
Sjezdové lyžování nevidomých

Sjezdové lyžování nevidomých

Těžce zrakově postižení studenti naší univerzity mohou prožívat radosti při sjezdovém lyžování spolu se zdravými. Specializačního kurzu studentů FTVS /Studijní obor Tělesná a pracovní výchova zdravotně postižených/ se zúčastnila těžce zrakově postižená studentka FSV Kateřina Matysková. /pouze 3% zraku/ Lyžařský kurz se konal v Itálii v lyžařském středisku Paganella ve dnech 17.-24.3.2007 ve spolupráci s Centrem sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK. Specifické znalosti a dovednosti potřebné k trasování při sjezdovém lyžování zrakově postižených nacvičovali studenti dva roky na povinných lyžařských kurzech FTVS .



Ve 4. ročníku mají studenti možnost si vyzkoušet svoje znalosti a dovednosti na specializačním kurzu. Sjezdové lyžování je ryze individuální sport. U zrakově postižených tomu je jinak. Potřebují traséra, kterému důvěřují, na kterého se mohou spolehnout a který je povede bezpečně po sjezdové trati. Pro zrakově postiženého musí trasér vybrat vhodnou sjezdovou trať s malou četností ostatních lyžařů s ohledem na vhodný sklon svahu a stav sněhové pokrývky. Obtížnost lyžování s takto handicapovanými lyžaři je v zajištění kvalitních instruktorů a trasérů, kteří dodrží všechna bezpečnostní pravidla.

Na sjezdových tratích nemáme nástrahy pouze terénní, neméně nebezpeční jsou i ostatní lyžaři. V minulosti se nám stávalo, že byl zrakově postižený sražen jiným lyžařem přijíždějícím zezadu.

Pro sjezdové lyžování zrakově postižených jsme proto vytvořili metodický postup a organizaci vedení při jízdě. Skupinu tvoří trasér - vodič, který vybírá stopu jízdy, volí rytmus oblouků a rychlost. Postiženého vede mluveným slovem zesíleným případně amplionem. Za postiženým jede doprovod, který tvoří dva lyžaři chránící postiženého zezadu před ostatními lyžaři. Všichni musí mít speciální žluté vesty označující postiženého i doprovod.



Odpověď na otázku, proč asi touží téměř nevidomý člověk po sjíždění sjezdových tratí kdesi v Dolomitech jsme našli jednoznačně na našem kurzu. Kateřina je inteligentní, pohybově nadaná mladá dáma toužící po sportování. Přestože studenty neznala, velmi rychle se s nimi seznámila. Kontakt s postiženým a získání jeho důvěry jsou pro úspěšný a bezpečný výcvik velmi důležité.

Odměnou všem studentům bylo nadšení Kateřiny ze sjezdového lyžování a neustále vyzařující pocit štěstí a souměřitosti s celým týmem studentů.

Navštívené lyžařské středisko Paganella je vzdálené 750 km od Prahy. Svahy jsou směřované na sever, takže poskytují kvalitní sníh i v jarním období. Sjezdové tratě jsou dostatečně široké s rozmanitým profilem.

Dr. Jan Hruša