdravotním postižením

Moderní technologie zásadním způsobem zlepšují kvalitu života lidí se zdravotním postižením. Sortiment kompenzačních pomůcek se v České republice v posledních letech výrazně zlepšil.

Kompenzační pomůcky hrají významnou úlohu v procesu rehabilitace a následné integrace osob se zdravotním postižením do společnosti. Z výsledků šetření vyplývá, že lidé se zrakovým postižením používají technické pomůcky téměř ze 70%.

Vybavenost zrakově postižených pomůckami je odpovídající a splňují požadavky spojené s handicapem v 63% , ve srovnání s lidmi sluchově postiženými.

Tabulka č. 4 : Potřeba pomůcky pro postižené osoby podle typu postižení

| Potřeba pomůcky (v procentech) | | | | | |
|--------------------------------|-------------|--------------|--------------|------|-----------|
| Typ postižení | nepotřebuje | Má | | | Neuvedeno |
| | | Odpovídající | Nevyhovující | jiná | |
| Zrakové | 30,66 | 63,10 | 2,86 | 0,71 | 2,67 |
| Tělesné | 37,05 | 59,47 | 1,59 | 0,67 | 1,22 |
| Sluchové | 35,47 | 55,36 | 4,85 | 2,30 | 2,02 |
| vnitřní | 73,99 | 24,02 | 0,38 | 0,54 | 1,07 |
| Mentální | 74,94 | 20,94 | 0,74 | 1,29 | 2,09 |
| Duševní | 81,96 | 13,77 | 0,72 | 0,69 | 2,86 |

Řádková procenta

4.1.4 Důsledky zdravotního postižení

Pro posouzení důsledků zdravotního postižení je třeba zvážit především to, nakolik je člověk tímto postižením ve svém životě omezen. K vážným důsledkům jejich handicapu především patří snížení soběstačnosti, které může vést až k bezmocnosti vyžadující soustavnou pomoc druhé osoby.

Z hlediska sociálních dávek se přihlíží především k poklesu schopnosti soustavné výdělečné činnosti při posuzování invalidity, míra omezení sebeobsluhy při posuzování bezmocnosti, rozsah a druh ztráty pohybové nebo orientační schopnosti při posuzování pro účely poskytování mimořádných výhod pro těžce zdravotně postižené osoby apod.

Lidé zrakově postižení jsou především osobami s výrazně omezenou schopností orientace (37 % z uvedených důsledků postižení). Dalšími závažnými důsledky jsou snížená schopnost vedení domácnosti, snížená sebeobsluha, snížení příjmu informací.

4.1.5 Zajištění pomoci a míra soběstačnosti osob se zdravotním postižením

Vzhledem k omezeným možnostem potřebují zdravotně postižení v některých oblastech výpomoc a asistenci. Obecnou snahou je umožnit osobám se zdravotním postižením setrvat, pokud je to jen trochu možné, v jejich domácím prostředí.

Největší podíl na pomoci osobám se všemi typy zdravotního postižení - více než 60% - má rodina. S rostoucí formou postižení se zvyšuje zájem o pečovatelskou službu. Podíl mužů a žen, kteří se o sebe nedokážou vůbec samostatně postarat, je shodný a pohybuje se zhruba okolo 8%. Potřeba pomoci rapidně stoupá se závažností postižení – se stupňující se mírou postižení pochopitelně klesá míra soběstačnosti handicapovaných osob. Výsledky šetření potvrzují, že za zcela nesoběstačné je považováno 12% těžce postižených osob a 32% lidí s velmi těžkou mírou postižení.

Celoroční péče o handicapovaného člena rodiny je fyzicky i psychicky velmi náročná. Proto organizace veřejné správy, neziskové organizace, církve i další subjekty nabízejí různé formy pomoci.

4.1.6 Ekonomická aktivita osob se zdravotním postižením

Míra ekonomické aktivity u osob se zdravotním postižením je ovlivněna řadou faktorů, které mimo jiné pramení ze zdravotního omezení jednotlivce a jeho specifík, ze situace na pracovním trhu, efektivity a úsilí sociální politiky, ale také například míry rozvoje a celkového nastavení sociálních služeb. Přístup na pracovní trh je vedle toho ovlivňován také celkovými fyzickými a sociálními podmínkami, například mírou odstranění fyzických bariér nebo rozvojem sociální odpovědnosti zaměstnavatelů. Podmínky zaměstnávání osob se zdravotním postižením a jejich úprava jsou obsaženy v četných koncepčních dokumentech vlády České republiky a jsou podpořeny i v právní normě upravující daň z příjmu.

Ekonomicky aktivní jsou z pohledu pohlaví častěji muži se zdravotním postižením než ženy. Pracovně aktivních je 60% mužů a 40% žen. Do skupiny pracujících důchodců patří také více zdravotně postižených mužů 65% než žen 35%.

Podle údajů Ministerstva práce a sociálních věcí bylo evidováno v České republice ke dni 31.12.2007 celkem 354 878 uchazečů o práci. Téměř pětinu - 65 216 - z celkového počtu tvořily osoby se zdravotním postižením.

4.1.7 Nejvyšší dosažené vzdělání u osob se zdravotním postižením

Rovný přístup ke vzdělání je základním předpokladem zajištění sociálního začleňování a nezávislosti osob se zdravotním postižením. Většina vzdělávacích systémů zajišťuje pro osoby se zdravotním postižením přístup jak k hlavnímu vzdělávacímu proudu, tak ke speciálním programům, pokud je to samozřejmě vhodné.

Vzdělanostní struktura zdravotně postižených je v ČR (stejně jako i ve většině ostatních vyspělých zemí) horší než v populaci jako celku. Podíl osob, které mají středoškolské vzdělání s maturitou, dosáhl u zdravotně postižených 20% a v celkové populaci 27%. Zastoupení osob se středním vzděláním bez maturity a vyšším činí v celostátním úhrnu mezi osobami ekonomicky aktivními ve věku 15–59 let 81%, mezi osobami se zdravotním postižením 50%.

Integrace zdravotně handicapovaných spoluobčanů do běžného života se stala během posledních 17 let jeho každodenní součástí. Je jen málo sfér všedního dne, kde se nesetkáváme s ohledem na specifické požadavky handicapovaných. Zohledňování a změna přístupu k zdravotně handicapovaným spoluobčanům se uskutečnila také na půdě českého školství. Podpora integrace byla zahájena nejprve v oblastech předškolní výchovy, dále na základních a středních školách. Se zpožděním podávají pomocnou ruku nějak znevýhodněným studentům také školy vysoké. Dnes již existují několikaleté zkušenosti nejen na úrovni asistenčních služeb, ale i v rovině skutečně odborného přístupu k handicapovaným studentům a jejich zapojení do vysokého školství se nyní již pokládá za samozřejmé.

Přesné statistiky o počtu zrakově postižených dětí a mládeže v ČR neexistují. Národní populační statistika uvádí ve věkové kategorii 15-24 let 0,5 % zrakově postižených (0,1 % těžce). Ministerstvo školství ve svých zprávách registruje pro věk 6-21 let 0,15 % těžce zrakově postižených.

4.2 Speciální školy a instituce zřízené pro osoby zrakově postižené v ČR

V rámci základních, středních škol a vysokoškolských center pro zrakově postižené v ČR jsem provedla průzkum a zjišťovala, jaké sportovní a pohybové aktivity v přírodě tyto instituce nabízejí v rámci výuky a hlavně ve volném čase. K tomu jsem používala telefonické rozhovory či výroční zprávy, publikované na internetu. Podrobné informace o veškeré činnosti speciálních škol jsou přílohami této práce (viz. přílohy č. 2 – 5).

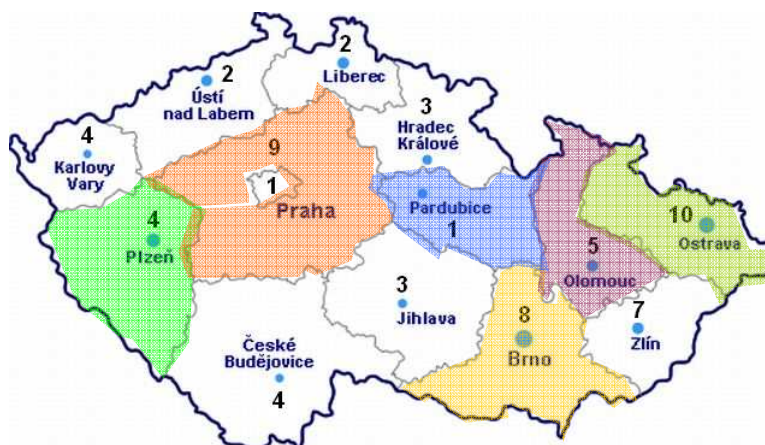
4.3 Speciální základní školy pro zdravotně postižené

Tabulka č. 5 :

| Speciální základní školy pro zdravotně postižené | Sídlo organizace: | Region: | Počet ZP žáků ve školním r. 2008/2009 |
|--|--|----------------------|---------------------------------------|
| Základní škola pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka | Loretánská 19, Praha 1 | Hlavní město Praha | 55 |
| Základní škola praktická pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka | Loretánská 19, Praha 1 | Hlavní město Praha | 30 |
| Praktická škola pro zrakově postižené | Loretánská 19, Praha 1 | Hlavní město Praha | 16 |
| ZŠ pro zrakově postižené | Nám. Míru 19, Praha 2 | Hlavní město Praha | 24 |
| Zvláštní škola pro zrakově postižené | Francouzská 56, Praha 10 | Hlavní město Praha | nezjištěno |
| Speciální ZŠ pro zrakově postižené | Lazaretní 25, Plzeň | Plzeňský kraj | 87 |
| ZŠ praktická | J. A. Komenského 287, Moravská Třebová | Pardubický kraj | nezjištěno |
| ZŠ prof. V. Vejdovského | Nám. Přemysla Otakara 777, Litovel | Olomoucký kraj | nezjištěno |
| ZŠ pro zrakově postižené | Kamenomýnská 2, Brno | Jihomoravský kraj | 145 |
| ZŠ pro žáky s vadami řeči a zrakově postižené | Havlíčková 1, Opava | Moravskoslezský kraj | 98 |

Zastoupení speciálních základních škol v jednotlivých regionech

České republiky



Základní škola pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka
Základní škola praktická pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka
Praktická škola pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka

Sídlo organizace: Loretánská 19, Praha 1, 118 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- školy v přírodě
- lyžařské výcvikové kurzy
- plavání
- účast žáků na setkání zdravotně postižených studentů UK v loděnici Regata
- seminář "Sportovní aktivity ZP"

ZŠ pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Nám. míru 19, Praha 2, 120 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- ozdravný pobyt s lyžařským výcvikem pro žáky 2.stupně
- ozdravný pobyt u moře v Itálii
- ekologická výchova - spolupráce s CDM ČSOP - bezplatná poradna a možnost zapůjčení materiálů s tematikou ochrany přírody a životního prostředí, uplatňování získaných ekologických poznatků v každodenní praxi
- pravidelně 1x týdně vlastivědné, přírodovědné a turistické vycházky
- atletika (volitelný předmět od 7. ročníku)
- pohybová výchova (volitelný předmět od 7. ročníku)
- taneční soubor
- při škole působí Nadační fond, orientovaný na všestrannou podporu zrakově postižených žáků

Speciální ZŠ pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Lazaretní 25, Plzeň, 312 12

Datum vzniku: 1. leden 1995

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- lyžařský výcvikový kurz pro 6. ročník
- jízda na cyklistických tandemech
- plavání

ZŠ pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Kamenomlýnská 2, Brno, 603 00

Datum vzniku: 1. leden 1991

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- zimní sporty + lyžařský výcvikový kurz pro 7. ročník
- plavání

- škola v přírodě pro 1-5. ročníky
- rozvoj tělesné kondice (posilovny, tělocvičny)

ZŠ pro žáky s vadami řeči a zrakově postižené

Sídlo organizace: Havlíčkova 1, Opava, 746 01

Datum vzniku: 1. leden 1995

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- pravidelné ozdravné pobyty na horách
- výlety na tandemových kolech
- splavování řek na raftech
- lyžařský výcvik na běžkách pro 6. a 7. ročníky
- zdravotní tělesná výchova
- plavání
- jóga, cvičení v posilovně
- dle zdravotního stavu i závodní sportovní činnost

Os Tandem – sdružení rodičů a přátel školy při ZŠ pro zrakově postižené žáky a žáky s vadami řeči v Opavě

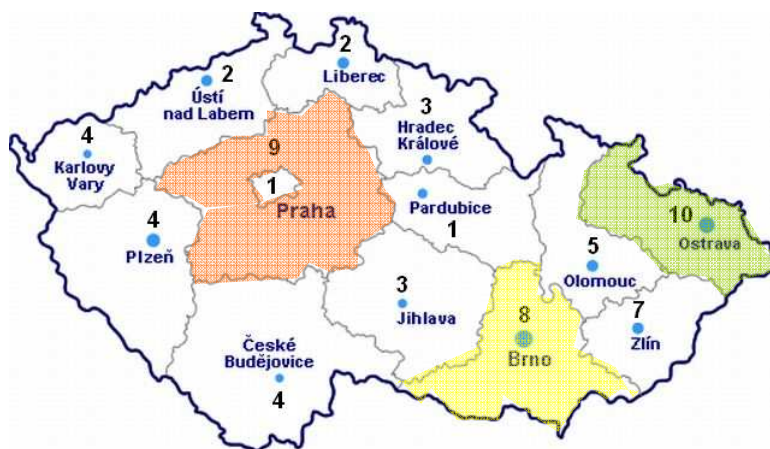
Každý rok jsou pořádány **Sportovní hry zrakově postižené mládeže**. Jedná se o celorepublikovou sportovní soutěž zrakově postižené mládeže, kterou organizuje vždy jedna ze ZŠ pro zrakově postižené spolu s Fakultou tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (FTVS), která mladým sportovcům poskytuje zázemí svých sportovišť. Tyto netradiční sportovní hry ukazují sportovní dovednosti, elán a úsilí handicapovaných žáků z celé republiky. Žáci soutěží ve čtyřech sportovních disciplínách - atletice, goalballu, showdownu a plavání.

4.4 Speciální střední školy pro zdravotně postižené

Tabulka č. 6 :

| Speciální střední školy pro zdravotně postižené | Sídlo organizace: | Region: | Počet ZP žáků ve školním r. 2008/2009 |
|--|-------------------------------|----------------------|---------------------------------------|
| Střední škola Aloyse Klara | Vídeňská 28, Praha 4 | Hlavní město Praha | 45 |
| Gymnázium pro zrakově postiženou mládež | Radlická 115, Praha 5 | Hlavní město Praha | 41 |
| Obchodní akademie a obchodní škola pro zrakově postiženou mládež | Radlická 115, Praha 5 | Hlavní město Praha | 54 |
| Konzervatoř a ladičská škola Jana Deyla | Maltézské náměstí 14, Praha 1 | Hlavní město Praha | 120 |
| Střední škola pro zrakově postižené | Kamenomlýnská 2, Brno | Jihomoravský kraj | 180 |
| Obchodní akademie pro zrakově postiženou mládež | H.Kvapilové 20, Opava | Moravskoslezský kraj | 36 |

Zastoupení speciálních středních škol v jednotlivých regionech České republiky



Střední škola Aloyse Klara

Sídlo organizace: Vídeňská 28, Praha 4, 142 00

Datum vzniku: 1. leden 1991

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- psychologicko poznávací kurz pro 1. ročník
- lyžařský výcvikový kurz (základy běžeckého i sjezdového lyžování) pro 1. ročník
- sportovně turistický kurz pro 2. a 3. ročníky. Žáci se věnují cyklistice, vodním sportům, střelbě, orientačnímu běhu, duatlonu

Gymnázium pro zrakově postiženou mládež

Sídlo organizace: Radlická 115, Praha 5, 150 00

Datum vzniku: 1. leden 1995

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- adaptační kurz pro 1. ročník
- lyžařský výcvikový kurz pro 1. ročník
- cykloturistický kurz pro 3. ročník (kde si mohou žáci zvolit mezi cyklistickými nebo klasickými turistickými výlety)

Viděno hmatem, o.s.

Obchodní akademie a obchodní škola pro zrakově postiženou mládež

Sídlo organizace: Radlická 115, Praha 5, 150 00

Datum vzniku: 1. leden 1995

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- adaptační kurz pro 1. ročník
- lyžařský výcvikový kurz pro 1. ročník
- cykloturistický kurz pro 3. ročník (kde si mohou žáci zvolit mezi cyklistickými nebo klasickými turistickými výlety)

Střední škola pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Kamenomlýnská 2, Brno, 603 00

Zkratka: SS pro ZPM

Datum vzniku: 1. srpen 1997

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

- lyžařský výcvikový kurz pro 1. ročník
- ozdravný pobyt v Chorvatsku pro 2. a vyšší ročníky
- výlety na cyklistických tandemech

Obchodní akademie pro zrakově postiženou mládež

Sídlo organizace: H.Kvapilové 20, Opava, 746 59

Datum vzniku: 1. leden 1995

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

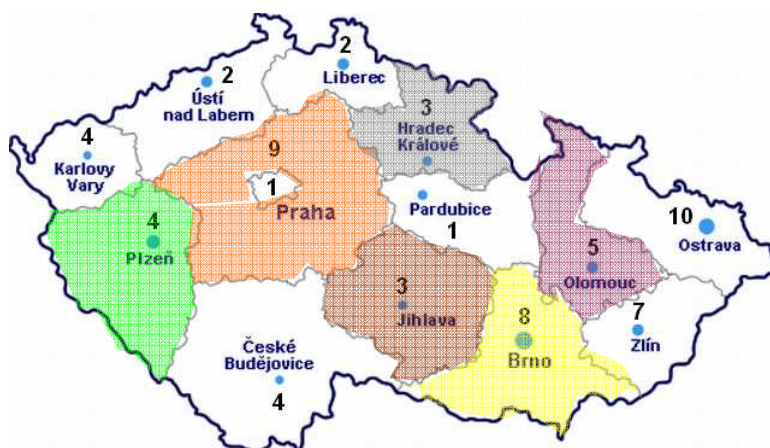
- lyžařský výcvikový kurz pro 1. ročník
- extraliga floorbalu žen
- soutěž „Turistické vítání“

4.5 Speciální pedagogická centra pro zdravotně postižené

Tabulka č. 7 :

| Speciální pedagogická centra pro zdravotně postižené | Sídlo organizace: | Region: |
|---|------------------------------------|----------------------|
| Speciálně pedagogické centrum pro děti s vadami zraku a řeči | Horáčkova 1, Praha 4 | Hlavní město Praha |
| Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka | Loretánská 19, Praha 1 | Hlavní město Praha |
| Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené | Náměstí Míru 19, Praha 2 | Hlavní město Praha |
| Speciální pedagogické centrum pro zrakově postižené | Nad Týncem 38, Plzeň | Plzeňský kraj |
| Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené | Šimkova, 879, Hradec Králové | Královehradecký kraj |
| Speciálně pedagogické centrum | Demlova 28, Jihlava | Kraj Vysočina |
| Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené | Nám. Přemysla Otakara 777, Litovel | Olomoucký kraj |
| Speciálně pedagogické centrum | Kamenomlýnská 2, Brno | Jihomoravský kraj |

Zastoupení speciálních pedagogických center v jednotlivých regionech České republiky



Obsahem činnosti speciálních pedagogických center je zabezpečovat speciálně pedagogickou, psychologickou a další potřebnou podpůrnou péči klientům se zdravotním postižením a poskytovat jim odbornou pomoc v procesu pedagogické a sociální integrace ve spolupráci s rodinou, školami, školskými a dalšími zařízeními a odborníky. Činnost je zaměřena zejména na podporu klientů v předškolním věku v péči rodičů (zákonných zástupců), na podporu klientů integrovaných do škol a školských zařízení, na podporu klientů s těžkým a kombinovaným zdravotním postižením, kteří nemohou docházet do školy, zpravidla ve věku od 3 do 19 let.

V rámci komplexní odborné poradenské péče tým SPC zabezpečuje zejména:

- depistáž klientů se zdravotním postižením (dle specializace SPC) ve spádové oblasti stanovené zřizovatelem
- speciálně pedagogickou, psychologickou a sociální diagnostiku klientů se zdravotním postižením
- poradenské, konzultační, terapeutické a metodické činnosti pro klienty, jejich rodiče nebo osoby odpovědné za výchovu a pro pedagogické pracovníky.

Na internetu jsem nenašla konkrétní činnosti týkající se aktivit v přírodě, pouze u SPC v Litovli. Zde je uvedena obecná informace, že mimo jiné aktivity pořádají také **prázdninové pobyty pro zrakově postižené v přírodě**. Také SPC v Brně uvádí, že v rámci své činnosti zabezpečuje **týdenní ozdravné pobyty pro rodiče s dětmi předškolního a raně školního věku**.

4.6 Podpora vysokoškolských studentů

Při zjednodušení lze tvrdit, že odhady se pohybují u zrakově postižených v rozmezí 0,15 - 0,5 % z celkového počtu osob ve školním věku. Převedením na absolutní čísla to znamená, že v české populaci tento počet při 790 tis. osob ve věkové kategorii 20-24 let je podle údajů Českého statistického úřadu 1 200 – 4 000 zrakově postižených.

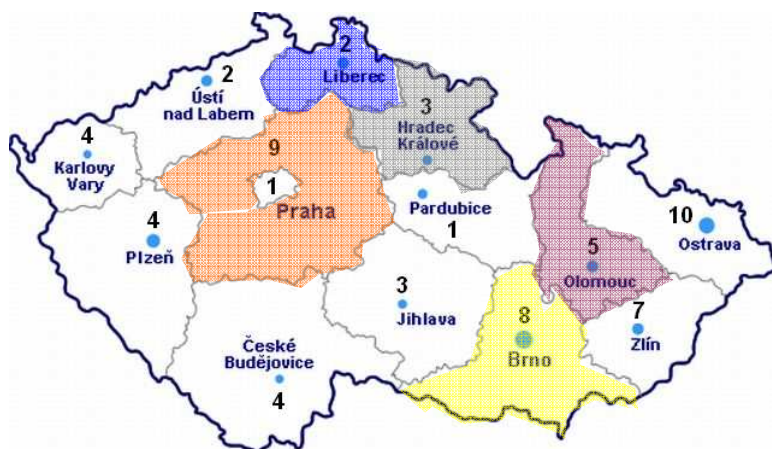
Vysoké školy jsou stále lépe připraveny na přijímání nevidomých studentů. Některé z nich mají specializovaná centra, stále více také studentům s poruchami zraku pomáhají počítače. V současné době existuje úsilí o založení a sdílení elektronických knihoven jednotlivých center pomoci handicapovaným na vysokých školách, ale každé

centrum dnes neupravuje digitální podobu studijní literatury jednotným způsobem, který by pro sdílení odborných knih byl prvotním, a nezbytným předpokladem.

Tabulka č. 8 :

| Podpora vysokoškolských studentů | Sídlo organizace: | Region: |
|--|------------------------------------|----------------------|
| Univerzita Karlova v Praze <i>Kancelář pro studenty se speciálními potřebami Informačně-poradenského centra</i> | Celetná 13, Praha 1 | Hlavní město Praha |
| <i>Laboratoř Carolina - Centrum podpory studia zrakově postižených</i> | Celetná 13, Praha 1 | |
| Husitská teologická fakulta <i>Poradenské centrum při Katedře psychosociálních věd a etiky</i> <i>Poradna pro studenty se speciálními potřebami a studenty ze zahraničí</i> | Pacovská 350/4, PO Box 56, Praha 4 | |
| Pedagogická fakulta <i>Ústřední knihovna</i> | M. D. Rettigové 4, Praha 1 | |
| Právnická fakulta <i>Knihovna</i> | Náměstí Curieových 7, Praha 1 | |
| Fakulta tělesné výchovy a sportu <i>Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK</i> | Podolské nábř. 4, Praha 4 | |
| Fakulta humanitních věd <i>Institút rehabilitace zrakově postižených při Fakultě humanitních studií UK</i> | José Martino 31, Praha 6 | |
| České vysoké učení technické v Praze Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská <i>Katedra matematiky</i> <i>Tereza - Centrum podpory samostatného studia zrakově postižených</i> | Trojanova 13, Praha 2 | Hlavní město Praha |
| Vysoká škola ekonomická <i>Středisko handicapovaných studentů (SHS)</i> | 1. Nám. W. Churchilla, Praha 3 | Hlavní město Praha |
| Masarykova univerzita v Brně <i>Teiresiás - Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky</i> | Botanická 68A, Brno | Jihomoravský kraj |
| Univerzita Hradec Králové Pedagogická Fakulta <i>Tyflopedický kabinet při Katedře speciální pedagogiky</i> | Hradecká 1227/4, Hradec Králové | Královehradecký kraj |
| Technická univerzita v Liberci Centrum dalšího vzdělávání <i>Akademická poradna pro zpřístupňování studia pro zdravotně postižené studenty</i> | Ul. 17. listopadu, Liberec 15 | Liberecký kraj |
| Univerzita Palackého v Olomouci Pedagogická fakulta <i>Centrum pomoci handicapovaným při katedře speciální pedagogiky</i> | Žižkovo nám. 5, Olomouc | Olomoucký kraj |

Zastoupení speciálních středisek podpory pro handicapované studenty při vysokých školách v jednotlivých regionech České republiky



PRAHA

Vysoká škola ekonomická

Středisko handicapovaných studentů (SHS)

Adresa: Nám. W. Churchilla 4 130 67 Praha 3

URL: <http://shs.vse.cz/>

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

Jako zpestření studia na VŠE se úspěšně podařilo zorganizovat společně s CTVS a podporou rektorátu v červnu 2008 sportovní kurz pro zdravotně postižené studenty, respektive začlenit je do jednoho kurzu pro ostatní studenty VŠE. Především šlo o praktické vyzkoušení areálu v Dobronicích u Bechyně tak, aby jej bylo možné v budoucnu využít také pro kurzy výhradně zastoupené zdravotně postiženými. Hlavním myšlenkou je dát zdravotně postiženým možnost navázat lepší sociální vazby s ostatními studenty a v neposlední řadě přispět k jejich sportovnímu vyžití, jehož nabídka je omezená. Kurzu se zúčastnili 3 zrakově postižení. Handicapovaní studenti byli postupně úspěšně integrováni a při některých sportovních aktivitách byli dokonce ostatním přínosem (noční orientační běh). Studenti si během týdne v Dobronicích zkusili sportovní aktivity, které jim doposud byly z různých důvodů nepřístupné.

BRNO

Masarykova univerzita v Brně

Teiresiás - Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky

Adresa: Botanická 68A, 602 00 Brno

URL: www.teiresias.muni.cz

Organizace v rámci své činnosti nabízí následující sportovní aktivity:

Středisko se podílí na nabídce sportovních kurzů, jež jsou řádně vypisovány Fakultou sportovních studií a tvoří nedílnou součást všech studijních programů na MU. S ohledem na typ a rozsah postižení je modifikována základní nabídka, náplň kurzů a metody výuky, kladen je důraz na základní návyky pro pohyb v otevřeném prostoru, pohybové dovednosti.

- plavání
- futsal
- horolezectví (k dispozici je horostěna)

Součástí nabízených sportovních aktivit jsou i speciálně zaměřené letní a zimní výcvikové kurzy konané v České republice i v zahraničí. Realizují se například kurzy vysokohorské turistiky pro zrakově a sluchově postižené, cyklohorolezecký kurz pro zrakově postižené, klasické lyžování pro zrakově a sluchově postižené nebo lyžování na monoski pro tělesně postižené.

PRAHA

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Vyskoškolský sportovní klub

Adresa: José Martino 31, 162 52 Praha 6 - Veleslavín

URL: <http://www.ftvs.cuni.cz/vsk/index.htm>

Činnost:

Oddíl zajišťuje pro studenty členství v následujících sportech:

- Alpské lyžování
- Badminton
- Basketbal
- Biatlon
- Cyklistika, MTB
- Extrémní sporty
- Florbal

- Házená
- Hokej
- Horolezectví, sportovní lezení
- Jachting
- Judo
- Karate
- Moderní gymnastika
- Plavání
- Potápění
- Softball
- Sportovní gymnastika
- Střelectví
- Tenis
- Triatlon
- Volejbal

Zrakově postižení studenti se mohou účastnit vybraných sportovních aktivit.

PRAHA

Univerzita Karlova v Praze

Fakulta tělesné výchovy a sportu

Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK

Adresa: Podolské nábř. 4, Praha 4

URL: <http://www.cuni.cz/UK-1746.html>

Činnost:

Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK vzniklo v květnu 2004. Činnost centra probíhá jednak v loděnici Regata, kde je provozována kanoistika, cyklistika, stolní tenis, posilování a jachting, dále se pravidelně konají tréninky plavání zrakově postižených v bazénu v Tyršově domě a tělesně postižených v Hostivaři.

Kurzy a akce potom probíhají po celý rok v ČR i v zahraničí. Z mimopražských lokalit je to např.:

- Lipno - Nová Pec (*kanoistika, jachting, cyklistika*)
- Chorvatsko – Viganj (*jachting, kanoistika*)
- Pec pod Sněžkou, Husova bouda; Špindlerův Mlýn; Alpy; Dolomity (*lyžování*).

Cílem činnosti centra je umožnit sportovní aktivity zdravotně postiženým studentům Univerzity Karlovy pod vedením odborníků a vyrovnat tak rozdíl ve využití volného času mezi zdravými studenty se speciálními potřebami. Centrum je taktéž přístupné dalším zdravotně postiženým z řad mládeže i dospělých. Mimo jiné zajišťuje speciální pomůcky a odborné doprovody, traséry a instruktory.

Pohybové aktivity tak pomáhají zdravotně postiženým k integraci do společnosti a umožňují jim prožít plnohodnotného života. **Pohybové aktivity v přírodním prostředí - jachting, kanoistika, plavání či lyžování umožňují postiženým pohyb na zdravém vzduchu.** Pomocí jednoduchého technického zařízení se mohou vyrovnat zdravým lidem a se zdravými mohou potom prožívat radosti, které jsou s těmito sporty spojené.

Činnost centra se soustřeďuje především na zdravotně postižené – začátečníky, pro které vytváří metodické postupy k osvojení základních pohybových dovedností. Pro jednotlivé sporty vychovává instruktory a doprovázející-specialisty podle druhu postižení. Sportovní aktivity s postiženými vyžadují vysokou odbornost instruktorů a individuální přístup ke každému jednotlivci.

Oblasti činnosti:

- praktická sportovní činnost na akcích, kurzech a jednotlivých lekcích
- poradenská činnost v oblasti metodické, výukové a technické (speciální pomůcky pro jednotlivé sporty a druhy postižení)
- činnost publikační a popularizační

V akademickém roce 2007/08 proběhlo celkem 12 týdenních kurzů,

kterých se zúčastnilo 71 zdravotně postižených s různými typy postižení. Doprovody, instruktory a traséry zajišťovali hlavně studenti FTVS studijního oboru *Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených* a celkem se jich podílelo na této činnosti cca 200.

Příklady kurzů roku 2008, kterých se účastnili zrakově postižení:

- **Kurz lyžování**, Pec pod Sněžkou - Husova bouda
- *běh a sjezd na lyžích zdravotně postižených*
(celkem 47 účastníků, z toho 3 zrakově postižení)
- **Kurz lyžování**, Jizerské hory - Jindřichov
- *běh na lyžích zrakově a tělesně postižených*
(celkem 20 účastníků, z toho 11 zrakově postižených)
- **Kurz lyžování**, Dolomity - Paganella – *sjezdové lyžování*
(celkem 28 účastníků, z toho 1 nevidomá)
- **Aplikační kurz lyžování**, Pec pod Sněžkou - Husova bouda
(celkem 56 účastníků, z toho 10 zdravotně postižených, z toho 2 zrakově postižení)
- **Kurzy kanoistiky a jachtingu zdravotně postižených**, Nechranická přehrada, (celkem 33 účastníků, z toho 2 zrakově postižení)
- **Specializační kurz jachtingu**, Chorvatsko – Viganj
(celkem 18 účastníků, z toho 2 zrakově postižení)
- **Kurz jachtingu**, Chorvatsko - Viganj
(celkem 18 účastníků, z toho 4 zrakově postižení)

Na katamaránu **HOBIE WAVE** mohou bezpečně plout vozíčkáři i nevidomí. Podmínkou jsou vhodné podmínky a zkušení instruktoři.

V rámci kurzů také probíhal nácvik jízdy na nafukovacím kajaku v roli nevidomého a instruktora.

V rámci rektorského dne se uskutečnila **projížďka na raftu** pro nevidomé.

Plavání a kanoistika probíhaly formou hodinových lekcí. Nejrozsáhlejší byl **plavecký výcvik v Centru zrakově postižených plavců**. Toto Centrum začalo systematicky fungovat v Tyršově domě již v roce 1999 díky katedře plavání FTVS. Bazén poskytuje vhodné a bezpečné prostředí pro výuku základních pohybových dovedností zrakově postižených. Zájemci z řad studentů mohou navštěvovat zdejší bazén 2x týdně v rámci svých pohybových aktivit, tak i formou cíleného tréninkového procesu s možnou účastí na soutěžích zrakově postižených plavců. Centrum taktéž spolupracuje i se speciálními základními školami pro zrakově postižené, konkrétně se ZŠ pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka, Loretánská 19, Praha 1 a se ZŠ pro zrakově postižené, Náměstí míru 19, Praha 2. Otevírá se zde příležitost pro přiblížení se potřebám těchto žáků, stejně jako i získání zkušeností od odborně vyškolených pedagogických pracovníků. Další výhodou je to, že centrum slouží jako konzultační pracoviště pro zájemce o plavání zrakově postižených osob, zejména dětí. Postupně se začala rozvíjet spolupráce s Českým svazem zrakově postižených sportovců (ČSZPS) a řady zájemců o plavání se podstatně rozšířily. V roce 2003 se 4 plavci zúčastnili svého prvního oficiálního závodu IPC (Mezinárodní paralympijský výbor) v Brně.

V roce 2004 se handicapovaní plavci zúčastnili 4 závodů IPC - v ČR, Velké Británii, Německu a Slovensku. Z řad Centra byl vyslán závodník na Letní paralympijské hry v Athénách, jako jediný zástupce z ČR.

Tyršův dům nyní navštěvuje pravidelně cca 20 dětí a 5 výkonnostních plavců.

Na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK Praha v rámci biomechanické sekce nyní existuje **katedra zdravotní TV a tělovýchovného lékařství**, v rámci sportovní sekce pod **katedrou sportů v přírodě** rozvíjí činnosti v oblasti nového směru aktivity v přírodě **oddělení Turistiky, sportů a výchovy v přírodě**.

V bakalářském a magisterském studiu na FTVS jsou nyní v rámci studijního programu **Tělesná výchova a sport** vypisovány následující obory specializované na mnou sledované téma:

- Tělesná výchova v kombinaci se speciální pedagogikou
- Tělesná výchova a sport s možností výběru nového směru studia: Aktivity v přírodě.

Tento směr vychází ze znalosti úspěšných studijních programů v zahraničí (Outdoor Activities, Outdoor Studies, Outdoor Education, Adventure Education, Outdoor Adventure Education) a zachovává si přednosti českého přístupu; a spojení s turistickým poznáváním.

Katedra sportů v přírodě vypisuje následující předměty a kurzy pro zdravotně postižené studenty, či studenty, kteří budou s těmito lidmi pracovat:

- Turistika a sporty v přírodě pro zdravotně postižené
- Didaktika předmětu Turistika a sporty v přírodě pro zdravotně postižené
- Didaktika volitelné specializace – turistika a sporty v přírodě pro zdravotně postižené
- Lyžování pro zdravotně postižené
- Didaktika předmětu lyžování pro zdravotně postižené
- Kurz lyžování pro zdravotně postižené
- Jachting pro zdravotně postižené
- Didaktika předmětu jachting pro zdravotně postižené
- Didaktika volitelné specializace – jachting pro zdravotně postižené
- Kanoistika pro zdravotně postižené
- Didaktika předmětu kanoistika pro zdravotně postižené
- Didaktika volitelné specializace – kanoistika pro zdravotně postižené
- Vodní sporty pro zdravotně postižené.

Na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci existuje katedra aplikovaných pohybových aktivit (APA).

Aplikované pohybové aktivity jsou zaměřené na pohybové činnosti, v nichž se vytváří prostor pro osoby s postižením v souladu s jejich zájmy a schopnostmi. Zahrnují **školní aplikovanou tělesnou výchovu (ATV), rekreační pohybové aktivity a sport pro osoby s postižením**. Základními složkami činnosti tohoto akademického pracoviště jsou činnosti pedagogické, výzkumné, organizační.

Katedra aplikované tělesné výchovy garantuje výuku ve třech směrech:

- TV dětí mladšího školního věku a předškolního věku
- disciplíny aplikovaných pohybových aktivit a speciálních didaktik TV a sportu pro postižené občany, a to jak v oboru ATV, tak ve všech ostatních oborech FTK UP
- disciplíny aplikovaných pohybových aktivit a základních pohybových dovedností pro studující na PdF UP (obory učitelství pro speciální školy a logopedie).

Hlavním obsahem pedagogické činnosti katedry APA je zkvalitňování a rozvoj disciplín aplikovaných pohybových aktivit a speciálních didaktik TV a sportu pro občany se specifickými potřebami (děti a dospělí se zdravotním postižením, se sociálním znevýhodněním, senioři) a speciálně pedagogické disciplíny v garantovaných oborech. Katedra je zodpovědná za výuku disciplín TV ve studijních oborech speciální pedagogiky a 1. stupeň vyučovaných na PdF UP.

V rámci studijního oboru **Aplikovaná tělesná výchova** jsou vypsány následující předměty specializované na práci se zdravotně postiženými lidmi:

- Aplikované pohybové aktivity
- Sporty zrakově postižených
- Prostorová orientace
- Tyflopezie
- Integrovaná speciální pedagogika.

Katedra učitelství tělesné výchovy vypisuje předmět:

- Turistika a sporty v přírodě.

Katedra kinantropologie a společenských věd vypisuje předmět:

- Zážiteková pedagogika.

PRAHA

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta humanitních studií

Institut rehabilitace zrakově postižených při Fakultě humanitních studií UK

Adresa: José Martino 31, 162 52 Praha 6 - Veveřslavín

URL: <http://www.cuni.cz/UK-682.html>

Činnost:

Institut zahájil svou činnost dne 1. 10. 1994 na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK v Praze. Od 1. 5. 2001 je součástí Fakulty humanitních studií UK. Na základě pověření MŠMT ČR proškoluje instruktory prostorové orientace zrakově postižených a následně kontroluje jejich činnost. Tím je zaručována stabilně vysoká profesionální úroveň jejich práce.

Výchova prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených je zaváděna na všech školách pro zrakově postižené v ČR. Tak se děti od malička učí zvládat problémy plynoucí z toho, že vidí špatně či vůbec ne, dále se normálně rozvíjet, poznávat okolní svět. Cílem je, aby jednou mohly zcela samostatně žít a pracovat.

V květnu 1999 se s pomocí sponzorů podařilo otevřít výukové centrum, kde se zrakově postižení mohou seznámit se speciálními pomůckami a s pomocí instalovaného zařízení lze názorně předvést i jejich rodinným příslušníkům možnosti vybavení domácnosti, její úpravy, uspořádání a osvětlení pracovní plochy atd.

Kromě výuky prostorové orientace poskytuje Institut i další služby:

- expertní posudky a poradenství
- vývoj modelů a plánek pro rozvoj správných prostorových představ zrakově postižených
- vývoj speciálních pomůcek pro nácvik prostorové orientace
- návrhy na odstraňování architektonických bariér pro zrakově postižené
- návrhy řešení informačních systémů pro zrakově postižené
- výuka instruktorů praktické výchovy zrakově postižených (dříve sebeobsluha)
- přímé služby a poradenství zrakově postiženým

Své služby nabízí Institut i zrakově postiženým studentům VŠ. Na počátku (cca 1 měsíc před nástupem na vysokou školu) se student seznámí s umístěním a vnitřním členěním školy, koleje a menzy a zároveň probíhá nácvik základních tras mezi nimi. Po této úvodní přípravě následuje dlouhodobá doprovodná péče v rozsahu asi 16-20 hodin měsíčně, při které se operativně řeší vznikající potřeby studentů. Především se procvičují základní trasy, student se seznámí s dalšími zařízeními školy, s dopravním systémem v návaznosti na mimopražskou dopravu, s rozmístěním kulturních zařízení atd., podle individuálních potřeb jednotlivce. Výuka je realizována v průběhu akademického roku individuálně, pravidelně 1x týdně (v případě potřeby samozřejmě častěji).

4.7 Organizace zabezpečující sportovní aktivity pro zrakově postižené na národní a mezinárodní úrovni

SONS - Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých České republiky

(v angličtině tato organizace nese název Czech Blind United):

Občanské sdružení s celostátní působností, které vzniklo 16. 6. 1996 sloučením, obou do té doby celostátně působících občanských sdružení občanů s těžkým zrakovým postižením, České unie nevidomých a slabozrakých a Společnosti nevidomých a slabozrakých v ČR.

SONS je oficiální nástupnická a následnická organizace všech předcházejících národních organizací nevidomých, reprezentuje těžce zrakově postižené občany ČR jak v Evropské unii nevidomých, tak i ve Světové unii nevidomých jako řádný člen těchto mezinárodních organizací.

Posláním SONS je jednak sdružovat a hájit zájmy nevidomých a jinak těžce zrakově postižených občanů, jednak poskytovat konkrétní služby vedoucí k integraci takto postižených občanů do společnosti. Aby SONS mohla plnit své poslání a efektivně přispívat k zvyšování kvality života občanů s těžkým zrakovým postižením v běžné společnosti, vytvořila SONS celou řadu **odborných středisek**. Ve spolupráci s dalšími poskytovateli služeb, z nichž mnohé zřídila jako obecně prospěšné společnosti, usiluje o to, aby síť služeb, jejich návaznost, kvalita a dostupnost, byla co nejlepší. Své odbočky a odborná střediska má organizace v převážné většině okresů ČR. V rámci oblastních odboček působí různé zájmové i profesní kluby; díky zájmu nevidomých a slabozrakých členů působí některé profesně zájmové kluby také na celostátní úrovni.

Sdružuje přes 12 000 těžce zrakově postižených občanů, jejich rodinných příslušníků a příznivců.

Odborná střediska umožňují setkání lidí po oslepnutí nebo po vážném poškození zraku s těžkým poškozením v místní či oblastní odbočce SONS, ta se však nekonají každý den. Bylo zřízeno **13 obecně prospěšných společností s krajskou působností - TyfloCentra**, která v každém kraji prostřednictvím **Center denních služeb pro nevidomé a slabozraké** v pracovních dnech poskytují, kromě možnosti setkat se s lidmi podobného osudu, celou škálu sociálních služeb – od průvodcovské služby

počínaje, přes všestranné poradenství, terénní sociální práce, osobní asistence a jiné asistenční služby, výuku PC až po další vzdělávací a terapeutické kurzy, **aktivizační, motivační a volnočasové programy**. SONS zajišťuje metodické vedení kvality služeb, pořádá řadu školení a kvalifikačních zkoušek pro profese sociálně právní poradce, sociální pracovník, instruktor výpočetní techniky pro zrakově postižené atd. Činnost 13 TyfloCenter podporuje SONS dalšími **21 regionálními pracovišti prvního kontaktu (tzv. Střediska integračních aktivit)** v převážně bývalých okresních městech.

V předškolním a školním věku se o zrakově postižené děti starají **Speciální pedagogická centra pro zrakově postižené**, řízená Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Pozn.: Základ slova pochází z řeckého TYFLOS - slepý. Základ TYFLO se používá ve speciální pedagogické disciplíně, která se zabývá rozvojem, výchovou a vzděláváním zrakově postižených, Tyflopédie. Věda, která zevšeobecňuje to, co přinášejí různé vědy k otázce života člověka s poškozením zraku i jeho důsledky se nazývá Tyflogologie.

Obecně prospěšné společnosti zřizované SONS:

a. Společnosti s celorepublikovou působností založené v roce 2000:

- *Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o.p.s.*
- *Tyfloservis, o.p.s.* s 12 krajskými pracovišti (ambulantní a terénní rehabilitace) sídlící v krajských městech (Praha, České Budějovice, Plzeň, Karlovy Vary, Ústí nad Labem, Liberec, Hradec Králové, Jihlava, Brno, Zlín, Olomouc, Ostrava). Tato rehabilitační pracoviště jsou prvními zařízeními, která by měli navštívit zrakově postižení po propuštění z očního oddělení nemocnice. Tato pracoviště poskytují rady jak se vypořádat s mnoha obtížemi po oslepnutí nebo po vážném zhoršení zraku.

b. Společnosti s krajskou působností, zakládány v letech 2000 – 2003:

- TyfloCentrum Brno, o.p.s.
- TyfloCentrum Hradec Králové, o.p.s.
- TyfloCentrum Jihlava, o.p.s.
- TyfloCentrum Karlovy Vary, o.p.s.
- TyfloCentrum Liberec, o.p.s.
- TyfloCentrum Olomouc, o.p.s.

- TyfloCentrum Ostrava, o.p.s.
- TyfloCentrum Pardubice, o.p.s.
- TyfloCentrum Plzeň, o.p.s.
- TyfloCentrum Praha, o.p.s.
- TyfloCentrum Ústí nad Labem, o.p.s.
- TyfloCentrum Zlín, o.p.s.
- Tyflokabinet České Budějovice, o.p.s.

Nejčastějšími volnočasovými sportovními aktivitami pořádanými v rámci Tyflocenter pro nevidomé a slabozraké jsou:

- Goalball
- Kuželky
- ShowDown
- Šachy
- Lukostřelba
- Simulovaná zvuková střelba
- Bowling
- Sportovní plavání
- Relaxační cvičení, kalanetika, jóga
- Tandemová cyklistika
- Turistika

Hlavním cílem všech pořádaných volnočasových aktivit je aktivizace zbytkových schopností klienta k většímu zapojení do života. Kromě pravidelných tréninků a schůzek jsou pořádány turnaje, sportovní dny, celodenní výlety, vycházky do blízkého okolí, prožitkové stezky, výlety na dvojkolech, pobytové zájezdy, rehabilitační pobyty, jejichž součástí jsou i semináře zaměřené mimo jiné na zdravý životní styl, správné stravovací návyky a redukci hmotnosti. Vedle hlavních léčebných procedur, masáží jsou dalšími činnostmi sportovní aktivity – cvičení, kuželky, plavání a simulovaná střelba, turistika, atd. V rámci zážitkových kurzů jsou pak pořádány akce jak dojít do cíle, výpravy a pod.

Všechny vzdělávací, zájmové a sportovní programy jsou zároveň motivací k společenskému setkávání, procvičování samostatné orientace a sebeobsluhy a používání

širokého spektra dovedností. Tyto aktivity tak přirozeně napomáhají kompenzaci důsledků zrakového postižení.

Nejvíce aktivit zaměřených na aktivity v přírodě je pořádáno TyfloCentrem Praha, o. p. s.:

Od roku 2004 je pořádán letní zážitkový kurz **Souzraky** pro skupiny lidí vidících i lidí se zrakovým postižením ve věku od 17 do 29 let. Kurzů se účastní kolem 20 mladých lidí, z nichž jedna třetina tvoří lidé s handicapem. Pro některé účastníky je to příležitost pro získání nových zkušeností. Hlavní myšlenkou těchto akcí je přinést smíšené skupině zrakově postižených a vidících účastníků silný společný zážitek, který by podpořil integraci. Vidící účastníci mají možnost se seznámit se světem nevidomých, poznat jejich možnosti i omezení a naučit se základním asistentským dovednostem. Účastníkům se zrakovým postižením jsou nabízeny aktivity, které možná ještě nikdy nezkusili a díky spolupráci s vidícími se jim daří získávat nové zkušenosti a dosáhnout i nečekaných výkonů.

Program obsahuje aktivity rozvíjející komunikaci, tvořivost a sociální dovednosti, sportovně-recesní hry, sebepoznávací programy, výlet do okolí s přespáním, simulační a diskusní hry atd. Heslo akce: „Pokud věříte, že SOUhra dokáže záZRAKY, jed'te na SOUZRAKY“ aneb „SOUZRAKY jsou zázraky mezi dvěma světy“.

Místem konání **Souzraků 2004**: Horská chata nad obcí Deštné v Orlických horách.

Místem konání **Souzraků 2005**: Penzion Onen svět v Jizerských horách.

Místem konání **Souzraků 2006**: ve středisku YMCA v Soběšíně.

Lezení na umělé stěně

V rámci činnosti TyfloCentra Praha jsou pořádány výukové lekce v odpoledních hodinách v prostorách Keplerova gymnázia na Pohořelci. Do programu je možné akci zařadit při účasti nejméně 5 zájemců. Lezení probíhá pod dohledem instruktorů.

Občanské sdružení pro podporu Tyfloturistického oddílu při škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené

Pravidelné schůzky tyfloturistického oddílu jsou během školního roku pořádány ve Škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené (Loretánská 19, Praha 1).

- Víkendové výlety jsou věnované především vodáctví, horolezení, turistice. Dále zážitkově laděné výlety pod názvy *Družinkový výlet „Opic“*, *Družinkový výlet „Gramofonů“*.
- Velké výlety a vícedenní akce, které jsou pořádány o podzimních prázdninách a v období volna na začátku května.
- V období jarních prázdnin je připravován pro děti lyžařský výcvik na Horské Kvildě na Šumavě, který je určen pro začátečníky i pro pokročilé lyžaře.
- Letní 14 denní tábor obsahuje velkou celotáborovou hru na motivy příběhu nějaké knížky. Na programu je i „ptačka“ a „puťák“. Při ptačce se jde společně do města. Každé dítě tu plní určité úkoly ve stínovém doprovodu jednoho vedoucího. Stejně oblíbený je i puťák - výlet, kdy se každá družinka vydá „sama“ na dvoudenní výlet pod stan a zkouší své tábornické umění.

TyfloCentrum Brno, o.p.s. ve spolupráci s Manus, o.s. pořádá každoročně letní rehabilitační tábor pro děti s těžkým zrakovým postižením a pro nevidomé děti ve věku od 7 do 15 let.

ČSZPS - Český svaz zrakově postižených sportovců

Je specifickou sportovní institucí, jejíž činnost je zaměřena a specializována na sportovní aktivity zrakově postižené populace v České republice. Znovu k vytvoření samostatné sportovní organizace pro nevidomé a zrakově postižené pod názvem Český svaz zrakově postižených sportovců došlo v roce 1991.

ČSZPS je zaregistrovaný v Českém svazu tělesné výchovy (ČSTV), je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců (UZPS), řádným členem Českého paralympijského výboru (ČPV), je členem světových sportovních federací International Blind Sports Association (IBSA - Světová sportovní federace nevidomých sportovců), International Braille Chess Association (IBCA - Mezinárodní šachová federace zrakově postižených) International Paralympic Committee (IPC - Mezinárodní paralympijský výbor).

Hlavním posláním ČSZPS je koordinovat, organizovat a řídit na odborné a profesionální úrovni sportovní a pohybové aktivity pro všechny věkové kategorie a všechny druhy i stupně zrakového postižení. ČSZPS vytváří a zabezpečuje sportovní

a tělovýchovné podmínky z hlediska metodického, organizačního, personálního a ekonomického.

ČSZPS sdružuje Tělovýchovné jednoty (TJ) a Sportovní kluby (SK) vytvořené pro nevidomé a zrakově postižené, ale i sportovní oddíly nevidomých, které vznikly uvnitř sportovních útvarů pro zdravou veřejnost. Do sportovních aktivit ČSZPS jsou zařazeny i školy I. a II. cyklu pro zrakově postiženou mládež a posluchači vysokých škol.

ČSZPS registruje více než 1900 členů provozujících sport na výkonnostní úrovni.

Seznam sportovních klubů a tělovýchovných jednot zrakově postižených v ČR: TJ Lokomotiva Ingstava Brno, TJ Elán Kladno, TJ Jiskra Kyjov, TJ Lovochemie Lovosice, TJ AJŠ Mladá Boleslav, TJ Moravia Násedlovice, TJ ZRAPOS Opava, TJ Sokol Michálkovice, TJ VD START Plzeň, TJ ZORA Praha, TJ Sokol Údlice, TJ START Karko Ústí nad Labem, TJ Šachy Víchova nad Jizerou, SK Orbita Brno, CZP České Budějovice, SKK Karlovy Vary, SK Sigma Olomouc MŽ, SK ZP Baník Ostrava, SK Slavia Praha, SK TyfloSPORT Praha, SKK Rokycany, SK Týniště nad Orlicí, SK Handicap Zlín.

Jednotlivé sporty řídí příslušné Sportovní sekce, v jejichž čele stojí Výkonné výbory.

Sportovní sekce ČSZPS:

- [Atletika](#)
- [Bowling](#)
- [Cyklistika](#)
- [Fotbal](#)
- [Goalball](#)
- [Judo](#)
- [Kučelky](#)
- [Lukostřelba](#)
- [Lyžování běžecké](#)
- [Lyžování sjezdové](#)
- [Plavání](#)
- [Showdown](#)
- [Střelba ostrá](#)

- Střelba zvuková
- Šachy
- Vzpírání
- Turistika
- Vodní sporty

V oblastní úrovni existuje dále **přespolní běh**.

Sportovní soutěže ČSZPS jsou postupové a kvalifikační. Soutěže se řídí platnými pravidly a soutěžními řády příslušných Sportovních sekcí ČSZPS, které musí odpovídat platným sportovním předpisům mezinárodních sportovních federací, jejichž řádným členem je i ČSZPS.

Vysoká sportovní úroveň, dlouhodobě prokazovaná sportovcem na soutěžích ČSZPS, je rozhodujícím kritériem pro zařazení do reprezentace ČSZPS.

Při provozování výkonnostního sportu zrakově postiženým se vyžaduje přítomnost asistence vidomé osoby, která vystupuje podle provozovaného sportu ve funkci vodič, trasér, naváděč, rozhodčí, podáváč, pilot, konzultant. V některých sportech nesmí být asistentem profesionální sportovec z důvodu objektivnosti dosaženého sportovního výkonu zrakově postiženým.

UZPS - Unie zrakově postižených sportovců

Je občanským sdružením a unii tvoří šest sportovních asociací, federací a svazů, které reprezentují jednotlivé druhy trvalého zdravotního postižení, jedním z členů je i ČSZPS.

V rámci unie existují v České republice asociace rodičů a přátel dětí nevidomých a slabozrakých, které zajišťují realizaci a ochranu práv, zájmů a potřeb dětí nevidomých a slabozrakých. Také podporují kulturní, jazykové a sportovní styky.

Tandem Brno

Občanské sdružení, které vzniklo v roce 2003 na základě činností TyfloCentra Brno. Jeho hlavním cílem je umožnit sportovní aktivity zrakově postiženým lidem. Jeho činnost je zaměřena na rekreační sporty, ale zároveň se mohou zrakově postižení věnovat i závodním sportovním aktivitám.

V současnosti provozuje 9 sportů (sekcí):

- showdown (aplikovaný stolní tenis)
- duševní sport šachy
- lyžování
- plavání
- vodní sporty (windsurfing a rafting)
- turistika
- cykloturistika (na kolech i tandemech)
- horolezectví
- jezdeckví

Akce pomáhají handicapovaným poznat zajímavá místa, navštívit kulturní památky a hlavně poznat nové kamarády jak z řad lidí s podobným handicapem, tak i z řad vidících lidí. Těmito činnostmi napomáhá k rozvoji různých dovedností, k větší samostatnosti, k získání sebevědomí, neboť pohyb může výrazně zlepšit dovednosti potřebné při prostorové orientaci a samostatném pohybu zrakově postižených a tím výrazně pomoci při integraci mezi běžnou populaci.

Sdružení zajišťuje svým handicapovaným sportovcům traséry z řad zkušených odborníků z TyfloCentra Brno, o.p.s., ale i studenty a další dobrovolníky, kteří jsou nápomocni především v rekreačním běhu na suchu i na sněhu, při sjezdovém lyžování, jako piloti tandemových kol a v mnoha dalších úlohách.

Kromě těchto aktivit je dalším cílem vybudovat materiální zázemí pro zrakově postižené sportovce, např. zpřístupnit možnost zapůjčení tandemového kola na výlet s přáteli.

Manus, o.s.

Je občanské sdružení zaměřené na sport zrakově postižených, které se specializuje na integraci zrakově postižených formou letních táborů a pořádá celou řadu volnočasových projektů pro vidící i nevidomou mládež.

Užitečný život, o. s.

Občanské sdružení, které své zážitkové kurzy otevírá lidem se zdravotním postižením. Podporuje osobní rozvoj mladých lidí s postižením i bez něj. Pořádá víkendové až týdenní výlety za kulturou, přírodou a pohodou v integrované skupině, integrované sportovně-turistické akce, nezávislé cestování, osobní asistence pro studenty Univerzity Karlovy se speciálními potřebami.

Příklady pořádaných akcí se zaměřením na aktivity v přírodě:

Orientál (červen 2003) - Běh integrovaných skupinek podle mapy, který se konal nedaleko Prahy v Klánovickém lese.

Green (říjen 2004) - podtitul akce: „Jak se dělá hra“ – Projekt byl určen především účastníkům zážitkových kurzů, kteří chtějí nahlédnout pod pokličku jejich přípravy, jak se dělá hra od prvního nápadu až po precizní zpětnou vazbu. Účastníci si mohli vyzkoušet hru vytvořit, ale i sami ji odehrát. Green byl zážitkový kurz, konaný v ekocentru v Prachaticích, otevřený lidem se smyslovým nebo fyzickým postižením.

Tisícovky (květen 2009) - Projekt zaměřený na poznávání zajímavých míst položených výše než 1000m n.m. Pro tentokrát se jednalo o výstup na tisíc tři sta šedesát dva metrů vysoký *Boubín (číselně 1362 m)*, na jehož jihovýchodním úpatí se rozkládá *boubínský prales*. Jádrem tohoto pralesa je nejzachovalejší zbytek původních rozsáhlých šumavských smíšených horských lesů a nejstarší smrky a jedle tu dosahují stáří 300–400 let. Tisícovky jsou integrační akce.

Inkubátor her - Projekt, ve kterém se sejdou instruktoři z různých organizací na poli zážitkové pedagogiky v ČR, aby společně vytvořili nové zážitkové hry. Nabízí se zde prostor pro nové a nevyzkoušené nápady na zážitkové hry, pro společnou tvorbu lidí z různých organizací zážitkové pedagogiky, prostor pro setkání a inspiraci.

Projekt tak volně navazuje na projekt vymýšlení her pro nováčky – Green, narozdíl od něj je ale Inkubátor akcí zaměřenou především pro zkušenější instruktory, kreativní organizátory.

Celý projekt je rozdělen do tří navazujících částí:

I. Inkubátor– internetové fórum – červen – září 2009 - Internetové stránky, které umožňují vkládat prvotní nápady ke komentování, doplňování, diskusi a nakonec k volbě her, které budou vhodné pro další domýšlení a realizaci.

II. „Vymýšlečí víkend“ – 9. - 11. října 2009 - Víkend, kde se hlasováním vybrané hry dotáhnou pomocí všech použitelných nápadů do realizovatelné podoby v menších skupinkách.

III. „Herní víkend“ nazvaný Experiment! – 16.- 18. října 2009 - Víkend, kde se nové hry vyzkouší na sezvaném plénu odvážných účastníků, a tím vstoupí do světa „dospělých her“.

Internetová a vymýšlečí část je určena zejména pro instruktory zážitkových nebo volnočasových programů a tvůrce her všeho druhu, kteří mají chuť tvořit společně, setkat se s podobně naladěnými lidmi a nechat se inspirovat. Herní část (Experiment!) je určena pro každého hráče, který má chuť experimentovat a zahrát si něco zbrusu nového.

Poselství (červenec 2009) - Putování oblastí luk, pastvin, jezer a hor, hrdých měst a vysokých švýcarských alpských štítů. Ubytování bylo zajištěno v překrásném statku. Během výletů měl každý možnost být chvíli ostatním průvodcem po geologii, květeně, zvířeně, historii a dalších zajímavostech této nádherné země. Výlety vedly krásnou přírodou s výhledy na vrcholky Alp. Nechybělo plavání v jezeře či v řece.

V rámci Poselství se již v minulých letech uskutečnily výpravy za poznáním do Rakouska, Polska, Německa, Lotyšska, Litvy, Estonska, Dánska, Chorvatska, Maďarska, Slovenska a Slovinska. Při akcích je dán prostor vzájemnosti a spolupráci – někdo řídí, někdo naviguje, další připravují jídlo nebo dávají dohromady informace o zajímavostech po cestě.

Forest Run! (září 2009), **Domaslav** - Netradiční víkendový závod pro týmy i jednotlivce. Během závodu účastníky čeká cesta „bojovými“ zónami, luštění šifer, orientace v noční neznámé krajině, poznávací aktivity, odpočinek, individuální výzvy. Závod zavede své závodníky zpět časem do doby, kdy touha po moci a po penězích zachvátila Ameriku a každý se snažil urvat si kus země pro sebe, do doby, kdy soutěžily i železniční společnosti. Umožní nakouknout do zákulisí vysoké předvolební politiky.

Závod je určen pro závodníky ve věkové kategorii 18-50 let. Je otevřen pro závodníky s fyzickým handicapem a měl by jej zvládnout každý, kdo se nebojí v noci pohybovat v lese ve skupině a ve dne vyzkoušet různé netradiční, netypické i zábavné způsoby soutěžního boje.

Arbor Vitae 2009 (srpen 2009) - Další ročník tradičního zážitkového kurzu Arbor Vitae, který se uskutečnil v Javorné na Šumavě. Jeho tématem bylo tentokrát rozhodování. Arbor Vitae byl zážitkový kurz o odvaze k rozhodnutí a o zodpovědnosti za ně. Účastníci zjišťovali jakým způsobem se vlastně rozhodujeme, jak je možné proces volby usnadnit. Mohli si uvědomit pocity, které při rozhodování prožíváme. Cílem kurzu bylo naučit se rozhodovat tak, abychom si za svým rozhodnutím mohli stát.

Os Tandem – sdružení rodičů a přátel školy při ZŠ pro zrakově postižené žáky a žáky s vadami řeči v Opavě

Občanské sdružení vzniklo v roce 1998 jako sdružení, které si klade za cíl pomáhat zdravotně postiženým dětem, hlavně zrakově postiženým žákům docházejícím do ZŠ v Opavě.

Každoročně pořádá: šachové, florbalové turnaje, goalball, show-down, plavání, rafting, jízdy na tandemech. Těchto akcí se účastní nejen zrakově postižení, ale i zdraví jedinci, tím dochází k přirozené integraci. Goalballová liga a závody Tandem pro život jsou celorepublikové, šachové turnaje zrakově postižených jsou na mezinárodní úrovni. Pro žáky jsou pořádány prožitkové pobyty na horách a také u moře. Cílem projektu Tandem pro život je integrace zrakově postižených, kteří se účastní cyklistických závodů společně se zdravými sportovci. Zrakově postižení závodí v terénu a zdolávají na tandemových kolech stejné překážky jako „singlaři“ na svých MTB kolech.

Tandemové kolo je jedním z mála prostředků aktivního pohybu nevidomých ve volné přírodě a zároveň nenásilným integračním prostředkem, protože mezi zrakově postiženým jezdcem a jeho zdravým vodičem musí panovat absolutní důvěra a oba musí fungovat jako jedno tělo. V rámci tohoto projektu jsou pořádány závody, bikemaratón, sportovní soustředění na tandemech, zážitkové pobyty, letní tábory ale i vyjížděky na běžkách, proběhl i zahraniční pobyt s výcvikem plavání v Řecku. V rámci zážitkového pobytu 2007 byly vyzkoušeny různé sportovní aktivity: lukostřelba, jízda na koni, sedmimílové boty, lanové aktivity, ale také hry pro týmovou spolupráci a komunikaci. Součástí pobytu byla i exkurze do ekologického střediska Sluňákov.

Za zmínku stojí i akce s přírodní tematikou pořádané:

ZOO Praha ve spolupráci s Botanickou zahradou hl. m. Prahy a Institutem rehabilitace zrakově postižených FHS UK: 10. ročník hmatové výstavy *Příroda je za humny aneb toulky trojskou kotlinou*.

ZOO Praha a Botanická zahrada hl. m. Prahy uspořádala výstavu *Po stopách objevitelů Indonésie aneb přes porosty mangrové do hluboké džungle*.

IPC - International Paralympic Committee

(Mezinárodní paralympijský výbor)

Je mezinárodní organizace pro sportovce s fyzickým, psychickým a zrakovým postižením. Organizuje paralympijské hry a další mezinárodní sportovní akce. Podporuje výzkum v oblasti paralympijských sportů a pořádá konference na toto téma. Paralympijské hry jsou vrcholnou soutěží pro postižené sportovce. Účast na nich přináší sportovci velkou společenskou prestiž. Vědomí společnosti o této soutěži sice postupně narůstá, ale zájem veřejnosti není zatím tak velký jako u klasických olympijských her. V ČR byl ustaven **Český paralympijský výbor (ČPV)** jehož cílem je rozvíjet myšlenky paralympismu v domácím prostředí. Podílí se na zajištění přípravy sportovců na vrcholné soutěže.

IBSA - International Blind Sports Association

(Mezinárodní organizace zrakově postižených sportovců)

Byla založena v roce 1981 a je neziskovou organizací registrovanou ve Španělsku. Je platným členem IPC. Mottem této organizace je: „Plná integrace zrakově postižených skrze sportovní aktivity“. Náplní její činnosti je podpora sportovních aktivit pro zrakově postižené na mezinárodní, ale i národní a regionální úrovni. Vede mezinárodní závody, podílí se na ustanovení pravidel pro jednotlivé sporty.

5 Teoretické předpoklady pro aplikaci aktivit v přírodě

5.1 Obecná charakteristika aktivit v přírodě

Zrakově postižený vnímá okolní svět jinak než člověk vidící. Přestože zdravý člověk vnímá svět komplexněji, nemůžeme říci, že vnímání přírody nevidomými nebo lidmi se zbytky zraku je méně intenzivní. K jejímu vnímání je však nutné naučit se využívat všech dostupných mechanismů kompenzace, které vidomý jedinec využívá jen okrajově. A právě schopnost rozvinout ostatní smysly vnímání lidí se zrakovým deficitem prostřednictvím zážitků z přírodního prostředí se mohou stát stěžejním úkolem aktivit v přírodě. Neboť je to hlavně příroda, která pomáhá jedincům se zrakovým postižením překlenout jejich handicap. Skýtá člověku místa, kde je mu dobře a kam se rád vrací. Nejedná se pouze o pasivní vnímání, ale i možnost aktivního vyžití a výchovy prostřednictvím hlubokých zážitků. Jde tedy především o volnočasové aktivity a sportovní činnosti zejména v létě, méně v zimním období. Mimo jiné lze pobyt v přírodě spojovat s termíny jako je zkušenost, dobrodružství, riziko, strach a výzva.

5.1.1 Charakteristické rysy výchovy v přírodě

Obecně lze rysy, charakterizující výchovu v přírodě (VP) a na kterých tato výchova stojí formulovat následovně (Neuman, 2001):

1. *VP je metoda výchovy, která využívá přírodní prostředí pro studium celé řady jiných předmětů. Přispívá tak k rozvoji všech oblastí vzdělávání.*
2. *Metoda VP podporuje využívání životního prostředí místo klasické výuky ve třídě a zahrnuje celou škálu aktivit v přírodě.*
3. *VP není zvláštní výchovnou či vědeckou disciplínou.*
4. *VP se liší od klasického vyučování pomocí učenic tým, že se opírá o bezprostřední zážitky a zkušenosti, což zvyšuje efektivitu jejího působení.*
5. *Zkušenosti, které získá člověk v přímém kontaktu s přírodou jsou považovány při rozvoji osobnosti za nejdůležitější.*
6. *Během procesu VP získávají nové zkušenosti nejen žáci, ale i učitelé.*
7. *Proces VP vychází z toho, že výchova nemůže být odtržena od života. Podporuje tak koncepci celostní výchovy. Flexibilita programů i postupů VP přispívá k maximálnímu využívání výchovných zdrojů společnosti.*
8. *Ve VP jsou vždy organicky začleněny prvky ekologické výchovy.*

9. *Výchovné úsilí ve VP je zaměřeno na učení se postojům, jejich hodnocení, porozumění a vyjádření více než zdokonalování techniky, dovedností či praktických návyků.*
10. *VP dává příležitost k získání základních dovedností, postojů a hodnotových orientací pro kvalitní výběr činností ve volném čase. VP je jedinečná v podpoře estetického cítění poznávání všeho co tvoří součást národního dědictví.*
11. *VP nabízí možnost kreativního učení. Celá řada učebních metod a postupů může být naplánovaná, provedená a zhodnocena v relativně krátkém čase. Znamená to, že potřebné dovednosti pro zkvalitnění života i jeho obohacení mohou být získávány v různých časových intervalech.*
12. *Program VP pomáhá plánovitě využívat lidských i přírodních zdrojů pro vybranou komunitu či společnost jako celek.*
13. *Základními programy VP jsou rozpracovány pro všechny skupiny populace (věkové, zdravotní, profesní aj.)*
14. *Většině mladých lidí je chápání světa nabízeno zprostředkovaně spíše přes abstraktní pojmy a ne přes přímé prožitky. VP umožňuje sociální a emocionální rozvoj, především mladých lidí, jež se dosahuje společným pobytem a prací v malých skupinkách. VP nabízí cestu, která pomáhá mladému člověku nalézt jeho postavení ve světě. Přes specifické prostředky VP (znalosti, dovednosti, tvořivost, flexibilita) může škola, naplnit život mladých lidí a připravovat je na setkání s příštím – neznámým životem ve společnosti.*
15. *Podmínky moderní společnosti vyvolávají stále naléhavější potřebu rozvoje VP. VP by se měla stát integrální součástí života člověka v moderní společnosti.*
16. *Pro další rozvoj a vývoj VP je nutná příprava učitelů, vedoucích i administrátorů ovládajících různé techniky.*

5.1.2 Typologie programů v oblasti výchovy v přírodě

Před realizací každé akce je nutné si uvědomit, k čemu bude program sloužit a pro kterou skupinu účastníků ji připravujeme. Při určování zaměření se lze opřít o určitý druh systematizace který používá přírodní prostředí jako média vzdělávání a výchovy (Neuman, 1995). Vyčlenil čtyři kategorie programů zahrnovaných do výchovy v přírodě:

1. **programy osobnostního růstu** – programy využívající dobrodružných činností v přírodě, aby podpořili sebeuvědomování, sebevědomí a vztah k druhým členům skupiny.
2. **mezioborové (interdisciplinární) studie** – programy využívající aktivní výuky v přírodě jako prostředku porozumění postatě různých jevů; programy se snaží ovlivnit integrovaný pohled na složité vztahy sledovaného problému.
3. **programy socializační činnosti** – cílem těchto programů je vštěpování kulturních myšlenek a norem, postojů především mladým lidem. Dále sem můžeme zařadit organizace, které se snaží prostřednictvím aktivit v přírodě navrátit lidi zpět do spořádané společnosti (např. nápravná výchova, výchova drogově závislých).
4. **programy rekreační výchovy** – tyto programy lze zařadit do tělovýchovné oblasti; prioritou je učení se dovednostem, vytváření vztahu mezi účastníky a rozvoj znalostí o využívání aktivit v přírodě pro rekreaci a ve volném čase.

Typologii programů lze doplnit o další úvahu, kterou uvádí Neuman (2000):

- **programy zaměřené na relaxaci, zábavu a rekreaci**
- **sportovně orientované programy**
- **programy zaměřené na výchovné aplikace aktivit v přírodě** – prostřednictvím aktivit v přírodě se účastníci dozvídají něco o sobě a o svých postojích k ostatním členům skupiny
- **rozvojové programy** – zaměřenost na rozvinutí vůdčích schopností, tvůrčího řešení, zvládání krizových situací apod.
- **terapeutické programy** – použitá cvičení slouží jako prostředky léčby a nápravy

5.1.3 Obecné cíle a stručné zásady tvorby programů

Připravujeme-li program, měli bychom nejprve uvažovat o obecných předpokladech pro dobrou tvorbu programů. Základní obecné cíle programů výchovy v přírodě uvádí Neuman (1995):

1. **Porozumění sobě i druhým lidem** – při plánování vycházíme ze znalosti svých předností a slabin a zvažujeme jak pomoci účastníkům ve spolupráci, jak je učit ohledům k druhým lidem a navozovat atmosféru pozitivních vztahů.
2. **Respektovat a těšit se z okolního prostředí** – přimět účastníky k tomu, aby respektovali okolní přírodu.

3. **Bezpečný a zdravý pobyt v přírodě** – snaha o zajištění vhodné prevence a dodržování bezpečnostních pravidel při aktivitách v přírodě.
4. **Rozvíjení trvalého zájmu o přírodu a aktivity v ní** – připravovat akce a programy s předpokladem, že mohou účastníky ovlivnit na celý další život.

5.2 Hra jako metoda a výchovný prostředek

Neuman (2000) chápe hru jako *základní existenční formu činnosti, pomocí níž může člověk měnit sám sebe. Hra se uskutečňuje ze svobodného rozhodnutí a předpokládá plné nasazení každého hráče. Hra má rysy dobrodružnosti, které jsou založeny na objevování a překonávání sebe samého, na momentech překvapení a napětí, neboť jednotlivé fáze hry nejsou beze zbytku předpověditelné. Hru hraje tak dlouho, dokud nám přináší zážitky a potěšení. Hra má zvláštní vztah k životní realitě, ať se od skutečného života odlišuje více, nebo méně, vždy něco ze života napodobuje, zrcadlí nebo modeluje. Hra je prostředím pro aktivní učení, v němž má učící se plnou svobodu pro své chování a objevování nových souvislostí.*

5.2.1 Zážitková pedagogika

Z těchto principů vychází zážitková pedagogika, neboť díky vlastní aktivitě získává jedinec zážitky, které mohou rozvíjet jeho osobnost. Platí při tom zásada, že čím víc vlastní energie do aktivity účastník investuje, tím je zážitek intenzivnější, lépe zapamatovatelný a tím pádem lépe využitelný ve výchově. Učení prostřednictvím zážitku je vhodné zejména pro budování sociálních dovedností, sebepoznávání a schopnosti spolupráce (práce v týmu, vztahových a komunikačních dovedností), životních postojů (tolerance, odpovědnost) a metod řešení problémů. Hlavním cílem zážitkových akcí je obohatit druhého a prospěch účastníků.

Hra může být spontánním projevem nebo plánovanou a promyšlenou činností. Z tohoto úhlu pohledu je možno na hru pohlížet nejen jako na prostředek získávání zkušeností, ale i prostředek smyslové výchovy, prostředek výchovy k pohybu a prostředek socializace.

5.2.2 Hra jako prostředek smyslové výchovy

Hra je ideální prostředek především pro rozvoj sluchového a hmatového vnímání. *Vnímání sluchem* zprostředkovává člověku až patnáct procent informací o vnějším prostředí. Tento smysl používá zrakově postižený ve velké míře a je nutné u těchto osob jeho včasné rozvíjení, aby se postižený naučil získat co nejvíce informací o okolním světě. Při různých sluchových cvičeních a hrách se citlivost tohoto smyslu přirozeně rozvíjí. Je nutné umět se orientovat v množství zvuků, kterými je člověk obklopen, poznat osoby

podle hlasu, předměty či činnosti podle charakteristických zvuků, eliminovat šum a rozeznat odkud a z jaké vzdálenosti hlas přichází, čehož lze využít např. při přecházení silnice.

U sluchového vnímání se využívá přímého zvuku nebo nepřímého odrazu prostřednictvím ozvěny, tzv. echolokace. Přímým zvukem mohou být hlasy a zvuky v přírodě, kroky a zvuky vznikající pohybem předmětů. Ozvěna vzniká odražením zvukových vln od okolních předmětů a jejím prostřednictvím lze odhadnout velikost prostoru, vzdálenost předmětů (někdy i jejich velikost) a rozeznat překážku, které je třeba se vyhnout. V prostředí bez ozvěny si nevidomý může pomoci vytvořit zvuk uměle, např. lusknutím prstů, tlesknutím nebo klepnutím hole o zem.

Hmat je jedním z nejdůležitějších smyslů zrakově postižených při analyzování okolního prostředí. Ve srovnání se sluchovým vnímáním je hmat pomalejší a náročnější, avšak přesnější. Kromě toho sluch nezprostředkuje poznávání ve všech případech.

Chuť a čich u zrakově handicapovaných mají také významnou kompenzační roli zrakového analyzátoru. Při vnímání přírody podává čich značné informace o prostředí (např. jinak voní les, louka, břeh řeky) a předmětech. Už děti se učí dané čichové podněty rozpoznat, určit jejich původ, intenzitu a místo v prostoru. Rozvoj chuti také dopomáhá k vytvoření si obrazu o okolí, např. s chutí a vůní určitého plodu (sladký, slaný, kyselý, hořký) si mohou tito lidé spojit místo, kde se rostlina nachází. To se pak stává součástí orientace v prostoru, upřesněním vlastního stanoviště.

Typickou „chuť či vůni“ můžeme přiřadit i ročním obdobím. Jarem nás provází svěží vzduch, obohacený o vůni vysychající půdy a rozkvetlých stromů. Léto je příznačné vůní sena, takřka nehybným a teplým vzduchem, který se po bouřce změní v osvěžující. Podzim na sebe upozorní chladnějším počasím, mlhami, vůní hub a posléze šustícím listím. Naposledy zmíněná zima se sněhovou nadílkou ztěžuje nevidomým orientaci v prostoru, ale i ona má svou atmosféru a vůni.

5.2.3 Hra jako prostředek pohybové výchovy

Prostorová orientace a samostatný pohyb jsou významné především z hlediska zvládnutí pohybové kultury postiženého jedince. Mobilita zrakově postižených je základní prostředek k jejich samostatnosti a integraci, její nezvládnutí znemožňuje jeho plnohodnotnou realizaci v praxi.

Pokud chceme s dětmi hrát pohybové hry, musíme je nejprve dobře seznámit s prostorem, aby se mohly pohybovat s jistotou v prostředí, kde se bude hra odehrávat a navodit tak atmosféru důvěry. Z tohoto hlediska jsou vhodné také **hry na důvěru**. Např. hry, kdy se hráč musí spolehnout na ostatní spoluhráče, např. kruh důvěry – hráč si stoupne doprostřed kruhu, který tvoří ostatní hráči. Musí si dát ruce k tělu, celé tělo zpevní a pak padá na některou stranu. Tam se odrazí od spoluhráčů a padá na jinou stranu. Musí vzniknout silná důvěra mezi spoluhráči.

Pro rozvoj mobility jsou vhodné různé **dramatické hry**, které zajímavou formou učí postižené děti poznávat různé části jejich těla a koordinovat jejich pohyb (živé sochy, živé obrazy apod.).

Pro **pohybové hry** složitějšího charakteru je již velmi důležitá dobrá schopnost orientace v prostoru. Zrakově postižený jedinec se učí přijímat z okolí informace, které mu mají sloužit k pohybu z místa na místo, k vytvoření představy o trase pohybu, rozmístění překážek a orientačních bodů.

5.2.4 Hra jako prostředek integrace

Zrakové postižení má podstatný vliv na výběr způsobu učení. Jedním z prioritních způsobů učení, které člověk využívá, je učení nápodobou. Zrakově postižený člověk tuto možnost nemá, což dále ovlivňuje jeho socializaci. Zejména nemá možnost osvojit si od svého okolí standardní projevy chování v rámci různých situací, sociálních rolí apod.

*Hra, především napodobovací a rolová, pomáhá dítěti orientovat se v různých činnostech a životních situacích. Dítě se učí, jak se má chovat z určitých sociálních rolích, vytváří si postoje, názory. Při kolektivních hrách dítě navazuje nové kontakty, učí se jednat s lidmi, řešit konflikty. Už při plánování hry se vytváří jakási hierarchie mezi členy skupiny. Některé děti se projeví jako vůdci, přirozeně se ujímají organizace hry a tvorby pravidel. Jiné děti se projeví jako kreativci, přicházejí s novými nápady, jak hru vylepšit, obohatit. Další zase pasivně čekají na vlastní hru a aktivně se nezapojují – podřizují se zbytku skupiny. Tím se utváří osobnost dítěte a její jednotlivé vlastnosti. Především **morální hry** předkládají hráčům důležité otázky, morální dilemata a problémy, které musí hráči ve skupině, jako celek, vyřešit (Kučerová, 2008).*

Začlenění handicapovaných osob je v této fázi velmi důležité. Integrace zdravých i postižených jedinců umožňuje rozvoj vzájemného respektu, tolerantnosti a schopnosti vnímat odlišnosti jako příležitost obohacení.

O takovouto formu integrace se snaží i Prázdninová škola Lipnice ve spolupráci s organizací Užitečný život prostřednictvím integračních kurzů. Tyto kurzy jsou především pravým opakem oddělování či segregace. Místo aby pořádali kurzy specializované pro zdravotně postižené či jinak handicapované, pořádají kurzy pro smíšené skupiny. Takovéto společné trávení času může být užitečné nejen pro zdravotně postižené, ale právě pro lidi mladé, zdravé, sebejisté a zároveň bez silných životních zkušeností získaných konfrontací s odlišným způsobem života. *Jako klíčový faktor se projevuje náš osobní, vlastní, personální přístup k různosti a odlišnosti, náš vztah k jinakosti. Pouze pokud vnímáme jinakost a různost jako obohacení a příležitost, nikoliv jako obtíž či ohrožení, dokážeme respektovat druhého člověka s jeho odlišnými možnostmi života a jsme schopni integrační postupy plně uplatňovat. Není to popírání handicapu, není to zamlčování různosti. Je to přirozené vnímání odlišných možností. Povrchní pohled, kdy handicapovaný je vlastně „chudák“, který mnoho věcí nemůže, je radikálně narušen důkazem, že naopak já sám toho mnoho nedokážu* (Gymnasion, č. 2, 2004, s. 5).

Zážitkové kurzy jsou obecně nastaveny tak, aby se účastníci prostřednictvím nevšedních zážitků, mnohdy na pokraji svých sil a možností, mohli obohatit, rozvíjet. Celý kurz je sledem her, aktivit a událostí spojených do jednoho celku. Zážitky účastníkům umožňují prožít něco ojedinělého, získat nový pohled na věc, na sebe sama. Stejně je tomu i na integračních kurzech. „Specifikum série zážitkových kurzů pod typovým označením Arbor vitae (Strom života) spočívá mimo klasická témata zážitkových kurzů i v překonání psychických i fyzických bariér mezi zdravými a postiženými. Člověk ztratí odpor a strach ze stáří, když potká staré lidi, které může obdivovat. Stejně tak ztratíme instinktivní odpor vůči postižení, když potkáme postižené, na které hledíme s obdivem v očích <<http://www.uzitecny-zivot.cz/arbor-vitae/cojezk.html>>[cit. 2009-07-20].

5.3 Princip modifikace aktivit a her

Pokud chceme pracovat se zdravotně postiženými jedinci, můžeme samozřejmě využít aktivit a her původně určených pro zdravé jedince, přičemž využijeme některé z možností modifikace nebo jejich kombinace. Modifikovat můžeme prostředí, složení týmu, podmínky, pravidla hry a další. Při tomto procesu vždy sledujeme hlavní cíl, a to nevyřadit nikoho předem z účasti na aktivitě.

Důležité také je, zda pracujeme s jedinci s různými druhy postižení, nebo pracujeme pouze se zrakově postiženými jedinci, příp. skupinou zrakově postižených a zdravých jedinců. Existují aktivity, při nichž skupina postupuje spolu a plní různé úkoly. *V modifikaci vycházíme z individuálních potřeb klienta, popřípadě můžeme využívat postižení jako přednosti. Můžeme například všechny účastníky umístit na vozíky nebo jim uvázat šátky na oči* (Gymnasion, č. 2, 2004, 17 s.).

Chceme-li například vytvářet hry, při kterých bychom přiblížili svět vidomých a nevidomých, můžeme vymyslet takovou aktivitu, kde by si vidomý jedinec vyzkoušel roli, nevidomého a naopak. Samozřejmě nemůžeme nevidomým zprostředkovat stejné podmínky, jako vidomým. Můžeme však využít jejich schopnosti orientace v prostoru a nechat je dovést „dočasně“ nevidomého spoluhráče na určité místo. Ukážeme tím vidomým jedincům, že žít v „temnotě“ není žádný med, ale že se s tímto problémem tito lidé umí vyrovnat a že jsou stejně schopní jako „my“. Můžeme tak také zvednout sebevědomí nevidomým jedincům, kteří se bohužel většinou nacházejí v pozici toho, kdo potřebuje pomoc (Kučerová, 2008).

5.4 Metody vedení nevidomého při realizaci pohybových aktivit v přírodě

Metoda názorné ukázky, nejčastěji užívaná při nácviku nových pohybových dovedností, při práci se zrakově postiženými ztrácí význam. Zrakově postižení nemají možnost nácviku pomocí zrakových informací. Nácvik tedy vyžaduje neustálou korekci pohybu, která musí být okamžitá a hlavně srozumitelná.

Při realizaci pohybových aktivit u zrakově handicapovaných se osvědčila metoda výkladu a metoda přímého vedení.

1. Metoda výkladu – instrukce, vysvětlení, povely i hodnocení musí být výstižné, přesné a především maximálně informativní. To klade především zvýšené nároky na vedoucího, který si musí předem naplánovat postup nácviku pohybových činností. Především zde platí základní didaktická zásada postupu od jednoduchých činností ke složitějším a postupné zrychlení. Používáme výrazy, kterým bezpečně rozumí, a postupně přidáváme odbornou terminologii. Případně se domlouváme na speciálních gestech a povelích. Velkou výhodou je kreativita a improvizace s využitím všech dostupných prostředků a pomůcek.

2. Základní názornou metodou je přímé vedení, tj. demonstrace pohybu přímo na nevidomém. Tento postup se uplatňuje v případech, kdy je možné pohyb rozfázovat. Složitější situace nastane u komplexních činností nebo u činností prováděných v rychlém časovém sledu. Nevidomí je schopen si vytvořit dobrou představu o prováděném pohybu, pokud má možnost osahat si provádění někým jiným.

Je důležité, aby od samotného začátku byla pohybová průprava užitím různých metod a prostředků cíleně směřována ke zvládnutí pohybových dovedností a návyků tak, aby byl vytvořen základ pro nezávislý a samostatný pohyb nevidomých osob v jejich běžném životě.

Při zahájení nácviku pohybových činností je nutné věnovat zvýšenou pozornost zvládnutí základních motorických dovedností, zvláště z pohledu koordinace. Proto se v počátečních fázích přednostně věnujeme nácviku orientace, stability, psychické odolnosti, odstranění bariéry strachu ze samostatného pohybu a z kroku „do neznáma“. Velmi důležitými činnostmi pro zrakově postižené jsou činnosti zlepšující rovnováhu. Vhodná cvičení jsou v tzv. „nízkých polohách“ v lehu, v sedu, ve dřepu a v kleku, chůze po úzké hraně, např. hadici, úzkém obrubníku atd. Zvláštním druhem vysoce náročného pohybu jak na zvládnutí stability, tak z pohledu nároků na kondiční předpoklady u nevidomých je jízda na kole. Zvláště pro děti je to mimořádně přitažlivá a zábavná činnost.

Dalšími důležitými činnostmi pro úspěšné zvládnutí pohybových činností zrakově postiženého je rozvinutá schopnost prostorové orientace. Dobrou prostorovou orientací při cvičení ovlivňují velkou měrou informace, které zrakově postiženému podává doprovodná osoba (trasér, vodič).

Nezbytným předpokladem nácviku je dostatečný počet vodičů – trasérů. Nejeфекtivnější je výuka, kdy na jednoho nevidomého připadá jeden odborně vzdělaný trasér. Dle prováděné aktivity je výuka zvládnutelná připadají-li na jednoho vodiče 2, maximálně 3 děti, jak vyplynulo z dosavadních zkušeností.

Výběr pohybových aktivit je v podstatě neomezený, řídí se pouze stupněm zrakového postižení a podmínkami, ve kterých budou pohybové činnosti realizovány. Jako nevhodné se jeví ty pohybové činnosti, které jsou kontraindikativní zrakovému

postižení, jako jsou např. dopady, skoky do hloubky, prudké předklony, aj. Vhodnost musí jednoznačně vycházet ze zdravotního stavu.

Pohybové činnosti v domácím prostředí a učebně mají velké přednosti v tom, že se realizují vesměs ve známém prostředí, problémem bývá jejich rozsah a často i nízká náročnost. Činnosti provozované venku jsou mnohdy koordinacně i energeticky náročnější, mají řadu problémů spojených s pobytem v neznámém prostředí. Pravděpodobnost zranění dítěte je podstatně vyšší (Šafaříková, 1999).

Šafaříková (1999) shrnuje základní nároky kladené na pohybové aktivity u handicapovaných dětí: následovně:

- *Pestré spektrum nabízených pohybových aktivit. Aktivity musí být zábavné a přispívat ke snižování nedostatků, vyplývajících z jejich handicapu.*
- *Pohybové činnosti musí vždy respektovat zdravotní stav (omezení) a dosavadní pohybovou zkušenost.*
- *Pro realizaci pohybových aktivit je nezbytný doprovod – trasér.*
- *Výkonnostní kritéria, jsou-li použita, nesmí být demotivující a respektovat vyšší unavitelnost handicapovaných.*
- *Výběr pohybových aktivit musí být spojen se zdravotními aspekty, zejména kontrolou správného držení těla.*
- *Pohybové činnosti, prováděné ve volném čase musí podporovat a rozvíjet jak fyzické, tak i psychické stránky osobnosti se snahou o posílení a aplikaci již vybudovaných stereotypů.*
- *Musí být vždy vytvořen dostatečný prostor pro realizaci pohybových činností, hlavně časový limit nesmí vytvářet stresující prostředí.*

Dále uvádí, že základní (ve smyslu tvořící většinu) pohybové činností by měly být převážně cyklického charakteru – chůze, běh, plavání, jízda na kole, běh na lyžích, u kterých lze předpokládat vysoký stupeň zvládnutí „techniky“ pohybu. Osvědčené jsou formy cvičení v přírodě, či různé rekreační formy zimních pochodů. Oblíbená je turistika ať pěší, vodní, či cykloturistika, kde kombinace pohybové činnosti s pohybem v neznámém prostoru výrazným způsobem posilují sebevědomí dětí a prostorovou orientaci a samostatný pohyb.

Zvláštní kapitolou jsou pohybové činnosti, které v sobě obsahují jistý prvek nebezpečí. Úspěšné překonání „strachu“ je jedním z nejdůležitějších motivačních prvků jak u zdravých, tak i hendikepovaných jedinců.

6 Přehled literatury a závěrečných prací mající vztah k aktivitám v přírodě zrakově postižených

Jedním z cílů mé práce bylo vyhledat odbornou literaturu zabývající se pohybovými aktivitami zrakově postižených a nevidomých dětí a mládeže. Musím konstatovat, že literárních zdrojů pojednávajících o vhodných pohybových aktivitách v přírodě pro tuto cílovou skupinu je zatím v českém jazyce velmi málo. Svoji pozornost jsem tedy obrátila na internetové stránky a především na závěrečné absolventské práce. Z toho lze usuzovat, že sportovní oblasti zrakově postižených není v ČR zatím věnován dostatek pozornosti a problematika není ve všech směrech teoreticky propracována.

Ucelenými českými odbornými publikacemi, které se zabývají přímo danou tematikou, jsou knihy:

- *Jak sportovat s těžce zrakově postiženými, Praha 1998, kterou sestavila pětice autorů Mgr. Robert Vachule, Dr. Zbyněk Janečka, Lubomír Slavík, Jan Jelínek, Ing. Jiří Mojžíšek, Ing. David Černožský.*
- *Sport a rekreační aktivity zdravotně postižených dětí, Praha 1998, kterou sestavila pětice autorů Mgr. Robert Vachule, Milan Plášek, Hana Válková, Hana Svobodová, Vojtěch Hadraba, Josef Hron.*
- *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených, Praha 1986, Pavel Wiener.*

Další literární zdroje související s tematikou:

VACHULOVÁ, J a kol. *Hry pro těžce zrakově postižené, Praha: Novinář, 1987*

DUFKOVÁ, J. *Sporty v přírodě zrakově postižených* (rukopis); vedoucí práce Jan Neuman. Praha: FTVS UK, 2005, 48 s.

MICHÁLEK, M. *Nebojte se pomoci nevidomým*. Elektronická verze knihy, 2005. Dostupné na: http://www.okamzik.cz/knihy/nebojte_se_pomoci.htm

NEUMAN, J. a kol. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998, 325 s.

NEUMAN, J. a kol. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, 2000, 197 s.

ŠAFAŘÍKOVÁ, L. *Pohybové aktivity jako součást procesu výchovy a kultivace těžce zrakově postižených jedinců* (rukopis). Praha: FTVS UK, 1999, 94 s

TRČKA, M. *Outdoorové aktivity a střediska pro zdravotně postižené osoby* (rukopis); vedoucí práce Jan Neuman. Praha: FTVS UK, 2008, 72 s.

VOJTÍK, P.; SOUČKOVÁ, G. *Lezení nevidomých dětí na umělé stěně*. Elektronická verze knihy, Praha: FTVS UK - Katedra sportů v přírodě, 2005. Dostupné na: <http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/postery/14-vojtik.htm>.

Časopis:

Gymnazion, podzim 2004, č. 2.

Bakalářské, diplomové a disertační práce vztahující se k pohybovým a sportovním aktivitám zrakově postižených

Závěrečné práce jsou seřazeny dle roku obhajoby:

Jana Kuczová – Možnosti sportovního využití zrakově postižených v ČR

Bakalářská práce, Praha : FTVS UK, 1997

Vedoucí práce: Jaroslav Potměšil

Abstrakt: V práci byl proveden průzkum a zmapování možností sportovního využití zrakově postižených v ČR. Autorka uvádí statistický přehled nejvíce provozovaných sportovních disciplín v 27 tělovýchovných jednotách a sportovních organizacích SZPS. V rámci průzkumu byl prováděn rozbor z hlediska sportovní činnosti, personální, finanční a materiální základny těchto sportovních jednotek.

Lucie Šafaříková – Pohybové aktivity jako součást procesu výchovy a kultivace zrakově postižených jedinců

Dizertace, Praha : FTVS UK, 1999

Abstrakt: V úvodu práce je popsán vývoj samostatného pohybu u nevidomého dítěte, význam tělesné výchovy a sportu pro těžce zrakově postiženého. Autorka se dále zabývá problémy integrace a organizací volného času z hlediska pedagogických, sociálních a psychologických aspektů. Jedním z hlavních cílů práce bylo vybrat pohybové aktivity použitelné ve škole a ve volném čase, které se dají aplikovat jak ve známém prostředí,

tak v neznámém terénu a vypracovat k nim praktické návody a metodické pokyny k nácvičku některých disciplín atletiky, lyžování (běžeckého i sjezdového), plavání, cyklistice. V praktické části, se autorka snažila užitím intervenčních programů zlepšit pohybové dovednosti a orientaci u vybrané skupiny nevidomých dětí s cílem snížení nároků na doprovodnou asistenci.

Jana Dufková – Sporty v přírodě zrakově postižených

Bakalářská práce, Praha : FTVS UK - Katedra sportů v přírodě, 2005

Vedoucí práce: Jan Neuman

Abstrakt: Práce se zabývá sporty zrakově postižených v přírodě se zaměřením na možnosti postižených osob aktivně sportovat. Je zde uveden seznam nejdůležitějších organizací působících na našem území v tomto oboru a popis některých aktivit, jejich metodiky a základních bezpečnostních pravidel nezbytných při jejich provozování. V teoretické části je uveden přehled literatury a krátkých rešerší vztahujících se k tématu sporty v přírodě zrakově postižených osob.

Šárka Kittlerová – Aplikace koloběhu pro zrakově postižené

Diplomová práce, Praha : FTVS UK, 2006

Vedoucí práce: Saša Bartůňková

Abstrakt: Při získávání podkladů pro tvorbu návrhu bylo v oblasti koloběhu použito explorativního přístupu a v problematice zrakově postižených přístupu komparativního. Data byla získávána z tištěných a digitálních zdrojů, z nestrukturovaných a polostrukturovaných rozhovorů. Demonstrace obsahuje prvky případové studie. Práce je doplněna o obrazovou a video dokumentaci z prvků techniky

Martin Trčka – Outdoorové aktivity a střediska pro zdravotně postižené osoby

Bakalářská práce, Praha : FTVS UK - Katedra sportů v přírodě, 2008

Vedoucí práce: Jan Neuman

Abstrakt: Cílem práce bylo připravit odbornou argumentaci pro zřízení profesionálního střediska nabízejícího outdoorové aktivity pro zdravotně postižené osoby. Práce přináší seznam hlavních českých a zahraničních center, která pořádají kurzy v přírodě pro zdravotně handicapované občany. Hlavní metodu práce je kvalitativní výzkum pomocí

zúčastněného pozorování a nestrukturovaných rozhovorů aplikovaných při zahraničních pobytech u organizací zabývajících se outdoorovými aktivitami pro zdravotně postižené.

Renata Kopalová – Příprava skautského oddílu na integraci zrakově postiženého dítěte

Bakalářská práce, Praha : FTVS UK - Katedra sportů v přírodě, 2008

Vedoucí práce: Jan Neuman

Abstrakt: Ověřit u skupiny dětí ovlivněných skautskou výchovnou metodou úroveň vědomostí, postojů, schopností a speciálních dovedností týkajících se problémů života lidí se zrakovým postižením. Z výsledků práce vyplývá, že plánovaným systematicky aplikovaným metodicky uspořádaným programem výchovně vzdělávacího charakteru dochází u dětí k fixaci informací, které vedou k získání vstřícného postoje k lidem se zrakovým postižením

Martin Komenda - Specifická omezení daná zdravotním handicapem ve skalním a sportovním lezení

Bakalářská práce, Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2006

Vedoucí práce: Taťána Straková

Abstrakt: Bakalářská práce je orientována na bezpečné lezení zrakově handicapovaných. Práce zahrnuje zpočátku všeobecnou historii lezení v horách, na skále a umělých stěnách. Poukazuje na význam zraku a jeho důležitost, také na samotné postižení. Dále se zabývá důležitostí sportu zrakově postižených a nakonec samotným lezením na skále a umělých stěnách, teoretickou přípravou, vybavením sportovce a jeho psychickou připraveností.

Helena Knopfová - Lezení na umělé lezecké stěně jako forma pohybové aktivity zrakově postižených

Bakalářská práce, Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2006

Vedoucí práce: Taťána Straková

Abstrakt: Tato bakalářská práce se zaměřuje na lezení zrakově postižených, jaká jsou specifika, zda se liší od lezení lidí bez handicapu. Dále mapuje rozšíření nabídky lezení na umělých stěnách ve školách pro zrakově postižené v České republice. Tam, kde tato pohybová aktivita rozšířena není, se snaží najít důvody proč.

**Simona Květoňová - Metodický materiál pro psychomotorická cvičení
zrakově postižené mládeže**

Bakalářská práce, Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2006

Vedoucí práce: Marie Blahutková

Abstrakt: Bakalářská práce obsahuje v teoretické části řadu důležitých informací pro pedagogické pracovníky. V části praktické je zaměřena na psychomotorické hry, které napomáhají k rozvoji zrakově postiženého dítěte.

Lukáš Černý – Sportovní aktivity zrakově postižených

Bakalářská práce, Brno : Fakulta sportovních studií MU, 2006

Vedoucí práce: Alena Skotáková

Abstrakt: Tato práce shrnuje a popisuje téměř všechny sporty, které se dají provádět se zrakovým postižením, popisuje důležitost zraku pro náš život a uvádí možnost sportování zrakově postižených ve městě Brně prostřednictvím občanského sdružení Tandem Brno.

**Dagmar Mikulášková – Volnočasové aktivity nevidomých a slabozrakých
na Kyjovsku**

Diplomová práce, Brno : Pedagogická fakulta MU, 2006

Vedoucí práce: Zita Nováková

Abstrakt: Práce se zaměřuje na problematiku volnočasových aktivit a zájmů nevidomých a slabozrakých občanů. Cílem práce bylo zjistit možnosti a odhalit preference volnočasových aktivit u zrakově handicapovaných navštěvujících oblastní odbočku SONS v Kyjově a ověřit skutečný zájem těchto lidí o dané činnosti ve volném čase.

**Jiřina Falková - Kvalita trávení volného času mládeže se zrakovým postižením
ve věku 14-17 let**

Bakalářská práce, Brno : Fakulta sociálních studií MU, 2008

Vedoucí práce: Petra Hamadová

Abstrakt: Práce se zaměřuje na výzkum trávení volného času u skupiny dospívajících se zrakovým postižením a dospívajících bez postižení. V úvodu práce jsou vymezeny cíle práce, v teoretické části jsou konceptualizovány základní pojmy (období dospívání,

zrakové postižení a volný čas). Následuje část metodologická, kde autorka volí výzkumnou strategii a operacionalizuje otázky. Jádro praktické části tvoří kvalitativní výzkum prováděný formou polostrukturovaných rozhovorů s deseti respondenty (pět s postižením zraku, pět bez postižení). Na základě interpretace těchto rozhovorů odpovídá autorka v závěru práce na základní výzkumnou otázku: Jaká je kvalita trávení volného času mládeže se zrakovým postižením a mládeže bez postižení. Podle těchto výsledků předkládá doporučení, jež mohou sloužit pracovníkům v oblasti volného času.

Pavλίna Kučerová - Hra v životě zrakově postiženého jedince s důrazem na integrační proces

Bakalářská práce, Brno : Pedagogická fakulta MU, 2008

Vedoucí práce: Tomáš Čech

Abstrakt: Práce pojednává o možnostech využití volného času zrakově postižených jedinců při integraci. Snahou autorky bylo modifikovat běžně využívané hry tak, aby je mohli hrát i zrakově postižení jedinci. To bylo cílem jejího výzkumu. Provedla výběr třech her, které poté ověřovala v praxi u skupiny složené z vidomých i zrakově postižených jedinců. Na základě výsledků výzkumu jednotlivé hry upravila, tak aby vyhovovaly potřebám handicapovaných jedinců. V teoretické části se mimo jiné zabývala volným časem a jeho vlivem při výchově, zážitkovou pedagogikou, komunikačními systémy využitelnými při hrách, hmatem jako kompenzačním smyslem, integrací lidí se zrakovým postižením.

Lucie Pýchová - Nevidomí a jejich vnímání přírody

Bakalářská práce, Brno : Pedagogická fakulta MU, 2009

Vedoucí práce: Petra Hamadová

Abstrakt: Anotace: Bakalářská práce je rozdělena do tří hlavních kapitol. První se zabývá obecnou problematikou zrakového vnímání, psychologií osobnosti se zrakovým postižením a kompenzačními mechanismy, které nevidomí využívají při vnímání přírody. Druhá část popisuje problematiku výchovy a vzdělávání nevidomých dětí, zaměřenou na percepci přírody a její ochrany. Je doplněna o způsob trávení volného času v přírodě a uměleckou tvorbu. Závěrečnou část tvoří vyhodnocení otázek, které byly položeny sedmi zrakově postiženým. Cílem bakalářské práce bylo seznámit se s vnímáním a významem přírody v životě nevidomých a možnostmi jeho zprostředkování.

Veronika Kopicová – Volný čas a znevýhodnění zrakovým postižením

Bakalářská práce, Brno : Pedagogická fakulta MU, 2009

Vedoucí práce: Petra Hamadová

Abstrakt: Bakalářská práce analyzuje míru ovlivnění volnočasových aktivit dospělých osob zrakovým postižením. Výzkum prokázal významný vliv zrakového postižení na možnosti trávení volného času a zdůraznil tak nutnost zvýšené podpory a motivace ze strany intaktní společnosti.

Hana Šichová - Zájmové aktivity u zrakově postižených dětí staršího školního věku

Diplomová práce, Olomouc : Univerzita Palackého, 2007

Vedoucí práce: Veronika Růžičková

Abstrakt: Práce je zaměřena na zájmové aktivity u dětí se zrakovým postižením staršího školního věku. Také se zabývá otázkou volného času a jeho využitím. Praktická část zkoumá pomocí dotazníkového šetření využití kroužků, které navštěvují při škole nebo mimo školu a zálib, které mají žáci se zrakovým postižením na druhém stupni základních škol.

Petra Novotná - Volný čas a osoby se zrakovým postižením

Diplomová práce, České Budějovice : Jihočeská univerzita, Teologická fakulta, 2008

Vedoucí práce: Radka Prázdňá

Abstrakt: Práce se zabývá možnostmi smysluplného využívání volného času osob se zrakovým postižením. Nejprve vymezuje zrakové postižení, jeho klasifikaci či etiologii, dále poukazuje na možnosti trávení volného času v různých volnočasových aktivitách. Také popisuje instituce, které mohou osoby se zrakovým postižením integrovat. Integrace je pro osoby se zrakovým postižením důležitým mezníkem již od narození a pokračuje až do období dospělosti, kde se důležitou oblastí stává pracovní uplatnění. Celá práce je ukončena dotazníkovým šetřením, které tuto práci pouze dokresluje.

Vladimír Navara - Možnosti rozvoje volnočasových aktivit zrakově handicapovaných

Diplomová práce, Ústí nad Labem : Univerzita Jana Evangelisty Purkyně, 2008

Vedoucí práce: Svoboda Zdeněk

Abstrakt: Práce se zabývá možnostmi rozvoje volnočasových aktivit zrakově postižených jedinců. Cílem práce bylo stanovit potřeby handicapovaných občanů v Ústeckém regionu

a na základě provedeného výzkumného šetření navrhnout doporučení na jejich zlepšení. V teoretické části je charakterizována osobnost se zrakovým handicapem a její možnosti začlenění do reálného života. Praktická část je rozdělena na kvantitativní šetření, v jehož rámci byl stanoven běžný klient TyfloCentra v Ústí nad Labem. Dále bylo provedeno kvalitativní šetření, které se uskutečnilo formou skupinového rozhovoru, z jehož výsledků byly vysloveny konkrétní potřeby klientů a v závěru byly navrženy přesné postupy ke zlepšení možností využití volného času zrakově handicapovaných.

Ivana Cigánová - Volnočasové aktivity zrakově postižených jedinců

Bakalářská práce, Olomouc : Univerzita Palackého, 2009

Vedoucí práce: Dita Finková

Abstrakt: V teoretické části práce jsou uvedeny potřebné informace důležité k pochopení smyslové a orgánové funkce zraku, jeho vývoji a významu, vadám a poruchám. Práce je zaměřena na věkovou kategorii mladšího školního věku. Není opomenuta důležitost právního systému týkající se vzdělávání zrakově postižených jedinců. Taktéž je zde provedena klasifikace nabídky volnočasových aktivit určených jedincům se zrakovým handicapem. V praktické části se autorka zaměřila na zjištění nejatraktivnější aktivity těchto jedinců.

Shrnutí: Většina uvedených závěrečných prací pojednává o možnostech smysluplného využití volného času zrakově postižených. Velká část autorů prováděla kvalitativní výzkum formou polostrukturovaných rozhovorů. Zajímali se o zájmy a především pak zastoupení pohybových aktivit a sportů této skupiny lidí v jejich životě. Jejich cílem bylo odhalit preference a možnosti zrakově postižených z pohledu jejich handicapu i dostupnosti k speciálním pomůckám a zařízením. Práce byly zaměřeny převážně na děti a mládež. Neméně častým cílem prací byl průzkum možností sportovního vyžití zrakově postižených se snahou vymezit sporty, které se dají provádět s tímto zdravotním handicapem a následným vyhledáním organizací, které tyto organizované sporty zabezpečují. Za velmi zajímavou považuji práci Pýchové (2009) zabývající se nevidomými a jejich vnímáním přírody. Všechny práce v sobě zahrnují klasifikaci zrakových postižení a psychologické prvky handicapu. Význam her jako prostředku integrace zrakově postižených dětí rozebírá Kučerová (2008), která se pokusila o modifikaci 3 her. Pouze ve dvou případech byly práce úzce specializovány na aktivity v přírodě. Dufková (2005)

se ve své práci zabývá konkrétními sporty zrakově postižených v přírodě se zaměřením na možnosti postižených osob aktivně sportovat a popisuje některé aktivity po stránce metodické. Uvádí zde i seznam nejdůležitějších organizací působících na našem území v tomto oboru. Trčka (2008) podává odbornou argumentaci pro zřízení profesionálního střediska nabízejícího outdoorové aktivity pro zdravotně postižené osoby, přičemž vychází především ze zkušeností, které získal v zahraničí. Ve své práci přináší nejen seznam českých, ale i zahraničních center, která pořádají kurzy v přírodě pro zdravotně handicapované občany.

V bakalářské práci jsem se pokusila zmapovat velikost cílové skupiny – zrakově postižených v ČR a najít problémy, se kterými se tito lidé potýkají. Převážně jsem se orientovala na naše školství, kde jsem provedla analýzu zastoupení jednotlivých stupňů škol v regionech ČR. Byly zjištěny počty žáků v jednotlivých školách i sportovní aktivity, které školy zprostředkovávají v rámci výuky i v rámci mimoškolních aktivit.

Poté jsem svou pozornost zaměřila na organizace, které vytvářejí prostor pro sportovní vyžití, především pak na ty, které svou činností orientují na pohybové aktivity v přírodě, zážitkovou pedagogiku s cílem integrace těchto osob mezi běžnou populaci.

Splnění těchto úkolů tak vytváří prostor pro tvorbu nových projektů jak plošně, tak i obsahově. V metodické části práce jsou uvedeny souhrny poznatků, týkající se postupů, návodů a doporučení pro vedoucí-instruktory, kteří si uvědomují možnosti a důležitost aktivit v přírodě jako prostředku pro integraci zrakově postižených osob.

7 Cíl a úkoly práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit možnosti využití sportů a aktivit v přírodě pro zrakově postižené osoby a zpracovat souhrny poznatků, které mohou být využity k integraci těchto osob mezi běžnou populaci.

Ke splnění cíle práce budu řešit tyto postupné úkoly:

1. Vybrat sporty a aktivity v přírodě vhodné pro nácvik se zrakově postiženými.
2. Zpracovat souhrny poznatků, které mohou sloužit ke zkvalitnění práce se zrakově postiženými.

8 Metodologie

Práce se opírá především o sekundární analýzu literárních zdrojů. Dále jsem analyzovala oficiální dokumenty vztahující se k zrakově postiženým.

Zobecnila jsem moje zkušenosti, které jsem získala v rámci dobrovolnické práce v Centru zrakově postižených plavců, stejně jako i zkušenosti s nimi z kurzu Jachtingu a windsurfingu, kterého jsem se zúčastnila jako studentka FTVS v roce 2008.

Důležitým zdrojem praktických informací pro mě byla přednáška pana Belšana o metodice rozvoje pohybu osob se zrakovým postižením a jeho každodennímu praktickému využití. Některé otázky jsem konzultovala s Evou Odehnalovou. Tato nevidomá žena mi poskytla praktické rady týkající se držení a vedení nevidomého v různých situacích, načasování povelů, popsala jak nejlépe postupovat při budování vzájemné důvěry a komunikace mezi vodičem a nevidomým.

9 Shrnutí výsledků analýzy

Poprvé jsem se měla možnost blíže seznámit s potřebami zrakově postižených při své služební cestě do Velké Británie. V rámci získávání zkušeností s projekty spolufinancovanými z ESF jsem viděla projekt, jehož cílem bylo vytváření pracovních míst a podmínek pro začlenění zrakově postižených do společnosti. Velmi mě zaujalo, jak pečlivě byla upravena pracovní plocha i zařízení v kanceláři pro tyto osoby.

Do bližšího kontaktu se zrakově postiženými jsem přišla až na FTVS v hospitačních hodinách v Centru zrakově postižených plavců, kde pod vedením Mgr. Kovařovice probíhá výuka zrakově postižených dětí a trénink zrakově postižených plavců. Poté jsem se zapojila do této činnosti jako dobrovolník. Hodiny plavání mi pomáhají vysledovat specifika této skupiny i potřeby zrakově postižených dětí a mládeže, seznámit se s metodikou práce a vedením.

V roce 2008 jsem měla možnost vyzkoušet si práci s těmito lidmi při aktivitách organizovaných v přírodních podmínkách. V rámci studia na FTVS jsem se zúčastnila kurzu Jachtingu a windsurfingu, který se konal na Nechranické přehradě. Kurzu se zúčastnili studenti z různých oborů studia, také z oborů tělesné a pracovní výchovy zdravotně postižených a ortotik-protetik. Mezi účastníky byli 3 zrakově postižení, jako demonstrátoři při aktivitách programu kanoistika, průpravě surfování a jízdě na různých plavidlech zejména na katamaránu. Toto bylo mé první setkání s těmito lidmi při aktivitách organizovaných v přírodních podmínkách.

S ohledem na zjištěné informace v úvodní i teoretické části a zkušenosti s touto skupinou byly pro účely bakalářské práce vybrány tyto druhy sportů a aktivit v přírodě, které se jeví jako vhodné a perspektivní pro zrakově postižené:

- **Plavání v přírodních podmínkách**
- **Pěší turistika a Nordic walking**
- **Lyžařská turistika**
- **Cyklistika, cykloturistika**
 - Jízda na klasickém kole s vodičem*
 - Jízda na cyklistickém tandemu*
- **Vodní turistika a jízda na lodích:**
 - Kanoe*
 - Debl-kajak*
 - Rafting*
 - Windsurfing a jachting*
- **Běh (orientační běh, noční běh)**
- **Bruslení, in-line**
- **Lezení, základy horolezectví:**
 - Lezení na umělých stěnách*
 - Lezení v přírodních terénech*
 - Bouldering*
- **Pohybové hry v přírodě pro nevidomé:**
 - Orientační hry pro rozvoj sluchové a prostorové orientace*
 - Hry pro zlepšení odhadu vzdálenosti*
 - Hry pro zlepšení odhadu času*
 - Hry pro zlepšení odhadu směru*
 - Hry pro udržení přímého směru*
- **Hry a cvičení v přírodním prostředí zaměřené na spolupráci a komunikaci, podporující tvořivost, včetně překonávání jednoduchých překážek**

Základní nároky na postupy nácviku a provádění pohybových aktivit v přírodě s nevidomými dětmi shrnuje Šafaříková (1999). Na tyto požadavky je nutné brát zřetel a aplikovat je také při výuce v přírodě (viz str. 60).

9.1 Plavání v přírodních podmínkách

Plavání obecně patří mezi velmi populární pohybové aktivity zejména pro svou dostupnost a je vhodné pro všechny druhy zrakových postižení. Umožňuje zrakově postiženým zakusit pocit samostatnosti nebo vyrovnávat jednostrannou asymetrickou zátěž zad z chůze s bílou holí.

Vhodné je začít výukou v bazénu, kde první důležitou podmínkou je zvládnutí orientace v jeho zázemí a na bazénu samotném. Druhou nezbytnou podmínkou je mít k dispozici alespoň jednu dráhu, podle které se postižený orientuje při plavání (v rámci bezpečí je vhodné, aby to byly vnitřní dráhy). Nevidomí většinou plavou v kondičních drahách společně s běžnou veřejností.

Plavat se dá téměř všemi způsoby, nejlepším stylem, který má řada nevidomých plavců nejraději je kraul. Při kraulu je totiž stále jedna ruka v záběru před tělem, což znamená, že plavec nemůže narazit hlavou do stěny bazénu nebo na jinou překážku. To právě hrozí u stylu prsa.

S méně pokročilým plavcem je dobré, aby byl na bazénu průvodce, který jej může navigovat ze břehu, např. jej informuje o konci plavecké dráhy (včasným poklepáním dlouhou tyčí s měkkým koncem jedno nebo dvě tempa před dohmatem na zádech nevidomého plavce). Průvodce může samozřejmě plavat vedle nevidomého a krátkými, předem domluvenými signály jej naviguje. Při splnění několika drobných podmínek může plavat sám.

V létě o prázdninách je plavání u nevidomých dětí a mládeže nejčastější venkovní pohybovou aktivitou. Navigovat se dá ze břehu, ať už voláním nebo přes povely písťalkou. Existují i dálkové soutěžní přeplavby, kde zrakově postižené plavce navádí doprovodné lodičky.

9.2 Pěší turistika a Nordic walking

Turistika je vhodným aktivním odpočinkem pro kohokoliv z nás a je vhodným rekreačním sportem i pro zrakově postižené. Turistika zrakově postižených se provozuje

s trasérem v jakémkoli prostředí. Pro většinu nevidomých je putování přírodou uvolněním a vytržením z rušných ulic měst, které vyžaduje maximální soustředění a obezřetnost. Při túrách jim nabízí možnost orientace v klidném prostředí. U náročnějších túr musí nevidomí odhadnout své síly a počítat s tím, že výstupy na hřebeny, a především pak návrat dolů do údolí, budou fyzicky náročnější.

Při delších vycházkách nebo přímo túrách je dobré, aby si nevidomý s průvodcem vytvořili rejstřík způsobů, jak se nevidomý vidícího drží, neboť po delším čase můžou z jednostranné zátěže rozbolet záda i paže a nepohodlí se často přenáší na oba zúčastněné. Držet se zlehka za volně visící konec popruhu z batohu průvodce, se jeví jako vhodnější vedení než držení se lokte. Je-li to společensky únosné, mohou se držet za ruce nebo jít vedle sebe jen se zaháknutým jedním prstem. V méně náročném terénu je možné jít vedle sebe zcela bez držení, s pažemi pohybujícími se v rytmu chůze, kdy nevidomý občas lehce zavadí o svého kolegu a tím si kontroluje vzdálenost od něj. Zde potom přichází ke slovu tělesná i smyslová připravenost překonávat kritická místa i bez ohlášení. Takové střídání předpokládá u obou již značnou zkušenost a vzájemnou důvěru. Nevidomý musí věřit, že vidící stále hlídá jeho bezpečnost, a vidící musí spoléhat na rychlost žádoucí reakce nevidomého. Důležité je zde také naslouchání krokům průvodce a dalším zvukům např. šustění silonové bundy, vrzání bot nebo popruhu batohu. Asi největší pocit svobody a přirozenosti pohybu poskytuje chůze za sebou. Tento styl je vhodný především tím, že zvuk, jímž se nevidomý řídí, přichází zepředu a je jednodušší ho přesně následovat. Zrakově postižení mají také pocit větší spoluzodpovědnosti. Chůze za sebou se využívá na velmi zúžených místech, při sestupu po velkých kamenech, neboť tím že se drží za krosnu průvodce, získávají přesnou představu o hloubce a rozmístění jednotlivých „kamenných schodů“.

Chůze s holemi neboli **Nordic Walking** je pohybovou aktivitou vycházející z dlouholeté tradice chůze s holemi v horském prostředí a technik letní přípravy běžců na lyžích.

Mezi klady severské chůze, jak se také do češtiny překládá, patří její nenáročnost na fyzickou zdatnost, věk, časové možnosti či technické vybavení. Nabízí splnění očekávání jak u aktivních sportovců jako doplněk tréninku, tak i u lidí, kteří se pohybovým aktivitám věnují minimálně.

Tato volnočasová pohybová aktivita patří v naší zemi k méně rozšířeným. Velký počet příznivců má ve Finsku, odkud také pochází a kde je oblíbenou fyzickou aktivitou.

Využívají ji také fyzioterapeuti v rehabilitačních zařízeních pro rekonvalescenci pacientů. Při chůzi za použití holí vstupuje ve větší míře do pohybu práce horních končetin. Tělo je mírně nakloněno vpřed, jsou aktivovány zádové svaly podporující vzpřímené držení páteře. Chůze s holemi zvyšuje rotační pohyb trupu a aktivuje svaly ramenní a v oblasti lopatky. Díky holím dochází k větší stabilitě při pohybu. Chůze je rychlejší a dochází k většímu spalování kalorií.

9.3 Běh (orientační běh, noční běh)

Běh podobně jako chůze patří mezi základní kameny pohybových dovedností, na kterých můžeme stavět při výuce dalším a náročnějším pohybovým aktivitám v neznámém terénu. Stačí jen vhodná odpružená obuv, samozřejmě trasér a vhodný terén.

Opět bych ráda uvedla několik způsobů vedení. První typ vedení, kdy trasér běží vedle nevidomého, s nímž je spojen smyčkou vytvořenou z provázku, kterou drží oba volně v dlani. Je důležité sladit rytmizaci kroků a zrcadlové sladění pohybů nohou a paží, tak aby se vzájemně neomezovali v pohybu. Druhým typem vedení je „vedení na volno“, kdy trasér běží mírně vpředu po boku nevidomého. Pro usnadnění může trasér nést nějaký chrastící předmět. V nepřehledných místech může trasér uchopit zrakově postiženého za zápěstí.

Velmi důležité jsou jednoduché, přesné a výstižné instrukce, kterými trasér nevidomého upozorňuje na změny směru, např. „táhlá levá“, „ostrá pravá“, a to v okamžiku těsně před vlastním zahájením zatáčení. Jde především o zkušenost traséra, jak předávat informace o kvalitě povrchu, neboť překonávání terénních nerovností a především spár a prasklin je pro nevidomého velice obtížné. Při běhu se odvíjí vše rychleji. Hlavně v počátečních fázích vzájemného sehrávání je dobré v nepřehledných situacích zastavit běh a přejít v chůzi. Takže k prvním důležitým pokynům patří slovo „stop“. Nevhodné je slovo „pozor“ a je třeba jej nahradit konkrétními výrazy pro nečekanost např. „překážka před tebou“, „něco zleva“. Žádoucími vlastnostmi traséra jsou vlastnosti, jako je kromě schopnosti vcítit se, rozhodnost, akceschopnost a dobré sebevědomí.

Radiový orientační běh (ROB – hon na lišku) na rovném přehledném terénu byl dosud pouze vyzkoušen. Nevýhodou je, že sluchátka zaclání uší a znemožňují tak běžnou sluchovou orientaci (Dufková, 2005).

Jak bylo zjištěno, velmi osvědčenou aktivitou na zážitkových integračních kurzech je noční orientační běh, kde nevidomí mají dokonce výhodu, neboť mají lépe vycvičené ostatní smyslové vnímání pro orientaci ve ztížených podmínkách.

9.4 Lyžařská turistika

Běžecké lyžování je velice obtížná pohybová aktivita. Mělo by se s ní začít teprve tehdy, má-li nevidomý bezpečně zvládnutou prostorovou orientaci, chůzi s bílou holí a přirozený atletický běh. Jízda na lyžích je dynamická a je nesnadné ji popsat nevidomému slovy. Nevidomý si jen těžko představí vlastní pohyb. Často zpočátku bývá křečovitý, rovnováha a koordinace mu obvykle činí potíže. Systematickou prací na sněhu a vhodnými cviky doma lze toto vše překonat. Důležitou osobou je trasér. Kvalitní spolupráce této dvojice vyžaduje přátelský vztah a důvěru. Ta by měla být vybudována před vstupem do běžecké či sjezdařské stopy. Doporučuje se před lyžařskou sezónou s nevidomým pravidelně běhat. Při běhu je snadnější spolu komunikovat, je zde lepší slyšitelnost než na lyžích, a tak je možné si připravit vlastní slovník pokynů a popisných výrazů.

Běžecké lyžování je u velkého množství nevidomých dětí, mládeže i dospělých velmi oblíbenou disciplínou. Připravená běžecká stopa umožňuje nevidomému ideální vedení lyží, bez nutnosti maximální koncentrace na správnou orientaci. Jízdu na běžkách praktikujeme většinou s vodičem, který běží před nevidomým ve stejné stopě, otáčí se za nevidomým podle možností. Udržuje od něj rovnoměrně stejnou vzdálenost, která by měla být co nejmenší, ale neměla by závodníka brzdit, ani omezovat v pohybu. Hlas traséra a stopa – je-li dobrá, jsou jedinými orientačními vodítky nevidomého. Ideální je trasér, který za jízdy na nevidomého neustále mluví. To může být zejména na delších vzdálenostech někdy i obtížné. Proto se užívají různé pomocné zvuky, jako dětská chrastítka, zvoneček, rolnička přivázaná k hůlkám. Nevidomý, který nemusí tak veškerou svoji energii a koncentraci zaměřovat na udržování správného směru má pak dostatek psychických sil soustředit se i na techniku jízdy. Trasér za jízdy popisuje stopu – její profil, zatáčky i její kvalitu. Pokud má dostatek času i sil, popisuje též okolní krajinu. Informace podává s patřičným časovým náskokem, takže nevidomý má dostatek času se na všechno připravit a představit si, co ho přibližně čeká. Je-li nutné řešit nějakou náhlou, nečekanou situaci (z kopce jede proti rychle lyžař, na poslední chvíli trasér zahlédl potok, kterým končí sjezd apod.) trasér jasně vydá pokyn, co je třeba udělat a až po té případně i proč.

Často opakovanou chybou je navádění do zatáčky, kde trasér příliš odjede nevidomému. Ten ho potom již slyší za zatáčkou, a protože hlas k němu přichází rovně, netočí rovnoměrně, ale vydá se přímo za hlasem. Z tohoto důvodu se doporučuje, aby trasér hlásil informaci o zatáčce buď pomocí stupňů, nebo ještě lépe pomocí systému hodin. Rovný směr znamená směr 12, mírná zatáčka vpravo znamená směr 1, pravouhlá zatáčka vlevo směr 9, atd. Hlásí se i různá zvlnění stopy, aby nevidomý mohl zapérovat v kolenou a nebyl vyveden z rovnováhy. Je vhodné rozlišovat, začíná-li vlna nejdříve dolů – propadlina (používáme popisné slovo „mulda“), nebo je-li jako kopeček nahoru (používáme popisné slovo „boule“) (Šafaříková, 1999).

Nevidomý plně důvěřuje svému trasérovi, který zase zpětně ví, že jeho svěřenec ho na slovo poslechne. Trasér zná přesnou podobu reakce svého svěřence. Je-li tento vztah narušen – např. pádem způsobujícím zranění, je třeba důvěru opět vybudovat. Při běhu na lyžích může mít nevidomý i další zábrany, především nemá přesný pocit rychlosti. Od určitého okamžiku se mu zdá, že se už rychlost nezvyšuje, přestože tomu tak není. Cítí-li klid a pohodu z hlasu traséra, dokáže časem přirozený respekt z rychlosti zmírnit takřka na minimum. Všechna měřítka rychlosti u nevidomého se však prudce mění, jsou-li zhoršené podmínky. Jedná se především o slyšitelnost, která může být narušena na starém přemrzlém sněhu, kde lyže vytvářejí silný hluk nebo jeli silný vítr, projíždí skupina lyžařů apod.

O množství a potřebě informací rozhoduje především schopnost vidění svěřence. Způsob nácviku s částečně vidícím lyžařem je poněkud jednodušší. Slabozrakému mnohdy stačí, jede-li trasér bezprostředně před ním. V takovém to případě trasér napomáhá především psychické vyrovnanosti.

Ve vhodném terénu je možné podniknout i s větší skupinkou nevidomých výlety na delší vzdálenosti pod vedením 2 - 3 vodičů.

9.5 Cyklistika a cykloturistika

Cyklistika se stává velice přitažlivou pohybovou aktivitou již od raného dětství, zejména pro nevidomé chlapce, kteří bývají zaujati nejrůznějšími technickými záležitostmi.

Možnosti a způsoby jízdy na kole zrakově postižených jsou dvojí:

- Jízda na klasickém kole s vodičem
- Jízda na cyklistickém tandemu s vodičem

9.5.1 Jízda na klasickém kole s vodičem

Tento způsob, kdy nevidomý jede na klasickém kole je možný ve dvou formách:

- Na volném větším prostranství s rovným terénem, kde nevidomý může jezdit zcela sám, pouze podle zvukových pokynů vodiče, který stojí uprostřed plochy. Před zahájením nácviku musí být nevidomý nejprve seznámen s rozměry plochy a charakterem terénu. Jako příklad terénu lze uvést fotbalové hřiště. Vhodné je využít velký dvůr, kde je přínosem odraz zvuku od zdí. Výhodou této formy je z psychologického hlediska pocit samostatnosti, možnosti volného a uvolněného pohybu. Nevidomý si sám volí tempo.
- Jízda na klasickém kole „v závěsu“ za vodičem, který dává nevidomému nepřetržitý zvukový signál (rolničkou, zvonečkem, nebo plátkem umělé hmoty, který při jízdě naráží na výplet kola). Ziskem je opět pocit samostatnosti, uvědomění si dovedností a schopností srovnatelných s vidícími. K tomuto způsobu je však potřeba nefrekventovaná cesta v dobrém stavu. Další nevýhodou je nemožnost jízdy většího množství dětí pohromadě.

9.5.2 Jízda na cyklistickém tandemu s vodičem

Jedná se o jízdu na dvojkole, kdy nevidomý sedí vzadu na tandemu. Snažíme se, aby průvodce vpředu byl vždy těžší než zrakově postižený. Mírná převaha hmotnosti nevidomého je možná, pokud již oba mají s jízdou v tandemu zkušenosti. Jízda v zadu nevyžaduje od nevidomého velkou míru soustředění na vyhnutí se případnému střetu s překážkou.

Při rozjíždění průvodce nejprve podrží kolo a nechá nastoupit nevidomého na své zadní místo obkročmo přes rám, s oběma nohama na zemi. Doprovod totéž udělá vpředu. Následuje nastavení pedálu k rozjezdu, jednu nohu si průvodce nastaví na horní šlapku, druhou zůstává na zemi a totéž provede i spolujezdec. Spolu s povel

pro nevidomého šlápou oba do připraveného pedálu, dají druhou nohu na šlapku a začnou šlapat. Při zastavování se postupuje opačně.

Při odbočování je tandem s oběma cyklisty v kritických momentech těžší na ovládání. Je nutné, aby řidič stále držel říditka oběma rukama. Dává tedy povel pro nevidomého, aby ukazoval směr jízdy při odbočování (Dufková, 2005).

Jízda na tandemu se zrakově postiženým je obvykle pomalejší než u zdravého člověka na běžném kole. Na tandemu lze však dosáhnout i poměrně vysokých rychlostí. Pro nevidomého to znamená pocit ovládnutí stroje, emočně silný náboj z pocitu rychlosti. Na tandemu je možno podnikat i delší výlety s kulturně poznávacím zážitkem. Z psychologického hlediska bývá jízda na kole vyhledávaným a příjemným zpestřením. Výlety na tandemech s nevidomými je možné uskutečňovat společně s ostatními cyklisty na běžných cestovních kolech. Je důležité, aby při vyjížděcích více tandemů nebo větší skupiny, měl pro výstrahu řidičů první a poslední jezdec na sobě velkou výstražnou značku. Nevýhodu lze snad spatřovat ve vysoké finanční náročnosti.

9.6 Vodní turistika a jízda na lodích

9.6.1 Kanoje, double-kajak a rafting

V České republice je vodní turistika zrakově postižených osob velice oblíbená, především pak turistika na klasických plastových otevřených kanoích, nafukovacích raftových člunech. Zrakově postižený zaujímá výhodnou pozici předáka (tzv. „háčka“), který má funkci „motoru“ plavidla. Je zapotřebí, aby zvládl nejdůležitější záběry v této pozici. Mezi oběma, háčkem a zadákem, musí vzniknout úplná souhra a musí být udržována neustálá komunikace. Důležitá je i domluva o postupech v kritických úsecích a v případě převržení lodi. V cizině je spíše oblíbena jízda na double-kajacích.

9.6.2 Windsurfing a jachting

Je ideálním sportem pro rozvoj stability a rovnováhy. Podobně jako sjezdové lyžování umožňuje zrakově postiženým rychlý pohyb. Jedná se však o sport náročnější jak na vybavení, tak na zvládnutí správné techniky ovládání surfařského prkna. Je nutno zabezpečit, aby zrakově postižený sportovec nenarazil do břehu nebo do jiného surfaře, plavce nebo lodě. Upozorňovat na překážky je úkolem instruktora, který jede na jiném

surfu, popř. lodce. Je vhodné, když je plachta zrakově postiženého sportovce výrazně označena.

Plachetnice jsou taktéž oblíbeným plavidlem pro chvíle odpočinku a relaxace na jezerech. V zahraničí se jezdí na dvou – tří surfech. V některých přímořských státech jsou pro nevidomé pořádány i pobyty na velkých jachtách, kde si lidé se zrakovým handicapem mohou vytvořit představy o životě námořníků.

9.7 Lezení, základy horolezectví

Kvalifikované provozované lezení s horním jištěním patří k atraktivním sportům. Z hlediska bezpečnosti je důležité, aby sportovci se zrakovým postižením byli viditelně a raději nápadně označeni, je to důležité především z hlediska ohleduplnosti.

Na každého zrakově postiženého je třeba dvou průvodců. Jeden jistí shora a kontroluje nutnou napnutost lana, druhý leze zajištěn v blízkosti postiženého, vybírá vhodnou trasu a v případě potřeby lezci pomáhá. Kromě přírodních terénů lze pro nácvik lezení použít i umělých horolezeckých stěn, které jsou v dnešní době již běžně dostupné. Výhoda umělých stěn spočívá také v možnosti nastavit obtížnost výstupu takřikajíc na míru.

Z hlediska materiálního je třeba zajistit vhodnou obuv (tzv. „lezečky“), oblečení, kompletní úvazky, ochranné přilby a další lezecký materiál (lana, karabiny, slaňovací osmy). Při splnění všech bezpečnostních podmínek je tento sport zcela bezpečný a je zdrojem hlubokých zážitků.

Rozvoj lezení a začleňování lezení do vyučovacího procesu na školách a v mimoškolních aktivitách je podpořen zvyšující se popularitou tohoto sportovního odvětví. Proběhla výstavba nových umělých lezeckých stěn ve školách a DDM. Oblíbenost lezení je také podmíněna chápáním lezení jako dobrodružné aktivity s prvky rizika. Velká touha zkusit si lezení pramení z atraktivnosti prostředí, ve kterém se lezení provozuje. Pro lezení na stěně je důležité znát úplně a pravdivě zdravotní stav dítěte. U jednotlivců mohou být kontraindikovány činnosti spojené s prudkými pohyby nebo nárazy, rychlé spouštění dolů, pády při vyvádění cest. Ve výuce lezení je v první fázi cílem adaptace na prostředí umělé stěny a na podmínky motorického učení – orientace v prostředí okolo stěny a na stěně. Nevidomí mají při lezení často potíže udržet stabilní pozici na stěně. Smysl pro toto udržení podporuje vedoucí-instruktor především hlasem, mluvením

na nevidomého. Je také vhodné lézt vedle nevidomého začátečníka a doprovázet ho, umožňuje to stálý kontakt či dotek s nevidomým, usnadňuje to také komunikaci. Ve druhé fázi výuky je hlavní zvládnout znalosti a dovednosti pro vlastní lezení.

Výhodou zrakově postižených při lezení je menší strach z výšek, neboť nemohou zkontrolovat, v kolika metrech se pohybují a kam by mohli spadnout. Ku prospěchu nevidomých je také výraznější hmatový cit a rozvinutá krátkodobá paměť. Je důležité, aby si nevidomí uměli pohmatem zkontrolovat správnost oblečení sedacího či celotělového úvazku. Poté jej překontroluje jeho vidící kamarád a nakonec vedoucí. Při nácviku dílčích lezeckých dovedností a následných lezeckých technik musíme vždy vše nejprve vysvětlit slovně. Poté je vhodné, aby učitel-instruktor zaujal pozici, kterou požaduje po nevidomém. Dítě si ho rukama osáhá, může se přesvědčit, jak má nastavené chodidlo na stupu, nebo jak drží chyt (Vojtík, 2005).

9.8 Bruslení, in-line

U nás se neprovozuje jako závodní sport. Jedná se o volnočasovou aktivitu společenského charakteru, která není zrakově postiženými příliš vyhledávaná. K nácviku se využívají jednoduché taneční pohyby spočívající v rytmickém přenášení váhy z nohy na nohu. Bruslení rozvíjí cit pro rovnováhu (Vachule, 1998).

Pro bezpečnost in-line je nutné zabezpečit odpovídající chrániče a provádět dopomoc tak, aby nedošlo k nečekaným nárazům, srážkám a pádům.

9.9 Zážitkové a integrační hry ve výchově v přírodě pro zrakově postižené

Nejvhodnějšími hrami v přírodě pro zrakově postižené se jeví především **pohybové hry zaměřené na rozvoj prostorové a sluchové orientace a hry a cvičení na spolupráci a komunikaci, podporující tvořivost, vhodné je do herního programu zapojit překonávání jednoduchých překážek.**

Kučerová (2008) se ve své bakalářské práci zabývala možnostmi využití volného času a her při integraci zrakově postižených jedinců a v rámci své výzkumné části vybrala tři hry, u kterých provedla modifikaci pro zrakově postižené osoby a ověřila, zda byly

vhodně zvoleny, zda obsahují integrační prvek a zda rozvíjí další dovednosti, na které byly zaměřeny.

Hry měly rozvíjet následující schopnosti či dovednosti:

- *Hra Upíři* byla zaměřena na prostorovou orientaci a taktiku především pomocí sluchového vnímání.
- *Hra Loupež v galerii* rozvíjela především strategii a komunikaci.
- *Hra Zmatkování* byla zaměřena na rozvoj orientace v prostoru, strategie a orientace v situaci.

Výzkumné šetření proběhlo v rámci skupiny zrakově postižených tanečníků a vidomých dobrovolníků tanečního kurzu, pořádaného Tyflocentrem Brno, o.p.s. a modifikovaná pravidla společně s výsledky je možno najít v její bakalářské práci.

10 Diskuse

Je zřejmé, že zrakově postižení se ve svém životě musí vypořádat s mnoha překážkami, které jim jejich postižení způsobuje. Lidská tvořivost však nezná mezí, tak je možné s menší či větší úpravou provozovat rozličné sportovní a volnočasové aktivity, které pomohou těmto lidem tento handicap překonat a stát se zralou a důstojnou osobností.

V práci jsem se snažila zjistit informace o velikosti této cílové skupiny a zastoupení programů zaměřených na sporty a aktivity v přírodě pro zrakově postižené v naší republice jak v oblasti školní výuky, tak na poli volnočasových aktivit.

Z Výběrového šetření zdravotně postižených VŠPO 07 jsem zjistila, že v roce 2006 bylo u nás 87 439 osob se zrakovým postižením, tj. 6% z celkového počtu zdravotně postižených v ČR. Přestože není tato skupina početně největší vyžaduje speciální přístup ve všech oblastech lidského života, především pak pomoc ze strany zdravé populace.

Přesné statistiky zrakově postižených dětí a mládeže v ČR neexistují. Z telefonátů a dostupných zdrojů se mi podařilo zjistit, že v roce 2008 plnilo základní školní docházku 455 žáků ve specializovaných základních školách (u třech škol však nebyly informace o přesných počtech žáků zveřejněny). Speciální stření školy uvádí ve stejném období 476 studentů.

Z průzkumu vyplynulo, že většina speciálních základních i středních škol vznikla v 90. letech minulého století a zastoupení těchto aktivit není zatím v ČR velmi významné. Přesto školy plní důležitou roli v zabezpečování základů pohybových aktivit, zejména pak prostorové orientace v rámci ozdravných pobytů, škol v přírodě, lyžařských, cykloturistických i jinak pohybově zaměřených kurzů. Při některých školách vznikla občanská sdružení, která podobné aktivity nabízí v podobě letních táborů a rekondičních pobytů. Z pravidelných činností v rámci klubů a zájmových kroužků převládá plavání a lezení na umělých stěnách.

V oblasti vysokoškolské byla vytvořena, řada podpůrných center pro zdravotně handicapované, které jim zajišťují podporu v integraci mezi zdravé studenty. V rámci tělovýchovných kurzů mají tyto studenti možnost vyzkoušet si sporty, které by jim byly jinak těžko přístupné. Ve skutečnosti vysoké školy byly již od 70. let minulého století průkopníky v této oblasti pomoci zdravotně postiženým. Činnost center tak navazuje

na dlouholetou tradici. Podíl vysokých škol je v této oblasti podstatně vyšší než poskytované služby v organizacích.

Ukázalo se, že nabídka volnočasových aktivit a pobytů v přírodě není ze strany sportovních organizací zatím dostatečná. Převládá spíše organizovaná forma klasických sportovních aktivit v rámci klubů a tělovýchovných jednot. Pouze turistika a cykloturistika zde má významnější zastoupení. Převážnou část těchto aktivit zajišťují občanská hnutí vycházející z koncepce zážitkové pedagogiky. Průkopníky v této oblasti se stala Prázdninová škola Lipnice a občanské sdružení Užitečný život prostřednictvím integračních kurzů. Za zmínku stojí i činnost občanských sdružení Tandem Brno, Manus. Tato oblast je v České republice stále rozrůstající.

Zjistila jsem, že literatury, která o této problematice pojednává, je u nás zatím málo a chybí odborný materiál, který by položil dostatečný teoretický a metodický základ pro práci pedagogů, vedoucích-instruktorů, specialistů (trasérů, vodičů, průvodců, a pod.) a dalších dobrovolníků. Ani internet nepřináší ucelený a dostatečný přehled o současné nabídce těchto forem sportovního vyžití v přírodě. V práci uvádím odkazy na současné organizace a jejich nejaktuálnější nabídku zážitkových a rekreačních kurzů. Svou pozornost jsem převážně musela obrátit na absolventské práce vysokoškolských studentů, kteří se specializují na práci s handicapovanými občany.

Je zřejmé, že zážitková pedagogika a pohybové aktivity v přírodě jsou velmi vhodnou formou výuky a volnočasového vyžití, neboť skýtají velké možnosti způsobů pro integraci těchto osob. V metodické části bylo vybráno 8 sportovních aktivit v přírodě a byla k nim vypracována metodika vhodná jak pro vedoucí-instruktory, traséry, další odborné pracovníky a dobrovolné pomocníky. Výběr pohybových aktivit je v podstatě neomezený, řídí se pouze stupněm zrakového postižení a podmínkami, ve kterých budou pohybové činnosti realizovány. Jako nejvhodnější se jeví cyklické lokomoční činnosti a hry zaměřené na prostorovou orientaci rozvoj ostatních smyslů, hry na rozvoj spolupráce a komunikace.

Z analýzy zdrojů také vyplynulo, že získat zrakově postižené pro pravidelnou pohybovou činnost není snadné, a proto je nezbytné postupovat citlivě, neztrácet ze zřetele druh, stupeň a dobu vzniku postižení, dosavadní zkušenosti postiženého se sportem a v neposlední řadě jeho osobnost. Významnou společenskou otázkou se tedy jeví zajištění odborného vedení pro tuto skupinu. Velká skupina organizací má zakomponovány tyto činnosti již ve svých programech jako základní cíl a pořádá pro zájemce odborná školení.

11 Závěr

Vývoj osobnosti nevidomého je závislý na akceptaci jeho postižení okolím. Tím je mu umožněn kvalitní rozvoj osobnosti. V případě zamítavého postoje okolí k takovému jedinci může dojít k různým odchylkám a způsobit nežádoucí vývoj osobního růstu. Jeho další začlenění do společnosti a normálního života se pak může stát velkým problémem. A proto je nutné vzít v úvahu fakt, že jedincům zrakově postiženým je nutné věnovat v tomto ohledu náležitou péči a připravit vhodné podmínky.

Z provedené analýzy odborných zdrojů je možné konstatovat, že aktivity v přírodě patří mezi jednu z nejvhodnějších forem nejen v rámci školní výuky, ale především v oblasti trávení volného času a rekreační oblasti.

Z vybraných aktivit v přírodě se pro zrakově postižené jeví nejvhodnější tyto aktivity: pěší turistika, běh, cykloturistika, vodní turistika (především jízda na kanoích), lyžařská turistika. Uvedené sportovní aktivity jsou jednoduché na nácvik a s pomocí zaškoleného průvodce, traséra či vodiče jsou nejen bezpečné, ale i zábavné a mohou přinést celou řadu zážitků vedoucích k osobnímu růstu, uspokojení a v neposlední řadě vybudování žádaných pohybových dovedností.

Na základě rozboru literárních zdrojů i vlastních zkušeností je možné uvést několik základních bodů k vybraným aktivitám: respektovat zdravotní stav zrakově postižené osoby vyplývající z omezení a vyšší unavitelnost, posilovat vypracované pohybové stereotypy zejména držení těla a hlavy, rozvíjet ostatní smyslové orgány a dbát na jejich relaxaci, pohybové aktivity musí být všestranně rozvíjející a odpovídat stupni vývoje jedince, volit pohybové aktivity převážně cyklického charakteru, zařazovat činnosti budující sebevědomí, pestré a motivující, založené na dobrodružství a zážitku s přiměřenou dávkou nejistoty a rizika. Neméně podstatnými prvky jsou materiální zabezpečení vhodnými pomůckami, vhodný a dostatečný prostor a časový rámeček.

Věřím, že tato práce napomůže vedoucím-instruktorům, trasérům a dalším zájemcům lépe se zorientovat ve světě zrakově postižených lidí. Přála bych si, aby poskytla inspiraci dalším mladým lidem, kteří se rozhodnou pro práci s touto cílovou skupinou.

12 Seznam příloh

- Příloha č. 1: Kapitola IV přílohy vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí
č. 207/1995 Sb.
- Příloha č. 2: Speciální základní školy pro zdravotně postižené
- Příloha č. 3: Speciální střední školy pro zdravotně postižené
- Příloha č. 4: Speciální pedagogická centra pro zdravotně postižené
- Příloha č. 5: Podpora vysokoškolských studentů

13 Seznam literatury

1. BARTŮŇEK, D. *Hry a tvůrčí aktivity pro tvorbu programů výchovy v přírodě* (rukopis); vedoucí práce Jan Neuman. Praha: FTVS UK, 2002, 166 s.
2. CIGÁNOVÁ, I. *Volnočasové aktivity zrakově postižených jedinců věku* (rukopis); vedoucí práce Veronika Růžičková. Olomouc: UP, 2007, 42 s.
3. ČERNÝ, L. *Sportovní aktivity zrakově postižených* (rukopis); vedoucí práce Alena Skotáková. Brno: FSPS MU, 2006, 39 s.
4. ČSÚ. *Výsledky výběrového šetření zdravotně postižených osob za rok 2007*. Dostupné na <<http://www.czso.cz/csu/2008edicniplan.nsf/p/3309-08>>
5. DUFKOVÁ, J. *Sporty v přírodě zrakově postižených* (rukopis); vedoucí práce Jan Neuman. Praha: FTVS UK, 2005, 48 s.
6. FALKOVÁ, J. *Kvalita trávení volného času mládeže se zrakovým postižením ve věku 14-17 let* (rukopis); vedoucí práce Petra Hamadová. Brno: FSS MU, 2008, 27 s.
7. HANUŠ, R.; HRAKAL, J. *Lanové překážky a lanové dráhy*. Olomouc: Nakladatelství HANEX, 1999, 151 s.
8. HANUŠ, R.; HRAKAL, J. *Zlatý fond her – Výběr her a programů připravených pro kurzy Prázdninové školy Lipnice*. Praha: Portál, 1998, 165 s.
9. KITTLEROVÁ Š. *Aplikace koloběhu pro zrakově postižené* (rukopis); vedoucí práce Saša Bartůňková. Praha: FTVS UK, 2006, 123 s.
10. KNOPFOVÁ, H. *Lezení na umělé lezecké stěně jako forma pohybové aktivity zrakově postižených* (rukopis); vedoucí práce Taťána Straková. Brno: FSPS MU, 2006, 36 s.
11. KOMENDA, M. *Specifická omezení daná zdravotním handicapem ve skalním a sportovním lezení* (rukopis); vedoucí práce Taťána Straková. Brno: FSPS MU, 2006, 34 s.
12. KOPALOVÁ, R. *Příprava skautského oddílu na integraci zrakově postiženého dítěte* (rukopis); vedoucí práce Jan Neuman. Praha: FTVS UK, 2008, 58 s.
13. KOPICOVÁ, V. *Volný čas a znevýhodnění zrakovým postižením* (rukopis); vedoucí práce Petra Hamadová. Brno: PF MU, 2009, 40 s.

14. KUCZOVÁ, J. *Možnosti sportovního využití zrakově postižených v ČR* (rukopis); vedoucí práce Jaroslav Potměšil. Praha : FTVS UK, 1997, 77 s.
15. KUČEROVÁ, P. *Hra v životě zrakově postiženého jedince s důrazem na integrační proces* (rukopis); vedoucí práce Tomáš Čech. Brno: PF MU, 2008, 73 s.
16. KVĚTOŇOVÁ, S. *Metodický materiál pro psychomotorická cvičení zrakově postižené mládeže* (rukopis); vedoucí práce Marie Blahutková. Brno: FSPS MU, 2006, 40 s.
17. MIKULÁŠKOVÁ, D. *Volnočasové aktivity nevidomých a slabozrakých na Kyjovsku* (rukopis); vedoucí práce Zita Nováková. Brno: PF MU, 2007, 66 s.
18. MICHÁLEK, M. *Nebojte se pomoci nevidomým*. Elektronická verze knihy, Dostupné na: <http://www.okamzik.cz/knihy/nebojte_se_pomoci.htm>
19. NAVARA, V. *Možnosti rozvoje volnočasových aktivit zrakově handicapovaných* (rukopis); vedoucí práce Svoboda Zdeněk. Ústí nad Labem: UJEP, 2008, 46 s.
20. NEUMAN, J. a kol. *Dobrodružné hry a cvičení v přírodě*. Praha: Portál, 1998, 325 s.
21. NEUMAN, J. a kol. *Dobrodružné hry v tělocvičně*. Praha: Portál, 2001, 243 s.
22. NEUMAN, J. a kol. *Turistika a sporty v přírodě*. Praha: Portál, 2000, 197 s.
23. NEUMAN, J. *Výchova v přírodě (učební texty)*. Praha: FTVS UK, 1995, 93.
24. NOVOTNÁ, P. *Volný čas a osoby se zrakovým postižením* (rukopis); vedoucí práce Radka Prázdňá. České Budějovice: TF JU, 2008, 48 s.
25. PÝCHOVÁ, L. *Nevidomí a jejich vnímání přírody* (rukopis); vedoucí práce Petra Hamadová. Brno: PF MU, 2009, 29 s.
26. SMÝKAL, J. *Výchova nevidomého dítěte předškolního věku*. Elektronická verze knihy, 1986. Dostupné na: <<http://www.smykal.ecn.cz/publikace/kniha06t.htm>>
27. SVATOŠ, V.; LEBEDA, P. *Outdoor trénink pro manažery a firemní týmy*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005, 192 s.
28. ŠAFAŘÍKOVÁ, L. *Pohybové aktivity jako součást procesu výchovy a kultivace těžce zrakově postižených jedinců* (rukopis). Praha: FTVS UK, 1999, 94 s.
29. ŠÍCHOVÁ, H. *Zájmové aktivity u zrakově postižených dětí staršího školního věku* (rukopis); vedoucí práce Veronika Růžičková. Olomouc: UP, 2007.
30. TRČKA, M. *Outdoorové aktivity a střediska pro zdravotně postižené osoby* (rukopis); vedoucí práce Jan Neuman. Praha: FTVS UK, 2008, 72 s.

31. VACHULE, R. a kol. *Sport a rekreační aktivity zdravotně postižených dětí*. Praha: Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice, 1998.
32. VACHULE, R. a kol. *Jak sportovat s těžce zrakově postiženými*. Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice, 1998.
33. VOJTÍK, P.; SOUČKOVÁ, G. *Lezení nevidomých dětí na umělé stěně*. Elektronická verze knihy, Praha: FTVS UK - Katedra sportů v přírodě, 2005.
Dostupné na: <<http://www.ftvs.cuni.cz/eknihy/sborniky/2005-11-16/prispevky/postery/14-vojtik.htm>>
34. ÚZIS. *Šetření o zdravotně postižených osobách VŠPO '07*.
Dostupné na: <http://www.uzis.cz/news.php?mnu_id=1100>
35. WIENER, P. *Prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených*. Praha : Avicenum, zdravotnické nakladatelství, 1986. 106 s.

Časopisy:

1. JIRÁSEK, I. *Integrace*. Gymnasion, podzim 2004, č. 2, 4-5 s.
2. KUDLÁČEK, M.; VALENTA, T.; MAGEROVÁ, L. *Společně o zážitkové pedagogice: Integrace osob se zdravotním postižením prostřednictvím společných zážitků*. Gymnasion, podzim 2004, č. 2, 8-18 s.

Internetové zdroje:

1. Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK, *Výroční zpráva 2007/2008*. Dostupné na <<http://www.cuni.cz/UK-1657-version1-zprava0708.pdf>>
2. *Český paralympijský výbor* [on-line]. © 2009, poslední aktualizace 8.8.2009, [cit. 2009-08-08]. Dostupné na <<http://www.paralympic.cz>>
3. *Český svaz zrakově postižených sportovců* [on-line]. © 2007, [cit. 2009-07-04]. Dostupné na <www.sport-nevidomych.cz>
4. *Diakonie ČCE* [on-line]. © 2009, [cit. 2009-08-03]. Dostupné na <<http://www.diakoniecce.cz>>
5. *Horydoly – Handicap* [on-line]. [cit. 2009-08-03]. Dostupné na <<http://www.horydoly.cz/handicap.php>>
6. *Chaloupka - časopis pro zrakově postižené (Tyflocentrum)* [on-line]. [cit. 2009-07-20].

- Dostupné na <<http://centrumpronevidome.cz/chaloupka/chaloupka04-1.txt>>
7. *Institut rehabilitace zrakově postižených při Fakultě humanitních studií UK* [on-line]. Poslední aktualizace 20.08. 2009 [cit. 2009-08-20]. Dostupné na <<http://www.cuni.cz/UK-682.html>>
 8. *Laboratoř Carolina - Centrum podpory studia zrakově postižených* [on-line]. Poslední aktualizace 22.09. 2008 [cit. 2009-08-03]. Dostupné na <<http://carolina.mff.cuni.cz>>
 9. *Leze a nevidí na to - Roman Ruský - horolezec s poruchou zraku* [on-line]. [cit. 2009-06-15]. Dostupné na <<http://www.blindclimber.xf.cz>>
 10. *Matahari - Horolezecký oddíl, který se rozhodl k radosti z dobývání skal dopomoci i handicapovaným* [on-line]. © 2006, [cit. 2009-08-03]. Dostupné na <<http://www.homatahari.cz>>
 11. *Mezinárodní organizace zrakově postižených sportovců* [on-line]. Dostupné na <<http://www.ibsa.es/eng>>
 12. *Ministerstvo práce a sociálních věcí* [on-line]. [cit. 2009-07-04]. Dostupné na <<http://www.mpsv.cz>>
 13. *Nevidomí mezi námi - Přiblížení široké veřejnosti pocity a vjemy ze života nevidomých (Okamžik, o.s.)* [on-line]. [cit. 2009-07-20]. Dostupné na <<http://www.nevidomimezinami.cz>>
 14. *Občanské sdružení pro podporu TyfloTuristického oddílu při základní škole Jaroslava Ježka pro zrakově postižené* [on-line]. [cit. 2009-07-13]. Dostupné na <<http://www.tyfloturistak.info>>
 15. *Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých* [on-line]. [cit. 2009-08-08]. Dostupné na <<http://www.okamzik.cz>>
 16. *Podpora vysokoškolských studentů* [on-line]. [cit. 2009-07-04]. Dostupné na <http://www.nevidomimezinami.cz/main/nevidomimezinami/Texty/Vzdelavani/Kontakty/Vs_studentsi.wiki>
 17. *Pražské centrum zdravotně postižených studentů* [on-line]. Poslední aktualizace 20.07.2009, [cit. 2009-07-20]. Dostupné na <<http://www.cuni.cz/UK-1746.html>>
 18. *Pražské centrum zrakově postižených plavců* [on-line]. [cit. 2009-07-16]. Dostupné na <<http://www.plavanizp.ic.cz/index.php?page=2>>
 19. *Sjednocená organizace nevidomých* [on-line]. © 2002 – 2009, [cit. 2009-07-20]. Dostupné na <<http://www.sons.cz>>

20. *Služby zrakově postiženým studentům*, *Knihovna Právnické fakulty UK* [on-line].
Poslední aktualizace 10.7.2009, [cit. 2009-07-04]. Dostupné na
<http://knihovna.prf.cuni.cz/index.php?kterou=http://knihovna.prf.cuni.cz/spec_sluzby/spec_sluzby.php>
21. *Středisko handicapovaných studentů na VŠE Praha* [on-line]. [cit. 2009-08-08].
Dostupné na <<http://shs.vse.cz>>; <<http://knihovna.nkp.cz/knihovnaplus91/handicap.htm>>
22. *Tandem Brno, o.s* [on-line]. © 2003 –2005, vytvořeno 7.11.2003, [cit. 2009-07-20].
Dostupné na <<http://www.brailnet.cz/tandembrno/index.php>>
23. *Tandem, o.s. – sdružení rodičů a přátel školy při ZŠ pro zrakově postižené a žáky s vadami řeči v Opavě* [on-line]. [cit. 2009-07-11]. Dostupné na
<<http://tandemprozivot.cz>>
24. *Teiresiás - Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky* [on-line]. [cit. 2009-07-20]. Dostupné na <www.is-theses.cz; www.teiresias.muni.cz>
25. *Tereza - Centrum podpory samostatného studia zrakově postižených* [on-line].
Vytvořeno srpen 2005, [cit. 2009-07-11]. Dostupné na <www.terezafjfi.cvut.cz>
26. *Timšel o.s. - Občanské sdružení podporující činnost Institutu rehabilitace zrakově postižených UK FHS* [on-line]. [cit. 2009-07-08]. Dostupné na
<www.vony.cz/timsel.cz>
27. *Tyflocentrum* [on-line]. © 2002 – 2006, [cit. 2009-07-11].
Dostupné na <<http://www.tyflocentrum.cz/praha/souzraky>>
28. *Tyfloservis* [on-line]. © 2005 – 2007, [cit. 2009-07-11].
Dostupné na <<http://www.tyfloservis.cz>>
29. *Užitečný život, o.s.* [on-line]. © 2007, [cit. 2009-07-08].
Dostupné na <<http://www.uzitecny-zivot.cz>>
30. *Vysokoškolský sportovní klub FTVS Praha* [on-line]. [cit. 2009-07-20].
Dostupné na <<http://www.ftvs.cuni.cz/vsk/index.htm>>
31. *Zpráva o činnosti Pražského centra zdravotně postižených studentů – akademický rok 2007/2008* [on-line]. [cit. 2009-07-20]. Dostupné na <<http://www.cuni.cz/UK-1657-version1-zprava0708.pdf>>

Příloha č. 1:

Kapitola IV přílohy vyhlášky Ministerstva práce a sociálních věcí č. 207/1995 Sb.

Kapitola IV.

- SMYSLOVÉ ORGÁNY

ODDÍL A

- ZRAK

Obecné posudkové zásady:

Stupeň postižení se stanoví podle zrakové ostrosti dosažené s korekcí, které může být trvale užíváno, rozsahu zorného pole a jejich vlivu na schopnost orientace v běžném životě. Vedle funkcí zrakového orgánu je nutno přihlídnout k prokazatelným dráždivým jevům, slzení, citlivosti na zevní účinky (světlo, prach, chemikálie atd.) stejně jako na onemocnění očních adnex.

| Položka | Druh zdravotního postižení | Stupeň zdravotního postižení v % |
|---------|---|----------------------------------|
| 1. | Slabozrakost lehkého až středního stupně - visus 6/18 (0,3), 3/10 - 6/60, (0,1), 1/10, kategorie zrakového postižení 1 | 10-20 |
| 2. | Slabozrakost těžkého stupně - visus 6/60 (0,1) - 3/60 (0,05), 1/10-1/20, kategorie zrakového postižení 2 | |
| | a) u dětí do ukončení povinné školní docházky | 50-55 |
| | b) v ostatních případech | 20 |
| 3. | Těžce slabý zrak - visus 3/60 (0,05) - 1/60 (0,02), 1/20-1/50, kategorie zrakového postižení 3 | |
| | a) u dětí do ukončení povinné školní docházky | 60-70 |
| | b) v ostatních případech | 40 |
| 4. | Praktická nevidomost obou očí - visus 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit s jistou projekcí světla nebo omezení zorného pole do 5 stupňů kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena - kategorie zrakového postižení 4 | 80 |
| 5. | Úplná nevidomost obou očí (zahrnuje stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou projekcí světla, kategorie zrakového postižení 5 | 90 |

| | | |
|-----|--|-------|
| 6. | Ztráta jednoho oka | 30 |
| 7. | Enukleace oka pro maligní tumor | |
| | a) během onkologického léčení | 80 |
| | b) po dosažení stabilizace zdravotního stavu (zpravidla po dvou letech) | 40 |
| | c) neléčitelné formy tumorů | 90 |
| 8. | Ztráta čočky bez postižení visu, při artefakii | |
| | a) jednoho oka | 10 |
| | b) obou očí | 20 |
| 9. | Ztráta čočky jednoho oka při slepotě nebo ztrátě druhého oka | 30 |
| 10. | Ptóza horního víčka s uzávěrem oční štěrbin | 20 |
| 11. | Obrny očních svalů na jednom oku, jestliže oko musí být vyloučeno z vidění | 20 |
| 12. | Výpady zorného pole úplné poloviční nebo kvadrantové výpady Posudkové hledisko: Při neúplných polovičních nebo kvadrantových výpadech je nutno sazby stupně postižení přiměřeně snížit. | |
| | a) homonymní hemianopsie | 30 |
| | b) bitemporální hemianopsie | 30 |
| | c) homonymní dolní kvadrant | 20 |
| | d) výpad poloviny zorného pole (laterální) při ztrátě nebo slepotě druhého oka. | 60-70 |
| 13. | Koncentrická zúžení Posudkové hledisko: Oboustranné omezení zorného pole na 10-5 stupňů centrálně lze považovat za těžce slabý zrak, omezení zorného pole do 5 stupňů centrálně lze považovat za praktickou slepotu i když zraková ostrost | |

| | | |
|-------|---|---|
| | není porušena. | |
| 13.1. | koncentrické zúžení na 5 stupňů vzdálenosti od centra při normálním zorném poli druhého oka | 20 |
| 13.2. | koncentrické zúžení oboustranné na 30 stupňů vzdálenosti od centra | 20 |
| 13.3. | koncentrické zúžení při chybění druhého oka | |
| | a) na 50 stupňů vzdálenosti od centra | 40 |
| | b) na 30 stupňů vzdálenosti od centra | 60 |
| | c) na 10 stupňů vzdálenosti od centra | 80 |
| | d) na 5 stupňů vzdálenosti od centra | 90 |
| 14. | Nepravidelné výpady zorného pole, velké skotomy v 50 stupních zorného pole binokulárně | 30 |
| 15. | Glaukom (zelený zákal) | stanoví se podle rozsahu zrakového postižení (ostrost zraková, zorné pole). |
| 16. | Strabismus u dětí | 10-20 |
| 17. | Ostatní oční choroby a poruchy vidění, záněty, zákaly, degenerativní změny, cévní uzávěry, odchlípení a trhliny sítnice apod. Posudkové hledisko: Stupeň zdravotního postižení se stanoví s ohledem na omezení vizu, zorného pole, schopnosti orientace | |
| | a) lehké poruchy | 10-20 |
| | b) středně těžké poruchy | 30-40 |
| | c) těžké poruchy | 50 |

Příloha č. 2:

Speciální základní školy pro zdravotně postižené

Základní škola pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka

Sídlo organizace: Loretánská 19, Praha 1, 118 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Činnost organizace:

Škola poskytuje ucelené základní vzdělání v rozsahu běžných základních škol, poskytuje hudební vzdělání v rozsahu základních uměleckých škol, umožňuje slabozrakým dětem a dětem se zbytky zraku pracovat se speciálními optickými pomůckami, systematicky učí zrakově postižené děti prostorové orientaci a samostatnému pohybu, umožňuje dětem získat další speciální dovednosti a znalosti, např. plavání, lyžování, psaní na počítači a práce s počítačem, pořádá školy v přírodě, nabízí aktivní pomoc výchovného poradce při výběru dalšího vzdělávání dítěte.

Základní škola praktická pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka

Sídlo organizace: Loretánská 19, Praha 1, 118 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Činnost organizace:

Škola poskytuje ucelené základní vzdělání v rozsahu běžných základních škol praktických, talentovaným žákům poskytuje hudební vzdělání v rozsahu základních uměleckých škol, talentovaným žákům umožňuje výuku angličtiny nebo němčiny, umožňuje nevidomým dětem naučit se číst a psát černočerné písmo s pomocí speciálních elektronických pomůcek pro nevidomé, systematicky učí zrakově postižené děti prostorové orientaci a samostatnému pohybu, umožňuje dětem získat další speciální dovednosti a znalosti, např. psaní na počítači, nabízí aktivní pomoc výchovného poradce při výběru dalšího vzdělávání dítěte.

Praktická škola pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka

Sídlo organizace: Loretánská 19, Praha 1, 118 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Činnost organizace:

dvouletá škola neprofesního typu pro zrakově postižené absolventy základních škol praktických, připravuje zrakově postižené na samostatný život, ke studiu na škole profesního typu nebo kvalifikačním studiu, vytváří

individuální výchovně vzdělávací programy pro žáky se specifickými zdravotními, sociálními nebo jinými potřebami.

ZŠ pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Nám. míru 19, Praha 2, 120 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Činnost organizace:

výuka na škole je vedena učiteli s kvalifikací pro speciální pedagogiku, je koncipována na základě dlouhodobých odborných zkušeností školy podle přiměřeně upravených učebních plánů a je organizována na principu individuálního přístupu ve třídách se sníženým počtem žáků, probíhá v upraveném pracovním prostředí s využíváním speciálních pomůcek, učebnic a dalších výukových textů zahrnuje studium cizích jazyků, od 4. ročníku: angličtina, němčina, francouzština, od 7. ročníku: volitelné předměty: francouzština, informatika, hudební výchova v rozsahu ZUŠ (klavír, flétna, sólový a sborový zpěv), taneční soubor, při škole působí Nadační fond, orientovaný na všestrannou podporu zrakově postižených žáků.

Zvláštní škola pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Francouzská 56, Praha 10, 110 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Činnost organizace:

zvláštní škola patří ke speciální škole pro zrakově postižené na Nám. míru 19, Praha 2; škola pomáhá zrakově postiženým dětem s výukovými problémy, důraz je kladen na individuální péči pro každého žáka, ve třídách je malý počet dětí, možnost spolupráce se Speciálně pedagogickým centrem působícím při škole.

Speciální ZŠ pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Lazaretní 25, Plzeň, 312 12

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

žáci jsou vedeni speciálními pedagogy a při vyučování mohou používat speciální kompenzační pomůcky vzhledem ke specifické zrakovému postižení, přístup vyučujícího je ke každému žákovi individuální, kromě zvětšovací lup mají žáci ve třídě k dispozici elektronickou zvětšovací lupu, vybavení tříd plně uspokojuje požadavky dětí zrakově postižených, při vyučování mohou děti používat speciální učební pomůcky, event. Stavebnice pro slabozraké, jsou zde dodržována pravidla pro zrakovou hygienu, individuální délky zrakové

ZŠ praktická

Sídlo organizace: J. A. Komenského 287, Moravská Třebová, 571 01

Datum vzniku: 27. únor 1986

Činnost organizace:

škola je určena především pro zrakově postižené děti a kombinovaně postižené, důraz je kladen na individuální přístup ke každému žákovi a k rozvoji komunikace a integrace dětí do společnosti.

ZŠ prof. V. Vejdovského

Sídlo organizace: nám. Přemysla Otakara 777, Litovel, 784 01

Datum vzniku: 1. únor 1991

Činnost organizace:

specifika výuky pro zrakově a kombinovaně postižené děti - tyflopédická péče, logopedická péče, náprava poruch učení, výuka prostorové orientace a samostatného pohybu, moderní kompenzační pomůcky (TV lupa, počítač s hlasovým výstupem a braillovým řádkem), diagnostické pobyty pro děti s tupozrakostí, šilháním a poruchou binokulárních funkcí, specializované učebny (informatika, jazyková učebna), výuka cizích jazyků (AJ, FJ), výuka hry na hudební nástroje (klavír, klávesy, kytara, zobcová flétna, klarinet, souborová hra, hudební teorie).

ZŠ pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Kamenomlýnská 2, Brno, 603 00

Datum vzniku: 1. leden 1991

Činnost organizace:

výhodou školy je malý kolektiv dětí ve třídách, maximálně 10 žáků, kvalitní a odborné vzdělávání v rozsahu běžných osnov základních škol, technické vybavení pro nejmodernější výuku výpočetní techniky, výuka cizích jazyků (angličtina, němčina), rozšířené vyučování o hru na hudební nástroje - kytara, klavír, flétna, akordeon, rozvoj prostorové orientace pod odborným vedením, každodenní zdravotní, rehabilitační a psycholog. péče, práce s kompenzačními a reedukačními pomůckami, absolventi mohou pokračovat ve studiu na všech typech běžných škol (střední školy, učiliště).

ZŠ pro žáky s vadami řeči a zrakově postižené

Sídlo organizace: Havlíčkova 1, Opava, 746 01

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

škola poskytuje základní vzdělání žákům se zrakovým postižením a žákům s vadami řeči, nabízí snížený počet žáků ve třídách (4 -10), individuální přístup se zřetelem na druh zrakového postižení a individuální přístup k žákům s vadami řeči, vybavení speciálními kompenzačními pomůckami - optické pomůcky, elektronické pomůcky učebnice s velkým typem písma, učebnice s bodovým písmem, tyflografické obrazy, výuku psaní na počítači, výuku práce s počítačem, individuální tyflopédickou péči: výuku Braillova písma, výuku prostorové orientace a samostatného pohybu, praktickou výchovu, práci s Arií, Optaconem, digitální počítačovou lupou a elektronickým zápisníkem, bezplatnou výuku hry na hudební nástroje: hru na klavír, zobcovou flétnu, trubku, akordeon, individuální, logopedickou péči: nápravu řeči, péči o dyslektiky, zdravou flétnu, stálou lékařskou péči a péči zdravotní sestry, psychologa, ubytování na internátě, docházku do družiny a školního klubu.

Speciální střední školy pro zdravotně postižené

Střední škola Aloyse Klara

Sídlo organizace: Vídeňská 28, Praha 4, 142 00

Datum vzniku: 1. leden 1991

Činnost organizace:

na školu jsou přednostně přijímáni žáci se ZPS - se zrakovým postižením, ale přihlásit se mohou i žáci bez zrakové vady, podmínkou je ukončení povinné školní docházky; absolventi tříletých oborů Keramické práce, Kartáčnické a košíkářské práce, Keramik, Čalouník, Knihař, Rekondiční a sportovní masér, získají střední vzdělání s výučním listem, absolventi čtyřletých oborů Masér sportovní a rekondiční, Textilní výtvarnictví - tvorba dekorativních předmětů z textilních a přírodních materiálů a dvouletého nástavbového studia Podnikání, získají střední vzdělání s maturitní zkouškou.

Gymnázium pro zrakově postiženou mládež

Sídlo organizace: Radlická 115, Praha 5, 150 00

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

všeobecné, čtyřleté studium, informační a výpočetní technika se vyučuje 3 roky, ve čtvrtém ročníku navazuje volitelný předmět aplikace počítačů, cizí jazyky - angličtina, němčina, od 2. ročníku postupně volitelné předměty - latina, společenskovední seminář, ekonomický blok, konverzace v anglickém i německém jazyce, cvičení atematiky, literární seminář; gymnázium je vhodné zejména pro ty, kteří se chtějí věnovat po maturitě studiu na VŠ nebo na vyšší odborné škole, počet studentů ve třídě je 10 - 14.

Obchodní akademie a obchodní škola pro zrakově postiženou mládež

Sídlo organizace: Radlická 115, Praha 5, 150 00

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

Obchodní akademie - čtyřleté maturitní studium, vyučuje se podle osnov běžných obchodních akademií, cizí jazyky - angličtina, němčina, francouzština (vždy dva jazyky), od 3. ročníku výběrové předměty - společenskovední seminář, cvičení z matematiky, konverzace v cizím jazyce, ve 4. ročníku další výběrové předměty - bankovníctví a pojišťovnictví, daňové právo, marketing a management, škola je vhodná zejména pro ty, kteří chtějí pracovat jako střední ekonomičtí pracovníci nebo dále studovat na VŠ, počet studentů ve třídě 10 - 14; Obchodní škola - dvouleté studium

ukončené závěrečnou zkouškou, vyučuje se podle osnov běžné obchodní školy, studium zaměřeno na telemarketing, jeden cizí jazyk, škola je vhodná pro ty, kteří se chtějí věnovat práci v administrativě, v call centrech (zelené linky) nebo obsluze telekomunikačních zařízení, počet studentů ve třídě 10 - 14.

Konzervatoř a ladičská škola Jana Deyla

Sídlo organizace: Maltézské náměstí 14, Praha 1, 118 44

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

v oborech Hudba a Zpěv připravuje škola v sedmiletém studiu žáky pro povolání učitelů hudby, vlastní hudební činnost či studium na vysoké škole, studium se ukončuje zpravidla v sedmém ročníku vykonáním absolutoria, jeho dosažením získávají absolventi vyšší odborné vzdělání, v pátém ročníku mohou žáci skládat maturitní zkoušku a dosáhnout tak úplného středního odborného vzdělání; v oboru Ladění klavíru připravuje škola v pětiletém studiu mladé lidi pro povolání ladičů klavíru, studium je ukončeno maturitní zkouškou, kterou student dosáhne úplného středního odborného vzdělání, již po 4. ročníku však může žák studium ukončit závěrečnou zkouškou.

Střední škola pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Kamenomlýnská 2, Brno, 603 00

Zkratka: SS pro ZPM

Datum vzniku: 1. srpen 1997

Činnost organizace:

střední škola pro zrakově postiženou mládež, součástí školy je Obchodní akademie, čtyřleté studijní obory Sociální péče - sociálněsprávní činnost, Masér sportovní a rekondiční jsou zakončeny maturitní zkouškou.

Obchodní akademie pro zrakově postiženou mládež

Sídlo organizace: H.Kvapilové 20, Opava, 746 59

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

Obchodní akademie pro zrak. postiženou mládež má vytvořeno pro žáky odpovídající zázemí, včetně technického (osvětlení, lavice, PC, lupy), individuální přístup vyučujících, kontakt s lékařem. Na Obchodní akademii mohou studovat i tělesně postižení žáci v běžných třídách akademie.

Speciální pedagogická centra pro zdravotně postižené

Speciálně pedagogické centrum pro děti s vadami zraku a řeči

Sídlo organizace: Horáčkova 1, Praha 4, 140 00

Datum vzniku: 1. leden 1994

Činnost organizace:

k činnosti speciálně pedagogického centra patří: výcvik prostorové orientace, příprava na čtení a psaní bodového písma, nácvik práce s optickými pomůckami, náprava grafomotorických obtíží, rozvíjecí cvičení předcházející poruchám učení, logopedická náprava; centrum dále nabízí odbornou poradenskou činnost rodičům i pedagogům pečujícím o zrakově postižené děti (3 - 7 leté), pomoc metodickou, zapůjčení pomůcek a hraček, odborné literatury, přednášky, besedy, semináře, Dny Otevřených dveří, spolupráci s odborníky, pomoc při výběru vhodné školy, výjezd do školy a rodiny, úzkou spolupráci s mateřskou školou včetně účasti na jejích akcích.

Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené - při Škole Jaroslava Ježka

Sídlo organizace: Loretánská 19, Praha 1, 118 00

Datum vzniku: 1. leden 1993

Činnost organizace:

Centrum podporuje a provází rodiny dětí se zrakovým a kombinovaným postižením, poskytuje rodičům, pedagogům a všem zainteresovaným na integraci zrakově postižených dětí odborné informace o speciálních metodách výuky a výchovy, pracovnice SPC jsou vysokoškolsky kvalifikované speciální pedagožky s dlouholetou praxí ve Škole Jaroslava Ježka a jiných školách pro zrakově postižené děti a mládež. Poradenské služby jsou poskytovány zdarma.

Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené

Sídlo organizace: nám. míru 19, Praha 2, 120 00

Zkratka: SPC

Datum vzniku: 1. leden 1993

Činnost organizace:

SPC poskytuje poradenskou pomoc zrakově postiženým dětem, žákům, studentům a jejich rodičům. Pracovníci vyjíždějí za dětmi do rodin i škol, pomáhají řešit potřeby zrakově postižených dětí v místě bydliště. SPC půjčuje učebnice a pomůcky pro zrakově postižené, seznamujeme s vhodnými pomůckami pro výuku, hru i volný čas, pomáhá při výběru kompenzační pomůcky. SPC poskytuje metodickou pomoc pedagogům běžných škol.

Speciální pedagogické centrum pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Nad Týncem 38, Plzeň, 312 12

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

SPC provádí diagnostiku dětí s cílem co nejdříve pomoci dětem se zrakovou vadou najít správný přístup k výuce a k organizaci jeho budoucnosti, včasným zařazením do školy pro zrakově postižené dává handicapovaným dětem šanci na co nejlepší podmínky ve výuce, pomáhá rodině dětí i se sociálně právními otázkami.

Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené

Sídlo organizace: Šimkova 879, Hradec Králové, 500 02

Datum vzniku: 1. leden 1995

Činnost organizace:

speciálně pedagogické centrum je centrum pro poradenskou, metodickou a intervenční pomoc rodinám a školám s integrovanými zrakově postiženými žáky.

Speciálně pedagogické centrum

Sídlo organizace: Demlova 28, Jihlava, 586 01

Datum vzniku: 1. leden 1996

Činnost organizace:

speciálně pedagogické centrum je zaměřeno na děti se zrakovým, mentálním, tělesným postižením a na děti s více vadami, poskytuje poradenskou činnost pro děti, rodiče a pedagogické pracovníky zařízení, jež o děti pečují a vzdělávají je.

Speciálně pedagogické centrum pro zrakově postižené

Sídlo organizace: nám. Přemysla Otakara 777, Litovel, 784 01

Datum vzniku: 1. únor 1991

Činnost organizace:

činnost SPC pro zrakově postižené - odborná činnost pedagogů, psychologů a sociální pracovníce, pedagogické a psychologické vyšetření dětí, náprava poruch učení, psychoterapeutické techniky, vytváření výchovných a vzdělávacích plánů, nabídka kompenzačních pomůcek a didaktických materiálů, nácvik prostorové orientace, sebeobsluhy a bodového písma u nevidomých, výcvik na počítači pro zrakově postižené, zraková stimulace, pomoc žákům integrovaným v běžném typu ZŠ přímo v místě bydliště (návštěva školy, rodiny, přímá práce se žáky).

Sportovní aktivity:

- **prázdninové pobyty pro zrakově postižené v přírodě**

Speciálně pedagogické centrum

Sídlo organizace: Kamenomlýnská 2, Brno, 603 00

Datum vzniku: 1. leden 1991

Činnost organizace:

SPC funguje jako poradenské pracoviště, které se stará o postižené děti předškolního věku, děti školou povinné a středoškolskou mládež, v poradně pracují speciální pedagogové, psycholog a sociální pracovníce, nabízí tyto služby: psychologická vyšetření klientů, poradenské služby z oblasti sociálního zabezpečení, konzultace a metodickou pomoc osobám zainteresovaným na výchově a výuce zrakově postižených, integrovaných do běžných zařízení, diagnostické pobyty pro děti předškolního věku, vzdělávací kurzy akreditované MŠMT ČR ukončené vydáním osvědčení, zapůjčuje klientům pomůcky, nebo jim pomáhá potřebné pomůcky zajistit, vypracování individuálních plánů, provádí zrakovou stimulaci.

Sportovní aktivity:

- **týdenní ozdravné pobyty pro rodiče s dětmi předškolního a raně školního věku**

Podpora vysokoškolských studentů

PRAHA

Univerzita Karlova v Praze

Kancelář pro studenty se speciálními potřebami Informačně-poradenského centra

Adresa: Celetná 13, Praha 1

URL: www.cuni.cz/UK-60.html

Činnost:

eviduje posluchače, kteří požádají o speciální pomoc, je s nimi v kontaktu, poskytuje jim relevantní informace, získává od nich zpětnou vazbu na služby univerzity- informuje středoškolské studenty o podmínkách studia na Univerzitě Karlově- věnuje zvláštní pozornost handicapovaným studentům prvních ročníků, zajišťuje pomoc při adaptaci v nových podmínkách (orientace na fakultě, koleji, menzách)- eviduje subjekty poskytující finanční prostředky, a to jak pracovištím, tak jednotlivcům - studentům s postižením- vyjadřuje se ke stavebním úpravám kolejí i menz a vybavování pokojů pro studenty s postižením, iniciuje zlepšování podmínek bydlení a stravování, podílí se na řešení dopravy studentů na přednášky, semináře a praktická cvičení- koordinuje služby a další pomoc studentům se speciálními potřebami (osobní asistence, asistenční tlumočení, pomoc při pořizování studijní literatury)- informační brožury

PRAHA

Univerzita Karlova v Praze

Laboratoř Carolina - Centrum podpory studia zrakově postižených

Adresa: Celetná 13, Praha 1

URL: www.cuni.cz/UK-60.html

Činnost:

eviduje posluchače, kteří požádají o speciální pomoc, je s nimi v kontaktu, poskytuje jim relevantní informace, získává od nich zpětnou vazbu na služby univerzity- informuje středoškolské studenty o podmínkách studia na Univerzitě Karlově- věnuje zvláštní pozornost handicapovaným studentům prvních ročníků, zajišťuje pomoc při adaptaci v nových podmínkách (orientace na fakultě, koleji, menzách)- eviduje subjekty poskytující finanční prostředky, a to jak pracovištím, tak jednotlivcům - studentům s postižením- vyjadřuje se ke stavebním úpravám kolejí i menz a vybavování pokojů pro studenty s postižením, iniciuje zlepšování podmínek bydlení a stravování, podílí se na řešení dopravy studentů na přednášky, semináře a praktická cvičení- koordinuje služby a další pomoc studentům se speciálními

potřebami (osobní asistence, asistenční tlumočení, pomoc při pořizování studijní literatury)- informační brožury.

PRAHA
Univerzita Karlova v Praze
Právnická fakulta

Knihovna

Adresa: náměstí Curieových 7, 116 40 Praha 1

URL: http://knihovna.prf.cuni.cz/spec_sluzby/seznam_zv_knih.php

Činnost:

služby pro zrakově postižené studenty, ale i pro zájemce z mimofakultní sféry- počítačová studovna uzpůsobená uživatelům se zrakovým postižením- okrajově digitalizace textů- katalog zvukových knih.

PRAHA
Univerzita Karlova v Praze
Pedagogická fakulta

Ústřední knihovna

Adresa: M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

URL: <http://beta.pedf.cuni.cz/handi.htm>

Činnost:

knihovna digitalizovaných textů- počítačová studovna uzpůsobená uživatelům se zrakovým postižením- skenování textů (především potřebných pro výuku), na žádost studenta či učitele digitalizace individuálních učebních textů pro aktuální potřeby.

PRAHA

Univerzita Karlova v Praze
Husitská teologická fakulta

Poradenské centrum při Katedře psychosociálních věd a etiky

Poradna pro studenty se speciálními potřebami a studenty ze zahraničí

Adresa: Pacovská 350/4, PO Box 56, 140 21 Praha 4

URL: www.htf.cuni.cz/zakladni_informace/poradenske_centrum/index.html

Činnost:

poradenství pro handicapované studenty.

PRAHA

České vysoké učení technické v Praze
Fakulta jaderná a fyzikálně inženýrská
Katedra matematiky

Tereza - Centrum podpory samostatného studia zrakově postižených

Adresa: Trojanova 13, 120 00 Praha 2

URL: www.tereza.fffi.cvut.cz

Činnost:

služby studentům a absolventům vysokých škol, zrakově postiženým připravujícím se na studium na VŠ a dalším lidem se zrakovým postižením v rámci celoživotního vzdělávání se zaměřením na informační technologie- konzultační činnost- počítačová studovna uzpůsobena uživatelům se zrakovým postižením- vzdělávací aktivity (počítačové kurzy, klub anglického jazyka)- klubová setkání- digitalizace textů, knihovna digitalizovaných textů- vydávání hybridních publikací (multimediální publikace kombinující elektronický text s jeho zvukovou nahrávkou)- e-mailová konference určená uživatelům výpočetní techniky- výroba reliéfních materiálů- osobní asistence (středisko spolupracuje na vyhledávání dobrovolných asistentů s občanským sdružením Okamžik).

PRAHA

Vysoká škola ekonomická

Středisko handicapovaných studentů (SHS)

Adresa: Nám. W. Churchilla 4 130 67 Praha 3

URL: <http://shs.vse.cz/>

Činnost:

knihovna digitalizovaných textů- bezbariérová studovna uzpůsobená uživatelům se zrakovým postižením na hlavní budově i budově na Jižním městě- skenování textů (především potřebných pro výuku), na žádost studenta či učitele- digitalizace individuálních učebních textů pro aktuální potřeby- získávat nové publikace a skripta již v elektronické formě a provádět jejich úpravy pro potřeby zrakově postižených- poskytovat studentům knihy ve formátu MP3, tak aby zrakově postižený student nebyl vázán na přítomnost počítače- je kladen důraz na zvyšování míry samostatnosti, jako schopnosti obstát i po vystudování VŠ- hlavním cílem při otevírání studijních možností pro zdravotně handicapované je na VŠE integrace mezi ostatní studenty- získávání nových zkušeností, studijních a především sociálních, které ZP studentům pomáhají vést co nejsamostatnější život a zároveň zlepšit vlastní sebereflexi- zprostředkování kontaktů se zaměstnavateli, kteří mají o zaměstnávání lidí se zdravotním postižením zájem a průběžně jsou studentům nabízeny různé pozice a samozřejmě poradenství v oblasti práv a povinností zaměstnavatelů při zaměstnávání osob se zdravotním postižením.

Klienty SHS jsou studenti a uchazeči o studium s těžkým zdravotním postižením sluchu, zraku a s omezenou schopností pohybu. V současné době je takto na VŠE 17 handicapovaných studentů. S handicapem zraku je nyní studentů na VŠE 6 studentů.

HRADEC KRÁLOVÉ

Univerzita Hradec Králové

Pedagogická fakulta

Tyflopedický kabinet při Katedře speciální pedagogiky

Adresa: Hradecká 1227/4, Hradec Králové

URL: <http://pdf.uhk.cz/ksp/tpk>

Činnost:

služby především pro studenty zrakově a kombinovaně postižené- poradenství v otázkách studia a metodiky odborné práce nevidomých a částečně vidících- poradenství pro akademické pracovníky- podpora při úpravě vnějších podmínek studia zrakově postižených- zprostředkování psychologické, sociálně-rehabilitační a sociálněprávní péče zrakově postiženým- zprostředkování modifikace studia (individuálního

studijního plánu) zrakově postiženým- spolupráce s organizacemi pro zrakově (i jinak) postižené- asistenční služby zrakově postiženým- specializovaná studovna a učebna pro praktická cvičení z tyflopédie- pomoc při zprostředkování studijní literatury zrakově postiženým- pomoc zrakově postiženým při prostorové orientaci, nácviku tras, hmatové značení v budovách- zpřístupnění tyflotechnických pomůcek zrakově a kombinovaně postiženým k překonávání informačního deficitu- zaškolení v práci se speciálními pomůckami pro zrakově postižené studenty- digitalizace, tisk dokumentů a výroba tyflografiky související se studiem zrakově postižených- zpřístupnění tyflotechnických pomůcek studentům oborů speciální pedagogiky včetně metodického vedení- poradenství pro širokou veřejnost ohledně přizpůsobení bydlení, domácnosti či pracovního prostředí pro zrakově či kombinovaně postižené.

LIBEREC

Technická univerzita v Liberci

Centrum dalšího vzdělávání

Akademická poradna pro zpřístupňování studia pro zdravotně postižené studenty

Adresa: ul. 17. listopadu, Liberec 15

URL: www.vslib.cz

Činnost:

Informace o možnostech studia na Technické univerzitě a výběrově i na dalších vysokých školách v ČR- pomoc při volbě formy studia i vhodného studijního zaměření- studijní a profesní poradenství- základní sociálně-právní konzultace- speciálněpedagogická a psychologická diagnostika, zpracování doporučení k žádostem o přijetí ke studiu a k provedení přijímacího řízení, návrhy individualizovaných či rozvolněných studijních plánů atd.- konzultace s psychologem, vztahové a partnerské poradenství- peer counselling (předávání zkušeností mezi postiženými)- informace o sdruženích i aktivitách zdravotně postižených a o státních i nestátních subjektech zdravotně-sociální péče- kontakt na prodej a servis kompenzačních pomůcek- zprostředkování zdravotně-sociální péče a osobní asistence- konzultace pro širší veřejnost v oblasti výchovy, vzdělávání a pracovního uplatnění zdravotně postižených občanů- kontakt na odborná lékařská či rehabilitační pracoviště.

BRNO

Masarykova univerzita v Brně

Teiresias - Středisko pro pomoc studentům se specifickými nároky

Adresa: Botanická 68A, 602 00 Brno

URL: www.teiresias.muni.cz

Činnost:

zpřístupňování studia studentům nevidomým, slabozrakým a jinak zdravotně postiženým- informace o studiu- program celoživotního vzdělávání nevidomých- počítačová studovna uzpůsobená uživatelům se zrakovým postižením, počítačové kurzy (školení v práci se speciálním vybavením, možnost vypůjčení hardwaru a softwaru)- mezinárodní letní škola pro zrakově postižené studenty International Computer Camp- výroba reliéfních materiálů (fuser, termoform, ruční výroba trojdimenzionálních map a modelů)- univerzitní knihovna pro nevidomé(www.teiresias.muni.cz/katalog)- tisk publikací v bodovém písmu- vydávání hybridních publikací (multimediální publikace kombinující elektronický text s jeho zvukovou nahrávkou).

Počet studentů denního, distančního či celoživotního vzdělávání, kteří využívají služeb střediska, se aktuálně blíží 350, přičemž více než polovinu tvoří studenti se zrakovým a sluchovým postižením.

Kromě individuální výuky denních, příp. distančních studentů MU, středisko organizuje a i personálně zajišťuje veškerou výuku postižených studentů celoživotního vzdělávání. V současné době se v tomto programu vzdělává zhruba 50 studentů především se zrakovým postižením - nejžádanějšími předměty jsou kurzy speciální výpočetní techniky a kurzy jazykové výuky (angličtina, němčina, francouzština, ruština, španělština, italština, latina).

OLOMOUC

Univerzita Palackého v Olomouci

Pedagogická fakulta

Centrum pomoci handicapovaným při katedře speciální pedagogiky

Adresa: Žižkovo nám. 5, 771 40 Olomouc

URL: <http://ksp.upol.cz>

Činnost:

Poradenství zrakově i jinak zdravotně postiženým studentům- průvodcovská služba pro těžce zrakově postižené studenty- převod studijních materiálů z běžného tisku do Braillova písma- počítačová studovna uzpůsobená uživatelům se zrakovým postižením- legislativní pomoc.