

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKA NALOGA**

META LAVRIČ

Ljubljana, 2012



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: športno treniranje  
Izbirni predmet: alpsko smučanje

# **UČENJE SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH**

DIPLOMSKA NALOGA

**MENTOR**

doc. dr. Blaž Lešnik

**SOMENTOR**

prof. dr. Damir Karpljuk

**RECENZENT**

prof. dr. Milan Žvan

**AVTORICA DELA**

Meta Lavrič

Ljubljana, 2012

## ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju, dr. Blažu Lešniku, za pomoč, podporo in navdih v času celotnega študija na Fakulteti za šport.

Zahvala gre tudi Alešu Gučku za pomoč pri pisanju zgodovinskih dejstev, Alenu Kobilici za pomoč pri razumevanju problema in seveda staršem za omogočanje študija ter spodbudo, ki sta mi jo izkazala v študijskih letih.

**Ključne besede:** slepota, slabovidnost, alpsko smučanje, šport slepih, smučanje slepih

## **UČENJE SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH**

**Meta Lavrič**

### **IZVLEČEK**

Slepi in slabovidni, katerih število narašča iz leta v leto, so v veliki meri prikrajšani za užitke na smučeh. Diplomaska naloga je napisana v duhu širjenja ideje o smučanju slepih in slabovidnih v Sloveniji. Njen glavni cilj je izobraževanje kadrov za učenje smučanja ali vodenja slepih in slabovidnih na smučeh.

V nalogi so predstavljena osnovna teoretična znanja, ki bi jih moral poznati učitelj ali vodnik smučanja slepih in slabovidnih. Zajema anatomijo in fiziologijo zdravega očesa, okvare vida ter statistiko slepih in slabovidnih v Sloveniji. Opisani sta opredelitev in kategorizacija ljudi s posebnimi potrebami (po Mednarodnem komiteju za paraolimpijske igre), kakor tudi slepih in slabovidnih. Vsi paraolimpijski športi in tudi drugi športi, prilagojeni slepim in slabovidnim, so vključeni v uvodnem delu diplomske naloge.

Na področju smučanja slepih in slabovidnih diplomska naloga zajema zgodovino, razvoj in sedanje stanje alpskega smučanja slepih ter slabovidnih v Sloveniji in svetu. Najpomembnejši sklop diplomske naloge je zadnji del, kjer so opisani varnostni ukrepi, metodika in posebnosti učenja ter vodenja pri alpskemu smučanju slepih in slabovidnih. Na koncu diplomske naloge najdemo nekaj predlogov za usposabljanje strokovnih kadrov za učenje smučanja ljudi s posebnimi potrebami.

Ta diplomska naloga je prvo tovrstno gradivo v slovenskem jeziku.

**Key words:** blindness, visual impairment, alpine skiing, blind sports, adaptive skiing

## **TEACHING SKIING TO PEOPLE WITH BLINDNESS OR VISUAL IMPAIRMENT**

**Meta Lavrič**

### **ABSTRACT**

The numbers of people with blindness or visual impairment have been growing and many of them miss out on the beauty of alpine skiing. This diploma thesis has been written in the spirit of popularization of this sport among the people with blindness or visual impairment in Slovenia. Its main objective is to educate ski instructors for teaching people with blindness or visual impairment or simply skiing with them.

The thesis includes all the theoretical knowledge that an alpine ski instructor needs for teaching or guiding people with blindness or visual impairment. Furthermore, basic information on the anatomy and physiology of a human eye, on visual impairments and on statistics is given. The thesis also includes the definition and categorisation of people with special needs, as well as the definition of blindness and visual impairment.

All the paralympic sports and other sports that have been developed or adapted to the needs of people with blindness or visual impairment are described. The thesis includes the history, the development and the current situation in alpine skiing for people with blindness or visual impairment in Slovenia and elsewhere.

The most important part of the thesis follows at the end where specialities, safety precautions and methodology of teaching alpine skiing to the people with blindness or visual impairment and guiding them are described. A proposal is given to integrate training for adaptive ski instructors into the national ski instructors licensing.

This diploma thesis is the first of its kind in the Slovenian language.

# KAZALO

<b>1. UVOD</b> .....	<b>8</b>
1.1 SMUČANJE .....	8
1.2 LJUDJE S POSEBNIMI POTREBAMI IN POVEZANOST TEH S ŠPORTOM.....	10
1.3 ŠTEVILO SLEPIH IN SLABOVIDNIH V SLOVENIJI .....	11
1.4 ANATOMIJA ČLOVEŠKEGA OČESA .....	11
1.5 OKVARE OČI.....	14
1.6 OPREDELITEV SLEPOTE .....	14
1.7 OPREDELITEV SLABOVIDNOSTI.....	15
1.8 SPECIFIČNOSTI RAZVOJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK.....	18
1.9 ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH .....	18
1.9.1 KATEGORIZACIJA SLEPIH V ŠPORTU: .....	18
1.9.2 PARAOLIMPIJSKI ŠPORTI.....	19
1.9.3 DRUGI ŠPORTI, V KATERIH SLEPI TEKMUJEJO .....	22
<b>2. CILJI</b> .....	<b>24</b>
<b>3. METODE DELA</b> .....	<b>25</b>
<b>4. RAZPRAVA</b> .....	<b>26</b>
4.1 ZGODOVINA SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH.....	26
4.2 UČENJE SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH DANES .....	30
4.3 SMUČANJE POVEČUJE SOCIALNE PRILOŽNOSTI.....	31
4.4 CILJI UČENJA SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH .....	32
4.5 OSNOVNI NAPOTKI ZA DELO S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI .....	32
4.6 SPOZNAVANJE SLEPEGA UČENCA.....	33
4.7 ORIENTACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH .....	34
4.7.1 ORIENTACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH NA SMUČIŠČU .....	35
4.8 VARNOSTNI UKREPI ZA SMUČANJE S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI .....	35
4.9 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI .....	36
4.10 POMAGALA .....	36
4.11 ŠOLA SMUČANJA .....	37
4.12 SPOZNAVANJE IN PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO .....	39
4.13 IZBIRA TERENA .....	40
4.14 DRSENJE IN SMUČANJE .....	41
4.14.1 UPORABA ŽIČNICE.....	42
4.14.2 PRIMER OPISA PROGE PRED SPUSTOM.....	43
4.14.3 NAVODILA IN POVELJA.....	44
4.15 ZNAČILNOSTI POLOŽAJA NA SMUČEH SLEPIH IN SLABOVIDNIH SMUČARJEV.....	45
4.16 ZNAČILNOSTI DOBREGA VODNIKA SLEPIH IN SLABOVIDNIH SMUČARJEV .....	46
<b>5. SKLEP</b> .....	<b>47</b>
5.1 POPULARIZACIJA SMUČANJA MED SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI .....	47
5.2 USPOSABLJANJE KADROV ZA UČENJE SMUČANJA LJUDI S POSEBNIMI POTREBAMI ...	49
<b>6. VIRI:</b> .....	<b>51</b>

# 1. UVOD

Učitelji smučanja v Sloveniji se vse pogosteje srečujemo z učenjem ljudi s posebnimi potrebami. Med te sodijo tudi slepi in slabovidni, ki si želijo pri tem sodelovati s strokovnimi kadri, ki so za to delo ustrezno usposobljeni. Za pridobitev specifičnih znanj, ki so potrebna za delo s slepimi in slabovidnimi pa so poleg osnovnih znanj potrebna tudi dodatna, bolj specifična. Seveda velik del usposabljanj smučarskega učitelja, za specifičen del populacije, predstavljajo tudi izkušnje. Prav zaradi tega diplomsko delo obravnava predvsem tisti del znanj in načinov učenja, ki so v praksi pomembna za delo s slepimi in slabovidnimi.

Slovenci smo pionirji na področju učenja smučanja slepih in slabovidnih, kar bo nazorno opisano v razdelku o zgodovini smučanja slepih. Žal pa ne gre zanemariti dejstva, da smo v zadnjem času na tem področju smučarskega izobraževanja nekoliko zaspali. Namen tega dela je zato predvsem ponovno obuditi idejo o tem, da se ta čudoviti šport približa tudi tistim, ki imajo zaradi različnih spletov okoliščin takšne ali drugačne posebne potrebe in jim je zaradi tega ta možnost prevečkrat odvzeta.

## 1.1 SMUČANJE

Smučanje v širšem pomenu besede je najbolj razvit in popularen zimski šport vseh časov. Če želimo odgovoriti na vprašanje »zakaj?«, se moramo vrniti v preteklost.

Začelo se je že v pradavnini, ko so preizkušali metode za lažje, hitrejše, predvsem pa bolj učinkovito življenje v zasneženih pokrajinah. Smuči so uporabljali za lov, za delo ter kot prevozno sredstvo. Šele kasneje se je smučanje razvilo v šport in zabavo. S tem pa se je tudi zelo hitro spreminjalo: spreminjali sta se oprema in tehnika kakor tudi uporabnost smuči. Tako se je smučanje razcepilo na nordijske discipline (smučarski skoki, smučarski teki in telemark) in alpske discipline (smuk, superveleslalom, veleslalom, slalom in kombinacija). Nordijske so ohranile premično peto, alpska smer pa je dobila trdo vez, ki ne dovoljuje dviga pete. Smučarji danes iščejo nove razsežnosti v novih oblikah smučanja, kot so smučanje izven urejenih



smučišč (z uporabo žičnic ali drugih mehanskih naprav), smučanje prostega sloga itd.

Za popularizacijo tega športa nosijo veliko odgovornost vojaki, ki so po končanih vojnah svoje smuči odnesli v domovino ali obratno; avanturisti, kot so Fridtjof Nansen, čigar podvig prečkanja Grenlandije s smučmi so leta 1888 časniki razširili po Evropi; ljudje kot so Rudolf Badjura so želeli svojo navdušenost nad tem športom deliti z drugimi bodisi preko tečajev smučanja ali publicistike. Tu ne gre pozabiti na prvi zapis o slovenskem Bloškem smučanju, za katerega je leta 1689 poskrbel Janez Vajkard Valvasor v svojem delu Slava vojvodine Kranjske.

Smučanje se je torej začelo v severni Evropi in razširilo po celem svetu. Danes je mogoče smučati praktično na vseh celinah sveta. Zagotovo je najbolj popularno v Evropi, vendar najdemo primerna zasnežena hribovja in smučišča tako v Severni in Južni Ameriki, Aziji, Avstraliji, kot tudi v Afriki.

Kako popularen šport je smučanje nam kaže dejstvo, da lahko smučamo tudi tam, kjer naravnega snega še niti videli niso. Dvoranskih smučišč po svetu ni malo. Omogočajo nam, da smučamo tudi, ko temperature zunaj dvorane dosežajo  $+40^{\circ}\text{C}$  ali več! Lahko rečemo, da se nam kljub podnebnim spremembam ni potrebno bati za prihodnost tega športa.



Slika 1: Dvoransko smučišče v Dubaju.

(vir: <http://www.beachholidayguide.co.uk/blog/2009/01/dubai-ski-skiing-in-dubai>,  
4.6.2012)

## 1.2 LJUDJE S POSEBNIMI POTREBAMI IN POVEZANOST TEH S ŠPORTOM

Slepe uvrščamo med osebe s posebnimi potrebami. Veliko je definicij, ki poizkušajo opredeliti ljudi s posebnimi potrebami. Na Wikipediji najdemo eno najbolj enostavnih: »Osebe s posebnimi potrebami so tiste osebe, ki odstopajo od pričakovanih značilnosti in zmožnosti, definiranih v določenem okolju, in potrebujejo dodatno pozornost in skrb.« (Vir: [http://sl.wikipedia.org/wiki/Osebe\\_s\\_posebniimi\\_potrebami](http://sl.wikipedia.org/wiki/Osebe_s_posebniimi_potrebami), 25.4.2012.)

To je zelo širok pojem, kajti zavzema vse od motenj v duševnem razvoju, gibalno oviranih oseb, gluhih in naglušnih, slepih in slabovidnih, pa do čustvenih in osebnostnih motenj. Motnje so lahko prisotne že od rojstva, ali pa se pojavijo kasneje. Veliko ljudi s posebnimi potrebami se ukvarja s športom, prilagojenim njihovim zmožnostim.

Paraolimpijske igre so najbolj znan športni dogodek za ljudi s posebnimi potrebami po celem svetu. Odvijajo se na vsaka štiri leta, na istem prizorišču in časovno navadno takoj po olimpijskih igrah.

Mednarodni komite za paraolimpijske igre je osebe s posebnimi potrebami razdelil v šest kategorij:

- amputacije: športniki, ki so izgubili del ali vsaj eno okončino v celoti,
- možganske anomalije: športniki z nenapredujočo anomalijo možganov, kot so cerebralna paraliza, poškodba možganov, kap in ostale anomalije, ki vplivajo na mišično kontrolo, ravnotežje ali koordinacijo,
- sedeči športniki: športniki, ki so utrpeli poškodbo hrbtenjače in tekmujejo na vozičkih ali v kakršnikoli opremi, prilagojeni sedečemu položaju športnika,
- slepi in slabovidni: športniki, ki so po IBSA standardih klasificirani kot slepi ali slabovidni. Njihov spremljevalec je tako pomemben, da se ju šteje kot ekipo in je tudi spremljevalec kandidat za medaljo,
- osebe z motnjami v duševnem razvoju: to je najnovejša kategorija, ki so jo dodali na paraolimpijske igre in vanjo sodijo težke oblike čustvenih in osebnostnih motenj,

- ostali: športniki, ki imajo kakršnokoli telesno oviro, pa ne spadajo pod nobeno izmed naštetih kategorij. Sem spadajo pritlikavost, multipla skleroza, nerazvitost enega ali večih udov, itd.

V teh šestih kategorijah posebnih potreb se športniki razdelijo še po stopnji poškodbe oziroma prizadetosti. Vsaka ima svoja pravila in način določanja stopnje poškodbe ali prizadetosti. Tako imajo sedeči športniki razdeljene kategorije glede na mesto poškodbe hrbtenjače, slabovidni pa se delijo po LogMar lestvici.

### **1.3 ŠTEVILO SLEPIH IN SLABOVIDNIH V SLOVENIJI**

Po grobih ocenah naj bi se število slepih in slabovidnih v Sloveniji gibalo med 8.000 in 10.000 (Statistics, 2004; Resnikoff, 2004). Praviloma pa se za število slepih in slabovidnih v Sloveniji uporablja podatek o številu članov Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije (v nadaljevanju ZDSSS), to pa je imelo konec leta 2009 4.021 članov. Po teh grobih ocenah se število slepih in slabovidnih v Sloveniji giblje od 0,2 do 0,5 % vsega prebivalstva. (Kodrič-Dačić idr., 2010)

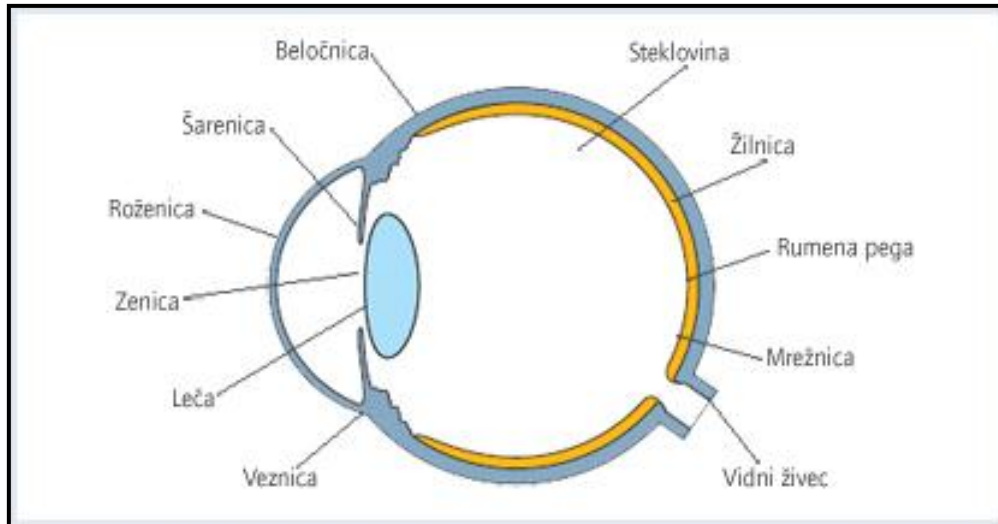
### **1.4 ANATOMIJA ČLOVEŠKEGA OČESA**

To poglavje je v celoti vzeto iz: Morela okulisti (2011). Anatomija očesa. Pridobljeno 14.12.2011, iz: <http://www.morelaokulisti.si/vsebina.asp?idpm=74&ID=0>.

Oko nam omogoča, da zaznavamo oblike, barve in dimenzije predmetov v prostoru na podlagi svetlobe, ki se od predmetov odbija ali ki jo ti predmeti oddajajo. Z očmi lahko vidimo predmete pri slabi osvetlitvi ali v mraku, ne pa v popolni temi. Sámó oko pretvarja svetlobne žarke v električne impulze, ki zatem potujejo po vidnem živcu v možgane. Vidni center v možganih je odgovoren za interpretacijo oziroma pretvorbo teh električnih impulzov v vidne podobe.

Sámó oko se nahaja v kotanji lobanje imenovani orbita. Obdano je z mehкими tkivi, maščevjem in mišicami. Slednje skrbijo za natančno usmerjanje pogleda z očesom.

Med pomembnejše anatomske strukture očesa sodijo očesna veznica (konjunktiva), roženica (kornea), šarenica (iris), leča, mrežnica (retina), rumena pega (macula) in vidni živec.



Slika 2: Anatomija človeškega očesa.

(vir: <http://www.morelaokulisti.si/vsebina.asp?idpm=74&ID=0>, 14.12.2011)

### Veznica

Očesno veznico sestavlja tanek sloj epitelnih celic in je prosojna. Prekriva sprednjo površino očesa do roženice, kjer prehaja v roženični epitel. Njena naloga je varovanje sprednjih delov očesa. Vnetje veznice imenujemo konjunktivitis. Nastane lahko kot posledica bakterijske ali virusne okužbe, pogost vzrok zanj so tudi alergije.

### Roženica

Roženico si lahko predstavljamo kot okno očesa. Ima največjo moč uklanjanja svetlobe. Sestavljena je iz petih slojev tkiva. Zunanji zaščitni sloj imenujemo epitel in ga sestavljajo celice z izjemno sposobnostjo obnavljanja. Le te v primeru povrhnje poškodbe roženice v nekaj dneh ponovno prekrijejo poškodovani del in ga tako zaščitijo. Večina globljih slojev roženice zagotavlja njeno strukturno trdnost. Laserski posegi za korekcijo dioptrije gladijo le tkivo v vrhnjih slojih roženice.

### Šarenica

Je obarvani predel, ki ga vidimo v očesu. Glavna naloga šarenice je kontrola širine zenice, to je odprtine v njenem centru. Na ta način se regulira količina svetlobe, ki

prehaja v oko. V mraku se šarenica razširi in tako izboljša zaznavanje šibke svetlobe. Pri močni osvetlitvi se šarenica zoži in prepreči prekomerno osvetlitev očesa in bleščanje.

### Leča

Očesna leča je prozorna struktura, ki se nahaja za zenico. Njena glavna naloga je natančno uklanjanje svetlobe na očesno ozadje oziroma mrežnico. Na periferiji se nanjo naraščajo tanke nitke imenovane zonule, ki so povezane s ciliarno mišico. Preko tega sistema se leča lahko stanjša ali zadebeli, to pa spreminja njeno lomnost. Ta pojav imenujemo akomodacija. Na ta način z očesom lahko ostro vidimo na blizu in na daleč. Po 40. letu starosti se sposobnost akomodacije očesa postopno zmanjšuje in razvije se starostna daljnovidnost (presbiopija). Stanje, pri katerem očesna leča pomotni imenujemo siva mrena (katarakta). Zdravljenje le te je operativno z vstavitvijo umetne leče.

### Mrežnica

Očesno mrežnico sestavljajo posebni receptorji, ki zaznavajo svetlobo in ustvarjajo električne impulze, ki zatem potujejo po vidnem živcu v možgane. Primerjamo jo lahko s svetlobnim senzorjem digitalnega fotoaparata. Pri normalnem vidu se svetlobni žarki projicirajo natančno na mrežnico, zato je slika, ki jo vidimo, ostra.

### Rumena pega

Rumena pega je predel očesne mrežnice z največjo gostoto receptorjev za zaznavanje svetlobe. Center slike, ki jo opazujemo, se pri zdravem očesu projicira na ta del mrežnice. Zaradi največje gostote receptorjev za zaznavanje svetlobe ima ta del mrežnice tudi največjo ločljivost.

### Vidni živec

Živčna vlakna, ki sestavljajo ta živec, izhajajo iz receptorjev v očesni mrežnici in potekajo proti vidnemu centru v možganih. Njihova naloga je prevajanje električnih impulzov, ki jih ustvarjajo svetlobni receptorji v očesni mrežnici v vidni center v možganih.

## 1.5 OKVARE OČI

Zmota je, da se vid kar preprosto nadomesti z drugimi čutili, vsekakor pa je treba tako vsa čutila slepega in slabovidnega kot morebitne ostanke vida in vse njegove motorične in duševne sposobnosti izuriti do maksimuma, da bi mu pri gibanju in orientaciji čim bolj pomagali in koristili. Pomembno se je zavedati, da so numerično enako ocenjene izgube vida med seboj lahko zelo različne in zato tudi povzročajo zelo različne učinke in težave. (Krivic, 2008)

Poleg medicinske definicije pa je treba poznati diagnozo, saj le tako lahko individualno prestopimo k obravnavi in delu s slepim in slabovidnim. Pomembno je, da vemo, kateri del očesa ali vidnega živca je okvarjen, da lahko ustrezno prilagajamo delo. Ni dovolj, da vemo, da je človek slep ali slaboviden. Vzrokov slabovidnosti je več in tako je tudi več načinov prilagajanja.

## 1.6 OPREDELITEV SLEPOTE

(Povzeto iz osebne komunikacije z g. Wrabrom. Definicija slepote za Slovenijo, junij 2012)

»Slep je tisti, ki ga izguba vida toliko ovira, da ne more več samostojno opravljati življenjskih funkcij.« (Wraber, osebna komunikacija, junij 2012)

Slepota se deli v tri kategorije:

### 1. kategorija:

Ostane vid od 4,99 do 2% (ostrina vida manj od 0,05 = prsti na 3 m /do 0,02/ = prsti 1,5 = manj od 20/400 do 20/1000) ali zoženost vidnega polja okrog fiksacijske točke na 5 – 10 stopinj, ne glede na ostanek vida.

### 2. kategorija:

Ostane vid od 1,99% (ostrina vida manj od 0,02 / prsti na 1,5 m / do zaznavanja svetlobe = 20/1250 do 20/2500) ali zoženosti vidnega polja okrog fiksacijske točke do 5 stopinj, ne glede na ostrino vida.

3. kategorija:

Amaurosis: ostankov vida ni. Prav tako ni zaznave svetlobe.

## **1.7 OPREDELITEV SLABOVIDNOSTI**

(Povzeto iz osebne komunikacije z g. Wrabrom. Definicija slabovidnosti za Slovenijo, junij 2012)

Slabovidnost se deli v dve kategoriji:

1. kategorija:

Ostanek vida od 30 do 10 % (ostrina vida od 0,3 do 0,1 ali 20/70 do 20/200).

2. kategorija:

Ostanek vida od 9,99 do 5% (ostrina vida manj od 0,1 do 0,05 ali manj od 20/200 do 20/400). Štetje prstov na 3 metre ali zoženo vidno polje na 20 stopinj ali manj okrog fiksacijske točke, ne glede na ostanek vida.

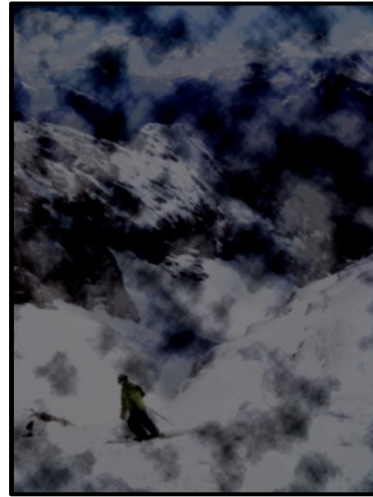
## Nekaj primerov slabovidnosti:

### 1. primer – diagnoza: katarakta (motnjava leče)

V tem primeru gre za motnjavo leče oz. njeno skaljenost. Na mrežnici in vidni poti ni okvare, slika nemoteno pride v vidni center; zagotoviti moramo le, da je vhodni dražljaj čim bolj optimalen (Kobal Grum, 2006).



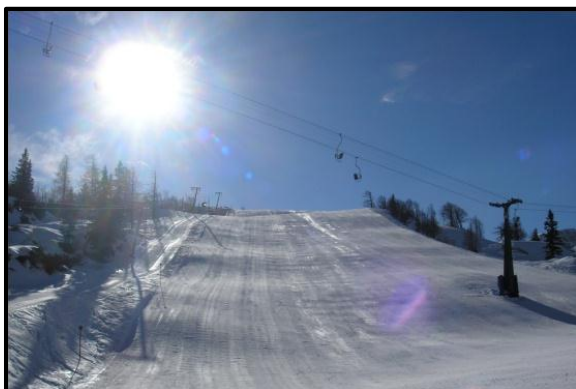
Slika 3.: Zdrav pogled.  
(vir: lastna fotografija)



Slika 3.1.: Primer vida z motnjavo leče.  
(vir: lastna fotografija)

### 2. primer – diagnoza: albinizem

Gre za prirojeno okvaro vida, ko oko nima pigmenta. Prisotna je okvara pigmentov na šarenici in mrežnici. Oko je preobčutljivo za svetlobo. V tem primeru je potrebna zatemnitev. V pomoč so tudi zatemnjena očala (Kobal Grum, 2006).



Slika 4: Zdrav pogled smučišča.  
(vir: lastna fotografija)



Slika 4.1.: Primer vida z albinizmom.  
(vir: lastna fotografija)



### 3. primer – diagnoza: astigmatizem

Astigmatizem je napaka, pri kateri gre za nepravilno lomnost svetlobnih žarkov skozi roženico oz. lečo. Slika na mrežnici je nejasna. Potrebna so korekcijska očala s cilindričnimi stekli (Kobal Grum, 2006).



Slika 5: Zdrav pogled na smučišče.  
(vir: lastna fotografija)



Slika 5.1.: Primer vida z astigmatizmom.  
(vir: lastna fotografija)

### 4. primer – diagnoza: zoženo vidno polje

Vidno polje se lahko zoži na centralni del. Pogosto ga opisujejo kot otok vida, ki je obdan z morjem teme. Izpadi vidnega polja so značilni za bolezni, kot je tumor možganov. V primeru, da je vidno polje zoženo na centralni del, je lažje prepoznavanje manjših predmetov, ker večjih ne zaobjamejo s pogledom. Zelo je oteženo samostojno gibanje (Kobal Grum, 2006).



Slika 6: Zdrav pogled smučišča.  
(vir: lastna fotografija)



Slika 6.1.: Primer pogleda z zoženim vidnim poljem. (vir: lastna fotografija)

## **1.8 SPECIFIČNOSTI RAZVOJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH OTROK**

Gibalni razvoj pri slepih in slabovidnih otrocih poteka nekoliko počasneje, kot pri otrocih, ki vidijo, vendar s pravilnim kontinuiranim vodenjem in zadostnim številom ponovitev z manjšim časovnim zamikom dosežejo stopnjo normalnega razvoja. Nikoli pa ne smemo primerjati slepega otroka z otrokom, ki vidi, in tako ugotavljati odstopanja ali celo zaostankov v razvoju. Slepemu in slabovidnemu otroku je treba dati čas in veliko možnosti za razvoj katerekoli sposobnosti ali veščine, ne samo na področju gibanja (Kobal Grum, 2006).

## **1.9 ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH**

Mednarodna zveza slepih športnikov je neprofitna organizacija, ki je bila ustanovljena leta 1981 v Parizu. Cilj zveze je promocija in popolna integracija slepih in slabovidnih ljudi v družbo skozi šport in spodbuda slepih in slabovidnih ljudi, da se ukvarjajo s športom. To je neodvisna mednarodna federacija, ki skrbi za petnajst športov: atletika, alpsko smučanje, golbal, nogomet s petimi igralci, judo, biatlon, plavanje, dvigovanje uteži, streljanje, lokostrelstvo, showdown, kegljanje na 10 in 9 kegljev, nordijsko smučanje in kolesarjenje.

### **1.9.1 KATEGORIZACIJA SLEPIH V ŠPORTU:**

Kategorijo slepote ali slabovidnosti športnika določijo glede na vid njegovega boljšega očesa pri uporabi njemu najbolj primernih očal ali kontaktnih leč in/ali v najboljšem vidnem polju, ki ga premore videti.

B1: Natančnost vida slabša kot LogMAR\* 2.60

B2: Natančnost vida od LogMAR 1.50 do vključno 2.60 in/ali vidno polje omejeno na premer manjši od 10 stopinj.

B3: Natančnost vida od LogMAR 1.40 do vključno 1.00 in/ali vidno polje omejeno na premer manjši od 40 stopinj.

\*LogMAR je lestvica za merjenje natančnosti vida, za izračun katerega potrebujemo posebno formulo.



Slika 7: LogMar lestvica.

(vir: [http://en.wikipedia.org/wiki/LogMAR\\_chart](http://en.wikipedia.org/wiki/LogMAR_chart), 15.12.2011)

## 1.9.2 PARAOLIMPIJSKI ŠPORTI

Opisani so športi, v katerih bodo slepi in slabovidni tekmovali na letnih paraolimpijskih igrah v Londonu leta 2012 in zimski športi, v katerih so tekmovali na zadnjih igrah v Vancouvru leta 2010.

### **Atletika**

Atletika je najbolj množičen šport slepih. Tekmujejo v klasičnih disciplinah, razen tekov čez ovire in skoka s palico. Pri nekaterih disciplinah je nekaj modifikacij za slepe, predvsem pravila kako lahko spremljevalci B2 in B3 kategorizirani pomagajo slepemu atletu z zvočnimi ukazi in kje se lahko gibljejo. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

## **Golbal**

Golbal je moštvena igra narejena posebej za slepe. Dve ekipi s po tremi igralci poizkušata s kotaljenjem zveneče žoge zadeti nasprotnikov gol. Igra se na igrišču enake velikosti kot za odbojko (18m x 9m), gol pa je celotna širina zadnje črte. Napada se lahko samo izza druge črte na igrišču (tretjina igrišča), obrambni igralci branijo gol s celotnim telesom, običajno v ležečem položaju. Če se žoga skotali izven igrišča, jo dobi tisto moštvo, na čigar polovici se je žoga skotalila ven. (Povzeto 12.1.2012, iz: [http://www.dhamilton.net/goalball/HOW\\_TO\\_PLAY\\_GOALBALL.htm](http://www.dhamilton.net/goalball/HOW_TO_PLAY_GOALBALL.htm))

## **Plavanje**

Slepi plavajo sami, a imajo na koncu bazena videčega spremljevalca, ki mu zaupajo, da jih bo v pravem trenutku s penasto palico tapnil po hrbtu, da bodo vedeli, kdaj narediti obrat ali kdaj skočiti v vodo pri štafeti. Pri držanju smeri se morajo zanesti na svoje sposobnosti, kajti v vodi je verbalna komunikacija skoraj nemogoča. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

## **Tandemsko kolesarjenje**

V paru z videčim slepi in slabovidni tekmujejo tudi v kolesarjenju. Na čelu para je videči, ki usmerja in pomaga goniti kolo, slepi ali slabovidni zadaj pa dodaja moč na zobnike kolesa. Zelo morata biti usklajena in imeti dobro ravnotežje, da razvijeta svoje kolesarske sposobnosti do tekmovalnih. Tekmuje se v različnih kilometrinah, v istospolnih kot tudi v mešanih parih. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

## **Judo**

Moški slepi judo je na olimpijskih igrah že od leta 1988, ženski pa od leta 2004. Pri judu so skoraj vsa pravila enaka kot pri videčem športu, razen začetka borbe: ta je pri slepih že klasični oprijem drug drugega. Če se tekmovalca ločita, pride do prekinitve in ponovnega prijema. Pravila, pozdrav pred in po borbi ter točkovanje je enako. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

## **Tek na smučeh**

Slepi ali slabovidni teče na smučeh s spremljevalcem. Spremljevalec samo s pomočjo glasovnih ukazov vodi slepega ali slabovidnega tekača po progi. Tekachi so

razdeljeni v kategorije B1, B2 in B3. Spremljevalec (za B3 kategorijo ni obvezen) starta istočasno s slepim ali slabovidnim tekmovalcem, nosi isto startno številko in lahko teče pred, za ali paralelno z njim in ga samo verbalno usmerja na poti. (Povzeto 12.1.2012, iz: [http://www.ehow.com/how\\_4423214\\_participate-nordic-skiing-blind.html](http://www.ehow.com/how_4423214_participate-nordic-skiing-blind.html))

### **Streljanje**

V streljanju so se slepi začeli meriti v Angliji. Potrebujejo spremljevalca, da jim pokaže tarčo in pove rezultat strela. Poseben sistem, ki se ga nastavi na puško kot daljnogled, pretvarja belino tarče v zvok. Več kot je beline (sredina tarče), višjo frekvenco slepi strelec sliši v slušalkah, ki jih ima na ušesih. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

### **Nogomet s 5 igralci**

Igra se na manjšem igrišču, s po 5 igralcev v moštvu, vključno z vratarjem. Okoli igrišča je ograda, od katere se zveneča žoga odbija nazaj v polje in ki služi tudi za boljšo orientacijo igralcev v polju. Vsi igralci razen vratarja morajo biti klasificirani B1 ali imeti prevezane oči. Vrtar je lahko B2, B3 ali videči igralec. Izven igrišča je lahko asistent, ki usmerja igralce proti голу. Igra se dva polčasa po 25 minut. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.disabled-world.com/sports/football/5-a-side.php>)

### **Jadranje**

Na jadrnici s posadko štirih sta dva videča in dva slepa jadralca (B1). Slepa sta glavna pri upravljanju vozila, videča pa sta jima v verbalno pomoč pri navigaciji ter organizaciji dela na krovu. Vsa ostala pravila so enaka kot pri »normalnem« jadraniu. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.blindsailing.org/index.php/rules/>)

### **Veslanje**

Vsak čoln ima videčega krmarja, ki usmerja posadko, da ostanejo v pravi liniji. Pravila so enaka kot pri videčih športnikih. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

### **Smučanje**

Tekmuje se v vseh disciplinah. Tik pred slepim ali slabovidnim smuča njegov smučarski vodnik, kateremu mora slepi popolnoma zaupati. Za komunikacijo se je

včasih uporabljal megafon, sedaj pa ima že skoraj vsak dvojec radijsko povezavo. Vodnik ima mikrofona in oddajnik, slepi pa sprejemnik in slušalko v ušesu ali vgrajeno v čeladi. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

### **1.9.3 DRUGI ŠPORTI, V KATERIH SLEPI TEKMUJEJO**

#### **Dvigovanje uteži**

Dvigovanje uteži je eden redkih športov, kjer se slepi in slabovidni lahko enakovredno merijo z videčimi športniki. Tekmuje se v treh disciplinah: počep, potisk s prsi in mrtvi dvig. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

#### **Dvoranski nogomet**

Zelo popularen šport med slepimi, kjer je igrišče malo manjše kot normalno. Okrog igrišča je ograda, ki zmanjšuje število prekinitev, izboljšuje pa varnost igralcev in orientacijo v prostoru. V голу je videči igralec, čigar gibanje je omejeno. Za golom je še asistent napadalnega moštva, ki z glasom usmerja svoje igralce proti голу. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

#### **»Bowling«**

Igra se ekipno. Ekipe so moške, ženske in mešane. Tekmovalci iz kategorij B1 in B2 imajo na stezi spremljevalca, ki jim podaja krogle in daje napotke za met. B3 imajo tudi lahko spremljevalca, ki sedi za njimi in jih sme usmerjati samo verbalno. Kroglo vzamejo sami. Tekmovanje poteka tako, da vsak izmed članov ekipe vrže po 120 metrov (po 30 metrov na vsaki izmed štirih stez), vedno se cilja vseh 9 kegljev. Seštevek vseh podrlih kegljev cele ekipe je rezultat igre. Zmaga ekipa z največ podrtimi keglji. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

#### **Torbal**

Torbal je igra, zelo podobna golbal-u, samo da se igra na manjšem igrišču (16X7 metrov), čez sredinski del igrišča pa so napete tri vrvicice, katerih se žoga ne sme dotakniti. Igralci poizkušajo zakotaliti zvenečo žogo pod vrvicami in preko črte za nasprotniki, kar šteje kot gol. Torbal je najbolj popularen v Aziji, Afriki in Oceaniji. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/deportes/torball/presentacion.htm>)

### **»Showdown«**

Posebej za slepe izoblikovan šport, ki je zelo zanimiv tudi za videče. Showdown je nekakšna mešanica med namiznim tenisom in namiznim hokejem. Igrata dva igralca, na mizi z ogrado okrog robov, majhnima goloma na zadnjih straneh in ogrado na sredini, pod katero je dovolj prostora za žogico. Cilj igre je, s posebnim loparčkom odbiti zvenečo žogico od ograde, pod pregrado na sredini in zadeti nasprotnikov gol. Zmaga, kdor prvi doseže 11 točk. Vsak igralec servira petkrat zapovrstjo. Igralec dobi dve točki, če zadane nasprotnikov gol in po eno, če nasprotnik zadane ogrado na sredini, odbije žogico z mize, ali se dotakne žogice s čimerkoli drugim kot z loparčkom. (Povzeto 12.1.2012, iz: <http://www.ibsa.es/eng/>)

## **2. CILJI**

Cilji te diplomske naloge so:

1. Opredeliti posebnosti in potrebe pri smučanju slepih in slabovidnih.
2. Informirati strokovne smučarske kadre za delo s slepimi in slabovidnimi osebami na smučeh.
3. Ozavestiti slepe in slabovidne o povečanih možnostih vključevanja v proces učenja smučanja.



### 3. METODE DE LA

Diplomska naloga je opisnega tipa. Pri pisanju uvodnega dela naloge je bila uporabljena dostopna literatura in svetovni spet, pri razpravi pa pretežno tuja strokovna literatura. Uporabljena je bila tudi metoda razgovora z učitelji smučanja iz tujine, ki imajo veliko praktičnih izkušenj na področju učenja smučanja slepih in slabovidnih.

Delež svojih izkušenj na področju smučanja slepih in slabovidnih v Sloveniji so tej diplomski nalogi, z metodo neformalnega razgovora dodali: Alen Kobilica, idejni vodja in ambasador centra Vidim cilj; Tomaž Wraber, predsednik Zveze društev slepih in slabovidnih (ZDSS) Slovenije; Gregor Habjan, predsednik Športnega društva slepih in slabovidnih Slovenije (ŠDSSS) ter Blaž Lešnik, predsednik Zveze učiteljev in trenerjev smučanja (ZUTS) Slovenije.

Pri obdelavi in interpretaciji razpoložljivih virov ter pri izdelavi metodičnega dela naloge mi je bilo v izjemno pomoč tudi znanje, pridobljeno na tečaju učenja smučanja ljudi s posebnimi potrebami po švicarski šoli smučanja, v Avstraliji leta 2010.

Metode dela so:

- zbiranje podatkov,
- deskriptivna metoda,
- metoda neformalnega razgovora,
- izkustvena metoda.

## **4. RAZPRAVA**

### **4.1 ZGODOVINA SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH**

Malokdo ve, da smo Slovenci lahko ponosni na še eno smučarsko dejstvo: bili smo prvi v svetu, ki smo učili smučati tudi slepe. Da to ne bo šlo kar tako v pozabo, je Aleš Guček namenil veliko svojega časa in energije in je tudi zaslužen za vse informacije, o zgodovini smučanja slepih pri nas in po svetu, ki so vključeni v tej diplomski nalogi. Povzemam jih v nadaljevanju.

#### **Prvo smučanje slepega na svetu**

Pisalo se je leto 1950, ko se je slepi ljubljanski gimnazijec Pavle Janežič priključil svojim videčim sošolcem na smučarskem tečaju, na Gorjušah. Vedel je, da ga je granata - ta mu je tako močno poškodovala oči, da je popolnoma oslepel in ostal brez desne roke - oropala veliko športnih užitkov, tudi smučanja. Želel si je le gorskega zraka, sonca in občutka snega pod nogami.

Ko je Pavle prvi dan zvečer v koči na Gorjušah poslušal svoje sošolce, s kakšno radostjo so govorili o pripetljajih na smučkah, je kar žarel od veselja in želje po izkustvu smučanja. To je opazil pedagog Tine Košir, ki je organiziral tečaj in mu ponudil svoje smuči. Naslednje jutro si je Pavle nadel smučarsko opremo in skupaj s Tinetom sta se podala na hrib. Že na poti navzgor je Pavle občutil kakšen je teren. Ko se je začel spuščati, mu je Tine še nekaj časa sledil, tako da je tekkel za njim, a kmalu ga ni mogel več loviti. Pavle se ni znal ustaviti, zato se je vrgel v sneg in to je bil verjetno prvi poizkus smučanja slepega na svetu. Nadaljevala sta tako, da je Tine na smučeh objemal Pavla in ga tako učil. Pavle je bil zelo srečen, saj se je počutil enakovrednega svojim videčim sošolcem.

Naslednji korak sta Tine in Pavle naredila v sezoni 1952/53, ko sta v Kranjski Gori začela uporabljati vlečnico. Še vedno sta smučala objeta.



Slika 8: Tine Košir in Pavle Janežič na Okroglem, leta 1953.

(vir: osebni arhiv Aleša Gučka)

### **Prvi smučarski tečaj za slepe**

Med zimskimi šolskimi počitnicami leta 1953 je Tine Košir organiziral tečaj smučanja preko Zavoda za slepo in slabovidno mladino. Tine in šestnajst mladih slepih in slabovidnih se je z vlakom odpeljalo do Okroglega pri Kranju in metodično so se začeli učiti smučati. Tine jim je podrobno opisal opremo in jim jo dal v roke, da so potipali oblike in sistem vpenjanja čevlja na smučko. Postavil se je v osnovni smučarski položaj in jim ga najprej opisal, potem so ga še potipali in tako spoznali osnove smučanja. Vaje na mestu in uporaba smučarskih palic za potiskanje so bile prve vaje. Nato je Tine v globok sneg vtrl smučino v obliki velikega pravokotnika in tako so slepi drseli po smučini, iz katere niso mogli izpasti zaradi globokega snega. Ko je smučar pridrsel do vogala pravokotnika, so se morali po navodilih učitelja obrniti za 90 stopinj in nadaljevati pot.

Kmalu jim to ni bil več dovolj velik izziv, hoteli so zavijati. Griček v Okroglem je bil kot nalašč za začetne korake smučanja. Bil je položen, brez naravnih ovir in z lepim iztekom za zaustavljanje. Naslednji dan jih je Tine naučil stopničastega vzpenjanja in ko so prišli do vrha griča, jim je podrobno opisal progo in okolico s hišami, hlevi, cerkvijo in drevesi. Naučil jih je dovolj osnov, da so lahko samostojno krožili po hribu. Tudi za varnost je bilo poskrbljeno: ko so se vzpenjali ob robu, so vedno morali žvižgati ali peti, da so prijatelji, ki so se spuščali navzdol, slišali kje so.

Leta 1956 je Tine Košir priredil tečaj smučanja še za odrasle. Dogajalo se je na Polževem nad Višnjo Goro in ta tečaj je dokumentiran s slikami in celo s petminutnim filmom, katerega original je shranjen v Zimsko športnem muzeju v Trziču.



Slika 9: Obrambni položaj slepega smučarja.  
(vir: osebni arhiv Aleša Gučka)

### **Smučarske tekme slepih**

Zadnji dan tečaja na Okroglem pri Kranju leta 1953 je Tine Košir priredil tekmovanje v smučanju. Tekmovali so v treh disciplinah in v več kategorijah. Discipline, ki si jih je Tine zamislil za tekmovanje, pa so bile: smuk poševno v dolžini 150 m preko pobočja, slalom 150 m s tremi vratci in tek na en kilometer.

Tine je tekmovalce razdelil v več skupin glede na raznolikost telesnih ovir: slepi in slabovidni, poškodbe okončin in druge telesne ovire. Tega ni naredil samo zaradi

navedenih razlik, ampak zato, da bi čim več tekmovalcev stopilo na oder za zmagovalce.

Slalom ni bil postavljen s klasičnimi količki, temveč so morali tekmovalci smučati skozi »živa vratca«. Namesto vratc so tam stali sodniki, ki so s piščalko žvižgali in dajali smer tekmovalcu. Ko se jim je ta približal, so ga glasno usmerjali mimo njih in nato naprej v smeri proti naslednjim vratcem, ko je svojo vlogo prevzel naslednji sodnik – usmerjevalec. Čeprav je moral tekač preteči 1000 metrov, je Tine pripravil in označil le 250 metrov dolgo progo. Še bolj pomembno je bilo, da so si tekmovalci lažje vtisnili v spomin 250 metrov dolgo progo, ki so jo morali preteči štirikrat. Postavljene so bile tri vzporedne proge, da so tekmovalci slišali sopenje in drsenje smučiči konkurentov ob sebi. Tako so dobili še dodatno voljo za medsebojno neposredno tekmovanje, kdo bo hitrejši.

Leta 1966 je bilo organizirano prvo državno prvenstvo v smučanju slepih. Udeležili so se ga slovenski, hrvaški, srbski in bosanski smučarji. Slovenski slepi smučarji pa so istega leta tekmovali že na tretjem republiškem prvenstvu v smučanju, na Uskovnici na Pokljuki.



Slika 10: Zagrebški časopis iz leta 1956.

(vir: osebni arhiv Aleša Gučka)

## **Smučanje slepih drugod po svetu**

Leta 1953 je Slovenijo obiskalo predstavništvo slepih iz Norveške in med drugim so se pogovarjali tudi o športu slepih. Na Norveškem in v celotni Skandinaviji so tisti čas ravno začeli s tekom na smučeh slepih s spremljevalcem, zato so bili zelo navdušeni, ko so izvedeli, da slepi Slovenci že alpsko smučajo in tečejo na smučeh brez fizičnega stika spremljevalca.

Neuradno svetovno prvenstvo invalidov v alpskem smučanju so organizirali leta 1962 v francoskem Courchevelu. Nastopili so tudi slepi v veleslalomu in slalomu, a žal samo Francozi.

Leta 1967 in 1968 so v kraju Beitostølen na Norveškem priredili veliko mednarodno tekmovanje v teku na smučeh, »Rideneret«. 17 kilometrov dolge proge in skupinskega starta se spominjata Matevž Kebe in Mirko Kumer, dva Slovenca, ki sta se udeležila tega tekmovanja v kategoriji telesno oviranih udeležencev. Spominjata se še, da sta si na 9,5 kilometrov proge privoščila toplo juho, da sta se ogrela. Kebe je v svoji kategoriji zasedel prvo mesto.

Smučanje slepih je našlo mesto na paraolimpijskih igrah. Prvič so naši tekmovalci za samostojno Slovenijo nastopili leta 1992 v Tignesu v Franciji.

Omeniti velja, da obstaja Mednarodna zveza slepih smučarjev in Podkomite za alpsko smučanje.

## **4.2 UČENJE SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH DANES**

Smučarske zveze po svetu imajo nekatere manj, nekatere bolj razvit program za smučanje ljudi s posebnimi potrebami. V večini držav imajo posebno licenco, ki dovoljuje učenje smučanja ljudi s posebnimi potrebami, v usposabljanje pa je vključeno tudi učenje slepih in slabovidnih.

Pri nas imamo Športno društvo slepih in slabovidnih Slovenije, kjer letno organizirajo vikend tečaj smučanja na Pokljuki. Predsednik društva Gregor Habjan omenja, da

nekatera slovenska smučišča ponujajo slepim smučarjem različne ugodnosti v obliki popustov, brezplačnih kart celo za njegovega spremljevalca.

Pri Združenju učiteljev in trenerje smučanja (ZUTS) Slovenije si odgovorni že nekaj let prizadevajo k uresničitvi ideje vključevanja smučarske stroke v učenje smučanja slepih in slabovidnih. Zato sodelovanje z Zvezo slepih in slabovidnih zlasti v zadnjih letih postaja vse intenzivnejše. Cilj tega je na eni strani ta, da se učiteljem smučanja ponudi možnost dodatnih usposabljanj, ki so pomembna za smučanje slepih in slabovidnih, na drugi strani pa s tem želijo večjemu krogu slepih in slabovidnih ponuditi varnejše in učinkovitejše doživljanje lepote, ki jih ponuja smučarski šport.

V tej smeri je bilo narejenih že več konkretnih korakov. Predstavniki slepih smučarjev so tako bili gostje že na dveh licenčnih seminarjih najvišje usposobljenih učiteljev smučanja (ISIA seminar na Rogli, 2010 in 2011), hkrati pa redno sodelujejo tudi v okviru vsakoletnega projekta, ki nosi naslov »Le varna smuka je užitek«. (B. Lešnik, osebna komunikacija, junij 2012)



Slika 11: Logotip Zveze učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije.

(vir: B. Lešnik, osebna komunikacija, junij 2012)

#### **4.3 SMUČANJE POVEČUJE SOCIALNE PRILOŽNOSTI**

Tomaž Wraber, predsednik Zveze društev slepih in slabovidnih Slovenije je zapisal: »Hujše izgube vida med drugim zelo omejuje človekove sposobnosti samostojnega gibanja. To vodi v socialno izključenost, osamo, depresije in bolezni.«

Pomanjkanje vida bistveno vpliva na vedenje slabovidnega, saj se v vsako novo situacijo podaja previdno, kar mu daje videz nespretnosti, neiznajdljivosti in manjše sposobnosti. Izboljšanje funkcionalnega vida sicer do neke meje olajša kontakte z

drugimi in vključevanje v družbo, vendar za sproščeno vedenje ne zadošča. Brez poznavanja družbenih norm, tipičnih situacij v katerih se bo znašel, njegovo vedenje ne bo sproščeno in samozavestno (Peršič, 1996).

Smučanje je način premagovanja samega sebe in s tem dvigovanja samozavesti. Največkrat se na smučanje odpravimo s prijatelji. Slepimi in slabovidnimi se prav tako odpravijo na smučanje s prijatelji, samo da je ob njih še smučarski vodnik oziroma učitelj. Žal v Sloveniji ni veliko slepih ali slabovidnih smučarjev, zato je tudi eden od ciljev moje diplomske naloge popularizacija tega športa med slepimi in slabovidnimi pri nas. Kako? Slepim moramo ponuditi možnost smučanja. Da bomo lahko ponudili izurjene učitelje in vodnike smučanja, pa moramo obstoječe učitelje smučanja še dodatno izobraziti.

#### **4.4 CILJI UČENJA SMUČANJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH**

Cilji učenja smučanja slepih in slabovidnih so:

- razvijanje psihomotoričnih sposobnosti,
- izboljšanje orientacije v naravi,
- osebni razvoj posameznika,
- socialni razvoj posameznika,
- zabava na snegu,
- popestritev vsakdana.

#### **4.5 OSNOVNI NAPOTKI ZA DELO S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI**

Pri delu s slepimi in slabovidnimi je potrebno upoštevati naslednje napotke:

- spoštujmo ljudi, ki ne vidijo,
- ne bojimo se, da bomo storili napako ali koga užalili. Predstavljajmo si, da smo mi slepi in se drugi počutijo nelagodno, ko želijo govoriti z nami. Če se nam



zdi, da bi s čim koga užalili, ga vprašajmo po mnenju in to upoštevajmo v pogovoru,

- naj se nam slepi ne smilijo,
- normalno lahko uporabljamo besedne zveze, kot so »poglej« in »boš videl«,
- vedno uporabljamo ime osebe s katero se pogovarjamo, da bo vedela, da nagovarjamo prav njo,
- stisk roke je primeren samo v primeru, ko slepi ponudijo roko v stisk, kajti če jo mi, je slepi ne vidijo,
- vprašajmo jih po stanju njihovega vida,
- govorimo glasno in razločno. Ni potrebe po zelo glasnem govorjenju, saj niso gluhi,
- ubesedimo čim več naših misli in opažanj, da jim zapolnimo pomanjkanje vizualnih impulzov iz okolice,
- ko prihajamo ali odhajamo iz bližine slepih, jim to povejmo, ne da se pritihotapimo ali kar naenkrat izginemo iz njihove okolice,
- če pride nekdo, ki ga poznamo, ga predstavimo,
- če ima slepa oseba ob sebi psa vodnika, ga ne božamo, ne ogovarjamo ali hranimo, saj mu s tem odvrčamo pozornost od njegovega dela,
- če ponudimo pomoč in jo slepi zavrne, ga ne silimo. Če jo sprejme, ga vprašajmo, kako lahko najbolje pomagamo in sledimo njegovim navodilom,
- če slepega kdo spremlja, ogovarjajmo direktno slepega, ne njegovega spremljevalca,
- omogočimo jim čim bolj samostojno delo.

(Povzeto po: <http://adaptiveski.org/system/files/Communicating.pdf>. Dne: 22.3.2012)

#### **4.6 SPOZNAVANJE SLEPEGA UČENCA**

Zaupanje in povezanost s slepim, ki ga bomo učili, je ključno za hiter in kvaliteten napredek pri učenju smučanja. Bolj ko se je učitelj smučanja sposoben vživeti v vlogo učenca, ki ga uči, boljše bo poučevanje. Zato se moramo najprej mi, učitelji smučanja, znebiti vseh tabujev, strahu in zadržanosti do slepote. Kot že vemo je

stopenj slepote veliko, zato med spoznavanjem ne oklevajmo z vprašanji kot so: »Ste popolnoma slepi ali karkoli zaznavate? Ste od rojstva slepi, ali ste pozneje oslepelili in kdaj?«. Ta vprašanja so pomembna da izvemo, ali bomo lahko uporabljali prispodobe za daljavo, obliko, barve in ostale, ki so nam samoumevne. Vprašamo ga, če se ga lahko dotikamo. Čeprav je to velik del učenja smučanja slepih, je tudi njim lahko nelagodno, če se jih nekdo, ki ga ne poznajo, dotika.

Tudi mi se predstavimo in mu pustimo, da pretipa naš obraz in nas tako bolje spozna (če to želi in nam ni neprijetno). To bo prispevalo k zelo pomembnemu zaupanju med učiteljem in učencem.

#### **4.7 ORIENTACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH**

Ker je smučanje šport v naravi in ker je ena večjih lepot tega športa odkrivanje in osvajanje novih smučišč, terenov in prog, se moramo vprašati: »Kako pa slepi dojemajo prostor in okolico?«

Teorija drugačnosti pravi, da imajo posamezniki z okvarami vida zmožnosti za obdelavo in razumevanje prostorskih konceptov, vendar ti mehanizmi delujejo drugače in večinoma počasneje kot pri videčih. To teorijo zagovarja več avtorjev (Espinosa in sod., 1998; Ungar, 2000). Slepi naj bi z uporabo nadomestnih sistemov (taktilnih in slušnih) zbirali, shranjevali in uporabljali informacije o prostoru in tako dobili učinkovito vedenje o prostoru, enakovredno videčim. Seveda pa zaradi značilnosti teh nadomestnih sistemov v primerjavi z vidom ti procesi zahtevajo več časa in spoznavnega napora (Krivic, 2008).

Slepi v znanem okolju tudi štejejo korake med različnimi točkami. Zapomnijo si npr. da približno deset korakov po koncu ograje zavijejo desno in po naslednjih petih korakih pridejo do semaforja. Štetje korakov zahteva veliko koncentracije (Krivic, 2008).

#### **4.7.1 ORIENTACIJA SLEPIH IN SLABOVIDNIH NA SMUČIŠČU**

Na smučišču se ne morejo zanašati na štetje korakov ali otip znanega predmeta. Za orientacijsko zaznavo položaja na smučišču se tako zanašajo na zvoke iz okolice, ki se ne spreminjajo (zvok vlečnice, zvok snežnega topa itd.), predvsem pa na svojega vodnika.

Popolnoma slepi ne morejo smučati sami. Vedno potrebujejo vodnika oziroma spremljevalca, ki mu zaupajo. Slabovidni v nekaterih primerih smučajo sami, vendar na lastno odgovornost. Oddaljenost vodnika od slepega je odvisna od stopnje slepote, stopnje smučarskega znanja slepega, zaupanja vodniku in od opreme, ki jo uporabljata za komunikacijo. O opremi za komunikacijo bo več napisano v nadaljevanju.

#### **4.8 VARNOSTNI UKREPI ZA SMUČANJE S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI**

Pri učenju smučanja slepih in slabovidnih morajo učitelji upoštevati naslednje varnostne ukrepe:

- oba (učenec in učitelj) naj nosita jopič žive barve, ki druge smučarje opozarja na previdnost v bližini slepega,
- z učencem, ki ne vidi, se dogovorimo o točnih poveljih, ki jih bomo na smučišču uporabljali za vodenje,
- poiščemo primeren teren glede na njegovo predznanje smučanja,
- poizkušamo najti čim bolj mirno okolje, kjer se bo lahko osredotočil na sebe in kjer nas bo dobro slišal,
- nikoli nismo tiho več kot 3 sekunde (še posebej med premikanjem),
- pojasnimo tihe premore, npr.: »Zapenjam si smučarske čevlje.«; »Gledam mimoidočega, ki izgublja nadzor nad smučmi in bo gotovo padel.« itd,
- nikoli ga ne pustimo samega,
- opozorimo slepe in slabovidne na napisana obvestila, prepovedi ali opozorila,
- preden začnemo spust po bregu, mu vedno dobro opišimo in z njegovo roko pokažimo, kako poteka teren, kje je cilj in kje vpadnica,

- dobro opazujemo okolico na smučišču. Morda bomo morali počakati na robu smučišča, da se naredi več prostora za smučanje,
- ne menjajmo leve in desne,
- pojasnimo vse nove zvoke, ki jih bodo slišali na smučišču: zvok smuči, zvok deske na snegu, zvok snežnega topa, zvok vlečnice ali sedežnice, zvok teptalca snega ali motornih sani itd.,
- tudi slepi in slabovidni potrebujejo smučarska ali sončna očala.

(Povzeto po: <http://adaptiveski.org/system/files/Communicating.pdf>)

#### **4.9 DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI**

Pripomočki, ki se uporabljajo pri smučanju s slepimi in slabovidnimi so isti kot pri učenju smučanja zdravih. Najbolj so uporabni tisti, ki nam služijo za fizični kontakt z učencem, najmanj pa pripomočki, ki služijo kot vizualne ovire ali markacije na terenu. Njihov prvotni namen ni toliko motivacija za učenje, kot je fizični kontakt z učiteljem smučanja. Kontakt je pomemben predvsem za občutek varnosti in samozavest slepega na smučeh. Največkrat uporabljen pripomoček je dolg količek. Z enim ali dvema količkoma lahko smučamo ali hodimo za, pred, ali vzporedno s slepim učencem in smo tako ves čas v stiku z njim. V isti namen nam lahko služijo tudi obroči ali vrv.

#### **4.10 POMAGALA**

Bočno drsenje smučke po snegu, zavijanje ali ustavljanje je glasno. Ker se slepi v veliki meri zanašajo na sluh, je za lažjo komunikacijo dobrodošla uporaba radijske zveze med učencem in učiteljem/vodnikom. Včasih so si pomagali z megafonom, pripetim na vodnikov pas. Danes pa tehnologija omogoča že vgrajene slušalke v čeladi učenca in radijskim sprejemnikom v žepu, ter učiteljevim/vodnikovim mikrofonom in oddajnikom na drugi strani. Pri izbiri slušalk moramo biti pozorni na to, da omogočajo poslušanje tudi aktualnih razmer okoli slepega smučarja. Zvok snega pod smučkami je zelo pomembna direktna povratna informacija pri smučanju slepega.

Med pomagala sodita tudi že omenjena živo barvna jopiča. Enega nosi učitelj/vodnik, slepi ali slabovidni smučar pa naj ima na hrbtu še napis »NE VIDIM«. Z jopičem opozorimo nase in s tem povečamo zavednost drugih smučarjev in poskrbimo, da ne smučajo preblizu. Tega ne želimo, ker slepi ne more tako hitro odreagirati, da bi se ognil trku s smučarji, ki bi mu morebiti prečkali pot ali smučali preblizu njega.



Slika 12: Živo barvna jopiča.

(vir: <http://abluntanalysis.blogspot.com/2010/12/blind-ambition.html>, 4.6.2012)

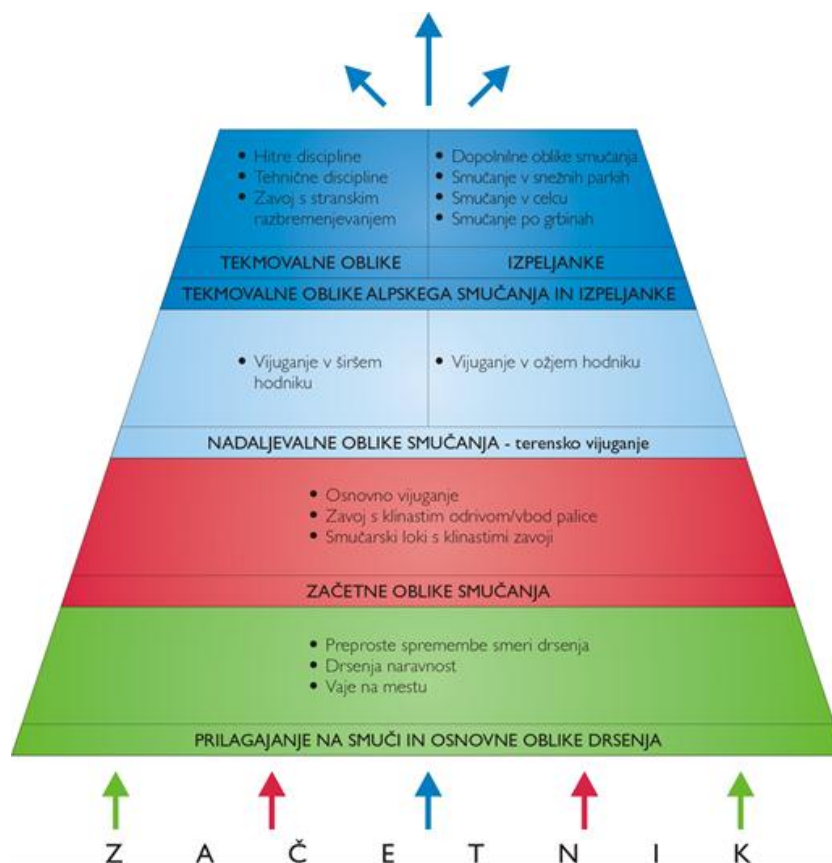
#### 4.11 ŠOLA SMUČANJA

Danes na smučiščih srečujemo ljudi, ki so bili sposobni premostiti različne razloge, ki so jim preprečevali ukvarjanje s smučanjem. Zavedati se poskušamo dejstva, da vsaka telesna disfunkcija korenito spremeni življenje in je težko premostljiva. Zato v tem delu želimo na bele strmine pripeljati čim večje število smučarjev, ki se jim zaradi posledic nesreč in drugih razlogov, še vedno zdi nemogoče, da bi kadarkoli stopili na smuči. Ljudi s posebnimi potrebami seveda tudi v smučanju ne moremo uvrstiti na skupni imenovalec, saj se ti glede na tip potreb in možnosti lahko zelo razlikujejo. Poznamo invalide stoječega (nadkolenska oziroma podkolenska amputacija) oziroma sedečega tipa (poškodba hrbtenice v ledvenem delu), ob teh pa več različnih skupin

Ljudi s posebnimi potrebami kot so na primer ljudje s cerebralno paralizo, slepi in slabovidni, gluhonemi in drugi.

V tem delu se bomo osredotočili na slepe in slabovidne smučarje. Pri tem bo naše izhodišče predvsem praktično znanje in izkušnje, na podlagi česar bomo glede specifik posameznega učenca poskušali doseči čim višjo stopnjo smučarskega znanja. Našemu delu dajejo največjo veljavo tisti, ki lahko različne izkušnje opisujejo »iz prve roke«. Bistveni razlog za naša prizadevanja je v pomanjkanju tovrstne literature, še pomembneje pa je, da skušamo na smuči privabiti tudi tiste, ki so do sedaj bili prikrajšani za doživetja na smučeh.

Pri učenju smučanja slepih in slabovidnih lahko izhajamo tako rekoč iz vseh elementov uradne šole alpskega smučanja. Ti so opredeljeni v učnem načrtu »Naše smučine« (Lešnik in Žvan, 2007) v obliki naslednjega prikaza:



Slika 13: Shema storitev slovenske nacionalne šole alpskega smučanja.

(Vir: Lešnik in Žvan, 2007)

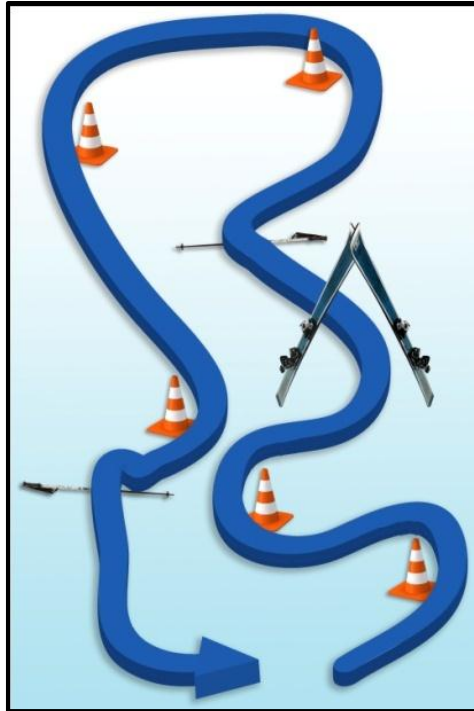
#### 4.12 SPOZNAVANJE IN PRILAGAJANJE NA SMUČARSKO OPREMO

Za spoznavanje smučarske opreme bo slepi uporabil svoje tipalne zaznave. Ker je s smučarskimi rokavicami težko natančno zaznati kaj imamo v rokah, se tega lotimo nekje na toplem.

Otipa naj razliko med levim in desnim čevljem. Pretipa naj zaponke in se tako navadi na zapenjanje čevljev. Prvič mu pomagamo pri obujanju (kasneje si bo čevlje obuval sam), opozorimo na ključne stvari pri obujanju smučarskih čevljev (da notranji vložek ni zmečkan, da je jezik čevlja na pravem mestu in da so zaponke odpete). Ko obuže oba čevlja, naj se nas prime za roko in se malo sprehodimo. Ko bomo na snegu, naj pod čevlji občuti razliko med poteptanim in nepoteptanim snegom.

Še preden mu damo v roke smučko, ga opozorimo na ostre robnike. Smučko naj pretipa, mi pa mu istočasno obrazložimo vse sestavne dele. Pokažimo mu, kako deluje zavorni sistem, da se smučka ustavi, če jo ob morebitnem padcu izgubimo. Dodamo še drugo in pokažemo, kako se smučki s pomočjo zavor zapneta skupaj. Tako zapeti mu položimo na ramo in prikažemo pravilno nošenje smuči. Naj jih poizkusi dvigniti na ramo tudi sam. Ne pozabimo: naš cilj je, da bi bil slepi na smučišču čim bolj samostojen.

Izvajamo lahko vse vaje za prilagajanje na opremo kot pri videčih učencih, samo da bo vse skupaj potekalo malo počasneje in da bomo s slepim ali slabovidnim imeli več fizičnega kontakta. Poudarek damo na uravnoveženost v smučarski opremi. Občutek kaj pomenijo »povelja« učitelja se bo skozi proces učenja slepemu učencu izboljševal. Že na mestu, brez smuči, se lahko dogovorimo in poizkusimo komunikacijske spretnosti samo z verbalnim vodenjem preko poligona (SLIKA 12).



Slika 14: Primer poligona za vadbo komunikacije.

(vir: osebni arhiv)

Poligon postavimo tako, da na izbran teren namestimo ovire v obliki učnih pripomočkov ali opreme, ki je ne potrebujemo. Cilj te naloge je, da učitelj samo z verbalnim usmerjanjem pripelje svojega varovanca od začetka do konca poligona. Lažje je, če se učitelj premika skupaj s slepim. Nalogo si lahko otežimo tako, da učitelj stoji na začetku in daje navodila slepemu na poligonu.

#### **4.13 IZBIRA TERENA**

Izbira terena je pri učenju smučanja slepih in slabovidnih še bolj pomembna kot pri običajnem učenju smučanja. Poleg tega, da moramo iskati teren, primeren za njihovo znanje smučanja, moramo gledati še na to, da teren ni preveč obljuden in da ni veliko hrupa. To pa ne velja samo za učenje smučanja, temveč tudi za vodenje slepega po smučišču. Zato za začetek iščemo manjša, manj obljudena smučišča, kjer je komunikacija veliko lažja in brez mnogih motečih dejavnikov.



#### **4.14 DRSENJE IN SMUČANJE**

Ko pridemo do drsenja na smučeh je za začetek zelo pomembno ohraniti fizični kontakt s slepim. Tako mu bomo zagotovili največ občutka varnosti in s tem tudi postopen napredek, ki ga bo pripeljal do samostojnosti brez pretiranega strahu. Najboljši pripomoček za to sta ena ali dve dolgi palici (tekmovalna količka).

#### **NAČINOV VODENJA JE VEČ:**

(povzeto iz: Richard, W. (2011). Snowsport Austria: die Österreichischer skischulverband.)

##### **a. vodnik vzporedno**

Ta način je uporaben pri smučanju naravnost v vpadnico in pri dolgih prečenjih (klinasti loki). Lotimo se ga z eno dolgo palico.

Slabe strani takega vodenja so, da učenca iz strani ne vidimo dobro in nimamo dovolj moči, da bi mu pomagali pri morebitnem problemu z ustavljanjem.

##### **b. vodnik zadaj**

Ta način je dober v smislu učiteljeve preglednosti nad učencem in obrnjenosti proti slepemu, kar nam olajša podajanje informacij med smučanjem.

Slaba stran takega vodenja je, da se slepi podzavestno obračajo proti glasu, če ga ne slišijo dobro in to lahko privede do obračanja oziroma rotacije zgornjega dela telesa. Zato moramo govoriti glasno in razločno.

##### **c. vodnik spredaj, gleda naprej**

To je najlažji način za vodnika, ker je njemu najbolj naraven način smučanja, ima dober pregled nad smučiščem in okolico, z lahkoto izbira smer. Takšno vodenje je najbolj primerno za slabovidne smučarje, ker pred seboj vidijo konstanto, ki ji sledijo. Ta način se največkrat uporablja na tekmovanjih ter s slepimi, ki že znajo smučati (brez uporabe učnih pripomočkov).

Ta način ni najbolj primeren za učenje smučanja slepih, kajti učitelj ima v tem položaju najslabši vpogled na smučanje učenca, poleg tega pa ga učenec ne sliši dobro, kajti smer govora učitelja je nasprotna učencu.

#### **d. vodnik spredaj, smuča vzvratno**

Zelo primerno za učenje pri majhnih hitrostih. Učitelj ima ves čas pregled nad učencem in možnost sprotnega odpravljanja morebitnih težav. Zelo dobra je tudi možnost komunikacije zaradi obrnjenosti drug proti drugemu.

Slaba stran tega položaja je, da je pregled smeri smučanja slabši, ter da mora učitelj dobro znati smučati vzvratno. Tak položaj vodnika pa je skoraj nemogoča pri velikih hitrostih.

#### **e. vodnik nepremičen, z radijsko povezavo**

Ko je slepi zelo dober in samozavesten smučar in ko je smučišče skoraj ali popolnoma prazno se vodnik lahko postavi na vrh, sredino ali vznožje proge ter usmerja slepega ali slabovidnega po smučišču preko radijske povezave. Postaviti se mora tako, da ima pregled nad celotno progo. Slepim mora za takšno početje že dobro poznati teren po katerem bo smučal sam. Tako smučanje je slepemu velik izziv, kjer dobi maksimalen občutek samostojnosti in velikokrat je to cilj slepih smučarjev.

### **4.14.1 UPORABA ŽIČNICE**

»Tri, dva, ena, spusti!«

Pred uporabo žičnice slepega pripravimo enako kot videčega. Damo mu vse potrebne informacije, s polomljenim sidrom, »krožnikom« ali s palico simuliramo nekaj metrov vožnje z vlečnico. Že pri simulaciji mu ne smemo pozabiti z njegovo roko pokazati pot vlečnice, da bo lahko postavil smuč v pravo smer, ko se bo pripravljajal na vožnjo z vlečnico. Kot dodatno informacijo mu lahko še preštejemo število stebrov do točke sestopa in opišemo teren, kjer se bo spustil iz vlečnice.

Opozorimo in prosimo žičničarje za pomoč pri uporabi žičnice, če je ta potrebna. Njihova pomoč najbolj pride prav pri uporabi »krožcev«. Takrat slepega na spodnji

postaji postavimo v pravilno smer. Tako, da bo samo še prestopil v smučino za vzpenjanje in žičničar mu bo potisnil »kročec« med noge. Mi gremo naprej, slepi prestopi v smučino, mi pa ga ves čas usmerjamo in popravljamo njegovo smer. Tu je zelo pomembno, da čim več govorimo in ga s tem spodbujamo. Na vrhu ga počakamo blizu mesta izstopa, ter mu naglas odštevamo do trenutka, ko mora odvreči »kročec«. Že prej definiramo kdaj je konec odštevanja, da ne bo prišlo do nesporazuma in posledično nezgode. Če je le mogoče, naj se predhodno skupaj z nami dodobra navadi na uporabo sider.

Če uporabljamo sidra ali sedežnico smo vedno z njim za oporo, samozavest in za pravočasnost pri začetku in sestopu iz žičnice. Četudi smo z njim in se ga dotikamo, mu odštevamo do točke usedanja ali kontakta s sidrom. Pri uporabi sedežnice naj slepi v polčepu zunanjo roko iztegne proti smeri prihajajočega sedeža, da ga ne bo prehudo presenetil in udaril v noge. Za pravočasnost in pripravo na vstop in sestop vedno uporabljamo glasno odštevanje.

#### **4.14.2 PRIMER OPISA PROGE PRED SPUSTOM**

Ko z našim varovancem pridemo na progo, ki je še ne pozna, mu jo čim bolj živo opišemo. Podamo mu vse važne informacije, ki jih bo potreboval za smučanje po novem terenu: z njegovo roko pokažemo iztek proge, smer vpadnice, povemo kakšen je potek proge, kakšne so strmine in koliko je široko smučišče.

##### **Primer opisa proge dobremu smučarju, ki ne vidi:**

»Smučišče je od vrha do izteka enakomerno široko. Na začetku je položno, kot proga po kateri sva smučala dopoldne, tu bova naredila tri ali štiri dolge zavoje. Nato je kratka prelomnica, za katero bova naredila približno deset bolj zaprtih zavojev po strmini, potem pa je čista ravnina, ki visi malo na levo. Na ravnino morava prinesti hitrost iz strmine, da bova dosegla vlečnico, ki je na desni strani. Na progi ni veliko ljudi, sneg pa je že malo mehak, zato so se na strmini naredile manjše grbine.«

Pri manj izkušenih ali manj pogumnih slepih in slabovidnih smučarjih bi se ustavili na prelomnici. Tam bi mu dali informacije o nadaljevanju proge in ga pripravili na nadaljevanje, ki bi sledilo.

#### **4.14.3 NAVODILA IN POVELJA**

Načeloma se učitelj z vsakim posameznikom dogovori o poveljih, ki mu ustrezajo. Ko je slep ali slaboviden smučar že samostojen in smuča brez fizičnega kontakta z učiteljem, je usklajena komunikacija najbolj pomembna. Navodila naj bodo kratka in naj se razlikujejo po glasovih, da ne pride do zmešnjave. Izgovarjajmo jih naglas in odločno, da naš varovanec ni v dvomu, če je pravilno slišal ali ne. Dobro je, da imamo standardna povelja v primeru menjave vodnika ali učitelja smučanja. Tu še enkrat poudarjamo, da lahko zelo ogrozimo našega varovanca, če zamenjamo »levo« in »desno«.

#### **Nekaj standardnih povelj za smučanje:**

- GREŠ, GREŠ, GREŠ...

Te besede uporabljamo, ko želimo, da slepi ali slabovidni nadaljuje drsenje v isti smeri. Ko drsi naravnost v vpadnico, ko drsi prečno po smučišču ali ko želimo da podaljša zavoj, ki ga je že začel. Z istim pomenom lahko tudi ponavljamo smer v katero zavija: »levo, levo, levo«.

- IIIIIIIIIIN

To povelje predstavlja pozornost na novo povelje. Slep se tako pripravi na prenos teže, na vbod palice, na odziv in nov zavoj.

- HOP

Skladno s tem poveljem se naš varovanec odrine navzgor. To je lahko vaja na mestu, med drsenjem, med zavijanjem pa »hop« pomeni odziv v nov zavoj. Odvisno na kateri stopnji učenja ali smučanja se to dogaja. Hop hkrati pomeni tudi vbod palice.

- **STOJ!**

Pomen besede stoj vsi poznamo. Tukaj je zelo pomembno, da uporabljamo besedo »stoj« in ne »stop«. Lahko je nevarno, če mi rečemo »stop«, naš varovanec pa sliši »hop« in nadaljuje v nov zavoj. Še pred začetkom smučanja se tudi dogovorimo o različni jakosti glasu, ki ga uporabljamo za to besedo ali uporabi veznika »in«. Na primer: če želimo, da se naš varovanec nemudoma ustavi, bomo z močnejšim in bolj odrezavim glasom zavpili »stoj!«. Če pa bo dosti prostora in časa za zaustavljanje, bomo z mirnim glasom rekli: »in stooooooj«.

- **NA TLA!**

To povelje pride prav, ko ni druge možnosti za zaustavljanje, kot da se slepi vrže na tla. Tega povelja ne uporabljamo, razen, če je situacija kritična. Da bi bil nameren padec varen, pa je dobro, če tako zaustavljanje poizkusimo preden pride do takšne situacije. To izvedemo tako, da naš varovanec maksimalno zniža svoje težišče, in se »usede« na bok, ki gleda proti vrhu smučišča, roke so iztegnjene v predročanju.

#### **4.15 ZNAČILNOSTI POLOŽAJA NA SMUČEH SLEPIH IN SLABOVIDNIH SMUČARJEV**

Ponavadi je ravnotežje slepih in slabovidnih smučarjev preveč na zadnjih delih smuči, bodisi zaradi oteženega prilagajanja terenu, zaradi pomanjkanja samozavesti na smučkah, ali pa zaradi nezaupanja svojemu vodniku ali učitelju smučanja.

Oteženo jim je zaznavanje hitrosti; če nimajo zaznave statične zvočne točke, po kateri bi se orientirali, se pri zaustavljanju dostikrat pojavi težava z ravnotežjem. Tudi veter vpliva na občutek hitrosti slepega. Močan veter mu daje občutek, da se še vedno premika, ko se je že zaustavil.



Slika 15: Tipičen položaj slepega smučarja.

(Vir: <http://www.steamboatpowdercats.com/adaptive-skiing-program/blind-skier-in-powder/>, 4.6.2012)

#### **4.16 ZNAČILNOSTI DOBREGA VODNIKA SLEPIH IN SLABOVIDNIH SMUČARJEV**

Ni vsak učitelj smučanja primeren za delo z ljudmi s posebnimi potrebami.

Izpostavljam nekaj lastnosti, ki pripomorejo h kvaliteti učitelja smučanja za ljudi s posebnimi potrebami:

- dobro znanje smučanja,
- odgovornost,
- dober pregled nad dogajanjem v okolici,
- sposobnost prenosa vidnih informacij v besedne,
- dober glas in razločen govor,
- sposobnost hitre reakcije z glasom,
- orientacija na smučišču,
- sposobnost empatije,
- potrpežljivost.

## 5. SKLEP

Športno društvo slepih in slabovidnih Slovenije (ŠDSSS) praviloma vsako leto organizira vikend smučanja na Pokljuki. Slephe ali slabovidne smučarje vodijo in učijo tisti, ki jih že poznajo. Pogosto to niso licencirani učitelji smučanja.

Slepim in slabovidnim poleg ŠDSSS smučanje ponuja tudi smučarska šola Beli zajec na Golteh. Tam je leta 2005 vodja šole Bojan Napotnik dodal v ponudbo tudi učenje smučanja oziroma vodenje slepih po belih strminah. Do sedaj so se odzvali štirje slepi, ki so že znali smučati. Učitelji smučanja tam pred tem niso imeli izkušenj s slepimi.

Center »Vidim cilj« za spodbujanje telesne aktivnosti, katerega idejni vodja je Alen Kobilica, pa se pripravlja na smučarske aktivnosti v naslednji sezoni.

### 5.1 POPULARIZACIJA SMUČANJA MED SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI

Predsednik Športnega društva slepih in slabovidnih Slovenije Gregor Habjan izpostavlja problem nezainteresiranosti za smučanje med slepimi in slabovidnimi. Če se že odločijo, da bi radi smučali, naletijo na več težav:

- iskanje vodnika oziroma učitelja smučanja,
- iskanje primerne terena in predvsem miru na smučišču,
- finančno kritje opreme, prevoza ter smučarske vozovnice zase in za vodnika/ učitelja.

Verjetno bi več slepih in slabovidnih stopilo na smuč, če bi slišali izkušnje prijateljev, ki so že poizkusili smučati odkar so slepi ali slabovidni. Za promocijo smučanja med slepimi in slabovidnimi bi bilo dobro, da bi jim v društvih omogočili pogovor z slepimi in slabovidnimi, ki že smučajo. Dejstvo pa je, da se več slepih in slabovidnih odloči za smučanje, če so smučali že preden se jim je vid poslabšal ali so oslepel.

Zagotovo bi se več ljudi, ki ne vidijo, odločilo za smučanje, če bi jim smučarske šole lahko ponudile usposobljenega učitelja ali vodnika smučanja (za tiste, ki smučati že znajo ali so že znali preden so oslepele). Ker pa žal tovrstnega usposabljanja v Sloveniji še nimamo, se le redke šole domislijo te dodatne ponudbe. Učitelji smučanja sami pridobivajo znanje in izkušnje med delom s slepimi. Tu pozivamo Zvezo učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije, da pripravi usposabljanje za učenje smučanja ljudi s posebnimi potrebami.

Drugi problem na katerega naletijo slepi, ki bi radi smučali, je gneča na smučiščih. Predvsem za slepe in slabovidne začetnike je pomembno, da je na smučišču čimbolj mirno. Zato je izbira smučišča največkrat omejena na bolj odročna smučišča, ali pa so omejeni z izbiro dni v tednu (ker največ ljudi smuča med vikendom).

Pri financiranju smučarskih kart nekatera smučišča že sodelujejo z Zvezo društev slepih in slabovidnih Slovenije. Na prošnjo, ki sta jo na vse smučarske centre skupaj poslala Zveza slepih in slabovidnih Slovenije in ZUTS Slovenije, se je odzvalo kar nekaj centrov, ki so pripravljene slepim smučarjem dnevno smučarsko vozovnico ponuditi zastonj, za njihovega spremljevalca pa omogočajo nakup vozovnice s 50% popustom. Res je tudi, da za omenjeno kategorijo smučarjev ne pridejo v poštev smučarski dnevi med vikendi in prazniki, temveč dnevi, ko na smučiščih ni gneče. Pa vendarle je to velik korak naprej, ki odpira nove možnosti večjega števila slepih in slabovidnih smučarjev na naših smučiščih. (B. Lešnik, osebna komunikacija, junij 2012)

ZDSSS bi morda lahko h popularizaciji prispevala več v smislu sofinanciranja opreme in sodelovanja pri organizaciji smučarskih izletov in zagotavljanju kadrov za takšne akcije.



## 5.2 USPOSABLJANJE KADROV ZA UČENJE SMUČANJA LJUDI S POSEBNIMI POTREBAMI

Zveza učiteljev in trenerjev smučanja (ZUTS) Slovenije je leta 2010 v program licenčnega seminarja ISIA vključila delavnico smučanja slepih in s tem navdušila številčne udeležence. Lahko pa bi storili še veliko več za izpostavljanje smučanja ljudi s posebnimi potrebami in s tem pritegnili pozornost tistih, ki bi jih tovrstno delo na snegu zanimalo.



Slika 16: Slepa Jože in Tereza na ISIA seminarju, december 2010  
(vir: ZUTS, osebna komunikacija, junij 2012)

V Sloveniji bi bilo za začetek dobro vključiti predavanja in praktični prikaz učenja smučanja ljudi s posebnimi potrebami v program usposabljanja za učitelja alpskega smučanja tretje stopnje. To bi trajalo najmanj 2 dni, saj bi zajemalo vse od sedečega smučanja, smučanja na eni nogi do smučanja ljudi z motnjami v duševnem razvoju ter smučanja slepih in slabovidnih.

Med tem usposabljanjem bi tečajniki dobili osnovne informacije in morebiten navdih za delo z ljudmi s posebnimi potrebami, ne bi pa dobili licence za učenje. Kasneje bi se lahko po svoji volji udeležili enotedenskega tečaja učenja smučanja ljudi s posebnimi potrebami, na koncu katerega bi opravljali izpit in tako dobili licenco in naziv »Učitelj alpskega smučanja ljudi s posebnimi potrebami«. Na ta tečaj bi lahko pristopili učitelji alpskega smučanja z veljavno licenco U2 in U3.

Učenja smučanja ljudi s posebnimi potrebami naj se lotijo samo tisti učitelji smučanja, ki imajo razvit čut za sočloveka in željo po pomoči ljudem, ki potrebujejo pomoč za izpolnitev samih sebe.

## 6. VIRI:

Bravar, R. (2010). Dotik znanja. Slepí in slabovidni učenci v inkluzivni šoli. Ljubljana: Modrijan

Debevc, M. (2005). Možnosti športne aktivnosti slepih in slabovidnih oseb. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Guček, A. (1998). Po smučinah od pradavnine; zgodovina smučanja. Ljubljana: Magnolija

<http://abluntanalysis.blogspot.com/2010/12/blind-ambition.html>. Pridobljeno 4.6.2012

<http://adaptiveski.org/system/files/Communicating.pdf>. Pridobljeno 22.3.2012

[http://en.wikipedia.org/wiki/File:LogMAR\\_chart.jpg](http://en.wikipedia.org/wiki/File:LogMAR_chart.jpg). Pridobljeno 15.12.2011

[http://en.wikipedia.org/wiki/International\\_Blind\\_Sports\\_Federation](http://en.wikipedia.org/wiki/International_Blind_Sports_Federation). Pridobljeno 2.3. 2012

[http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_ski\\_areas\\_and\\_resorts](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_ski_areas_and_resorts). Pridobljeno 3.4. 2012

[http://sl.wikipedia.org/wiki/Osebe\\_s\\_posebnimi\\_potrebami](http://sl.wikipedia.org/wiki/Osebe_s_posebnimi_potrebami). Pridobljeno 25.4.2012

<http://vizita.si/clanek/bolezni/slepih-ali-slabovidnih-ze-314-milijonov-ljudi.html>. Pridobljeno 2.12.2011

<http://vkljucitev.wordpress.com/preproste-didakticne-igrace-za-slepe-in-slabovidne/>. Pridobljeno 2.2. 2012

<http://www.beachholidayguide.co.uk/blog/2009/01/dubai-ski-skiing-in-dubai>. Pridobljeno 4.6.2012

<http://www.blindsailing.org/index.php/rules/>. Pridobljeno 12.1.2012

<http://www.britishblindsport.org.uk/index.php?id=56>, 12.1.2012

<http://www.britishblindsport.org.uk/index.php?id=61>. Pridobljeno 12.1.2012

[http://www.dhamilton.net/goalball/HOW\\_TO\\_PLAY\\_GOALBALL/How\\_to\\_Play\\_GOALBALL.htm](http://www.dhamilton.net/goalball/HOW_TO_PLAY_GOALBALL/How_to_Play_GOALBALL.htm). Pridobljeno 12.1.2012

<http://www.disabled-world.com/sports/football/5-a-side.php>. Pridobljeno 12.1.2012

[http://www.ehow.com/how\\_4423214\\_participate-nordic-skiing-blind.html](http://www.ehow.com/how_4423214_participate-nordic-skiing-blind.html). Pridobljeno 12.1.2012

<http://www.ibsa.es/eng/competiciones/competiciones.asp?id=1>. Pridobljeno 12.1.2012

- <http://www.ibsa.es/eng/deportes/showdown/presentacion.htm>. Pridobljeno 12.1.2012
- <http://www.ibsa.es/eng/deportes/torball/presentacion.htm>. Pridobljeno 12.1.2012
- <http://www.morelaokulisti.si/vsebina.asp?idpm=74&ID=0>. Pridobljeno 14.12.2011
- <http://www.rtv slo.si/modro/content.php?id=190>
- <http://www.steamboatpowdercats.com/adaptive-skiing-program/blind-skier-in-powder/>. Pridobljeno 4.6.2012
- Jelenc, J. (2005). Organizacija šole v naravi in športnega dne za slepe in slabovidne. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Kermauner, A. (2010). Učiteljica, strah me je! : uporaba tehnik tapkanja pri slepih in slabovidnih učencih. Didakta, 20 (135), 13-15.
- Kobal Grum, D., Kobal Tomc, B. (2006). Zagotavljanje enakih možnosti za vzgojo in izobraževanje slepih in slabovidnih otrok v Sloveniji. Ljubljana: DEMS
- Kodrič-Dačić, E., Badovinac, B., Brešar, D., Čander, M., Hrovat Merič, M., Janc, K., Schmidt, N., Sterle, D., Vovk, D., Wraber, T. (2010). Vzpostavitev ustreznega statusa knjižnice za slepe in slabovidne v sistemu knjižnic. Ljubljana: Narodno univerzitetna knjižnica
- Koprivnikar, K. (2007). Pomen gibanja in vključevanja slepih in slabovidnih otrok v program športne vzgoje. Pridobljeno 6.12.2011 iz: [http://www.sdss-sl.org/Clanki/strokovni\\_clanki/Otrok%20v%20gibanju-slepi%20in%20slabovidni.pdf](http://www.sdss-sl.org/Clanki/strokovni_clanki/Otrok%20v%20gibanju-slepi%20in%20slabovidni.pdf)
- Koprivnikar, K. (2007). Vpliv vidne funkcije na zgodnji razvoj slepega in slabovidnega otroka. Pridobljeno 3.2.2012 iz: [http://www.sdss-sl.org/Clanki/strokovni\\_clanki/Clanek-monografija.pdf](http://www.sdss-sl.org/Clanki/strokovni_clanki/Clanek-monografija.pdf)
- Krivic, A., (2008). Čutim, vidim, zmorem. Ljubljana: Študentska založba
- Lešnik, B., Žvan, M. (2007). Naše smučine: teorija in metodika alpskega smučanja. Ljubljana: SZS - ZUTS Slovenije
- Lešnik, B., Žvan, M. (2010). A turn to move on: alpine skiing – Slovenian way: theory and methodology of alpine skiing. Ljubljana: faculty of sport, 2010
- Mihelič, B. (2010). Leto drugačnega pogleda; 90 let organiziranega delovanja slepih in slabovidnih na Slovenskem. Ljubljana: Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije

- Peršič, P. (1996). Športno- rekreativna dejavnost slepih in slabovidnih. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport
- Peršič, P. (1996). Športnorekreativna dejavnost slepih in slabovidnih. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rae, A., Jameson, R. (2009). Alpine teaching manual. Australian professional snowsport instructors (str. 160-174). Roseville: Contact & Clarendon printing pty ltd
- Richard, W. (2011). Snowsport Austria die Österreichischer skischulverband (str. 210-214). Purkersdorf: Verlag brüder Hollinek
- Vute, R. (1999). Izziv drugačnosti v športu. Ljubljana: Debora