



TYFLOSERVIS

rehabilitace nevidomých a slabozrakých

ABECEDA PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU DOSPĚLÝCH OSOB S TĚŽKÝM ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM



Olga Buriánková, Petr Karásek, Petr Mach

REHABILITACE DOSPĚLÝCH NEVIDOMÝCH A SLABOZRÁKÝCH OSOB

Sociální rehabilitace

Nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu

Nácvik sebeobsluhy (vaření, praní, žehlení apod.)

Nácvik čtení a psaní Braillova bodového písma

Nácvik psaní na klávesnici počítače

Nácvik vlastnoručního podpisu

Rehabilitace zraku

Výběr vhodných pomůcek a rozvoj zrakového vnímání

Podpora akceptace zrakové vady



OSVĚTOVÁ ČINNOST

Přednášky, odborné stáže, zážitkové akce pro veřejnost

Připomínkování legislativy

**ABECEDA
PROSTOROVÉ ORIENTACE
A SAMOSTATNÉHO POHYBU
DOSPĚLÝCH OSOB
S TĚŽKÝM ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM**

Olga Buriánková

Petr Karásek

Petr Mach

2023

KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Buriánková, Olga

Abeceda prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých osob s těžkým zrakovým postižením / Olga Buriánková, Petr Karásek, Petr Mach. -- Vydání: 1.. -- Praha : Tyfloservis, o.p.s., 2023. -- 1 online zdroj

České a anglické resumé

Obsahuje bibliografii

ISBN 978-80-88485-04-9 (online ; pdf)

* 316.344.6-056.262 * 159.937.52 * 612.881 * 612.766 * 159.946.2 * 615.4 * 364-786 * 793.3:37.016 * 37.091.3 * 376.1-056.262 * (072)

– osoby se zrakovým postižením

– nevidomí

– prostorová orientace

– chůze

– zdravotní pomůcky

– sociální rehabilitace

– pohybová výchova

– studium a výuka

– oftalmopedie

– chůze s bílou holí

– metodické příručky

376 - *Výchova a vzdělávání zvláštních skupin osob [22]*

37.016 - *Učební osnovy. Vyučovací předměty. Učebnice [22]*

ISBN 978-80-88485-04-9 (online ; pdf)

Autoři:
Olga Buriánková
Ing. Bc. Petr Karásek
Mgr. Petr Mach

**ABECEDA PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU DOSPĚLÝCH
OSOB S TĚŽKÝM ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM**
© TYFLOSERVIS, o.p.s., 2023

www.tyfloservis.cz

ANOTACE

Publikace *Abeceda prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých osob s těžkým zrakovým postižením* se zabývá výukou a nácvikem prostorové orientace a samostatného pohybu osob s těžkým zrakovým postižením - nevidomých a slabozrakých (PO SP NS), a to pohybem s průvodcem, prostorovou orientací a samostatným pohybem bez průvodce a bez bílé hole v interiéru a především prostorovou orientací a samostatným pohybem za pomoci bílé hole orientační.

Popisuje základní orientační dovednosti při chůzi s bílou holí, držení bílé hole, postoje s bílou holí, techniky chůze s bílou holí, chůze s bílou holí podél vodících linií, chůze po schodech a také využití bílé hole při přecházení vozovky a železničního přejezdu, při jízdě výtahem a při jízdě na eskalátoru a travelátoru.

Jedná se o metodickou příručku, která podrobně popisuje všechny osvědčené postupy a techniky PO SP NS, vysvětluje výhody a nevýhody při jejich používání, zaměřuje se na časté chyby při provádění těchto technik a klade důraz na zajištění bezpečnosti během jejich výuky a nácviku popisem postavení instruktora.

Kromě uvedených technik prostorové orientace a samostatného pohybu publikace obsahuje také doporučenou metodickou řadu výuky a nácviku, pojmy vztahující se k PO SP NS, stručnou historii výuky PO SP NS a informace o bílých holích, včetně kritérií správného výběru. Jednotlivé kapitoly obsahují pro větší názornost fotografie a nákresy.

Klíčová slova

osoby se zrakovým postižením, prostorová orientace a samostatný pohyb, Orientation and Mobility - O&M, nevidomí, slabozrací, hluchoslepí, slepota, bílá hůl, slepecká hůl, červenobílá hůl pro hluchoslepé, speciální pedagogika, tyflogedie, oftalmopedie, tyflogologie, sociální rehabilitace, sociální integrace, Tyflo-servis, prostorové vnímání, výchova a vzdělávání zvláštních skupin osob, sociální služby, učební osnovy

Forma, žánr

metodické příručky, skripta

SUMMARY

The handbook *Alphabet of Spatial Orientation and Independent Movement of Adults with Severe Visual Impairment* deals with teaching and training of orientation and mobility (O&M) of people with severe visual impairment – blind and partially sighted, namely moving around with the help of a human guide, spatial orientation and mobility without a human guide and without a white cane indoors and especially orientation and mobility with the long white cane.

It describes basic orientation skills for mobility with a white cane, holding a long white cane, postures with a long white cane, long cane techniques, walking with a long cane along guide lines, walking on stairs, and also the use of a long white cane when crossing the road and railroad crossings, riding elevators, riding escalators and travelators.

It is a methodological handbook that describes in detail all the best practices and techniques of O&M, explains the advantages and disadvantages of their use, focuses on common mistakes in the implementation of these techniques and emphasizes on ensuring safety during their instruction and practice by describing the instructor's positioning.

In addition to the spatial orientation and independent movement techniques, the handbook also contains a recommended methodological series of instruction and training, terms related to O&M, a brief history of teaching O&M in the Czech Republic and information about white canes, including the criteria for proper selection. The individual chapters contain photographs and drawings for greater clarity.

Keywords

Orientation and Mobility, O&M, spatial orientation and independent movement, white cane, blind cane, red-white cane for deafblind, persons with visual impairment, blind and visually impaired people, partially sighted, deafblind, blindness, sight loss, low vision, special pedagogy, typhlopedia, ophthalmopedia, typhology, social rehabilitation, social integration, curriculum, social services, Tyfloservis, spatial perception, education and training of special groups of persons

Form, genre

Handbooks, methodological manuals, scripts

PŘEDMLUVA

S vydáním publikace *Abeceda prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých osob s těžkým zrakovým postižením* není možné nezpomenout tvůrce celorepublikového konceptu rehabilitace pro nevidomé a slabozraké v České republice PhDr. Josefa Cerhu. Sám byl prakticky nevidomý. Jednou ze zásadních životních hodnot byla pro něj svoboda ve smyslu vnitřním i vnějším, filozofickém i materiálním. Hendikepován praktickou slepotou považoval možnost samostatné chůze za volbu osobní svobody. Zrak se mu zhoršoval postupně a od určité doby používal bílou hůl nejen ke každodenní cestě do práce. Říkal: „Kdybych na nějakou dobu přestal chodit s bílou hůlí, bylo by o to obtížnější se k tomu vrátit.“ Uvědomoval si potřebnost zvládnutí prostorové orientace a samostatného pohybu i pro další „soukmenovce“, kteří se potýkali se stejným znevýhodněním.

Schopnost prostorové orientace a samostatného pohybu samozřejmě chápal v kontextu komplexní sociální rehabilitace lidí se zrakovým postižením, ať už je to sebeobsluha, braillovská gramotnost a další. Celostátní systém terénní sociální služby pro osoby se zrakovým postižením s názvem Tyfloservis navrhl již téměř před pětaticeti lety tak, aby se samostatné chůzi za pomoci bílé hole a mnoha dalším dovednostem mohl naučit kdokoliv v celé republice, kdo o to projeví zájem.

Ředitel Josef Cerha vedl Tyfloservis mezi lety 1991 a 2020. Kurz „prostorovky“ vnímal jako jednu ze základních rehabilitačních dovedností pro člověka po ztrátě zraku. Tyfloservis se stal zákonitě místem, kde jsou tyto dovednosti rozvíjeny. Bylo a stále je potřeba vychovávat nové instruktory prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých osob. Josef Cerha se všech kurzů instruktorů prostorové orientace pořádaných na půdě Tyfloservisu sám účastnil. Předával novým pracovníkům své osobní zkušenosti a dohlížel na jejich výcvik. Sledoval chování nových kolegů v modelových i běžných situacích. Během kurzu měl možnost ještě lépe poznat budoucí instruktory, které vybral pro práci s nevidomými, včetně jejich přístupu a chování k lidem se zrakovým postižením. Na kurzech sám přednášel vybraná odborná témata, především z oblasti aplikované psychologie a mezilidských vztahů, například téma akceptace zrakové vady, vztah instruktor klient a další.

Bílou hůl vezme do ruky dle celosvětových statistik poměrně malé procento lidí se zrakovým postižením. *Abeceda prostorové orientace* by mohla přispět k tomu, aby s bílou hůlí vykročilo do života více těch, kterým by mohla být užitečnou pomůckou při samostatném pohybu a prostorové orientaci. Předkládaná metodika může sloužit jako základní kámen pro vzdělávání nových instruktorů prostorové orientace i jako podklad pro další rozvíjení instruktorských dovedností. Stát se dobrým instruktorem prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých osob je věcí odborné erudice, praktických dovedností a osobnostních dispozic. Zvládnutí této profese vyžaduje schopnost spolupráce a empatie k druhému.

Pro nevidomého nebo slabozrakého člověka je schopnost samostatně využívat dovednosti prostorové orientace a samostatného pohybu otázkou nejen zvládnutí technik chůze s bílou hůlí, ale také koncentrace mysli, prostorové představivosti, klidného soustředění a dobré paměti.

Při pohledu na samostatně se pohybujícího nevidomého člověka s bílou hůlí se málokdo z vidících ubrání obdivu. Přejme všem nevidomým a slabozrakým lidem jen šťastné cesty.

ThDr. Eva Machová, Th.D.
ředitelka Tyfloservisu, o.p.s.

OBSAH

1.	ÚVOD	11
2.	UVEDENÍ DO VÝUKY PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU DOSPĚLÝCH NEVIDOMÝCH A SLABOZRÁKÝCH	13
2.1.	Instruktor PO SP NS	13
2.2.	Postup výuky PO SP NS	13
2.3.	Bezpečnost a zásady při výuce PO SP NS	14
2.4.	Pravidla bezpečnosti při výuce PO SP NS	15
2.5.	Vhodné vybavení	16
3.	POJMY VZTAHUJÍCÍ SE K PROSTOROVÉ ORIENTACI A SAMOSTATNÉMU POHYBU NEVIDOMÝCH A SLABOZRÁKÝCH	18
4.	METODICKÁ ŘADA A HISTORIE VÝUKY PO SP NS	21
5.	ORIENTACE A SAMOSTATNÝ POHYB BEZ PRŮVODCE A BEZ BÍLÉ HOLE V INTERIÉRU	25
5.1.	Orientace a vyhledání předmětů v mikroprostoru	26
5.1.1.	Vyhledávání předmětů	26
5.1.2.	Orientace na talíři	27
5.2.	Ochranná držení	27
5.2.1.	Horní ochranné držení	27
5.2.2.	Dolní ochranné držení	28
5.3.	Usedání	30
5.4.	Vyhledání spadlého předmětu	30
5.5.	Trailing	31
5.6.	Vyhledání kliky a procházení dveřmi	33
5.7.	Chůze po schodech v interiéru	34
6.	POHYB S PRŮVODCEM	36
6.1.	Postavení průvodce a doprovázeného a způsoby jejich držení	37
6.2.	Chůze volným prostorem, změny směrů a otáčení se	40
6.3.	Chůze zúženým prostorem	41
6.4.	Změna strany, ze které se doprovázený drží průvodce	42
6.5.	Obcházení překážek	42
6.6.	Procházení dveřmi	42
6.7.	Usedání	44
6.8.	Chůze po schodech	45
6.9.	Jízda na eskalátoru, travelátoru	47
6.10.	Jízda v dopravních prostředcích	48
6.10.1.	Cestování dopravními prostředky MHD	48
6.10.2.	Cestování vlakem	49
6.10.3.	Cestování osobním automobilem	50
7.	BÍLÁ HŮL – KONSTRUKCE, FUNKCE, VÝBĚR A POŘÍZENÍ	53
7.1.	Druhy bílých holí	53
7.2.	Konstrukce bílé hole a typy bílých holí	54
7.3.	Funkce bílé hole	56
7.4.	Výběr bílé a červenobílé hole	57
7.5.	Pořízení bílé hole	58
7.6.	Péče o bílou hůl	59
8.	ZÁKLADNÍ ORIENTAČNÍ DOVEDNOSTI PŘI CHŮZI S BÍLOU HOLÍ	61
8.1.	Testy orientačních schopností	62
8.2.	Chůze přímým směrem ve volném prostoru	64
8.3.	Odhad vzdálenosti při chůzi	66
8.4.	Odhad úhlů při otáčení	67
8.5.	Rozlišování směru zdroje zvuku	69
8.6.	Odhad vzdálenosti zdroje zvuku	71

9.	SAMOSTATNÁ CHŮZE S BÍLOU HOLÍ ORIENTAČNÍ	73
9.1.	Držení bílé hole a postoje	73
9.1.1.	Základní držení	73
9.1.2.	Základní postoj	73
9.1.3.	Tužkové držení bílé hole	74
9.1.4.	Vyčkávací postoj	74
9.1.5.	Změna držení ze základního do tužkového a zpět	75
9.2.	Techniky chůze s bílou holí	76
9.2.1.	Technika diagonálně nesené bílé hole	76
9.2.2.	Kluzně-kyvadlová technika chůze s bílou holí	79
9.2.3.	Kyvadlová technika chůze s bílou holí	81
10.	CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PODÉL VODICÍCH LINIÍ	84
10.1.	Chůze s bílou holí podél přirozených vodicích linií	84
10.2.	Chůze s bílou holí podél umělých vodicích linií	87
10.3.	Dohledání vodicí linie po její ztrátě	89
11.	OBCHÁZENÍ PŘEKÁŽEK	91
12.	VYHLEDÁVÁNÍ ORIENTAČNÍCH PRVKŮ ZA ÚROVNÍ A NAD ÚROVNÍ VODICÍ LINIE	93
12.1.	Vyhledávání orientačních prvků za úrovní vodicí linie	93
12.2.	Vyhledávání orientačních prvků ležících nad úrovní vodicí linie	95
13.	CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PODÉL ROZHRAŇÍ CHODNÍKU A NÍŽE POLOŽENÉ VOZOVKY S VYHLEDÁNÍM ORIENTAČNÍCH PRVKŮ	97
14.	CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PO SCHODECH	100
14.1.	Pomalá chůze s bílou holí po schodech nahoru	102
14.2.	Pomalá chůze s bílou holí po schodech dolů	104
14.3.	Zrychlená chůze s bílou holí po schodech nahoru	107
14.4.	Zrychlená chůze s bílou holí po schodech dolů	109
14.5.	Rychlá chůze s bílou holí po schodech nahoru	111
14.6.	Rychlá chůze po schodech dolů s vyťukáváním bílou holí	113
14.7.	Rychlá chůze po schodech dolů bez vyťukávání bílou holí	115
14.8.	Obcházení překážek na schodech	117
15.	PRAKTICKÉ POUŽITÍ TECHNIK BÍLÉ HOLE	119
15.1.	Využití bílé hole při přecházení	119
15.1.1.	Přecházení silnice	123
15.1.2.	Přecházení silnice mezi auty	127
15.1.3.	Přecházení vozovky se světelnou a akustickou signalizací	131
15.1.4.	Přecházení železničního přejezdu	134
15.2.	Využití bílé hole při jízdě výtahem, na eskalátoru a travelátoru	139
15.2.1.	Jízda výtahem	139
15.2.2.	Jízda na eskalátoru, travelátoru	142
16.	VYUŽITÍ BÍLÉ HOLE PŘI CESTOVÁNÍ DOPRAVNÍMI PROSTŘEDKY A V DALŠÍCH SPECIFICKÝCH SITUACÍCH	147
17.	ZÁVĚR	148
18.	POUŽITÁ LITERATURA	149
	PŘÍLOHY	151

1. ÚVOD

Publikace nazvaná Abeceda prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých osob s těžkým zrakovým postižením vznikala v období let 2010 až 2023. První podklady ale vznikaly již v letech 2003 až 2009 jako záznam praktických zkušeností instruktorů Tyfloservisů při výuce prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých klientů (dále také PO SP NS) a zároveň jako záznam zkušeností z lektorování kurzů nových instruktorů PO SP NS v Tyfloservisů. Tvorba textu této publikace byla průběžně konzultována s dalšími odbornými lektory a metodiky Tyfloservisů.

Odrážejí se v ní praktické zkušenosti generací instruktorů prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých, kteří působili v Tyfloservisů již od začátku devadesátých let. Základ pro tyto zkušenosti položili profesor Ján Jesenský a další odborníci na přelomu 70. a 80. let dvacátého století, z jejichž odkazu Tyfloservis čerpá doposud.

Všechny tyto zkušenosti byly průběžně ověřovány praxí při práci s klienty, při zahraničních stážích a rozvíjeny do celkového systému metodiky výuky a nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých nevidomých a slabozrakých klientů v Tyfloservisů.

Publikace se zaměřuje na práci s dospělými lidmi s těžkým zrakovým postižením, především na ty, kteří pro samostatný a bezpečný pohyb potřebují využívat bílou hůl orientační. Techniky chůze s bílou holí signalizační zde nejsou přímo popsány, ale v některých případech je možné odvodit jejich provedení z důvodu podobnosti s technikami chůze s bílou holí orientační (například při přecházení, kdy je potřeba dát znamení o úmyslu vstoupit do vozovky).

Publikace také neobsahuje specifické postupy výuky a nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu lidí s kombinací postižení zrakového a tělesného (například používání bílé hole opěrné).

Text je členěn do kapitol, které vycházejí z metodiky výuky a nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých. Mezi jednotlivé části metodické řady jsou vloženy důležité oblasti související s výukou a nácvikem (například pravidla bezpečnosti při výuce PO SP NS nebo kapitola bílá hůl).

Jednotlivé kapitoly na sebe navazují, postupně rozvíjejí téma a je proto vhodné s publikací pracovat jako s celkem, aby se obsah jednotlivých kapitol správně propojil. Není vhodné kapitoly přeskakovat ani pracovat jen s částí kapitoly vytržené z kontextu.

Postup výuky technik prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých je popsán v metodické řadě a členění kapitol s ní souvisí. Číslování kapitol není shodné s číslováním metodické řady (ta se týká pouze výuky a nácviku PO SP NS) a proto na ni bývá u většiny kapitol pro názornost uveden odkaz, který téma kapitoly propojuje s celkem a zařazuje dané téma do celkového rámce výuky. Při práci s jednotlivými kapitolami se tedy doporučuje pracovat také s metodickou řadou výuky prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých osob s těžkým zrakovým postižením v Tyfloservisů.

Jednotlivé kapitoly týkající se technik prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých mají podobnou strukturu. Jsou členěny tak, aby techniky představily komplexně. V jednotlivých kapitolách je vysvětleno, kde a v jakých případech se technika využívá, následuje detailní popis provedení, její výhody a nevýhody, časté chyby při jejím používání a další související informace.

V každé z kapitol, která se týká výuky a nácviku prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých, je také uvedeno postavení instruktora vůči klientovi při výuce. Pro zajištění bezpečnosti považujeme tyto informace za velmi důležité. Proto se objevují opakovaně, a to i v případě, že se informace nemění, nebo se změní jen dílčím způsobem.

Text doplňují odborné nákresy a fotografie, které svojí názorností rozšiřují a zpřesňují text. Publikace obsahuje odborné pojmy a formulace (často i nové), které bylo nutné stanovit pro sjednocení terminologie. Publikace obsahuje také některé pojmy z oblastí dopravy, stavebnictví a dalších, které úzce souvisí s výukou PO SP NS. Bylo třeba stanovit definice některých pojmů, které chyběly, byly zastaralé nebo byly nesrozumitelné pro obecné použití. Pro porozumění textu je potřeba znát zaužívanou terminologii, která se týká prostorové orientace a samostatného pohybu lidí s těžkým zrakovým postižením a terminologii týkající se architektonických prvků a technického vybavení (například popis částí schodiště nebo železničního přejezdu). Výrazy jsou voleny tak, aby byly odborně korektní, ale zároveň srozumitelné pro běžné uživatele.

Publikace není souhrnným materiálem vedoucím k dosažení komplexních dovedností v prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých a slabozrakých, ale obsahuje pouze popis základních technik PO SP NS, některých jejich kombinací a využití bílé hole v běžných situacích při samostatném pohybu osob s těžkým zrakovým postižením. Nezabývá se mimo jiné navazující problematikou výuky tras (například jejich výběrem, přípravou, popisem), výběrem a prací s jinými pomůckami vhodnými pro orientaci a samostatný pohyb, než je bílá hůl (například vodící pes, elektronické orientační pomůcky), využitím technik PO SP NS při cestování a ve specifických situacích (například extrémní povětrnostní podmínky). Publikace se také nezabývá problematikou motivace klientů, akceptace těžkého zrakového postižení ani pedagogikou dospělých.

Tato publikace je především určena pro praktikující instruktory prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých. A to nejen jako podklad pro vzdělávání nových instruktorů, ale také jako zdroj informací pro další rozvoj v této oblasti. Využít ji může i odborná veřejnost působící v oblastech mobility lidí s těžkým zrakovým postižením (sociální pracovníci ve službách určených pro nevidomé a slabozraké, odborníci působící ve stavebnictví a v oblasti rozvoje infrastruktury, odborníci působící ve školství, studenti speciálně pedagogických a sociálních oborů, pracovníci působící v oblasti zdravotnictví a další).

2. UVEDENÍ DO VÝUKY PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU DOSPĚLÝCH NEVIDOMÝCH A SLABOZRÁKÝCH

2.1. Instruktor PO SP NS

Kompetence instruktora prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých (PO SP NS) jsou souborem vzájemně propojených osobnostních vlastností, znalostí, dovedností a zkušeností, které zajišťují bezpečnou a vhodnou výuku v této oblasti.

K požadovaným vlastnostem instruktora PO SP NS by měly patřit především pedagogické dovednosti, schopnost dobré komunikace, empatie, spolehlivost, trpělivost a soustředěnost. Aby instruktor mohl samostatně vyučovat, musí mít ukončený akreditovaný odborný kurz s úspěšně složenou závěrečnou zkouškou, jehož součástí je splnění minimálně 100 hodin praxe (výuka pod odborným vedením zkušeného aktivně praktikujícího instruktora PO SP NS).

Po ukončení kurzu by mělo docházet k dalšímu rozvoji kompetencí instruktora následnou praxí a konzultacemi. Předpokládá se také dlouhodobý rozvoj a udržování odborných znalostí a dovedností, včetně znalosti související legislativy (jedná se o proces celoživotního vzdělávání).

Kurz instruktorů vede tým odborných lektorů s dlouhodobou praxí výuky. Jeho podstatnou součástí je praktický nácvik dovedností PO SP NS, který probíhá zpravidla v podmínkách „simulované slepoty“, nebo v podmínkách simulace různých zrakových vad. Obsahem kurzu jsou teoretické znalosti i praktické dovednosti v oblastech pedagogiky dospělých, speciální pedagogiky, základy psychologie, komunikace a seznámení se s legislativou k daným tématům. Frekventanti se seznamují také s dalšími kompenzačními pomůckami (například s elektronickými orientačními pomůckami nebo vodícím psem), s rozvojem schopností vnímat prostor pomocí kompenzačních smyslů (například nácvik echolokace nebo vnímání prostředí hmatem). Nedílnou součástí kurzu je také příprava frekventantů na výuku a nácvik orientace a samostatného pohybu na trasách požadovaných klientem, která obsahuje také výběr trasy, práci s mapovými podklady, sestavení itineráře (popisu trasy), zhotovení tyflografického plánu a další.

Plně kompetentní instruktor PO SP NS zajišťuje bezpečnost osoby s těžkým zrakovým postižením (dále také osoby s TZP) a umí reagovat na její potřeby a možnosti. Může si tedy v odůvodněných případech dovolit výuku přizpůsobit a udělat cílené změny v doporučeném metodickém postupu. Ale pouze za předpokladu, že při samostatném pohybu a orientaci klienta nedojde ke snížení jeho bezpečnosti a že budou dodrženy základní principy výuky.

2.2. Postup výuky PO SP NS

Výuka prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých nevidomých a slabozrakých může být zahájena ve chvíli, kdy je člověk s těžkým zrakovým postižením na tuto náročnou výuku a nácvik připraven a projeví o ni zájem. Součástí připravenosti je také přijetí skutečnosti, že se nadále nemůže bezpečně pohybovat bez bílé hole nebo bez pomoci druhé osoby. Jedná se o složitý proces související s problematikou akceptace vady, viz použítá literatura autorů: Čálek 1988, Čálek, Cerha, Holubář 1992.

Častou motivací k zahájení výuky PO SP NS bývá snaha o zvýšení samostatnosti při pohybu v prostoru a snaha o nezávislost na pomoci okolí. Kompetentní instruktor během nácviku motivaci klienta podporuje a dále rozvíjí.

Při výuce se jednotlivé dovednosti nacvičují postupně od jednoduchých, méně náročných, ke složitějším. Jednotlivé části výuky by na sebe měly logicky navazovat. Ve výuce a nácviku se nepostupuje dál, dokud nejsou předchozí dovednosti dobře zvládnuty. Proto se všechno procvičuje a opakuje tak dlouho, než dojde k jejich osvojení, upevnění a propojení.

Množství informací a náročnost výuky se přizpůsobuje možnostem klienta (například fyzickým, kognitivním) tak, aby nebyl zahlcen a dokázal vše zpracovat. Výuka musí být srozumitelná a názorná. Obsahuje přesný popis, předvedení, zpětnou vazbu (i s využitím kompenzačních smyslů; například hmatu u reliéfních plánek), procvičování, korekci případných chyb a další.

Dovednosti se nejprve nacvičují v klidném a bezpečném prostředí. Až následně se procvičují i v prostředí náročnějším, ve kterém je bude klient využívat. Výuka se po celou dobu přizpůsobuje individuálním potřebám klienta. (Více k pedagogickým postupům výuky lze najít v odborné literatuře.)

Na výuku a nácvik dovedností se instruktor připravuje výběrem vhodného místa (například méně frekventované schodiště v domě klienta), plánováním postupu výuky s časovým harmonogramem (například řazení postupu výuky technik PO SP NS podle potřeb klienta, členění času výuky a jejich jednotlivých částí), přípravou pomůcek a vybavení a zjišťováním dalších informací.

Dosažení samostatnosti a soběstačnosti klienta má vždy určité hranice, které jsou dány především jeho schopnostmi a možnostmi. Klient by měl být schopen v případě potřeby využít i další alternativní řešení, kterým může být například požádání o pomoc jiné osoby (náhodných kolemjdoucích nebo rodinného příslušníka či vyškoleného průvodce).

Výuka a nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých je součástí celkové sociální rehabilitace lidí s těžkým zrakovým postižením.

2.3. Bezpečnost a zásady při výuce PO SP NS

Nejdůležitější zásadou při výuce a nácviku PO SP NS je zajištění bezpečnosti. A to nejen bezpečnosti klienta, ale i bezpečnosti instruktora a všech zúčastněných osob.

Při samostatném pohybu lidí s TZP jsou doporučené postupy a techniky koncipovány tak, aby bezpečný pohyb zajistily v maximální míře. Používané postupy a techniky je potřeba se nejen správně naučit, ale také je umět používat vhodným způsobem na správných místech a v konkrétních situacích (například při pohybu v blízkosti schodiště vedoucího směrem dolů se musí používat výhradně kluzně-kyvadlová technika, která jako jediná umožní jeho bezpečné vyhledání).

Každý člověk s TZP by se měl seznámit se všemi technikami chůze s bílou holí (i s pravidly pohybu bez bílé hole), aby je mohl vhodně využívat a kombinovat v konkrétní situaci (například při chůzi parkem je vhodné kombinovat techniku bílé hole s horním ochranným držením, které chrání obličej před větvemi stromů).

Po celou dobu výuky a nácviku zajišťuje bezpečnost instruktor. Sleduje prostředí, varuje klienta před nebezpečnými překážkami a zabraňuje mu v kontaktu s nimi. Je důležité, aby instruktor udržoval pozornost, měl volné ruce a vždy byl od klienta ve vhodné vzdálenosti tak, aby mohl včas odvrátit případné riziko nebezpečí. Při výuce a nácviku instruktor necouvá a sleduje okolí, aby mohl včas předejít riziku kolize s kolemjdoucími. Na bezpečnosti se aktivně podílí také sám klient tím, že dodržuje předem smluvená pravidla a pokyny instruktora.

Bezpečnost ovlivňuje také prostředí, ve kterém výuka probíhá. Postup při výuce je i z hlediska prostředí koncipován tak, aby na sebe jeho části navazovaly. Jdou od jednoduchých a bezpečnějších k složitějším se zvýšeným rizikem (například chůze po schodech se učí nejdříve nahoru a teprve po jejím zvládnutí dolů, nebo nácvik přecházení silnice se provádí napřed na klidném místě a přecházení rušné silnice až později).

Instruktor, kromě okolí, sleduje reakce klienta a výuku podle situace přizpůsobuje. Například obava klienta při chůzi po schodech dolů může bránit jeho soustředění se na nácvik těchto dovedností a tím se může snížit bezpečnost a efektivita výuky. V takovém případě je potřeba nácvik přizpůsobit této aktuální situaci a vybrat vhodnější místo (například namísto dlouhého schodiště pouze dva až tři schody v parku), nebo výuku chůze po schodech přesunout na pozdější dobu.

Při chůzi s průvodcem zajišťuje bezpečnost dvojice především průvodce, ale ovlivnit ji může i doprovázený (například dodržováním zásad bezpečného pohybu s průvodcem, používáním bílé hole nebo ochranného držení).

2.4. Pravidla bezpečnosti při výuce PO SP NS

Před zahájením samotné výuky je potřeba, aby si instruktor s klientem dohodli konkrétní pravidla bezpečnosti.

Nejčastěji užívaná pravidla:

- » vykročení až po zadání pokynu (Instruktor dokončí popis následující činnosti a dá pokyn k zahájení nácviku. Klient vykročí až po jeho pokynu.)
- » pokyn stop (Instruktor v případě potřeby použije předem dohodnutý pokyn, například „stop“, k okamžitému zastavení klienta. Klienta je potřeba dopředu upozornit na to, že v případě nutnosti ho může zadržet také uchopením za rameno nebo za ruku.)
- » zpětná vazba „Mohu-můžete“ (Před vstupem na místo se zvýšeným rizikem, například před vstupem do vozovky nebo na eskalátor, se klient instruktora zeptá: „Mohu vykročit?“ a instruktor ve chvíli, kdy je to bezpečné, potvrdí: „Můžete.“)
- » noha nikdy nevstoupí tam, kde před tím nebyla koncovka hole (Instruktor dohlíží na to, aby klient vždy koncovkou hole zkontroloval místo, kam vstoupí. Zdůrazňuje při tom správné používání technik bílé hole.)
- » necouvat, neukračovat do strany a bezdůvodně neměnit směr chůze (Při couvání může klient například zakopnout o zvýšený obrubník, při ukročení do strany se dostává do místa neprověřeného koncovkou bílé hole.)
- » správné provádění technik (Instruktor po celou dobu výuky, nácviku i následného procvičování dohlíží na správné provádění technik a dodržování zásad bezpečného pohybu při chůzi s bílou holí, s průvodcem i při chůzi bez pomůcek a bez průvodce, a koriguje případné chyby.)
- » bezpečnost klienta i jeho okolí (Instruktor vede klienta k tomu, aby během nácviku a procvičování neohrožoval sám sebe, ani své okolí. Klient by měl bílou hůl používat ohleduplně, pohybovat se plynule a neagresivně. Nepoužívat nepřiměřená gesta rukou ani nemávat holí do prostoru.)
- » rychlost a tempo chůze (Rychlost a tempo chůze se po celou dobu přizpůsobuje tomu, aby instruktor zvládl zajišťovat klientovu i svoji bezpečnost. Na méně bezpečných místech, například na schodišti, by měl klient vždy zpomalit.)
- » vzdálenost instruktora od klienta (Instruktor je po celou dobu výuky a nácviku vzdálen od klienta tak, aby byl schopen zajišťovat jeho bezpečnost. V počátku nácviku techniky se instruktor pohybuje „nadosah“ tak, aby mohl klienta v případě nebezpečí zastavit. Při procvičování v situaci, kdy

nebezpečí nehrozí, se může postupně vzdalovat, ale stále je připraven včas zasáhnout. Rozsah vzdálenosti mezi nimi záleží na stupni dovedností klienta a míře bezpečnosti prostředí. Přítomnost instruktora je pro klienta zároveň psychickou podporou.)

- » žádost o pomoc instruktora (Při nácvičku a následném procvičování instruktor zbytečně nerozptyluje klientovu pozornost. Pokud není ohrožena bezpečnost, nechává klienta řešit situace samostatně. Ve chvíli, kdy klient potřebuje poradit nebo pomoci, použije předem dohodnutý signál, například zvednutí ruky.)
- » poutko hole (Během chůze se nedoporučuje mít poutko hole navlečené na zápěstí. Poutko překáží správnému provádění technik bílé hole a může být příčinou nebezpečných situací.)
- » aktuální zdravotní stav (Klient by měl vždy instruktora informovat o svém aktuálním zdravotním stavu. Především ve chvíli, kdy došlo ke změně. A to nejen před zahájením výuky, ale i kdykoliv během ní.)

2.5. Vhodné vybavení

Bezpečnost, na kterou je potřeba dbát při výuce prostorové orientace a samostatného pohybu, ovlivňuje mimo jiné i veškeré vybavení. A to nejen vybavení osoby s těžkým zrakovým postižením, ale i instruktora prostorové orientace a samostatného pohybu a všech doprovázejících osob.

Použitá obuv by měla dostatečně chránit nohu a spolehlivě na ní držet. Měla by mít vhodnou podrážku, která neklouže a není příliš vysoká (nevhodné jsou například boty na podpatku).

Oblečení by nemělo omezovat v pohybu, ale nemělo by být natolik volné, aby mohlo dojít k jeho zachycení (například do dveří MHD, eskalátorů) nebo k přišlápnutí na schodech.

Doplňky chránící proti nepřízní počasí by měly být co nejméně omezující při vnímání prostředí (například čepice natažená přes uši brání vnímání sluchových podnětů) a zároveň co nejméně nebezpečné pro okolí (například deštník v ruce může způsobit zranění kolemjdoucím).

Oblečení a vybavení by mělo odpovídat aktuálnímu počasí a délce pobytu venku.

Za vhodné zavazadlo se považuje batoh na záda, který je přiměřené velikosti, bez vyčnívajících částí a visících popruhů, které mohou způsobit zachycení nebo kabely, která je nesena napříč zad a neklouže z ramene.

Užitečné je mít u sebe vždy náhradní bílou hůl, igelitový sáček, ubrousky, vlhčené ubrousky, mobilní telefon, diktafon, láhev s vodou, hroznový cukr (u diabetiků) a další.

Cenné věci se doporučuje nosit na bezpečných místech (například v uzavíratelné kapse na těle).

Při chůzi s bílou holí je vhodné mít v případě potřeby druhou ruku volnou. V ruce by se tedy neměla nést igelitová taška, kabelka, deštník, nebo mobilní telefon (výjimkou je držení postroje vodícího psa).

Pokud je potřeba během chůze vyhledat některý z předmětů v zavazadle, je lepší k tomu využít klidné a bezpečné místo. Při hledání je vhodné zastavit, složit bílou hůl nebo ji držet svisle k zemi, aby nepřekážela a neohrožovala okolí. Do prostoru by neměl klient zasahovat ani svým tělem (například předkláněním se do vozovky).

Používání mobilního telefonu při chůzi s bílou holí může být rizikové. Kromě toho, že odvádí soustředění se na chůzi, omezuje vnímání prostoru sluchem a znemožňuje použití druhé ruky. Při telefonování je tedy potřeba zastavit na bezpečném a klidném místě.

Při samostatném pohybu prostorem je velmi nebezpečné používání sluchátek, která omezují sluchové vnímání (a to nejen při poslechu hudby, ale také při poslechu nahraného itineráře, pokynů GPS navigace a další). Při práci s potřebnými informacemi je nutné se zastavit na bezpečném místě, nebo používat sluchátka, která sluch neomezují.

Instruktor PO SP NS by měl být také proškolen a vybaven pro případ nenadálé události základními prostředky pro poskytnutí první pomoci. Doporučuje se alespoň rychloobvaz, obvaz a desinfekce (případně malá lékárnička). Při výuce klienta s diabetem je vhodné mít u sebe také prostředek pro rychlé dodání cukru (například bonbon s hroznovým cukrem, gel nebo tekutý cukr v tubě). V každém případě by instruktor měl být dopředu informován o celkovém a aktuálním zdravotním stavu klienta.

K vybavení instruktora patří také funkční mobilní telefon s uloženými čísly tísňového volání, s kontakty na klienta a na osoby jemu blízké. K vhodnému vybavení patří také vlhčené a papírové ubrousky a láhev s pitnou vodou.

3. POJMY VZTAHUJÍCÍ SE K PROSTOROVÉ ORIENTACI A SAMOSTATNÉMU POHYBU NEVIDOMÝCH A SLABOZRÁKÝCH

Orientace v prostoru

Jedná se o proces získávání všech dostupných a využitelných informací o prostředí, ve kterém se nacházíme (o naší poloze v něm, o blízkém i o navazujícím širším okolí). Na základě vyhodnocování získaných informací dochází k určení směru, naplánování pohybu a k jeho realizaci. Orientace v prostoru slouží především k přesunu v něm.

Pro srovnání uvádíme definici orientace profesora Jesenského: „Orientace je proces získávání a zpracování informací z prostředí za účelem skutečné nebo jen myšlenkové manipulace s objekty prostoru nebo za účelem plánování a realizace přemístování v prostoru. Předpokladem rozvíjení procesu prostorové orientace je mít dostatečnou celkovou představu o prostoru, o rozmístění orientačních bodů v prostoru a o jeho hranicích. Orientace se dělí na makroorientaci a mikroorientaci.“ (Jesenský, J. a kolektiv, 1978, s. 5).

Mikroprostor je prostor dosažitelný z jednoho místa rukou, nohou, případně předmětem drženým v ruce. Prostor, který přesahuje možnosti hmatového vnímání z jednoho místa se nazývá **makroprostor**. Při prohledávání makroprostoru je nutné se přesouvat.

Samostatný pohyb osob s těžkým zrakovým postižením

Samostatný pohyb je bezpečné a efektivní přemístování se v prostoru s účelem dosáhnout určitého místa. U osob s těžkým zrakovým postižením probíhá samostatný pohyb ve spojení s orientací v prostoru a s využitím všech dovedností (především technik chůze s bílou holí), možností (například daných prostředím) a zkušeností.

Tento proces nazýváme prostorová orientace a samostatný pohyb. V zahraniční literatuře bývá v tomto významu používán pojem „mobilita“ nebo „Orientation & Mobility (O&M)“.

Pro srovnání uvádíme definici prostorové orientace a samostatného pohybu Mgr. Wienera: „Nevidomý člověk je mobilní, když je schopen se s využitím naučených technik pohybu a získávání informací bezpečně a jistě přemístit v prostoru.“ (Wiener, P., 2006, s. 17).

Orientační prvek

Jedná se o jakýkoliv objekt (předmět) nebo jev (například zvuk nebo proudění vzduchu), který je využitelný k orientaci v prostoru. Řadíme sem například orientační bod, orientační znak a vodící linii.

Orientační bod je konkrétní objekt, který je stálý, jednoznačně identifikovatelný, odlišitelný od okolí a je využitelný k orientaci v prostoru (například roh domu, odbočení chodníku, pevně zabudovaná lavička, označnick zastávky nebo vhodně umístěný sloup světelné signalizace přechodu).

Orientační znak je objekt nebo jev, který nemá trvalý charakter například z hlediska tvaru nebo umístění, nebo není jednoznačně identifikovatelný. Může sloužit k doplnění informací o prostoru, ale nemusí jednoznačně určovat místo nebo směr při pohybu (například volně stojící popelnice, kašna oblého půdorysu, zvuk ventilátoru nebo vůně pekařství).

Vodící linie je liniový prvek probíhající prostředím, který je využitelný pro orientaci a směrové vedení. Informace může poskytovat její celkový průběh (například zakřivení, přerušení), ale i konkrétní místo (na-

příklad nasměrování se podle zdi domu vedle dřevěných vrat k místu přecházení). Rozlišujeme vodící linie přirozené a vodící linie umělé.

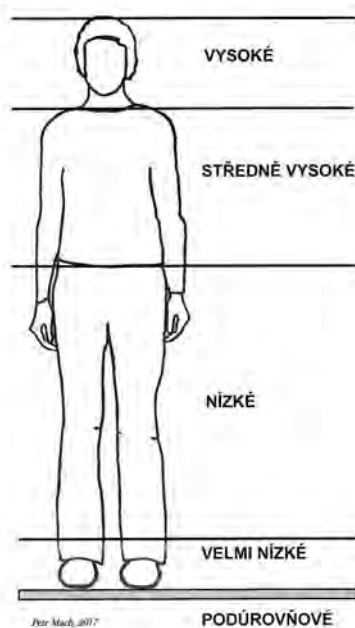
Přirozená vodící linie je tvořena liniovými prvky, které jsou běžnou součástí prostředí (například zdi domů, obrubníky chodníků, rozhraním trávníku a asfaltového chodníku).

Umělá vodící linie se buduje na místech s nedostatkem přirozených vodících linií (například velká prostranství). Je zhotovena ze stavebních prvků s reliéfním povrchem odlišitelným od okolního povrchu, se kterým tvoří hmatový kontrast (například reliéfní zámková dlažba, dlažba s podélnými žebry, nalepovací pás nebo pás aplikovaný nástřikem).

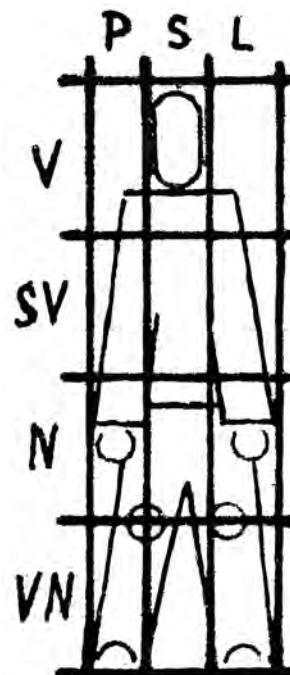
Překážka je jakýkoli objekt (předmět) v prostoru, který brání v pohybu nebo v orientaci osobám s těžkým zrakovým postižením a případně ohrožuje jejich bezpečnost. Za překážku lze považovat vše, co zasahuje do prostoru chůze a kvůli čemu je většinou nutné změnit její směr (například automobil zaparkovaný na chodníku, hromada písku, reklamní stojany nebo výkop). Překážkou znemožňující pohyb nebo orientaci nemusí být pouze objekt, ale i určitý jev (například nadměrný hluk, silný déšť, náhlá zdravotní indispozice).

Překážka může být zároveň i orientačním prvkem. V případě, že se jedná o překážku nebezpečnou, není vhodné, aby byla využívána k orientaci v prostoru.

Překážky můžeme z hlediska výšky dělit na překážky **podúrovňové**, které se nacházejí pod úrovní terénu (například nechráněný výkop nebo schod vedoucí dolů), **velmi nízké**, které sahají přibližně do výše kotníků (například snížený obrubník nebo ležící cihla na chodníku), **nízké**, které sahají od kotníků do pasu (například lavičky a zábradlí), **středně vysoké**, které sahají od pasu po ramena (například závora nebo poštovní schránka) a **vysoké**, které sahají od ramen výš (například dopravní značky nebo větve stromů). Podúrovňové a vysoké překážky představují vážné nebezpečí a často se nedají pomocí některých technik standardně používaných při prostorové orientaci a samostatném pohybu nevidomých a slabozrakých s jistotou identifikovat.



Dělení překážek podle výšky



Dělení překážek podle výšky dle J. Jesenského

Pro srovnání uvádíme nákres dělení překážek podle jejich výšky profesora Jesenského (Jesenský, J., 1982, s. 25) - vpravo.

Architektonické bariéry jsou překážky, které většinou vznikly lidskou činností (nejčastěji stavební). Stejně jako překážky mohou bránit v pohybu nebo orientaci osob s těžkým zrakovým postižením a případně ohrožovat jejich bezpečnost (například neoznačený snížený okraj chodníku vedoucí do vozovky nebo skleněná výplň dveří neoznačená vizuálně kontrastním pásem pro slabozraké).

Zvuk při prostorové orientaci a samostatném pohybu

Zvuk je pro osoby s těžkým zrakovým postižením důležitým zdrojem informací o prostředí, ve kterém se nacházejí. Využívá se mimo jiné k určení vlastní polohy a směru pohybu v něm (viz také publikace Aleny Keblové Sluchové vnímání u zrakově postižených, Septima, 1999).

Lokalizace zvuku je zachycení, rozpoznání a určení směru zdroje zvuku. Nejčastěji se používá před přecházením k nalezení semaforu s akustickou signalizací, k určení směru, vzdálenosti a rychlosti přijíždějících vozidel (pro určení vhodného času bezpečného přecházení) a v průběhu přecházení k udržení směru chůze (například nasměrování se na zvuk semaforu s akustickou signalizací na druhé straně přechodu). Lokalizace zvuku je využívána také při orientaci pomocí akustických orientačních majáků umístovaných například nad vchodem do veřejně přístupných budov nebo na vozech MHD.

Echolokace (ve smyslu PO SP NS) je proces, který na základě vyhodnocení vjemů odraženého, ale i pohlceného nebo jinak zkresleného zvuku, napomáhá vytvoření představy o prostředí a objektech v něm umístěných (například zeď domu, začátek podloubí, zaparkovaný automobil). Odražený zvuk může charakterizovat objekt co do jeho vzdálenosti, materiálu, tvaru, velikosti i struktury povrchu. Echolokaci je možné využít i pro chůzi podél vodící linie, která odráží zvuk, pomocí kterého je možné udržovat od ní požadovanou vzdálenost při chůzi.

Může se jednat o využití odražených zvuků vydávaných činností člověka s těžkým zrakovým postižením (například ťuknutí koncovkou bílé hole o zem nebo lusknutí prsty) nebo se může jednat o využití dalších odražených zvuků z okolí (například zvuk kroků kolemjdoucích, koleček cestovních kufrů, zvuk stavebních strojů).

Akustický (zvukový) stín vzniká v prostoru za překážkou, která tlumí nebo zkresluje přímé vlny zdroje zvuku (například zaparkovaná dodávka u krajnice tlumí při přecházení mezi auty zvuk přijíždějících automobilů tak, že je obtížné určit vhodnou dobu k přecházení).

Trasa je soubor jednotlivých míst v prostoru navazujících na sebe na základě jejich uspořádání. Orientační prvky, které se na těchto místech nacházejí, tvoří pomyslnou cestu vedoucí z výchozího místa na místo požadovaného cíle.

4. METODICKÁ ŘADA A HISTORIE VÝUKY PO SP NS

Metodická řada uvedená v této publikaci je návrh optimálního postupu výuky prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých lidí s těžkým zrakovým postižením v Tyfloservisů. Lze ji tedy chápat jako doporučený postup výuky, který je možné provádět u většiny dospělých osob s TZP.

Postup výuky lze v odůvodněných případech změnit. Část metodické řady je možné vypustit (například nácvik jízdy na eskalátoru u člověka, který tuto dovednost s největší pravděpodobností nikdy nevyužije), část metodické řady upřednostnit před jinou (například s člověkem, který musí z domu sejít na chodník několik schodů, je možné procvičit pomalou chůzi po schodech dřívě, než s ním budeme nacvičovat kyvadlovou techniku chůze s bílou holí).

Metodická řada je návodem, v jaké posloupnosti jednotlivé techniky a použití bílé hole učit. Slouží jako didaktická pomůcka pro vyškoleného instruktora prostorové orientace a samostatného pohybu a týká se výuky samostatného pohybu za použití bílé hole, pohybu bez pomůcek a pohybu s průvodcem.

V každém případě by výuce mělo předcházet uvedení do problematiky samostatného pohybu, které v sobě mimo jiné zahrnuje například diagnostiku zrakových funkcí, vysvětlení postupu nácviku a následného procvičování jednotlivých technik a používání bílé hole, výběr vhodné bílé hole a dalších pomůcek, výběr vhodného vybavení a oblečení. Při výuce PO SP, kromě činností popisovaných v metodické řadě, probíhá také rozvoj kompenzačních smyslů, nácvik držení těla, nácvik přirozeného pohybu a další. Všechny získané dovednosti je potřeba vzájemně propojovat.

Po nácviku všech situací, které metodická řada popisuje, výuka samostatného pohybu a prostorové orientace nekončí. Ve většině případů na ni navazuje a někdy i prolíná výuka chůze po konkrétních trasách, jejíž cíl si klient sám volí. Výuka využívání tras, která mimo jiné v sobě zahrnuje vhodný výběr bezpečné trasy, zpracování itineráře a zpracování tyflografického plánu, není součástí této publikace. Stejně tak metodická řada neobsahuje nácvik dalších dovedností využívaných při samostatném pohybu ve specifických situacích (například samostatný pohyb v extrémních podmínkách).

Historie vzniku a vývoje metodické řady výuky prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých osob s těžkým zrakovým postižením v Tyfloservisů vychází převážně z podkladů profesora Jána Jesenského, který ji zpracoval a jako první použil v ČSSR v rámci „Kursu instruktorů a konzultantů PO SP ZP v březnu 1978“ (Jesenský J., 1978, s. 3). Nejednalo se o metodickou řadu v současném pojetí, ale o „Učební osnovy docházkového kursu PO SP ZP ...“ (Jesenský J., 1978, s. 81). Přesto se s těmito osnovami a následujícími podklady z roku 1982 (Jesenský J., 1982, s. 8 až 12, s. 78) dalo pracovat podobně jako s metodickou řadou. Z dlouhodobých zkušeností pracovníků Tyfloservisů vyplynulo, že metodická řada i přístup k výuce PO SP NS se v čase mění (například s rozvojem dopravy a technického vybavení nebo s odstraňováním architektonických bariér), a proto je potřeba je průběžně aktualizovat.

Výuka prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých v Československu podle dostupných informací probíhala již začátkem sedmdesátých let dvacátého století. Jak například uvádí Pavel Wiener: „Urcité pokusy v této oblasti podnikl Miroslav Vosoba, ředitel učiliště pro ZP mládež v Praze Krči, se spolupracovníky, když na začátku 70. let uspořádal 2 prázdninové dvoutměsíční kurzy pro nově osleplé. Jejich součástí byla i elementární výuka prostorové orientace, založena však výhradně na empirických zkušenostech zúčastněných pedagogů (tedy bez znalostí odborné literatury, dokonce ještě s krátkou holí).“ (Wiener P., 2006, s. 12 a 13).

Jak dále Mgr. Wiener uvádí, této problematice se věnoval také doktor Oldřich Čálek: „V roce 1976 byla zahájena výuka prostorové orientace v docházkovém kursu PO SP pro později osleplé pod vedením dr. Čálka. Situace byla tehdy svízelná – neexistovaly dlouhé hole ani další potřebné materiální vybavení, obtížné bylo zejména stanovit správné řazení jednotlivých kroků metodického postupu, veškerá činnost probíha-

la ve velké skupině (15 osob, ve druhém kursu dokonce 22), kde byl autor jediným instruktorem.“ (Wiener P., 2006, s. 13).

První oficiální začátky výuky PO SP NS v tehdejší ČSSR probíhaly od roku 1978 pod záštitou Svazu invalidů. Tyto kurzy vedl a metodiky k nim zpracoval pan profesor Ján Jesenský, který spolupracoval s doktorem Oldřichem Čálkem, a později začal spolupracovat také s doktorem Josefem Cerhou a magistrem Pavlem Wienerem. Výuka PO SP ZP (prostorová orientace a samostatný pohyb zrakově postižených) v této době probíhala také v rehabilitačním středisku pro později osleplé v Levoči (Rehabilitačné stredisko pre zrakovu postihnutých Levoča).

V knize doktora Oldřicha Čálka se také uvádí: „Složky Svazu invalidů (v ČSR II. odd.) proto organizují jednak docházkové kurzy prostorové orientace a samostatného pohybu, jednak kurzy pro instruktory tohoto výcviku.“ (Čálek O., 1978, s. 39).

V tomto období a během dalších let se problematice výuky PO SP ZP aktivně začaly věnovat i další osobnosti (Josef Cerha, Jozef Franer, Terezie Kochová, Ján Ličko, Viera Ličková, Branislav Mamojka, Robert Vachule, Jana Vachulová, Pavel Wiener, Ján Zoričák a další).

V druhé polovině osmdesátých let vzniká myšlenka samostatného projektu Tyfloservis – ambulantní a terénní rehabilitace nevidomých a slabozrakých, která se podařila uskutečnit po roce 1989. Jeho novou ideou bylo vybudování profesionálního systému terénní a ambulantní rehabilitace, dostupné pro dospělé nevidomé a slabozraké, žijící v jakékoli obci našeho státu.

Vznik projektu Tyfloservis se datuje k 1. 1. 1991 a zakládajícími metodiky byli Josef Cerha, Ján Jesenský, Jan Příborský a další. Tyfloservis, kromě výuky PO SP NS, začal realizovat také kurzy výuky prostorové orientace a samostatného pohybu pro profesionální instruktory na základě metodických podkladů prof. Jána Jesenského a dalších odborníků.

Postupně přibývala témata a s nimi narůstala i délka kurzů. Měnila se i metodika výuky PO SP NS v Tyfloservisu. V rámci kurzů byly ověřovány metodické postupy a zapracovávány nové zkušenosti sesbírané z praxe od vyškolených instruktorů. Tímto způsobem se metodická řada a postup výuky PO SP NS dlouhodobě vyvíjela až do dnešních dnů. Lze předpokládat, že tento proces stále není ukončen.

Metodické postupy výuky PO SP NS byly srovnávány také se zahraničními školami (například „nizozemská škola“ Sensis a Theofaan, americká škola prostorové orientace a mobility a další), ve kterých instruktoři Tyfloservisu absolvovali studijní stáže.

Základním kritériem výuky PO SP NS je na prvním místě bezpečnost klienta a individuální přístup k němu. Při výuce jsou dodržovány speciálně pedagogické zásady. Výsledky výuky jsou směřovány na konkrétní požadavky a cíle klienta s důrazem na zvládnutí těchto cílů při respektování jeho osobnosti.

Doporučená základní Metodická řada výuky prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých osob s těžkým zrakovým postižením v Tyfloservisu

1. Orientace a samostatný pohyb bez průvodce a bez bílé hole v interiéru

- 1.1. Orientace a vyhledání předmětů v mikroprostoru
- 1.2. Ochranná držení
 - 1.2.1. Horní ochranné držení
 - 1.2.2. Dolní ochranné držení
- 1.3. Usedání
- 1.4. Vyhledání spadlého předmětu
- 1.5. Trailing
- 1.6. Vyhledání kliky a procházení dveřmi
- 1.7. Chůze po schodech v interiéru

2. Pohyb s průvodcem

- 2.1. Postavení průvodce a doprovázeného a způsoby jejich držení
- 2.2. Chůze volným prostorem, změny směrů a otáčení se
- 2.3. Chůze zúženým prostorem
- 2.4. Změna strany, ze které se doprovázený drží průvodce
- 2.5. Obcházení překážek
- 2.6. Procházení dveřmi
- 2.7. Usedání
- 2.8. Chůze po schodech
- 2.9. Jízda na eskalátoru, travelátoru
- 2.10. Jízda v dopravních prostředcích

3. Základní orientační dovednosti při chůzi s bílou holí

- 3.1. Chůze přímým směrem ve volném prostoru
- 3.2. Odhad vzdálenosti při chůzi
- 3.3. Odhad úhlů při otáčení
- 3.4. Rozlišování směru zdroje zvuku
- 3.5. Odhad vzdálenosti zdroje zvuku

4. Držení bílé hole

- 4.1. Základní držení
- 4.2. Tužkové držení
- 4.3. Změna držení ze základního do tužkového a zpět

5. Postoje s bílou holí

- 5.1. Základní postoj
- 5.2. Vyčkávací postoj

6. Techniky chůze s bílou holí

- 6.1. Technika diagonálně nesené bílé hole
- 6.2. Kluzně-kyvadlová technika chůze s bílou holí
- 6.3. Kyvadlová technika chůze s bílou holí

7. Chůze s bílou holí podél vodicích linií

- 7.1. Chůze s bílou holí podél přirozených vodicích linií
- 7.2. Chůze s bílou holí podél umělých vodicích linií
- 7.3. Dohledání vodicí linie po její ztrátě
- 7.4. Obcházení překážek
- 7.5. Vyhledávání orientačních prvků za úrovní a nad úrovní vodicí linie
- 7.6. Chůze s bílou holí podél rozhraní chodníku a níže položené vozovky s vyhledáním orientačních prvků

8. Chůze s bílou holí po schodech

- 8.1. Pomalá chůze s bílou holí po schodech nahoru
- 8.2. Pomalá chůze s bílou holí po schodech dolů
- 8.3. Zrychlená chůze s bílou holí po schodech nahoru
- 8.4. Zrychlená chůze s bílou holí po schodech dolů
- 8.5. Rychlá chůze s bílou holí po schodech nahoru
- 8.6. Rychlá chůze po schodech dolů s vytukáváním bílou holí
- 8.7. Rychlá chůze po schodech dolů bez vytukávání bílou holí
- 8.8. Obcházení překážek na schodech

9. Využití bílé hole při přecházení

- 9.1. Přecházení silnice
- 9.2. Přecházení silnice mezi auty
- 9.3. Přecházení silnice se světelnou a akustickou signalizací
- 9.4. Přecházení železničního přejezdu

10. Využití bílé hole při jízdě výtahem, na eskalátoru a travelátoru

- 10.1. Jízda výtahem
- 10.2. Jízda na eskalátoru, travelátoru

11. Využití bílé hole při cestování dopravními prostředky

12. Využití bílé hole v dalších situacích

5. ORIENTACE A SAMOSTATNÝ POHYB BEZ PRŮVODCE A BEZ BÍLÉ HOLE V INTERIÉRU

Odkaz na metodickou řadu:

1. *Orientace a samostatný pohyb bez průvodce a bez bílé hole v interiéru*
 - 1.1. *Orientace a vyhledání předmětů v mikroprostoru*
 - 1.2. *Ochranná držení*
 - 1.2.1. *Horní ochranné držení*
 - 1.2.2. *Dolní ochranné držení*
 - 1.3. *Usedání*
 - 1.4. *Vyhledání spadlého předmětu*
 - 1.5. *Trailing*
 - 1.6. *Vyhledání kliky a procházení dveřmi*
 - 1.7. *Chůze po schodech v interiéru*

Samostatný pohyb a orientace bez bílé hole a bez průvodce zahrnuje první a základní dovednosti a techniky, které podporují nezávislost všech lidí s těžkým zrakovým postižením při pohybu a vytváření představy o prostoru. Je to často první moment, kdy se člověk učí řešit každodenní situace bez pomoci druhé osoby. Pro některé z klientů může jít o motivační proces, který později vede ke zvládnutí náročnějších dovedností.

Nácvik prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých bez bílé hole a bez průvodce bývá poprvé, kdy se člověk s těžkým zrakovým postižením musí samostatně a správně rozhodovat, jak bezpečně dojít k určitému cíli.

V metodické řadě výuky prostorové orientace a samostatného pohybu jsou tyto dovednosti jedny z prvních a v systému komplexní sociální rehabilitace zaujímají významné místo při naplňování potřeb osob s těžkým zrakovým postižením. Některé další činnosti ani nelze bez těchto dovedností zvládnout (například výuka vaření není možná bez předchozího nácviku orientace v mikroprostoru pracovní plochy kuchyňské linky).

Pro někoho jsou tyto základní dovednosti vrcholem toho, co je schopen sám zvládnout a to z důvodů, které jsou dány například aktuálním zdravotním stavem nebo vůlí a psychickými zábranami (například obava ze samostatného pohybu v nechráněném exteriéru).

Techniky PO SP NS bez průvodce a bez bílé hole se používají z důvodu bezpečnosti výhradně ve známém a neměnném prostředí (nejčastěji doma nebo v léčebných a jiných pobytových zařízeních). Z hlediska bezpečnosti je není možné samostatně využívat v exteriéru, ani v neznámém prostředí interiéru. Bez použití technik bílé hole není možné vyhnout se například podúrovňovým a velmi nízkým překážkám.

Techniky PO SP bez průvodce a bez bílé hole se mohou vhodně kombinovat mezi sebou (například techniku trailing při chůzi podél zdi a horní ochranné držení v místě, kde očekáváme poličku ve výši obličeje). Často se používají jako doplněk technik bílé hole (například horní ochranné držení při chůzi s bílou holí po chodníku v místě, kde do něj zasahují větve). Tyto kombinace se mohou v závislosti na konkrétní situaci mezi sebou střídát (například peněženku spadlou na chodníku není vhodné hledat pomocí bílé hole, ale technikou vyhledávání spadlých předmětů).

Výuka technik by měla s odborným instruktorem PO SP NS vždy začínat v klidném a bezpečném prostředí (nejčastěji doma). Do systematického a pravidelného nácviku je vhodné zapojit i další osoby (například členy rodiny) pro poskytnutí zpětné vazby a případné korekce chyb při procvičování technik. Výsledkem by mělo být zautomatizování dovedností do takové míry, aby bylo možné soustředit se také na další podněty, které přicházejí z okolí (především hmatové a sluchové).

5.1. Orientace a vyhledání předmětů v mikroprostoru

Mikroprostor je prostor dosažitelný z jednoho místa rukou nebo nohou. Tento prostor většinou prohledáváme přímým dotekem (**přímý hmat**). Hranice tohoto prostoru lze rozšířit použitím dalšího předmětu, který držíme v ruce, například bílou holí (**nepřímý hmat, instrumentální hmat** – jak např. uvádí Keblová A., 1999, s. 6). Informace získané nepřímým hmatem mohou být částečně zkreslené.

Prostor, který přesahuje možnosti hmatového vnímání z jednoho místa, se nazývá **makroprostor**. Při prohledávání makroprostoru je nutné se přesouvat.

Pro orientaci v mikroprostoru a získávání informací o něm nebo pro vyhledání předmětů, jsou potřebné cílené a systematické pohyby rukou nebo nohou (aktivní hmat). Informace o prostoru a předmětech v něm však můžeme také vnímat necíleně (pasivní hmat) (viz „aktivní a pasivní hmatové vnímání“, jak uvádí Keblová A., 1999, s. 5 a 6); například chlad kovového madla dveří při jejich otevírání, tlak sedadla židle při usedání nebo vibrace domácích elektrospotřebičů.

Jako příklady orientace v mikroprostoru můžeme uvést zorientování se na stole nebo v zavazadle.

Pro orientaci v mikroprostoru je potřeba získat dostatek informací, které umožní vytvořit si o něm reálnou představu. Zjišťujeme celkový rozsah prohledávaného prostoru a jeho vlastnosti. Zaměřujeme se především na směry, vzdálenosti, na umístění předmětů v něm a na jejich vlastnosti (například výška a stabilita). V prostoru je vhodné mít zavedený funkční systém a pořádek, který je potřeba neustále dodržovat.

5.1.1. Vyhledávání předmětů

Prostor prohledáváme pomalu a opatrně systematickými pohyby ruky vedenými po povrchu nebo těsně nad povrchem. Pohyb může být veden ze strany na stranu, zepředu dozadu, nebo ve spirálách. Tyto způsoby pohybu ruky lze postupně kombinovat.

Vyhledávat začínáme v místech, kde se předmět podle našeho předpokladu nachází. Pomalým posouváním prstů po prohledávaném povrchu předcházíme převržení předmětů nebo jejich pádu.

Pokud předmět nenalezneme v našem dosahu, přemístíme se o kus dál předpokládaným směrem tak, abychom zajistili návaznost na již prohledaný prostor.

Pokud je potřeba předmět zvednout a poté vrátit na stejné místo, položíme před jeho zvednutím volnou ruku těsně k němu a ponecháme ji na stole. Tím zajistíme jeho vrácení zpět. Opakovaně používaný předmět umísťujeme na dosažitelné a bezpečné místo (například sklenici s nápojem nenecháme stát u hrany stolu).

U předmětů, jejichž poloha je jednoznačně dána, můžeme pro jejich vyhledání využít orientačních prvků v jejich blízkosti (například houpičku na nádobí hledáme pomocí hrany stěny u kuchyňského dřezu v místě pod vodovodní baterií). Systém rozmístění předmětů by měl dodržovat nejen člověk s těžkým zrakovým postižením, ale i jeho okolí.

Při nácviku vyhledávání předmětů je potřeba dbát hlavně na pomalé a systematické pohyby, aby nedošlo ke zranění (například opaření se, říznutí), k rozliti tekutin nebo rozbití předmětů.

5.1.2. Orientace na talíři

Plochu talíře můžeme rozdělit na poloviny nebo čtvrtiny a využít toho při popisu rozmístění jídla: „V pravé polovině talíře je maso, v levé bramborová kaše.“ Pokud si představíme talíř jako ciferník hodin, můžeme popsat rozmístění jídla také pomocí čísel na něm umístěných (například maso leží mezi trojkou a šestkou, zelí mezi šestkou a devítkou a knedlíky mezi devítkou a trojkou). Obdobně lze uvedenými způsoby popsat



Orientace na talíři MŘ 1.1.

i umístění dalších předmětů na stole: „Za talířem vlevo nahoře je samostatná miska s rýží.“, nebo: „Sklenice stojí za talířem na jedničce.“

Popis podle ciferníku hodin se může využít i při popisu v jiném prostředí (například při popisu rozmístění předmětů v prostředí kabinky toalety).

U slabozrakých lidí lze využít pro vyhledávání předmětů také kontrast mezi plochou a předměty, které na ní leží (například bílý talíř na tmavém prostírání).

5.2. Ochranná držení

Ochranná (bezpečnostní) držení se používají k ochraně hlavy a těla při pohybu volným prostorem před kontaktem s překážkami (nízkými, středně vysokými a vysokými). Z hlediska bezpečnosti se samostatně (bez použití technik bílé hole) používají pouze v interiéru, protože nechrání před podúrovňovými a velmi nízkými překážkami. V exteriéru lze v některých případech využít pro zvýšení bezpečnosti při pohybu s bílou holí.

Ochranná držení dělíme na horní a dolní. Obě varianty je možné vzájemně kombinovat.

5.2.1. Horní ochranné držení

Horní ochranné držení slouží především k ochraně obličeje a hlavy. Chrání před kontaktem s vysokými překážkami, jako jsou například pootevřená dvířka skříněk, nechráněné rameno schodiště ve volném prostoru nebo předměty vyčnívající do prostoru ze zdi (například poličky).

Při chůzi s bílou holí v exteriéru lze využít například pro ochranu před větvemi zasahujícími nad chodník, před vyčnívajícím lešením nebo zrcátky zaparkovaných nákladních automobilů.

Provedení:

Zvedneme paži zhruba do výše ramen a ohneme ji v lokti. Ruka směřuje šikmo vzhůru, zápěstí je před obličejem a dlaň je otočena směrem od sebe (hřbet ruky směřuje k hlavě). Ruka je od obličeje vzdálena 15 až 25 centimetrů. Tato vzdálenost se může měnit v závislosti na rychlosti chůze a na charakteru očekávané překážky.

Pokud je potřeba více chránit horní část hlavy, je vhodné hřbet ruky posunout od obličeje nad temeno hlavy.



Horní ochranné držení MŘ 1.2.1.



Horní ochranné držení v exteriéru MŘ 1.2.1.

VÝHODY:

- + rychlé použití bez potřeby jiné pomůcky
- + efektivní ochrana obličeje a hlavy

NEVÝHODY:

- chrání pouze obličej a hlavu, zbývající části těla zůstávají odkryté

ČASTÉ CHYBY:

- zápěstí je mimo obličej (část obličeje zůstává odkryta)
- ruka je příliš blízko obličeje (při kontaktu s překážkou není čas na dostatečně rychlou reakci)

5.2.2. Dolní ochranné držení

Dolní ochranné držení slouží především k ochraně břicha a podbřišku. Chrání před kontaktem s nízkými překážkami, jako jsou například hrany stolů, opěradla židlí nebo pootevřené dveře.

Provedení:

Ruka směřuje šikmo dolů do strany a chrání oblast břicha. Dlaň ruky je asi ve výši kyčelního kloubu, je otočena k tělu a vzdálena od něho 15 až 25 centimetrů. Tato vzdálenost se může měnit v závislosti na charakteru očekávané překážky.



Dolní ochranné držení MŘ 1.2.2.



Kombinace horního a dolního ochranného držení MŘ 1.2.

VÝHODY:

- + ochrana měkkých částí břicha a podbřišku
- + rychlé použití bez potřeby jiné pomůcky

NEVÝHODY:

- nechrání před podúrovňovými a velmi nízkými překážkami, ani před vysokými a velmi vysokými překážkami

ČASTÉ CHYBY:

- ruka není správně držena a nechrání tělo v dostatečné míře
- ruka je příliš blízko těla (při kontaktu s překážkou není čas na dostatečně rychlou reakci)

Poznámka:

Při chůzi ve známém interiéru se techniky horního a dolního ochranného držení mohou podle aktuální potřeby vzájemně kombinovat nebo střídat.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup instruktora od něj může postupně zvětšovat.

5.3. Usedání

Hlavním kritériem pro bezpečnost při usedání je stabilita a umístění sedadla. Nejbezpečnější jsou pevné a stabilní židle, lavice a křesla s opěradly, která nejsou umístěna v blízkosti překážek (například u zdi s vyčnívající poličkou nebo věšákem). Nebezpečné mohou být hlavně nestabilní, pojízdné nebo otočné židle, sedadla bez opěradel nebo sedadla umístěná v netradiční výšce (příliš nízko, nebo vysoko).

Vyhledání místa k sezení bez průvodce a bez pomůcek může probíhat pouze ve známém a bezpečném prostředí (například doma, v nemocničním pokoji nebo na lavičce v zahradě). Pro jeho vyhledání je potřeba znát prostor a místo, ve kterém se nacházejí.

K sedadlu přicházíme směrem, ve kterém ho očekáváme, nejlépe za použití dostupných orientačních prvků. Pro jeho vyhledání použijeme dolní ochranné držení, které můžeme v případě, že očekáváme překážku ohrožující obličej, kombinovat potřebnou dobu s horním ochranným držením.

Sedadlo zpravidla nalezneme hřbetem ruky nebo nohou. Podle opěradla můžeme zjistit jeho polohu, stabilitu a přesné umístění (například jedná-li se o židli umístěnou opěradlem u zdi nebo stojící u stolu). Rukou ověříme, zda-li je sedadlo volné (může na něm sedět člověk nebo být položen nějaký předmět). Jednou rukou zůstáváme v kontaktu s opěradlem židle. Sedadlo obejdeme tak, abychom na něj mohli usednout. Při usedání můžeme druhou rukou přidržovat sedák.

Je-li židle umístěna u stolu, povytáhneme ji od něj tak daleko, abychom se mohli pohodlně posadit. Při obcházení a usedání jsme druhou rukou v kontaktu s hranou stolu, nad který se nepředkláníme. Věnujeme při tom pozornost okolí (například není-li na stole dlouhý ubrus, který bychom na sebe mohli během usedání strhnout).

Od stolu vstáváme opatrně, abychom židli ani tělem nenarušovali bezpečnost ostatních lidí a okolí. Před odchodem vrátíme židli zpět ke stolu tak, aby nepřekážela ve volném prostoru.

Poznámka:

V případě usedání v exteriéru je z hygienického hlediska vhodné na sedák položit podložku (například igelitovou tašku na sedadlo v čekárně nádraží nebo na lavičku v parku).

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky se instruktor nachází poblíž klienta, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Při provádění této techniky instruktor zůstává v dosahu, aby mohl zajistit jeho bezpečnost. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Zajišťuje bezpečnost a stabilitu klienta při usedání a také při následném vstávání.

5.4. Vyhledání spadlého předmětu

Při pádu předmětu na zem nejprve nasloucháme, kam dopadl, případně kterým směrem se odkutáel. Pokud se domníváme, že předmět je na zemi v dosahu nohou, můžeme ho zkusit jimi vyhledat. V tomto případě je vhodné zvýšit svoji stabilitu přidržením se stěny nebo nábytku.

Pokud tento postup není bezpečný, nebo se předmět nohou nalézt nepodařilo, vyhledáme ho pomocí rukou.

Nejbezpečnější variantou je snížit tělo do podřepu, případně pokud to situace dovoluje si kleknout, nebo sednout na zem. Tím vzniká větší opora, kterou mohou využít především lidé se sníženou stabilitou. Není vhodné předklánět se, aby nedošlo ke zranění hlavy o hranu nábytku.

Prostor prohledáváme pomalu a opatrně systematickými pohyby vedenými jednou rukou po povrchu země nebo těsně nad ní. Druhou rukou se opíráme o zem. Pohyb může být veden ze strany na stranu, zepředu dozadu nebo ve spirálách. Tyto způsoby pohybu lze postupně kombinovat. Pohyb ruky se doporučuje vést směrem k sobě, abychom spadlý předmět neodsunuli do větší vzdálenosti.

Pokud předmět nenalezneme v dosahu jedné ruky, zkusíme vyhledávat předmět rukou druhou. Není-li předmět v našem dosahu, přemístíme se o kus dál předpokládaným směrem tak, abychom zajistili návaznost hledání na již prohledaný prostor. Celý postup opakujeme až do chvíle nalezení předmětu.

Ze země se zvedáme pomalu a s oporou. Dbáme zvýšené opatrnosti, abychom neztratili stabilitu nebo se nezranili o hranu nábytku. Je vhodné použít horní ochranné držení, které chrání především temeno hlavy.

U některých předmětů, především u těch, které se mohou zakutálet do větší vzdálenosti, je dobré zvážit pomoc jiné osoby. Předměty, které se mohou pádem rozbít a hrozí zranění o jejich střepy, je potřeba vyhledávat se zvýšenou opatrností nebo požádat o pomoc jinou osobu.

Poznámka:

Některé předměty lze předem upravit pro jejich lepší vyhledání (například připevněním přívěsku, šňůrky nebo vyhledávače klíčů) nebo zabránění zakutálení se (například navlečením látkové gumičky na oválnou krabičku).

Upadne-li předmět na zem během chůze s bílou holí, využijeme hůl k opoře ve svislé poloze a přejdeme do podřepu podél ní. Pokud předmět na zemi vyhledáváme delší dobu, je hůl vhodné položit na zem vedle sebe.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Při započatí vyhledávání předmětu se instruktor přiblíží ke klientovi tak, aby byl po celou dobu v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a stabilitu. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient nachází, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

5.5. Trailing

Trailing je technika, kterou používáme při chůzi podél přirozené vodící linie. Jedná se o směrové vedení prováděné většinou pomocí kontaktu ruky s vodící linií. Ve výjimečných situacích lze využít i další části těla (například dotyk nohy, lokte nebo boku při pohybu kolem prodejního pultu nebo výdejního okna v jídelně).

Využívá se především v málo členitém a v bezpečném prostoru (například v dlouhé chodbě podél zdi). Pomáhá udržet přímý směr chůze, ale využívá se i k vyhledávání orientačních bodů (například konkrétních dveří v chodbě nebo k počítání oken ve vlakovém vagónu pro nalezení správných dveří kupé na protilehlé straně chodby).

Při dostatečném tréninku lze tuto techniku považovat při pohybu ve známém interiéru za bezpečnou, velmi estetickou a společensky nenápadnou. Při správném provedení poskytuje také částečnou ochranu před kontaktem s překážkou.

Tato technika není vhodná v prostředí, kde se často vyskytují překážky podél vodící linie (například židle nebo květináče u zdi) nebo nebezpečné překážky ve výši hlavy. Nehodí se pro chůzi podél vodící linie, která má příliš drsný povrch, povrch s nebezpečnými výstupky nebo kde hrozí výrazné ušpinění. Není bezpečná pro samostatný pohyb v exteriéru bez použití technik bílé hole.

Provedení:

Stojíme bokem ke zdi v předpokládaném směru chůze s odstupem asi 30 cm od ní. Ruka na straně zdi je předsunuta dopředu ve výši pasu a nehty se lehce dotýkají jejího povrchu. Prsty směřují šikmo dolů, nebo jsou ohnuty směrem do dlaně k zápěstí, aby nemohlo dojít k jejich zranění. Při chůzi kontakt se zdí pomáhá udržet správný směr a vyhledat na ní orientační body.

S postupujícími zkušenostmi mohou být dotyky prstů o zeď méně časté.



Trailing MŘ 1.5.



Trailing – detail ruky MŘ 1.5.

VÝHODY:

- + efektivní směrové vedení v prostoru
- + možnost vyhledávání orientačních prvků
- + rychlé použití techniky bez potřeby jiné pomůcky

NEVÝHODY:

- poskytuje malou ochranu před kontaktem s překážkami (nechrání tělo)

ČASTÉ CHYBY:

- prsty směřují dopředu, nejsou ohnuty směrem do dlaně (může dojít ke zranění, například k zadření třísy pod nehty)
- ruka není předsunuta dopředu, směřuje dolů podél těla (nechrání v dostatečném předstihu před kontaktem s předměty umístěnými na vodící linii)
- nedostatečný odstup od vodící linie (může dojít ke zranění)

Poznámka:

Pro zvýšení bezpečnosti je trailing vhodné kombinovat při chůzi v interiéru s horním nebo dolním ochranným držením (případně s technikami bílé hole).

Při chůzi s bílou holí v exteriéru je trailing doplněním a zpřesněním kontaktu s vodící linií. Používá se nejčastěji pro vyhledání málo výrazných orientačních bodů nebo jejich detailů (například kliky dveří u automobilu nebo vyhledání bankomatu zapuštěného ve zdi).

Při použití techniky trailing je vhodné chránit ruce nejen před úrazem, ale i před výrazným ušpiněním (doporučuje se mít možnost ruce očistit vlhčenými ubrousky).

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup instruktora od něj může postupně zvětšovat.

5.6. Vyhledání kliky a procházení dveřmi

Při příchodu ke dveřím je potřeba dbát zvýšené opatrnosti, abychom zabránili kontaktu s nedovřenými dveřmi nebo dveřmi otevírajícími se proti nám. Doma je vhodné mít zavedené pravidlo úplně otevřených nebo úplně zavřených dveří, které všichni dodržují.

Nejčastějším typem dveří, se kterými se v interiéru setkáváme, jsou dveře jednokřídlé otevírané jedním směrem, nebo dveře kývavé otevírané do obou stran (které se vyskytují nejčastěji v místě pohybu většího množství osob). Setkat se také můžeme s celou řadou dalších typů dveří, a to otevíraných ručně nebo automaticky. Nebezpečné dveře mohou být především dveře kývavé dvoukřídlé otevírané ručně, automaticky ovládané dveře otáčivé, turniketové (karuselové) a dveře automaticky otevírané jedním směrem.

Vyhledání dveří bez průvodce a bez pomůcek (bílá hole) může probíhat pouze ve známém a bezpečném prostředí, zpravidla doma nebo v prostorách pobytových zařízení. Procházet samostatně je vhodné pouze známými a bezpečnými dveřmi, za které považujeme jednokřídlé dveře ručně otevírané jedním směrem. Pro jejich vyhledání je potřeba znát prostor (místo ve kterém se nachází), způsob a směr otevírání dveří.

Ke dveřím přicházíme směrem, ve kterém je očekáváme, nejlépe podél vodící linie za použití techniky trailing. Pro zvýšení bezpečnosti můžeme využít také horní nebo dolní ochranné držení.

Po nalezení dveří se k nim nasměrujeme a zároveň předsuneme jednu nohu tak, aby nás chránila proti jejich nečekanému otevření ve chvíli, kdy budeme vyhledávat kliku. Položíme dlaně na dveře před sebou přibližně ve výši prsou. Ruce posuneme do stran a pohybem po obou okrajích dveří směrem dolů vyhledáme kliku nebo madlo.

Otevřeme dveře a projdeme jimi za neustálého kontaktu s klikou nebo madlem. U dveří otevíraných směrem k nám poodstoupíme a při obcházení hrany otevírajících se dveří vyhledáme kliku na jejich opačné straně. Dveře je potřeba za sebou zavřít, aby nevytvářely nebezpečnou bariéru.

Při procházení dveřmi dbáme také na bezpečí osob, které mohou stát za nimi, a proto je otevíráme zvolna a opatrně. V prostoru dveří se zbytečně nezdržujeme.

Poznámka:

Při odemykání nebo zamykání dveří je potřeba dopředu vědět, o jaký typ zámku se jedná, kde je umístěn a jakým způsobem se odemyká (například je-li zasouvání klíče do zámku svislé, nebo vodorovné). Můžeme se setkat také s odemykáním dveří pomocí čipové nebo magnetické karty.

Při chůzi s bílou holí je možné najít kliku nebo madlo dveří tak, že hůl, kterou držíme ve svislé poloze, posuneme po ploše dveří do stran a zachytíme jí vyčnívající kliku.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky se instruktor nachází poblíž klienta, aby mohl kontrolovat její správné provádění a zajistil jeho bezpečnost.

Při příchodu ke dveřím jde instruktor mírně z boku za klientem a kontroluje celý prostor a pohyb v něm. Při přiblížení ke dveřím se odstup mezi klientem a instruktorem zmenší tak, aby byl instruktor v dosahu. Ve chvíli, kdy se klient nachází u dveří, instruktor už stojí vedle něj, aby mohl zabránit jejich prudkému otevření nebo kontaktu s procházejícím člověkem.

Když klient dveře otevírá, instruktor ustoupí a kontroluje prostor za nimi. Instruktor projde dveřmi před klientem, nebo prochází v těsné blízkosti za ním.

5.7. Chůze po schodech v interiéru

Samostatná chůze po schodech bez průvodce a bez použití bílé hole je možná výhradně po schodišti, které je součástí domácího prostředí nebo po známém a velmi bezpečném schodišti (například v obytném zařízení), kde lze trvale zajistit bezpečný pohyb. Schodiště musí být v dobrém technickém stavu a na něj i do jeho blízkosti nesmí být umísťovány žádné předměty, a to ani na přechodnou dobu (například volně položené koberce, rohožky a květináče).

Před nácvikem chůze po schodech bez průvodce a bez bílé hole je nutné ovládat samostatnou chůzi pomocí trailingu a mít při chůzi dobrou stabilitu. Chůze po schodech se začíná vždy nacvičovat směrem nahoru, protože chůze směrem dolů je méně bezpečná (hrozí zvýšené riziko pádu ze schodů) a klade větší nároky na psychiku člověka a jeho dovednosti.

Při příchodu ke schodišti je potřeba dbát zvýšené opatrnosti, abychom zabránili případnému pádu (možným řešením je zabudování zábran před schodištěm). Okolí schodiště je vhodné vybavit orientačním prvkem, který v předstihu na schodiště upozorní (například změna povrchu z koberce na linoleum, madlo zábradlí předsunuté před začátek schodiště).

Ke schodišti dojdeme bezpečně pomocí techniky trailing podél vodící linie (stěny). Ve chvíli, kdy se blížíme k jeho začátku, je vhodné zpomalit a soustředit se na nasměrování ke schodišti a na nalezení prvního schodu. Při vyhledávání schodu je vhodné přidržovat se madla zábradlí, nebo alespoň stěny, udržovat dobrou stabilitu a nepředklánět se nad schodiště. Hranu prvního schodu vyhledáme pomocí hmatové práce nohou (například opatrným našlapováním, sunutím jedné nohy dopředu).

Po nalezení prvního schodu se k němu přiblížíme přísunutím druhé nohy a nasměrujeme se tak, abychom stáli kolmo k jeho hraně. Za stálého přidržování se vykročíme na první schod.

Podle míry zkušeností a stability můžeme nohy při chůzi střídát, nebo jednu přisunovat k noze druhé, která stojí o schod výš nebo níž.

Předsunutá noha při chůzi neustále kontroluje prostor před sebou a vyhledává poslední schod (není potřeba jednotlivé schody počítat, ale je vhodné znát jejich počet a tvar schodiště).

Při chůzi po schodišti směrem dolů by chodidla neměla přesahovat do prostoru přes hranu schodu.

Na točitém schodišti chodíme na širší straně schodů.

Postavení instruktora:

Vysvětlení techniky probíhá na klidném a bezpečném místě.

Při příchodu ke schodišti jde instruktor v dosahu za klientem na jeho méně bezpečné straně (například při míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přibližování ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenšuje. Ve chvíli, kdy se klient blíží k začátku schodiště, stojí již instruktor vedle něj.

Postavení instruktora při chůzi po schodech nahoru:

Při vykročení na první schod se instruktor přesune za klienta mírně na stranu tak, aby viděl na správné provádění techniky a místo jeho došlapu. Po celou dobu se pohybuje pod klientem o schod níž. Udrží si dobrou stabilitu a pro zvýšení bezpečnosti se doporučuje přidržovat rukou madla nebo stěny schodiště na straně klienta. Druhá ruka je připravena zasáhnout při případném pádu klienta, ale zároveň nebrání jeho volnému pohybu. Po vyjití posledního schodu instruktor setrvá ve zvýšené pozornosti do doby, než se klient od schodiště vzdálí.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácviku.

Postavení instruktora při chůzi po schodech dolů:

Jakmile se klient začne přibližovat k hraně schodu, je instruktor už o schod níž. Stojí stabilně z boku klienta na vzdálenější straně od zdi s oběma volnými rukama. Špičky nohou směřují ve směru chůze po schodišti, ramena mohou být mírně natočena směrem ke klientovi tak, aby instruktor mohl sledovat jeho pohyb a reakce a zároveň i dění na schodišti.

Při chůzi po schodišti dolů jde instruktor stále o schod níž z boku klienta, neustále jej sleduje a je připraven zasáhnout při jeho zavravorání. Zároveň nebrání klientovi ve volném pohybu (například nataženou rukou). Nesestupuje po schodišti úkroky do boku (ani překračováním nohou) a necouvá.

Při chůzi po schodech dolů může instruktor případný pád zbrzdit natlačením klienta na zeď, nebo na jinou bezpečnou zábranu po straně schodiště. Ve volném prostoru může pád klienta nasměrovat dozadu s dosednutím na schodiště a rukou při tom chránit jeho týl a hlavu.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácviku – více viz také kapitola 14.

6. POHYB S PRŮVODCEM

Odkaz na metodickou řadu:

2. Pohyb s průvodcem
 - 2.1. Postavení průvodce a doprovázeného a způsoby jejich držení
 - 2.2. Chůze volným prostorem, změny směrů a otáčení se
 - 2.3. Chůze zúženým prostorem
 - 2.4. Změna strany, ze které se doprovázený drží průvodce
 - 2.5. Obcházení překážek
 - 2.6. Procházení dveřmi
 - 2.7. Usedání
 - 2.8. Chůze po schodech
 - 2.9. Jízda na eskalátoru, travelátoru
 - 2.10. Jízda v dopravních prostředcích

Pohybem s průvodcem myslíme pohyb osoby s těžkým zrakovým postižením (doprovázený) za pomoci osoby, která zajišťuje orientaci v prostoru a bezpečnost při pohybu (průvodce). **Doprovázený** se během chůze drží průvodce doporučeným způsobem. **Průvodce** také průběžně podává informace o okolí a po dohodě s doprovázeným mu může pomoci řešit specifické situace (například pomoc při vyhledání místa k sezení ve vlaku).

Průvodce se od doprovázeného bez předchozí domluvy nevzdaluje. Musí-li se přesto na čas vzdálit, vyhledá průvodce po vzájemné dohodě vhodné a bezpečné místo na čekání (například místo k sezení nebo stěnu, o kterou se může doprovázený opřít), popíše mu okolí a oznámí mu, že odchází a kdy se vrátí.

Průvodcem by měla být osoba, která zná zásady bezpečného pohybu po veřejných komunikacích a je schopna zajistit bezpečný pohyb sebe i člověka s TZP. Tyto podmínky nejlépe splňuje vyškolený, zkušený nebo stálý průvodce (například člen rodiny). Nedoporučuje se, aby funkci průvodce zastávalo dítě mladší 10 let. Z hlediska legislativy je za průvodce považován také správně vycvičený vodící pes.

Náhodný nebo nezkušený průvodce nemusí být schopen zajistit doprovázenému dostatečně bezpečný pohyb v prostoru, a proto je potřeba, aby mu byl doprovázený schopen vysvětlit zásady správného průvodcovství. Po celou dobu pohybu s tímto průvodcem by měl být více pozorný a soustředit se na svou bezpečnost (doporučuje se, aby z důvodu bezpečnosti doprovázený nesl v ruce bílou hůl, viz kapitola 9.2.1. Technika diagonálně nesené hole).

Pohyb s průvodcem je pro osobu s těžkým zrakovým postižením jednodušší a bezpečnější než pohyb samostatný. Doprovázený se při pohybu se spolehlivým průvodcem nemusí unavovat neustálým soustředěním se na okolní prostředí. Spolehlivý průvodce je schopen s předstihem reagovat na nečekané situace a zajistit jejich vhodné a bezpečné řešení. Mimo jiné bere v úvahu i šířku, kterou dvojice zabírá v prostoru, výšku doprovázeného a zohledňuje to při obcházení překážek, při chůzi zúženým nebo nízkým prostorem (například při procházení mezi stoly v restauraci nebo při průchodu chodbou s nízkým stropem – více viz také kapitola 6.5.).

Důležitou součástí průvodcovství je vhodná a správně načasovaná komunikace. Vhodnou komunikací průvodce s doprovázeným myslíme předávání informací potřebných k bezpečnému pohybu v prostoru. Jedná se především o popis důležitých míst v prostředí, kterými dvojice prochází nebo o popis situací, které musí řešit.

Komunikace musí být efektivní, stručná a měla by přesně popisovat situaci. Například před chůzí do schodů průvodce doprovázenému sdělí: „Schody nahoru“. Není vhodné používat slova, která bez dalšího upřesnění neposkytují potřebnou informaci (například „pozor“, „tam“). O náročných situacích je potřeba informovat s dostatečným předstihem tak, aby se na ně mohla dvojice včas připravit a vhodně reagovat.

Informace, které nesouvisejí s pohybem v prostoru, se poskytují pouze v bezpečném a klidném prostředí (například sdělení o aktuálních slevách v obchodě poskytne průvodce až v klidné ulici a ne během přecházení rušné křižovatky).

Průvodce by se měl před pohybem v náročnějším prostoru předem ujistit, že doprovázený zásady průvodcovství zvládá a má povědomí o prostředí, ve kterém se budou společně pohybovat. Pokud tomu tak není, je vhodné, aby průvodce tuto činnost dopředu a v klidném prostředí stručně popsal. Například při plánované jízdě na eskalátorech je potřeba vysvětlit postup nástupu a výstupu a popsat průběh celé jízdy (například vyhledání a uchopení pohyblivého madla nebo vstup na pohyblivou část schodů).

6.1. Postavení průvodce a doprovázeného a způsoby jejich držení

Doprovázený se průvodce drží jednou rukou za paži těsně nad loktem. Dlaň obepíná loket a palec je na opačné straně proti ostatním prstům. Ruku, kterou se bude držet, volí doprovázený a tím volí i stranu, po které půjde (drží-li se levou rukou průvodce, půjde tedy po jeho pravé straně). Pokud je některý úsek cesty méně bezpečný (například blízký okraj rušné silnice nebo příkrý sráz), jde doprovázený vždy na bezpečnější straně.

Dvojice jde vedle sebe tak, že doprovázený je přirozeně asi o půl kroku za průvodcem. Ruka průvodce, za kterou se doprovázený drží, je volně podél těla a mírně ohnuta v lokti; není držena křečovitě, v ostrém úhlu, ani přitisknuta k tělu.



Postavení průvodce MŘ 2.1.



Základní držení s průvodcem – detail MŘ 2.1.

Další varianty držení:

Setkat se můžeme i s méně pevným držením ze spodní strany předloktí průvodce. Toto držení se ale nedoporučuje u nezkušeného průvodce ani doprovázeného nebo u doprovázeného se zhoršenou stabilitou. Nedoporučuje se také v nebezpečném nebo členitém prostředí.



Držení s průvodcem ze spodní strany MŘ 2.1.

Další variantou držení je položení dlaně ruky shora na rameno průvodce. Nejčastěji se využívá v případě, že doprovázený je výrazně vyšší než průvodce, nebo v případě, že doprovázený za průvodcem sestupuje ve velkém výškovém rozdílu (například strmé schody dolů v dopravních prostředcích).



Držení s průvodcem za rameno MŘ 2.1.

V případě, že je potřeba držení zpevnit, je možné, aby doprovázený položil dlaň až na předloktí průvodce tak, že obepne svou rukou jeho paži z vnitřní strany. Průvodce pak může toto držení ještě více zpevnit položením své druhé ruky na hřbet ruky doprovázeného. Toto držení může být využito v rizikovém prostředí (například při chůzi po schodech směrem dolů) nebo u doprovázeného se zhoršenou stabilitou.

U osob s velmi narušenou stabilitou (například hospitalizovaných po lékařském zákroku ve zdravotnických zařízeních) je potřeba držení ještě více zpevnit a zvýšit tak stabilitu doprovázeného. Paže doprovázeného leží shora na předloktí průvodce, který ji drží u zápěstí svou rukou, a položením druhé ruky shora toto držení zpevňuje. Doprovázený se tedy může více opřít o průvodce a tím se zvýší jeho stabilita a bezpečnost. Při tomto držení se odstup mezi nimi zmenší a doprovázený jde souběžně s průvodcem (není o půlkrok za ním).



Držení s průvodcem zpevněné MŘ 2.1.



Držení s průvodcem pevné s oporou MŘ 2.1.

V případě doprovázejících se partnerských párů nebo u rodičů s dětmi, se můžeme setkat s držením za ruce. Toto držení ale může přinášet určitá rizika, se kterými musí oba počítat a umět je řešit.

Z hlediska bezpečnosti je nevhodné, aby průvodce doprovázeného tlačil před sebou, nebo ho táhl za sebou za ruku, případně za hůl.

Průvodcovství skupiny osob:

Při chůzi se dvěma osobami s TZP jde průvodce uprostřed a doprovázení se ho drží každý z jedné strany za jeho paži běžným způsobem. Trojice zabírá v prostoru větší šíři a proto je tuto techniku možné použít pouze v místech, kde to dovolují prostorové možnosti, a tam, kde není ohrožena její bezpečnost.

Tato technika klade na průvodce vyšší nároky z hlediska jeho dovedností (například pozornosti, která musí směřovat na oba doprovázené). Průvodce musí být schopen bezpečně vyřešit specifické situace (například procházení úzkým prostorem nebo dveřmi) přeskupením doprovázených osob, změnou způsobu držení nebo rozdělením skupiny a postupným provedením jednotlivců.

Při doprovázení větší skupiny lidí s TZP je možné použít držení za paži nebo i za rameno (držením za rameno je přesněji dána osa pohybu vpřed a nedochází k vybočování). První doprovázený se drží průvodce za paži, nebo za rameno běžným způsobem; například levou rukou za jeho pravou paži. Druhý doprovázený se drží pravou rukou prvního doprovázeného za jeho levou paži. Třetí doprovázený se drží druhého levou rukou za jeho pravou paži. Čtvrtý a všichni další doprovázení se drží střídavě za levou a pravou paži (tzv. cik cak) tak, aby si navzájem nepřekáželi v chůzi a zároveň nevybočovali do strany.

Také tento způsob doprovázení klade na průvodce vyšší nároky. Pozornost je nutné zvýšit především při zatáčení, kdy se projevuje zpoždění reakce na změnu směru, nebo hrozí ukročení doprovázených do stran.

Komunikace musí být nejen mezi průvodcem a prvním doprovázeným, ale také mezi ostatními doprovázenými (například při chůzi po schodech každý doprovázený, který právě stojí na hraně prvního schodu, o něm podá informaci dalšímu doprovázenému, který se ho drží). Na méně bezpečném místě je potřeba výrazně snížit tempo chůze a průvodce se musí průběžně ujišťovat, že všichni doprovázení se pohybují bezpečně. Z uvedených důvodů není vhodné tuto techniku průvodcovství používat v nebezpečném prostředí (například při přecházení vozovky nebo na schodech).

Průvodcovství skupiny osob není běžným způsobem doprovázení, ale využívá se ve výjimečných situacích (například při volnočasových a sportovních aktivitách) a v bezpečném prostředí (například při přesunu přes hřiště nebo louku na rekondičním pobytu).



Průvodcovství dvojice MŘ 2.1.



Průvodcovství skupiny osob MŘ 2.1.

6.2. Chůze volným prostorem, změny směrů a otáčení se

Průvodce jde vždy první. Doprovázený jde asi o půl kroku za ním na bezpečnější straně. Tempo chůze se přizpůsobuje potřebám a možnostem doprovázeného nebo průvodce a také situaci v daném místě (například rychlost chůze se přizpůsobí pomalejšímu ze dvojice). Průvodce během chůze sleduje prostor, kterým procházejí, a dbá nejen na bezpečnost doprovázeného, ale i na svou. S doprovázeným efektivně komunikuje a sděluje mu důležité informace potřebné pro bezpečný pohyb prostorem (například nerovnosti terénu). Není otočen čelem k doprovázenému, neukračuje do stran, necouvá a nemění bezdůvodně směr.

Plánovanou změnu směru chůze průvodce oznámí a plynule odbočí. Dbá na to, aby měl doprovázený při změně směru dostatek místa na obejití překážky (například neodbočuje těsně kolem rohu zdi).

Při otáčení se mění průvodce po předchozí domluvě směr tak, že obchází kolem doprovázeného, který se otáčí na místě. Doprovázený pak není nucen ke zbytečnému pohybu v prostoru.

6.3. Chůze zúženým prostorem

Ve chvíli, kdy je potřeba projít zúženým prostorem (například při průchodu jídelnou mezi stoly nebo mezi zaparkovanými auty), průvodce to předem doprovázenému sdělí a zpomalí tempo chůze. Průvodce svou paží, za kterou se ho doprovázený drží, uvolní a přesune za svoje záda. Doprovázený držení nemění, pouze se plynule během chůze za průvodce zařadí. Natažením rukou si průvodce i doprovázený mohou od sebe zvětšit odstup. Je důležité, aby doprovázený po celou dobu kopíroval pohyb průvodce a neukračoval do stran.

Po projití zúženým prostorem vrátí průvodce svou ruku do původní polohy a tím se doprovázený plynule přesune zpět na stranu průvodce, mírně za něj.

V případě, že je potřeba, aby doprovázený byl s průvodcem ještě v užším kontaktu, je možné, aby průvodce držení za zády s doprovázeným zpevnil. Po přesunutí své ruky za záda ohne paži v lokti a uchopí doprovázeného za předloktí ruky, kterou se ho on drží. Tím se dvojice zařadí více za sebe. Při chůzi zúženým prostorem průvodce sleduje pohyb doprovázeného, ale není otočen tělem směrem k němu, neukračuje do stran a necouvá.



Držení s průvodcem při chůzi zúženým prostorem
MŘ 2.3.



Držení s průvodcem při chůzi zúženým prostorem
zpevněné MŘ 2.3.

6.4. Změna strany, ze které se doprovázený drží průvodce

Doprovázený by měl jít vždy po bezpečnější straně svého průvodce. Tou je strana, na které nejsou nebezpečné překážky (například výkop v chodníku, rozbitý obrubník u vozovky) a na které nehrozí nebezpečí způsobené silným dopravním provozem. Pokud taková situace nastane, vyzve průvodce doprovázeného ke změně strany a zpomalí, nebo se zastaví. Doprovázený přejde na druhou stranu svého průvodce, kde se chytí jeho druhé paže. Při přecházení přejede hřbetem ruky po zádech průvodce, aby s ním udržel neustálý kontakt. U zkušené dvojice může změna stran proběhnout za chůze.

U doprovázeného s menšími zkušenostmi by měl tuto situaci po předchozí domluvě kompletně vyřešit průvodce. Dvojice se zastaví na bezpečném místě a průvodce přejde na opačnou stranu doprovázeného.

6.5. Obcházení překážek

Je-li nutné obejít překážku v cestě, je většinou potřeba nejen změnit směr chůze, ale někdy také přejít na opačnou stranu průvodce, nebo projít zúženým prostorem. Překážky můžeme dělit podle jejich výšky, umístění a jejich nebezpečnosti. Za nejnebezpečnější považujeme podúrovňové, vysoké a velmi vysoké překážky (například neoznačený výkop nebo vyčnívající konstrukce lešení, větve stromů). K překážkám více v kapitole č. 3.

Při příchodu k překážce průvodce včas vyhodnotí míru rizika při řešení vzniklé situace. Zpomalí tempo chůze, případně zastaví, a vhodně o ní informuje doprovázeného (například slovy: „výkop v chodníku“). Překážku po domluvě obejdou dostatečně bezpečným způsobem, nebo zvolí jinou cestu. V některých výjimečných situacích může být také vhodným řešením obejít překážku vstupem do vozovky (pokud to aktuální provoz na ní bezpečně umožňuje).

Pokud se jedná o překážku, kterou lze podejít, průvodce informuje doprovázeného o jejím tvaru a umístění a zajistí jeho bezpečnost při průchodu. Je vhodné, aby doprovázený použil horní ochranné držení.

V případě pohybující se překážky (například cyklista jedoucí po chodníku) je vhodné zastavit, nebo ustoupit stranou do bezpečné vzdálenosti. Pokračovat v chůzi je možné až ve chvíli, kdy ohrožení pomine.

6.6. Procházení dveřmi

Nejčastějším typem dveří, se kterým se můžeme setkat, jsou dveře jednokřídlé otevírané jedním směrem. Při příchodu ke dveřím průvodce zjistí, o jaký typ dveří se jedná a kterým směrem se otevírají. Pro plynulý průchod je vhodné, aby byl doprovázený na straně jejich pantů. Pokud tomu tak není, doprovázený na základě pokynu průvodce přejde na jeho opačnou stranu.

Přede dveřmi dvojice zpomalí, nebo se zastaví. Průvodce otevře volnou rukou dveře směrem k sobě a ruku, za kterou se ho doprovázený drží, položí na kliku dveří z druhé strany. Doprovázený tuto kliku vyhledá sklouznutím volné ruky po paži průvodce (druhou rukou se neustále drží průvodce) a při procházení za dvojicí zavírá.

Pokud se dveře otevírají směrem od sebe, průvodce otevírá dveře a při procházení pokládá na kliku ruku, za kterou se ho doprovázený drží. Doprovázený kliku vyhledá volnou rukou a po průchodu dveřmi ji přesune na kliku na opačné straně dveří a za dvojicí zavírá. Průvodce přitom musí zpomalit nebo se zastavit.



Procházení dveřmi – otevírání dveří MŘ 2.6.



Procházení dveřmi MŘ 2.6.



Procházení dveřmi – zavírání dveří MŘ 2.6.

Při procházení dveřmi s méně zkušeným doprovázeným může situaci kompletně vyřešit průvodce. Před dveřmi dvojice zpomalí, nebo se zastaví. Průvodce otevře volnou rukou dveře a oba jimi projdou. Za nimi se zastaví. Průvodce se otočí zpět a doprovázený za stálého kontaktu s průvodcem vyčkává, až za nimi průvodce dveře zavře. V tomto případě je jedno, na které straně dveří doprovázený stojí (stojí-li na straně dveří u pantů, nebo na straně u kliky).

6.7. Usedání

Při příchodu k sedadlu průvodce doprovázeného informuje, o jaký typ se jedná (židle, křeslo, lavička). Pokud se jedná o sedadlo umístěné opěradlem u zdi, je výhodnější přijít k němu z boku. Průvodce položí ruku, za kterou se ho doprovázený drží, na opěradlo a doprovázený ho volnou rukou vyhledá. Dvojice se pustí, průvodce poodstoupí a podá informaci o umístění sedáku (například o jeho výšce). Doprovázený nechá jednu ruku položenou na opěradle a druhou rukou po něm sjede na sedadlo. Sedadlo obejde a samostatně usedá. Průvodce doprovázeného informuje o případných nebezpečných překážkách v blízkosti sedadla.

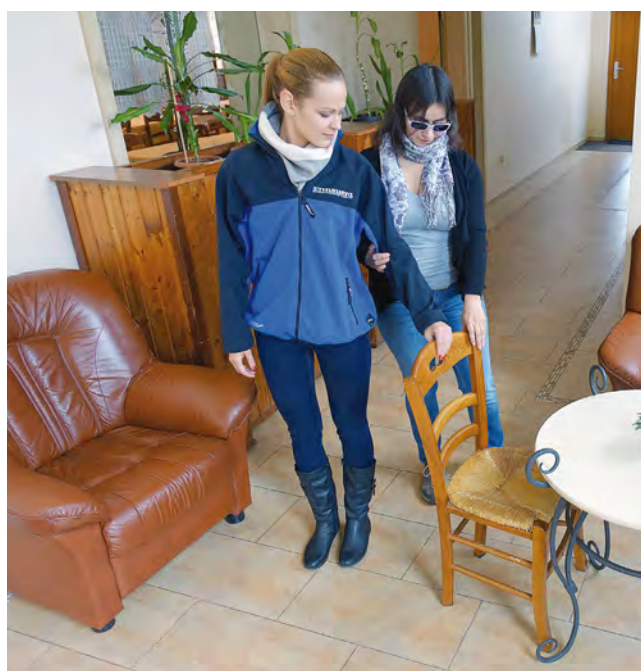
U zkušeného a motoricky zdatného doprovázeného je možné přijít k sedadlu zepředu tak, aby se ho doprovázený dotkl nohou. Průvodce poodstoupí a podá informaci o umístění sedáku. Doprovázený udržuje nohou kontakt se sedákem, otočí se k němu zády a samostatně usedá.

Pokud se jedná o židli stojící u stolu, odsouvá si ji doprovázený. Průvodce položí ruku, které se doprovázený drží, na opěradlo a doprovázený ho volnou rukou vyhledá. Dvojice se pustí, průvodce poodstoupí a podá informaci o umístění židle, stolu a případně o dalších předmětech (například roh poličky ve výši hlavy nebo váza na stole). Doprovázený vyhledá okraj stolu a během usedání kontroluje jeho hranu a vzdálenost židle od ní. Rukou na hraně stolu přidrží okraj ubrusu, aby nedošlo při usedání k jeho stržení.

Jedná-li se o pojízdnou nebo otočnou židli, průvodce o ní podá informaci a při usedání ji doprovázenému přidrží. Jde-li o místo k sezení jakkoli atypické (například židle bez opěradla, houpací křeslo, barová stolička), průvodce na tuto situaci upozorní a pomůže doprovázenému usednout (například poskytnutím opory, zvýšením stability, přidržením židle).



Usedání – příchod k židli MŘ 2.7.



Usedání – ruka na opěradle MŘ 2.7.



Usedání – ruka na stole MŘ 2.7.



Usedání – ruka na sedáku MŘ 2.7.

6.8. Chůze po schodech

Při příchodu ke schodišti průvodce informuje o jeho směru (nahoru, dolů) a o případných specifikách (například jedná-li se o točité schodiště). Před jeho začátkem dvojice zpomalí nebo se zastaví. Je vhodné držení zpevnit. Průvodce informuje doprovázeného o umístění madla zábradlí a o možnosti držet se ho.

Průvodce dojde kolmo k prvnímu schodu a zastaví se před jeho hranou. Doprovázený dojde na jeho úroveň. Pokud oba stojí kolmo k hraně schodu, domluví se na vykročení a průvodce vstoupí na schod jako první. Doprovázený ho následuje vždy tak, aby byl o jeden schod za ním. Pro zvýšení stability se může přidržovat madla zábradlí.

Pro plynulejší pohyb po schodišti se zkušeným doprovázeným je možné, aby se průvodce při chůzi směrem dolů zastavil, nebo výrazně zpomalil až na ploše druhého schodu. Doprovázený se tak zastaví před hranou prvního schodu. Při chůzi směrem nahoru se průvodce zastaví, nebo výrazně zpomalí na ploše schodu prvního a doprovázený se tak zastaví na ploše pod schody.

Výhoda tohoto způsobu doprovázení je v tom, že se dvojice přirozeně srovná kolmo ke schodišti. Průvodce stojí o schod vpředu a doprovázený má možnost seznámit se s hranou prvního schodu špičkou nohy.



Příchod ke schodišti MŘ 2.8.



Příchod ke schodišti se zkušeným doprovázeným MŘ 2.8.

Při chůzi po schodišti jde průvodce po celou dobu o schod před doprovázeným. Udržuje dobrou stabilitu, například došlapováním celou plochou chodidla na schod. Při chůzi nemění bezdůvodně směr, není otočen směrem k doprovázenému, neukračuje do strany, necouvá a pokud to není nezbytně nutné, nezastavuje se na schodech.

Tempo chůze se přizpůsobuje situaci na schodišti a tempu pomalejšího z dvojice. Průvodce po celou dobu sleduje nejen doprovázeného, ale i celý prostor schodiště a pohyb po něm, a je připraven zasáhnout v případě kolize.



Chůze po schodech s průvodcem MŘ 2.8.

Na konci schodiště průvodce zpomalí a informuje doprovázeného o posledním schodu. Informace zazní ve chvíli, kdy na ploše posledního schodu stojí doprovázený. Po opuštění schodiště dvojice od něj plynule odchází.

Doprovázený jde vždy na bezpečnější straně schodiště. Za tu se považuje strana pravá (dodržení užívaného směru chůze), nebo strana s madlem pro možnost držení se. Bezpečnější je také strana bez překážek a strana se širší plochou schodu (například u točitého nebo jinak atypického schodiště). Doprovázený na bezpečnou stranu průvodce přejde vždy v dostatečné vzdálenosti před schodištěm – více viz také kapitola 14.

6.9. Jízda na eskalátoru, travelátoru

Průvodce a doprovázený přichází k eskalátoru kolmo ke směru nástupu. Průvodce informuje o směru jeho jízdy (nahoru, dolů) a o případných specifikách (například rychlost jízdy a jeho délka). Pokud je to možné, doprovázený jde po pravé straně průvodce, aby se mohl držet pravého madla eskalátoru a nebránil ostatním chodcům v průchodu při jízdě na schodech.

V nástupním prostoru dvojice zpomalí nebo se zastaví, aby průvodce poskytl informaci o umístění madla. Doprovázený na něj lehce položí ruku a nechá ho pod ní projíždět. Dvojice se přiblíží k okraji pohyblivé části eskalátoru, zmenší vzdálenost mezi sebou a dohodne se na okamžiku vstupu na schody. Při vykročení zpevní doprovázený držení se průvodce a oba volnou rukou sevrou madlo. Po došlápnutí na schody průvodce zkontroluje, jestli doprovázený nestojí na rozhraní dvou schodů a je připraven zasáhnout při jeho zavrátání.

Během jízdy se dvojice neustále drží madla. Průvodce většinou stojí na stejném schodu jako doprovázený a zůstává s ním ve společném kontaktu. V případě jízdy po delších schodech (například v metru) se prů-

vodce může přesunout o schod níž pod doprovázeného, aby nebránil procházejícím lidem a byl schopen po celou dobu zajistit jeho bezpečnost.

V případě, že se eskalátor během jízdy zastaví, je nutné, aby dvojice zůstala stát, stále se pevně držela madla a vyčkala rozjetí schodů.



Jízda na eskalátoru s průvodcem – nástup MŘ 2.9.



Jízda na eskalátoru s průvodcem – výstup MŘ 2.9.

Před výstupem z eskalátoru se průvodce přesune vedle doprovázeného a obnoví s ním pevné držení. Doprovázený se připraví na výstup, odlehčí jednu nohu, předsune ji mírně dopředu a přizvedne špičku. Po zasunutí hřebene eskalátoru pod přizvednutou špičku předkročené nohy dvojice vykročí. Po výstupu plynule odchází z výstupního prostoru.

Jízda na travelátoru (pohyblivém chodníku) je z hlediska nástupu a výstupu stejná jako jízda na eskalátoru. Odpadá jen možnost nástupu na rozhraní dvou schodů.

6.10. Jízda v dopravních prostředcích

6.10.1. Cestování dopravními prostředky MHD

Dopravní prostředky městské hromadné dopravy (MHD) představují různorodou skupinu, která zahrnuje především autobusy, trolejbusy, tramvaje a metro. Tyto dopravní prostředky se od sebe mohou výrazně lišit zvláště uspořádáním nástupního prostoru, umístěním dveří, počtem schodů nebo rozmístěním sedadel.

Při příjezdu vozu MHD průvodce doprovázenému sdělí, jaký typ vozu přijíždí a jak je uspořádán jeho nástupní prostor (například jedná-li se o nízkopodlažní vůz). Po zastavení vozu informuje o vzdálenosti dveří od hrany nástupiště a o jejich umístění. Doprovázený s průvodcem nastupují libovolnými dveřmi (nemusí to být vždy přední dveře, jako to platí při samostatném nastupování osoby s bílou holí, kdy řidič může lépe kontrolovat bezpečnost nastupujícího).

Pokud je mezera mezi hranou nástupiště (obrubníkem) a dveřmi příliš velká, sestoupí dvojice nejprve na vozovku. Dojde ke dveřím a průvodce popíše umístění madla v nástupním prostoru. Doprovázený se může volnou rukou madla přidržet a do vozu nastupuje za průvodcem stejným způsobem jako při chůzi do schodů.

Po nástupu vyhledá průvodce vhodné místo k sezení, případně ke stání. Ve většině vozů jsou umístěna sedadla s vyhrazeným místem k sezení pro osoby se zdravotním postižením. Pokud má průvodce možnost sezení vybrat, je vhodné zvolit takové, které je umístěno poblíž dveří (pouze v případě jízdy autobusem není vhodné z důvodu bezpečnosti volit sedadla nad schody u prvních dveří). Průvodce doprovázeného informuje o umístění sedadla vůči směru jízdy a položí svou ruku, za kterou se ho doprovázený drží, na jeho opěradlo. Před usednutím zkontroluje sedadlo a zabezpečí stabilitu doprovázeného v případě, že se vůz začíná rozjíždět.

Při pohybu ve voze zajišťuje průvodce bezpečný průchod doprovázeného, který může být ohrožen překážkami ve výši hlavy (například madla určená k držení).

V případě, že dvojice bude během krátké jízdy stát, musí stát na bezpečném místě a až do úplného zastavení vozu se držet madla.

Po zastavení vozu v zastávce a otevření dveří průvodce i doprovázený vstane, nebo se pustí madla a společně se přesunou ke dveřím. Nad hranou prvního schodu, nebo okraje výstupního prostoru u nízkopodlažních vozů se zastaví a průvodce informuje doprovázeného o možnosti využít madlo, o případném počtu schodů, venkovním prostoru a o šíři mezery mezi dveřmi a hranou nástupiště. Během výstupu sleduje nejen doprovázeného, ale i celý výstupní prostor a okolí, a je připraven zasáhnout v případě kolize.

Průvodce se po sestoupení na vozovku nebo nástupiště zastaví a může poskytnout další informace (například o davu okolostojících cestujících). Při sestupu z posledního schodu se držení zpevní, doprovázený se pustí madla a posledním krokem dojde na úroveň průvodce. Po opuštění vozu od něj dvojice plynule odchází.

Při nástupu a výstupu do vozu jedná dvojice rozvážně a pohybuje se plynule. Nezdržuje se zbytečně dlouho v prostoru dveří, aby nebránila průchodu ostatním cestujícím, ale ani neohrožuje bezpečnost zbytečným spěchem.

Cestování meziměstským autobusem je podobné jízdě autobusem MHD. Doprovázený musí být připraven předložit při nástupu do vozu doklady potřebné k zakoupení zlevněné jízdenky (například průkazku ZTP/P).

Uložení zavazadel do zavazadlového prostoru vně vozu řeší průvodce. Doprovázený by měl mít své zavazadlo viditelně označené (například jmenovkou).

6.10.2. Cestování vlakem

Při nástupu do vagónu vlaku hraje hlavní roli výškový rozdíl mezi povrchem nástupiště a prvním schodem vagónu. Dalším kritériem ovlivňujícím nástup je typ vagónu a uspořádání jeho nástupního prostoru (například jedná-li se o nízkopodlažní vagón nebo vagón s úzkými a strmými schody).

Před příjezdem vlaku je vhodné, aby se průvodce informoval o řazení vagónů a měl představu, v kterém místě nástupiště je vhodné na nástup do vlaku čekat. Stojí-li vlak ve stanici delší dobu, dvojice vyhledá dveře, které jsou umístěné co nejbliž k místu podle zakoupené místenky. Není-li na nástup do vlaku dostatek času, dvojice nastoupí do nejbližších dveří.

Před samotným nástupem průvodce doprovázenému sdělí, do jakého typu vozu budou nastupovat. Dvojice vyčká otevření dveří, nebo je průvodce otevře a sdělí doprovázenému, jak je uspořádán nástupní prostor. V případě, že to uspořádání vstupního prostoru vagónu umožňuje (vstup je dostatečně široký, je nízkopodlažní nebo je opatřen schody běžné výšky) dvojice nastoupí stejným způsobem jako při chůzi do schodů.

Pokud je ale vstup příliš úzký, nebo má strmé schody, je naopak vhodné, aby první nastupoval doprovázený a průvodce zajišťoval jeho bezpečnost zezadu. Průvodce přivede doprovázeného k prvnímu schodu, nasměruje ho k madlu dveří a popíše nástupní prostor. Při nástupu průběžně doplňuje informace o prostoru před doprovázeným.

Když doprovázený vstoupí na podlahu chodby nad schody, poodstoupí do bezpečné vzdálenosti. Zastaví se a umožní průvodci, aby ho mohl předejít. Dvojice obnoví držení a pokračuje do vozu běžným způsobem, kde vyhledá místo k sezení.

Před příjezdem vlaku do výstupní stanice se dvojice včas přesune ke dveřím a průvodce opět zajistí bezpečný průchod jedoucím vagónem. Zastavení vlaku vyčkají na bezpečném místě poblíž výstupního prostoru. Po otevření dveří dojde dvojice k hraně prvního schodu a vyhledá madlo u dveří. Jako první vystupuje průvodce a popisuje výstupní prostor a nástupiště doprovázenému, který jde samostatně o jeden až dva schody za ním. Průvodce se zastaví na nástupišti a zajistí bezpečné došlápnutí doprovázeného na povrch nástupiště. Doprovázený se po celou dobu výstupu drží madla a průvodce zajišťuje jeho stabilitu (například podáním ruky nebo podepřením paže). Po výstupu dvojice plynule odchází, aby nebránila v průchodu ostatním cestujícím.

Uložení zavazadel většinou zajišťuje průvodce. V případě, že doprovázený cestuje s vodícím psem, je vhodné, aby při nástupu i výstupu psa držel pouze na vodítku, nebo ho předal průvodci.

6.10.3. Cestování osobním automobilem

Postup při příchodu k osobnímu automobilu je závislý především na místě, kde automobil stojí, a nástup do něj na typu vozu.

Při příchodu k automobilu se dvojice zastaví vzadu za hranou dveří, kterými bude doprovázený nastupovat, aby nedošlo při jejich otevírání ke zranění. Pokud je to možné, nastupuje doprovázený z důvodu bezpečnosti na pravé straně automobilu, která je u kraje vozovky.

V tomto případě doprovázený při otevírání dveří stojí mezi průvodcem a autem, se kterým je v kontaktu levou rukou. Dveře otevírá průvodce nebo doprovázený tak, aby nedošlo ke zranění. Po otevření dveří dvojice popojde blíž k sedadlu a průvodce položí svou levou ruku, za kterou se ho doprovázený drží, na horní hranu otevřených dveří, nebo na jejich vnitřní madlo. Doprovázený po ní sjede pravou rukou až na dveře a levou ruku položí na hranu střechy auta.

Průvodce zkontroluje, jestli je sedadlo prázdné, poodstoupí, zajišťuje pootevřené dveře proti nechtěnému zavření a sleduje provoz v okolí vozidla.

Doprovázený si levou rukou kontroluje hranu a výšku otevřeného prostoru dveří a opatrně usedá. Pravou rukou je neustále v kontaktu s dveřmi a kontroluje tak šířku otevřeného prostoru. Levou rukou se pustí a pohodlně se usadí. Dveře se zavírají až ve chvíli, kdy je doprovázený bezpečně usazen a on i průvodce zkontroloval všechna zavazadla a oděv, aby jejich části nevyčnívaly ze dveří. Dveře zavírá jeden z nich po vzájemné dohodě.

Průvodce nebo řidič zajistí, aby byl doprovázený připoután bezpečnostním pásem a seznámí ho s důležitým vybavením vozu (například klikou pro otevírání dveří zevnitř nebo otevíráním okna).



Nástup do automobilu MŘ 2.10.



Zavírání dveří automobilu MŘ 2.10.

Po zastavení auta řidič nebo průvodce vystoupí a jde ke dveřím, kterými bude vystupovat doprovázený. Před otevřením dveří zkontroluje okolní provoz a možnost bezpečného vystoupení z automobilu. Doprovázený vyčká, až řidič nebo průvodce dveře otevře a dostane pokyn k bezpečnému výstupu. Doprovázený vyhledá madlo otevřených dveří, pootočí se a došlápne ven z vozidla oběma nohama. Při výstupu si rukou chrání hlavu použitím horního ochranného držení. Průvodce zvenčí zajišťuje dveře proti nechtěnému zavření a sleduje provoz v okolí vozidla. Po vystoupení se doprovázený přesune mírně k zadní straně vozidla, zastaví se a zůstane s ním v kontaktu. Po vzájemné dohodě dveře zavírá řidič nebo průvodce. Od automobilu dvojice odchází opět společně.

V případě cestování vozem, který řídí člověk neznalý technik pohybu s průvodcem (například řidič TAXI), nese odpovědnost za bezpečný nástup a výstup z vozu především průvodce.

Poznámka:

Kromě popsaných dopravních prostředků se může průvodce a doprovázený setkat i s méně běžnými dopravními prostředky, jako je například lanovka, loď nebo lodní přívoz, cestování letadlem. Na specifika vyplývající z jejich odlišností je vhodné se dopředu informovat a připravit se na ně.

7. BÍLÁ HŮL – KONSTRUKCE, FUNKCE, VÝBĚR A POŘÍZENÍ

Bílá hůl je základní pomůcka pro osoby s těžkým zrakovým postižením, která slouží k prostorové orientaci a samostatnému pohybu. Informace získané jejím prostřednictvím (především prostřednictvím hmatu a zvuku) napomáhají k vytváření představy o prostoru. Bílou barvou upozorňuje okolí na zrakovou vadu uživatele a zvyšuje tak jeho bezpečnost. Bílá hůl je mezinárodním symbolem těžkého zrakového postižení.

U zrakového postižení v kombinaci se sluchovým (hluchoslepota) je mezinárodně uznaným symbolem červenobílá hůl. Z hlediska konstrukce, druhu a typu jsou červenobílé hole totožné s bílými; liší se pouze pravidelným střídáním červených a bílých ploch pro zvýšení bezpečnosti uživatele zvýrazněním viditelnosti.

K historii bílých holí viz příloha „Bílé hole“, 2010.

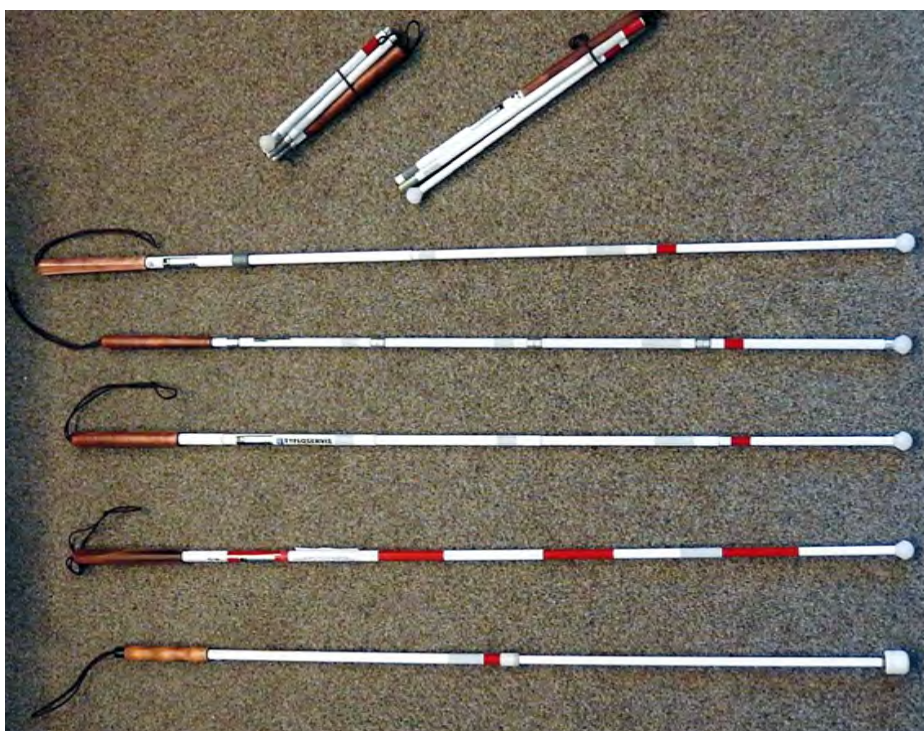
7.1. Druhy bílých holí

Podle účelu použití rozlišujeme **3 druhy bílých holí**: orientační, signalizační a opěrné. U každého druhu existuje několik **typů holí** z hlediska konstrukce (například pevné nebo skládací).

Bílá hůl orientační slouží především osobám nevidomým a prakticky nevidomým k jejich prostorové orientaci a samostatnému pohybu.

Bílá hůl signalizační je určena především pro osoby slabozraké. Informuje o omezených možnostech zrakového vnímání uživatele, zvyšuje jeho bezpečnost a může přispět k ohleduplnosti kolemjdoucích. Používá se také při chůzi s průvodcem nebo s vodicím psem.

Bílá hůl opěrná slouží především k zajištění stability a opory při chůzi. Zároveň informuje o těžkém zrakovém postižení jejího uživatele.



Bílá hůl orientační



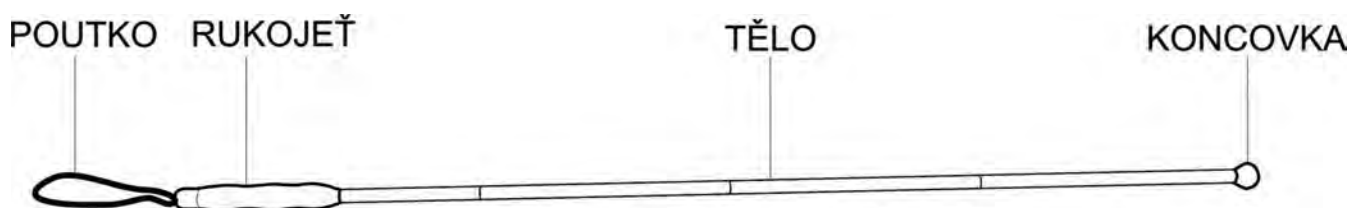
Bílá hůl signalizační



Bílá hůl opěrná

7.2. Konstrukce bílé hole a typy bílých holí

Bílá hůl se skládá ze tří základních částí: z rukojeti, těla a koncovky.



Bílá hůl – popis částí

Rukojeť umožňuje držení hole. Vhodný materiál nestudí, neklouže a snadno se čistí. K výrobě se nejčastěji používá dřevo nebo plast. Tvar rukojeti vychází z druhu a typu hole a souvisí s jejím používáním.

U holí opěrných musí rukojeť splňovat především ergonomické požadavky (pohodlné a pevné držení, bezpečnou oporu). U holí orientačních je možné zvolit jiný než základní materiál, například neopren nebo další měkčený materiál. Měkký materiál rukojeti tlumí vibrace vzniklé nárazy hole o zem a je vhodný například pro osoby s artrózou.

Poutko umístěné na rukojeti slouží k zavěšení hole na ruku (například při placení u pokladny) nebo jako pojistka složené hole. Během chůze se nedoporučuje mít ho navlečené na zápěstí, protože hrozí stržení

chodce (například při zachycení hole jedoucím vozidlem). Poutko navlečené na zápěstí překáží při změně držení hole.

Tělo bílé hole je základní konstrukční částí, která se liší délkou, tloušťkou a materiálem, ze kterého je vyrobena. Nejčastěji se vyrábí ze slitin hliníku nebo z kompozitu (materiál složený ze skelných a uhlíkových vláken spojených epoxidovou pryskyřicí).

U každého druhu existují podle konstrukčního řešení až **4 typy bílých holí**: neskládací, skládací, teleskopické a kombinované.

Neskládací bílá hůl, jejíž tělo je tvořeno jedním dílem, bývá lehká, pevná, ale neskladná.

Skládací bílá hůl, jejíž tělo je tvořeno dvěma a více díly propojenými gumou, bývá také lehká, dostatečně pevná a skladná.

Teleskopická bílá hůl je tvořena dvěma nebo více díly vybavenými aretačním mechanismem, které lze do sebe zasouvat. Tím je umožněno nastavení potřebné délky hole a její složení.

Kombinovaná bílá hůl je kombinací skládací a teleskopické konstrukce. Spojuje výhody obou konstrukcí, tedy skladnost a možnost nastavení potřebné délky.

Většina typů bílých holí je k dispozici také **ve variantě červenobílé** pro osoby hluchoslepé (viz níže – kapitola 7.4. a viz Použitá literatura).

Koncovka bílé hole zprostředkovává kontakt hole s okolím. Provedení koncovky je závislé na druhu bílé hole a způsobu jejího použití. Vyrábí se z různých materiálů nejčastěji z plastu, keramiky nebo gumy.

Koncovka bílé hole orientační zprostředkovává kontakt hole se zemí, získává hmatové informace a je zdrojem zvuků, viz kapitola 9.2.3. Podle povrchu terénu a preferované techniky chůze je možné volit ze dvou typů koncovek:

- » **Pevná koncovka** má univerzální použití jak z hlediska struktury povrchů terénu, tak i z hlediska používání technik bílé hole.
- » **Rotační koncovka** je výhodná při převažujícím používání kluzně-kyvadlové techniky (kluzně-kyvadlová technika umožňuje být v intenzivním kontaktu s povrchem a podává tak větší množství detailních informací pro bezpečný pohyb). Z důvodu vyšší hmotnosti rotační koncovky dochází k posunutí těžiště bílé hole a provádění ostatních technik proto může být obtížnější.

Koncovka bílé hole signalizační není v intenzivním kontaktu se zemí. Proto je menší a tenčí než koncovka hole orientační. Využívá se příležitostně při ověřování míst důležitých z hlediska bezpečnosti při prostorové orientaci s bílou holí signalizační (například schodu nebo rozhraní silnice a chodníku).



Koncovky k bílé holi signalizační a orientační

Koncovka bílé hole opěrné je tvořena gumovou koncovkou zabraňující uklouznutí. Svým tvarem, rozměry a materiálem napomáhá k udržení stability uživatele. V zimě může být doplněna o kovový nástavec do sněhu a ledu.



Koncovky k bílé holi opěrné

Aktuální informace na www.svarovsky.cz

7.3. Funkce bílé hole

Bílá hůl může mít 4 funkce: bezpečnostní (ochrannou), signalizační, orientační a opěrnou.

Bezpečnostní (ochranná) funkce bílé hole je nejdůležitější funkcí všech bílých holí. Bílá hůl zajišťuje v předstihu první kontakt s překážkou a tím dává dostatek času a prostoru na reakci při jejím nalezení. Míra zajištění bezpečnosti (ochrany) závisí především na vhodném výběru a správném používání bílé hole.

Signalizační funkce bílé hole napomáhá ke zviditelnění osob s těžkým zrakovým postižením, čímž zvyšuje bezpečnost při jejich pohybu. Tuto funkci plní ve stejné míře všechny druhy bílých holí. Pro lepší viditelnost za šera a v mlze jsou hole navíc opatřeny několika retroreflexními páskami, které odrážejí světlo, a jedna z nich musí mít šířku alespoň 5 cm.

Červenobílá hůl má signalizační funkci rozšířenou díky výrazným červeným pruhům, které se na jejím těle pravidelně střídají s bílými (červené i bílé pruhy mají šířku 10 centimetrů).

Orientační funkce bílé hole napomáhá k vytváření představy o prostředí tím, že umožňuje vyhledávání orientačních prvků a získávání informací o nich a o jejich umístění v prostoru. Umožňuje samostatný pohyb a orientaci v prostoru (například udržení správného směru při chůzi).

Opěrná funkce bílé hole zajišťuje především stabilitu a umožňuje pohyb osob s kombinovaným postižením zraku a pohybového aparátu nebo s narušenou rovnováhou.

Každá bílá hůl plní funkci signalizační a v určité míře i bezpečnostní (podle druhu a typu hole a způsobu použití). Ostatní funkce mohou být omezené, a to z hlediska konstrukce konkrétního druhu hole. Například bílá hůl opěrná, která slouží k opoře při pohybu, může také specificky plnit funkci orientační.

7.4. Výběr bílé a červenobílé hole

Pro správný výběr druhu a typu bílé nebo červenobílé hole je především potřeba znát rozsah a funkční důsledky zrakového postižení a další informace o zdravotním stavu klienta (například omezení pohybu, narušení stability nebo poškození sluchu). Zohledňují se také fyzické vlastnosti uživatele (výška postavy) a jeho individuální potřeby.

Z uvedených informací a z praktického vyzkoušení holí vychází konečná volba druhu, typu a varianty hole a její vhodné délky.

Výběr vhodné bílé a červenobílé hole by měl společně s člověkem s těžkým zrakovým postižením provádět zkušený instruktor PO SP NS. Nesprávně vybraná hůl neumožňuje efektivní orientaci v prostoru a nezajišťuje plnou bezpečnost jejího uživatele.

Bílá hůl orientační

Orientační hůl nejčastěji využívají osoby nevidomé a prakticky nevidomé (například lidé s výrazně zúženým zorným polem). Bílá hůl je základním prostředkem k získání využitelných informací o prostředí, které po vyhodnocení slouží k orientaci a samostatnému pohybu v prostoru.

Délka orientační hole je dána výškou postavy jejího uživatele. Kolmo stojící hůl by měla dosahovat koncem rukojeti ke spodní až střední části hrudní kosti (sterna). Při pohybu s takto dlouhou holí je možné včas reagovat na případné překážky. V opodstatněných případech je možné vybrat hůl jiné délky, než je délka daná výškou postavy. Například člověk, který chodí rychleji a má osvojeny techniky chůze s bílou holí, může efektivně využívat hůl o něco delší.

Typ orientační hole si uživatel vybírá individuálně podle praktického použití (například pro časté cestování je vhodnější hůl skládací, kterou lze uschovat v tašce nebo ji zkrátit přeložením v některé části).

Nejčastěji používaným typem orientační bílé hole je podle našich zkušeností hůl 5dílná skládací. V počátku nácviku PO SP se jeví jako nejvhodnější hůl s pevně danou délkou. Hůl s nastavitelnou délkou (teleskopická nebo kombinovaná hůl) je vhodné používat až po získání větších zkušeností při chůzi.

Bílá hůl signalizační

Signalizační hůl nejčastěji využívají osoby slabozraké, které mají v dostatečné míře zachovány zrakové funkce k orientaci v prostoru. Signalizační hůl používají také lidé nevidomí a prakticky nevidomí při chůzi s průvodcem, s vodícím psem nebo při pohybu v bezpečném a známém interiéru.

Bílá hůl signalizační by měla uživateli sahat do výše pasu, případně může být o něco delší, aby se při jejím běžném používání nemusel předklánět.

Nejčastěji používaným typem signalizační bílé hole je podle našich zkušeností hůl 7dílná skládací. Je skladná a v případě potřeby je možno ji rychle rozložit a efektivně použít.

Bílá hůl opěrná

Opěrnou hůl využívají osoby s poruchou pohybového aparátu nebo stability. V případě kombinace tělesného a těžkého zrakového postižení má opěrná hůl bílou barvu a tím plní také funkci signalizační.

Délka opěrné hole by měla odpovídat výšce postavy. Při měření by měl klient stát přirozeně a v botách, ve kterých běžně chodí. Hůl by měla dosahovat k zápěstí jeho volně svěřené ruky. O opěrnou hůl správné délky se může uživatel pohodlně opřít. Kratší hůl může vést k špatnému držení těla, například k úklonu do strany nebo k předklonu. Delší hůl může způsobit přílišné pokrčení ruky a oslabení opory.

Podle závažnosti tělesného postižení lze vybrat typ opěrné hole (například francouzská hůl zajišťuje větší oporu než opěrná hůl standardní). Konkrétní typ opěrné hole se vybírá podle individuálních potřeb uživatele. V případě častého cestování může být vhodnější opěrná hůl skládací, naopak pro pohyb v členitém terénu může být lepší opěrná bílá hůl jednodílná, která je pevná a nemůže dojít k rozpojení jejích dílů.

Samotná opěrná hůl plní funkci orientační pouze specifickým způsobem (neposkytuje dostatek informací o prostoru) a při prostorové orientaci a samostatném pohybu v nechráněném prostoru je proto vhodné v kombinaci s ní použít také hůl orientační.

Červenobílá hůl

Člověk, který má těžké zrakové postižení v kombinaci s postižením sluchu, by měl vybírat konkrétní druh a typ hole podle výše zmíněných kritérií ve variantě červenobílé.

7.5. Pořízení bílé hole

Bílou a červenobílou hůl může předepsat oční nebo praktický lékař na Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku. Pojišťovna hradí až 3 kusy holí se standardní (základní) koncovkou ročně a až 3 kusy dalších vybraných koncovek (rotačních nebo keramických) k bílým holím orientačním, vždy s užitnou dobou 12 měsíců. Různé typy a varianty holí i koncovek se předepisují každá zvlášť na samostatný poukaz. Hůl je potřeba vyzvednout nejpozději do 30 dnů od vystavení poukazu, a to například ve specializovaných prodejnách Tyflopomůcek nebo v prodejnách zdravotnických potřeb.

Na poukazu musí být kromě osobních údajů žadatele a lékaře vyplněna zdravotní pojišťovna pacienta, diagnóza, skupina (skupina 09 – Kompenzační pomůcky pro zrakově postižené), druh a označení pomůcky (název hole), kód (hole) a délka hole v cm. Aktuální informace na [https://www.vzp.cz/poskytovatele/ciselniky-číselníky-Zdravotnické-prostředky-„Číselník-VZP-ZP-\(Poukaz\)“](https://www.vzp.cz/poskytovatele/ciselniky-číselníky-Zdravotnické-prostředky-„Číselník-VZP-ZP-(Poukaz)“), v tabulce nastavit ve sloupci TYP skupinu 09. (Údaje jsou platné k 1. 8. 2023.)

V současné době je většina typů orientačních a signalizačních holí hrazena v plné výši. Dopláčí se pouze na bílou hůl skládací pětídílnou orientační kompozit a na většinu typů opěrných holí (skládací, teleskopická a kombinovaná). Červenobílé a bílé hole jsou sloučeny pod jeden kód ZP. Pokud je potřeba předepsat hůl červenobílou (jakéhokoliv druhu a typu) bude mít stejný kód jako hůl bílá, kromě typů holí, které polep červenými pruhy neumožňují (například hole teleskopické). Na poukaz je třeba vyznačit, o jakou variantu hole se jedná (bílá – červenobílá).

Všechny typy bílých holí je možné také zakoupit bez úhrady zdravotní pojišťovnou.

Kód pojišťovny	POUKAZ NA LÉČEBNOU A ORTOPEDICKOU POMŮCKU		IČP	Poř. č.
Příjmení a jméno	NOVÁK JOSEF		DRUH A OZNAČENÍ POMŮCKY	Ev. č.
Číslo pojistěnce	1234567890 f.		oprava – úprava pomůcky	Pomůcka nová/repasovaná*) *)nehodící se škrtněte!
Bydliště (adresa)	KŘIVOLAKÁ 1, 11000 PRAHA 1		Sk	Kód
Vlastnictví pojišťovny: ANO/NE*)	Dg.		Počet	Úhrada
Výše a podmínky úhrady:	Pomůcka trvalá/dočasná*) *)nehodící se škrtněte!		095007688	-1
IČP delegujícího OL:	Pomůcka dočasná na počet měsíců		HŮL BILÁ ORIENTAČNÍ SKLÁDACÍ 5 DÍLNÁ ALUMINIUM	
Dne:	Platnost poukazu prodloužena do:		ORSSA 125 CM	
Místo pro záznamy zdravotní pojišťovny			Datum uplatnění:	
razítko poskytovatele, jmenovka a podpis lékaře/předepisujícího			razítko výdejce	

Břišní pás pro ženu objem 1 cm pro muže objem 2 cm pro dítě objem 3 cm výška vpředu 4 cm výška vzadu 5 cm Míry se měří na nahém těle vstoje!	Kýlní pás pravostranný — levostranný oboustranný — pro kýly: 1. tříselní 2. šourkovou 3. stehenní 4. pupeční Objemy: Velikost kýly: a) cm cm b) cm cm	Gumové punčochy (kusů) Délky punčoch: od A do G cm od do cm od do cm od do cm Míry mějte vždy ráno před otokem nohy!	Pažní návleky palec a-b rukavice a a-c návlek a-c1 c a-d d a-e e e-f f e-g g e-g h (měřeno přes rameno) Obvod z ramene přes axilu zpět k rameni h-k-h	Prohlašuji, že (nehodící se škrtněte!) a) pomůcku dostávám poprvé b) naposledy jsem dostal pomůcku stejného typu v roce c) naposledy jsem dostal pomůcku typu v roce Podpis převzatel dne: Novák podpis Novák podpis VZP-13/2022
---	---	---	--	--

Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku (vzor VZP ČR č. 13). Dostupné z: <https://www.vzp.cz/poskytovatele/tiskopisy> (<https://www.vzp.cz/tiskopisy/vzp-13-poukaz-na-lecebnu-a-ortopedickou-pomucku.pdf>)

Lidé s TZP by měli být vybaveni různými typy (i druhy) vybraných holí, které mohou použít v různých situacích. Kromě bílé hole, kterou běžně používají, by měli mít stále u sebe ještě jednu náhradní (stejného druhu a délky) pro případ náhlé ztráty nebo zničení. V případě ztráty hole během cestování je samostatný a bezpečný pohyb nemožný.

Lidé, kteří chodívají běžně s holí orientační, by měli vlastnit také hůl signalizační pro případ chůze s průvodcem (kdy je kratší hůl vhodnější), nebo pro situaci, že se ocitnou sami v neznámém a bezpečném interiéru (například na toaletě divadla nebo v nemocnici).

7.6. Péče o bílou hůl

Koncovka bílé hole přichází do kontaktu se zemí a tím i se vším, co se na ní nachází. Dochází k jejímu zašpinění i k riziku znečištění oděvu a těla člověka, který ji používá. Proto je nutné o hůl pečovat a udržovat ji v čistotě.

Hůl je vhodné ukládat do nepropustného obalu (například do igelitového sáčku), občas ji omýt a vydezinfikovat (především koncovku a dolní část hole). Vhodné je nosit vlhčený ubrousek nebo alespoň papírový

kapesník k jejímu okamžitému očištění. Při skládání hole a zajišťování poutkem je vhodné poutko přetahovat přes rukojeť hole a ne přes její koncovku.

Hůl není vhodné z hygienických důvodů pokládat na stůl.

Ve chvíli, kdy bílá hůl, nebo některá z jejích částí, přestává dobře plnit svoji funkci, je třeba začít používat novou bílou hůl, nebo poškozenou část vyměnit. Jedná se především o případy, kdy má hůl odřenou barvu nebo poškozené reflexní části, když je její konstrukce deformována (například ohnuta) nebo je narušena opakovaným narovnáváním po ohnutí. Když je koncovka hole z větší části obroušena, je vhodné ji vyměnit.

Po výběru bílé (červenobílé) hole by měla následovat výuka nebo alespoň zaškolení v základních dovednostech jejího používání a poučení o bezpečném pohybu. Nejedná se pouze o skládání hole, ale hlavně o nácvik základních dovedností prostorové orientace a samostatného pohybu.

Pouhé vlastnictví bílé (červenobílé) hole bez zvládnutí základních dovedností a technik PO SP NS nezvyšuje bezpečnost jejího majitele.

8. ZÁKLADNÍ ORIENTAČNÍ DOVEDNOSTI PŘI CHŮZI S BÍLOU HOLÍ

Odkaz na metodickou řadu:

3. *Základní orientační dovednosti při chůzi s bílou holí*
 - 3.1. *Chůze přímým směrem ve volném prostoru*
 - 3.2. *Odhad vzdálenosti při chůzi*
 - 3.3. *Odhad úhlů při otáčení*
 - 3.4. *Rozlišování směru zdroje zvuku*
 - 3.5. *Odhad vzdálenosti zdroje zvuku*

Orientace v prostoru slouží k následnému pohybu a přesunu v něm k určenému cíli. Jedná se o proces získávání informací o prostředí, ve kterém se nacházíme, o naší poloze v něm, a o blízkém i navazujícím širším okolí. Následuje vyhodnocení získaných informací, určení směru, naplánování pohybu a jeho realizace. Schopnosti a dovednosti orientace a pohybu v prostoru jsou potřeba rozvíjet a neustále udržovat cíleným nácvikem a jejich používáním v běžném životě.

Vysoká úroveň orientačních dovedností slouží k bezpečnému a efektivnímu pohybu a podporuje jeho přirozenost.

Na nácvik těchto dovedností a případnou korekci chyb je potřeba se cíleně zaměřit během celého kurzu prostorové orientace a samostatného pohybu. Orientační dovednosti se objevují již v jeho samotném počátku, například v oblasti samostatného pohybu bez průvodce a bez bílé hole.

Mezi základní orientační dovednosti patří: **chůze přímým směrem, odhad vzdálenosti při chůzi, odhad úhlů při otáčení se, rozlišování směru zdroje zvuku a jeho vzdálenosti**. Postup nácviku je uveden v následujících podkapitolách (u jednotlivých testů). K dalším orientačním dovednostem patří vnímání sklonu povrchu, vnímání směru proudění vzduchu, směru slunečního záření a dalších vnějších vlivů vnímatelných povrchem těla (tzv. faciální cití) a jiné, jejichž nácvik také provádíme jako součást výuky prostorové orientace a samostatného pohybu nevidomých a slabozrakých.

Tyto další orientační dovednosti nacvičujeme v průběhu celé výuky (většinou během nácviku tras) jako doplnění komplexního vnímání prostředí. Například při nácviku trasy se orientační prvek začne vyhledávat při změně sklonu povrchu chodníku; jako orientační prvek lze také využít proudění vzduchu z průcho- du, nebo tepla slunečního svitu dopadajícího na tvář.

Úroveň orientačních dovedností je u každého jedince různá. Závisí především na vrozených vlohách a zkušenostech daného člověka. Cíleným nácvikem je možné tyto dovednosti rozvíjet.

Pro rozvoj orientačních dovedností je nutné cíleně používat a rozvíjet kompenzační smysly sloužící k získávání informací z okolí a jejich vyhodnocení.

Nejčastěji se jedná o využití informací hmatových, které jsou zprostředkované především bílou holí (například vyhledání schodu nebo obrubníku), využívání vjemů sluchových (například určení směru zdroje zvuku příjezdějícího automobilu, rychlost jeho přibližování se, nebo využití zvuku odraženého od objektů v prostoru) a využívání vjemů čichových (například vůně pekařství pro určení místa v prostoru).

8.1. Testy orientačních schopností

Úroveň orientačních dovedností se zjišťuje pomocí testů orientačních schopností. Výsledky testů nasměrují postup dalšího rozvoje těchto schopností potřebným směrem.

Testy, které se v průběhu kurzu PO SP NS opakují, mohou později také sloužit k vyhodnocení postupu rozvoje klienta.

Postup testování:

První testování v rámci kurzu PO SP NS řadíme většinou za nácvik pohybu s průvodcem (nebo na úplný začátek kurzu) a probíhá vždy bez použití bílé hole. Výběr vhodného místa a přiměřená podpora ze strany instruktora během testování zvyšuje jistotu klienta a odstraňuje jeho obavu z neznámého prostředí, která by mohla negativně ovlivnit jeho výkon.

Testy provádíme na rovné, volné, nefrekventované ploše bez nerovností, nejlépe asfaltové nebo betonové. Místo by mělo být klidné bez stálých zdrojů zvuku v okolí.

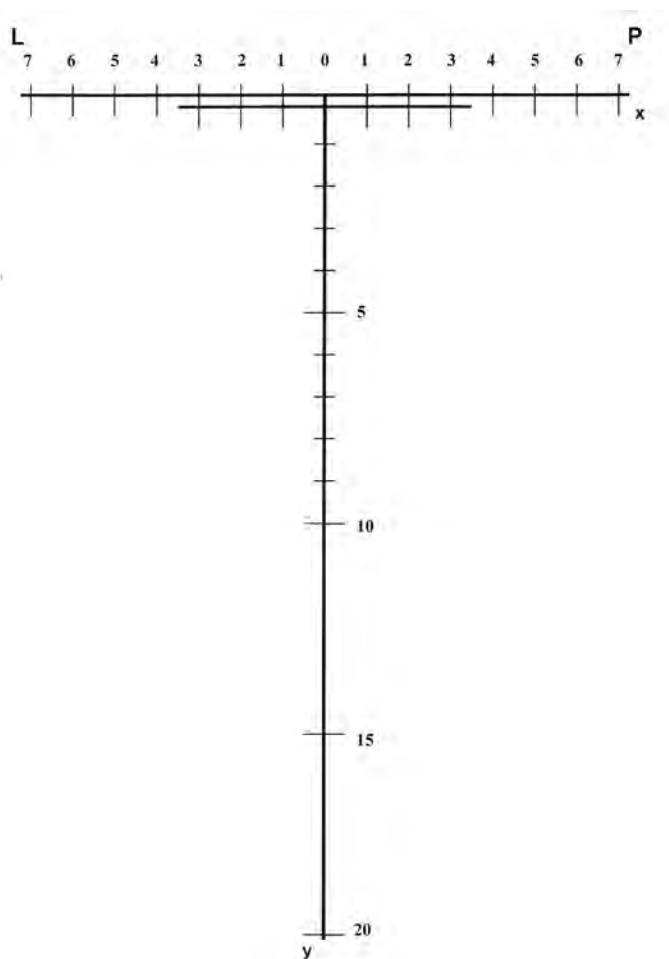
Při testování musíme brát v úvahu i další vnější vlivy, které mohou testování negativně ovlivnit (například rušivé zvuky, silný vítr, nárazy větru, déšť, slunce svítící ze strany, sníh, led a také nevhodné rušivé oblečení a obutí). Je potřeba se zaměřit také na sledování působení vnitřních vlivů u testovaného klienta (například na jeho momentální kondici, schopnost soustředit se nebo na zhoršený zdravotní stav).

Testy je možné provést všechny během jednoho setkání, nebo jednotlivé testy rozdělit do více schůzek.

Příprava na testování:

Testy připravujeme předem. Příprava zahrnuje výběr vhodného místa, vybavení se potřebnými pomůckami (měřicí pásmo, zvukový majáček, úhloměr, pravítko, křídly, lano, provaz a testovací tabulky), naměření a vyznačení vzdáleností a úhlů.

Některé z připravených obrazců mohou být efektivně využity pro více testů. Například přímku 20 m je možné využít pro test odhadu vzdálenosti zdroje zvuku a zároveň pro test odhadu vzdálenosti při chůzi. Po úpravě této přímky (vyznačením osy x) ji lze použít i pro testování schopnosti přímé chůze a rozlišení směru zdroje zvuku. Pro tento případ přímky vyznačíme v prostoru, který nebude omezovat jejich využití a pohyb na žádnou stranu.



Nákres spojení obrazců pro více testů

Průběh testování:

Po příchodu na výchozí stanoviště testu klientovi jasně a srozumitelně vysvětlíme zadání a důvody tohoto testování. Je vhodné se přesvědčit, zda porozuměl tomu, co má dělat. Zadaný úkol je možné dopředu s klientem projít v roli průvodce a doprovázeného a vyzkoušet si provedení požadovaného úkonu. Klienta je také vhodné ujistit o tom, že na místě nejsou překážky a nehrozí mu žádné nebezpečí ani v případě, když se příliš odchýlí od původního směru.

Během testování dosažené výsledky klientovi nesdělujeme, protože by tím mohl být zkreslen průběh dalšího testování (klient by se mohl snažit na základě těchto informací korigovat svůj pohyb). Výsledky klientovi vhodným způsobem sdělujeme až po ukončení a vyhodnocení testů (tuto skutečnost je potřeba klientovi dopředu sdělit).

Chceme-li mít přesně diagnostikované schopnosti klienta při PO SP, pak je potřeba testy provádět vždy standardizovaným způsobem za stejných podmínek (například na stejném místě, za stejného počasí a se stejným způsobem záznamu).

Záznam a vyhodnocení testů:

Do příslušných částí tabulky k danému datu testování zaznamenáváme skutečně naměřenou hodnotu zaokrouhlenou na celá čísla.

Příklad: Klient má při chůzi v přímém směru odhadnout 15 metrů a po jejich ujití se zastavit. Zastaví se už na 12,40 metrech. Do tabulky pod okénko „testování odhadu 15 m“ vepíšeme hodnotu 12.

Při vyhodnocování testů se považuje za běžnou odchylka do deseti procent od „ideálního“ výsledku. Výsledky je ale potřeba podrobně analyzovat, velké odchylky od „ideální“ hodnoty správně vyhodnotit a sdělit klientovi srozumitelnou formou. Sdělení výsledků nemá být hodnocením výkonu, ale popisem stavu orientačních schopností klienta a mělo by především sloužit jako návod k dalšímu rozvoji těchto dovedností.

Na závěr kurzu PO SP NS se testy opakují. Porovnáním s výsledky prvních testů je možné vyhodnotit získanou úroveň dovedností. Podle potřeby je možné testy opakovat také v průběhu kurzu. Opakování testů by mělo probíhat za stejných podmínek, nejlépe na stejném místě a vždy za použití stejných hodnot (například stejné vzdálenosti při testování chůze přímým směrem).

Testované osoby:

Testy orientačních schopností mohou absolvovat všechny osoby s těžkým zrakovým postižením. Ze zdravotních důvodů klienta je ale možné některé testy upravit, nebo zcela vynechat. Například klienti s omezenou schopností pohybu nemusí absolvovat testy dynamické, ale pouze statické (jako je například odhad vzdálenosti zvuku). Klienti s poškozeným sluchem zase nemusí absolvovat některé testy odhadu vzdálenosti a směru zdroje zvuku (pokud je nebudou schopni běžně využívat), nebo budou absolvovat testy upravené jejich možnostem (například test rozlišení směru zdroje zvuku provádíme na kratší vzdálenost).

Testování osob slabozrakých je možné také provádět v podmínkách simulované slepoty (pomocí klapků na oči nebo neprůhledných brýlí), aby nemohlo dojít k ovlivňování výsledků pomocí využití světla a kontrastů (tuto skutečnost je potřeba zaznamenat do testovacích tabulek). Hodnotíme tím orientační dovednosti klienta, který se dostává do situací, ve kterých nemůže použít zrak.

Testy orientačních schopností není vhodné provádět u lidí, kteří nejsou pro tuto činnost dostatečně motivovaní, nebo by jim byla tato aktivita nepříjemná. V takovém případě lze testy nahradit záznamem podrobného popisu výchozího stavu orientačních dovedností zjištěných při zahájení nácviku technik chůze s bílou holí a popisem stavu při ukončení kurzu. Záznam výchozího stavu orientačních dovedností můžeme využít pro jejich cílenější rozvoj v situaci dané prostředím, případně při změně zdravotního stavu klienta a podobně.

Využití výsledků testů orientačních schopností:

Jedná se o nástroj pro zjišťování úrovně orientačních schopností klienta na začátku kurzu PO SP. Z výstupů vyhodnocených testů sestavuje zkušený instruktor konkrétní postup nácviku dovedností a plán jejich rozvoje.

Samotný nácvik se nejprve provádí na klidném a bezpečném místě (například na sportovním hřišti) a později v místech, kde bude klient konkrétní dovednost používat (například odhad vzdálenosti zdroje zvuku lze procvičovat poblíž okraje vozovky, kde bude přecházet).

Získané orientační dovednosti je nutné neustále udržovat, a proto je potřeba klienty motivovat i k jejich samostatnému procvičování při chůzi s bílou holí.

Na konci kurzu PO SP NS je možné testy opakovat; porovnání výsledků může sloužit k hodnocení úspěšnosti rozvoje orientačních schopností klienta.

8.2. Chůze přímým směrem ve volném prostoru

Udržení přímého směru při chůzi se nejčastěji využívá při přecházení vozovky, při chůzi podél vodicí linie v místě jejího přerušení nebo při překonávání volného prostoru bez vodicích linií (například nádražní hala).

Test schopnosti přímé chůze:

Instruktor vyznačí křídou na rovné ploše dvě osy (podle nákresu níže). Na ose y o délce 15 metrů vyznačí vzdálenosti 5, 10 a 15 metrů. Na osu x o délce 14 metrů, která je kolmá na osu y, vyznačí na každou stranu od bodu 0 vzdálenosti 1, 2, 3, 4, 5, 6 a 7 metrů.

Klient stojí v testované vzdálenosti (například 5 metrů) na ose y čelem k bodu 0. Instruktor klienta nasměruje zvukovým signálem (dá mu z bodu 0 jednorázový signál zvukovým majáčkem), nebo klienta na ose y navede několika kroky ve směru osy k bodu 0 (klienta, který stojí několik metrů před testovanou vzdáleností na ose y, drží zezadu za ramena a společně vykročí k bodu 0 a ve výchozím bodě testované vzdálenosti klienta pustí).

Úkolem klienta je chůze v přímém směru. Instruktor ho zastaví v okamžiku dosažení osy x a změří odchylku se zaokrouhlením na polovinu metru.

Pro vlastní test postačí vybrat vzdálenosti, nejčastěji se vyskytující v situacích, kde je nutné udržet přímý směr – 3, 5 a 8 metrů. Další vzdálenosti můžeme přidat podle individuálních potřeb klienta. Test se opakuje z každé měřené vzdálenosti minimálně 3x. Výsledky se zaznamenají do tabulky č. 1 (viz Příloha č. 4).

Vyhodnocení testu a nácvik dovednosti

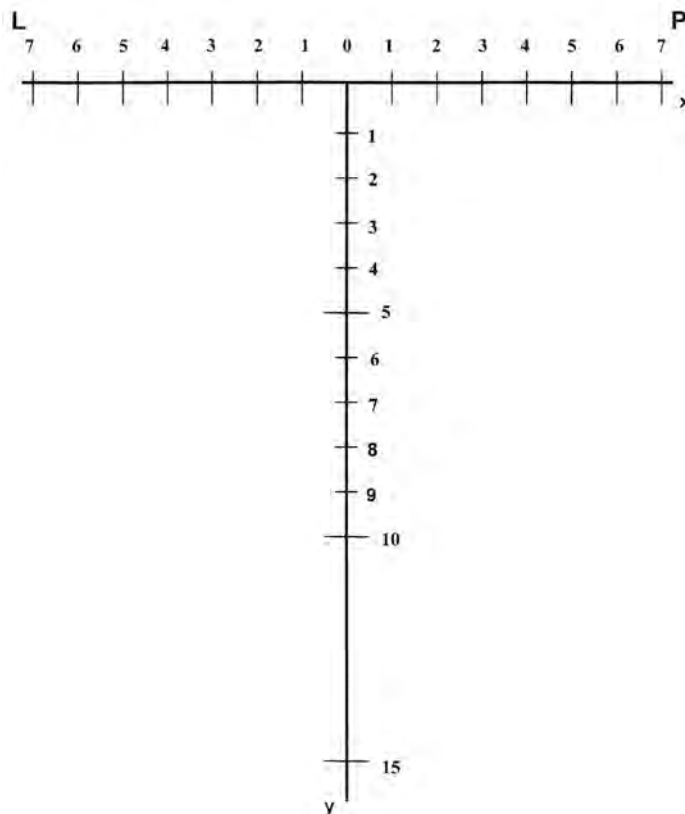
přímé chůze:

Z naměřených hodnot se zjišťuje směr (strana) a průměrná hodnota odchylky při chůzi volným prostorem.

Tuto odchylku lze řešit nácvikem přímé chůze, který můžeme provádět na místě, kde testování probíhalo. Korigovat pohyb lze nasměrováním klienta držením zezadu za ramena, směřováním zvukovým signálem v průběhu pohybu klienta, podáním zpětné vazby v průběhu pohybu klienta, případně kombinací více způsobů.

Při nácviku dovedností přímé chůze se výsledky, na rozdíl od testování, klientovi průběžně sdělují.

Tyto dovednosti lze nacvičovat také na místech, kde se klient běžně pohybuje (například na prostranství před vstupem do domu nebo na širokém chodníku). Nácvik je potřeba v průběhu celého kurzu PO SP NS opakovat.



Test schopnosti přímé chůze – náčrtek

Tabulka č. 1: Test schopnosti přímé chůze

Datum	5 m		10 m		15 m		8 m	
	L	P	L	P	L	P	L	P
30.5 2022	0,30		1,10		1,70		0,80	
		0,15	1,0		1,40		0,90	
	0,20			0	1,50		0,80	
4.7. 2022	0,15		0,25		1,40		0,55	
		0	1,0		1,50		0,40	
	0,05		0,50		1,40		0,50	
20.3. 2023	0,10		0,75		0,90		0,50	
		0		0	0,85		0,45	
	0,05		0,50		0,95		0,45	

Vzor vyplněné tabulky k testu schopnosti přímé chůze

8.3. Odhad vzdálenosti při chůzi

Odhad vzdálenosti se často využívá na konkrétní trase při vyhledávání orientačních bodů (například dveře do obchodu jsou od rohu ulice vzdálené asi 20 metrů). Odhad vzdálenosti bývá při chůzi vhodnější než počítání kroků.

Test schopnosti odhadu vzdálenosti při chůzi:

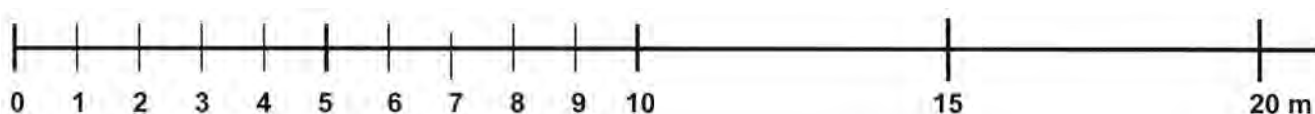
Instruktor vyznačí křídou na rovné ploše přímkou o délce 20 metrů (podle nákresu níže) a vyznačí na ní vzdálenost 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 15 a 20 metrů.

Klient stojí na výchozím místě v bodu 0. Instruktor klienta nasměruje na ose směrem k bodu 20 metrů. Klienta natočí rameny i chodidly ve směru osy. Před jeho vyjitím mu dá zvukový signál pomocí majáčku ze vzdálenosti více než 20 metrů.

Úkolem klienta je ujít požadovanou vzdálenost na základě svého odhadu a zastavit se při jejím dosažení. V průběhu chůze instruktor klienta směruje zvukovým signálem (ne z požadované vzdálenosti, ale vždy ze vzdálenosti větší).

Pro vlastní test postačí šest vzdáleností, které se nejčastěji vyskytují v situacích, kde je potřeba odhadnout vzdálenost při chůzi – 2, 3, 5, 8 nebo 10 metrů, případně 15 nebo 20 metrů.

Každá vybraná vzdálenost se testuje minimálně 3x a to v různém pořadí. Naměřená odchylka se zaokrouhluje na polovinu metru. Výsledky se zaznamenávají do tabulky č. 2 (viz Příloha č. 4).



Test schopnosti odhadu vzdálenosti při chůzi – nákres

Vyhodnocení testu a nácvik dovedností odhadu vzdálenosti při chůzi:

Z naměřených hodnot se zjišťuje, jak přesně klient dokáže odhadnout vzdálenost při chůzi. Tuto dovednost lze zlepšit nácvikem, kdy procvičujeme postupně od kratších vzdáleností k delším.

Instruktor na začátku nácviku projde společně s klientem vybranou vzdálenost, aby o ní klient získal bližší představu. Následně klient tuto vzdálenost odhaduje při samostatné chůzi. Případnou odchylku klienta koriguje instruktor zpětnou vazbou.

Nácvik jedné vzdálenosti se opakuje nepřerušovaně vícekrát za sebou (převádění klienta na začátek by narušovalo jeho soustředění a fixaci správného odhadu, proto je vhodnější odhad procvičovat i při návratu k bodu 0). Tyto dovednosti lze nacvičovat také na místech, kde se klient běžně pohybuje s bílou holí (například při chůzi podél vodící linie, která zajistí udržení přímého směru). Nácvik je potřeba v průběhu celého kurzu PO SP NS opakovat.

Tabulka č. 2: Test schopnosti odhadu vzdálenosti při chůzi

Datum	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	15 m	20 m	m	m
30.5. 2022		3,5		6		8		10,5		14	21			
		3		5,5		9		11		12,5	19,5			
		3		6		9,5		9		13	20			
4.7. 2022		3,0		5,5		6,8		9,5		13,5	18			
		2,5		5		6,5		9,1		12	18			
		3,2		4,5		6,5		9,1		12	18,5			
20.3. 2023		2,4		5		6,7		9,2		12	18			
		2,3		4,8		6,5		9,0		12	18,5			
		2,3		4,5		6,4		9,1		11	18,5			

Vzor vyplněné tabulky k testu schopnosti odhadu vzdálenosti při chůzi

8.4. Odhad úhlů při otáčení

Odhad úhlů při otáčení se využívá při jakékoliv změně směru, kde není dostatečné množství orientačních prvků, které by sloužily pro správné otočení se do požadovaného směru (například pro nasměrování se k přechodu pro chodce).

Test schopnosti odhadu úhlů při otáčení:

Instruktor vyznačí křídou na rovné ploše kružnici se čtyřmi osami, které ji dělí na výseče 90° a 45° a určí směr, kterým se klient bude otáčet (podle nákresu níže).

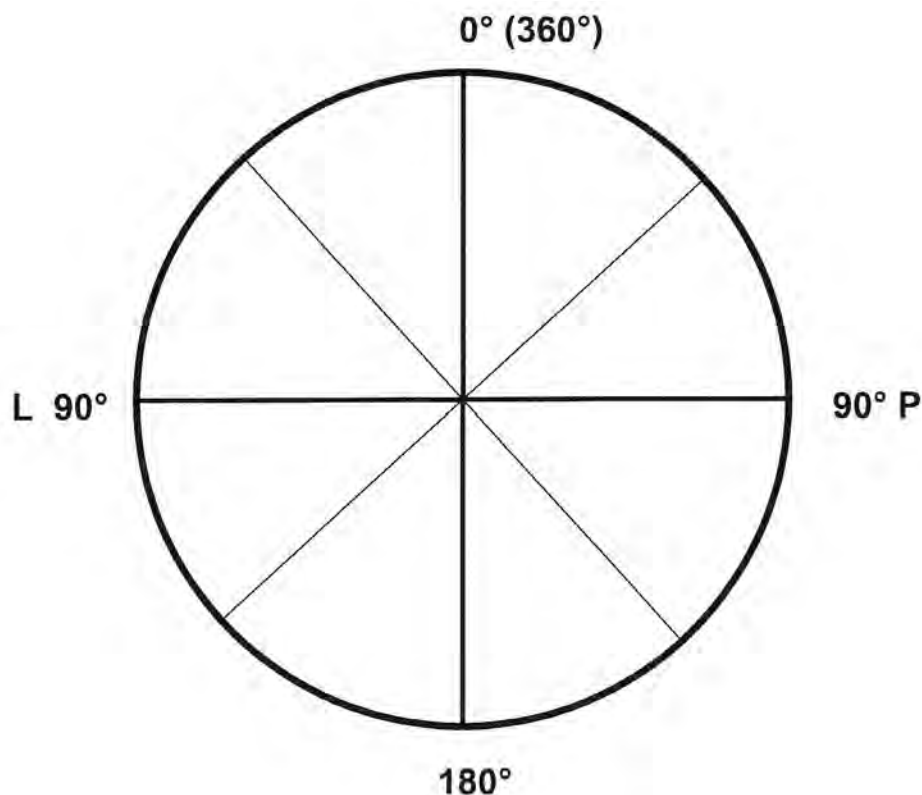
Klient stojí patami ve středu kruhu. Instruktor nasměruje klienta čelem k bodu 0 (osa ve směru 0 mu probíhá mezi chodidly).

Úkolem klienta je otočit se podle pokynu o zadanou hodnotu. Instruktor stojí mimo kruh čelem ke klientovi (na začátku stojí na bodě 0). Pokyny k otáčení by měly být pochopitelné a je vhodné používat jak terminologii odbornou, tak i slovní popis srozumitelný pro klienta (například otočte se vlevo o 90°, otočte se mírně doprava o 45°, otočte se čelem vzad o 180°).

Pro vlastní test postačí nejčastěji používané úhly při PO SP NS, kterými jsou 90° doprava i doleva, 45° doprava i doleva a 180° (čelem vzad).

Každá hodnota úhlu se testuje minimálně třikrát a to v různém pořadí (vhodné je začínat nejpoužívanějším úhlem otáčení, kterým je 90°). Naměřená hodnota se v případě odchylky v otočení doporučuje zaokrouhlit na šestnáctiny kruhu (například při přetočení se do intervalu 90° – 135° se uvede hodnota 110°), nebo se uvede hodnota přesná, naměřená pomocí úhlooměru. Výsledky se zaznamenávají do tabulky č. 3 (viz Příloha č. 4).

Pokyn k otočení se nemusí zadávat ze stále stejného výchozího směru (z bodu 0), ale pokračuje se z předchozího dokončeného otáčení (po korekci nasměrování podle nejbližší osy).



Test schopnosti odhadu úhlů při otáčení – nákres

Vyhodnocení testu a nácvik dovedností odhadu úhlů při otáčení:

Z naměřených hodnot se zjišťuje, jak přesně klient dokáže odhadnout daný úhel otáčení. Nácvik se zahajuje otočením se o 90° a instruktor koriguje případnou odchylku úhlu otáčení klienta zpětnou vazbou. Může klientovi pomoci natočit se do požadovaného úhlu držením zezadu za ramena, nebo si klient může pomoci sám ukázáním si směru upažením ruky. Při nácviku je vhodné měnit směr otáčení, aby klient neztratil rovnováhu.

Směr otáčení o 180° je vhodné s klientem vybrat až po odzkoušení otáčení se na obě strany. Volíme směr, který klientovi více vyhovuje. Při nácviku otáčení o 180° může klient v případě potřeby využít možnost otočení se dvakrát o 90°.

Jiné úhly než 45°, 90° a 180° se odhadují obtížně a nácvik otočení se do těchto směrů se provádí pouze v případě potřeby, a to například složením dvou hodnot uvedených úhlů (například směr šikmo vlevo vzadu o 135° se provede otočením se vlevo o 90° a následným otočením se mírně vlevo o 45°, nebo otočením se o 180° čelem vzad a následným otočením se mírně doprava o 45°).

Nácvik odhadu úhlů při otáčení probíhá na klidném rovném místě, nebo na místech, kde se klient běžně pohybuje s bílou holí (například prostranství před vstupem do domu, široký chodník v parku). Tyto dovednosti může klient také nacvičovat samostatně na bezpečných místech, kde si může sám ověřit výsledek otočení se (například v bytě u stěny nebo jiné svislé plochy). Nácvik je potřeba v průběhu celého kurzu PO SP opakovat.

Tabulka č. 3: Test schopnosti odhadu úhlů při otáčení

Datum	45°		90°		180°		360°		°	
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P
30.5. 2022	60	50	100	95	200	185				
	60	45	95	90	195	185				
	55	50	105	90	200	190				
4.7. 2022	50	50	95	90	200	190				
	45	45	95	85	190	180				
	50	45	90	85	185	180				
20.3. 2023	45	45	95	85	185	185				
	45	50	90	95	180	180				
	45	45	90	90	175	180				

Vzor vyplněné tabulky k testu schopnosti odhadu úhlů při otáčení

8.5. Rozlišování směru zdroje zvuku

Rozlišování směru zdroje zvuku se nejčastěji využívá při přecházení vozovky pro určení směru přijíždějících vozidel. Využívá se také při vyhledávání orientačních prvků podle zvuku, který vydávají (například ozvučeného přechodu pro chodce), nebo při určení směru chůze podle zdroje zvuku (například chůze volným prostorem a udržení správného směru chůze podle zvuku rušné silnice).

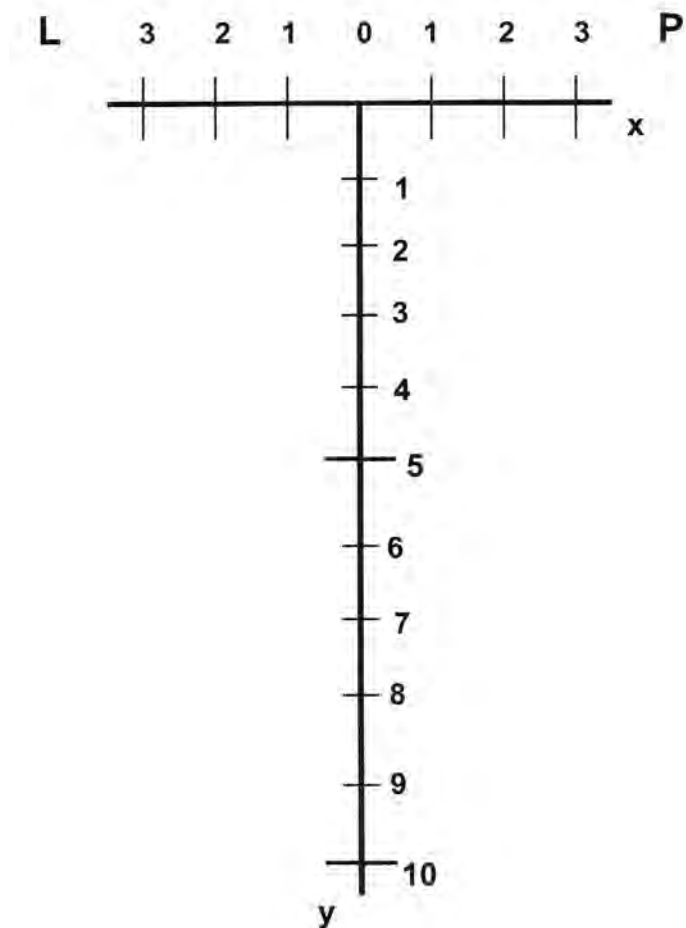
Test schopnosti rozlišování směru zdroje zvuku:

Instruktor vyznačí křídou na rovné ploše dvě osy. Na ose y o délce 10 metrů vyznačí vzdálenosti 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 a 10 metrů. Na osu x o délce 6 metrů, která je kolmá na osu y, vyznačí na každou stranu od bodu 0 vzdálenosti 1, 2 a 3 metry.

Klient stojí v testované vzdálenosti (například 3 metry) na ose y čelem k bodu 0. Instruktor se z počátku postupně pohybuje po ose x od bodu 0 na jednu stranu a poté na stranu druhou. Na jednotlivých vyznačených vzdálenostech (na 1., 2. a 3. metru) vysílá signál zvukovým majáčkem a podává informaci o místě, ze kterého byl signál vyslán (například: „Toto jsou dva metry vpravo od vás.“). Tímto způsobem postupně seznámí klienta s vnímáním směru zvuku z různých vzdáleností (postupně vybere například vzdálenosti 3, 6 a 10 metrů).

Klient stojí ve vybrané vzdálenosti na ose y a instruktor vysílá zvukový signál z různých bodů osy x v nepravdělném pořadí a klient směr zdroje zvuku odhaduje. Doporučuje se měnit směr i vzdálenosti (například 2 metry vlevo, 1 metr vpravo, 3 metry vlevo). S prodloužením vzdálenosti na ose y (asi kolem 7 metrů) vysílá signály bez střídání obou směrů (například 3 metry vpravo, 1 metr vpravo, 1 metr vlevo, 3 metry vlevo a střed bod 0).

Zvuk musí být stále stejný (například stejná intenzita, tón nebo nasměrování reproduktoru). Testování není potřeba provádět ze všech vzdáleností, ale jen z vybraných (např. 3, 6, 10 metrů). Test opakujeme z každé měřené vzdálenosti, testujeme všechny body na ose x alespoň dvakrát a výsledky se zaznamenávají do tabulky č. 4 (viz Příloha č. 4).



Test schopnosti rozlišování směru zdroje zvuku – nákres

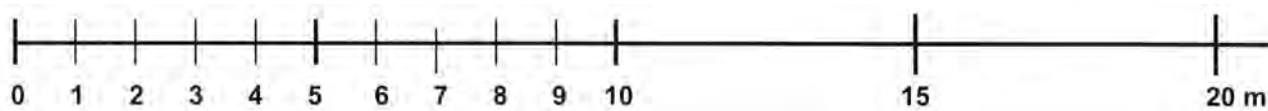
Vyhodnocení testu a nácvik schopnosti rozlišování směru zdroje zvuku:

Z naměřených hodnot se zjišťuje, z jaké vzdálenosti a jak přesně je klient schopen určit správný směr zdroje zvuku. Zjištěné hodnoty slouží jako podklad pro další nácvik této dovednosti.

Nácvik probíhá podobně jako testování této schopnosti zprvu v klidném a bezpečném prostředí (například klidné hřiště, park). U dovedností využívající sluchové vjemy je potřeba dbát i na vhodné oblečení klienta, které neruší průběh nácviku a neomezuje sluchové vjemy (například kapuce nebo šustivá bunda). Na rozdíl od testování se výsledky klientovi ihned sdělují a slouží k vytváření představy klienta o směru zdroje zvuku.

Tyto dovednosti lze nacvičovat také v běžných podmínkách na místech, kde se klient pohybuje s bílou holí (například v prostoru vlakového nádraží k nasměrování se podle signálu akustického majáku k východu z budovy nebo před přecházením k určení směru, ze kterého přijíždějí automobily k přechodu). Zvuk vycházející ze stran je vhodné lokalizovat natáčením hlavy. Nácvik by se měl v průběhu celého kurzu PO SP NS opakovat.

opakujeme z každé měřené vzdálenosti minimálně třikrát a výsledky se zaznamenávají do tabulky č. 5 (viz Příloha č. 4).



Test schopnosti odhadu vzdálenosti zdroje zvuku – nákres

Vyhodnocení testu a nácvik schopnosti odhadu vzdálenosti zdroje zvuku:

Z naměřených hodnot se zjišťuje, jak je klient schopen rozlišit vzdálenost zdroje zvuku. Zjištěné hodnoty slouží jako podklad pro další nácvik této dovednosti.

Nácvik probíhá podobně, jako testování této schopnosti, a to v klidném a bezpečném prostředí (například klidné hřiště, park). Na rozdíl od testování se výsledky klientovi ihned sdělují a slouží k vytváření představy klienta o vzdálenosti zdroje zvuku.

Tyto dovednosti lze nacvičovat také v běžných podmínkách na místech, kde se klient pohybuje s bílou holí (například v prostoru při odhadu vzdálenosti od přechodu pro chodce s ozvučenou signalizací). Nácvik je potřeba v průběhu celého kurzu PO SP NS opakovat a rozšířit ho o dovednost odhadu rychlosti pohybujícího se zdroje zvuku (například přijíždějící automobil nebo automobil vzdalující se od přechodu).

Tabulka č. 5: Test schopnosti odhadu vzdálenosti zdroje zvuku

Datum	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	15 m	20 m	m	m
30.5. 2022		1			7					15	30	50		
		1,5			7/8					15	20	30		
		2			6					10	20	20		
4.7. 2022		1,5			7					15	20	30		
		1,5			6					10	15	20		
		2			7					15	15	20		
20.3. 2023		1,5			6					13	20	20		
		1			6					10	15	20		
		2			5					10	15	20		

Vzor vyplněné tabulky k testu schopnosti odhadu vzdálenosti zdroje zvuku

Poznámka:

U některých testů, např. u testu schopnosti přímé chůze, bylo čerpáno z literatury J. Jesenského (1982, s. 67), který cituje autora B. J. Cratty (viz Použitá literatura). Problematikou testování orientačních schopností a nácviku těchto dovedností se ve své literatuře zabývá také P. Wiener (2006).

Rozšíření tématu nácviku využívání zvukových podnětů najdete v publikaci Zvuk jako významný zdroj informací, 2007 (viz Použitá literatura).

9. SAMOSTATNÁ CHŮZE S BÍLOU HOLÍ ORIENTAČNÍ

9.1. Držení bílé hole a postoje

Odkaz na metodickou řadu:

- 4. *Držení bílé hole*
 - 4.1. *Základní držení*
 - 4.2. *Tužkové držení*
 - 4.3. *Změna držení ze základního do tužkového a zpět*
- 5. *Postoje s bílou holí*
 - 5.1. *Základní postoj*
 - 5.2. *Vyčkávací postoj*

9.1.1. Základní držení

Základní držení umožňuje využívat hůl k plynulému a bezpečnému pohybu, k vyhledávání překážek a různých orientačních prvků s předstihem minimálně jednoho kroku.

Rukojeť hole držíme pevně v dlani tak, že její horní konec máme u zápěstí. Natažený ukazovák je položený z boku nebo shora na rukojeti hole a ostatní prsty ji obepínají. Hřbet ruky směřuje do strany nebo nahoru. Ukazovák nikdy není zesponu, aby nedocházelo k přílišnému nadzvedávání hole a při kontaktu s překážkou k jejímu vypadnutí z ruky (při chůzi s bílou holí se nedoporučuje mít poutko navlečeno na zápěstí; viz kapitola 7.2. Konstrukce bílé hole).

9.1.2. Základní postoj

Základní postoj je výchozím postojem před vykročením (například při použití kluzně-kyvadlové a kyvadlové techniky).

Hůl držíme v základním držení. Zápěstí je ve výšce pasu, ve vzdálenosti deset až dvacet centimetrů před tělem, co nejbližší jeho středu. Koncovka hole se dotýká země ve vzdálenosti asi jeden a půl kroku před špičkami nohou (tuto vzdálenost určuje výška postavy a délka hole). Před vykročením je vždy nutné znát prostor mezi koncovkou hole a nohama. Tento prostor je vhodné prohledat tahem koncovky hole po povrchu.



Základní držení bílé hole MŘ 4.1.



Základní postoj MŘ 5.1.

9.1.3. Tužkové držení bílé hole

Tužkové držení umožňuje jemné a citlivé pohyby holí do všech stran, prostřednictvím kterých získáváme detailní informace o blízkém okolí (například o tvaru překážky).

Hůl držíme svisle mezi palcem a ukazovákem a mírně ji tlačíme hřbetem prostředníku proti ukazováku (podobně jako držíme tužku při psaní). Nejčastěji se drží pod rukojetí v horní polovině jejího těla. Přesné místo držení vychází z konkrétní situace (například při chůzi s průvodcem hůl držíme blíže k rukojeti, aby koncovka byla těsně nad zemí a mohla zachytit i velmi nízké překážky – viz kapitola 9.2.1.; naopak při chůzi do schodů držíme hůl blíže jejímu středu – viz kapitola 14.).

9.1.4. Vyčkávací postoj

Vyčkávací postoj se používá při zastavení a čekání (například na dopravní prostředek), nebo před přecházením.

Hůl máme v tužkovém držení ve svislé poloze před tělem. Koncovka hole se dotýká země před špičkami nohou, aby nepřekážela v cestě kolemjdoucím.

V případě, že na sebe nechceme upoutávat pozornost, můžeme hůl přesunout na stranu těla, aby nebyla příliš viditelná pro okolí. Pokud ji potřebujeme schovat před řidiči při přípravě na přecházení, přesuneme ji na stranu těla tak, aby nebyla vidět ve směru jízdy.



Tužkové držení bílé hole MŘ 4.2.



Vyčkávací postoj MŘ 5.2.

9.1.5. Změna držení ze základního do tužkového a zpět

Změny v držení hole jsou podmíněny různými situacemi, které při chůzi a orientaci v prostoru vyžadují střídání technik bílé hole (například při příchodu ke schodišti, jeho vyhledávání a chůzi po něm).

Při změně držení ze základního do tužkového hůl přechází ze šikmé do svislé polohy. Jednou z možností změny její polohy je přitažení koncovky k nohám. Další možností je zapření hole o překážku, ke které se potřebujeme přiblížit. Hůl se tak během dalšího kroku sama napřímí.

Existují **dvě varianty** provedení změny držení:

- Natažený ukazovák pokrčíme a přesuneme tak, aby rukojeť hole procházela mezi ním a prostředníkem. Pro dokončení tužkového držení obejde palec z boku rukojeť a uchopí ji proti ukazováku. Současně přibližujeme koncovku hole k tělu.
- Při přibližování koncovky k tělu a napřimování hole se ruka v základním držení posouvá po rukojeti směrem nahoru. Konec rukojeti hole projede z dlaně mezi ukazovák a palec. Prsty ruky v tužkovém držení sjedou po těle hole do potřebné výšky.

Při změně držení z tužkového do základního posuneme ruku po těle hole na začátek rukojeti. Palec přesuneme k ukazováku a zároveň prostředníkem odtlačujeme hůl od těla. Současně natahujeme ukazovák podél rukojeti. Rukojeť hole sedá do dlaně a prsty ji pevně obepnou.

Pokud má chodec navlečené poutko hole na zápěstí, nelze plynulý přechod držení uskutečnit.



Změna držení bílé hole ze základního do tužkového MŘ 4.3.

9.2. Techniky chůze s bílou holí

Odkaz na metodickou řadu:

6. *Techniky chůze s bílou holí*
 - 6.1. *Technika diagonálně nesené bílé hole*
 - 6.2. *Kluzně-kyvadlová technika chůze s bílou holí*
 - 6.3. *Kyvadlová technika chůze s bílou holí*

9.2.1. Technika diagonálně nesené bílé hole

Technika diagonálně nesené hole se využívá při chůzi ve známém a bezpečném interiéru, kde není vhodné používat techniky hole v základním držení (například při chůzi mezi stoly v restauraci), nebo kde není vhodné narušovat ticho zvukem koncovky hole (například na školní chodbě).

Tato technika může za určitých okolností nahradit dolní nebo horní ochranné držení. Při správném použití vykryvá nízké, středně vysoké a částečně i vysoké překážky.

Při chůzi chodbou, nebo podél jiné interiérové vodící linie (například podél dlouhého prodejního pultu v obchodě) od ní pomáhá udržovat odstup. Může doplňovat nebo nahrazovat trailing.

Touto technikou je také možné prozkoumávat překážky z hlediska umístění v prostoru, jejich velikosti, tvaru a členitosti obvodu.

Bývá využívána i při chůzi s průvodcem (nejčastěji náhodným) pro zvýšení jistoty a bezpečí, kdy podává detailnější informace o blízkém okolí (například o výšce obrubníku na rozhraní silnice a chodníku).

Při chůzi bez průvodce není možné z hlediska bezpečnosti používat tuto techniku v exteriéru, kde bývají velmi nízké a podúrovňové překážky (například schodiště, výkop), ani v interiéru, který není bezpečný a uživatel ho dobře nezná.

Provedení:

Hůl máme v tužkovém držení, zápěstí je přibližně 15 centimetrů před středem těla ve výši pasu. Držíme ji pod rukojetí v její horní polovině. Přesné místo držení vychází z konkrétní situace. Při chůzi v interiéru, kde očekáváme nízké a středně vysoké překážky, držíme hůl tak, aby její koncovka byla ve výšce mírně

nad kotníky. V místě, kde očekáváme velmi nízké a nízké překážky, hůl držíme tak, aby její koncovka byla těsně nad zemí. Požadované výšky koncovky hole dosahujeme také poklesnutím celé paže.

Hůl směřuje šikmo od ramene ruky, která hůl drží, k protější noze s tím, že rukojeť a koncovka přesahuje šíři člověka o pět až deset centimetrů. Hůl držíme tak, aby její koncovka byla vysunutá lehce dopředu a byla s překážkou v kontaktu jako první. Zápěstí je uvolněné, aby bylo možné v případě potřeby lehce pohybovat holí a reagovat tak na podněty v prostoru, kterým procházíme.

Při chůzi podél interiérové vodící linie držíme hůl v ruce vzdálenější od zdi tak, aby koncovka směřovala šikmo k ní. Hůl tak lépe vykrývá prostor před tělem. Správný odstup lze kontrolovat občasným dotykem koncovky hole o zeď, který vychází z pohybu zápěstí ruky, která hůl drží. Držení hole je proto potřeba nacvičit levou i pravou rukou.



Technika diagonálně nesené bílé hole MŘ 6.1.



Technika diagonálně nesené bílé hole – s použitím trailingu MŘ 6.1.



Technika diagonálně nesené bílé hole – s použitím horního ochranného držení MŘ 6.1.



Technika diagonálně nesené bílé hole – při chůzi s průvodcem MŘ 6.1.

VÝHODY:

- + hůl nepřekáží v zaplněném prostoru
- + hůl chrání dolní a střední část těla
- + při zvednutí hole do větší výšky může chránit hrud', krk i obličej
- + při chůzi neruší okolí zvuk dotyku koncovky hole o povrch (viz kapitola 9.2.3. kyvadlová technika)

NEVÝHODY:

- neposkytuje dostatečné množství informací o orientačních prvcích a o okolí
- omezená schopnost vyhledat velmi nízké překážky v interiéru nebo exteriéru
- při samostatném pohybu nelze tuto techniku používat v neznámém interiéru a nelze ji používat v exteriéru (neumožňuje nalézt podúrovňové překážky)

ČASTÉ CHYBY (vycházející z nesprávné polohy hole vůči tělu a okolí):

- držení hole ve svislé poloze dostatečně nechrání některé části těla a nezabrání kontaktu se svislými, úzkými překážkami (například sloupek, hrana pootevřených dveří)
- nesení hole příliš vysoko, nebo příliš nízko nemusí zachytit překážku v dané situaci
- držení hole příliš blízko u těla, nebo nedostatečné předsunutí koncovky neumožňuje dostatečně rychle reagovat na kontakt s překážkou
- držení hole příliš šikmo způsobuje, že koncovka hole zasahuje do prostoru, kde brání v pohybu průvodci nebo kolemjdoucím

Poznámka:

V interiéru se diagonálně nesená hůl s ohledem na situaci a prostředí často kombinuje s ostatními technikami (například s horním ochranným držením, trailingem). Podmínkou je dobrá znalost prostoru, jeho stálost a bezpečnost. V exteriéru se z důvodu bezpečnosti používá výhradně při pohybu s průvodcem.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup instruktora od něj může postupně zvětšovat.

9.2.2. Kluzně-kyvadlová technika chůze s bílou holí

Kluzně-kyvadlová technika je považována za nejbezpečnější techniku chůze s orientační bílou holí. V celé šíři oblouku dává přehled o struktuře a rozhraní povrchů, po kterých se pohybujeme. Informuje o nízkých, velmi nízkých a především o podúrovňových překážkách. Signalizuje vertikální terénní zlomy (například schodiště, obrubníky).

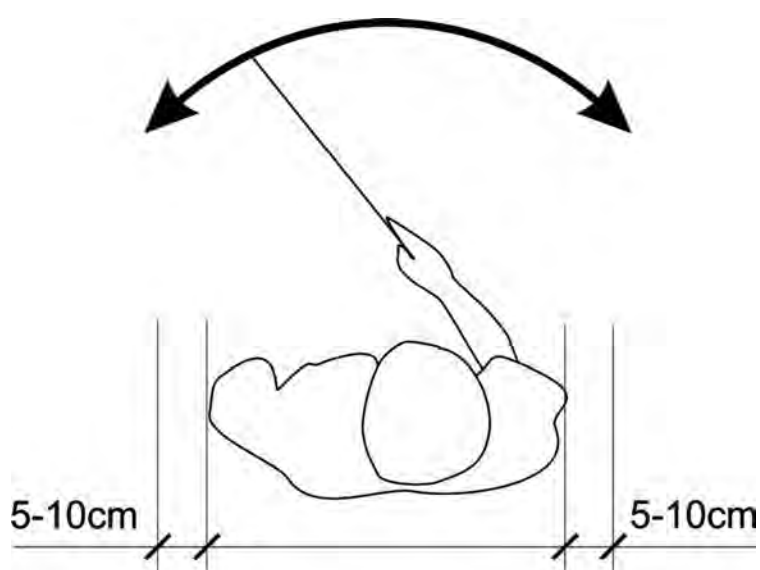
Používá se v interiéru i exteriéru při běžné chůzi podél přirozených i umělých vodicích linií a při chůzi volným prostorem.

Provedení:

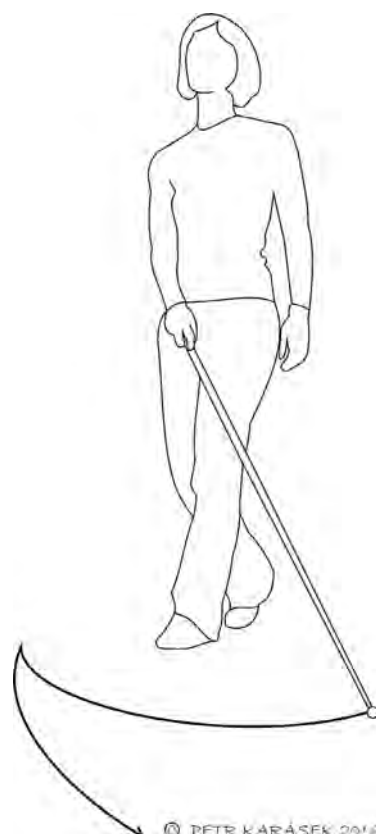
Zaujmeme základní postoj (hůl máme v základním držení, zápěstí je ve výšce pasu ve vzdálenosti deset až dvacet centimetrů co nejlíže středu těla). Koncovka hole opisuje oblouk v šíři ramen člověka plus dalších pět až deset centimetrů na každou stranu. Stále se dotýká povrchu, klouže po něm. Pohyb hole vychází ze zápěstí a je rytmický, sladěný s krokem (co krok to jeden oblouk).

Před vykročením je potřeba vždy vědět, jak vypadá prostor mezi koncovkou hole a nohama. Tento prostor je možné prohledat tahem hole v tužkovém držení.

Jdeme-li podél vodicí linie (kterou tvoří například zeď domu), udržujeme od ní bezpečnou vzdálenost, která je dána uspořádáním prostoru. Doporučená vzdálenost se pohybuje mezi třiceti až padesáti centimetry od vodicí linie.



© PETR KARÁSEK 2016



© PETR KARÁSEK 2016

VÝHODY:

- + podává množství detailních informací potřebných pro bezpečný pohyb (koncovka hole je stále v kontaktu s povrchem)
- + podává informace o podúrovňových překážkách (například výkop na chodníku)
- + umožňuje vyhledání a rozpoznání odlišných povrchových struktur a jejich rozhraní (například rozhraní žulových kostek a asfaltu)
- + méně namáhá zápěstí než technika kyvadlová

NEVÝHODY:

- možné snížení rychlosti a plynulosti pohybu na drsnějším povrchu s nerovnostmi (koncovka hole se může zadržovat ve spárách chodníku)
- zvýšené opotřebovávání plastové koncovky hole

ČASTÉ CHYBY:

- příliš široký oblouk opisovaný koncovkou hole (může omezovat pohyb kolemjdoucích)
- příliš úzký oblouk opisovaný koncovkou hole (hůl neposkytuje dostatek hmatových informací o prostoru, kterým se prochází)
- nedostatečné vykrytí prostoru vlivem držení hole na boku těla (Při chůzi dochází k nedostatečnému vykrytí prostoru opačné strany těla než té, na které je držena hůl, zatímco na straně ruky s holí je oblouk zbytečně veliký. Tento problém mohou mít lidé silnější postavy nebo lidé s postižením tělesným kombinovaným s postižením zraku.)
- držení hole příliš blízko před pasem (může v případě kontaktu koncovky s překážkou způsobit naražení těla na rukojeť hole)
- špatná koordinace pohybu hole s krokem (například dva kroky a jeden oblouk holí)
- neprověření prostoru mezi koncovkou hole a nohama před vykročením

Poznámka:

Pro úplnost uvedme, že existují dvě používané varianty koordinace kroků s pohyby hole.

1. Koncovka hole se ve své krajní pozici nachází před nohou zakročenou.
2. Koncovka hole se ve své krajní pozici nachází před nohou, která došlapuje.

U první varianty máme po kontaktu hole s překážkou více času na reakci, na zastavení a na vyhodnocení situace. Druhá možnost více odpovídá fyziologii chůze s ohledem na střídání nohou a rukou.

Výběr varianty závisí na každém člověku.

Při častém využívání kluzně-kyvadlové techniky je možné použití rotační koncovky, která na úkor snížení hmatových vjemů usnadňuje pohyb hole po povrchu a odlehčuje námahu zápěstí.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup instruktora od něj může postupně zvětšovat.



Kluzně-kyvadlová technika – postavení instruktora MŘ 6.2.

9.2.3. Kyvadlová technika chůze s bílou holí

Kyvadlová technika je pravděpodobně nejvyužívanější technikou chůze s orientační bílou holí. Je vhodná tam, kde členitý povrch terénu neumožňuje efektivně používat techniku kluzně-kyvadlovou, nebo tam, kde chceme jít rychleji.

Používá se v interiéru i exteriéru při chůzi podle přirozených vodících linií i při chůzi volným prostorem. Informuje o nízkých i velmi nízkých překážkách, ale na rozdíl od kluzně-kyvadlové techniky méně spolehlivě. Tuto techniku není vhodné používat v místech, kde se mohou nalézat podúrovňové překážky a terénní zlomy.

Významným prvkem této techniky je vnímání odrazu zvuku (echolokace) od okolních povrchů po doteku koncovky hole o zem. Barva a intenzita zvuku je podmíněna materiálem koncovky (keramická, plastová), materiálem povrchu, na který koncovka dopadá, a silou doteku. Odrazy zvuku umožní určit polohu různých objektů na dálku a také udržovat bezpečnou vzdálenost od vodící linie (například od bloku domů) bez nutnosti fyzického kontaktu. Odražený zvuk dává představu o rozloze a uspořádání prostoru. Schopnost slyšet, správně vyhodnotit a využít tyto informace vyžaduje jistou zkušenost, která se získává cíleným nácvikem a praxí. Charakteristický zvuk při chůzi s bílou holí technikou kyvadlovou zároveň upozorňuje okolí na pohyb člověka s těžkým zrakovým postižením.

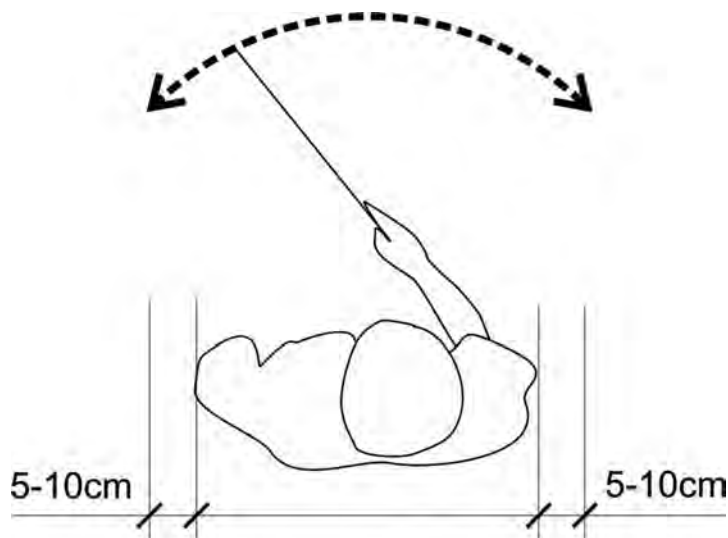
Provedení:

Technika kyvadlová je odvozena z techniky kluzně-kyvadlové. Liší se tím, že se koncovka hole dotýká země pouze v krajních bodech oblouku.

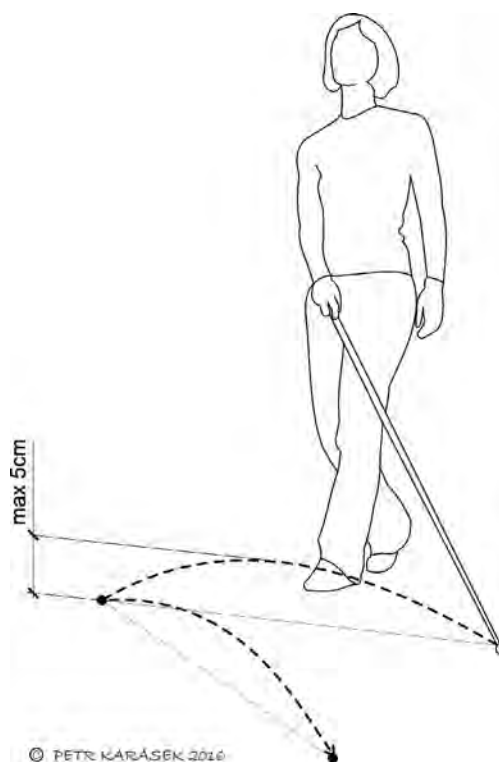
Zaujmeme základní postoj (hůl je v základním držení, zápěstí je ve výšce pasu ve vzdálenosti deset až dvacet centimetrů co nejbližší středu těla). Koncovka hole opisuje oblouk v šíři ramen člověka plus dalších pět až deset centimetrů na každou stranu. Výška oblouku je co nejnižší, maximálně pět centimetrů nad povrchem. Pohyb hole vychází ze zápěstí a je rytmický, sladěný s krokem (co krok, to jeden oblouk).

Před vykročením je potřeba vždy vědět, jak vypadá prostor mezi koncovkou hole a nohama. Tento prostor je možné prohledat tahem hole v tužkovém držení.

Jdeme-li podél vodící linie (kterou tvoří například zeď domu), udržujeme od ní bezpečnou vzdálenost, která je dána uspořádáním prostoru. Doporučená vzdálenost se pohybuje mezi třiceti až padesáti centimetry od vodící linie – viz kapitola 10.



© PETR KARÁSEK 2016



© PETR KARÁSEK 2016

Kyvadlová technika MŘ 6.3.

VÝHODY:

- + rychlejší pohyb při chůzi po nerovném terénu (na rozdíl od kluzně-kyvadlové techniky)
- + plynulý pohyb (nedochází k častému zadrhávání hole o drobné nerovnosti terénu)
- + možnost využití zvuků vznikajících při dotyku koncovky hole s povrchem (k echolokaci i k informování okolí o přítomnosti člověka s těžkým zrakovým postižením)

NEVÝHODY:

- nedostatečné zachycení podúrovňových překážek
- obtížné zachycení velmi nízkých překážek
- zvedání koncovky hole může zvyšovat únavu ruky, především zápěstí

ČASTÉ CHYBY:

- příliš široký oblouk opisovaný koncovkou hole (může omezovat pohyb kolemjdoucích)
- příliš úzký oblouk opisovaný koncovkou hole (hůl neposkytuje dostatek hmatových informací o prostoru, kterým se prochází)
- nedostatečné vykrytí prostoru vlivem držení hole na boku těla (Při chůzi dochází k nedostatečnému vykrytí prostoru opačné strany těla než té, na které je držena hůl, zatímco na straně ruky s holí je oblouk zbytečně veliký. Tento problém mohou mít lidé silnější postavy nebo lidé s postižením tělesným kombinovaným s postižením zraku.)
- držení hole příliš blízko před pasem (může v případě kontaktu koncovky s překážkou způsobit naražení těla na rukojeť hole)
- špatná koordinace pohybu hole s krokem (například dva kroky a jeden oblouk holí)
- neprověření prostoru mezi koncovkou hole a nohama před vykročením
- nadměrné zvedání koncovky hole způsobuje nezachycení velmi nízkých překážek

Poznámka:

Využívání kluzně-kyvadlové a kyvadlové techniky závisí na individuálních schopnostech každého člověka, na jeho zkušenostech, na situaci a znalosti terénu. Často dochází ke střídání těchto technik. Z hlediska bezpečnosti je nutné používat kluzně-kyvadlovou techniku v místech, kde se vyskytují podúrovňové překážky a v místech před vstupem na schodiště a do vozovky. Tam, kde se vyskytují vysoké a velmi vysoké překážky je vhodné doplnit techniku kluzně-kyvadlovou a kyvadlovou o horní ochranné držení.

Postavení instruktora:

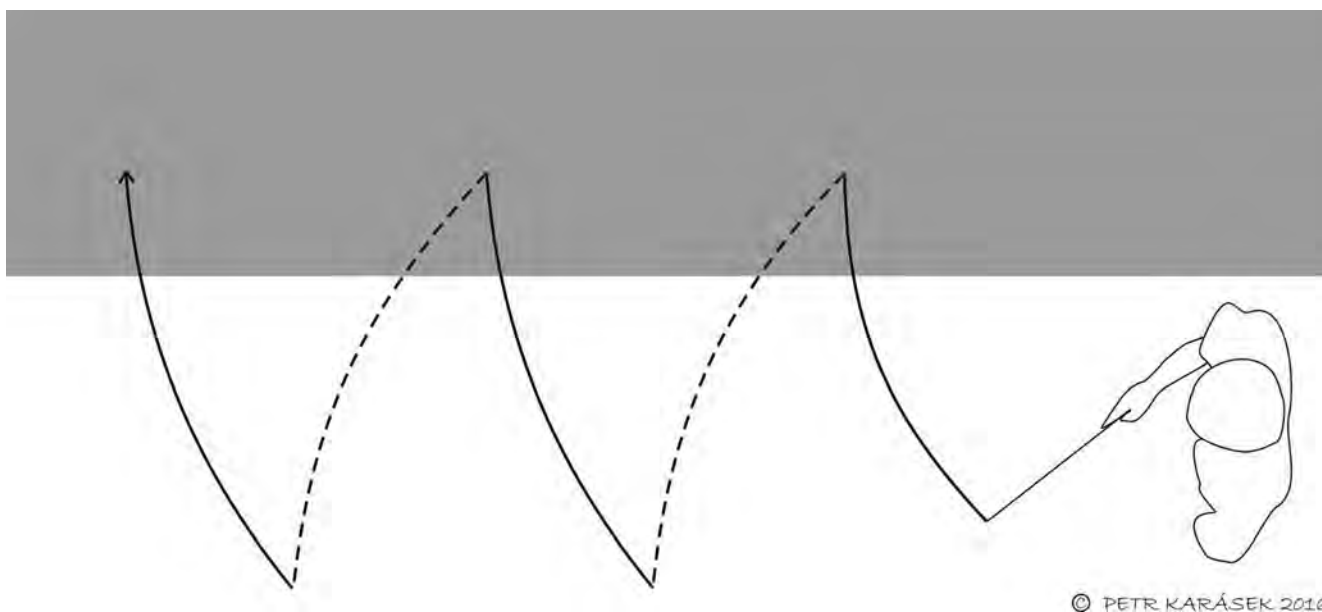
Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup instruktora od něj může postupně zvětšovat.

Kombinace techniky kluzně-kyvadlové a kyvadlové:

Obě techniky je možné kombinovat. Většinou je pak oblouk směrem k vodící linii veden technikou kluzně-kyvadlovou a po kontaktu s ní je zpět veden technikou kyvadlovou, aby se minimalizovalo zadrhnutí hole. Výhodné je to v místech, kde je nutné s vodící linií udržovat neustálý kontakt, ale povrch, vzhledem ke své členitosti, téměř neumožňuje použití techniky kluzně-kyvadlové (například při chůzi podél reliéfních pásů, rozhraní chodníku a trávníku).



Kombinace kluzně-kyvadlové a kyvadlové techniky MŘ 6.2. a 6.3.

10. CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PODÉL VODICÍCH LINIÍ

Odkaz na metodickou řadu:

7. Chůze s bílou holí podél vodicích linií
- 7.1. Chůze s bílou holí podél přirozených vodicích linií
- 7.2. Chůze s bílou holí podél umělých vodicích linií
- 7.3. Dohledání vodicí linie po její ztrátě

Vodicí linie je liniový prvek probíhající prostředím, který je využitelný pro orientaci a směrové vedení. Informace může poskytovat její celkový průběh (například zakřivení, přerušení), ale i konkrétní místo (například nasměrování se podle zdi domu k místu přecházení). Rozlišujeme vodicí linie přirozené a vodicí linie umělé.

Přirozenou vodicí linii mohou tvořit například zdi domů, podezdívky plotů, rozhraní trávníku a asfaltového chodníku nebo stěna chodby.

V místech, kde je uspořádání prostoru nepřehledné nebo s nedostatkem, případně s úplnou absencí přirozených vodicích linií, se mohou vytvářet **vodicí linie umělé**. Vytvářejí se v provedení s podélnými drážkami, které na sebe vzájemně navazují (například na železničním nástupišti), nebo v provedení z materiálu s jiným vhodným reliéfem, který je odlišitelný od povrchu okolního a tvoří hmatový kontrast (například signální pás zastávky MHD).

Exteriérové vodicí linie bývají vystaveny nepříznivým vlivům počasí a větší provozní zátěži. Vlivem těchto okolností může docházet k jejich opotřebení, poškození, zakrytí (například sněhem, spadáním listů), k zanášení nečistotami (například posypovým materiálem). To na rozdíl od prostředí interiéru ovlivňuje míru jejich využití v průběhu celého roku.

V interiéru bývá povrch podlahy hladký, což umožňuje efektivní využití kluzně-kyvadlové techniky. Při pohybu podél vodicí linie, kterou zpravidla tvoří stěna, je vhodné být připraven na větší množství drobných překážek, které brání plynulému průchodu (například v podobě různých velikých výklenků, květináčů, na zdi připevněných hasicích přístrojů).

10.1. Chůze s bílou holí podél přirozených vodicích linií

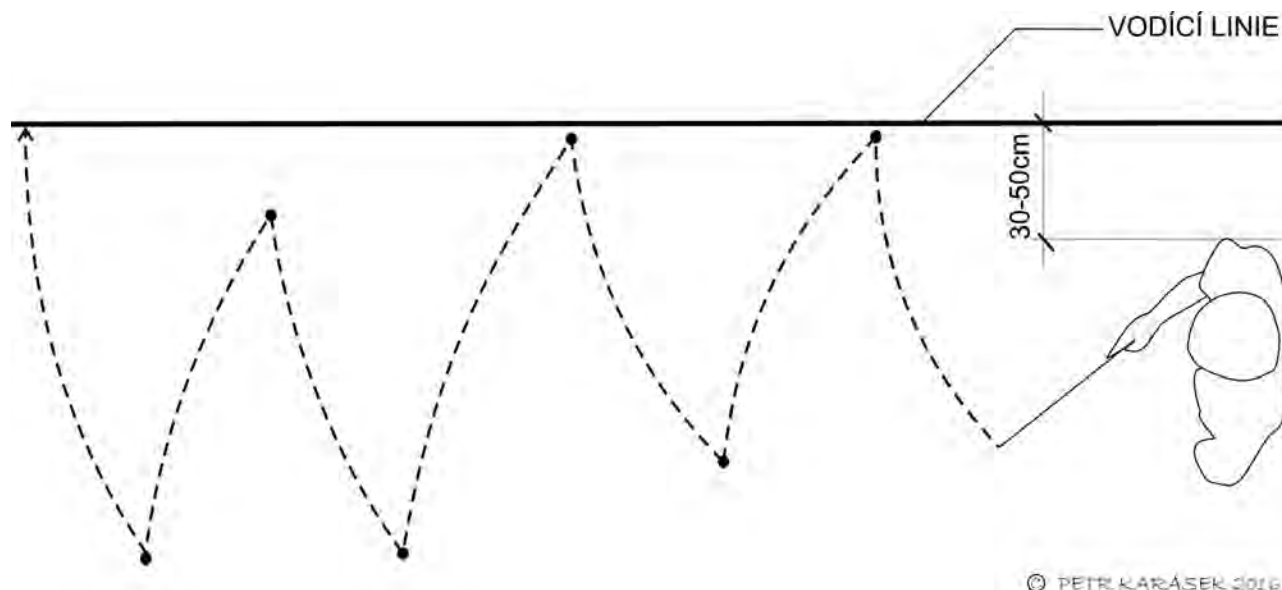
Pro zachování správného směru chůze udržujeme kontakt s vodicí linií. Dodržujeme od ní bezpečný odstup ve vzdálenosti 30–50 cm.

Při použití techniky kluzně-kyvadlové a kyvadlové rozšíříme směrem k vodicí linii oblouk, který opisuje koncovka hole.

Při použití techniky diagonálně nesené hole v interiéru lze správný odstup od vodicí linie kontrolovat občasným dotykem koncovky hole, který vychází z pohybu zápěstí ruky, která hůl drží (výkyv koncovky hole směrem k vodicí linii).

S vodicí linií není nutné udržovat neustálý kontakt (zvláště v přímých a bezpečných úsecích). U pokročilých chodců se s rostoucí praxí může četnost dotyků snižovat na jedenkrát za 2 až 4 kroky.

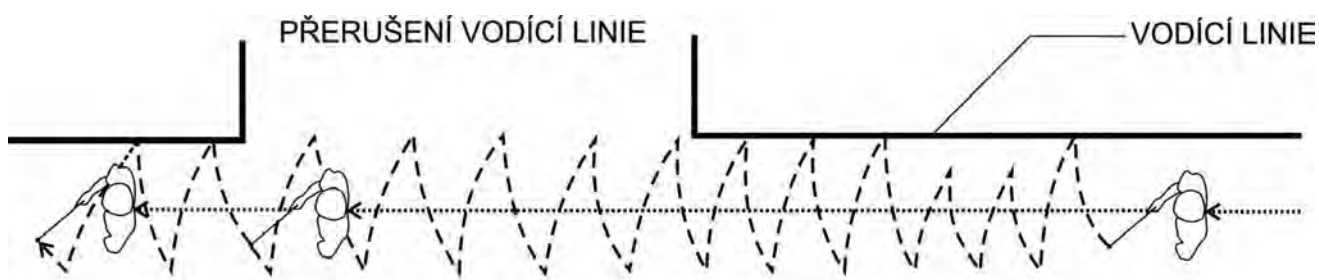
Vodící linii vybíráme vždy na bezpečnější straně chodníku, kterou bývá strana vzdálenější od vozovky. Z důvodu bezpečnosti se k chůzi nevyužívá rozhraní chodníku a vozovky.



Chůze podél přirozené vodící linie MŘ 7.1.

Pokud se vodící linie stáčí nebo lomí, je vhodné zvýšit pozornost a vnímat její průběh, udržovat s ní neustálý kontakt a kontrolovat odstup od ní. Při poloměru oblouku větším než 12 metrů chodec s těžkým zrakovým postižením nevnímá jeho zakřivení, jak uvádí ve svých výzkumech B. J. Cratty (Wiener, P., 2006, s. 83).

V místech přerušení vodící linie hraje velkou roli dovednost pokračovat v chůzi v původním směru (jedná se o dovednost správného nasměrování se podle vodící linie a udržení přímého směru při chůzi). Přesnějším nasměrování napomůže intenzivní kontakt s vodící linií před jejím přerušením. Úspěšnost navázání na pokračující vodící linii závisí také na délce jejího přerušení a na dostupných informacích o okolí (například hluk paralelního provozu ve směru chůze).



Chůze podél přirozené vodící linie – přerušení vodící linie MŘ 7.1.

Ztráta kontaktu s vodící linií bývá komplikací nejen pro začátečníky, ale i pro lidi, kteří mají problémy s orientací, rovnováhou nebo v kombinaci s dalším tělesným postižením nedokáží udržet přímý směr.

Zkušenosti ukazují, že pokud je vodící linie na stejné straně jako ruka, ve které se drží hůl, je chůze snadnější. Držení hole je proto vhodné nacvičit pravou i levou rukou.

Z důvodu nesprávného držení hole (ruka je příliš na straně těla) může docházet ke zhoršenému vnímání průběhu vodící linie.

ČASTÉ CHYBY:

- příliš velký odstup od vodící linie vede ke ztrátě kontaktu s vodící linií a může tak omezovat pohyb kolemjdoucích a způsobit kolizi
- malý odstup od vodící linie může vést ke střetu s vodící linií, případně s předměty, které jsou na ní umístěné
- hůl neopisuje dostatečně široký oblouk na opačnou stranu od vodící linie a tím není vykryt celý prostor chůze

Poznámka:

Při chůzi v interiéru podél zdi, nebo v exteriéru v některých specifických situacích (například podél zábradlí), lze jako doplněk k technice chůze s bílou holí využít občasný kontakt ruky s vodící linií (trailing). Pohyb po chodbách a místnostech vyžaduje citlivější zacházení s bílou holí, která při prudším kontaktu s vodící linií vydává výraznější zvuk a může tak být zdrojem rušivého hluku pro okolí.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta vzdálenější od vodící linie mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

(Při chůzi podél zdi se z počátku nácviku stává, že klient jde příliš blízko a může se o ni zranit. Při chůzi podél zvýšeného obrubníku, například rozhraní mezi chodníkem a trávíkem, může dojít k zakopnutí a případnému pádu.)

Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup instruktora od něj může postupně zvětšovat.



Chůze podél přirozené vodící linie – postavení instruktora MŘ 7.1.

10.2. Chůze s bílou holí podél umělých vodicích linií

Při chůzi podél umělé vodicí linie využíváme kluzně-kyvadlovou techniku. Koncovka hole klouže kyvadlovým pohybem přes reliéfní povrch linie (a poskytuje tak hmatový a zvukový vjem). Je možné jít přímo po vodicí linii, nebo vedle ní. Pokud vede linie v blízkosti vozovky nebo kolejiště, chodíme vždy na její opačné, bezpečnější straně (například na vnitřní straně železničního nástupiště). Při projíždění vozu je vhodné poodstoupit a zastavit se, aby nedošlo ke ztrátě stability a pádu pod projíždějící soupravu.

Odbočky na umělých vodicích liniích jsou vyznačeny přerušením vodicí linie. Ke snadnějšímu vyhledání těchto odboček je vhodné jít po straně, na které se nacházejí.



Odbočení umělé vodicí linie MŘ 7.2.

ČASTÉ CHYBY:

- U vodicí linie, která je tvořena drážkami navazujícími na sebe, je koncovka volně tlačena v drážce (hůl neopisuje oblouk a tím není dostatečně a bezpečně vykryt celý prostor chůze)
- hůl při chůzi neopisuje dostatečně široký oblouk a tím není vykryt celý prostor chůze
- chůze po méně bezpečné straně vodicí linie (může dojít k pádu do kolejiště nebo vstupu do vozovky)

Poznámka:

Zapuštěný (negativní) reliéf bývá někdy hůře hmatný. Zvýšením tlaku na hůl a přitlačením koncovky na reliéf zvýrazníme hmatový vjem a tím zvýšíme jistotu při chůzi podél této vodicí linie.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na méně bezpečnou stranu klienta mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Na nástupišti je nebezpečná strana v blízkosti kolejiště. (Prostor, do kterého se nesmí vstoupit, je ohraničen bezpeč-

nostním pásem. Na železničním nástupišti bývá vyznačen žlutým pruhem a na nástupišti metra bílým přerušovaným.)

Při chůzi podél umělé vodící linie vedoucí poblíž vozovky (například reliéfního pásu na ostrůvku zastávky MHD) jde instruktor za klientem tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost, po celou dobu sleduje dopravní provoz.



Chůze podél umělé vodící linie s drážkami – postavení instruktora MŘ 7.2.

Kombinace technik:

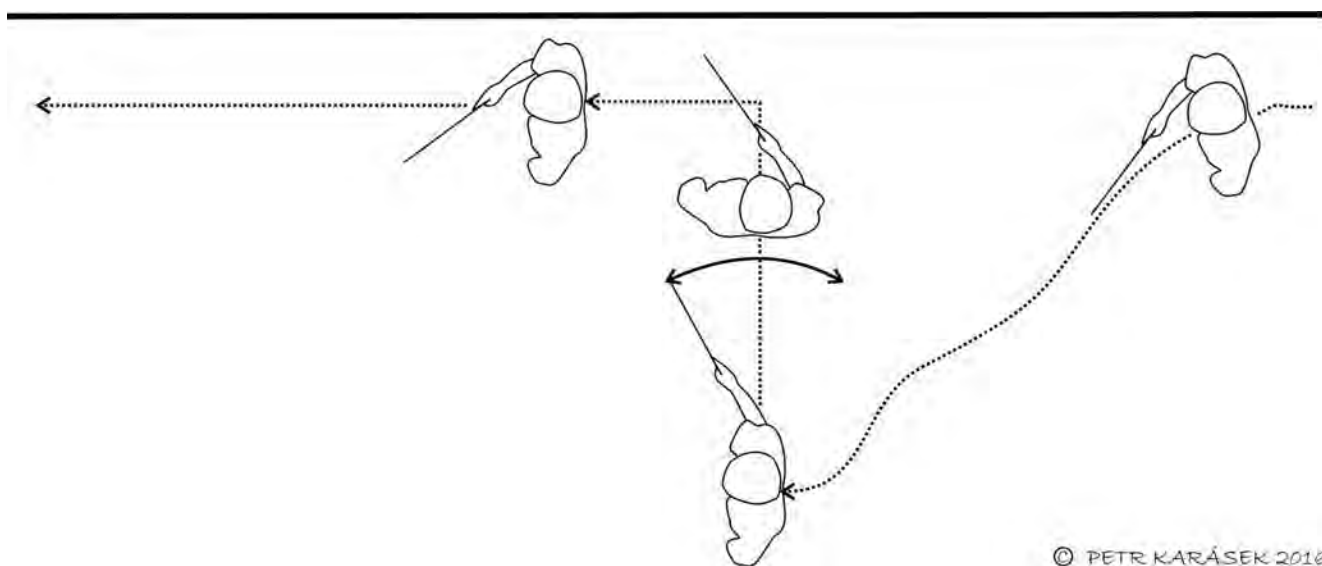
V místech, kde je nutné s vodící linií udržovat neustálý kontakt, ale povrch umožňuje použití techniky kluzně-kyvadlové pouze částečně, protože se koncovka hole zadrhává o členitý povrch reliéfních pásů, je možné použít kombinaci techniky kluzně-kyvadlové s technikou kyvadlovou. Většinou je pak oblouk směrem k vodící linii veden technikou kluzně-kyvadlovou a po kontaktu s ní zpět technikou kyvadlovou (viz nákres Kombinace kluzně-kyvadlové a kyvadlové techniky, kapitola 9.2.3.).

10.3. Dohledání vodící linie po její ztrátě

Ke ztrátě vodící linie dochází nejčastěji při přerušení jejího průběhu. Mohou k tomu přispět i další vlivy, například rušivý zvuk, silný vítr nebo sklon (klopení) povrchu chodníku.

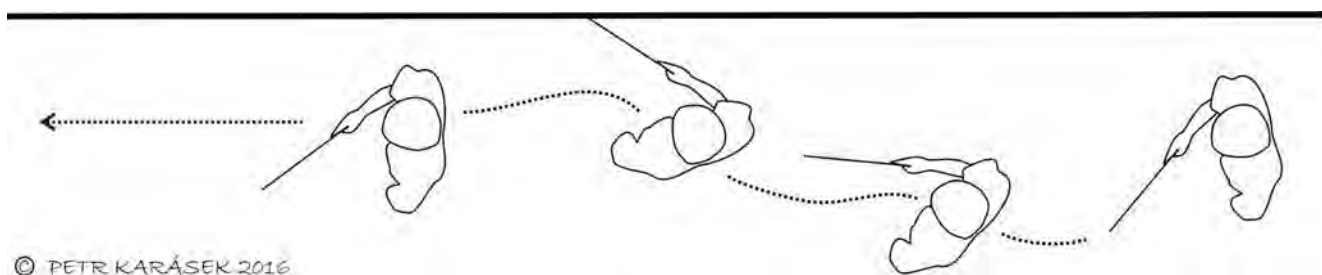
Při ztrátě vodící linie je vhodné se zastavit a zamyslet se nad dosavadním průběhem trasy i jejím předpokládaným pokračováním. Ke správnému vyhodnocení situace a určení polohy v prostoru napomáhá dobrá znalost průběhu vodící linie a vnímání významných podnětů v daném místě (například směr pohybu aut, chodců, poloha vůči zvukovým signálům, proudění vzduchu nebo teplo slunečního záření).

Chodec s těžkým zrakovým postižením, který udržuje při chůzi pozornost, by si měl dokázat vybavit průběh vodící linie a její umístění v prostoru, situaci i místo, kde k její ztrátě přibližně došlo. Tímto předpokládaným směrem je potřeba výrazně protáhnout oblouk koncovkou hole a zjistit, zda je vodící linie v jeho dosahu. Pokud nebude nalezena a zároveň je jistota, že nebyla přerušena nebo nemění směr, je možné se otočit směrem k hledané vodící linii a dojít k ní. Po nalezení je potřeba ověřit, zda se jedná o původní vodící linii.



Dohledání vodící linie kolmo MŘ 7.3.

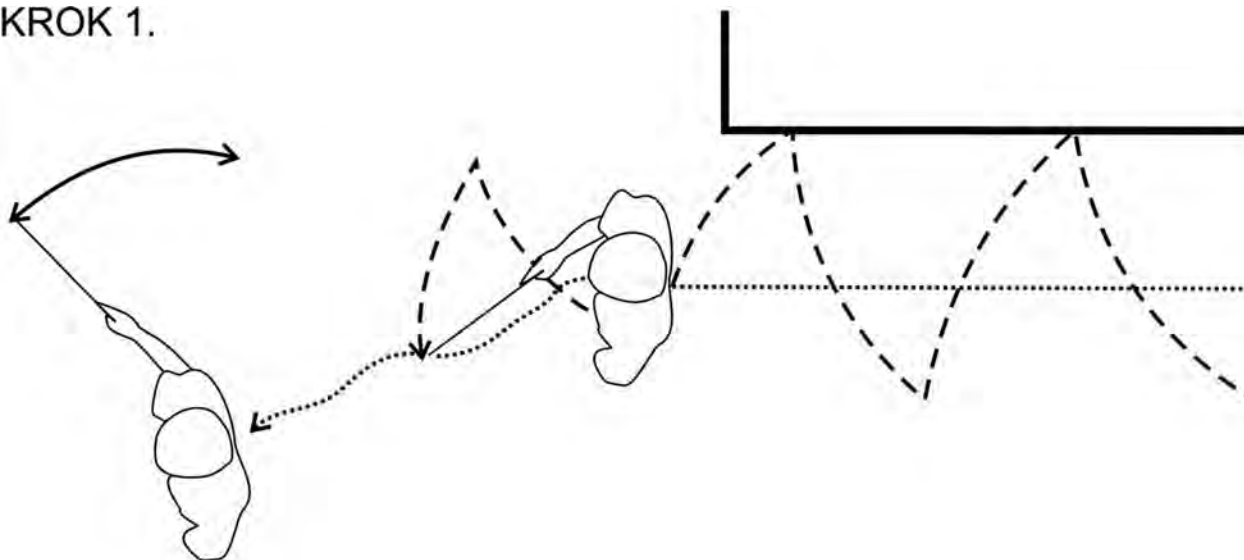
Zkušení chodci se mohou k vodící linii přibližovat šikmo, průběžně při chůzi.



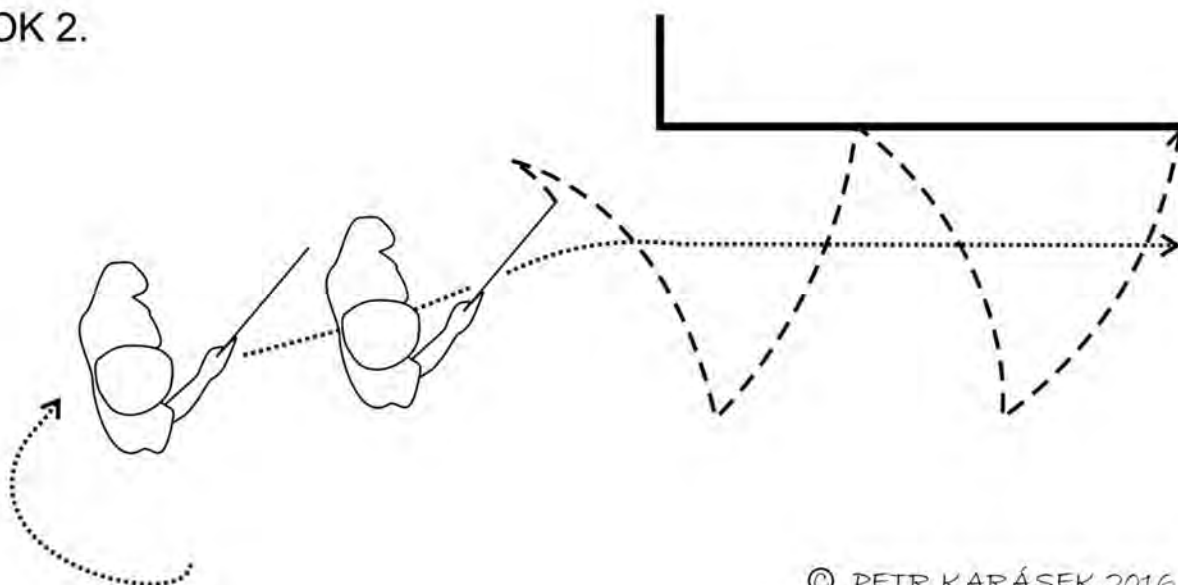
Dohledání vodící linie šikmo MŘ 7.3.

Pokud předpokládáme, že vodící linie přerušena byla, je možné otočit se zpět a vracet se k předpokládanému místu přerušení s využitím širšího oblouku hole.

KROK 1.



KROK 2.



© PETR KARÁSEK 2016

Dohledání vodící linie s návratem MŘ 7.3.

ČASTÉ CHYBY:

- pokračování v chůzi v původním směru i v okamžiku uvědomění si ztráty vodící linie
- chaotické otáčení se v prostoru při určování směru návratu k vodící linii
- špatný odhad směru a vzdálenosti při návratu k vodící linii

Poznámka:

Vyhledání vodící linie na druhé straně chodníku (například při hledání konkrétního vchodu do domu na protější straně, než po které jdeme) je možné provádět dvěma způsoby. K původní vodící linii je možné postavit se kolmo zády a přejít v přímém směru na protější stranu, nebo se od původní vodící linie postupně vzdalovat a šikmo se přiblížit k protější vodící linii.

11. OBCHÁZENÍ PŘEKÁŽEK

Odkaz na metodickou řadu:

- 7. *Chůze s bílou holí podél vodicích linií*
- 7.4. *Obcházení překážek*

V širším významu lze za překážky označit vše, co ztěžuje orientaci člověka s těžkým zrakovým postižením, nebo ohrožuje jeho bezpečnost. Mohou to být překážky fyzického i psychického charakteru, překážky způsobené nevhodným uspořádáním prostředí, překážky související s počasím a provozem na komunikacích. (viz kapitola 3, pojem Překážka).

Za překážky u vodicí linie považujeme vše, co zasahuje do prostoru chůze a kvůli čemu je nutné změnit směr. Při obcházení překážky je třeba brát v úvahu její umístění, velikost, členitost obvodu a možnost dostatečného prostoru pro bezpečnou chůzi kolem ní.

Provedení:

Při kontaktu s překážkou se doporučuje zastavit a zjistit, o jakou překážku se jedná a jestli existuje dostatečný prostor k projití mezi ní a vodicí linií (například stojí-li zaparkované auto v dostatečné vzdálenosti od stěny domu).

Pokud není možné překážku obejít podél vodicí linie, je dobré se za pomoci vhodných technik bílé hole detailně seznámit s jejím tvarem, členitostí a výškou. Překážku obcházíme po jejím obvodu. Otočíme se ve směru obvodu překážky, zvětšíme odstup a upravíme tempo chůze v závislosti na předpokládaném ohrožení. Jde-li o podúrovňovou překážku (například o výkop), je nutný odstup v co největší míře. V tomto případě se nedoporučuje pro zjišťování detailů překážky použití hole v tužkovém držení.

Při obcházení překážky je vhodné s ní udržovat neustálý kontakt, který napomáhá bezpečnému návratu do původního směru chůze. Zároveň je potřeba dbát na správné provádění technik chůze s bílou holí, zvláště na prověřování povrchu, po kterém jdeme. Během obcházení je důležité sledovat podněty okolí, které usnadňují vnímání naší polohy vůči překážce a původnímu směru chůze. Jedná-li se o překážku trvalého charakteru, nebo známou překážku v bezpečném prostředí, není nutné ji obcházet celou, ale ve vhodné chvíli se od ní odpojit a vrátit šikmo zpět k vodicí linii.

Některé překážky není možné kvůli jejich rozloze bezpečně obejít (například zásobovací auto, které přehradí celou šířku chodníku) a bylo by nutné vstoupit do vozovky. Vzhledem k tomu, že vstup do vozovky může být nebezpečný, je lepší požádat kolemjdoucí o pomoc, nebo počkat, až auto odjede.

ČASTÉ CHYBY:

- nedostatečný odstup od překážky při jejím obcházení (může dojít ke zranění předměty vyčnívajícimi do prostoru)
- nepoužití horního ochranného držení v případě, že se jedná o vysokou nebo velmi vysokou překážku, případně překážku kombinovanou (například nákladní automobil zaparkovaný na chodníku)
- nedostatečný kontakt s překážkou při jejím obcházení (může dojít ke ztrátě orientace)
- neprověřování povrchu koncovkou hole během obcházení překážky
- obcházení překážky úkroky do strany, couvání

Postavení instruktora:

Vysvětlování postupu obcházení překážky probíhá předem na klidném a bezpečném místě.

Při přibližování se k překážce se odstup mezi klientem a instruktorem zmenšuje. Instruktor stojí z boku klienta na méně bezpečné straně, aby mohl kontrolovat správné provádění techniky. Předvídá možná ohrožení klienta (například náraz do překážky nebo pád do výkopu) a jeho případným chybám předchází včasným upozorněním, nebo jeho zastavením.

Při obcházení překážky jde za klientem v jeho těsné blízkosti, aby mohl okamžitě zasáhnout v případě nebezpečí.



Obcházení překážek MŘ 7.4.

Kombinace technik:

Při obcházení překážek může docházet ke kombinaci technik, nejčastěji techniky kluzně-kyvadlové a kyvadlové. V některých případech je vhodné udržovat kontakt s překážkou také volnou rukou. V místech, kde předpokládáme vysoké překážky (například zrcátka nákladních aut), se navíc doporučuje používat i horní ochranné držení.

12. VYHLEDÁVÁNÍ ORIENTAČNÍCH PRVKŮ ZA ÚROVNÍ A NAD ÚROVNÍ VODICÍ LINIE

Odkaz na metodickou řadu:

7. *Chůze s bílou holí podél vodicích linií*

7.5. *Vyhledávání orientačních prvků za úrovní a nad úrovní vodicí linie*

K vyhledávání orientačních prvků za úrovní a nad úrovní vodicí linie (například lavičky za vodicí linií nebo dveří zapuštěných do zdi nad úrovní chodníku) slouží především technika kyvadlová a její varianty, případně kombinace techniky kyvadlové a kluzně-kyvadlové. Je potřeba znát přibližné umístění těchto prvků v prostoru a místo, odkud je vhodné začít s jejich vyhledáváním.

Při vyhledávání je třeba dbát na správné provádění techniky a dodržování všech zásad bezpečného pohybu (například dodržování bezpečného odstupu od vodicí linie, za jejíž úrovní prvky hledáme, nebo prověřování celého prostoru, kterým jdeme).

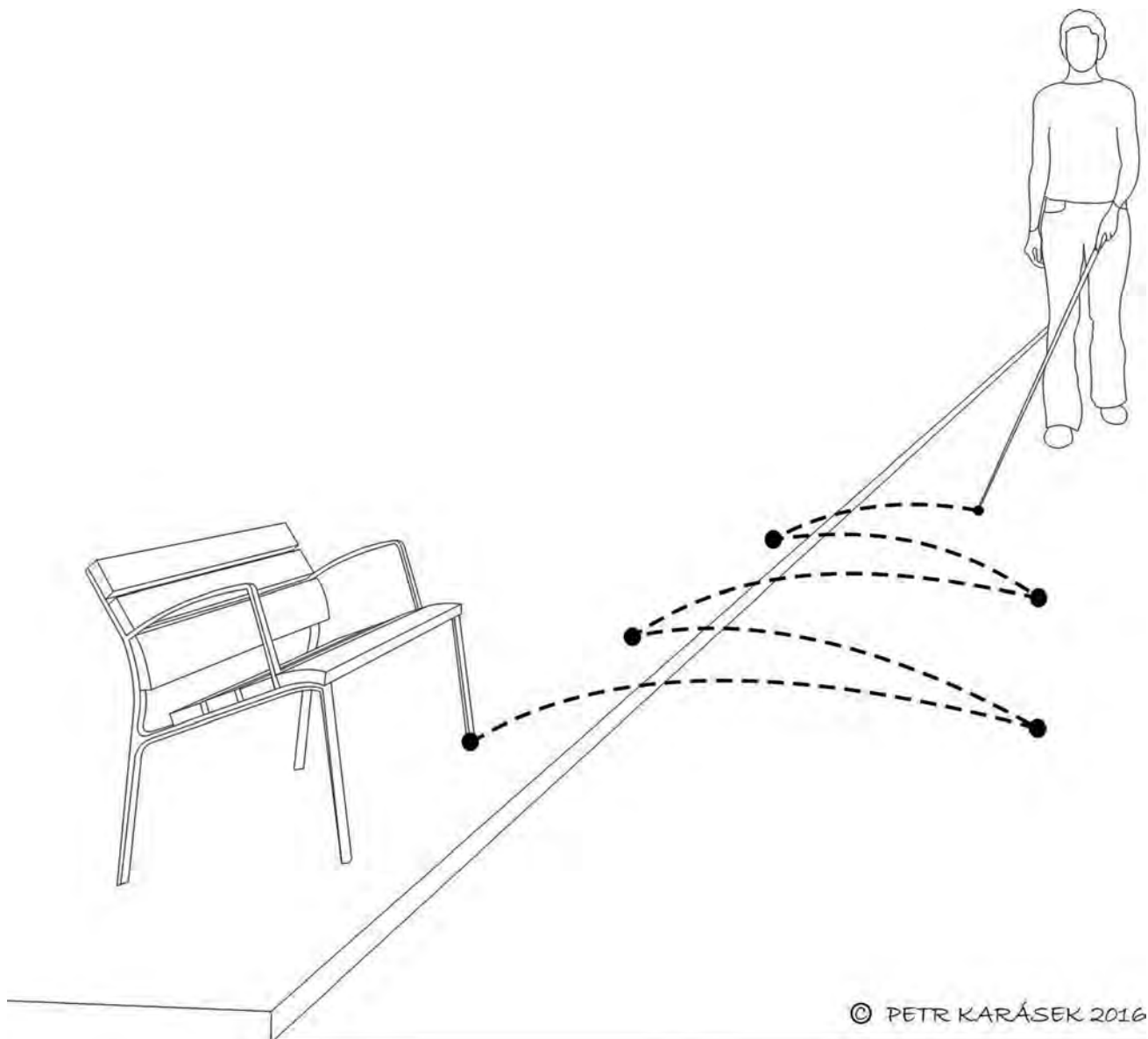
Techniky určené k vyhledávání orientačních prvků se k běžné chůzi podél vodicích linií nepoužívají.

12.1. Vyhledávání orientačních prvků za úrovní vodicí linie

Tato varianta kyvadlové techniky slouží k vyhledání důležitých prvků nacházejících se za úrovní vodicí linie v dostupné vzdálenosti pro zachycení holí (například lavička stojící za obrubníkem). V některých případech může sloužit také k vyhledání odboček chodníku, které plynule nenavazují na vodicí linii, podél které jdeme (odbočka je oddělena spárou, prorůstající trávou, případně vyvýšeným obrubníkem). Důležitá je znalost úseku trasy, ve kterém objekt potřebujeme vyhledat, a vzdálenost jeho umístění za vodicí linií.

Provedení:

Jdeme podél vodicí linie a v úseku, kde očekáváme umístění hledaného orientačního prvku, prodlužujeme oblouk holí do předpokládané vzdálenosti jeho umístění. I při prodloužení oblouku za vodicí linii je vhodné s ní občas udržovat kontakt dotykem koncovky hole (například při vyhledávání lavičky za obrubníkem trávníku je vhodné se občas koncovkou hole dotknout také obrubníku).



Vyhledání lavičky za úrovní vodící linie MŘ 7.5.

ČASTÉ CHYBY:

- nedodržování bezpečného odstupu od vodící linie
- nesprávný odhad umístění hledaného objektu a jeho vzdálenosti od vodící linie
- nedostatečné vykrytí prostoru před sebou (hůl neprověřuje povrch, po kterém jdeme)

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta vzdálenější od vodící linie mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

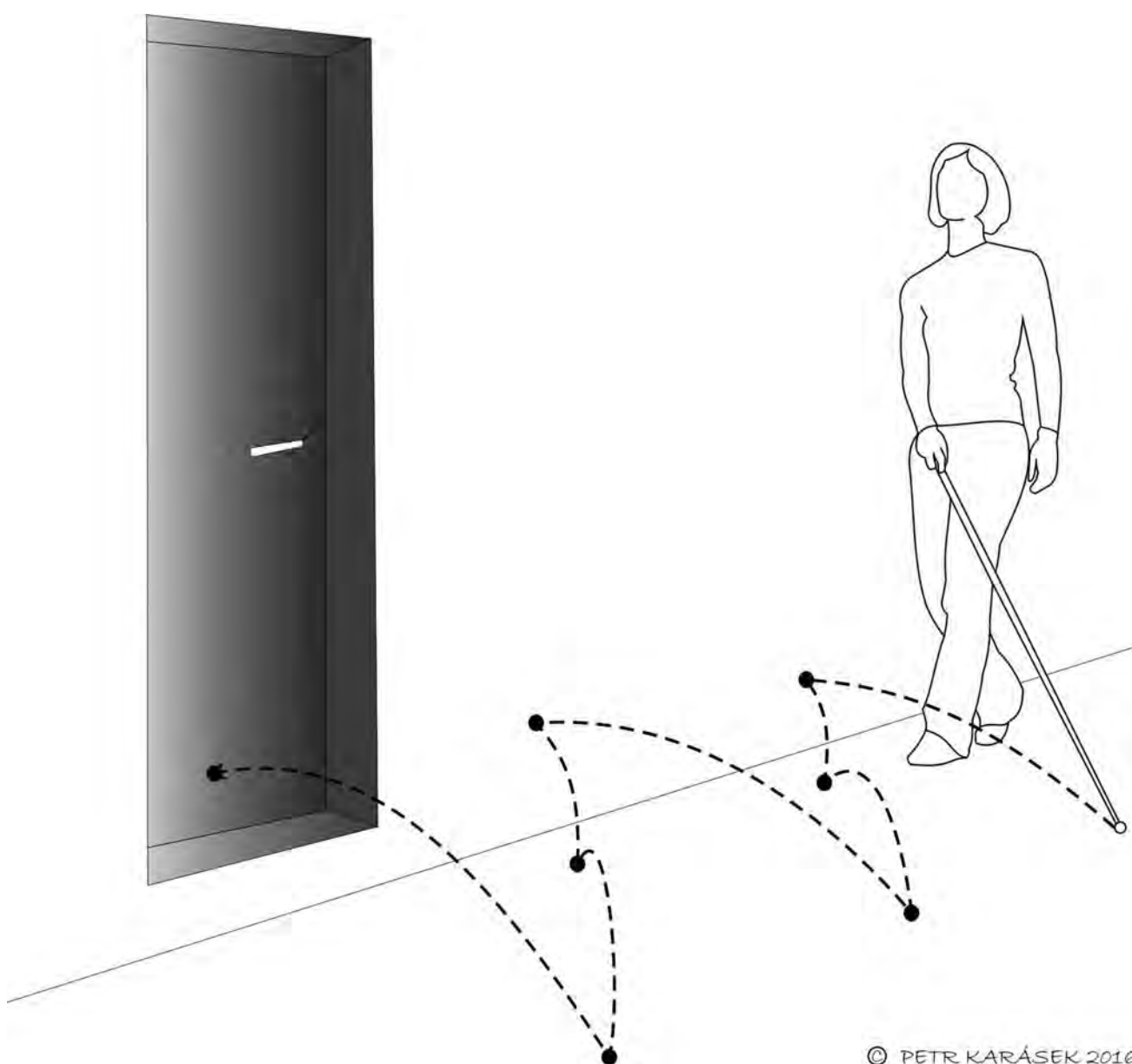
Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup instruktora od něj může postupně zvětšovat.

12.2. Vyhledávání orientačních prvků ležících nad úrovní vodící linie

Tato varianta kyvadlové techniky se nejčastěji používá pro vyhledávání vchodů nebo jiných orientačních bodů, které jsou zapuštěné ve zdi nad úrovní chodníku (nedosahují až k zemi), jako jsou například vstupní dveře nad schody, výklenek, zvukově odlišná plocha (po kontaktu s koncovkou hole) a podobně.

Provedení:

Jdeme podél zdi za použití kyvadlové techniky. Koncovka hole se při pohybu směrem ke zdi přizvedne a dotkne se jí v předpokládané výšce hledaného orientačního bodu nad povrchem země (nejčastěji to bývá ve výšce mezi 20 až 40 cm). Poté koncovka volně spadne dolů přibližně na místo budoucího došlapu nohy. V poslední fázi se nízkým obloukem dotkne země na vzdálenější straně od vodící linie. Zvukově tento „trojdotyk“ přibližně vytváří tříčtvrteční takt. Zápěstí ruky, která drží hůl, by mělo být co nejvíce uvolněné a koordinace hole a kroků co nejvíce sladěná (přičemž rytmus kroku je stejný jako u kyvadlové nebo kluzně-kyvadlové techniky – co krok, to jeden oblouk).



Vyhledání dveří nad úrovní vodící linie MŘ 7.5.



Vyhledání orientačního bodu nad úrovní vodící linie MŘ 7.5.

ČASTÉ CHYBY:

- špatný odhad výšky pro dotyk hole - koncovka se dotýká zdi příliš nízko nebo vysoko a hledaný objekt mine
- silný úder holí do zdi – koncovka od ní rychle odskočí a dopadne příliš daleko od zdi (dostatečně nevykryvá celý prostor chůze)
- špatná koordinace pohybu hole a kroků – může být způsobena křečovitým držením rukojeti hole a zvýšeným tlakem na ni při násilné snaze o vytvoření „třetího bodu dotyku“
- nadměrné zvedání koncovky hole při opisování oblouku do vzdálenější strany od vodící linie

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune na stranu klienta vzdálenější od vodící linie mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Nestále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize.

Při zvyšování jistoty pohybu klienta se odstup může postupně zvětšovat.

Kombinace technik:

V interiérech je možné pro vyhledávání vchodů nebo jiných orientačních bodů ve stěně využít i kombinaci technik chůze s bílou holí (diagonální, kluzně-kyvadlovou, kyvadlovou) s trailingem.

13. CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PODÉL ROZHHRANÍ CHODNÍKU A NÍŽE POLOŽENÉ VOZOVKY S VYHLEDÁNÍM ORIENTAČNÍCH PRVKŮ

Odkaz na metodickou řadu:

- 7. Chůze s bílou holí podél vodicích linií
- 7.6. Chůze s bílou holí podél rozhraní chodníku a níže položené vozovky s vyhledáním orientačních prvků

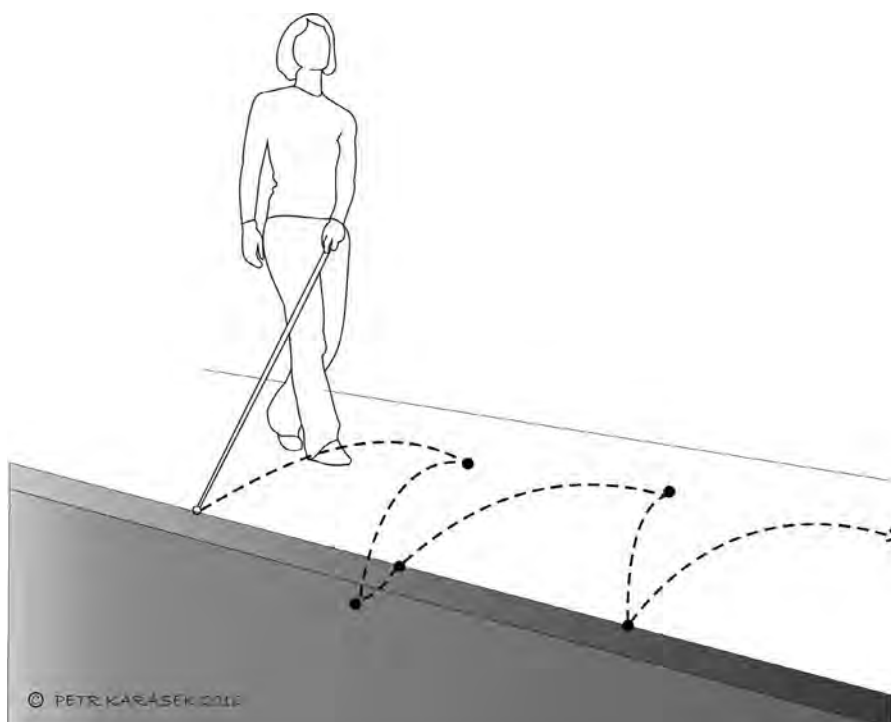
Tato varianta kyvadlové techniky se využívá ve výjimečných případech při chůzi po chodníku podél obrubníku na straně vozovky. Přestože se rozhraní chodníku a vozovky jako vodicí linie z důvodu bezpečnosti běžně nevyužívá, existují výjimky, kdy je potřeba vyhledat orientačně významné místo (například sloupek označnicku zastávky v autobusovém zálivu bez jiné možnosti jeho bezpečného vyhledání).

Provedení:

Jdeme po chodníku podél obrubníku. Koncovka hole se střídavě dotýká hrany obrubníku a povrchu chodníku před místem přibližného došlapu nohy na vzdálenější straně od vozovky. Někdy se v průběhu chůze koncovka hole může dotknout také povrchu pod hranou obrubníku (například okraje vozovky).

Výška oblouku v prostoru chůze by měla být co nejnižší. Nutné je věnovat zvýšenou pozornost dopravnímu provozu a reagovat na něj (například poodstoupit od okraje vozovky, případně se zastavit). Při chůzi je nutné udržovat zvětšený odstup od hrany vozovky, větší než při chůzi podél bezpečných vodicích linií.

Pro zvýšení bezpečnosti je možné kyvadlovou techniku kombinovat s technikou kluzně-kyvadlovou, která podává více informací (například přesné určení vzdálenosti od okraje chodníku).



Chůze podél obrubníku MŘ 7.6.



Chůze podél rozhraní chodníku a níže položené vozovky MŘ 7.6.

ČASTÉ CHYBY:

- nedostatečný odstup od hrany a stáčení se k ní celým tělem – může tak dojít k nášlapu nohy na hranu obrubníku, ztrátě stability a následnému pádu do vozovky
- přílišné zasahování holí do prostoru s dopravním provozem může způsobit zachycení hole jedoucím vozidlem
- nadměrné zvedání koncovky hole při opisování oblouku před tělem

Poznámka:

Tuto variantu techniky kyvadlové je možné použít i v situacích, kdy vodící linii tvoří hrana svahu podél cesty (například v parku, v lese). Může docházet ke kombinaci s technikou kluzně-kyvadlovou, kdy koncovka hole klouže po povrchu cesty za terénní zlom a vrací se obloukem zpět.

Postavení instruktora:

Při vysvětlování techniky stojí instruktor před klientem čelem k němu, aby mohl kontrolovat její správné provádění.

Po vykročení do prostoru se instruktor přesune za klienta na jeho méně bezpečnou stranu, která je podél vozovky, mírně za něj tak, aby byl v dosahu a mohl zajistit jeho bezpečnost a zároveň viděl na správné provádění techniky. Pokud možno nevstupuje do vozovky. Neustále sleduje jeho bezpečnou vzdálenost od okraje chodníku a je připraven zasáhnout v případě hrozícího nebezpečí. Jestliže klient nedodrží bezpečnou vzdálenost, je na tuto skutečnost upozorňován.

Instruktor také neustále sleduje provoz na vozovce a na chodníku.

Při nácviu této varianty techniky se z důvodu bezpečnosti instruktor od klienta nevzdaluje.

14. CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PO SCHODECH

Odkaz na metodickou řadu:

8. *Chůze s bílou holí po schodech*
 - 8.1. *Pomalá chůze s bílou holí po schodech nahoru*
 - 8.2. *Pomalá chůze s bílou holí po schodech dolů*
 - 8.3. *Zrychlená chůze s bílou holí po schodech nahoru*
 - 8.4. *Zrychlená chůze s bílou holí po schodech dolů*
 - 8.5. *Rychlá chůze s bílou holí po schodech nahoru*
 - 8.6. *Rychlá chůze po schodech dolů s vytukáváním bílou holí*
 - 8.7. *Rychlá chůze po schodech dolů bez vytukávání bílou holí*
- 8.8. *Obcházení překážek na schodech*

Bezpečnost lidí s těžkým zrakovým postižením je při chůzi po schodišti závislá především na jejich aktuálním a celkovém zdravotním stavu (vyplývá například z omezených pohybových možností, poruch stability nebo záchvatovitých onemocnění). Neméně důležitá je úroveň získaných dovedností technik bílé hole potřebných k nácvičku chůze po schodech a jistota při chůzi. K vyšší bezpečnosti také přispívá znalost schodiště a provozu na něm.

Základní pojmy:

Schod (schodišťový stupeň) je základní prvek **schodiště**, který umožňuje překonávat výšku jedním krokem. Soustava více než tří na sebe navazujících schodů, propojující dvě různé výškové úrovně, tvoří **schodišťové rameno**. **Podesta** (odpočívadlo) je plocha, která může být vložena mezi jednotlivá schodišťová ramena.

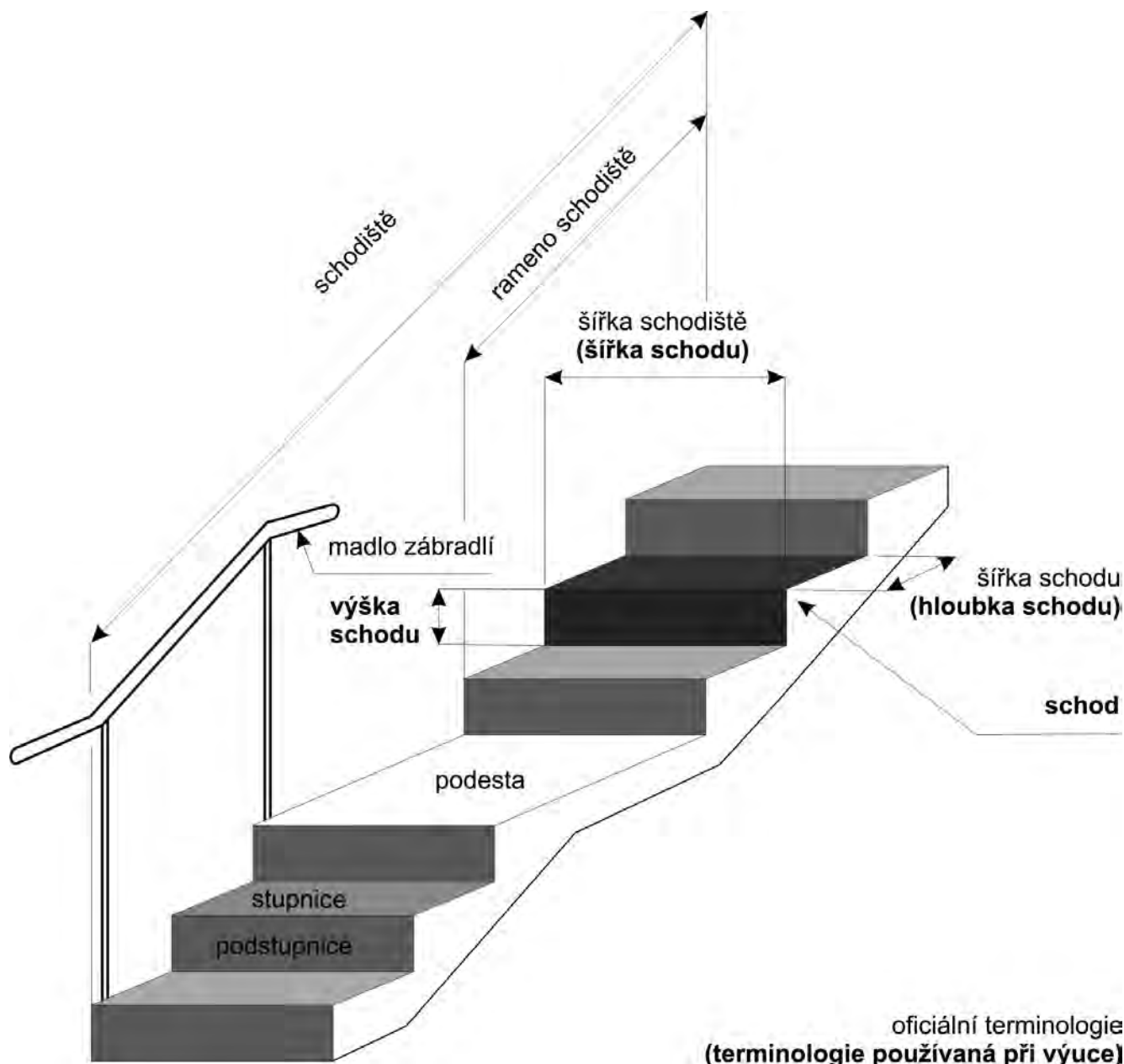
Zábradlí po stranách schodiště slouží jako ochrana před pádem do volného prostoru. Jeho součástí je **madlo**, které se nachází v horní části a používá se jako opora pro zajištění stability při chůzi po schodech. Madlo může být také umístěno na zdi jako samostatný prvek.

Prostor pod hranou schodu se nazývá **podstupnice** (určuje výšku schodu). Může být uzavřený nebo otevřený. Plocha schodu, na kterou došlapujeme nohou, je **stupnice**. Její rozměry jsou dány šířkou schodiště a hloubkou samotného schodu.

V technické literatuře se rozměry schodu definují pojmy: šířka schodiště, výška schodu a šířka schodu. Pro snadnější porozumění termínům používaných v publikaci volíme pojmy: **šířka** schodu, **výška** schodu a **hloubka** schodu.

Z hlediska výuky prostorové orientace a samostatného pohybu považujeme za vhodné zmínit možné odlišnosti a specifika některých schodišť.

Schodiště umístěná v interiéru bývají většinou udržovaná a nemění v průběhu roku svůj charakter. Naproti tomu schodiště umístěná v exteriéru nebývají chráněna proti povětrnostním podmínkám, vlivem kterých může docházet k narušení jejich technického stavu (například uvolněná nebo odtržená dlažba stupnice nebo destrukce hrany schodu). Dochází tak k vytváření míst, která ohrožují stabilitu chodce. Značné komplikace při chůzi po schodišti může také způsobit spadané listí, sníh a námraza.



Popis schodů – terminologie

Některá schodiště mohou svým uspořádáním narušovat i při dobrém technickém stavu bezpečný pohyb chodců v případě, že:

- » délka madla zábradlí není shodná se začátkem, nebo koncem schodiště. Poskytuje tak o něm mylné informace a může dojít k zakopnutí o schod, nebo ke ztrátě stability
- » schody ve schodišťovém rameni (především první a poslední schod) nemají stejnou výšku
- » podstupnice je otevřená, může při chůzi po schodech dojít k zasunutí špičky nohy pod stupnici schodu
- » ocelová oka kovového roštu, která tvoří plochu schodu, zachycují koncovku hole narušují plynulý pohyb chodce (může hrozit i propadnutí hole roštem).

Vhodnou stranu schodiště volíme s ohledem na bezpečnost pohybu. Nebrání-li chůzi po pravé straně závažné důvody, využíváme ji přednostně. U některých schodišť však bývají vpravo umístěné šikmé schodišťové plošiny pro osoby s omezenou schopností pohybu, nebo rampové pásy pro kočárky, které umožňují bezpečnou chůzi pouze po opačné (levé) straně. To platí také pro některá točitá schodiště, kde rozměry stupnice neumožňují došlápnout na schod celou plochou chodidla a může dojít ke ztrátě stability.

Schodištěm jsou někdy mylně nazývány vyrovnávací stupně (například tzv. jezdecké schody, nebo stupňovité terasy v parku), které neumožňují plynulé a pravidelné střídání nohou, tak jako při chůzi po schodech. Každý stupeň je třeba znovu individuálně vyhledat. To může zpomalovat chůzi, nebo zvyšovat riziko pádu ve chvíli, kdy nejsou dodržovány veškeré zásady chůze po schodech.

Chůze s bílou holí po schodech:

Techniky chůze po schodech patří k náročnějším technikám. Nacvičují se až po bezpečném zvládnutí předchozích technik, kdy je člověk při pohybu s bílou holí jistější a lépe udržuje rovnováhu.

Chůze po schodech se začíná vždy nacvičovat směrem nahoru, protože chůze směrem dolů je méně bezpečná (hrozí zvýšené riziko pádu ze schodů) a klade větší nároky na psychiku člověka a jeho dovednosti. Pro možnost samostatného procvičování probrané techniky je vhodné nacvičit po konkrétní technice chůze po schodech nahoru také související techniku chůze po schodech dolů.

Provedení každé konkrétní varianty chůze po schodech se vysvětluje klientovi vždy dopředu na bezpečném a klidném místě. U schodiště probíhá pouze stručné shrnutí postupu.

14.1. Pomalá chůze s bílou holí po schodech nahoru

Pomalá varianta je nejbezpečnějším způsobem chůze po schodech nahoru, a proto je využívána především na neznámém schodišti nebo na schodišti, kde lze předpokládat při chůzi vyšší míru ohrožení (například schodiště s poškozenými schody, s možnými předměty ležícími na schodech).

Bývá také často využívána lidmi s omezenou schopností pohybu.

Provedení:

Schodiště vyhledáme kluzně-kyvadlovou (nebo kyvadlovou technikou pokud v jeho blízkosti nejsou podúrovňové překážky). Přicházíme ve směru, ve kterém předpokládáme stranu schodiště, kterou chceme využít (pravou stranu, nebo stranu bezpečnější; například se zábradlím). Po kontaktu koncovky hole s počátkem schodiště širším obloukem hole zjistíme, jak daleko jsme od okraje schodiště a přiblížíme se k němu. Přejdeme ze základního do tužkového držení a přiblížíme se k prvnímu schodu.

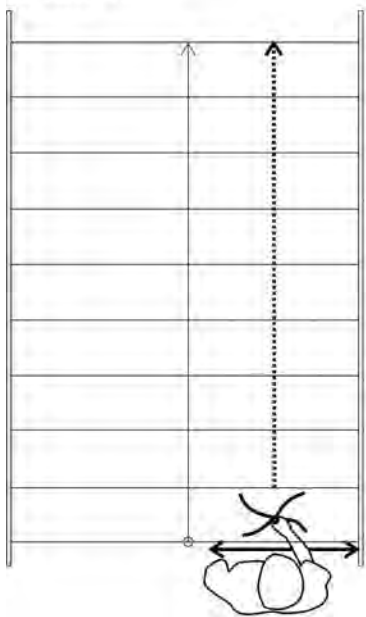
V případě, že po nalezení počátku schodiště zjistíme, že jeho okraj nemáme v dosahu bílé hole, můžeme se k němu přesunout úkroky. Přiblížíme se tedy k hraně schodu a přejdeme ze základního držení do tužkového. Před každým úkrokem do strany se tahem koncovky hole po povrchu přesvědčíme, že je místo došlapu bezpečné.

Pokud to situace dovoluje, můžeme po schodišti vystoupat i bez kontaktu s jeho okrajem v místě, kde jsme schodiště našli.

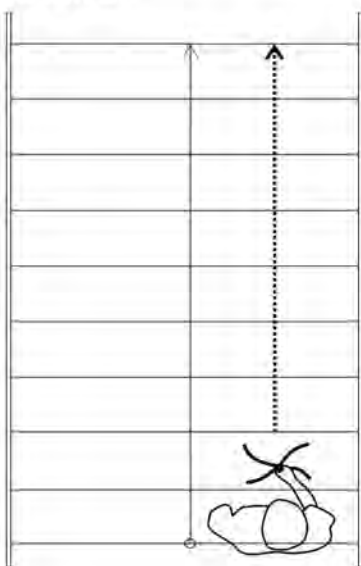
Před vykročením na schodiště zkontrolujeme tahem hole po hraně prvního schodu nasměrování tak, abychom k němu stáli kolmo a zjistíme jeho výšku, hloubku a šířku. Koncovkou hole se přesvědčíme, že místo došlapu na prvním schodu je bezpečné (například tahem koncovky hole po povrchu schodu ve tvaru písmene x nebo ležaté osmičky). Oběma nohama postupně vystoupíme na prohlédnutý schod a současně zvedáme hůl, která se při došlápnutí první nohy posouvá o schod výš. Ve chvíli, kdy stojíme oběma nohama stabilně na schodu, se opět přesvědčíme tahem koncovky hole o dalším bezpečném došlápnutí na následující schod. Při chůzi je možné využít také opory zábradlí nebo zdi. Pokud nevyužíváme madlo zábradlí, je vhodné kontrolovat občasným dotykem koncovky hole vzdálenost od strany schodiště, aby nedocházelo k odklonu ze správného směru chůze.

Po výstupu na poslední schod plynule změňme tužkové držení na držení základní a bez prodlevy odchá-
zíme od schodiště kluzně-kyvadlovou nebo kyvadlovou technikou.

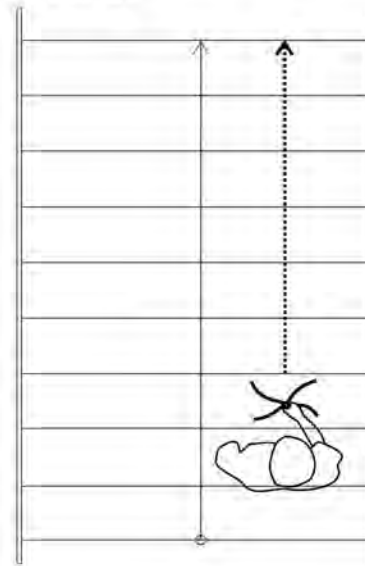
KROK 1.



KROK 2.



KROK 3.



© PETR KARÁSEK 2016

Pomalá chůze s bílou holí po schodech nahoru MŘ 8.1.

VÝHODY:

- + zvýšená bezpečnost při pohybu na neznámém schodišti
- + detailní informace o každém schodu, o celkové podobě a o stavu schodiště
- + vyhledání většiny překážek na schodišti a ověření aktuálního technického stavu každého schodu

NEVÝHODY:

- nízká rychlost chůze
- narušení plynulého pohybu na schodišti

ČASTÉ CHYBY:

- k hraně prvního schodu nestojíme kolmo (při chůzi je narušena stabilita a při další chůzi může hrozit křížení cesty jiným chodcům)
- nezjištění výšky, šířky a hloubky schodu a nedostatečné prohlédnutí prostoru pro došlápnutí nohy (koncovka hole je například tažena pouze podél hrany schodu)
- křečovitě, nebo nesprávně držení hole (držení hole příliš nízko nebo vysoko na jejím těle neumožňuje efektivní získávání informací o schodišti, může způsobit zakopnutí o hůl, nebo její vypadnutí z ruky)
- ponechání koncovky hole před středem těla na schodu v místě budoucího došlapu (hrozí riziko zakopnutí)
- zasahování holí do prostoru, ve kterém se pohybují ostatní chodci
- nekontrolování vzdálenosti od strany schodiště (při chůzi může docházet k odklonu ze správného směru)
- bezdůvodné zastavení se na schodišti, nebo příliš dlouhé setrvávání na posledním schodu (může vést ke ztrátě stability nebo pádu, zvláště v případě, kdy není možné využít opory zábradlí)

Postavení instruktora:

Při příchodu ke schodišti jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například při míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přiblížení ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenší.

Při vysvětlování techniky stojí instruktor z boku klienta. Při jeho vykročení se přesune za něj, mírně na stranu tak, aby viděl na správné provádění techniky a na místo došlapu klienta. Zároveň kontroluje celý prostor schodiště a pohyb na něm.

Po celou dobu se pohybuje pod klientem o schod níž. Udrží si dobrou stabilitu a pro zvýšení bezpečnosti se doporučuje přidržovat rukou madla nebo stěny schodiště na straně klienta. Druhá ruka je připravena zasáhnout při případném pádu klienta, ale zároveň nebrání jeho volnému pohybu.

Po vyjití posledního schodu instruktor setrvává ve zvýšené pozornosti do doby, než se klient od schodiště vzdálí.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácvičku.



Pomalá chůze s bílou holí po schodech nahoru – postavení instruktora MŘ 8.1.

14.2. Pomalá chůze s bílou holí po schodech dolů

Pomalá varianta je nejbezpečnějším způsobem chůze po schodech dolů, a proto je využívána především na neznámém schodišti, nebo na schodišti, kde lze předpokládat při chůzi vyšší míru ohrožení (například schodiště s poškozenými schody nebo předměty ležícími na schodech).

Bývá také často využívána lidmi s omezenou schopností pohybu.

Provedení:

Ke schodišti přicházíme ve směru, ve kterém předpokládáme stranu schodiště, kterou chceme využít (pravou stranu, nebo stranu bezpečnější, například se zábradlím). Schodiště směrem dolů vyhledáme výhradně kluzně-kyvadlovou technikou. Při poklesu koncovky hole na hraně schodiště zastavíme, nebo výrazně zpomalíme. Po kontaktu koncovky hole s počátkem schodiště širším obloukem hole zjistíme, jak daleko jsme od jeho okraje.

Budeme-li sestupovat v tomto místě, zůstane koncovka hole v kontaktu s hranou schodu před středem těla. Přiblížíme se k prvnímu schodu a zároveň přejdeme ze základního držení hole do tužkového. Nepředkláníme se. Tahem hole po hraně prvního schodu zkontrolujeme nasměrování tak, abychom k němu stáli kolmo, a zjistíme jeho výšku, hloubku a šířku. Pro ověření vzdálenosti od hrany prvního schodu je možné použít pro doplnění také hmatovou práci přední částí chodidla.

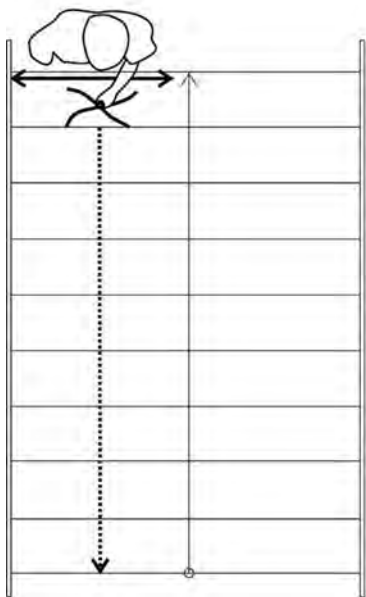
V případě, že po nalezení počátku schodiště zjistíme, že nemáme stranu schodiště v dosahu bílé hole, zvážíme, je-li bezpečné po schodišti sestupovat v tomto místě bez kontaktu se zdí a opory zábradlí. Budeme-li se přesouvat ke kraji schodiště, zůstaneme koncovkou hole v kontaktu s hranou prvního schodu a otočíme se do směru, kde budeme stranu schodiště vyhledávat (koncovka hole na hraně schodu kontroluje bezpečnou vzdálenost při otáčení se). Po otočení se stáhneme hůl k tělu a plynule přejdeme do základního držení (není vhodné nad frekventovaným schodištěm dělat rychlé a prudké pohyby, aby nedošlo ke střetu kolemjdoucích lidí s bílou holí). Okraj schodiště vyhledáváme kluzně-kyvadlovou technikou širším obloukem tak, abychom si hlídali hranu prvního schodu a dodržovali od ní zvětšený odstup. Po nalezení strany schodiště se opět otočíme čelem k hraně schodu. Přiblížíme se k ní a zároveň přejdeme ze základního držení hole do tužkového. Nepředkláníme se. Tahem hole po hraně prvního schodu zkontrolujeme nasměrování tak, abychom k němu stáli kolmo, a zjistíme jeho výšku, hloubku a šířku.

Koncovkou hole se přesvědčíme, že místo došlapu na prvním schodu je bezpečné (například tahem koncovky hole po schodu ve tvaru písmene x nebo ležaté osmičky). Hůl zůstane na straně těla s koncovkou opřenou o prohledanou stupnici schodu. Následně na něj sestoupíme.

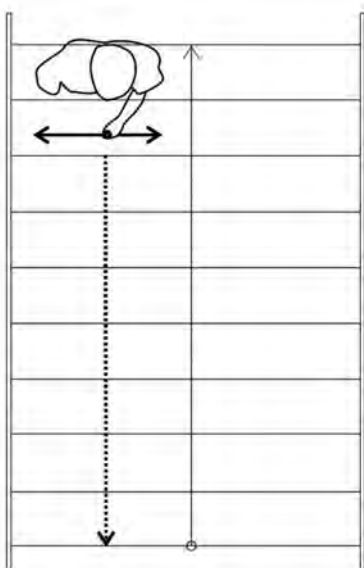
Ve chvíli, kdy stabilně stojíme oběma nohama na schodu, se opět tahem koncovky hole přesvědčíme o možnosti bezpečného došlápnutí na následující schod. Při chůzi je možné využít také opory zábradlí. Pokud nevyužíváme madlo zábradlí, je vhodné kontrolovat občasným dotykem hole vzdálenost od strany schodiště, aby nedocházelo k odklonu ze správného směru chůze.

Po sestoupení z posledního schodu plynule přejdeme z tužkového držení do základního a bez prodlevy odcházíme od schodiště kluzně-kyvadlovou nebo kyvadlovou technikou.

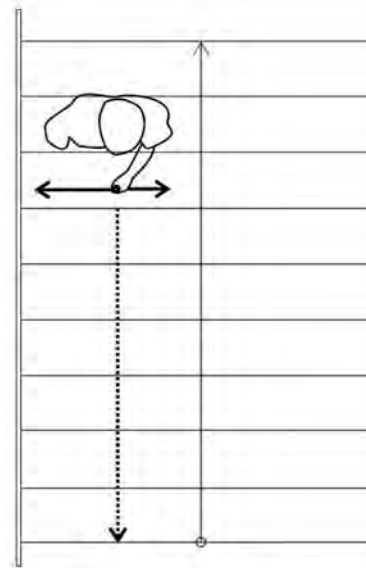
KROK 1.



KROK 2.



KROK 3.



Pomalá chůze s bílou holí po schodech dolů MŘ 8.2.

© PETR KARÁSEK 2016

VÝHODY:

- + zvýšená bezpečnost při pohybu na neznámém schodišti
- + detailní informace o každém schodu, o celkové podobě a stavu schodiště
- + vyhledání většiny překážek a ověření aktuálního technického stavu každého schodu

NEVÝHODY:

- nízká rychlost
- narušení plynulého pohybu na schodišti

ČASTÉ CHYBY:

- k hraně prvního schodu nestojíme kolmo (při chůzi je narušena stabilita a při další chůzi může hrozit křížení cesty jiným chodcům)
- nezjištění výšky, šířky a hloubky schodu a nedostatečné prohlédnutí prostoru pro došlápnutí nohy (koncovka hole je například tažena pouze podél hrany schodu)
- nesprávné tužkové držení (držení hole příliš nízko na jejím těle neumožňuje efektivní získávání informací o schodišti a může vést k předklánění se, ztrátě stability a případnému pádu)
- ponechání koncovky hole před středem těla na schodu v místě budoucího došlapu (hrozí riziko zakopnutí)
- zasahování holí do prostoru, ve kterém se pohybují ostatní chodci
- nekontrolování vzdálenosti od strany schodiště (při chůzi může docházet k odklonu ze správného směru)
- bezdůvodné zastavení se na schodišti, nebo příliš dlouhé setrvávání na posledním schodu (může vést ke ztrátě stability nebo pádu, zvláště v případě, kdy není možné využít opory zábradlí)

Postavení instruktora:

Při příchodu ke schodišti jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například při míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přibližování ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenšuje.

Ve chvíli, kdy koncovka hole poklesne na hraně schodu, stojí již instruktor vedle klienta. Jakmile klient stojí na hraně schodu, je instruktor už o schod níž.

Instruktor stojí stabilně z boku klienta na vzdálenější straně od zdi s oběma volnými rukama. Špičky nohou směřují ve směru chůze po schodišti, ramena mohou být mírně natočena směrem ke klientovi tak, aby instruktor mohl sledovat jeho pohyb, reakce a zároveň dění na schodišti.

Při chůzi po schodišti dolů jde instruktor stále o schod níž z boku klienta, neustále jej sleduje a je připraven zasáhnout při jeho zavravorání. Zároveň nebrání klientovi ve volném pohybu (například nataženou rukou). Kontroluje celý prostor schodiště a pohyb po něm. Nesestupuje po schodišti úkroky do boku (ani překračováním nohou) a necouvá.

Případný pád může zbrzdit natlačením klienta na zeď, nebo na jinou bezpečnou zábranu po straně schodiště. Ve volném prostoru může pád klienta nasměrovat dozadu s dosednutím na schodiště a rukou při tom chránit jeho týl a hlavu.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácviku.



Pomalá chůze s bílou holí po schodech dolů – postavení instruktora MŘ 8.2.

14.3. Zrychlená chůze s bílou holí po schodech nahoru

Varianta zrychlená je stejně jako varianta pomalá nejčastěji využívána na neznámém schodišti. Je vhodná pro pomalejší, ale zároveň plynulý způsob chůze. Klade zvýšené nároky na koordinaci pohybu. Jde rovněž o velmi bezpečný způsob chůze.

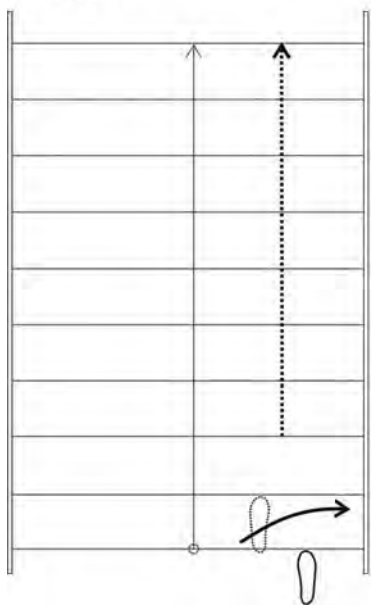
Provedení:

Příchod ke schodišti je totožný s variantou pomalé chůze s bílou holí po schodech nahoru.

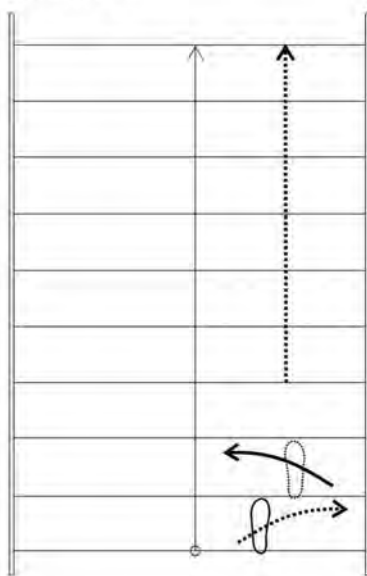
Koncovkou hole se přesvědčíme, že místo došlapu na prvním schodu je bezpečné (například tahem koncovky hole po povrchu schodu ve tvaru písmene x nebo ležaté osmičky). Koncovku hole položíme na první schod před nohu, která vykročí. Současně s vykročením nohy táhneme koncovku po povrchu prvního schodu na opačnou stranu, než došlápne vykračující noha (například při vykročení pravou nohou táhneme koncovku zprava doleva). V okamžiku došlápnutí se hůl přesouvá opět o schod výš a je tažena zpět (před nohu, která vykročila jako první). Současně s tahem hole vystoupí na tento schod druhá noha. Nohy a směr tažení koncovky se pravidelně střídají; co krok, to jedno tažení koncovky po povrchu schodu. Pokud se nedržíme madla zábradlí, je vhodné kontrolovat občasným prodloužením tahu hole vzdálenost od strany schodiště, aby nedocházelo k odklonu ze správného směru chůze.

Po výstupu na poslední schod plynule změním tužkové držení na držení základní a bez prodlevy odcházíme od schodiště kluzně-kyvadlovou nebo kyvadlovou technikou.

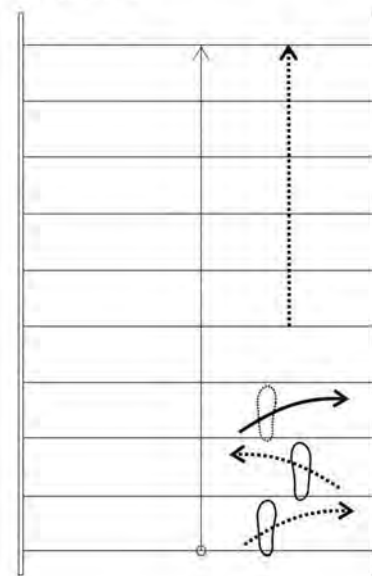
KROK 1.



KROK 2.



KROK 3.



Zrychlená chůze s bílou holí po schodech nahoru MŘ 8.3.

© PETR KARÁSEK 2016

VÝHODY:

- + rychlejší chůze i při pohybu na neznámém schodišti
- + detailní informace o každém schodu a o celkové podobě a stavu schodiště
- + vyhledání většiny překážek na schodišti a ověření aktuálního technického stavu každého schodu

NEVÝHODY:

- vysoké nároky na koordinaci pohybu

ČASTÉ CHYBY:

- k hraně prvního schodu nestojíme kolmo (při chůzi je narušena stabilita a při další chůzi může hrozit křížení cesty jiným chodcům)
- nezjištění výšky, šířky a hloubky schodu a nedostatečné prohlédnutí prostoru pro došlápnutí nohy (koncovka hole je například tažena pouze podél hrany schodu)
- špatná koordinace a načasování současného pohybu hole s pohybem nohou (například když noha vykročí dřív, než se hůl stihne přesunout do strany a o schod výš, může dojít k zakopnutí o hůl)
- tažení hole do strany vykračující nohy (při chůzi může dojít ke střetu hole s nohou a k zakopnutí)
- zasahování holí do prostoru, ve kterém se pohybují ostatní chodci
- nekontrolování vzdálenosti od strany schodiště (při chůzi může docházet k odklonu ze správného směru)
- bezdůvodné zastavení se na schodišti, nebo příliš dlouhé setrvávání na posledním schodu (může vést ke ztrátě stability nebo pádu, zvláště v případě, kdy není možné využít opory zábradlí)

Postavení instruktora:

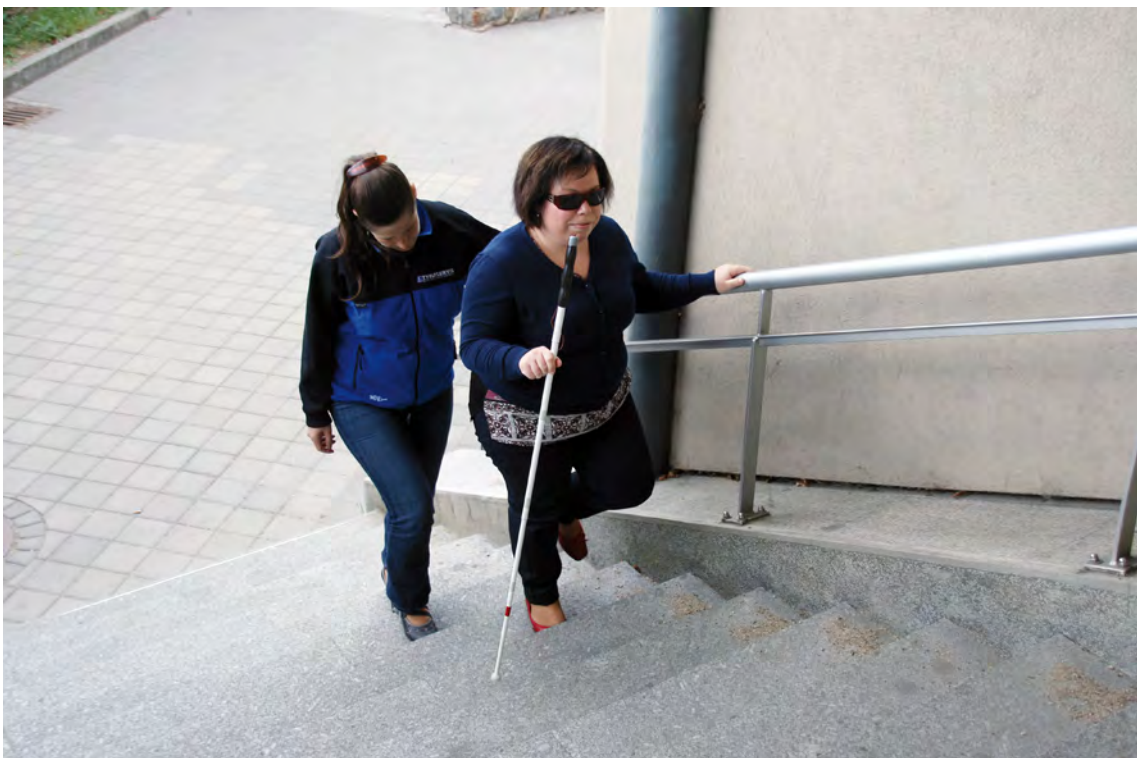
Při příchodu ke schodišti jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například při míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přiblížení ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenší.

Při vysvětlování techniky stojí instruktor z boku klienta. Při jeho vykročení se přesune za něj, mírně na stranu tak, aby viděl na správné provádění techniky a na místo došlapu klienta. Zároveň kontroluje celý prostor schodiště a pohyb na něm.

Po celou dobu se pohybuje pod klientem o schod níž. Udržuje si dobrou stabilitu a pro zvýšení bezpečnosti se doporučuje přidržovat rukou madla nebo stěny schodiště na straně klienta. Druhá ruka je připravena zasáhnout při případném pádu klienta, ale zároveň nebrání jeho volnému pohybu.

Po vyjití posledního schodu instruktor setrvává ve zvýšené pozornosti do doby, než se klient od schodiště vzdálí.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácviku.



Zrychlená chůze s bílou holí po schodech nahoru – postavení instruktora MŘ 8.3.

14.4. Zrychlená chůze s bílou holí po schodech dolů

Varianta zrychlená je stejně jako varianta pomalá bezpečnou technikou chůze a je často využívána na neznámém schodišti. Je vhodná pro pomalejší, ale zároveň plynulý způsob chůze. Klade však zvýšené nároky na koordinaci pohybu.

Provedení:

Příchod ke schodišti je totožný s variantou pomalé chůze s bílou holí po schodech dolů.

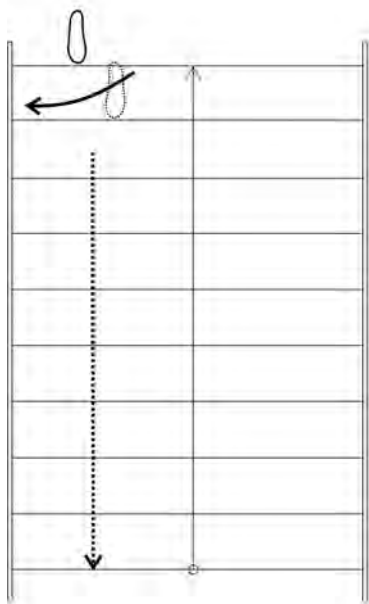
Koncovkou hole se přesvědčíme, že místo došlapu na prvním schodu je bezpečné (například tahem koncovky hole po schodu ve tvaru písmene x nebo ležaté osmičky).

Koncovka hole zůstává na prvním schodu pod nohou, která vykročí. Při vykročení současně táhneme hůl směrem ze strany vykračující nohy na stranu opačnou (například při vykročení pravou nohou táhneme koncovku zprava doleva). Ve chvíli vykročení druhé nohy se hůl přesouvá o schod níž a plynule ji táhneme po schodu na opačnou stranu (před nohu, která vykročila jako první).

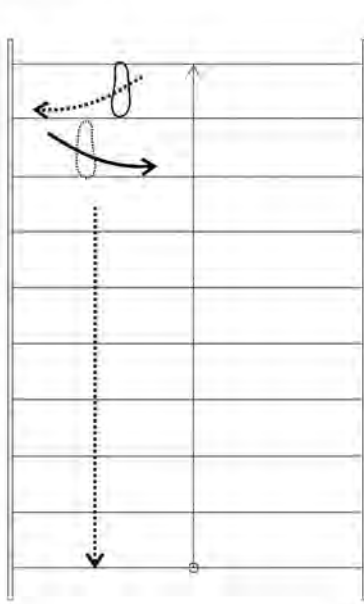
Nohy a směr tažení koncovky se pravidelně střídají; co krok, to jedno tažení koncovky po povrchu schodu. Pokud nevyužíváme madlo zábradlí, je vhodné kontrolovat občasným dotykem hole vzdálenost od strany schodiště, aby nedocházelo k odklonu ze správného směru chůze.

Po sestoupení z posledního schodu plynule změním tužkové držení na držení základní a bez prodlevy odcházíme od schodiště kluzně-kyvadlovou nebo kyvadlovou technikou.

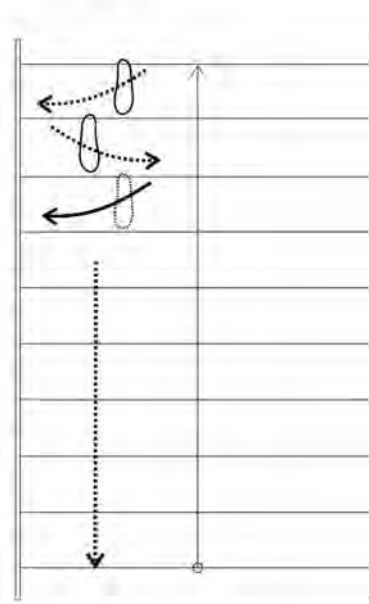
KROK 1.



KROK 2.



KROK 3.



© PETR KARÁSEK 2016

Zrychlená chůze s bílou holí po schodech dolů MŘ 8.4.

VÝHODY:

- + rychlejší chůze i při pohybu na neznámém schodišti
- + detailní informace o každém schodu a o celkové podobě a stavu schodiště
- + vyhledání většiny překážek na schodišti a ověření aktuálního technického stavu každého schodu

NEVÝHODY:

- vysoké nároky na koordinaci pohybu

ČASTÉ CHYBY:

- k hraně prvního schodu nestojíme kolmo (při chůzi je narušena stabilita a při další chůzi může hrozit křížení cesty jiným chodcům)
- nezjištění výšky, šířky a hloubky schodu a nedostatečné prohlédnutí prostoru pro došlápnutí nohy (koncovka hole je například tažena pouze podél hrany schodu)
- nesprávné tužkové držení (držení hole příliš nízko na jejím těle neumožňuje efektivní získávání informací o schodišti a může vést k předklánění se, ztrátě stability a případnému pádu)
- špatná koordinace a načasování současného pohybu hole s pohybem nohou (například když noha vykročí dřív, než se hůl stihne přesunout do strany a o schod níž, může dojít k zakopnutí o hůl)
- zasahování holí do prostoru, ve kterém se pohybují ostatní chodci
- nekontrolování vzdálenosti od strany schodiště (při chůzi může docházet k odklonu ze správného směru)
- bezdůvodné zastavení se na schodišti, nebo příliš dlouhé setrvávání na posledním schodu (může vést ke ztrátě stability nebo pádu, zvláště v případě, kdy není možné využít opory zábradlí).

Postavení instruktora:

Při příchodu ke schodišti jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přibližování ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenšuje.

Ve chvíli, kdy koncovka hole poklesne na hraně schodu, stojí již instruktor vedle klienta. Jakmile klient stojí na hraně schodu, je instruktor už o schod níž.

Instruktor stojí stabilně z boku klienta na vzdálenější straně od zdi s oběma volnými rukama. Špičky nohou směřují ve směru chůze po schodišti, ramena mohou být mírně natočena směrem ke klientovi tak, aby instruktor mohl sledovat jeho pohyb, reakce a zároveň dění na schodišti.

Při chůzi po schodišti dolů jde instruktor stále o schod níž z boku klienta a neustále jej sleduje a je připraven zasáhnout při jeho zavrátování. Zároveň nebrání klientovi ve volném pohybu (například nataženou rukou). Kontroluje celý prostor schodiště a pohyb po něm. Nesestupuje po schodišti úkroky do boku (ani překračováním nohou) a necouvá.

Případný pád může zbrzdit natlačením klienta na zeď, nebo na jinou bezpečnou zábranu po straně schodiště. Ve volném prostoru může pád klienta nasměrovat dozadu s dosednutím na schodiště a rukou při tom chránit jeho týl a hlavu.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácvičku.



Zrychlená chůze s bílou holí po schodech dolů – postavení instruktora MŘ 8.4.

14.5. Rychlá chůze s bílou holí po schodech nahoru

Varianta rychlá je často používaná technika chůze do schodů. Nejvíce se využívá na známých, bezpečných a frekventovaných schodištích.

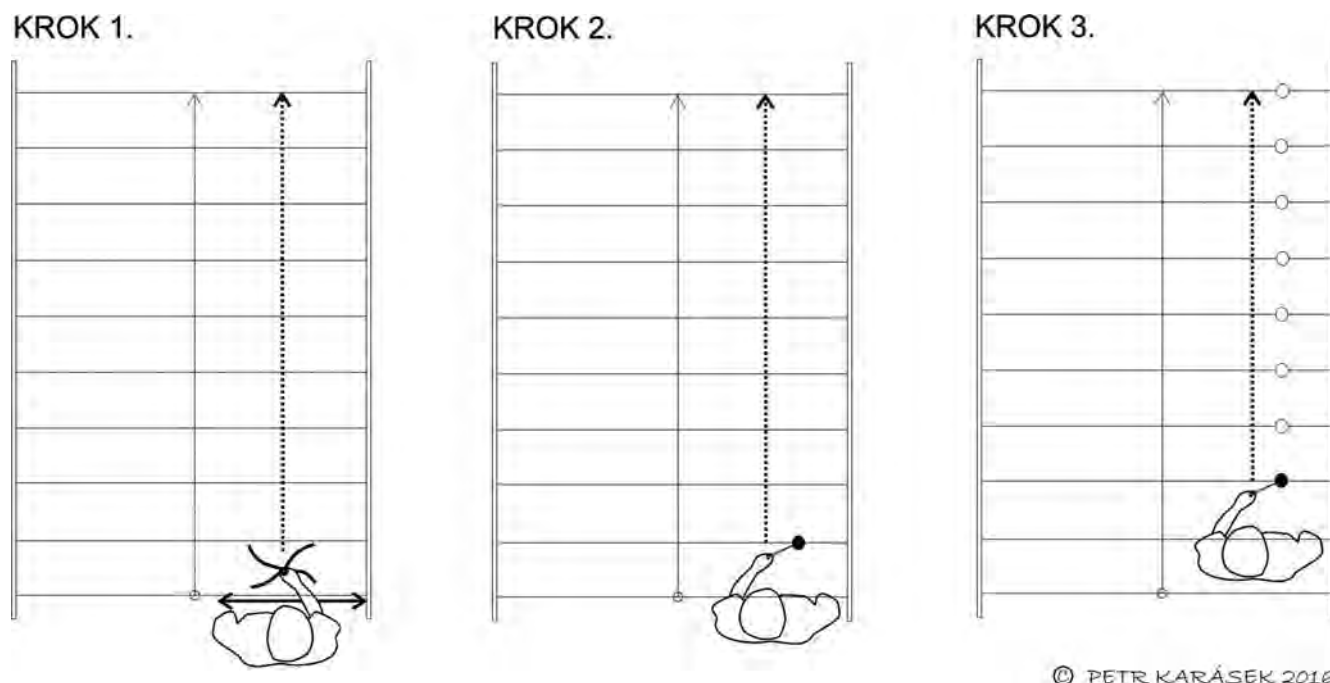
Provedení:

Příchod ke schodišti je totožný s variantou pomalé a zrychlené chůze s bílou holí po schodech nahoru.

Koncovkou hole se přesvědčíme, že místo došlapu na prvním schodu je bezpečné. Koncovku hole opřeme o horní hranu druhého schodu, nebo o jeho podstupnici. Hůl držíme před tělem mírně diagonálně tak, aby koncovka směřovala před jednu nohu. V tužkovém držení ji ze spodu odtlačujeme prostředníkem a ostatními prsty proti hraně schodu. Dolní část hole je vhodné směřovat k zábradlí nebo straně schodiště, podél které kráčíme (hůl držíme v ruce vzdálenější od zábradlí nebo strany schodiště, aby koncovka nezasahovala do prostoru chůze kolemjdoucích).

Po vykročení se nohy plynule střídají a koncovka hole při pohybu naráží do následujících schodů vždy o jeden schod výš. Pokud nevyužíváme madlo zábradlí, je vhodné kontrolovat vzdálenost od strany schodiště občasným dotykem koncovky hole nebo ruky.

Konec schodiště je signalizován vypružením hole do volného prostoru. Po výstupu na poslední schod plynule změňíme tužkové držení na držení základní a bez prodlevy odcházíme od schodiště kluzně-kyvadlovou nebo kyvadlovou technikou.



Rychlá chůze s bílou holí po schodech nahoru MŘ 8.5.

VÝHODY:

- + rychlá a plynulá chůze
- + jednoduché provedení
- + respekt přirozeného pohybu člověka
- + zvuk vyvolaný dotekem hole o hrany schodů upozorňuje okolí na pohyb člověka s těžkým zrakovým postižením

NEVÝHODY:

- nižší stupeň bezpečnosti (vzhledem k vyšší rychlosti a menšímu počtu získaných informací)

Časté chyby:

- nesprávné provedení tužkového držení (držení hole příliš nízko nebo vysoko na jejím těle)
- neseznámení se s prvním schodem (chybí jakékoliv aktuální informace o schodišti)
- nedostatečné odtlačování hole proti hraně schodu (může způsobit střetnutí nohy s její koncovkou a ztrátu stability)
- opření koncovky hole o nesprávný schod (například o dva schody výš, než jsou nohy)
- nekontrolování vzdálenosti od strany schodiště (při chůzi může docházet k odklonu ze správného směru)
- koncovka hole se dotýká hrany schodu po straně těla mimo místa došlapu (nevykřívá prostor chůze)
- přehlédnutí posledního schodu po vypružení hole do prostoru

Postavení instruktora:

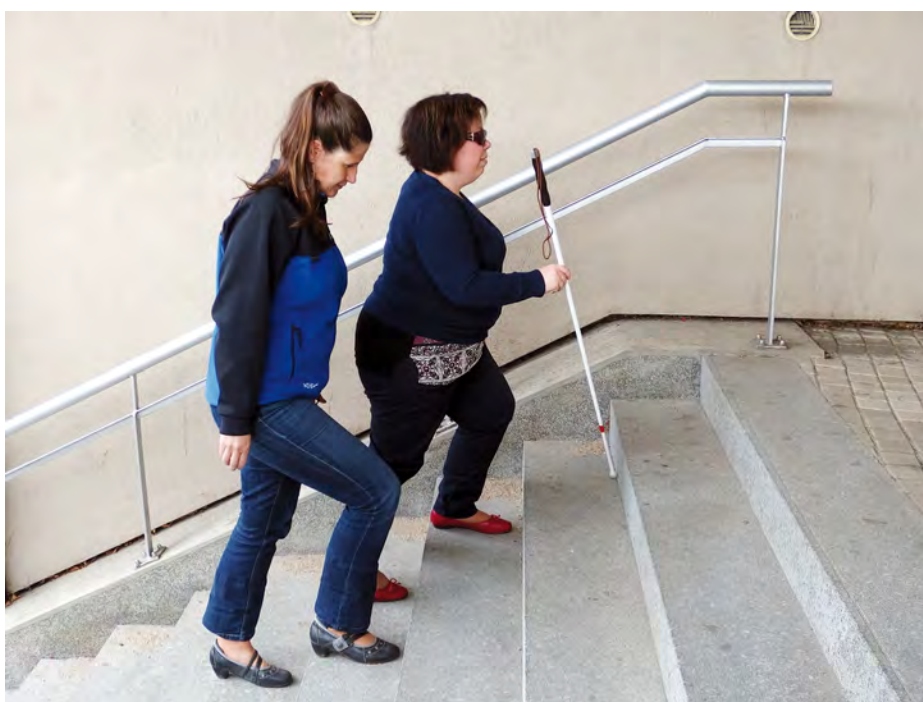
Při příchodu ke schodišti jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například při míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přiblížení ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenší.

Při vysvětlování techniky stojí instruktor z boku klienta. Při jeho vykročení se přesune za něj, mírně na stranu tak, aby viděl na správné provádění techniky a na místo došlapu klienta. Zároveň kontroluje celý prostor schodiště a pohyb po něm.

Po celou dobu se pohybuje pod klientem o schod níž. Udržuje si dobrou stabilitu a pro zvýšení bezpečnosti se doporučuje přidržovat rukou madla nebo stěny schodiště na straně klienta. Druhá ruka je připravena zasáhnout při případném pádu klienta, ale zároveň nebrání jeho volnému pohybu.

Po vyjití posledního schodu instruktor setrvá ve zvýšené pozornosti do doby, než se klient od schodiště vzdálí.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácvičku.



Rychlá chůze s bílou holí po schodech nahoru – postavení instruktora MŘ 8.5.

14.6. Rychlá chůze po schodech dolů s vytukáváním bílou holí

Tato varianta je často používanou technikou chůze s bílou holí po schodech dolů. Nejvíce se využívá na známých, bezpečných a frekventovaných schodištích. Používá se v místech, kde je potřeba být při rychlé chůzi v kontaktu se schody.

Provedení:

Příchod ke schodišti je totožný s variantou pomalé chůze po schodech dolů.

Koncovkou hole se přesvědčíme, že místo došlapu na prvním schodu je bezpečné.

Přejdeme z tužkového držení do základního. Ruka s holí není před středem těla, ale je stažená ke straně. Hůl se těsně nad koncovkou opírá o hranu následujícího schodu a směřuje mírně diagonálně před špičku

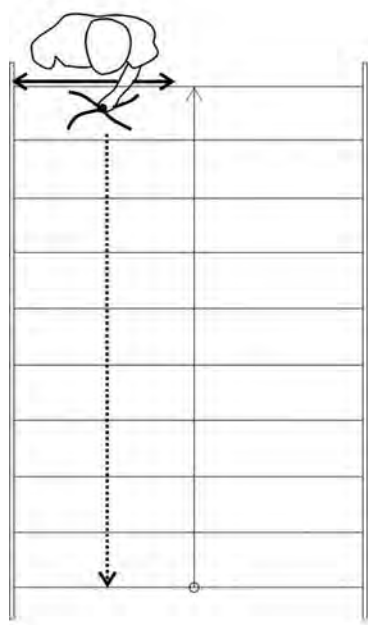
nohy na opačné straně těla, než je hůl držena. Koncovku je vhodné směřovat k zábradlí nebo schodišťové zdi, podél které kráčíme, aby nezasahovala do prostoru, ve kterém se pohybují další chodci.

Při chůzi střídáme nohy. Před došlápnutím na další schod pokaždé mírně nadzvedneme hůl a cíleně Źukneme o hranu následujícího schodu; částečně tak kontrolujeme jeho aktuální stav. Na známých schodištích s hladkým povrchem bez protiskluzových úprav je možné neťukat o hrany schodů, ale nechat přes ně koncovku hole volně klouzat.

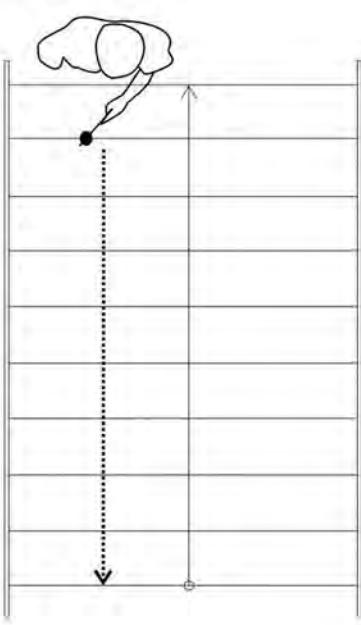
Pokud nevyužíváme madlo zábradlí, je vhodné občasným dotykem hole kontrolovat vzdálenost od strany schodiště, aby nedocházelo k odklonu ze správného směru chůze.

Pod posledním schodem koncovka hole sklouzne po rovném povrchu. Zbývá sestoupit z posledního schodu. Po sestoupení z něj přesuneme držení hole ke středu těla a bez prodlevy odcházíme od schodiště kluzně-kyvadlovou nebo kyvadlovou technikou.

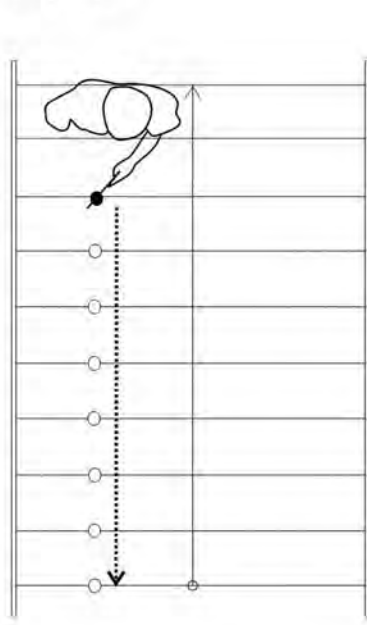
KROK 1.



KROK 2.



KROK 3.



© PETR KARÁSEK 2016

Rychlá chůze po schodech dolů s vyťukáváním bílou holí MŘ 8.6.

VÝHODY:

- + rychlá a plynulá chůze
- + jednoduché provedení
- + respektuje přirozený pohyb člověka
- + zvuk vyvolaný dotekem hole o hrany schodů upozorňuje okolí na pohyb člověka s těžkým zrakovým postižením

NEVÝHODY:

- poskytuje malé množství informací o povrchu jednotlivých schodů a o přítomnosti možných překážek
- kvůli vyšší rychlosti chůze může dojít ke střetu s pomalejšími chodci a následné ztrátě stability

ČASTÉ CHYBY:

- nesprávně držená hůl (ruka není na straně těla - koncovka může zasahovat do prostoru kolemjdoucích a při kontaktu s překážkou se rukojeť může zarážet do těla; ruka je příliš natažená - koncovka přesahuje přes dva schody; hůl není držena diagonálně - nevykryvá dostatečně prostor před tělem)
- neseznámení se s prvním schodem (chybí jakékoliv aktuální informace o schodišti)
- nekontrolování vzdálenosti od strany schodiště (při chůzi může docházet k odklonu ze správného směru)

- příliš vysoká rychlost chůze ze schodů brání včasné reakci na nečekané překážky (například pomalý chodec nebo ležící předmět na schodech)
- opomenutí, nebo nezaznamenání posledního schodu

Postavení instruktora:

Při příchodu ke schodišti jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například při míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přibližování ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenšuje.

Ve chvíli, kdy koncovka hole poklesne na hraně schodu, stojí již instruktor vedle klienta. Jakmile klient stojí na hraně schodu, je instruktor už o schod níž.

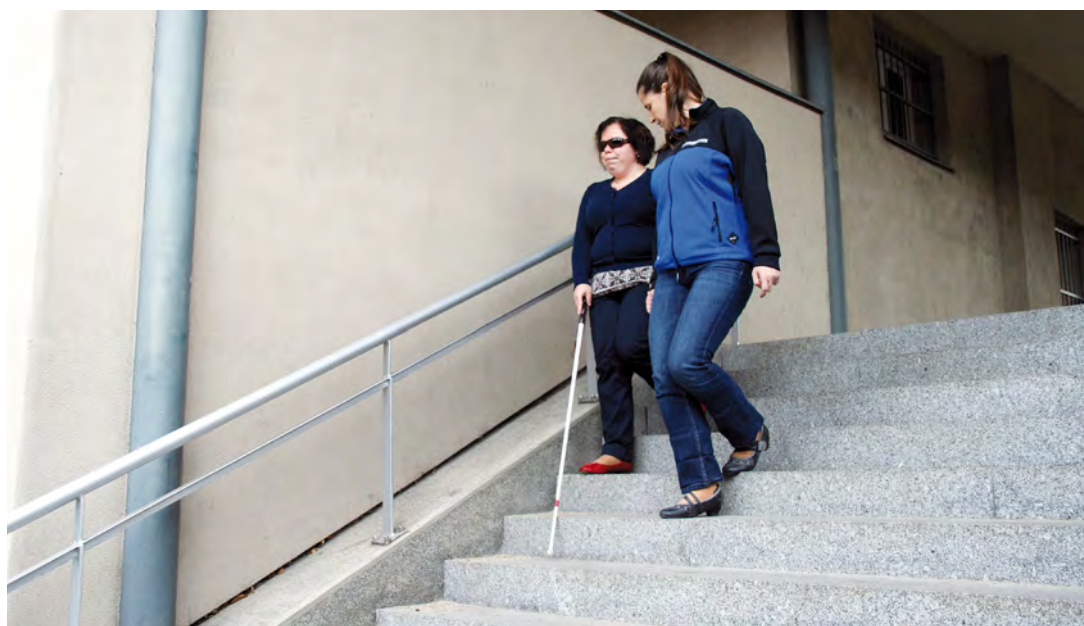
Instruktor stojí stabilně z boku klienta na vzdálenější straně od zdi s oběma volnými rukama. Špičky nohou směřují ve směru chůze po schodišti, ramena mohou být mírně natočena směrem ke klientovi tak, aby instruktor mohl sledovat jeho pohyb, reakce a zároveň dění na schodišti.

Při chůzi po schodišti dolů jde instruktor stále o schod níž z boku klienta a neustále jej sleduje a je připraven zasáhnout při jeho zavrácení. Zároveň nebrání klientovi ve volném pohybu (například nataženou rukou). Kontroluje celý prostor schodiště a pohyb po něm. Nesestupuje po schodišti úkroky do boku (ani překračováním nohou) a necouvá.

Vzhledem k rychlejší technice chůze instruktor koriguje tempo chůze klienta v závislosti na možném riziku.

Případný pád může zbrzdit natlačením klienta na zeď, nebo na jinou bezpečnou zábranu po straně schodiště. Ve volném prostoru může pád klienta nasměrovat dozadu s dosednutím na schodiště a rukou při tom chránit jeho týl a hlavu.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácvičku.



Rychlá chůze po schodech dolů s vyťukáváním bílou holí – postavení instruktora MŘ 8.6.

14.7. Rychlá chůze po schodech dolů bez vyťukávání bílou holí

Varianta rychlé chůze po schodech dolů bez vyťukávání bílou holí se nejvíce využívá na známých a bezpečných schodištích, která jsou neměnná. Je možné ji použít pro chůzi na schodištích, kde není velký provoz.

Provedení:

Příchod ke schodišti je totožný s variantou pomalé chůze s bílou holí po schodech dolů.

Koncovkou hole se přesvědčíme, že místo došlapu na prvním schodu je bezpečné. Přejdeme z tužkového držení do držení základního. Ruka s holí není před středem těla, ale je stažená ke straně. Hůl se těsně nad koncovkou opírá o hranu následujícího schodu a směřuje mírně diagonálně před nohu na opačné straně těla než je hůl držena. Koncovku je vhodné směřovat k zábradlí nebo schodišťové zdi, podél které kráčíme, aby nezasahovala do prostoru, ve kterém se pohybují další chodci.

Před vykročením mírně nadzvedneme koncovku hole nad hranu schodu a v této poloze ji držíme po celou dobu chůze po schodech až do chvíle, kdy pod posledním schodem koncovka hole sklouzne po rovném povrchu. Hůl se nedotýká hrany schodů, ani se nezvedá příliš vysoko; doporučená výška je do deseti centimetrů nad hranou schodů. Koncovka hole, která je nesená příliš vysoko, může ohrožovat ostatní chodce, nezaznamená překážky a neoznačí konec schodiště. Koncovka hole, která je nesená příliš nízko, se může na některých typech schodů zadržovat o gumový protiskluzový pás, nebo o jejich povrch.

Pokud nevyužíváme madlo zábradlí, je vhodné občasným dotykem hole kontrolovat vzdálenost od strany schodiště, aby nedocházelo k odklonu ze správného směru chůze.

Po sestoupení z posledního schodu přesuneme držení hole ke středu těla a bez prodlevy odcházíme od schodiště kluzně-kyvadlovou nebo kyvadlovou technikou.

VÝHODY:

- + rychlá a plynulá chůze
- + jednoduché provedení
- + respektuje přirozený pohyb člověka

NEVÝHODY:

- o přítomnosti možných překážek poskytuje pouze minimální informace
- kvůli vyšší rychlosti chůze může dojít ke střetu s pomalejšími chodci a následné ztrátě stability
- chybí zvuk vyvolaný dotekem hole o hrany schodů, který upozorňuje okolí na pohyb člověka s těžkým zrakovým postižením

ČASTÉ CHYBY:

- nesprávně držená hůl (ruka není na straně těla – koncovka může zasahovat do prostoru kolemjdoucích a při kontaktu s překážkou se rukojeť může zarážet do těla; ruka je příliš natažená – koncovka přesahuje přes dva schody; hůl není držena diagonálně – nevykryvá dostatečně prostor před tělem)
- neseznámení se s prvním schodem (chybí jakékoliv aktuální informace o schodišti)
- nekontrolování vzdálenosti od strany schodiště (při chůzi může docházet k odklonu ze správného směru)
- vysoká rychlost chůze ze schodů brání včasné reakci na nečekané překážky (například pomalý chodec nebo ležící předmět na schodech)
- opomenutí, nebo nezaznamenání posledního schodu

Postavení instruktora:

Při příchodu ke schodišti jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například při míjení schodiště směrem dolů). Neustále sleduje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Při přibližování ke schodišti se odstup mezi klientem a instruktorem zmenšuje.

Ve chvíli, kdy koncovka hole poklesne na hraně schodu, stojí již instruktor vedle klienta. Jakmile klient stojí na hraně schodu, je instruktor už o schod níž.

Instruktor stojí stabilně z boku klienta na vzdálenější straně od zdi s oběma volnými rukama. Špičky nohou směřují ve směru chůze po schodišti, ramena mohou být mírně natočena směrem ke klientovi tak, aby instruktor mohl sledovat jeho pohyb, reakce a zároveň dění na schodišti.

Při chůzi po schodišti dolů jde instruktor stále o schod níž z boku klienta a neustále jej sleduje a je připraven zasáhnout při jeho zavravorání. Zároveň nebrání klientovi ve volném pohybu (například nataženou rukou). Kontroluje celý prostor schodiště a pohyb po něm. Nesestupuje po schodišti úkroky do boku (ani překračováním nohou) a necouvá.

Vzhledem k rychlé technice chůze instruktor koriguje tempo chůze klienta v závislosti na možném riziku. Případný pád může zbrzdit natlačením klienta na zeď, nebo na jinou bezpečnou zábranu po straně schodiště. Ve volném prostoru může pád klienta nasměrovat dozadu s dosednutím na schodiště a rukou při tom chránit jeho týl a hlavu.

Při chůzi po schodech se odstup instruktora od klienta nezvětšuje ani při opakovaném nácviku.



Rychlá chůze po schodech dolů bez vyřukávání bílou holí – postavení instruktora MŘ 8.7.

14.8. Obcházení překážek na schodech

Na rozdíl od překážek ležících u vodicí linie (viz kapitola 11. Obcházení překážek) představují překážky na schodech v mnoha případech větší nebezpečí. Při kontaktu s nimi hrozí ztráta stability a pád na hrany schodů.

Překážky na schodištích mohou být statické (stabilní a nestabilní), nebo pohybující se. Na stupnici schodu mohou ležet předměty různé velikosti (například odložené zavazadlo nebo odhozená PET lahev), může na něm sedět nebo ležet člověk. Po schodišti také může jít velmi pomalý člověk. Chůzi po schodech může komplikovat i počasí (například náledí), nebo zhoršený technický stav schodiště (například narušená hrana schodu).

Podmínkou úspěšného překonání překážek na schodech je kromě zkušeností chodce také znalost schodiště, směr chůze, typ a velikost překážky, její umístění od konce schodiště a od jeho okraje a hustota provozu na schodišti.

Při nalezení překážky na schodech je vhodné se zastavit, nebo výrazně zpomalit a chytit se zábradlí, nebo se rukou přidržet zdi. Holí v druhé ruce zjišťujeme detaily překážky (ověříme její tvar a velikost, stabilitu a možnost bezpečného došlapu za ní).

Jedna z možností řešení je projít mezi překážkou a okrajem schodiště, nebo ji obejít na dosah natažené paže, kterou se držíme. Hůl v tužkovém držení máme ve svislé poloze ke schodišti a v přiměřené vzdálenosti od těla, aby neohrožovala kolemjdoucí.

Není-li možné překážku obejít, zkusíme vytvořit dostatečně velký prostor pro průchod podél okraje schodiště jejím odsunutím do strany pomocí hole. Překračování překážky se z hlediska nedostatku stability jeví jako riskantní řešení.

V případě, že překážku nejde obejít ani odsunout, je nejlepší možností požádat o pomoc kolemjdoucí chodce. Další možnou variantou řešení je návrat na začátek schodiště, odkud jsme přišli.

Za stálého držení zábradlí nebo zdi se otočíme zpět a vrátíme se na začátek schodiště; nikdy necouváme. V bezpečné vzdálenosti od jeho začátku přejdeme na opačnou stranu a jdeme podél ní (viz kapitola 14.1. a 14.2. Provedení, příchod ke schodišti).

Specifickou překážkou na schodech je pomalu se pohybující člověk v našem prostoru. Při kontaktu s ním je nutné se zastavit a chytit se zábradlí nebo zdi. Držení hole je potřeba změnit na tužkové s holí ve svislé poloze ke schodišti a v přiměřené vzdálenosti od těla, aby neohrožovala kolemjdoucí. S chodcem se domluvíme na dalším postupu (kdo koho obejde, případně, kdo se zastaví a počká na volný průchod schodištěm).

Na schodiště, u kterého při prohlížení prvního schodu zjistíme, že není bezpečné, zásadně nevstupujeme (například při zjištění náledí, klouzajícího materiálu na schodech, přehrazení vstupu schodiště, nebo události, která se na schodišti odehrává – úklid, zásah záchranářů).

ČASTÉ CHYBY:

- nepřizpůsobení rychlosti chůze, nebo nezastavení se při kontaktu s překážkou
- nedbání na zajištění vlastní stability při překonávání překážky (nedržení se madla nebo stěny schodiště)
- couvání na schodech
- zasahování holí do prostoru ostatním chodcům

Postavení instruktora:

Instruktor po celou dobu stojí pod klientem mírně na jeho vzdálenější straně od zdi s oběma volnými rukama, aby předešel případné ztrátě stability. Platí uvedené zásady postavení instruktora při chůzi po schodech popsané v předešlých kapitolách.

Před kontaktem s překážkou a při jejím obcházení instruktor předvídá možná ohrožení klienta. Včasným upozorněním, nebo zastavením klienta předchází jeho chybám. Je připraven kdykoliv zasáhnout.

15. PRAKTICKÉ POUŽITÍ TECHNIK BÍLÉ HOLE

Za praktické použití technik bílé hole považujeme využití bílé hole při přecházení, při jízdě výtahem, eskalátorem, dopravními prostředky a jiné. Jde o náročné situace, a to jak z hlediska samotného provádění technik chůze s bílou holí, tak i z hlediska psychické přípravy. Bezpečné a dobré řešení těchto situací závisí na správném používání všech technik bílé hole, na zkušenostech, na znalosti vlastních limitů, na schopnosti umět komunikovat a požádat o pomoc a doprovod kolemjdoucí (možnost a umění využít pomoc kolemjdoucích při veškerém přecházení je projevem zodpovědnosti).

Doposud zvládnuté techniky a orientační dovednosti je potřeba umět vhodně používat vzhledem k danému prostředí a situaci (a to i v nečekaných situacích), a také je umět vzájemně provázat a kombinovat.

15.1. Využití bílé hole při přecházení

Odkaz na metodickou řadu:

9. *Využití bílé hole při přecházení*
 - 9.1. *Přecházení silnice*
 - 9.2. *Přecházení silnice mezi auty*
 - 9.3. *Přecházení silnice se světelnou a akustickou signalizací*
 - 9.4. *Přecházení železničního přejezdu*

Přecházením silnice je v dalším textu myšleno přecházení vozovky v místě vyhrazeném pro přecházení (přechod pro chodce a místo pro přecházení), nebo na jiném místě, pokud to vyžaduje situace (například silnice bez přechodu pro chodce, místní komunikace bez chodníků a dalších úprav pro chodce). Povinnosti chodců a ostatních účastníků silničního provozu upravuje Zákon o provozu na pozemních komunikacích č. 361/2000 Sb.

Základní pojmy

Silnice je dopravní stavba, která slouží k pohybu vozidel (motorových i nemotorových) a chodců. Skládá se z **vozovky** a **krajnice**, která je oddělena od vozovky bílou vodicí čarou. Krajnici tvoří pás zpevněného, nebo nezpevněného povrchu, na který může navazovat travnatá plocha, jejíž okraj může využít nevidomý člověk pohybující se například mezi obcemi jako vodicí linii. V obcích může být krajnice po jedné nebo obou stranách vozovky nahrazena chodníkem, který slouží pro bezpečnější pohyb chodců podél vozovky.

Vozovka je vrchní zpevněná část silnice určená pro jízdu vozidel (**pojízdný prostor**), která může být ohraničena po obou stranách bílou vodicí čarou, nebo chodníkem. Součástí vozovky jsou jízdni pruhy, které umožňují pohyb aut v jednom směru jízdy. Podle počtu **jízdni pruhů** usměrňujících proud silniční dopravy rozlišujeme silnice jednoproudé, dvouproudé i víceproudé s jednosměrným i obousměrným provozem.

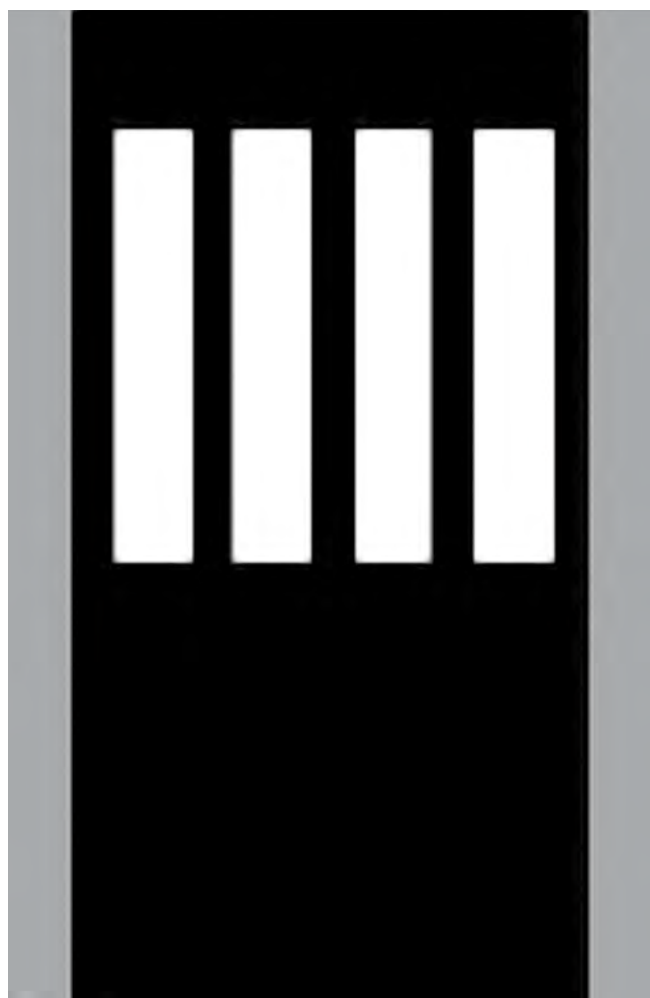
Šíře **jízdniho pruhu** bývá okolo tří metrů, ale je závislá na dopravním významu komunikace a místních podmínkách (například v historické zástavbě bývá užší).

Průběžné jízdny pruhy usměrňující **hlavní proud silniční dopravy** mohou být doplněny po stranách o další pruhy s různými funkcemi. Například odbočovací a připojovací (na křižovatkách), pruhy vyhrazené konkrétnímu druhu silniční dopravy (například pro autobus nebo cyklisty), nebo parkovací pruhy (pouze pro podélná stání). Po straně silnic menšího dopravního významu se mohou zřizovat parkovací pásy s šikmým a kolmým stáním. V některých městech jsou jízdny pruhy doplněny o tramvajový pás.

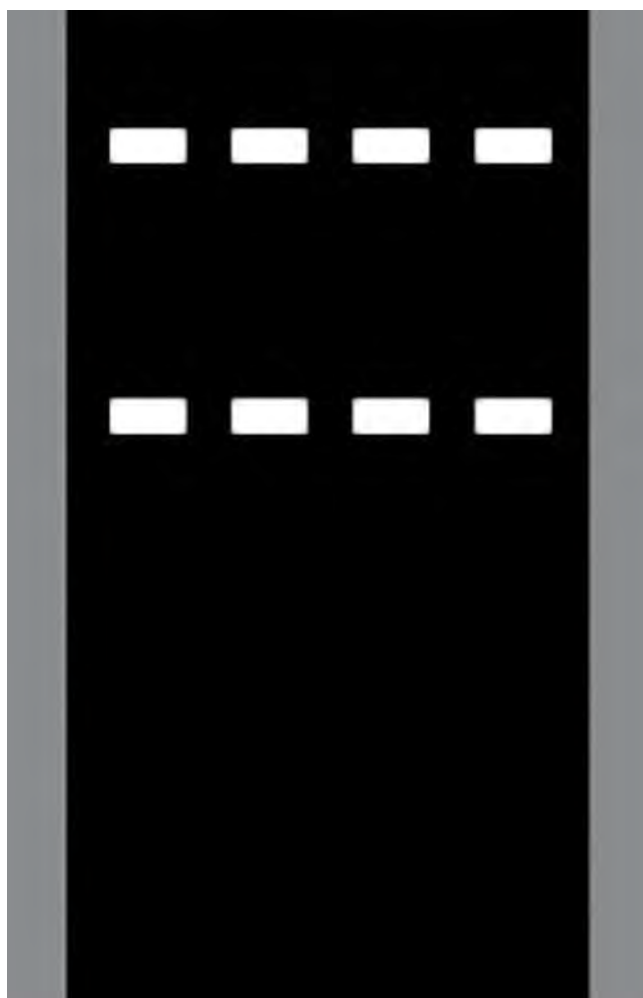
Při pohybu podél okraje vozovky může být bezpečnost chodce ohrožena blízkostí jedoucích vozidel. Proto osoby s těžkým zrakovým postižením přednostně využívají chodník, a to jeho vzdálenější stranu od vozovky (a to i v případě, že jdou vlevo v protisměru chůze ostatních chodců). Strana chodníku přiléhající k vozovce se využívá k chůzi pouze ve velmi výjimečných situacích. Při chůzi podél okraje vozovky udržujeme vždy minimálně půlmetrový **bezpečnostní odstup**.

Přechod pro chodce je místo určené k přecházení chodců, které je označené vodorovnou dopravní značkou (zebrou) a které může být doplněno i o značku svislou. Zřizuje se na přehledném místě. Nejvyšší dovolená rychlost vozidel v těchto místech je 50 km/h. Tam, kde je zvýšená intenzita provozu, se zřizuje přechod se světelnou signalizací, která bývá na nově budovaných přechodech doplněna o akustickou signalizaci určenou osobám s těžkým zrakovým postižením.

Místa pro přecházení se zřizují na přehledných místech a jsou po obou stranách vyznačena vodorovnou dopravní značkou ve tvaru přerušované čáry vedoucí přes vozovku. Na těchto místech není povinností řidiče dát přednost přecházejícím chodcům. „Chodec smí přecházet vozovku, jen pokud s ohledem na vzdálenost a rychlost jízdy přijíždějících vozidel nedonutí jejich řidiče k náhlé změně směru nebo rychlosti jízdy.“ (Zákon č. 361/2000 Sb. § 54, odst. 2).



Vodorovné značení V 7a Přechod pro chodce



Vodorovné značení V 7b Místo pro přecházení

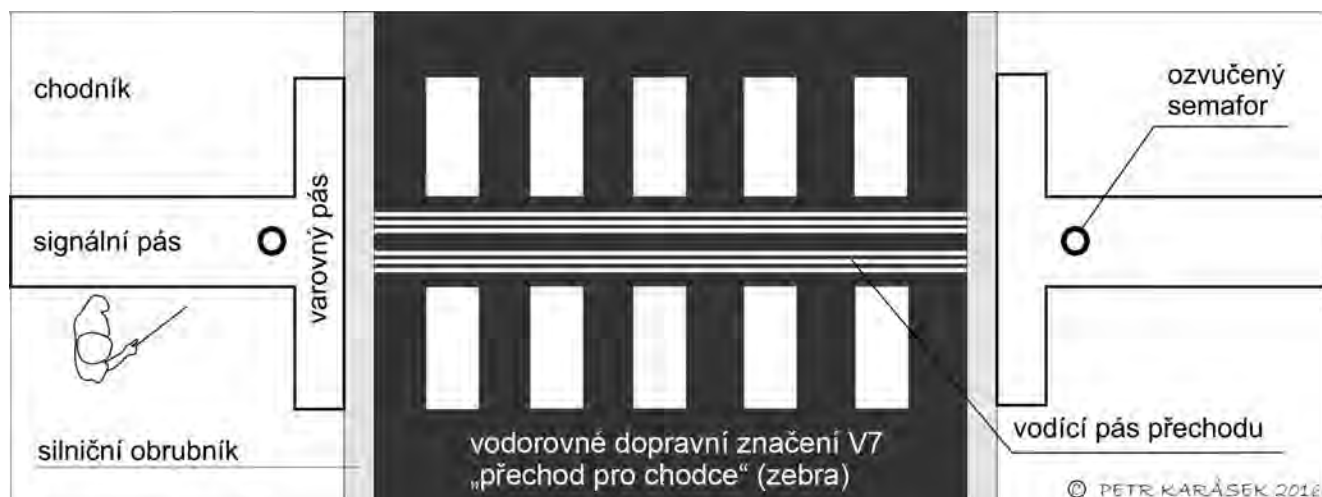
Na některých místech s hustým provozem se mohou zřizovat **podchody** nebo **nadchody**.

Pojem **místo přecházení** budeme pro účely této publikace používat jako obecný pojem, který shrnuje všechny varianty přecházení (například přechod pro chodce, místo pro přecházení, místo, kde se vozovka přechází bez dopravního značení).

Pro příchod k přechodu pro chodce, nebo k místu pro přecházení, se v první řadě využívá přirozených vodicích linií, které výrazně vystupují nad plochu chodníku (například obrubník). Nasměrování na přechod se provádí také pomocí **akustické signalizace**, nebo reliéfního **signálního pásu** ležícího ve směru přecházení. Ten by měl být dostatečně široký (800–1000 milimetrů) a dobře hmatově vnímatelný koncovkou bílé hole, nebo nášlapem nohy. Místo vstupu do vozovky ohraničuje **varovný pás** (šíře 400 milimetrů) umístěný na chodníku podél okraje silnice. V některých případech může konec chodníku ohraničovat pouze snížený či nesnížený obrubník, nebo jiný reliéfní prvek (například pás ze žulových kostek).

Na signální pás může ve vozovce navazovat **vodicí pás přechodu**, který pomáhá udržet směr přecházení. Vlivem hustého dopravního provozu může docházet k jeho opotřebením, snížení reliéfu a tím ke zhoršení funkce směrového vedení.

Vlivem prostředí a povětrnostních vlivů může být omezena funkčnost všech umělých hmatových prvků.



Rozmístění prvků přechodu – terminologie

Přes široké a hodně frekventované silnice se zpravidla budují **dělené přechody**. Bývají rozděleny do kratších úseků pomocí tzv. **silničních ostrůvků** (vyvýšená, nebo jinak ohraničená místa), která slouží k bezpečnému přerušení přecházení. Pokračování přecházení z ostrůvku je vždy zahájením nového procesu přecházení. Pokud je dělený přechod vybaven světelnou signalizací, může tato signalizace fungovat pro každý úsek odděleně.

Kruhový objezd slouží k bezpečnému průjezdu křižovatky a k plynulému odbočení. Přechody pro chodce bývají umístěny přes silnice, které jsou napojené na kruhový objezd. V některých případech mohou být dělené ostrůvkem.

Stežka pro chodce a cyklisty (tzv. cyklostežka) – je určena k pohybu chodců i cyklistů.

Z hlediska jejího uspořádání a provozu na ní se můžeme setkat například s variantami:

„**Stežka pro chodce a cyklisty dělená** (obousměrná – s hmatným pásem / bez hmat. pásu):

Je určena pro oddělený pěší a cyklistický provoz vedle sebe v rámci jednoho prostoru; provoz je zpravidla obousměrný v rámci příslušných pásů, ...“ (Ministerstvo dopravy, TP 179, 2017, s. 49) – kráceno.

„Stezka pro chodce a cyklisty společná (v celé šířce / s vymezeným pásem pouze pro chodce): Je určena pro společný pěší a cyklistický provoz v jednom prostoru; provoz je standardně obousměrný pro všechny uživatele; uživatelé se zpravidla pohybují vpravo, rychlejší míjejí pomalejší zleva, ...“ (Ministerstvo dopravy, TP 179, 2017, s. 51) – kráceno.

Pravidla pohybu na cyklostezkách – viz Zákon č. 361/2000 Sb. v platném znění, § 53 a § 57.

Výňatek ze Zákona o provozu na pozemních komunikacích č. 361/2000 Sb. (1.10.2022):

§ 53

(1) Chodec musí užívat především chodníku nebo stezky pro chodce.

(2) Jiní účastníci provozu na pozemních komunikacích než chodci nesmějí chodníku nebo stezky pro chodce užívat, pokud není v tomto zákoně stanoveno jinak.

(3) Kde není chodník nebo je-li neschůdný, chodí se po levé krajnici, a kde není krajnice nebo je-li neschůdná, chodí se co nejbližší při levém okraji vozovky. Chodci smějí jít po krajnici nebo při okraji vozovky nejvýše dva vedle sebe. Při snížené viditelnosti, zvýšeném provozu na pozemních komunikacích nebo v nebezpečných a nepřehledných úsecích smějí jít chodci pouze za sebou.

(4) Je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, nesmí chodec ohrozit cyklistu jedoucího po stezce.

(5) Je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, na které je oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, je chodec povinen užít pouze pruh vyznačený pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec užít pouze při obcházení, vcházení a vycházení ze stezky pro chodce a cyklisty; přitom nesmí ohrozit cyklisty jedoucí v pruhu vyznačeném pro cyklisty.

(9) Pohybuje-li se chodec mimo obec za snížené viditelnosti po krajnici nebo po okraji vozovky v místě, které není osvětleno veřejným osvětlením, je povinen mít na sobě prvky z retroreflexního materiálu umístěné tak, aby byly viditelné pro ostatní účastníky provozu na pozemních komunikacích.

§ 54

(1) Je-li blíže než 50 m křižovatka s řízeným provozem, přechod pro chodce, místo pro přecházení vozovky, nadchod nebo podchod vyznačený dopravní značkou „Přechod pro chodce“, „Podchod nebo nadchod“, musí chodec přecházet jen na těchto místech. Na přechodu pro chodce se chodí vpravo.

(2) Mimo přechod pro chodce je dovoleno přecházet vozovku jen kolmo k její ose. Před vstupem na vozovku se chodec musí přesvědčit, zdali může vozovku přejít, aniž by ohrozil sebe i ostatní účastníky provozu na pozemních komunikacích. Chodec smí přecházet vozovku, jen pokud s ohledem na vzdálenost a rychlost jízdy příjezdějících vozidel nedonutí jejich řidiče k náhlé změně směru nebo rychlosti jízdy.

(3) Jakmile vstoupí chodec na přechod pro chodce nebo na vozovku, nesmí se tam bezdůvodně zastavovat nebo zdržovat. Nevidomý chodec signalizuje úmysl přejít vozovku mávnutím bílou slepeckou holí ve směru přecházení. Chodec nesmí vstupovat na přechod pro chodce nebo na vozovku, příjezdějí-li vozidla s právem přednostní jízdy; nachází-li se na přechodu pro chodce nebo na vozovce, musí neprodleně uvolnit prostor pro projetí těchto vozidel. Chodec nesmí vstupovat na přechod pro chodce nebo na vozovku bezprostředně před blížícím se vozidlem. Chodec musí dát přednost tramvaji.

(4) Chodec nesmí překonávat zábradlí nebo jiné zábrany na vozovce.

(10) Ke svému označení jako účastníci provozu na pozemních komunikacích užívají osoby nevidomé bílé hole a osoby hluchoslepé červenobílé hole.

Komentář autorů:

Pojem **nevidomý chodec** zahrnuje všechny chodce s těžkým zrakovým postižením, kterým zrakové schopnosti nezajistí v dané chvíli dostatek informací k bezpečnému přejití vozovky (například reálný odhad vzdálenosti příjezdějících vozidel).

Instruktor prostorové orientace a samostatného pohybu musí znát všechna aktuální ustanovení zákona o provozu na pozemních komunikacích vztahujících se k pohybu všech účastníků provozu na pozemních komunikacích (aktuální znění Zákona č. 361/2000 Sb. např. na www.zakonyprolidi.cz).

15.1.1. Přecházení silnice

Hlavním kritériem pro výběr vhodného místa k přejití vozovky je bezpečnost všech účastníků dopravního provozu. Podílí se na ní přehlednost dopravní situace, hustota provozu, šířka silnice, stavební a legislativní úpravy zvyšující bezpečnost chodců (například omezení rychlosti) a další. Pokud není možné zajistit podmínky pro bezpečné přejití v daném místě, je potřeba vyhledat jiné místo.

Pro bezpečné přejití je nutná znalost místa přecházení a jeho okolí, znalost celkového provozu a režimu křižovatky (například jízdní pruhy, jejich počet, druh a směr jízdy v nich, délka trvání cyklu signalizace). Důležitá je také dovednost vnímat a správně vyhodnotit zvukové podněty, dovednost správně se nasměrovat, odhadnout vzdálenost a udržet přímý směr při chůzi.

Na vozovce může být velmi silný provoz, zvuky okolí nedovolují odhadnout dobu pro bezpečné přejití, může nastat mimořádná situace, kdy se blíží vozidlo se zapnutou sirénou (vozidlo s právem přednostní jízdy), nebo je náledí, či snížená viditelnost. V případě, že situace neumožňuje bezpečně přejít, je vhodné požádat o pomoc kolemjdoucí chodce a do vozovky samostatně nevstupovat.

Příchod k místu přecházení:

Pro příchod k silnici je možné využít vodící linii, která s dalšími orientačními prvky může pomoci vyhledat místo vhodné pro přejití a nasměrovat se kolmo k vozovce (například pomocí rozhraní travnatého pásu na okraji chodníku, rozhraní signálního a varovného pásu nebo okraje vozovky). Abychom nechtěně nevstoupili do vozovky, využijeme pro vyhledání jejího okraje výhradně kluzně-kyvadlovou techniku.

Po nalezení okraje vozovky se zastavíme a tělem ani holí nepřesahujeme do pojezdného prostoru. Ověříme, zda se opravdu jedná o okraj vozovky, přiblížíme se k němu a zároveň přecházíme ze základního držení hole do tužkového. Tahem koncovky hole se přesvědčíme, že do prostoru na okraji vozovky můžeme bezpečně vstoupit (pod obrubníkem může být překážka). Dalším tahem hole ze strany na stranu podél okraje vozovky provedeme nasměrování těla do osy přecházení. Koncovku hole necháme ležet na hraně chodníku u okraje vozovky, odstoupíme o malý krok zpět a přecházíme z tužkového držení do základního (ruka, která drží hůl, není před středem těla, ale je stažena ke straně).

Příprava na přecházení:

Před vstupem do vozovky je nutné správně odhadnout směr příjezdějících vozidel, jejich vzdálenost a rychlost, kterou se přibližují a určit tak vhodnou dobu pro bezpečné přejití (například pomocí naslouchání, nebo pomocí využitelného vidění). Pokud nemáme jistotu, dále vyčkáváme (například když slyší-

me přijíždějící auta nebo výrazné zvuky okolí překrývají zvuk provozu na vozovce). Přetrvává-li tato situace delší dobu, koncovku hole stáhneme zpátky k sobě a ve vyčkávacím postoji s holí v tužkovém držení pokračujeme v naslouchání a ve vyhodnocování situace.

Pokud naslouchání ruší silný zvuk běžících motorů aut zastavujících před přechodem a není proto bezpečné vstoupit do vozovky, je vhodné řidičům pokynout k pokračování v jízdě (například mávnutím ruky). Ale v případě, že auta dávají zastavením přednost chodci u přechodu pro chodce a situace umožňuje bezpečně přejít (jedná se například o přehledné místo s malým počtem jízdních pruhů), je možné zahájit přecházení i v případě, že naslouchání ruší zvuk běžících motorů stojících aut.

Ve chvíli, kdy jsme vyhodnotili, že už můžeme bezpečně přecházet, změníme tužkové držení na držení základní (koncovku hole opět položíme na hranu chodníku u okraje vozovky) a dáme znamení o úmyslu vstoupit do vozovky. Znamení provedeme dvojitým mávnutím bílé hole ve směru přecházení, a to maximálně do výše pasu.

Přecházení:

Pokud do vozovky vstupujeme z chodníku se zvýšeným obrubníkem, měl by první krok vyjít před jeho hranu (délka tohoto kroku je shodná s krokem, kterým jsme odstoupili od hrany chodníku u okraje vozovky) a z chodníku do vozovky došlápneme až krokem druhým.

Při přecházení vozovky využíváme techniku kyvadlovou, která umožňuje rychlejší pohyb bez zadržování koncovky o povrch, nebo využijeme techniku kluzně-kyvadlovou, která umožňuje vyhledat případné podúrovňové překážky nebo využít vodící pás přechodu.

Opuštění vozovky:

Po dojití k okraji na opačné straně vozovky prověříme širokým obloukem hole v základním držení, zda se na okraji silnice nebo chodníku nenachází překážka (například dopravní značka nebo sloup veřejného osvětlení) a rychle vozovku opustíme, abychom v ní nesetřvávali příliš dlouho. Odcházíme od vozovky a vyhledáme vodící linii (například rozhraní chodníku a trávníku nebo zeď domu na protilehlé straně chodníku).

Pokud zjistíme, že jsme při přecházení vybočili z přímého směru a došli k nevhodnému místu pro opuštění vozovky (například k trávníku, nebo jinému povrchu lemujícímu vozovku a chodník), výrazně protáhneme oblouk hole do strany, kde předpokládáme chodník, na který můžeme vstoupit. Pokud ho ale nenajdeme, je z důvodu bezpečnosti lepší vozovku opustit a vstoupit na tento nebezpečný okraj silnice (trávník, štěrk), nebrání-li tomu například zábradlí. Není-li to možné, je nutné se co nejvíce k okraji vozovky přiblížit, otočit se směrem k předpokládanému vstupu na chodník, co nejrychleji ho vyhledat a vozovku opustit.



Příprava na přecházení MŘ 9.1.



Znamení bílou holí před přecházením MŘ 9.1.

Poznámka:

Specifickým problémem jsou přechody u kruhového objezdu. Hluk způsobený stále projíždějícími auty znesnadňuje nebo zcela vylučuje určení vhodné doby pro přecházení. U velmi frekventovaného kruhového objezdu může být bezpečným řešením požádat o pomoc kolemjdoucí, nebo využít k přecházení jiné místo.

Při **přecházení stezky pro cyklisty**, jízdního pruhu nebo pásu pro cyklisty je potřeba dát vždy před přecházením znamení o úmyslu zahájit přecházení (stejně jako při přecházení silnice). Naslouchání a příprava na přecházení vyžaduje v tomto případě vyšší nároky (jízda na kole může být velmi tichá a naslouchání může rušit okolní provoz).

Pokud za cyklostezkou následuje přecházení vozovky, jedná se o zahájení nového procesu přecházení a je potřeba dát opět znamení o úmyslu přecházet.

Stručné shrnutí:

- » kluzně-kyvadlovou technikou vyhledáme a ověříme okraj vozovky
- » přiblížíme se k okraji a zároveň přejdeme ze základního držení hole do tužkového
- » tahem koncovky hole směrem k sobě ověříme nepřítomnost překážek na okraji vozovky
- » tahem hole ze strany na stranu provedeme nasměrování těla do osy přecházení
- » koncovku hole necháme ležet na okraji vozovky, odstoupíme o malý krok zpět a přejdeme z tužkového do základního držení
- » nasloucháním (sledováním) provozu určíme dobu vhodnou pro přejítí
- » před přejitím dáme znamení dvojím mávnutím bílé hole do výše pasu ve směru přecházení
- » vstoupíme do vozovky a přecházíme za pomoci techniky kyvadlové nebo kluzně-kyvadlové
- » na opačné straně širokým obloukem hole v základním držení prověříme, zda na okraji vozovky není překážka
- » vozovku co nejrychleji opustíme

ČASTÉ CHYBY:

- nenalezení okraje vozovky, nechtěné vstoupení do vozovky
- nesprávné nasměrování se, nebo ztráta směru v průběhu přecházení
- nedání znamení o úmyslu přecházet vozovku mávnutím bílou holí
- vstup do vozovky bez předchozího vyhodnocení situace
- zahájení přecházení v situaci, kdy se blíží vozidlo s právem přednostní jízdy
- přecházení na nevhodném místě (například na nepřehledném místě, v zatáčce, za horizontem)
- při vyčkávání příliš blízko okraje silnice koncovka hole zasahuje do vozovky (hrozí zachycení hole, nebo stržení osoby projíždějícím vozidlem)
- předklánění se do vozovky při vyčkávání, balancování na okraji obrubníku
- zastavení se ve vozovce v průběhu přecházení, zbytečné setrvávání ve vozovce, ztráta pozornosti během přecházení
- neprověření okraje silnice na opačné straně vozovky (hrozí kolize s dopravní značkou)
- zbytečné setrvávání ve vozovce před vstoupením na chodník

Postavení instruktora:

Vysvětlování techniky probíhá předem na klidném a bezpečném místě.

Při příchodu k místu přecházení jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (blíže k okraji vozovky).

Při přiblížení k okraji vozovky se odstup mezi klientem a instruktorem zmenší tak, aby instruktor mohl včas zabránit jeho případnému vstupu do vozovky (instruktor jde za klientem mírně z boku).

Po vyhledání okraje vozovky a správném nasměrování se instruktor přesune více za klienta. Při určování doby vhodné pro přejítí stojí instruktor tak, aby nevytvářel zvukový stín (nestojí z boku) a sleduje provoz na vozovce, aby v případě nebezpečí mohl rychle zasáhnout. Před vstupem do vozovky si instruktor s klientem dají zpětnou vazbu o možnosti bezpečně přejít. Instruktor při vstupu klienta do vozovky kontroluje provoz a zároveň zajišťuje bezpečnost přecházejícího klienta. V průběhu přecházení instruktor stále kontroluje provoz a jde za klientem tak blízko, aby mohl v případě potřeby včas zasáhnout (například zastavení klienta před projíždějícím cyklistou, nebo rychlé vyvedení z vozovky v případě projíždění vozidla s právem přednostní jízdy). Před opuštěním vozovky jde instruktor vedle klienta na straně vzdálenější od přijíždějících vozidel, sleduje jejich pohyb a zároveň dohlíží na bezpečné opuštění vozovky klientem. Po celou dobu přecházení instruktor zajišťuje nejen bezpečnost klienta, ale také svou.



Přecházení silnice – postavení instruktora MŘ 9.1.

15.1.2. Přecházení silnice mezi auty

Příchod k místu přecházení:

Pro bezpečné přejítí mezi parkujícími auty je nutná znalost jejich postavení vůči krajnici (kolmé, podélné a šikmé stání).

Přicházíme po chodníku podél vodicí linie. V místě předpokládaného přecházení se nasměrujeme k vozovce a její okraj vyhledáme kluzně-kyvadlovou technikou, abychom nechtěně nevstoupili do vozovky. Po jeho nalezení se zastavíme a ověříme, zda se opravdu jedná o okraj vozovky.

Poté se k němu přiblížíme a zároveň přecházíme ze základního držení hole do tužkového. Výkyvem hole směrem od sebe ověříme, zdali u krajnice nestojí zaparkované auto. Pokud tomu tak není, koncovku hole položíme na vozovku a tahem k jejímu okraji ověříme, že do tohoto prostoru můžeme bezpečně vstoupit. Pokud u okraje osobní vozidlo parkuje, otočíme se, pokračujeme v chůzi podél okraje vozovky a kom-

binací technik kluzně-kyvadlové a kyvadlové (s kontaktem koncovou hole se zaparkovaným vozidlem a s hranou chodníku) vyhledáme volné místo pro přecházení, mezeru mezi auty.

Po nalezení mezery se otočíme čelem k vozovce a přesvědčíme se, zda je mezi zaparkovanými vozidly možno projít. Koncovkou hole vyhledáme okraj silnice a holí v tužkovém držení opět prověříme prostor za ním. Pokud u okraje stojí nákladní auto nebo auto s přívěsem, je dobré se za pomoci hole detailně seznámit s jeho tvarem a členitostí, abychom mohli při obcházení udržet dostatečný odstup a zvýšenou opatrnost (například použitím kombinace technik bílé hole s horním ochranným držením).

Příprava na přecházení:

Dvojím mávnutím bílé hole do výše pasu ve směru přecházení dáme znamení o úmyslu přecházet a vstoupíme do mezery mezi zaparkovanými auty (jedná se o zákonnou povinnost před vstupem do vozovky). Pomocí hole v základním držení udržujeme neustálý kontakt se zaparkovaným automobilem (můžeme využít také trailing). Přibližujeme se k pojížděnému prostoru a vyhledáme konec vozidla. Koncovka hole přitom opisuje oblouk a dotýká se povrchu, po kterém jdeme. U konce vozidla se zastavíme a zůstaneme s ním v kontaktu. Hůl v základním držení stáhneme ke straně těla, nebo přejdeme ze základního držení do tužkového a stojíme v zákrytu auta ve vyčkávacím postoji. Čekáme na vhodnou dobu pro přejetí a tělem ani holí nepřesahujeme do pojížděného prostoru.

V případě, že vstupujeme do silnice v místě šikmého parkovacího stání, přiblížíme se k okraji pojížděného prostoru vozovky stejným způsobem jako u podélného nebo kolmého stání. Úhel, pod kterým se na konci auta natočíme do směru přecházení, ovlivňuje především poloha vozu vůči krajnici. Nasměrování k vozovce může usnadnit například zvuk projíždějících aut.

Před vstupem do vozovky je nutné odhadnout správnou vzdálenost a rychlost příjíždějících vozidel a tím určit vhodnou dobu pro bezpečné přejetí (například pomocí naslouchání, nebo využitelného vidění). Zaparkovaná vozidla mohou vytvářet zvukový stín, který zkresluje správný odhad vzdálenosti přibližujícího se vozidla. Řešením je natáčení hlavy pro zlepšení vyhodnocení sluchových vjemů. Dovednost vyhodnocování zvukových vjemů je potřeba průběžně nacvičovat (viz publikace Zvuk jako významný zdroj informací, 2007 a kapitola 8 této publikace Základní orientační dovednosti při chůzi s bílou holí).

Ve chvíli, kdy jsme vyhodnotili, že můžeme bezpečně přecházet, přejdeme do základního držení a opět dáme znamení dvojím mávnutím bílé hole do výše pasu ve směru přecházení.

Přecházení:

Při přecházení častěji využíváme techniku kyvadlovou, která umožňuje rychlejší pohyb bez zadrhávání koncovky o povrch, nebo techniku kluzně-kyvadlovou, která umožní vyhledat případné podúrovňové překážky.

Opuštění vozovky:

Po dojetí k okraji na opačné straně vozovky prověříme širokým obloukem hole v základním držení, zda se na okraji silnice nebo chodníku nenachází překážka (například dopravní značka nebo sloup veřejného osvětlení) a rychle vozovku opustíme, abychom v ní nesetrvávali příliš dlouho. Odcházíme od vozovky a vyhledáme vodící linii (například rozhraní chodníku a trávníku, nebo zeď domu na protilehlé straně chodníku).

Pokud na opačné straně vozovky stojí zaparkované auto, co nejvíce se k němu přiblížíme, a otočíme se čelem k protijedoucím vozidlům, aby jejich řidiči viděli bílou hůl a my příliš nezasahovali do pojížděného provozu. V neustálém kontaktu se zaparkovaným vozidlem vyhledáváme zúženým obloukem hole jeho konec a mezeru mezi vozidly pro opuštění vozovky. Otočíme se k ní čelem a projdeme zúženým prostorem k okraji silnice a po prověření tohoto prostoru ji opustíme.



Příprava na přecházení mezi auty MŘ 9.2.

Poznámka:

Na místě, kde často stávají zaparkovaná auta, která brání výhledu řidičů na chodce vstupujícího do vozovky, je vždy nutné dát znamení o přecházení také v místě, kde obvykle bývá konec zaparkovaného auta, nebo začátek pojezděného prostoru (i když v naší blízkosti žádné vozidlo právě nestojí). Určení tohoto místa může usnadnit odhad šíře automobilu nebo parkovacího pruhu.

V některých situacích se může stát, že mezera mezi auty se v určitém místě stane neprůchozí (například prostor mezi auty se zúží, stojí zde dopravní značka nebo popelnice, nebo v cestě překáží oj s přívěsným vozíkem). V tomto případě je dobré se otočit, vrátit podle obvodu vozidla k chodníku a pokračovat ve vyhledání jiného průchozího místa mezi auty.

Stručné shrnutí:

- » kluzně-kyvadlovou technikou vyhledáme okraj silnice a zjistíme, zda na ní nestojí auto
- » pokud auto u silnice stojí, dojdeme na jeho konec pomocí kombinace technik kluzně-kyvadlové a kyvadlové a vyhledáme dostatečně širokou mezeru pro vstoupení do vozovky
- » otočíme se směrem k ní a zároveň přejdeme ze základního držení do tužkového
- » tahem koncovky hole směrem k sobě ověříme nepřítomnost překážek na okraji vozovky a vrátíme se do základního držení
- » dvojitým mávnutím bílé hole do výše pasu ve směru přecházení dáme znamení o úmyslu přecházet a vstoupíme do mezery mezi zaparkovanými auty
- » v neustálém kontaktu se zaparkovaným automobilem dojdeme na jeho konec (hůl je v základním držení, koncovka při chůzi opisuje oblouk a prověřuje povrch, po kterém jdeme)
- » na okraji vozidla stáhneme hůl v základním držení ke straně těla, nebo přejdeme ze základního držení do tužkového (vyčkávací postoj)
- » stojíme v zákrytu auta a tělem ani holí nepřesahujeme do pojížděného prostoru
- » nasloucháním (sledováním) provozu určujeme dobu vhodnou pro přejítí
- » před přejitím dáme znamení dvojitým mávnutím bílé hole do výše pasu ve směru přecházení a kyvadlovou nebo kluzně-kyvadlovou technikou přejdeme
- » na opačné straně širokým obloukem hole v základním držení prověříme, zda na okraji vozovky není překážka
- » vozovku co nejrychleji opustíme
- » stojí-li na opačné straně zaparkované auto, přiblížíme se k němu a otočíme se čelem k protijedoucím vozidlům, aby jejich řidiči viděli bílou hůl. V neustálém kontaktu se zaparkovaným vozidlem vyhledáváme zúženým obloukem jeho konec a mezeru pro opuštění vozovky

ČASTÉ CHYBY:

- neprověření povrchu okraje vozovky
- nedání znamení hole před vstupem do vozovky (mezi zaparkovaná vozidla)
- nezastavení se na konci auta v jeho zákrytu (hrozí nechtěné vstoupení do pojížděného prostoru)
- před přecházením tělo nebo hůl příliš přesahuje přes hranu zaparkovaných vozidel do pojížděného prostoru
- nesprávné nasměrování se, nebo ztráta směru v průběhu přecházení
- znamení hole před přecházením pojížděného prostoru není dostatečně viditelné (je prováděno například mezi zaparkovanými auty)
- zastavení se ve vozovce v průběhu přecházení, zbytečné setrvávání ve vozovce, ztráta pozornosti během přecházení
- na opačné straně vozovky se při obcházení vozidel chodec neotočí čelem k protijedoucím vozidlům
- při obcházení vozidel na opačné straně vozovky chodec příliš zasahuje do pojížděného prostoru
- zbytečné setrvávání ve vozovce před jejím opuštěním

Postavení instruktora:

Vysvětlování techniky probíhá předem na klidném a bezpečném místě. Při příchodu k místu přecházení jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (blíže k okraji silnice).

Při přiblížení k okraji vozovky se odstup mezi klientem a instruktorem zmenší tak, aby instruktor mohl včas zabránit jeho případnému vstupu do vozovky (instruktor jde za klientem mírně z boku).

Při obcházení zaparkovaného auta jde instruktor vedle klienta mírně za ním na méně bezpečné straně.

Při vstupu do vozovky a při procházení mezi zaparkovanými auty se odstup zmenší a instruktor jde za klientem. Při přiblížení se k pojížděnému prostoru stojí instruktor za klientem těsně tak, aby dobře viděl do vozovky a v případě nebezpečí mohl rychle zasáhnout, a zároveň tak, aby nevytvářel zvukový stín. Před vstupem do vozovky si instruktor s klientem dají zpětnou vazbu o možnosti bezpečně přejít.

V průběhu přecházení instruktor kontroluje provoz na vozovce a jde tak blízko za klientem, aby mohl v případě potřeby včas zasáhnout (například zastavení klienta před projíždějícím cyklistou, nebo rychlé vyvedení z vozovky).

V případě, že na opačné straně stojí zaparkované vozidlo, instruktor se ke klientovi co nejvíce přiblíží. Po jeho otočení čelem k protijedoucím vozidlům se přesune za něj a jde na straně bližší k pojižděnému prostoru. Nezakrývá výhled protijedoucím řidičům na bílou hůl a nezasahuje do pojižděného prostoru. Při obcházení vozidla a před opuštěním vozovky jde instruktor těsně za klientem a dohlíží na jeho bezpečné opuštění vozovky.

Po celou dobu přecházení instruktor zajišťuje nejen bezpečnost klienta, ale také svou.

15.1.3. Přecházení vozovky se světelnou a akustickou signalizací

V místech se zvýšenou intenzitou provozu se zřizují přechody pro chodce se světelnou signalizací, která může být doplněna o signalizaci akustickou určenou osobám s těžkým zrakovým postižením. Provoz na křižovatce se řídí pomocí semaforu s využitím světelných signálů tří barev. Signál s červeným světlem „Stůj“ znamená povinnost řidiče zastavit vozidlo před hranicí křižovatky (většinou vyznačena vodorovnou dopravní značkou „Příčná čára souvislá“). Signál „Stůj“, který svítí na přechodu pro chodce, znamená povinnost chodce nevstupovat do vozovky.

Signál se zeleným světlem „Volno“ znamená pro řidiče možnost pokračovat v jízdě. Může odbočit vpravo nebo vlevo, přičemž musí dát přednost chodcům přecházejícím ve volném směru po přechodu pro chodce a cyklistům přejíždějícím ve volném směru po přejezdu pro cyklisty. Signál se zeleným světlem „Volno“ na přechodu pro chodce znamená možnost vstoupit do vozovky a přejít ji po přechodu pro chodce. Délka svitu signálu „Volno“ je většinou řízena automaticky v závislosti na aktuální dopravní situaci.

Minimální doba signálu zelená „Volno“ pro chodce je 5 vteřin. K této době je potřeba přičíst tzv. „vyklizovací dobu“ (čas rezervovaný pro opuštění přechodu chodci, kteří do něho vstoupili). Pokud má chodec bezpečně přejít, musí na přechod vstoupit během signálu zelená „Volno“.

Nevidomý chodec by měl ale na přechod vstupovat pouze se začátkem signálu „Volno“, aby stihl bezpečně dojít na opačnou stranu vozovky (neměl by vstupovat na přechod, pokud již zelená nějakou dobu svítí). Pokud nefunguje světelné řízení provozu, může na semaforu nepřetržitě blikat oranžové světlo (například v noci nebo v případě poruchy). V takovém případě se tento přechod dá považovat za přechod pro chodce bez světelné a akustické signalizace, a protože zde může být snížena bezpečnost chodců, je vhodné požádat o pomoc kolemjdoucích.

Světelná signalizace semaforu může být na některých místech doplněna o signalizaci akustickou. Signál pro chodce s červeným světlem „Stůj“ doprovází přerušovaný zvuk v pomalém tempu. Signál zelená „Volno“ doprovází přerušovaný zvuk v tempu zrychleném. V některých případech se akustická signalizace musí aktivovat pomocí vysílačky pro nevidomé (VPN 01, VPN 02, nebo VPN 03 zabudované v bílé holi). Tímto vysílačem je možné pomocí rádiových vln vyslat povely pro ovládání akustických orientačních a informačních zařízení.

V některých místech jsou semaforey vybaveny **tlačítkem pro chodce**, pomocí kterého se ovládá provoz přechodu (po zmáčknutí se v nejbližší možné době spustí signál zelená „Volno“). Nejčastěji bývá umístěno na sloupku semaforu asi 120 cm nad zemí.

V místech, kde jsou semaforey s akustickou signalizací umístěny blízko u sebe (například dělený přechod s ostrůvkem), jsou sloupy semaforů vybavené **tlačítkem pro nevidomé**, aby nedošlo k záměně akustických signálů „Volno“ a „Stůj“ v požadovaném směru přecházení. Během držení stisknutého tlačítka, ke kterému stojíme čelem, se odpojí akustická signalizace na okolních semaforech a zůstává ozvučený pouze přechod ve směru našeho přecházení (na akustický signál „Volno“ můžeme přejít).

Příchod k přechodu pro chodce se světelnou signalizací:

Pro příchod k přechodu můžeme využít vodící linii (například signální pás) a zvukovou signalizaci přechodu, kterou je někdy nutné předem spustit vysílačkou pro nevidomé. Ve chvíli, kdy se přibližujeme k vozovce, pokusíme se vyhledat kluzně-kyvadlovou technikou sloupek světelné signalizace (semafor), který bývá zpravidla umístěn do osy přechodu (existují ale i místa, kde sloupy nejsou v dosažitelné vzdálenosti a jsou například umístěny v travnatém pásu za obrubníkem chodníku). Postavíme se vedle semaforu, vyhledáme tlačítko pro chodce, kterým může být přechod vybaven, a stiskneme ho.

Zůstaneme stát vedle sloupu, vyhledáme okraj vozovky a ověříme vzdálenost od přechodu (pokud je v dosahu hole) a správné nasměrování (například podle okraje vozovky, podle umístění tlačítka pro chodce na sloupu, případně pomocí akustického signálu přechodu na protější straně). Při vyčkávání na zelenou zůstává hůl stále v základním držení před tělem. Tělem ani holí nepřesahujeme do pojížděného prostoru. Pokud okraj vozovky holí nenajdeme, zůstaneme stát u sloupu. Pokud nenajdeme sloup, vyhledáme okraj přechodu a nasměrujeme se podle něj. Je možné využít stejný postup jako při přecházení silnice bez světelné signalizace (viz kapitola 15.1.1.).

Příprava na přecházení:

Před vstupem do vozovky čekáme na signál pro chodce se zeleným světlem „Volno“. I provoz řízený světelnou signalizací je nutné kontrolovat pomocí naslouchání (například blíží-li se vozidlo s právem přednostní jízdy se zapnutou sirénou, do vozovky nevstupujeme, ani v případě, že máme zelenou). Ke vstupu na přechod nesmí také dojít pouze na základě domněnky, že je možné přecházet, kterou mylně vytváří ostatní chodci vstupující do vozovky i přesto, že semafor hlásí signál s červeným světlem „Stůj“.

Lokalizaci a využití akustického signálu semaforu je potřeba dopředu nacvičit nejen na „běžném přechodu pro chodce“, ale i na obtížnějších místech, kde jsou například sloupy umístěny blízko sebe (na ostrůvku děleného přechodu), nebo kde není jeho zvuk jednoznačně rozpoznatelný (je například překrýván jinými okolními zvuky) a mohlo by dojít k nechtěnému vstoupení do vozovky na signál „Stůj“.

Je-li akustická signalizace přechodu nefunkční nebo přechod není ozvučený, je nutné využít pomoc kolemjdoucích.

Přecházení:

Ve chvíli, kdy můžeme bezpečně přecházet, dáme znamení o úmyslu vstoupit do vozovky dvojitým mávnutím bílé hole ve směru přecházení do výše pasu. Při přecházení využíváme techniku kyvadlovou, která umožňuje rychlejší pohyb bez zadržování koncovky o povrch, nebo techniku kluzně-kyvadlovou, která umožňuje vyhledat případné podúrovňové překážky, nebo využít vodících pásů přechodu. Je-li součástí přechodu také tramvajový pás, je vhodnější používat techniku kyvadlovou.

U přechodu s akustickou signalizací je během přecházení možné využít k udržení směru chůze po přechodu zvuku obou semaforů.

I když se během přecházení změní signál na červenou, dojdeme na konec přechodu běžným tempem (u světelné signalizace se počítá s časovou rezervou na vyklizení přechodu chodci).

Na některé přechody pro chodce mohou ze strany vjíždět vozidla, i když mají chodci zelenou. Pokud do vozovky vstupují chodci podle pravidel bezpečného pohybu na komunikacích, mají před nimi přednost. (Nevidomý a slabozraký chodec dává vždy o úmyslu vstoupit do vozovky znamení dvojitým mávnutím bílé hole.)

Opuštění vozovky:

Na opačné straně vozovky před vstupem na chodník prověříme širokým obloukem koncovky hole v základním držení, zda se na něm nenachází překážka (například sloup semaforu) a rychle na něj vstoupíme. Dohledáme vodící linii (například rozhraní chodníku a trávníku, nebo zed' domu na protilehlé straně chodníku) a pokračujeme v chůzi.

Poznámka:

Pokud přicházíme k přechodu a chodci již mají zelenou, doporučuje se do vozovky nevstupovat a vyčkat na další cyklus světelné signalizace, abychom přecházení stihli dokončit. Na další cyklus čekáme také v případě, když nejsou naplněny podmínky pro bezpečné přejetí vozovky (například přijíždí vozidlo s právem přednostní jízdy se zapnutou sirénou, velký hluk poblíž přechodu). Je potřeba znát režim přechodu pro chodce, případně celé křižovatky, a dodržet všechna pravidla pro bezpečné přecházení (především signalizaci bílou holí o úmyslu přecházet). Do vozovky vstupujeme při zahájení signálu pro chodce „Volno“ a při přecházení po celou dobu udržujeme plynulé tempo a směr chůze.

Při přecházení frekventovaného přechodu může dojít ke kontaktu s kolemjdoucími chodci, kteří nestihnou zareagovat a uvolnit místo průchodu nevidomému. Je potřeba zachovat klid, neměnit směr chůze a plynule dokončit přecházení.

Při přecházení děleného přechodu je potřeba znát jeho uspořádání (například tvar a umístění ostrůvku). Pokud je dělený přechod vybaven světelnou signalizací, může tato signalizace fungovat pro každý úsek odděleně.

Po přejetí prvního úseku přechodu od chodníku na ostrůvek vyhledáme na opačné straně ostrůvku okraj silnice v požadovaném směru přecházení. Pokračování přecházení z ostrůvku je vždy zahájením nového procesu přecházení.

Pokud je ostrůvek vybavený světelnou a zvukovou signalizací s poptávkovými tlačítky pro nevidomé, vyhledáme sloup semaforu a tlačítkem ověříme možnost pokračovat v přecházení druhého úseku přechodu. Tlačítko držíme po celou dobu určování vhodné doby pro přejetí silnice. Při signálu „Volno“ tlačítko pustíme, dáme bílou holí znamení o úmyslu přecházet a vkročíme do vozovky.

Stručné shrnutí:

- » kluzně-kyvadlovou technikou vyhledáme sloup semaforu, případně rozhraní chodníku a silnice (pokud sloup není v dosahu)
- » postavíme se vedle sloupu a vyhledáme tlačítko pro chodce, kterým může být přechod vybaven, a stiskneme ho
- » holí v základním držení ověříme naši vzdálenost od vozovky a nasměrování k přechodu
- » vyčkáváme na signál „Volno“. Hůl máme stále před sebou v základním držení tak, aby nezasahovala do poježděného prostoru
- » ve chvíli, kdy můžeme začít přecházet, dáme znamení dvojitým mávnutím bílé hole do výše pasu
- » vstoupíme na přechod a za pomoci kyvadlové nebo kluzně-kyvadlové techniky přechážíme (je možné využít zvuku obou semaforů k udržení směru chůze)
- » na opačné straně širokým obloukem hole v základním držení prověříme, zda na chodníku není překážka, a vstoupíme na něj

ČASTÉ CHYBY:

- nenalezení okraje vozovky, nechtěné vstoupení do vozovky
- nesprávné nasměrování se na přechod, nebo ztráta směru v průběhu přecházení
- čekání na přejetí v malé vzdálenosti od vozovky (zasahování do prostoru vozovky tělem nebo holí)

- nedání znamení mávnutím hole (i na přechodu se světelnou signalizací je povinnost dodržovat toto pravidlo)
- zahájení přecházení vozovky v době, kdy signál „Volno“ již nějakou dobu trvá
- vstup do vozovky s ostatními chodci během signálu „Stůj“
- zahájení přecházení v případě, kdy přijíždí vozidlo s právem přednostní jízdy se zapnutou sirénou
- ztráta směru v průběhu přecházení (například při kontaktu s ostatními chodci nebo při špatné slyšitelnosti akustického signálu přechodu na opačné straně)
- zastavení se ve vozovce v průběhu přecházení, zbytečné setrvávání ve vozovce, ztráta pozornosti během přecházení
- neprověření okraje silnice na opačné straně vozovky (hrozí kolize se sloupkem semaforu, dopravní značkou)

Postavení instruktora:

Vysvětlování techniky probíhá předem na klidném a bezpečném místě. Při příchodu k přechodu pro chodce jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně.

Při přiblížení k okraji vozovky se odstup mezi klientem a instruktorem zmenší tak, aby instruktor mohl včas zabránit jeho případnému vstupu do vozovky nebo jiné kolizi, například se sloupem. Instruktor je za klientem mírně z boku.

Při určování doby vhodné pro přejítí stojí instruktor tak, aby nevytvářel zvukový stín (nestojí z boku) a zároveň sleduje provoz na vozovce, aby v případě nebezpečí mohl rychle zasáhnout.

Před vstupem do vozovky si instruktor s klientem dají zpětnou vazbu o možnosti bezpečně přejít. Instruktor při vstupu klienta do vozovky kontroluje provoz a zároveň zajišťuje jeho bezpečnost.

V průběhu přecházení instruktor stále provoz kontroluje a za klientem jde tak blízko, aby mohl v případě potřeby včas zasáhnout.

Před opuštěním vozovky jde instruktor vedle klienta na vzdálenější straně od přijíždějících vozidel, sleduje jejich pohyb a zároveň dohlíží na bezpečné opuštění vozovky klientem.

Po celou dobu přecházení instruktor zajišťuje nejen bezpečnost klienta, ale také svou.

15.1.4. Přecházení železničního přejezdu

Přecházení železničního přejezdu klade na člověka s těžkým zrakovým postižením vysoké požadavky. Soustředěnost při přecházení kolejí může být narušena nečekanými situacemi (například náhlým spuštěním světelné signalizace, houkáním přijíždějícího vlaku, uvězněním mezi spuštěnými závorami). V důsledku toho může dojít ke ztrátě orientace. Samostatně přecházet železniční přejezd je proto vhodné pouze na známém místě, kde bylo přecházení předem procvičeno.

Přejítí železničního přejezdu je možné také řešit žádostí o pomoc kolemjdoucích nebo k přesunu na druhou stranu kolejí využít jiných bezpečnějších způsobů (například využití podchodu, nebo přemístění se přes železniční přejezd prostředky hromadné dopravy). Pravidla bezpečného pohybu při přecházení železničního přejezdu – viz Zákon č. 361/2000 Sb. v platném znění, § 55 a další.

Základní pojmy:

Železniční přejezd je místo, kde se v jedné úrovni kříží pozemní komunikace se železnicí, popřípadě s jinou dráhou, a je označené příslušnou **dopravní značkou – výstražný kříž**. Může jím být i pěší přechod přes koleje, pokud je jako železniční přejezd označen. Přecházení přes koleje mimo vyhrazená místa je zakázáno.

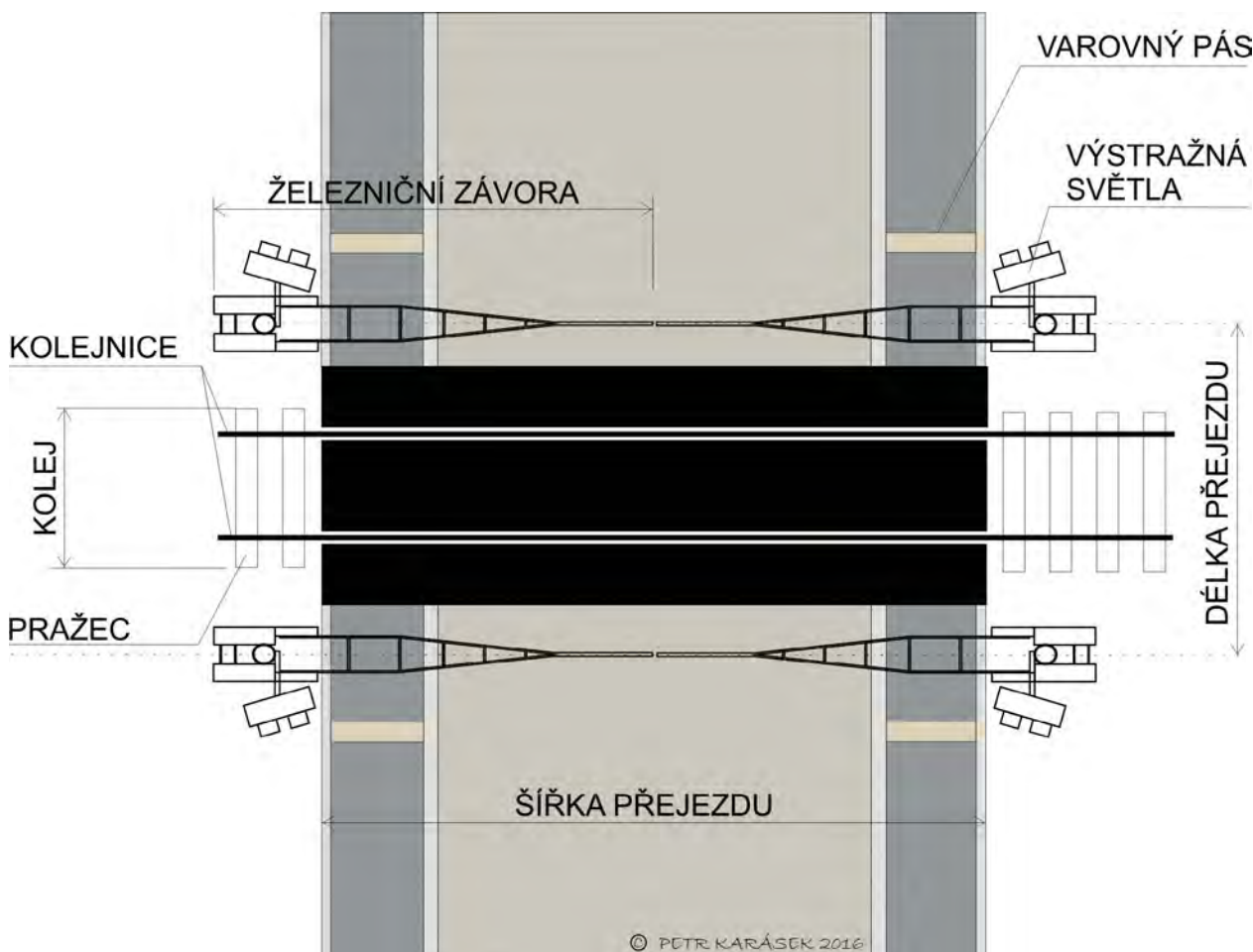
Přejezd zabezpečený má signalizaci, která varuje před přijíždějícím vlakem. Signalizace je zpravidla zvuková a světelná (světelné přejezdové zabezpečovací zařízení se zvukovou výstrahou – dále jen **výstražná**

světla), někde doplněná také závorami. **Železniční závory** mohou být doplněny řetězovým nebo jiným závěsem znemožňujícím jejich podlezení.

Šířka přejezdu je dána šířkou silnice, nebo tam, kde je i chodník, šířkou silnice a chodníku. **Délka přejezdu** je vzdálenost mezi závorami na protilehlých stranách přejezdu nebo mezi výstražnými světly nebo výstražnými kříži. Jeho délku ovlivňuje počet kolejí a úhel, který svírají s pozemní komunikací. U typu přejezdu, který je označen pouze dva metry na obě strany od koleje (v prostoru nebezpečného pásma) hrozí zachycení vlakem a jiná rizika.

Pokud je součástí pozemní komunikace chodník, měl by být v těchto místech vybaven varovným pásem. Směr přecházení nevidomého určuje obrubník chodníku, který by měl pokračovat ještě za závorami nebo za světelnou signalizací až na hranici nebezpečného pásma. **Technické vybavení přejezdu** (výstražníky, vztyčené závory) by nemělo přesahovat do prostoru chodníku a vytvářet tak pro nevidomého překážku.

Koleje obvykle tvoří dvě kolejnice upevněné na pražcích. V místě přejezdu jsou zapařeny do povrchu, který bývá vyplněn různými materiály, aby bylo zajištěno bezproblémové překonání přejezdu bez výškového rozdílu (prostor mezi kolejemi může vyplňovat například asfalt, betonové panely, gumová výplň). Mezi **kolejnicí** a výplní se vytváří žlábek, který může zachytit koncovku hole nebo podpatek a bránit tak plynulému a bezpečnému přecházení.



Železniční přejezd – terminologie

Můžeme se setkat se čtyřmi typy železničních přejezdů, které zaručují chodci různý stupeň bezpečí:

- železniční přejezd bez signalizace označený pouze výstražným křížem (tzv. nezabezpečený přejezd)
- železniční přejezd s mechanickými závorami (manuálně ovládané závory na starších přejezdech zpravidla nebývají doplněné světelnou signalizací a někdy ani zvukovou)

c) železniční přejezd se světelnou signalizací bez závor (tzv. zabezpečený přejezd)

d) železniční přejezd se světelnou signalizací a se závorami

Před přejezdy s poruchou zabezpečovacího zařízení a před nezabezpečenými přejezdy musí vlak opakovaně dávat akustickou výstrahu. Při poruše zabezpečovacího zařízení je na takovém přejezdu omezena rychlost vlaku.

Na nově budovaných nebo rekonstruovaných železničních přejezdech na území obce se výstražná signalizace doplňuje o akustickou signalizaci pro nevidomé.

Příprava na přecházení železničního přejezdu:

Nácvik přecházení přes železniční přejezd by měl být vždy prováděn se zkušeným a kompetentním instruktorem prostorové orientace, který se s přejezdem před samotným nácvikem vždy sám velmi důkladně seznámí a vyhodnotí veškerá možná rizika. Informuje o nich klienta a hledá nejbezpečnější řešení.

Před nácvikem přecházení je s přejezdem a s jeho nejbližším okolím (například tvarem, velikostí a s technickým vybavením), s provozem na něm a časovými intervaly (například doba spuštění signalizace před příjezdem vlaku, rychlost spuštění závor nebo doba nutná k přejití přejezdu) důkladně seznámen také klient s těžkým zrakovým postižením.

Přecházení železničního přejezdu se signalizací v případě, kdy nejede vlak:

K přejezdu zpravidla přicházíme podél vodící linie. Při příchodu je nutné dbát zvýšené opatrnosti, protože některé části technického vybavení mohou zasahovat do prostoru chodníku a nejsou snadno zachytitelné koncovkou hole (vhodné je například použít horní ochranné držení).

Během přibližování se k železničnímu přejezdu kontrolujeme sluchem možnost jeho bezpečného přejití. Pokud neslyšíme přibližující se vlak, nebo zvukový signál výstražných světel, pokračujeme přes přejezd kluzně-kyvadlovou technikou, nebo její kombinací s technikou kyvadlovou podél jeho okraje. Tato technika umožňuje snadněji vyhledat koleje na přejezdu, umožní přesnější vnímání struktury povrchu a udržení přímého směru chůze podél okraje přejezdu, který může být tvořen hranou výplně kolejí. V tomto zúženém prostoru je potřeba dbát také zvýšené opatrnosti před projíždějícími automobily.

Po přejití kolejí dbáme zvýšené opatrnosti také před možnými zasahujícími částmi technického vybavení do prostoru chodníku na druhé straně přejezdu.



Přecházení železničního přejezdu – horní ochranné držení MŘ 9.4.

Řešení situace na železničním přejezdu při spuštění zvukové signalizace:

Ve chvíli, kdy se blížíme k přejezdu a jsme před sloupem výstražných světel a spustí se zvukový signál, je nutné se zastavit před výstražnými světly na hranici nebezpečného pásma. Nepřibližujeme se ke kolejím a v bezpečné vzdálenosti od nich vyčkáme příjezdu vlaku. V chůzi přes přejezd pokračujeme až po jeho přjetí a ukončení zvukové signalizace.

Spustí-li se výstražný signál ve chvíli, kdy se již nacházíme na přejezdu, je nutné znát místo, odkud je vhodné vrátit se bezpečně zpět (za výstražná světla). Určení místa, kdy je možné otočit se a vrátit se zpět by mělo být výsledkem nácviku přecházení s instruktorem.

Pokud je ale možné bezpečně dokončit přecházení před příjezdem vlaku, je lepší pokračovat v původním směru (otáčení se na přejezdu a nasměrování zpět může být časově náročné a nepřesné, může dojít ke ztrátě směru nebo stability).

Řešení situace na železničním přejezdu se závorami při spuštění zvukové signalizace:

Ve chvíli, kdy se blížíme k přejezdu a spustí se zvukový signál výstražných světel, je nutné se zastavit na bezpečném místě tak, aby nemohlo dojít ke zranění klesající závorou. U některých přejezdů bývá toto bezpečné místo vyznačeno varovným pásem umístěným napříč chodníkem. V případě, že přejezd není vybaven varovným pásem, je nutné toto místo určit jiným způsobem (například odhadem vzdálenosti zvuku výstražných světel). Na přjetí vlaku čekáme ve vyčkávacím postoji s odstupem od spuštěné závoře tak, aby nedošlo ke zranění při jejím zvedání. Po zvednutí závoře pokračujeme v chůzi přes přejezd.

Spustí-li se zvukový signál výstražných světel v průběhu přecházení, kdy jsme ještě nedošli k první koleji, je vhodné se otočit a rychle se vrátit za sloup přejezdového zabezpečovacího zařízení. Ve chvíli, kdy jsme tuto první kolej překonali, přecházení v původním směru raději urychleně dokončíme. Při chůzi je v tomto případě vhodné použít horní ochranné držení tak, aby byla hlava kryta rukou i shora a zabránilo se tím případnému kontaktu s klesající závorou.

Ve výjimečných případech se může stát, že prostor přejezdu nestihneme opustit před spuštěním závoře. V tomto případě je nutné rychle dojít k nejbližší závoře a zkusit ji podlézt na druhou bezpečnější stranu. Neumožňuje-li to například na ní umístěný závěs proti podlezení, je nutné se k závoře co nejvíce přiblížit a zůstat s ní v kontaktu (například rukou nebo holí). Po přjetí vlaku poodstoupíme a rukou kontrolujeme zvedající se závoru tak, aby nedošlo ke zranění obličeje.

Opakovaným nácvikem přecházení konkrétního železničního přejezdu s instruktorem prostorové orientace a samostatného pohybu NS můžeme předejít většině rizikových situací.

ČASTÉ CHYBY:

- neznalost uspořádání přejezdu a provozu na něm
- neznalost řešení rizikových situací na přejezdu
- nesprávné nasměrování se, nebo ztráta směru v průběhu přecházení přejezdu
- nedodržení zásad bezpečné chůze v okolí vysokých překážek (například v okolí sloupku zabezpečovacího zařízení přejezdu)
- zasahování do prostoru vozovky při přecházení přejezdu (nedržení se u okraje přejezdu)
- otočení se nesprávným způsobem a ztráta směru při návratu od kolejiště k bezpečnému místu po spuštění signalizace (za výstražná světla)
- zbytečné setrvávání v prostoru kolejiště



Přecházení železničního přejezdu – kontrola závor MŘ 9.4.

Postavení instruktora:

Vysvětlování techniky a seznámení se s přejezdem probíhá předem na klidném a bezpečném místě. Před zahájením nácviku je vhodné konkrétní železniční přejezd projít s klientem v roli průvodce a doprovázeného a seznámit ho s detaily daného místa a s technickým vybavením.

Před vstupem do prostoru železničního přejezdu si instruktor s klientem dají zpětnou vazbu o možnosti bezpečně zahájit přecházení.

Při přecházení jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně a zajišťuje odstup od okraje přejezdu a zároveň kontroluje provoz na přejezdu i na vozovce.

Jde tak blízko za klientem, aby mohl v případě potřeby včas zasáhnout (například rychlé vyvedení klienta do bezpečné vzdálenosti). Po celou dobu zajišťuje nejen bezpečnost klienta, ale také svou.

15.2. Využití bílé hole při jízdě výtahem, na eskalátoru a travelátoru

Odkaz na metodickou řadu:

10. Využití bílé hole při jízdě výtahem, na eskalátoru a travelátoru

10.1. Jízda výtahem

10.2. Jízda na eskalátoru, travelátoru

15.2.1. Jízda výtahem

Výtah je určený pro dopravu osob nebo nákladů svislým nebo šikmým směrem po pevné dráze. Do této kategorie se řadí také **vertikální zdvihací plošiny**, které jsou určené pro dopravu osob.

Výtah bývá většinou tvořen **kabinou** s dveřmi (ručně nebo automaticky otevíratelnými) umístěnou ve **výtahové šachtě**. Dveře šachty výtahu (vnější dveře) jsou ve stanicích automaticky zajištěny proti otevření v době, kdy výtah ve stanici nestojí.

Ve stanicích se výtah obvykle ovládá **přivolávacím tlačítkem** umístěným vedle dveří výtahu. Uvnitř kabiny se výtah ovládá tlačítky jednotlivých stanic (podlaží) umístěnými na **ovládacím panelu**. Ve většině výtahů je ovládací panel umístěn svisle. Můžeme se však setkat také s jeho vodorovným umístěním (především tam, kde je větší množství stanic, a kde je potřeba, aby tlačítka byla v dosahu i pro osoby na vozíku). Výtahy bývají vybaveny **tlačítkem pro přivolání pomoci**, případně tlačítkem oboustranného komunikačního zařízení.

Z hlediska výuky prostorové orientace a samostatného pohybu považujeme za vhodné zmínit možná dělení a specifika některých výtahů a zdvihacích plošin.

Osobní výtah je určen pro dopravu osob a jejich zavazadel. **Nákladní výtah** bývá rozměrově větší s vyšší nosností a může mít odlišnou konstrukci vstupních dveří a ovládání (například nákladové výtahy ve zdravotnických zařízeních, ve kterých se mohou přepravovat také lůžka s pacienty).

Vertikální zdvihací plošiny se umísťují do některých veřejně přístupných staveb (například nemocnice a školy) a jsou určeny pro dopravu osob. Lze se s nimi setkat ve dvou variantách provedení: plošiny s klasickou výtahovou kabinou a plošiny bez kabiny, které jsou tvořeny pouze podlahou, jednou stěnou s ovládacím panelem a stropem s osvětlením. U vertikální zdvihací plošiny je nutné držet zmáčknuté tlačítko zvolené stanice až do automatického zastavení. Při uvolnění tlačítka v průběhu jízdy se kabina okamžitě zastaví. Vertikální zdvihací plošiny se liší od běžného výtahu také nižší rychlostí.

Příprava před nácvikem jízdy výtahem:

Před zahájením nácviku jízdy výtahem se instruktor seznámí s veškerým technickým vybavením a ovládaním výtahu (s ovládacími panely a jejich umístěním, s rozmístěním tlačítek a jejich hmatností), včetně okolí výtahu.

Ovládací panel může mít různé rozmístění tlačítek, která nemusí být označená a dostatečně hmatná (například sensorický panel bez hmatového rozlišení). Jejich ovládání bez zrakové kontroly je potřeba vyřešit ještě před započítím samotné výuky. S umístěním ovládacího panelu a jeho použitím musí být dopředu seznámen také klient s těžkým zrakovým postižením. Instruktor s ním dopředu vyřeší i možnost přivolání pomoci v případě potřeby (například uložení kontaktního čísla servisu výtahu do mobilního telefonu a nácvikem vyhledání tlačítka pro přivolání obsluhy).

Většina výtahů má tlačítka, která jsou doplněna braillovými nebo reliéfními popisky. Ovladač pro podlaží s východem z budovy (přízemí) by měl vyčnívat nad ostatní a měl by být přednostně v zelené barvě. V budovách, kde výtah není vybaven akustickým hlášením stanic, nebo kde se jednotlivá podlaží nedají od sebe odlišit, může instruktor označit podlaží výstupní stanice hmatovou značkou poblíž dveří výtahu.

Příchod k výtahu:

Výtah vyhledáme kluzně-kyvadlovou technikou (z důvodu možného umístění výtahu vedle schodiště vedoucího dolů nebo přítomnosti jiných nebezpečných překážek). Při kontaktu koncovky hole s dveřmi výtahu se zastavíme a nasměrujeme se k nim. Holí ověříme umístění dveří výtahu ve stěně, tvar zárubní a prohledáme prostor v jejich těsné blízkosti. Přiblížíme se ke dveřím a přecházíme ze základního držení do tužkového. Po straně dveří vyhledáme přivolávací tlačítko (zpravidla umístěné vpravo ve výšce sto deset centimetrů nad zemí) a zjistíme, zda se jedná o dveře automatické nebo ručně otevírané směrem ven (na kterých je umístěné madlo).

Výtah přivoláme stisknutím tlačítka, případně zapnutím senzoru, a vyčkáme příjezdu kabiny výtahu. Stojíme tak, abychom nebyli ohroženi při otevření dveří směrem ven a nebránili v průchodu vystupujícím lidem. Pokud kabina dlouho nepřijíždí, přivolávací tlačítko stiskneme opakovaně.

Příjezd výtahu a nástup:

Příjezd kabiny výtahu většinou rozpoznáme sluchem (například cvaknutí západky, otevření dveří, hlášení podlaží). Vyčkáme otevření dveří a případného výstupu cestujících. Nástup zbytečně neprodlužujeme (při dlouhém vyčkávání se mohou automaticky ovládané dveře začít zavírat). Dveře, které jsou ovládané ručně, otevřeme tahem k sobě.

Před vstupem do kabiny přejdeme do základního držení a ověříme přítomnost podlahy dotekem koncovky hole. Při nástupu kontrolujeme, zdali jsou ručně ovládané dveře správně dovřené. Na stěně kabiny vyhledáme ovládací panel s tlačítky a přejdeme zpět do tužkového držení. Při pohybu v kabině bereme v úvahu přítomnost dalších osob, rozměrných předmětů a možnost sklopeného sedátka.

Ovládání výtahu a jízda v něm:

Po nalezení požadovaného tlačítka a volby podlaží se doporučuje poodstoupit od panelu a od dveří tak, abychom umožnili ovládání výtahu také dalším cestujícím. Důležité je mít pod kontrolou vše, co by mohlo být přivřeno do zavírajících se dveří (například část oblečení, bílá hůl, vodítko psa).

U panelu se sensoricky ovládanými tlačítky bez hmatného provedení je většinou potřeba požádat o pomoc vidícího člověka, nebo se naučit ovládat takto upravený výtah specifickým postupem (například odměřením vzdálenosti od nejbližšího rohu kabiny, přiložením speciálně vyrobené šablony).

Ve výtahu stojíme tak, abychom nebránili nástupu a výstupu ostatním cestujícím. Sledujeme, zda výtah zastavil v naší zvolené podlaží (například pomocí akustického hlášení stanic, nebo dotazem k cestujícím).

Výstup z výtahu a odchod:

Po zastavení výtahu v naší zvolené stanici přejdeme ke dveřím. Po jejich otevření prověříme holí v základním držení prostor před kabinou a vystoupíme. U ručně otevíraných dveří se doporučuje otevírat je pozvolna, aby nedošlo ke zranění osob čekajících za nimi. U některých typů výtahů existuje možnost, že jejich kabiny jsou průchozí a vychází se jinými dveřmi, než se vstupuje.

Před odchodem od výtahu zkontrolujeme, zdali jsou ručně otevírané dveře správně zavřené. Je vhodné ověřit, že jsme vystoupili v požadovaném podlaží (například pomocí cíleně umístěné hmatové značky na venkovní zárubni výtahových dveří).

Poznámka:

V případě, že se výtah během jízdy zastaví, tlačítko zvolené stanice zmáčkneme znovu. Pokud se kabina nerozjede ani po opakovaném zmáčknutí tohoto tlačítka, je potřeba použít tlačítko pro přivolání pomoci. U často používaných výtahů je vhodné mít v mobilním telefonu uložené číslo na servis (případný problém může pomoci vyřešit také městská policie). Vhodné je také vědět, který výtah může v případě požáru sloužit k evakuaci osob. Pokud není budova takovýmto výtahem vybavena, je nutné znát cestu k evakuačnímu schodišti.

Stručné shrnutí:

- » výtah vyhledáme kluzně-kyvadlovou technikou
- » kabinu přivoláme pomocí přivolávacího tlačítka, které bývá umístěno po straně dveří, většinou vpravo ve výšce sto deset centimetrů
- » stojíme tak, abychom nebyli ohroženi při otevření dveří výtahu směrem ven a nebránili v průchodu vystupujícím lidem
- » před vstupem do kabiny ověříme holí přítomnost podlahy výtahu
- » po nástupu do kabiny je potřeba mít pod kontrolou vše, co by mohlo být přivřeno do zavírajících se dveří
- » před výstupem z kabiny prověříme holí prostor před sebou
- » po výstupu z výtahu zkontrolujeme, jsme-li ve správném podlaží

ČASTÉ CHYBY:

- nezkontrolování přítomnosti podlahy kabiny výtahu ve stanici po otevření dveří při nástupu
- neprověření možného výškového rozdílu podlahy kabiny a podlaží při nástupu a výstupu (může dojít k zakopnutí)
- čekání na výtah příliš blízko dveří (může dojít ke střetu se dveřmi otevíranými směrem ven, nebo s lidmi vystupujícími z výtahu)
- překážení ostatním cestujícím v kabině výtahu při nástupu, výstupu a jeho ovládání

Postavení instruktora:

Při příchodu k výtahu jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například blíže ke schodišti vedoucímu směrem dolů).

Při vysvětlování techniky a popisu technického vybavení výtahu stojí instruktor na straně klienta mírně za ním. Při příjezdu výtahu prohlédne kabinu, aby zajistil bezpečný nástup (například není-li v něm dětský kočárek, sklopené sedátko, zapomenutý předmět). Nastupuje plynule s klientem a kontroluje polohu dveří a prostor za nimi.

Při vysvětlování ovládání výtahu stojí poblíž klienta tak, aby nepřekážel ostatním cestujícím, a aby viděl na tlačítka.

Vystupuje plynule za klientem a kontroluje polohu dveří a prostor za nimi, případně upozorní klienta na překážku (například podlaha kabiny nenavazuje na podlahu chodby, nebo upozorní na předměty ležící ve výstupním prostoru výtahu).



Jízda výtahem – postavení instruktora MŘ 10.1.

15.2.2. Jízda na eskalátoru, travelátoru

Základní pojmy:

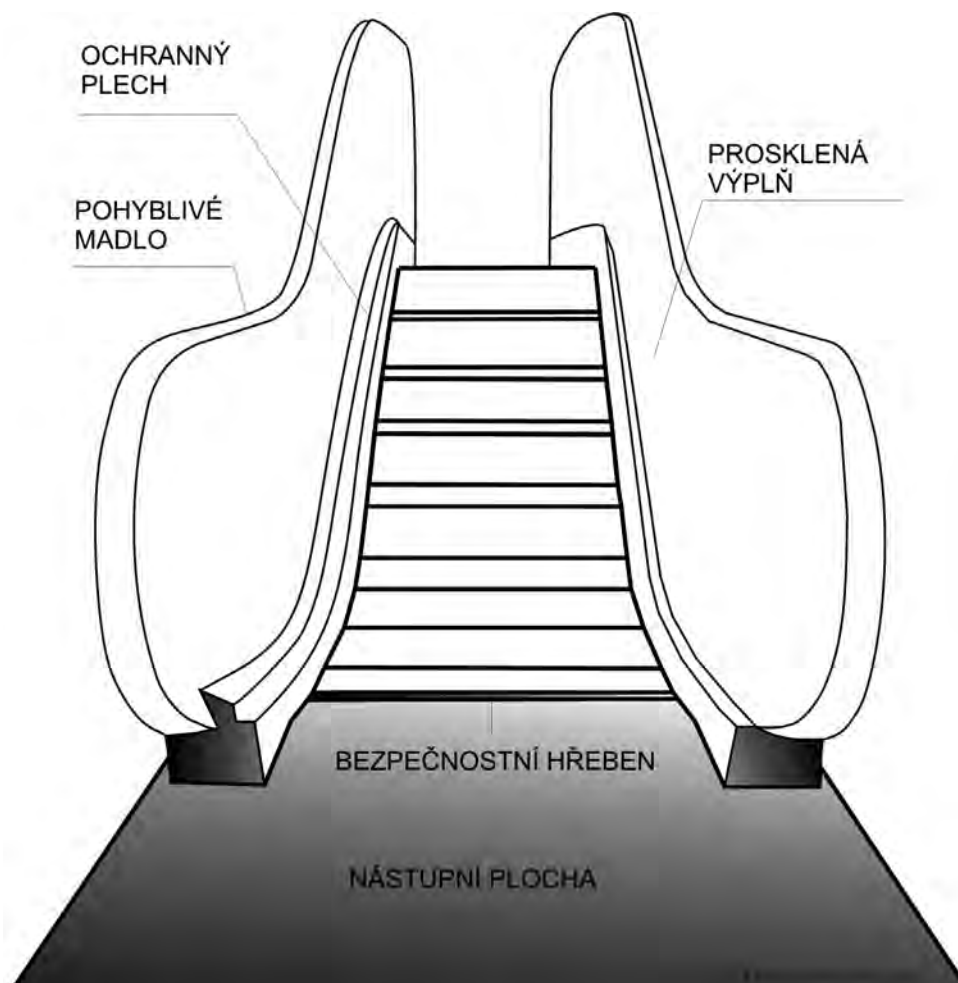
Eskalátor (jezdící schody) je pohyblivé schodiště zpravidla doplněné o pohyblivá madla. Používá se v budovách i mimo ně tam, kde je zapotřebí přepravy velkého počtu lidí (například na nádražích, v metru, podchodech nebo ve velkých obchodních centrech).

Travelátor (pohyblivý chodník) má podobné využití jako eskalátor. Pohyblivé články netvoří schody jako u eskalátoru, nýbrž souvislou pohybujiící se plochu. Travelátor má nižší sklon než eskalátor a bývá zpravidla delší. Může mít i nulový sklon (například na letišti).

Nástupní plocha na eskalátor i travelátor (který je svým technickým vybavením podobný eskalátoru) bývá tvořena kovovým povrchem. Na ni navazuje **bezpečnostní hřeben**, který tvoří přechod mezi pevnou a pohyblivou částí eskalátoru. Pokud jsou boční stěny tvořeny skleněnou výplní, je tato výplň doplněna o **ochranný plech** po obou stranách.

Pohyblivými částmi eskalátoru jsou madla a schody, u travelátoru madla a pohybujiící se plocha. Dosahují rychlosti v rozmezí 0,27–0,55 m/s. Madlo se může u eskalátorů pohybovat rychleji než schody.

U některých eskalátorů i travelátorů může dojít k jejich automatickému zpomalení, nebo úplnému zastavení v případě, že je nikdo aktuálně nepoužívá. Do provozu se opět uvedou až při nástupu osob. Jejich lokalizace sluchem je tedy v tomto případě obtížná. Nalezení eskalátoru a poskytnutí informací o směru jízdy mohou usnadnit **akustické majáčky** pro nevidomé.



Eskalátor – terminologie

Příchod k eskalátoru:

Kluzně-kyvadlovou technikou vyhledáme nástupní plochu eskalátoru, která se odlišuje od okolního povrchu, a jeho pravou boční stěnu s madlem a nasměrujeme se ke vstupu na eskalátor. Držení hole přechází ze základního do tužkového držení v levé ruce. Pravou rukou vyhledáme madlo, pomocí kterého ověříme požadovaný směr jízdy eskalátoru. Koncovkou hole vyhledáme bezpečnostní hřeben, přiblížíme se k němu a podle jeho hrany ověříme vzdálenost od něj a nasměrování kolmo ke schodům. Koncovka hole zůstává ležet na hraně bezpečnostního hřebenu na levé straně těla tak, aby nepřekážela při vkročení na eskalátor. Pod dlaní pravé ruky necháváme volně projíždět madlo a připravíme se k vykročení. Na nástupní ploše je dobré setrvávat pouze po dobu nezbytně nutnou.

Nástup a jízda na eskalátoru:

Při vykročení pevně sevřeme rukou pohybující se madlo a nohou došlápneme na pohybující se plochu eskalátoru za bezpečnostním hřebenem. Pokud zjistíme, že stojíme na rozhraní dvou schodů, přesuneme se pouze na jeden z nich a zajistíme tak svou stabilitu.

Koncovka hole leží před námi o schod výš nebo níž (podle směru jízdy), hůl je stále v tužkovém držení. Stojíme tak, abychom nebránili v pohybu chodců procházejících po levé straně.

Po celou dobu jízdy jsou cestující povinni držet se madla.

Výstup a odchod:

Blížící se konec eskalátoru poznáme podle změny zakřivení madla a polohy hole na schodu (při jízdě dolů hůl vůči tělu stoupá, při jízdě nahoru hůl vůči tělu klesá). Ve chvíli, kdy pohyblivé schody vytvoří souvislou plochu, předsuneme jednu nohu mírně dopředu a zvedneme její špičku. Při doteku koncovky hole o bezpečnostní hřeben mírně přizvedneme celou hůl nad výstupní plochu.

Po zasunutí hřebene eskalátoru pod přizvednutou špičku předkročené nohy přenášíme na tuto nohu váhu a vycházíme zakročenou nohou na kovovou plochu výstupní podlahy a zároveň se pouštíme madla. Po dalším kroku přecházíme z tužkového do základního držení a bez meškání plynule odcházíme od eskalátoru.

Poznámka:

V případě, že se eskalátor během jízdy zastaví, je nutné zůstat stát, stále se pevně držet madla a vyčkat jeho rozjetí, pokud obsluha eskalátoru nevydá jiný pokyn. Nedoporučuje se pohybovat po schodech, i když ostatní cestující okolo procházejí.

Travelátor:

Při jízdě travelátorem zůstává pohyblivá plocha po celou dobu jízdy v jedné rovině (odpadá možnost nástupu na rozhraní dvou schodů).

Rozhodujícím momentem pro upozornění na blížící se výstup je dotek koncovky hole o bezpečnostní hřeben (konec travelátoru nemusí být rozpoznatelný podle zakřivení madla a polohy hole). Po zasunutí hřebene travelátoru pod přizvednutou špičku předkročené nohy vystupujeme stejným způsobem jako z eskalátoru.



Nástup na eskalátor MŘ 10.2.



Výstup z eskalátoru MŘ 10.2.

Stručné shrnutí:

- » pravou stranu eskalátoru nebo travelátoru vyhledáme kluzně-kyvadlovou technikou a nasměrujeme se kolmo ke schodům
- » držení hole přechází ze základního do tužkového držení levou rukou
- » pravou rukou vyhledáme madlo a ověříme požadovaný směr jízdy eskalátoru
- » koncovkou hole vyhledáme bezpečnostní hřeben a přiblížíme se k němu
- » koncovka hole zůstává ležet na hraně bezpečnostního hřebenu na levé straně těla
- » při vykročení pevně sevřeme rukou pohybující se madlo a nastoupíme na eskalátor
- » při jízdě na eskalátoru koncovka hole leží před námi o schod výš nebo níž (podle směru jízdy)
- » před výstupem předsuneme jednu nohu mírně dopředu a přizvedneme její špičku
- » při dotyku koncovky o bezpečnostní hřeben a po jeho zasunutí pod špičku předsunuté nohy, plynule vystoupíme druhou nohou z eskalátoru nebo travelátoru

ČASTÉ CHYBY:

- nevhodně zvolené oblečení a obutí, které může být eskalátorem zachyceno (například dlouhá sukně a široké kalhoty, třásně, otevřené boty s nízkou podrážkou)
- neověření si směru jízdy eskalátoru před nástupem
- nedržení se madla během jízdy
- zasahování tělem a holí do prostoru, ve kterém se pohybují ostatní chodci
- nástup a jízda na eskalátoru s holí v základním držení
- držení hole není pevné (hůl vypadlá z ruky může sklouznout po schodišti dolů)
- dlouhé setrvávání v nástupním a výstupním prostoru eskalátoru

Postavení instruktora:

Při příchodu k eskalátoru (travelátoru) jde instruktor za klientem na jeho méně bezpečné straně (například blíže ke schodišti vedoucímu směrem dolů). Před nástupem stojí instruktor po levé straně klienta mírně za ním. Neustále kontroluje prostor, ve kterém se klient pohybuje, aby včas odvrátil případné riziko kolize. Zároveň brání v průchodu ostatním cestujícím.

Před vstupem na eskalátor si instruktor s klientem dají zpětnou vazbu o možnosti bezpečně nastoupit. Instruktor nastupuje plynule s klientem. Po celou dobu jízdy se drží pravou rukou pohyblivého madla a sleduje provoz na eskalátoru.

Při jízdě směrem nahoru přejde instruktor po nástupu na eskalátor na jeho pravou stranu a stojí o schod níž pod klientem. Vystupuje plynule za ním.

Při jízdě směrem dolů nastupují společně a instruktor ihned sestoupí o schod níž a přesune se na pravou stranu pod klienta. Stojí po směru jízdy, ale není ke klientovi otočen zády.

Sleduje ho, je připraven zasáhnout při zavrácání, ale nepřekáží mu. Vystupuje jako první a uvolní prostor výstupu pro klienta. V přiměřené vzdálenosti neustále dbá na bezpečnost jeho výstupu.



Jízda na eskalátoru směrem nahoru – postavení instruktora MŘ 10.2.



Jízda na eskalátoru směrem dolů – postavení instruktora MŘ 10.2.

16. VYUŽITÍ BÍLÉ HOLE PŘI CESTOVÁNÍ DOPRAVNÍMI PROSTŘEDKY A V DALŠÍCH SPECIFICKÝCH SITUACÍCH

Dopravní prostředky představují různorodou skupinu, která zahrnuje například autobusy, vlaky, trolejbusy, tramvaje, metro, automobil taxislužby, ale také další specifické dopravní prostředky jako je například letadlo, přívoz a loď. Tyto dopravní prostředky se od sebe výrazně liší zvláště uspořádáním nástupního prostoru, umístěním dveří, umístěním a počtem schodů, rozmístěním sedadel a místem, ze kterého do nich nastupujeme.

Při cestování dopravními prostředky a v dalších specifických situacích je možné uplatnit získané dovednosti pohybu s bílou holí tak, jak jsou popsány v předchozích kapitolách. V případě, že klient bude používat některé z dopravních prostředků, je potřeba nacvičit individuálně nástup, výstup a jízdu konkrétním dopravním prostředkem s kompetentním instruktorem PO SP NS, který navrhne vhodné řešení celkové situace především s ohledem na jeho bezpečnost.

Individuálně se nacvičuje také řešení specifických situací, do kterých se klient může dostat (například z hlediska místa jeho pobytu). Jedná se nejčastěji o pohyb v extrémních klimatických podmínkách (například sníh, led).

17. ZÁVĚR

Tato publikace se zabývá seznámením se základy prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých nevidomých a slabozrakých (pohybem bez pomůcek, orientačními dovednostmi, technikami chůze s bílou holí a jejich využitím v praktických situacích, včetně pohybu s průvodcem). Po jejím přečtení je možné si udělat představu, jak výuka dospělých osob s těžkým zrakovým postižením probíhá, ale její pouhé prostudování nevede k získání kompetencí tyto dovednosti vyučovat a nacvičovat.

Aby byl instruktor k této výuce kompetentní, musí absolvovat odborný kurz instruktorů PO SP NS, k němuž tato odborná publikace může sloužit jako studijní literatura (skripta). Publikace obsahuje podrobný popis technik, ale nezabývá se například samotnou výukou a nácvikem dovedností z hlediska pedagogických postupů.

Publikace není souhrnným materiálem popisujícím celý proces výuky a nácviku PO SP s klientem s těžkým zrakovým postižením. Končí využitím technik chůze s bílou holí v konkrétních situacích, ale neobsahuje následující proces výběru a nácviku chůze po konkrétních trasách, které klient bude využívat. Nezabývá se ani výběrem a nácvikem využití dalších pomůcek (například vodící pes nebo elektronické orientační pomůcky).

Z důvodu neustálého dynamického vývoje v celé oblasti prostorové orientace a samostatného pohybu osob s TZP, který souvisí především s technickým vývojem a s vývojem v oblasti infrastruktury a legislativy, je potřeba, aby si vyškolení instruktoři pravidelně upevňovali a rozšiřovali své vědomosti a dovednosti.

Postupy uvedené v této publikaci předkládáme jako ověřený přístup k výuce a nácviku PO SP NS (používaný při práci v Tyfloservis v podmínkách České republiky), ale nejsou míněny jako dogma. Existuje celá řada dalších možných přístupů k výuce prostorové orientace a samostatného pohybu dospělých nevidomých a slabozrakých, které také můžeme použít, ale pouze za předpokladu, že splňují pravidla bezpečného pohybu.

Tato skutečnost by se měla projevit také při práci se zkušenými klienty, kdy kompetentní instruktor respektuje jejich zaužívané techniky a individuální specifika.

Autoři této publikace jsou dlouholetí zaměstnanci Tyfloservis. Publikace tak obsahuje jejich bohaté zkušenosti ze samotné výuky a nácviku PO SP s dospělými klienty a obsahuje také další praktické zkušenosti generací instruktorů PO SP NS působících v Tyfloservis, které byly ověřovány a porovnávány s praktickými zkušenostmi dalších odborníků působících mimo organizaci Tyfloservis v ČR i v zahraničí. Tyto zkušenosti byly také konzultovány s celou řadou osob s těžkým zrakovým postižením, které v této oblasti mají potřebnou osobní zkušenost.

Tato publikace není určena pro komerční využití. Její digitální verze je umístěna na webových stránkách <https://www.tyfloservis.cz/pomucky-a-nacvik-dovednosti>. Pro lidi s těžkým zrakovým postižením je k dispozici v Knihovně digitálních dokumentů, kterou provozuje SONS ČR, z. s., na adrese www.kdd.cz.

18. POUŽITÁ LITERATURA

BAGER, Inge, Roland van GRINSVEN, SENSIS. *Zvuk jako významný zdroj informací*. Praha: Tyfloservis, o.p.s., 2007. ISBN 978-80-904063-0-8.

CERHA, Josef a Iveta LANGROVÁ. *Špatně vidím (nevidím), můžete mi pomoci?* Praha: Tyfloservis, o.p.s., 2012. ISBN 978-80-904063-7-7.

ČÁLEK, Oldřich. *Možnosti přizpůsobení na oslabení nebo ztrátu zraku v dospělosti*. Praha: Svaz invalidů, 1978.

ČÁLEK, Oldřich. *Akceptace vady jako produkt sociálních vztahů postiženého jedince*. Praha: Svaz invalidů v ČR, 1988.

ČÁLEK, Oldřich, Josef CERHA a Zdeněk HOLUBÁŘ. *Vývoj osobnosti zrakově těžce postižených*. Praha: Achát, 1992.

ČESKO. Zákon č. 361/2000 Sb. ze dne 14. září 2000 o provozu na pozemních komunikacích a o změnách některých zákonů (zákon o silničním provozu). In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2000. Částka 98, s. 4570-4616. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2000-361>

ČESKO. Vyhláška č. 398/2009 Sb. ze dne 5. listopadu 2009 o obecných technických požadavcích zabezpečujících bezbariérové užívání staveb. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2009. Částka 129, s. 6621-6647. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2009-398>

ČESKO. Vyhláška č. 294/2015 Sb. ze dne 27. října 2015, kterou se provádějí pravidla provozu na pozemních komunikacích. In: *Sbírka zákonů České republiky*. 2015. Částka 122, s. 3730-3816. Dostupné také z: <https://www.zakonyprolidi.cz/cs/2015-294>

JESENSKÝ, Ján a kol. *Studijní materiály k prostorové orientaci a samostatnému pohybu zrakově postižených*. Praha: Svaz invalidů v ČR, 1978.

JESENSKÝ, Ján. *Organizace a řízení rozvoje prostorové orientace a samostatného pohybu zrakově postižených*. Praha: Svaz invalidů v ČR, 1982.

KEBLOVÁ, Alena. *Hmat u zrakově postižených*. Praha: Septima, 1999. ISBN 80-7216-085-0.

MINISTERSTVO DOPRAVY. *TP 179 – Technické podmínky navrhování komunikací pro cyklisty* (dokument PDF) [online]. Praha: Ministerstvo dopravy, © 2017 [cit. 2022-09-09]. Dostupné z: https://pjpgk.rsd.cz/data/USR_001_2_8_TP/TP_179_2017.pdf

SVÁROVSKÝ, Miloš a Pavel MACHÁČEK. *Bílé hole*. Praha: Svárovský, s.r.o., Tyfloservis, o.p.s., 2010.

TYFLOSERVIS. *Červeno-bílá hůl symbol hluchoslepoty*. Praha: Tyfloservis, o.p.s., 2002.

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA. Tiskopisy. *VZP-13 – Poukaz na léčebnou a ortopedickou pomůcku* (dokument PDF) [online]. © 2023 [cit. 2023-08-01]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/poskytovatele/tiskopisy> (<https://www.vzp.cz/tiskopisy/vzp-13-poukaz-na-lecebnu-a-ortopedickou-pomucku.pdf>)

VŠEOBECNÁ ZDRAVOTNÍ POJIŠŤOVNA. *Zdravotnické prostředky* [online]. © 2023 [cit. 2023-08-01]. Dostupné z: <https://www.vzp.cz/poskytovatele/ciselniky>

WIENER, Pavel. *Prostorová orientace zrakově postižených*. Praha: Institut rehabilitace zrakově postižených UK FHS, 2006. ISBN 80-239-6775-4.

ZDAŘILOVÁ, Renata. *Bezbariérové užívání staveb*. Praha: Informační centrum ČKAIT, s.r.o., 2011. ISBN 978-80-87438-17-6.

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Osnovy kursů PO SP ZP podle programu minimum, optimum a maximum (J. Jesenský, 1982, s. 9–12)

Příloha č. 2 – Rady průvodcům nevidomých, PhDr. Josef Cerha – leták (J. Cerha, 1986, Tyfloservis – leták, 2007)

Příloha č. 3 – Bílé hole, Miloš Svárovský, Pavel Macháček (M. Svárovský, P. Macháček, 2010) – části „Historie bílých holí“, „Rozdělení bílých holí“ a „Konstrukce bílých holí“ (s. 2–7)

Příloha č. 4 (a až e) – Záznamové tabulky testů orientačních schopností - TOSCH (tab. 6x)

4.a) Tabulka č. 1: Test schopnosti přímé chůze

4.b) Tabulka č. 2: Test schopnosti odhadu vzdálenosti při chůzi

4.c) Tabulka č. 3: Test schopnosti odhadu úhlů při otáčení

4.d) Tabulka č. 5: Test schopnosti odhadu vzdálenosti zdroje zvuku

4.e1) Tabulka č. 4 - Test schopnosti rozlišování směru zdroje zvuku (1–5 m)

4.e2) Tabulka č. 4a - Test schopnosti rozlišování směru zdroje zvuku (6–10 m)

Příloha 2

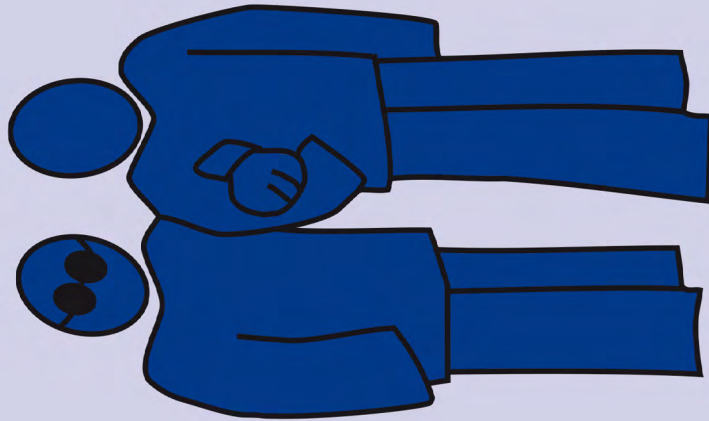
Osnovy kursů PO SP ZP podle programu minimum, optimum a maximum

Sign.	Téma - činnost	Program		
		min.	opt.	max.
1. Uvedení (zahájení kursu)				
	1.Význam PO SP v životě a práci ZP	+	+	+
	2.Cíle, úkoly, metody a formy práce v kursu	+	+	+
	3.Práva a povinnosti frekventanta kursu	+	+	+
	4.Psychologické zvláštnosti PO SP ZP	+	+	+
	5.Pravidla silničního provozu z hlediska PO SP ZP	+	+	+
	6.Dopravní prostředky z hlediska PO SP ZP	+	+	+
	7.Tarify, slevy a výhody ZP v dopravě	+	+	-
	8.Tyflotechnické služby z hlediska PO SP ZP	+	+	+
	9.Možnosti a podmínky používání vodícího psa	-	-	+
2. Průvodcovské služby pro ZP				
	1.Ústní kontakt s průvodcem	+	-	-
	2.Haptický kontakt (způsoby držení se) s průvodcem	+	-	-
	3.Přímá chůze	+	-	-
	4.Zatáčení	+	-	-
	5.Průchod zúženým prostorem	+	-	-
	6.Chůze do schodů	+	-	-
	7.Chůze ze schodů	+	-	-
	8.Použití pohyblivých schodů	+	-	-
	9.Procházení dveřmi (křídlové, zasouvací, turniket)	+	-	-
	10.Přecházení ulice a křižovatky	+	-	-
	11.Nástup do dopravních prostředků	+	-	-
	12.Vystupování z dopravních prostředků	+	-	-
	13.Řešení situace na toaletě	+	-	-
	14.Chůze se 2 zrakově postiženými	-	+	-
	15.Chůze se skupinou zrakově postižených	-	+	-
3. Jednání ZP bez průvodce a bez pomůcek				
	1.Techniky bezpečnostních postojů	+	-	-
	2.Monomanuální a bimanuální skluzná technika	+	-	-
	3.Orientace a pohyb s pomocí echolokace vyvolané ZP	±	-	-
	4.Technika sunutí nohou (haptopedická t.)	+	-	-
	5.Kombinace technik samostatného pohybu a orientace	+	-	-
	6.Hledání upadnutého předmětu	+	-	-

4. Základní techniky chůze s dlouhou holí			
1. Ergonomické parametry a konstrukce DH	-	+	-
2. Držení DH, zkrácené držení DH, základní postoj, pohotovostní postoj, výchozí postoj, signály s DH	-	+	-
3. Diagonální technika DH	-	+	-
4. Skluzně diagonální technika DH	-	+	-
5. Skluzně kyvadlová technika DH	-	+	-
6. Kyvadlová technika DH	-	+	-
7. Trojbodová technika DH	-	+	-
8. Techniky chůze do schodů s DH	-	+	-
9. Techniky chůze ze schodů s DH	-	+	-
10. Technika přecházení ulice s DH	-	+	-
5. Odvozené techniky chůze s DH			
1. Kombinace technik při nastupování a vystupování z dopravních prostředků	-	+	-
2. Pohyb ve veřejných místnostech	-	+	-
3. Pohyb na toaletě	-	+	-
4. Pohyb na eskalátorech	-	+	-
5. Průchod turniketem (+otáčivé dveře)	-	+	-
6. Nástup a výstup z výtahu	-	+	-
7. Přecházení křižovatek	-	+	-
6. Techniky chůze s krátkou holí	+	+	-
7. Techniky chůze s pomocí vodícího psa	-	-	+
8. Techniky chůze s pomocí elektronických pomůcek	-	-	+
9. Techniky orientace ZP			
1. Nácvik azimutů (směrů, úhlů 90°, 180°, 360°, 45°) pohybu	-	+	-
2. Nácvik udržení přímého směru pohybu	-	+	-
3. Nácvik udržení přímého směru s pomocí orient. znaků	-	+	-
4. Nácvik chůze s měněním směru (zatáčení 90°)	-	+	-
5. Nácvik odhadů vzdálenosti pevných objektů	-	+	-
6. Nácvik odhadů vzdálenosti pohybujících se objektů	-	+	-
7. Nácvik odhadů směru pohybujících se objektů	-	+	-
8. Nácvik odhadů výšky a hloubky prostoru	-	+	-
9. Nácvik nacházení orientačních bodů	-	+	-
10. Nácvik nacházení orientačních znaků	-	+	-
11. Nácvik rozlišování a chůze podél vodící linky	-	+	-
12. Nácvik globální představy o prostoru a trase a udržení základního směru pohybu	-	+	+

13. Návčik rozlišování sklonů terénu a udržení rovnováhy a stability	-	+	-
14. Návčik překonávání iluzí při přechodu z výstupu a sestupu do roviny	-	+	-
15. Návčik identifikace místa při pohybu po kruhu různých poloměrů (1 - 5 m)	-	-	+
16. Návčik vypracování představy o trase formou ústního popisu	-	+	+
17. Návčik vypracování představy o trase pomocí itineráře	-	+	+
18. Návčik vypracování představy o trase pomocí mnemotechnických pomůcek, reliéfních plánů a tyflomap	-	+	+
10. Výčvik v cílené orientaci			
1. Výčvik v orientaci a přechodech křižovatky typu T		+	
2. "- Y		+	
3. "- +		+	
4. Výčvik cílené orientace na trase I. kategorie obtížnosti (200 m, 3 zatáčky, dveře)		+	
5. Výčvik v cílené orientaci na trase II. kategorie obtížnosti (300 m, 4 zatáčky, přechod ulice, 2 dveře)		+	
6. Výčvik v cílené orientaci na trase III. kategorie obtížnosti (1 - 2 km, 4 zatáčky, přechod křižovatky, nástup - cesta - výstup z dopravního prostředku, schody, dveře)		+	
7. Výčvik PO SP ZP v rekreačních oblastech a v přírodě	-	+	-
8. Výčvik PO SP ZP pro přesun a dopravu do jiných měst	-	-	+
9. Výčvik PO SP ZP pro cesty do ciziny	-	-	+
11. PO SP ZP v budovách			
1. Výčvik PO SP ZP v bytě	+	-	-
2. Výčvik PO SP ZP v domě činžovního typu	+	-	-
3. "- v obchodech	-	+	-
4. "- v úřadech a zdrav. zařízeních	-	+	-
5. "- v prostorách veřejného stravování	-	+	-
6. "- na nádražích a v odbavovacích halách	-	+	-
12. Výčvik PO SP ZP v účasti a vystupování na veřejnosti (schůze, shromáždění, konference aj.)	-	+	+
1. Výčvik PO SP ZP při kulturních podnicích	-	+	+
2. Výčvik PO SP ZP při sportovních podnicích	-	+	+
3. Výčvik PO SP ZP při výletech a exkursích	-	+	+
4. Výčvik PO SP ZP na pracovišti	-	+	+

5.	Výcvik ZP v provozování pohybových a orient. her	-	+	+
6.	Výcvik PO SP ZP při koupání v bazéně a v terénu	-	+	+
7.	Výcvik PO SP ZP při rekreačním lyžování ZP	-	+	+
13.	Výcvik ZP v PO SP v extrémních podmínkách			
1.	Výcvik ZP v PO SP v nepříznivých povětrnost. podm.	-	-	+
2.	- " - v extrémních podmínkách pouličního ruchu	-	-	+
3.	Výcvik ZP v PO SP v situacích ohrožení živelnými pohromami	-	-	+
14.	Hygiena a ochrana zdraví při PO SP	-	+	-
15.	Výcvik v estetice a kultuře pohybu u ZP	-	+	+
1.	Estetika postojů a pohybu	-	+	+
2.	Rytmus a ladnost chůze	-	+	+
3.	Estetika tanečního pohybu	-	-	+
4.	Kondiční a rekondiční tělocvik ZP	-	-	+
16.	Sportovně výkonnostní pohyb ZP			
1.	Turistika	-	+	+
2.	Orientační chůze a běh	-	+	+
3.	Lyžování	-	-	+
4.	Lehká atletika	-	-	+
5.	Plavání	-	-	+
6.	Sportovní hry	-	-	+
7.	Základní tělesná výchova	-	-	+
17.	Zvláštní a léčebná tělesná výchova z hlediska PO SP ZP	-	+	
18.	Příprava na soutěže v PO SP ZP	-	+	-
19.	Psychorehabilitační a individuální tyflobedické působení	+	+	+
20.	Diagnostika výkonů v PO SP			
1.	Diagnostika přímé chůze	-	+	-
2.	Diagnostika nabírání azimutů	-	+	-
3.	Diagnostika sluchové orientace	-	+	-
4.	Diagnostika odhadu vzdáleností	-	+	-
5.	Diagnostika komplexní úrovně dovednosti v PO SP	-	-	+



**POMÁHAT ANO,
ALE ÚČINNĚ, SPRÁVNĚ
A HLAVNĚ TAM, KDE
JE TO SKUTEČNĚ POTŘEBA!**

Každý z nás se může někdy v životě setkat s nevidomým. Může nabídnout svou pomoc a stát se jeho průvodcem. Dobrá vůle znamená mnoho, ale sama o sobě ještě vše neřeší. Správná informovanost o skutečných potřebách nevidomých je podmínkou takové pomoci, která nesnižuje lidskou důstojnost těžce zrakově postiženého člověka. Vám - průvodcům náhodným, ale i vám - rodinným příslušníkům, přátelům a známým nevidomých jsou určeny následující rady. Jsou také určeny lékařům, zdravotním sestřím, pedagogům a dalším, pro které je setkávání s nevidomými součástí jejich profese.

NAVÁZÁNÍ KONTAKTU

Průvodce nabízí svou pomoc nenápadně a přirozeně, ale jasně, tak, aby nevidomý bezpečně poznal, že hovoří s ním; může ho oslovit jménem, případně se lehce dotkne jeho předloktí. Nevidomého sám nikterak netáhá, ale pouze nabídne svou paži. Nevidomý se svého průvodce chytne v místě nad loktem, popřípadě se svou dlaní dotýká spodní hrany jeho předloktí.

PŘI CHŮZI

Průvodce nevidomého netlačí před sebou, ale ani jej nevtlačí. Kráčí přibližně o půl kroku před ním, uvolněně a klidně, po rovném terénu, v přírodě, stejně tak i na schodech. Průvodce jde vždy po té straně nevidomého, která je méně schůdná, kde může hrozit nějaké nebezpečí - výkopy na chodníku, silniční provoz apod.

NEUSTÁLÝ KONTAKT

Průvodce s nevidomým neztrácí kontakt. Jde o spojení prostřednictvím hmatu - držení se nabídnuté paže nad loktem, ale též o kontakt slovní. Je-li průvodce nucen na čas se

vzdálit, vyhledá nevidomému vhodné místo na čekání, popíše mu okolí a naznačí vhodnou orientaci vůči prostředí. Tedy například nenechá jej stát čelem ke zdi nebo uprostřed chodníku.

INFORMACE

Průvodce vždy podává nevidomému informace o okolním prostředí. Jde-li o cestu naléhavou, za nepříznivých podmínek, jsou to informace krátké, o nejdůležitějších bodech a událostech, aby nevidomý nebyl zbytečně rozptýlován. Jde-li ovšem o cestu klidnější, spíše rekreační, pak se průvodce při svém popisu může věnovat i zdánlivým zbytečnostem a maličkostem. Nevyhýbá se při tom zrakovým dojmům včetně barev. Mají-li průvodce a nevidomý již více zkušeností ze společných cest, může průvodce informace o některých orientačních bodech (například schody nahoru, dolů, změna směru, překážka apod.) předávat prostřednictvím pohybu své ruky, natáčením celého těla či zrychlováním nebo zpomalováním chůze.

DVĚŘE

Přichází-li průvodce s nevidomým ke dveřím, snaží se již předem, aby nevidomý kráčet po té straně, na které se u dveří nacházejí závěsy (panty). Průvodce volnou rukou otevírá dveře, kliku pak vezme do ruky, za kterou se jej drží nevidomý. Nevidomý svou volnou rukou sklouzne po průvodcově ruce, za níž se drží. Snadno nalezne kliku a sám poté zavírá. Při procházení dveřmi se ne vždy daří ideálně dodržovat pravidla. Někdy je nezbytné improvizovat a zároveň věnovat větší pozornost bezpečnosti. Je proto namístě, aby se nevidomý pevněji držel svého průvodce.

V DOPRAVĚ

Při nastupování či vystupování v hromadných dopravních prostředcích, stejně tak jako na polyblivých schodech, jde průvodce jako jako vždy mírně vpředu. Držadlo, madlo nebo opěradlo volného sedadla ukáže průvodce tak, že na ně položí ruku, za kterou se její nevidomý drží, ten pak po jeho paži svou rukou sklouzne až k určenému objektu. Snadno se sám může posadit nebo pevně uchopit držadla. Během celé jízdy by neměl průvodce ztratit s nevidomým kontakt - jde spíše o možnost kontaktu slovního a přítomnost průvodce v blízkosti nevidomého. Při nasedání do osobního automobilu nevidomému ukážeme kliku a dveři, případně, jsou-li otevřeny, i hranu sítěchy vozidla. Otevírání a zavírání dveří může již nevidomý provádět sám. Zavírá-li dveře průvodce, měl by o tom nevidomý předem vědět. Průvodce také zkontroluje, nehrozí-li nebezpečí úrazu.

SEDÁNÍ SI KE STOLU

Při sedání si ke stolu přichází průvodce s nevidomým k židli zezadu. Průvodce židli nastaví tak, aby její opěradlo bylo rovnoběžné s hranou stolu a nebylo od ní příliš vzdáleno. Na opěradlo položí svou ruku, za kterou se její drží nevidomý. Ten pak může snadno vyhledat židli i stůl. Sám židli odsunuje a sedá si. Teprve poté odchází průvodce na své místo, nejlépe vedle nevidomého. Taktně a nenápadně mu sdělí, jací lidé ještě případně u stolu sedí a kde. Ale již během příchodu ke stolu upozorňuje nevidomého na předměty (květiny, talíře, přibory, sklenice s nápoji atd.), které by mohl shodit.

V RESTAURACI

Průvodce stručně a přehledně popíše místnost (dále platí všechna pravidla sedání si ke stolu). Průvodce pak pomůže při výběru jídla - přečte jídelní lístek a popřípadě zavolá obsluhujícího číšníka. Rozložení pokrmů na talíři může popsat pomocí rozložení číslic na ciferníku hodin. Ostatní již zvládne nevidomý sám. Někdy je vhodné pomoci při rozlišování peněz.

OSOBNÍ HYGIENA

Na WC seznámí průvodce nevidomého s typem zařízení. Pomůže mu je nalézt při zachování zásad hygieny. Dovede jej na okraj zlábkku, postaví před mušlí nebo k toaletní míse. Při orientaci si tu nevidomý ve zvýšené míře pomáhá holi nebo nohou. Průvodce ukáže místo, kde je toaletní papír, umyvadlo, mýdlo a ručník. Je-li průvodce jiného pohlaví než nevidomý, požádá o pomoc cizí důvěryhodnou osobu. Sdělí, oč jde, a jasně popíše, o co je žádána. V otázkách osobní hygieny a čistoty je falešný takt nanejvýš nevhodný. Nevidomý bude vděčný, upozorníte-li jej na případné znečištění oděvu a na podobné jiné "nehody" a pomůžete-li mu při jejich nápravě.

NA ÚŘADĚ

Na úřadech, u lékaře a v jiných interiérech podá průvodce nevidomému stručné informace o rozmístění nábytku a osobách v místnosti. Roli průvodce tu může také převzít jiná kompetentní osoba, např. zdravotní sestra. Při podepisování úředních listin seznámí průvodce nevidomého nejprve s jejich obsahem. Při vlastním podepisování existuje několik možností:

- ✓ průvodce položí podpisovou šablonu přesně na místo podpisu,
- ✓ průvodce položí ukazováček volné ruky nevidomého na řádku tak, aby ukazoval na místo, kde se nevidomý může sám podepsat,
- ✓ průvodce položí hrot tužky, kterou drží nevidomý, přesně na místo, kde začíná podpis.

NEROZHODOVAT ZA NEVIDOMÉHO

Průvodce nevidomého doprovází, avšak nejedná a nerozhoduje za něj. Oba navzájem respektují důstojnost druhého. Vztah mezi nevidomým a průvodcem se řídí speciálními a obecně platnými pravidly mezilidské komunikace a kontaktu.

BÍLÁ HŮL

Při chůzi s méně zkušeným průvodcem je vhodné, aby nevidomý používal též bílou hůl. Má tak zlepšenou možnost kontroly a může se tím předejít i některým nedorozuměním, jako např. při střetu s ostatními lidmi v dopravních prostředcích, na ulici atp.

© PhDr. Josef Cerha, 1986

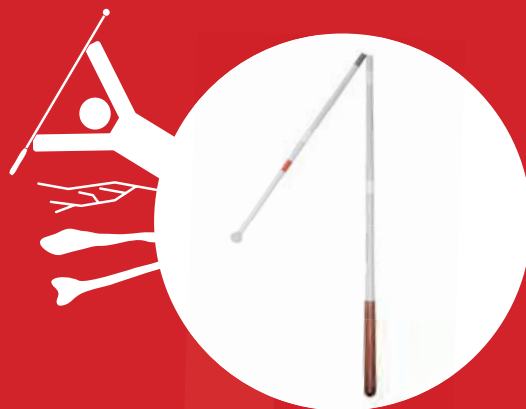
Vydal: Tyfloservis, o.p.s., 2007
Kraťovská 21, 110 00 Praha 1
IČ: 26200481

www.tyfloservis.cz

Tisk: BAUERova tiskárna, Ústí nad Labem

**Tyfloservis prostřednictvím
kraťovských ambulantních středisek
zajišťuje rehabilitaci nevidomých
a slabozrakých po celém území ČR.**

HISTORIE BÍLÝCH HOLÍ



Hůl provází nevidomé po staletí, její funkce však byla omezena pouze na ochranu těla před nárazem do překážky (*funkce ochranná*). Až ve dvacátém století dochází k významným změnám. Pokrok v oblasti dopravy sebou nese potřebu označení nevidomé osoby. Zkouší se červené praporky (Belgie, 1911) či žluté pásy s třemi černými body (Dánsko, Švédsko, Německo). Fotograf **James Biggs** z anglického Bristolu, který přišel o zrak a cítil se ohrožen automobilovým

provozem kolem svého domu, si v roce 1921 natírá svoji vycházkovou hůl na bílo, aby se zviditelnil.

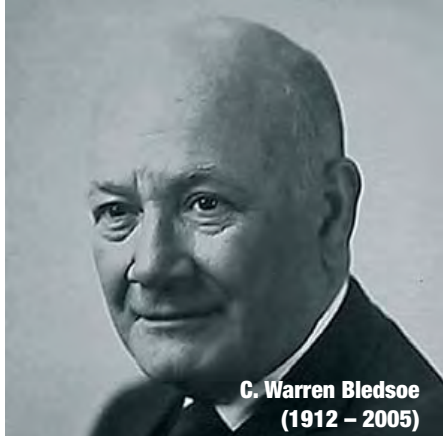
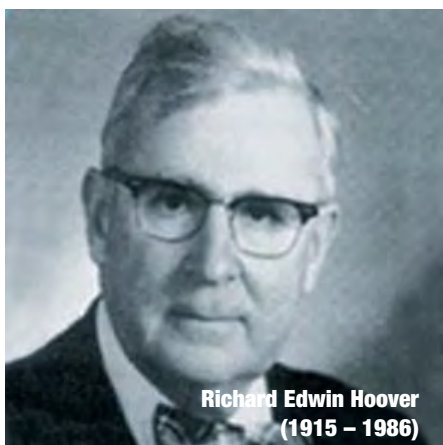
Nezávisle na Biggsovi přichází ve Francii v roce 1930 **Guilly d'Herbemontová** s návrhem označit nevidomé osoby bílou holí. Inspirací jí jsou pařížští strážníci využívající bílou hůl k organizování dopravy. Za svůj návrh bojuje a vytváří mu značnou publicitu. V roce 1931 financuje z vlastních zdrojů nákup 5 tisíc bílých holí.

Přes počáteční nedůvěru se ve Francii bílá hůl jako označení nevidomé osoby prosazuje a rychle se šíří do dalších zemí Evropy. Hůl tak získává též *funkci signalizační*.

Ve Spojených státech se nejprve (1930) experimentuje s černou holí, kterou zavádí Lion's kluby jako



Guilly d'Herbemontová
(1888 – 1980)



označení nevidomé osoby v dopravě. Záhy je však černá barva shledána pro motoristy jako nepřiliš viditelná a v souladu s Evropou je nahrazena bílou.

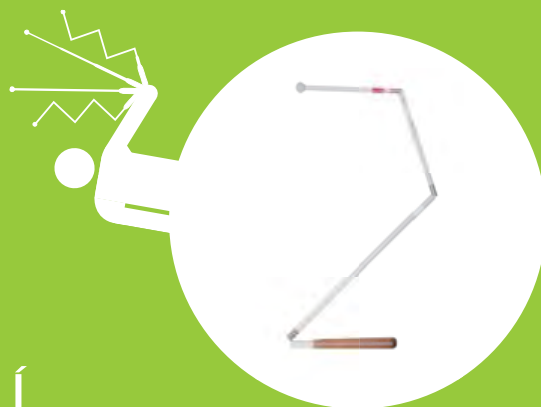
Efektivnější využití bílé hole je nepřímým důsledkem 2. světové války. V roce 1944 jsou do armádní nemocnice pro slepé válečné veterány ve *Valley Forge* v Pensylvánii povoláni **Richard E. Hoover** a **C. Warren Bledsoe**, učitelé na *Maryland School for the Blind*.

Oba považují dosavadní možnosti orientace a mobility (echolokace, orientace pomocí rukou a nohou) za nedostatečné a začínají pracovat na technice využívající jako prodlouženou ruku dlouhou bílou hůl. Především Hoover je tím, kdo experimentuje. Zakrývá si oči, aby vyzkoušel různé techniky hole a hledá takové, které by mohly být efektivní. Postupně vytváří dodnes využívanou metodiku a hůl tím povyšuje na základní prostředek orientace nevidomých (*orientační funkce*).

Bledsoe začíná školit první instruktory orientace a mobility a postupně se techniky bílé hole šíří i do Evropy, od poloviny 70 let i do Československa (Prof. Jesenský).

Od roku 1964 se v USA připomíná 15. říjen jako „Den bezpečnosti s bílou holí“ (*White cane safety day*), od 80. let jako „Den bílé hole“ i v Evropě.

Na konci 90. let se po vzoru některých evropských zemí zavádí v České republice **červeno-bílá hůl** jako označení osob hluchoslepých.



ROZDĚLENÍ BÍLÝCH HOLÍ

Je zřejmé, že v jedné bílé holi nelze plnohodnotně skloubit všechny funkce, tedy neexistuje univerzální bílá hůl. Lze však docílit splnění dvou až třech funkcí v těchto kategoriích:

Hole orientační

Hole určené nevidomým k orientaci a mobilitě. Někdy označované jako „dlouhé hole“, dosahují ke spodní části sterna (hrudní kosti), do podpaží, někdy i k ramenům, běžně v délkách 110 až 140 cm.

Hole signalizační

Hole určené ke zviditelnění slabozrakých (v dopravě apod.) i nevidomých (s vodícím psem, s průvodcem). Dosahují k pasu, běžně v délkách 90 a 110 cm.

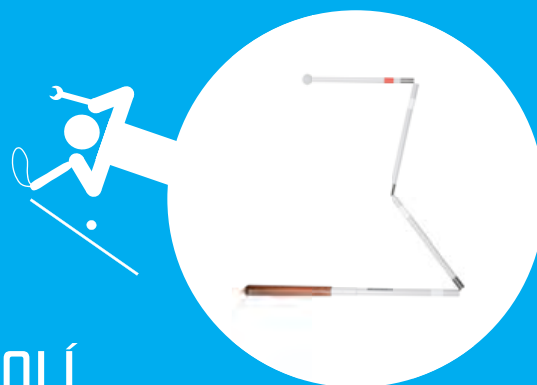
Hole opěrné

Hole určené osobám s pohybovým omezením v kombinaci se zrakovým postižením. Dosahují ke kyčelnímu kloubu, běžně v délkách 80 až 95 cm.

hole	Funkce			
	ochranná	signalizační	orientační	opěrná
orientační	ano	ano	ano	ne
signalizační	ano	ano	omezeně.	ne
opěrné	ne	ano	ne	ano



KONSTRUKCE BÍLÝCH HOLÍ



Bílá hůl se skládá ze tří základních částí.



1. TĚLO HOLE

Tělo hole je základní nosnou částí, existují 4 varianty jeho konstrukčního řešení:

neskládací (1 díl)



- + nejlehčí, nejlépe přenáší hmatové informace, nejlevnější
- neskladná, bez možnosti nastavit délku

skládací (2 a více dílů)



- + zpravidla nejskladnější (nejčastěji 5 dílná)
- bez možnosti nastavit délku

teleskopická (2 a více dílů)



- + nastavitelná délka (zajišťovaná aretačním mechanismem)
- zpravidla méně skladná (nejčastěji 2 či 3 dílná)

kombinovaná, skládací + teleskopická (3 a více dílů)



- + skladnější než teleskopická hůl (nejčastěji 4 dílná), nastavitelná délka (zajišťovaná aretačním mechanismem)

hole	skládatelnost	stavitelnost
neskládací	ne	ne
skládací	ano	ne
teleskopická	ano	ano
kombinovaná	ano	ano

2. DOLNÍ KONCOVKA

Provedení koncovky je odvislé od typu (způsobu použití) hole:

opěrné hole



Tvořena gumovým špuntem zabraňujícím podklouznutí, v zimě event. doplněna kovovým nástavcem do sněhu a ledu.

signalizační hole



Nebývá v kontaktu se zemí, jednoduché subtilní řešení.

orientační hole



Zprostředkovává kontakt hole se zemí. S využitím technik hole získává hmatové informace a vyvolává zvuky. Jejich vyhodnocení je základem pro orientaci v prostoru.



Dolní koncovka orientační hole

Podle terénu a preferované techniky chůze se volí ze dvou základních provedení.

Pevná – nepohyblivá

Rotační – pro trvalý kontakt se zemí (kluzně kyvadlová technika) → snižuje opotřebení

VELIKOST

Malá koncovka

- ⊕ dobře čte terén, nízká hmotnost
- ⊖ brzdí pohyb, dříve se opotřebí

Velká koncovka

- ⊕ lépe klouže po povrchu, delší životnost
- ⊖ vyšší hmotnost, hůře čte terén

MATERIÁL

Plast (nylon)

- ⊕ příznivá cena, nízká hmotnost
- ⊖ kratší životnost

Kov

- ⊕ příznivá cena, delší životnost
- ⊖ vyšší hmotnost

Keramika

- ⊕ vysoká životnost
- ⊖ vyšší cena, vyšší hmotnost

3. RUKOJEŤ

Rukojeť je příjemná do ruky (ergonomie). Tlumí nárazy a netlumí hmatové informace. Její tvar umožňuje správný způsob držení daného typu hole. Vhodný materiál rukojeti nestudí ani neklouže, snadno se čistí. Poutko slouží k zavěšení hole, nemělo by se však používat během chůze.



TOSCH

Jméno (kód):.....

Tabulka č. 1: Test schopnosti přímé chůze

Datum	5 m		10 m		15 m		m	
	L	P	L	P	L	P	L	P

© TYFLOSERVIS 2019

TOSCH

Jméno (kód):.....

Tabulka č. 2: Test schopnosti odhadu vzdálenosti při chůzi

Datum	1 m	2 m	3 m	4 m	5 m	6 m	7 m	8 m	9 m	10 m	15 m	20 m	m	m

© TYFLOSERVIS 2019

TOSCH

Jméno (kód):.....

Tabulka č. 3: Test schopnosti odhadu úhlů při otáčení

Datum	45°		90°		180°		360°		°	
	L	P	L	P	L	P	L	P	L	P

© TYFLOSERVIS 2019

TOSCH

Jméno (kód):.....

Tabulka č. 5: Test schopnosti odhadu vzdálenosti zdroje zvuku

Datum	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	15	20		
	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m	m

© TYFLOSERVIS 2019

PODĚKOVÁNÍ ZA PODPORU

Děkujeme za finanční podporu vydání této publikace Nadačnímu fondu Mathilda.

Děkujeme všem spolupracovníkům a dalším konzultantům, kteří se podělili o své zkušenosti a přispěli tak ke vzniku této publikace.

Zvláště děkujeme PhDr. Josefu Cerhovi, Mgr. Ivetě Langrové a Mgr. Lence Malaníkové za odborné konzultace textu.

Mgr. Ivetě Langrové děkujeme za důkladnou a citlivou editorskou práci.

Název publikace:

ABECEDA PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU DOSPĚLÝCH OSOB S TĚŽKÝM ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Autoři: Olga Buriánková, Ing. Bc. Petr Karásek, Mgr. Petr Mach

Autoři fotografií na obálce: Vojtěch Lázníčka (foto na titulní straně a první foto na zadní straně),
Bc. Hedvika Máchová (druhé foto na zadní straně)

Autoři fotografií a nákresů: Ing. Bc. Petr Karásek, Mgr. Iveta Langrová, Mgr. Petr Mach

Grafická úprava: Mgr. Gabriela Vorlová

© Tyfloservis, o.p.s., Praha 2023

Vydal: Tyfloservis, o.p.s., se sídlem Krakovská 21, 110 00 Praha 1

Vyrobil: SIGIT, spol. s r.o., Ohradní 59, 140 00 Praha 4

Rok vydání: 2023

Vydání: 1.

Náklad: 300 ks

NEPRODEJNÉ!

ISBN 978-80-88485-05-6 (brožováno)

ISBN 978-80-88485-04-9 (online ; pdf)

ISBN 978-80-88485-06-3 (online ; docx)

POMÁHÁME LIDEM S TĚŽKÝM ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

NAŠE PROJEKTY:

- chov a výcvik vodicích psů
- digitální knihovna zrakově postižených
 - Mathelier – keramický atelier
- podpora nevidomých hudebníků
 - zvukový časopis Jeden svět
 - sociální rehabilitace
 - technická podpora
 - 3D studio



