
Kurz pro lyžování zdravotně postižených byl bohatý na zážitky ve všech ohledech

Když jsem se v září přihlásila na kurz lyžování pro zdravotně postižené, neměla jsem ponětí, že to bude kurz, který se bude svými dojmy natolik vyjímat ze všech kurzů, kterých jsem se v rámci studia FTVS zúčastnila.

Tento kurz byl opravdu výjimečný. Nejen svým zaměřením a obsahem. Ale také setkáním se spoustou zajímavých lidí, jejichž postižení je nedonutilo opustit hrací pole. Naopak, všichni tito lidé se s obdivuhodnou vervou pustili do boje. Mohli zůstat se svým postižením doma v křesle, kde by eliminovali všechny překážky. Ale to neudělali. Přes všechny překážky, které si „my zdraví“ ani neumíme představit, se díky své nezdolné energii a vůli dostali až na konec vytyčeného cíle. Na konec, který představuje radost z lyžování, radost z každého sjetého kopce.

A za to jistě patří veliké poděkování panu doktoru Hrušovi, který se neoblomně snaží rozšířit nejen řady lyžařů s postižením, ale i jejich kvalifikovaných doprovodů. A i přes vynaloženou energii ještě dokáže svým nadšením strhnout ostatní.

Lyžaře hostila Husova bouda

Kurz pro lyžování ZP, na kterém byla zároveň možnost usilovat o získání licence instruktora lyžování ZP, se konal na již tradičním místě, Husově boudě v Peci pod Sněžkou. Chata ležící na sjezdovce je bezbariérově upravena. Navíc je zde velmi milý a ochotný personál, což je velmi důležité pro lidi s postižením, neboť už znají jejich potřeby a jsou za každých okolností připraveni vyhovět jejich požadavkům.

Obsah výuky byl rozdělen na tři části. Na lyžování vozíčkářů, nevidomých a amputařů. Možnost vyzkoušet si jízdu na monoski, biski, dualski, jízdu s klapkami na očích, lyžovat jako amputař by bylo již samo o sobě výjimečným zážitkem. Ale to, co všemu dodávalo pocit autentičnosti, byla právě přítomnost lidí, kteří měli některé ze zmiňovaných postižení.

Když jsem první den pozorovala Lukáše, jak na monoski krájí carvingové oblouky na černé sjezdovce, žasla jsem obdivem. Při pohledu na vzdalující se malou tečku si najednou uvědomíte obrovské úsilí, které muselo předcházet tomu, než poprvé Lukáš sjel sjezdovku takovým způsobem. Myslím tím úplně od začátku, kdy otevřel oči na nemocničním lůžku, potom co zjistil, že už nikdy nebude moci hýbat nohama...

Vyzkoušet si, jak jezdí lidé s handicapem

Když si sednete do monoski a poprvé sjedete kopec bez cizí pomoci, je to úžasný pocit. Ale potom si uvědomíte, že to je jen malý úsek toho, co musí zvládnout člověk nechodící. Už jen přesednout ze stabilního vozíku na monoski, kde se bez opory neudržíte, aniž byste spadl do sněhu. My jsme si vyzkoušeli jízdu na biski, dualski, což jsou lyže upravené pro lidi s těžkým postižením. A na závěr kurzu jsme museli předvést svou dovednost samostatně ovládat monoski. K veliké radosti každého z nás, se to všem podařilo.

Lyžování amputařů pro nás, jako pro instruktory lyžování, nepředstavovalo nijak výraznou překážku. Jízda na jedné lyži není díky zvládnuté technice nijak náročná. Ale učit se od začátku lyžovat pouze na jedné lyži a zvládnout techniku tak, jako byste jezdili na obou, je pro mě nepředstavitelné. Kluci, kteří s námi na kurzu byli, měli sice protézy, ale jezdili lépe než 95 % lyžařů, které jsme pozorovali na svahu.

Lyžování nevidomých

Do lyžování nevidomých nás zasvětil pan doktor Belšan. Pan doktor Belšan přišel o zrak po pár desítkách let, kdy měl možnost svět vnímat vlastníma očima. O to více bylo jeho vyprávění o životě ve tmě zajímavější a pro nás přirozenější. Uvědomit si, jaké nástrahy obyčejného každodenního života najednou po ztrátě zraku přijdou. Mě velmi zaujalo zjištění, jak je pro nevidomého člověka obtížné se ve společnosti důstojně najít. Když před vás někdo předloží knedlo, zelo, vepřo, ukrojíte si kus knedlíku, k němu přidáte na vidličku odpovídající porci zelí a na závěr si ukrojíte trošku masa. Nebo v opačném pořadí. Jak kdo rád. Nevidomý se pomocí vidoucího slovní instrukcí zorientuje, co má na talíři. Potom si ukrojí knedlík. Ale buďto ho ukrojí moc, že ani nestojí za to jej kousat. Nebo mnoho, že se ani nevejde do pusy. Příborem najdete maso a nastane obdobný problém s tím, že krájet maso je ještě namáhavější.

Ale zpátky k lyžování nevidomých. Zkoušeli jsme si sjezdování s klapkami na očích, stejně jako jízdu na vleku. Je dobré si vyzkoušet všechny úkony jako nevidomý, protože vám to poté pomůže v práci vodiče. Zajímavé zjištění je, jak brzy člověk ztrácí rovnováhu potom, co dojde k prvnímu skluzu, bez opory očí o nějaký pevný bod v okolí.

Práce traséra

Ale nejkrásnější mi přišla práce traséra na běžkách. Mnoho nevidomých má od narození naučenou špatnou techniku běžné bipedální lokomoce, chůze. Všimněte si vytočených špiček do stran, zakloněné hlavy vzad, díky používání hole není přirozený střídavý pohyb paží a nohou. Přesně tak jdete vy, když zavřete oči a snažíte se pohybovat v prostoru. A mnozí nevidomý tak chodí celý život. Je proto běžné, že nevidomý má velmi poškozený pohybový aparát, a to jen z používání běžného pohybového stereotypu. Běžky jsou proto ideálním nástrojem k nápravě. Špičky bot jsou fixovány do roviny, v záklonu jet nemůžete, neboť byste spadli, díky hůlkám využíváte střídavého pohybu paží a nohou.

Většina z nás si určitě myslí, že nejdůležitější je umět správně instruovat nevidomého, aby se udržel ve stopě, aby nespadol ve sjezdu, aby se vyhnul překážce. Omyl. Nejdůležitější je nevidomému zprostředkovat vaše dojmy z krás přírody kolem a ucelit mu tak obraz prostředí, ve kterém se pohybuje. K pocitu vyhřátých tváří od slunce přidat popis ozářených vrcholů stromů a odrážející se paprsky slunce na pláních kolem. Pan doktor Belšan měl Krkonoše ještě v jasné paměti v obrazech ve své mysli. Bylo o to zajímavější, když jsme se dostali do míst, která jsem už já neznala tak dobře, a naopak pan doktor zasvěcoval mě a upřesňoval si, co vše se změnilo od té doby, kdy všechno viděl na vlastní oči. A když potom jdete dál a nevidomý vás požádá, zda byste nemohli na chvíli na tomto místě zastavit a poslouchat bublání horské bystřiny, užasle si stoupnete, zavřete oči, posloucháte... a najednou si připadáte strašně nedůležité... Myslím, že přítomnost na podobném kurzu by prospěla každému zdravému člověku. Ale „zdravému“! ... Jak řekl Honza Potměšil, člověk se strašně krásnou duší a obdivuhodnou vnitřní silou, se kterým jsme také měli možnost trochu času strávit: „My máme možná viditelné postižení. Ale mnozí z lidí kolem nás, kteří jsou třeba naoko „zdraví“, mají nějakou bolest na duši, v hlavě, která je mnohem horší, než naše viditelné postižení.“ Snad by spousta lidí našla, v současném světě velmi pozbytou, pokoru. Pokoru k životu. A skrze výjimečnost lidí s postižením a jejich nasazení ve sportu si uvědomili výjimečnost vlastního života a každodenního konání.

Pavλίna Hakenová, studentka 1. ročníku navazujícího magisterského studia v oboru tělesná výchova osob se specifickými potřebami, FTVS UK