

---

# Lyžařský kurz zrakově postižených

---

## Lyžařský kurz zrakově postižených

V termínu 19.-23.2.2006 proběhl v Jindřichově v Jizerských horách dosud největší běžecký lyžařský kurz zrakově postižených, který pořádalo : UK FTVS ve spolupráci s Centrem sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK. Kurzu se zúčastnilo celkem 26 postižených, doprovodů, trasérů, asistentů a slepecký vodící pes Arny. V rolích trasérů a doprovodů pracovali především studenti, pátého ročníku studijního oboru : Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených, kteří měli na starost 8 zrakově postižených z nichž byli čtyři nevidomí. Nejmladším lyžařským adeptem byl slabozraký osmiletý Jakub a nejstarším 71 letý nevidomý dr. Pavel Belšan, externí učitel na našich kurzech. Mezi postiženými byli tři studenti UK Pedagogické fakulty a jedna studentka UK FTVS.



Ubytování jsme byli v penzionu, který je umístěn v těsné blízkosti běžeckých stop, což se ukázalo během kurzu jako velmi důležité. Odpadlo náročné docházení. Chůze v běžeckých botách po umrzlém či zledovatělém sněhu je velmi únavná a navíc nebezpečná.

Jizerské hory se svými pozvolnými terény a pravidelně upravovanými běžeckými stopami umožňují zrakově postiženým pohybovat se relativně bezpečně na běžeckých lyžích. Kvalitně upravená běžecká stopa ve vhodném terénu vytváří zrakově postiženým „vodící linku“, která vede lyžaře bezpečným směrem po hladkém, rovném a pevném povrchu. Tyto faktory jsou velmi důležité pro pocit bezpečí a jistoty.

Dalším a dá se říci rozhodujícím faktorem pro bezpečné a úspěšné lyžování zrakově postižených je kvalitní činnost traséra a instruktora, který musí být nejen dobrým lyžařem a trasérem, ale musí mít především kladný vztah k postiženým. Našeho kurzu se celkem zúčastnilo sedm studentů „specialistů“, kteří se připravovali během svého studia také na práci traséra a instruktora zrakově postižených.

Studenti během kurzu pomáhali postiženým prakticky po celý den. Byli společně ubytováni, stravovali se spolu a prožívali společně večery.

Při hodnocení práce studentů nešetřili postižení chválou, všichni udělali velký pokrok v lyžařských dovednostech, někteří byli na lyžích poprvé a jejich trasování bylo velmi náročné.

Závěrem bych použil myšlenku postižené studentky, kterou pronesla při večerním hodnocení prvního dne výcviku „Dnes to bylo úžasné vždyť já jsem se celý den pohybovala a ani jednou jsem nemusela použít slepeckou hůl“.

Jan Hruša

vedoucí kurzu