
Běžecský lyžařský kurz zrakově a tělesně postižených.

Běžecský lyžařský kurz zrakově a tělesně postižených.

Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK a učitelé a studenti FTVS připravili v termínu 29.1.-2.2.2007 kurz základů běhu na lyžích pro zrakově a tělesně postižené.

Kurz se konal v Jizerských horách v malé vesničce Jindřichov, která se nachází v blízkosti běžecského areálu „Břízky“. Ubytování jsme byli na chatě Muhu. V těsné blízkosti vede upravovaná běžecská stopa, pro zrakově postižené velmi důležitá.

Kurzu se zúčastnilo 5 zrakově postižených, z toho byli tři nevidomí a dva slabozrací. Dále 4 tělesně postižení s amputovanou horní končetinou. V rolích trasérů pracovalo 5 studentů FTVS a 5 instruktorů a doprovodů. Vedli zrakově a tělesně postižené nejen na běžecských tratích, ale starali se o ně po celý den.

Základním předpokladem pro úspěšné trasování zrakově postiženého na lyžích je získání jeho důvěry. Práce traséra je velmi náročná na úroveň lyžařských dovedností a na schopnost nepřetržitě a přesně postiženého informovat o situaci na trati. Navíc musí být schopen postiženého učit správným pohybům. Všichni studenti jsou specialisté a jsou na roli traséra připravováni 4 roky.

V letošním roce nám nepřálo počasí, občas poprchávalo a sněhu bylo, tak jako v ostatních horách, poměrně málo. Výcvik probíhal v dopoledním a odpoledním bloku, občas jsme byli nuceni výcvik posunout kvůli dešti. Poslední dva dny se počasí zlepšilo a dokonce vysvitlo i slunce.

Tratě jsou zde mírně zvlněné, takže jsme výcvik orientovali nejen na pohyb po rovině, ale nacvičovali jsme různé způsoby výstupů do svahu. Daleko náročnější na souhru a úroveň dovedností traséra a postiženého je sjíždění obtížných terénů. Trasér vede postiženého za sebou a oba jedou v pluhu. Zde platí daleko nejvíce, že trasér musí být výborný lyžař, protože musí korigovat rychlost svoji i postiženého a nesmí s postiženým upadnout. Všichni postižení i traséři tento obtížný způsob sjíždění zvládli na výbornou.

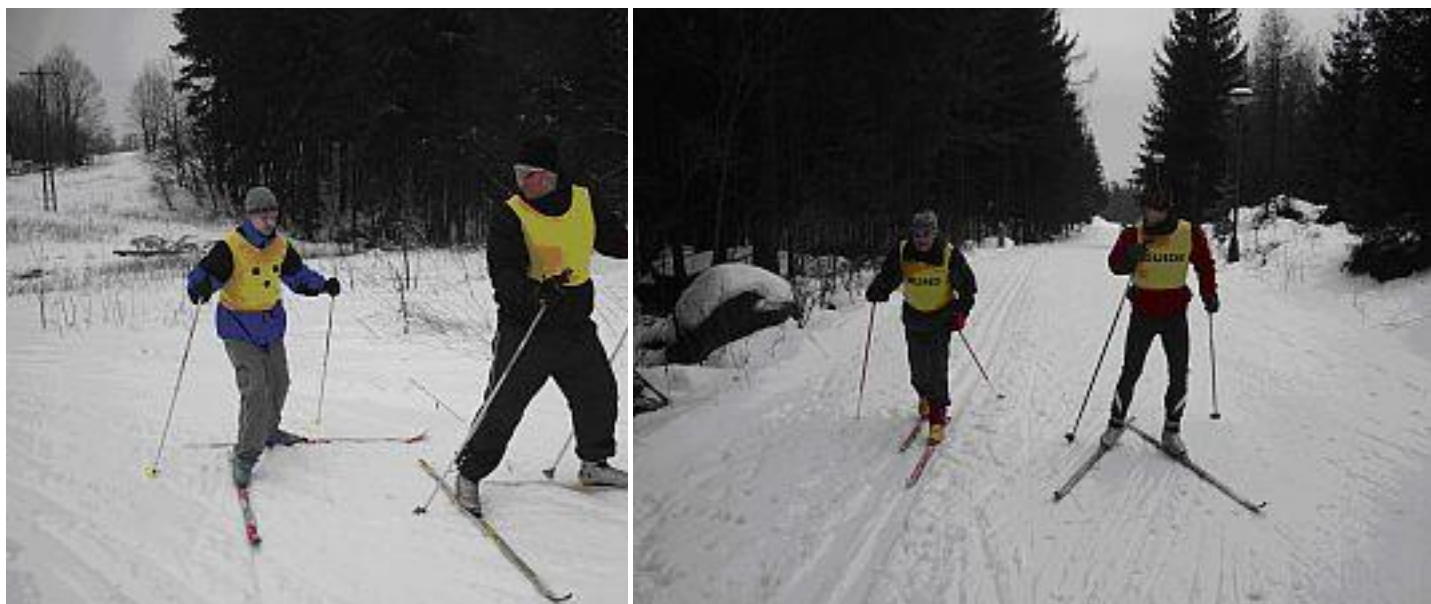
Tento kurz jsme pořádali již druhým rokem a všichni byli přes nepřízeň počasí z prostředí Jindřichova nadšení. Traséři odvedli velmi dobrou práci a proto jsme si slíbili, že se na běžecských tratích areálu Břízky zase sejdem.



kurzu před chatou "Muhu" v Jindřichově v Jizerských horách, která se nachází v těsné blízkosti běžecských tratí.



obtížnějších terénů je náročné na souhru nevidomého a traséra. Na obrázku slabozraká studentka Pedagogické fakulty Monika Heczková s trasérem - studentkou FTVS Jindřiškou Jaklovou.



stromečkem je pro nevidomého fyzicky a koordinačně lineje běžecké stopy je pro zrakově postižené velmi velmi náročné.Na obrázku je student Filozofické fakulty důležitá.Na obrázku nevidomý Dr.Pavel Belšan a trasér student FTVS Rudolf Půlpán. student FTVS Michal Cypris.
PaedDr.Jan Hruša,CSc.
vedoucí kurzu