

Prostorová orientace a samostatný pohyb (POSP)

Jedná se o předmět speciálněpedagogické péče, který má být povinně zařazen do výuky nevidomého či těžce slabozrakého žáka, ať už se vzdělává inkluzivně nebo ve speciální škole.

V koročasech jen letem světem, co sem např. patří (ač je toho mnohem více):

- orientace na vlastním těle
- P-L orientace, rovnováha, povrchy, nakloněná rovina, schody, odhad úhlů, časů, vzdáleností, bezpečnostní postoje (bez bílé hole), smysl pro překážky, vodící linie, smysl pro překážky, orientační znaky a body, přecházení přes ulici
- orientace ve vlastním prostředí – postupně se dítě učí poznávat své věci, svůj pokoj, celý byt/dům/zahradu
- porozumění dospělým a naopak schopnost se vyjádřit, popsat, vysvětlit
- chůze s průvodcem
- samostatná chůze s bílou holí
- modely, trasy, cesty, plány, orientační pomůcky

POSP se prolíná také s dalšími oblastmi – pohybovým, řečovým vývojem, sebeobslužnými a komunikačními dovednostmi, využitím sluchu, hmatu, hrou i učením... Příkladem toho může být např. popis trasy podle jiných kritérií, než jen směr, vzdálenost apod. – např. vůně masny, množství lidí před školou či kostelem (v určitý čas), průvan u otevřeného průchodu, slunce do zad / do obličeje, rozdílný provoz na silnici ve všední den a v neděli apod.

Průvodcovství

Náhodný průvodce na ulici:

- nejdříve osloví nevidomého, aby věděl, že mluví na něj
- nikam ho nemanipuluje, dokud se s ním nedomluví, zda o to stojí
- pokud ano, nabídne mu rámě, nevidomý se drží průvodce za paži těsně nad loktem
- průvodce s nevidomým jdou vedle sebe (ne za sebou), průvodce cca půl kroku před nevidomým (ne naopak!)
- průvodce má trup neustále otočen čelem ke směru chůze; pokud se chce na nevidomého obrátit, učiní tak jen hlavou, trup nadále udává směr chůze
- nevidomý jde vždy na bezpečnější straně (např. ne u silnice, ale u domu)
- blíží-li se schody, průvodce nezapomene udat jejich směr (NE „schody!“, ale „schody dolů“ nebo „schody nahoru“)
- zakázaným slovem je „pozor!“ – pouze navodí stres, nevidomý nemůže vyhodnotit, zda kvůli nebezpečí utíkat, stát na místě, skrčit se, uhnout, ... - vždy je třeba věcně popsat problém

Bílá hůl

Funkce bílé hole:

- orientační (orientace jejího nositele)
- signalizační (upozorňuje lidi v okolí, aby zbystřili)
- opěrná (u lidí se sníženou pohyblivostí)

Mají bílou hůl nosit i slabozrací?

Mnoho lidí má představu, že všichni, kteří mají bílou hůl, jsou nevidomí. Je mnoho těch, kteří mají menší či větší problémy se zrakovým vnímáním, bílá hůl v jejich ruce dává ostatním vědět, že mají zpozornět, což je velmi významné při množství lidí, rychlosti projíždějících aut apod. Nejedná se tedy, jak se občas někteří domnívají, o podvodníky, bílá hůl v takovém případě výrazně zvyšuje bezpečnost.

Červenobílá hůl

Jedná se o novinku posledních 20 let. Červenobílá hůl označuje hluchoslepého. Stejně jako v předchozím případě je hůl určena lidem s výraznými problémy se sluchem i zrakem. Kombinace vad sluchu a zraku se v takovém případě nesčítají, ale spíše násobí.



Na obrázku shora: bílá hůl skládací, neskládací, opěrná, červenobílá opěrná

5. ZÁKLADNÍ OBLASTI VÝCHOVY PO SP ZP

5.1 Prvky PO SP ZP

5.1.1 ZÁKLADNÍ TECHNIKY POHYBU BEZ HOLE

5.1.1.1 CHŮZE S VIDÍCÍM PRŮVODCEM

Chůze s vidícím průvodcem je třeba považovat za důležitou součást výchovy PO SP ZP. Je pro to hned několik důvodů:

1. Těžce zrakově postižený nebo nevidomý člověk se s pomocí průvodce setkává velmi často.

Jde o dvě skupiny průvodců:

- a) průvodci *stálí* - s nimi se zrakově postižený stýká nejčastěji (členové rodiny, pedagogičtí pracovníci aj.);
- b) průvodci *náhodní*, kteří svou pomoc nabídnou při pohybu na trase.

2. Zrakově postižené je nutno včas informovat a instruovat, jak mají být správně vedeni, upozornit je na problémy související s pomocí náhodných průvodců a na hlavní zásady bezpečné chůze s průvodcem (ať už stálým, či náhodným).

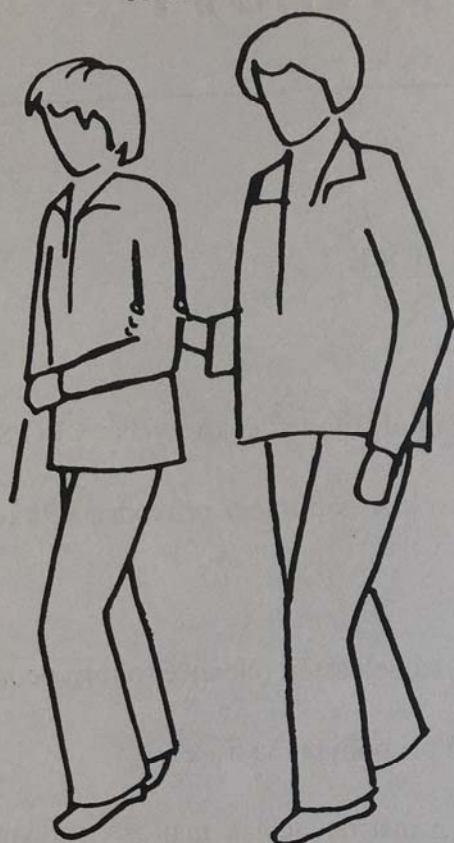
3. Stálí průvodci by měli být včas a náležitým způsobem instruováni a informováni o zásadách správného průvodcovství - tedy o tom, jak zrakově postiženého správně a bezpečně vést.

Hlavní zásady správné chůze s průvodcem

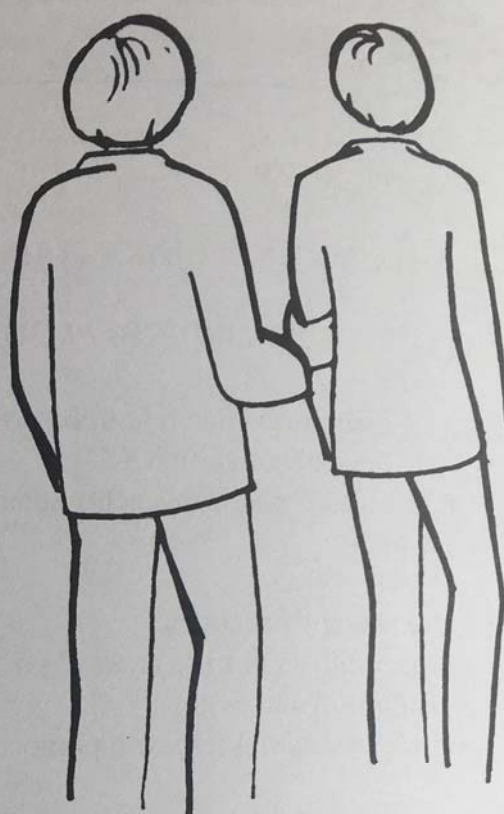
1. Zrakově postižený se drží průvodce **zezadu za paži, těsně nad loktem**. Průvodcova paže buď volně visí dolů, nebo je v lokti mírně ohnuta. Držení zrakově postiženého musí být sice jisté, ale uvolněné - nikdy nesmí být křečovitě. Prsty pouze obemykají paži průvodce, nesvírají ji.
2. Zrakově postižený jde **půl kroku za průvodcem** - nikdy před ním! (viz obr. 3 a 4). V tomto případě je zajištěna optimální bezpečnost i jistota zrakově postiženého, neboť na překážky, změny sklonu terénu, směru cesty apod. reaguje dříve průvodce.

V případě opačném, kdy je zrakově postižený spíše „strkán“ před průvodcem, vzniká nevhodná a nebezpečná situace. ZP člověk musí být neustále ve střehu, protože všechny změny na trase registruje nejdříve on. Tento způsob vedení je naprosto nevhodný - jednak je zrakově postižený zbytečně vystaven značnému psychickému vypětí (prostorem

obr. 3



obr. 4



se pohybuje jako první), jednak může dojít i ke zranění, protože průvodcovo zorné pole je zúženo, a zvláště vertikální zlomy terénu může snadno přehlédnout či zaregistrovat pozdě.

Je proto zapotřebí zrakově postižené na toto nebezpečí upozornit (týká se zejména průvodců náhodných) a poučit je, jak situace řešit. To předpokládá především umět taktně upozornit svého průvodce na zásady správného způsobu vedení, sám se jimi řídit a zároveň dbát i *zvýšené pozornosti*.

Obecně platnou zásadou (u průvodců náhodných i stálých) je **zásada aktivní spolupráce** zrakově postiženého s průvodcem. Znamená to, že ZP se musí neustále aktivně podílet na chůzi po trase. Musí včas a správně reagovat na pohyby a pokyny průvodce, sledovat terén, kterým se pohybuje, nesmí se příliš rozptylovat hovorem a vždy musí být připraven k reakci. Souhrnně to tedy znamená, že musí být - právě tak jako při chůzi s holí - neustále ve stavu bdělé pozornosti.

Tato zásada platí zvýšenou měrou u průvodců náhodných. Zde je kromě běžných zásad zapotřebí sledovat i to, zda průvodce správně pochopil přání zrakově postiženého - např. cíl, jehož ZP potřebuje dosáhnout. Je vždy lepší se dvakrát zeptat, než se dostat do obtížné situace a případně i ztratit orientaci!

Při chůzi se stálým průvodcem, se kterým se zrakově postižený pohybuje častěji a po delší dobu, je vhodné *střídat stranu*, na které jde ZP vedle průvodce. Při chůzi zásadně z jedné strany průvodce může totiž časem docházet k nepříjemným deformacím páteře. Této zásady je třeba zvýšenou měrou dbát u dětí, které si samy tuto okolnost neuvědomují, u nichž je ale (vzhledem k vývoji) daleko větší nebezpečí podobných deformací. V každém případě je správné strany střídat. Důvodem je jednak výše zmíněné hledisko fyziologické, jednak i to, že ZP musí být schopen chůze po obou stranách průvodce. Dlouhodobým návykem pohybu pouze po jedné straně průvodce dochází ke zbytečně nepříjemným pocitům tehdy, když si okolnosti (průvodce, charakter trasy) vyžadují chůzi po straně opačné. Hlavní zásadou pro volbu strany, na které jde ZP vedle průvodce, je toto pravidlo:

Nevidomý nebo těžce zrakově postižený člověk se má pohybovat vždy **na bezpečnější straně** (tj. dále od vozovky, vyčnívajících překážek apod.). To, že toto pravidlo vede za určitých okolností k porušení zásad stanovených normami společenského chování, jistě každý promine.

Změnu strany, po níž jde zrakově postižený vedle průvodce, je možno velmi snadno provádět i při pohybu na trase, aniž by bylo nutno chůzi přerušovat.

Postup: Zrakově postižený se pravou rukou drží zezadu levého nadloktí průvodce. Chce-li změnit stranu, uvolní držení, prsty pravé ruky zrakově postiženého přejedou horizontálně po zádech průvodce až k jeho pravé ruce, kterou ZP uchopí svou levou rukou (viz obr. 5).

obr. 5

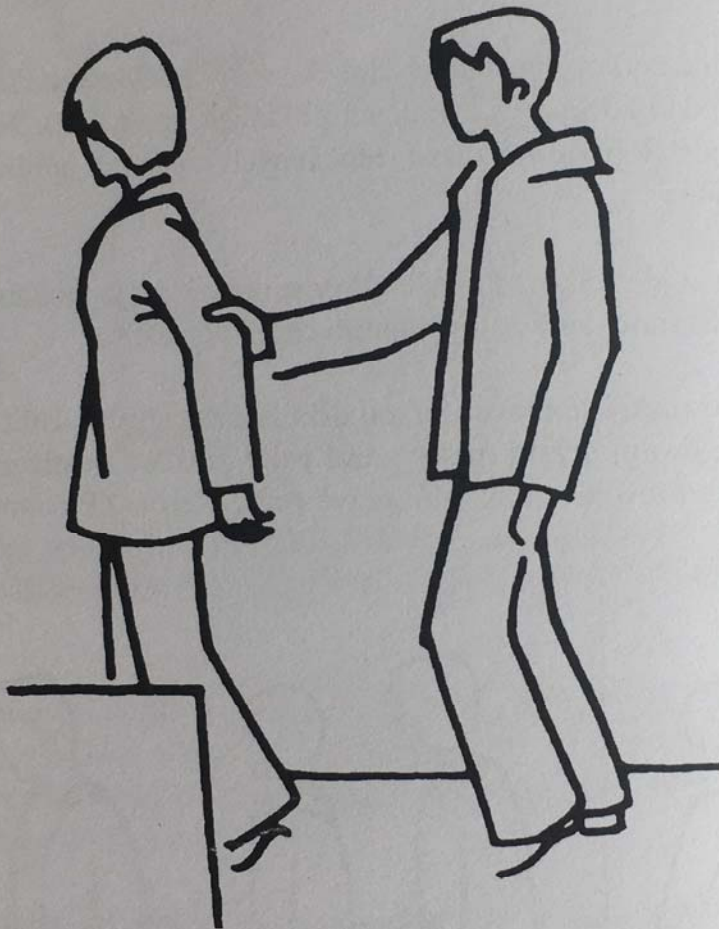


Dodržení správných zásad chůze s průvodcem umožňuje velice plynulé a bezpečné zvládnutí i velmi členitých a náročných tras. Na jednotlivé změny v průběhu chůze není mnohdy třeba ani slovně upozorňovat, stačí správné provedení „signálu“ průvodcem a včasná a správná reakce zrakově postiženého.

Chůze zúženým profilem

Postup: Průvodce pohne paží, za kterou ho ZP drží, mírně vzad, šikmo k páteři. Pro zrakově postiženého je tento pohyb pokynem, aby se zařadil za průvodce. Zároveň ZP natáhne ruku, kterou se drží průvodce, čímž se odstup mezi nimi zvětší (viz. obr. 6).

obr. 6



Schodiště

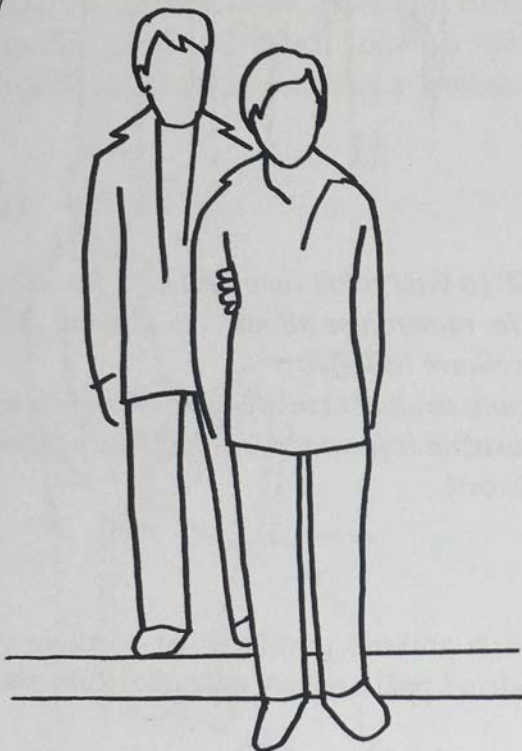
Při chůzi **do schodů a ze schodů** (což se týká i obrubníků) dostatečná vzdálenost mezi průvodcem a zrakově postiženým umožňuje zrakově postiženému včas a správně reagovat na změnu. Průvodcova paže se v jeho ruce buď zdvihá, nebo klesá. Tyto změny je možno ještě poněkud umocnit mírným pohybem ruky ve směru stoupání i klesání (viz obr. 7, 8). Nejsou-li průvodce a zrakově postižený dostatečně „sehráni“, nebo je-li ZP v oblasti PO ZP začátečníkem, je třeba se **před začátkem schodů či před obrubníkem zastavit** a zrakově postiženého slovně informovat o situaci.

K obrubníkům i schodům je nutno vždy přistupovat **kolmo** – to vylučuje (spolu s včasnou informací) nejistotu ZP i možnost jeho klopýtnutí či pádu.

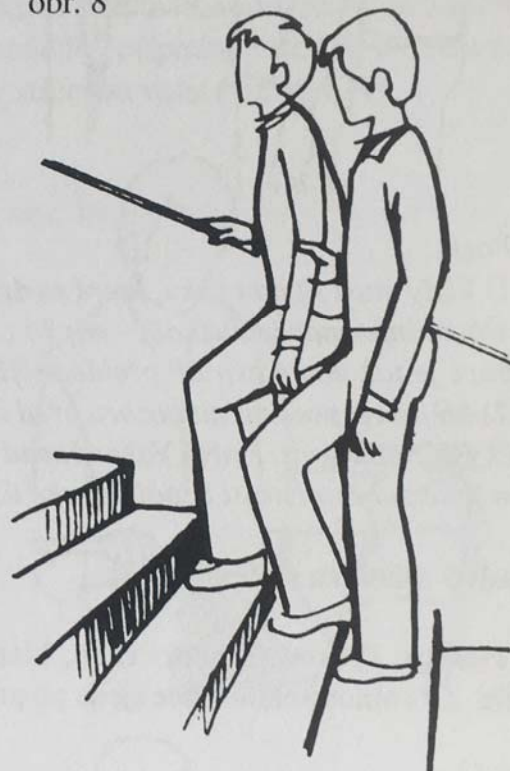
Pozor!

Vaše spontánní „pozor!“ zrakově postiženému mnoho informací nedá, pouze jej zneklidní a zbaví jistoty. Právě tak nestačí jen říci „schody“ či „obrubník“, protože i pak zbývá na ZP, aby sám pátral, zda budete pokračovat nahoru, či dolů. Je tedy třeba vždy jasně říci: „schody / obrubník nahoru“, nebo „schody / obrubník dolů“. Jsou-li dva nebo tři, můžete uvést i jejich počet, u většího počtu schodů už to ztrácí smysl.

obr. 7



obr. 8

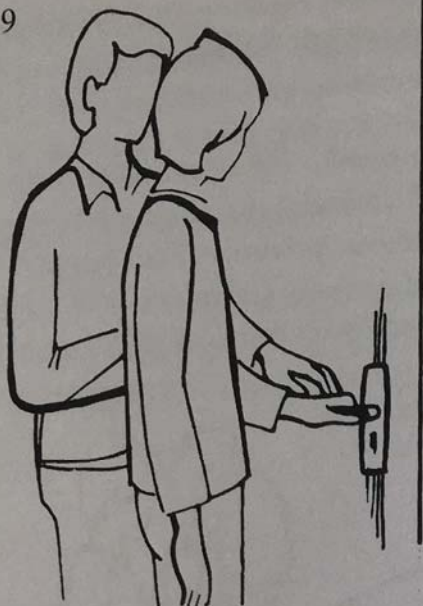


Možné je signalizovat i změnu tempa chůze. Při zrychlení mírný pohyb paží vpřed, při zpomalení mírný pohyb paží vzad.

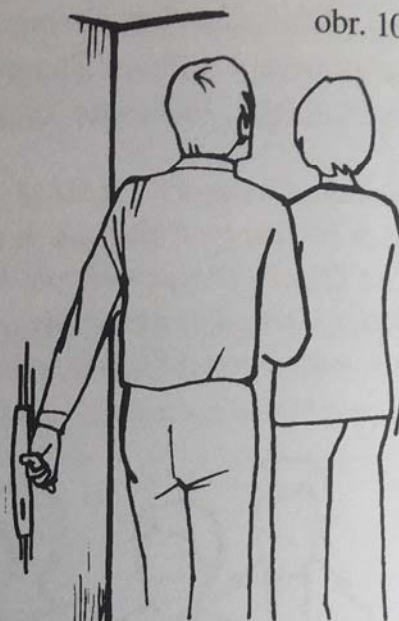
Procházení dveřmi

Postup: Průvodce uchopí rukou, kterou vede zrakově postiženého, kliku. ZP volnou rukou lehce sjede po průvodcově paži až ke klice, sám ji uchopí a otevře dveře. Průvodce vždy prochází dveřmi jako první, ZP dveře otevírá i zavírá (viz obr. 9, 10). Právě při procházení dveřmi je často třeba měnit stranu, na které jde ZP vedle průvodce tak, aby ZP stál vždy na té straně, na kterou se dveře otevírají (tedy, kde jsou panty).

obr. 9



obr. 10



Pozn.:

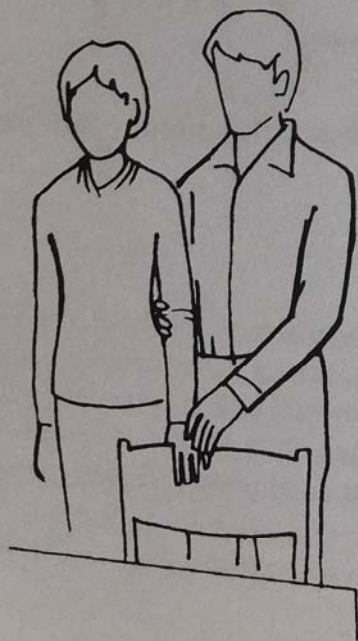
1) Vždy musí jít o tu ruku, **které se drží ZP** (o Vaší volné ruce neví nic). Rovněž krátká slovní informace neuškodí - např.: „dveře, otevírají se od nás“, či alespoň „klika“. Situace je tak ihned pro ZP přehlednější a celkově lidštitější.

2) Mějte se, prosím, na pozoru před obecnou tendencí zrakově postiženým člověkem mlčky manipulovat. Právě Vaše **včasná a obsažná informace** je základním předpokladem jeho soběstačnosti i společenské úspěšnosti.

Zaujetí místa za stolem

Postup: Průvodce položí ruku, kterou drží zrakově postižený, na opěradlo volné židle. ZP volnou rukou lehce sjede po průvodcově paži a uchopí opěradlo. Ruka zůstává

obr. 11



obr. 12



ležet na opěradle, ZP obejde židli k jejímu přednímu okraji, nohou přitom sleduje výšku sedadla. Volnou rukou zjišťuje umístění stolu (viz obr. 11, 12). Při usedání je možno volnou rukou zkontrolovat sedací plochu, zda na ní eventuálně něco neleží.

Nastupování do automobilu

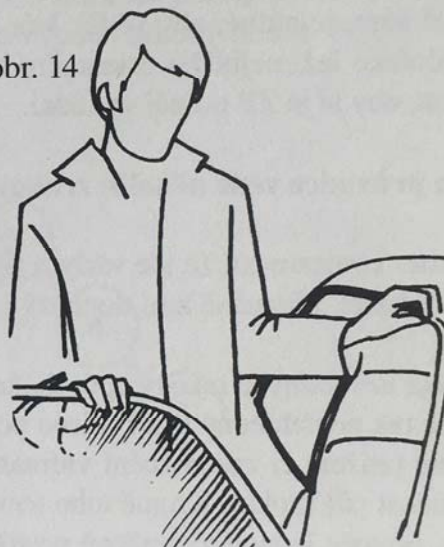
Postup: Průvodce položí ruku na kliku dveří, zrakově postižený kliku uchopí svou volnou rukou. Otevře dveře, druhou rukou zjistí pohybem vzhůru po hraně dveří jejich výšku (viz obr. 13).

Ruku, která držela kliku, přisune k hořejší, která přehmátne na střechu automobilu. Poté je vhodné, aby ZP zjistil polohu a výšku sedadla, případně i to, zda na něm něco neleží. Jednou rukou je však stále v kontaktu se střechou vozu (viz obr. 14).

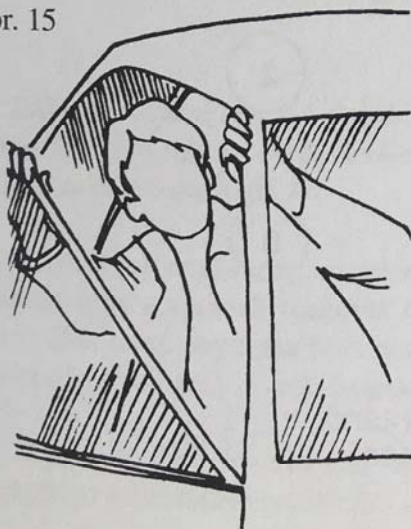
obr. 13



obr. 14



obr. 15



Vlastní nasednutí do vozidla se provádí tak, že zrakově postižený má jednu ruku položenou na horní hraně dveří a druhou v ohybu, v němž se stýká přední a horní hrana dveří části karosérie. ZP se do vozidla zasouvá bokem; to zaručuje zároveň s postavením paží optimální bezpečnost, především vyloučení nárazu do hlavy (viz obr. 15).

Dveře zavře ZP buď sám (je-li dostatečně obeznámen se situací i typem vozu), nebo o zavření dveří požádá průvodce.

Na sedadle vedle řidiče hrozí zrakově postiženému nebezpečí úrazu - zvláště při nečekaném prudším zabrzdění. Vzhledem k absenci funkce zrakového analyzátoru chybí ZP přehled o dopravní situaci. Tím se značně zkracuje jeho čas k reakci. Na rozdíl od vidícího, který podobnou akci očekává a může se na ni do jisté míry připravit, zrakově postižený začíná reagovat až při zahájení brzdného pohybu vozidla, což bývá zpravidla pozdě.

Z těchto důvodů je výhodnější umístit zrakově postižené na zadních sedadlech, kde je zaručena vyšší míra bezpečnosti. Vždy je však třeba dbát toho, aby měl vždy zapnutý bezpečnostní pás.

Při vystupování z automobilu zůstane ZP sedět a čeká, až průvodce vystoupí a otevře mu dveře. Po otevření dveří ho průvodce informuje o terénu přede dveřmi vozu, pak teprve ZP vystupuje. V případě, že ZP bude po vystoupení z vozu pokračovat dále v chůzi sám, je nutné, aby věděl, kde přesně automobil zastavil - tedy kterým směrem a jak daleko leží nejbližší orientační bod. Neuvede-li tyto informace průvodce (řidič), je třeba, aby si je ZP od něj vyžádal.