

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MLADEN KOČIŠ

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Smer študija: specialna športna vzgoja
Izbirni predmet: prilagojena športna vzgoja

OPREDELITEV SLEPIH IN SLABOVIDNIH TER NJIHOVA UMESTITEV V ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

prof. dr. Damir Karpljuk, prof. šp. vzg.

RECENZENT

prof. dr. Matej Tušak, univ. dipl. psih.

SOMENTOR

asist. Vedran Hadžić, dr. med.

Avtor dela

MLADEN KOČIŠ

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorju prof. dr. Damirju Karpljuku, prof. šp. vzg., za vso strokovno pomoč in nasvete pri pisanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se svoji ženi Juditi za vso podporo in vzpodbudo v času študija.

Ključne besede: slepota, slabovidnost, komunikacija, šport slepih

OPREDELITEV SLEPIH IN SLABOVIDNIH TER NJIHOVA UMESTITEV V ŠPORT

Mladen Kočiš

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Specialna športna vzgoja, prilagojena športna vzgoja

IZVLEČEK

Slepota oziroma slabovidnost ni samo problem posameznika, temveč problem celotne družbe. Kako je oseba z motnjo vida sprejeta, kakšen je odnos okolice do nje ter strokovna obravnava, ki jo je deležena, vplivajo na njeno celotno življenje (Pušnik, 1999).

Diplomsko delo na začetku opredeljuje, zakaj je vid pomemben za življenje, nato pa natančno opredeli slepe in slabovidne osebe. Opisane so pogostejše okvare vida in pomembnost vida za razvoj posameznika. Predstavljena je tehnika spremljanja ter tudi orientacija in mobilnost slepih in slabovidnih oseb. Prikazani so osnovni didaktični pripomočki, ki slepim in slabovidnim osebam olajšajo vsakdanje življenske potrebe. Navedene so nekatere okvirne smernice, kako komunicirati in ravnati v določenih situacijah s slepimi in slabovidnimi.

Namen diplomskega dela je tudi predstaviti slepe in slabovidne osebe v športnem udejstvovanju, prilagoditve in posebnosti, katere potrebujemo pri organizaciji športne vadbe.

Key words: blindness, weak-sightedness, communication, blind sports

DEFINITION OF BLIND AND PARTIALLY SIGHTED AND THEIR PLACEMENT IN SPORT

Mladen Kočiš

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2013

Special Physical Education, Adapted Physical Education

ABSTRACT

Blindness or partially sighted is not only a problem of individual but also a problem of society. That person's life depends on social acceptance, attitude of society and the quality of professional treatment (Pušnik, 1999).

In the beginning my dissertation explains the life importance of eyesight. Then it defines blind and visually impaired people thoroughly. It describes eyesight defect and the importance of the eyesight for the development of the individual. I introduce the accompany technique and also the orientation and mobility of blind and visually impaired people. I talk about the basic didactic accessories which are helping the blind and visually impaired people in their everyday life needs. There are also introduced some raw guidelines how to communicate and react in specific situations with blind and visually impaired people.

The purpose of my dissertation is also to introduce the blind and visually impaired people in sport participation, needed adjustments and features which are required for the sports training.

KAZALO

1.	UVOD	8
2.	PREDMET IN PROBLEM	10
2.1.	POMEN VIDA ZA ŽIVLJENJE	10
2.2.	ODNOS DO SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI	11
2.3.	OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI.....	12
2.4.	POGOSTEJŠE OKVARE VIDA	13
2.5.	POMEMBNOST VIDA ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA.....	18
2.6.	DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA SLEPE IN SLABOVIDNE.....	20
2.7.	NAČELA KOMUNICIRANJA IN RAVNANJA S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI	21
2.8.	TEHNIKA SPREMLJANJA SLEPIH OSEB.....	23
2.9.	ORIENTACIJA IN MOBILNOST SLEPIH IN SLABOVIDNIH.....	26
3.	CILJI	28
4.	METODE DELA.....	29
5.	RAZPRAVA	30
5.1.	ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH OSEB	32
5.1.1.	GOLBAL	33
5.1.2.	SHOWDOWN	34
5.2.	URADNE ŠPORTNE PANOGE	35
5.3.	ORGANIZACIJA ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA SLEPE IN SLABOVIDNE.....	38
5.4.	PRIPOMOČKI ZA ŠPORT	39
6.	SKLEP	42
7.	LITERATURA	44

1. UVOD

Osebe, ki vidijo, se velikokrat ne zavedajo in ne razumejo, kakšno vrednost predstavlja vid. Osebe, ki imajo zmanjšano ostrino vida, se zavedajo, koliko jih to omejuje v vsakdanjem življenju, koliko napora in energije je potrebno vložiti, da bi opravili nekatere zahteve, ki so za vidne osebe preproste. Danes, ko smo obkroženi z napredno tehniko, katera zahteva vse bolj popolni vid, kar bo v prihodnosti še bolj izrazito, se moramo zavedati, kako pomembno je, da ohranjamo svoj vid in naredimo vse potrebno, da preprečimo izgubo vida.

Na vid lahko gledamo kot na okno, skozi katero prodira zunanji svet v naš subjektivni svet. Če je ta pot zožena, če je znatno zmanjšana prepustnost, se pojavljajo resni problemi vidnega zaznavanja in pridobivanja realnih vidnih izkušenj. V takšni situaciji živijo slepe in slabovidne osebe (Gerbec, 1994).

Ko se človeku poslabša vid zaradi starosti ali poškodbe, nastopi situacija, ki zahteva od prizadetega, da se mora prilagoditi novemu načinu življenja. Odrasli pri nastopu slepote ali slabovidnosti doživijo velik pretres in pogosto traja precej dolgo, da se na novo situacijo prilagodijo in so se ponovno pripravljeni vključiti v družbo. Stopnje slabšanja so različne pa tudi ljudje se s tem različno spopadajo (Bobinski, 1995). Zgodnje odkrivanje slepega ali slabovidnega otroka je velikega pomena, saj kar je zamujeno, kasneje težko nadoknadimo. Slep otrok se normalno razvija le toliko časa, dokler njegov razvoj ni odvisen od vida. Ko pa na njegov razvoj vpliva vid, se pojavijo motnje (Rožanec, 1970). Za uspešen razvoj slepega ali slabovidnega otroka je od samega začetka potrebna kompleksna obravnava z medicinskega, pedagoškega, psihološkega in socialnega področja (Porenta, 2010).

V diplomskem delu sem najprej predstavil pomembnost vida za življenje, nato pa sem natančno opredelil slepe in slabovidne osebe. Nadalje sem opisal pogostejše okvare vida in pomembnost vida za razvoj posameznika. Predstavil sem tehniko spremljanja slepih in slabovidnih in pomembnost orientacije in mobilnosti. Prikazani

so didaktični pripomočki za slepe in slabovidne osebe, ki so nepogrešljivi v njihovem življenju.

S humanizacijo v odnosu do slepih in slabovidnih oseb in z rastjo tehnike je vsako leto več in več pripomočkov. Nenehna rast tehnike odpira nove možnosti za slepe in slabovidne, posebej v poklicnem delovanju. Navedena so nekatera načela komuniciranja ter ravnanja s slepimi in slabovidnimi. Nova tehnologija omogoča nove komunikacijske možnosti za slepe in slabovidne, v psihosocialnem smislu pa omogoča pri otrocih razvoj motivacije, aktivnosti in konstruktivnosti, kar ima za posledico boljšo samopodobo, večje možnosti za enakost z vrstniki ter širše perspektive v življenju, kot so študij, zaposlitev in kvaliteta življenja (Perko in Šimnic, 1999). Namen je bil tudi predstaviti slepe in slabovidne osebe v športnem udejstvovanju, prilagoditve in posebnosti, katere potrebujemo pri organizaciji športne vadbe.

2. PREDMET IN PROBLEM

Slepota in slabovidnost sta senzorni motnji, ki vplivata na pojav sekundarnih motenj. Te se najpogosteje kažejo na področju gibanja, komunikacije in socializacije. Pomanjkanje gibanja in gibalnih izkušenj pri slepih in slabovidnih vodi do deformacij v telesni drži, slabih motoričnih sposobnosti, neestetske hoje in slabših funkcionalnih sposobnosti na vseh področjih življenja (Koprivnikar, 2006).

Slepi in slabovidni imajo različne potrebe in tudi različne odzive na dražljaje iz okolja in reševanje problemskih situacij, s katerimi se soočajo v življenju. So enakopravni člani naše skupnosti, zato jim moramo dati vse možnosti, da razvijejo svoje sposobnosti in jih pripravimo na težave, ki jih lahko doletijo v življenju. Težko je biti odvisen od drugih, pa čeprav so to najbližji. Slepa ali slabovidna oseba želi postati čim bolj neodvisna, pomagati drugim ljudem, kolikor lahko glede na svoje sposobnosti, od okolja pa pričakuje pomoč na področjih, ki jih zaradi slepote ne obvlada.

2.1. POMEN VIDA ZA ŽIVLJENJE

V preteklosti ljudje niso samo gledali, temveč so tipali in poslušali; oko je bilo šele na tretjem mestu (Goljevšček, 1982).

Z izumom pisave je bil premik zvočnega k vidnemu prostoru. Pri branju so predvsem zaposlene oči, ne pa tudi druga čutila. Oko hitro postane najplemenitejše od vseh čutil in se postavi kot pomembna življenska paradigma (Kermauner, 2010).

Vid človeku ne služi samo kot čutilo, ampak kot način komuniciranja z zunanjim svetom. Z vidom spoznavamo svet in pogosto se mu na podlagi teh spoznanj tudi prilagajamo. Oseba z okvaro vidnega čutila pa ne zaznava slike in je tako močno ovirana v vsakdanjem življenju. Strokovnjaki so ugotovili, da človek samo z očmi iz okolice sprejme okrog 80 odstotkov vseh informacij, preostala čutila pa okrog 20 odstotkov. Slepim in slabovidnim osebam se tako izostrita predvsem sluh in tip, delno

pa tudi voh. Imajo relativno visoko stopnjo razvoja govora, bogat besedni zaklad in sposobnost logičnega razmišljanja.

Eden od najpomembnejših pogojev za samostojno življenje je sposobnost opravljanja vsakodnevnih življenjskih opravil. Zaradi hitrega načina življenja ima večje število ljudi težave z uspešnim premagovanjem življenjskih nalog. Ta problem je bolj izrazit pri ljudeh z motnjami vida, ki zaradi svoje vizualne invalidnosti ne morejo uspešno opravljati vsakodnevnih nalog. Najpomembnejši pogoj za neodvisno življenje vsakega posameznika je, vključno z osebami z motnjami vida, gibanje, vendar pa večina ljudi nima večjih težav z gibanjem, slepim osebam pa gibanje predstavlja enega od ključnih problemov (Hrvatski savez sljelih 2009).

Danes je slepota ali slabovidnost kljub velikim napredkom v medicini in biloloških znanostih še vedno prisotna. Spreminjajo se možnosti in kvaliteta medicinskega zdravljenja, vzroki motnje vida, socialni položaj, komunikacijski načini, itn. Zagotoviti moramo enake možnosti za življenje, bivanje, delo ter uporabno storitev.

2.2. ODNOS DO SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI

Odnos do slepih je bil v zgodovini vezan na usmerjenost družbe in bil v različnih zgodovinskih obdobjih različen. Življenjsko pot slepe ali slabovidne osebe ne določa samo njena drugačnost, temveč tudi socialno-psihološke posledice te drugačnosti.

Lowenfeld (1975) govori o treh obdobjih:

1. Primitivno obdobje starih kultur: slepe pobijajo, ker niso vredni življenja.
2. Obdobje azila: začne se s širjenjem budizma in utrjevanjem krščanstva ter se konča ob koncu 18. stoletja. Značilno je vračanje pravic slepim do življenja in skrb zanje.
3. Obdobje socialne integracije: sistematično izobraževanje slepih.

Razumevanje o pojavljanju drugačnosti v našem vsakdanjem življenju je nujno, kar je velikokrat težko, saj se drugačnost zapira v specializirane vzgojno-izobraževalne

institucije. Ljudje smo že tako naučeni, da je dobro povezano z inteligentnim, slabo pa z grdim (Rutar, 1996). V sodobnem času so se možnosti, da se slepi in slabovidni vključijo v svet polnočutnih, izjemno povečale.

Potrebno je slediti razvoju in oblikovati humanejšo družbo, brez predsodkov, neznanja o slepoti, da se bo prisluhnilo tem ljudem, ki na drugačen način oblikujejo podobo sveta (Rutar 1996).

2.3. OPREDELITEV SLEPOTE IN SLABOVIDNOSTI

Slepi in slabovidni so tisti, ki imajo okvaro vida, očesa ali okvaro vidnega polja. Kriteriji, po katerih se osebe z okvaro vida delijo na slepe in slabovidne, so (But, 2012):

A. Slabovidne osebe:

- vidna ostrina od 0,3 do 0,1;
- vidna ostrina manj od 0,1 do 0,05 (štetje prstov na 3 metre) ali zoženo vidno polje okrog fiksacije točke na 5–10°, ne glede na ostrino vida.

B. Slepe osebe:

- vidna ostrina manj od 0,05 (prsti na 3 metre) do 0,02 (prsti na 1,5 metra) ali zoženo vidno polje okrog fiksacijske točke na 5–10°, ne glede na ostrino vida;
- vidna ostrina manj od 0,02 (prsti na 1,5 metra) od zaznavanja svetlobe ali zoženost vidnega polja okrog fiksacijske točke do 5 ° ne glede na ostrino vida;
- vidna ostrina 0 (amaurosis) – zaznava svetlobe je negativna.

Vidna ostrina se meri na boljšem očesu s korekcijo (z očali ali s kontaktnimi lečami). Med slepe v nasprotju s splošnim prepričanjem ne uvrščamo osebe, ki so popolnoma izgubile sposobnost vida in je njihovo zaznavanje svetlobe enako nič (amaurosis). Med slepe in slabovidne pa s socialnega vidika štejemo tudi tiste, ki imajo določen

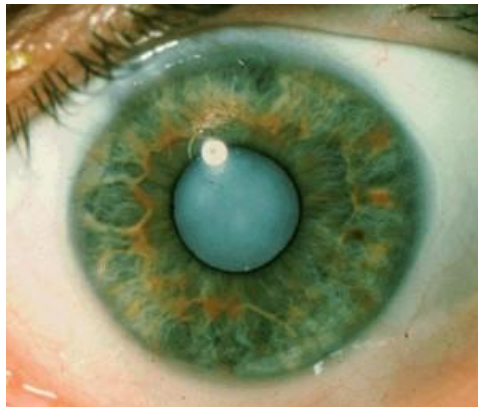
ostanek vida (do 5 odstotkov), vendar je ta tako necelovit, da osebi v neznanem okolju ne omogoča samostojne orientacije (But, 2012).

2.4. POGOSTEJŠE OKVARE VIDA

Vzroki za okvare vida so lahko zelo različni: dedno pogojena okvara vida, bolezni ali poškodbe očesa (Stančić 1991). Najpogostejši vzrok okvare vida, v dobi otroštva ali mladostnika, so razvojne anomalije očesnega aparata ter refrakcijske anomalije (kratkovidnost, daljnovidnost).

Med pomembnejše vzroke za težave z vidom sodijo:

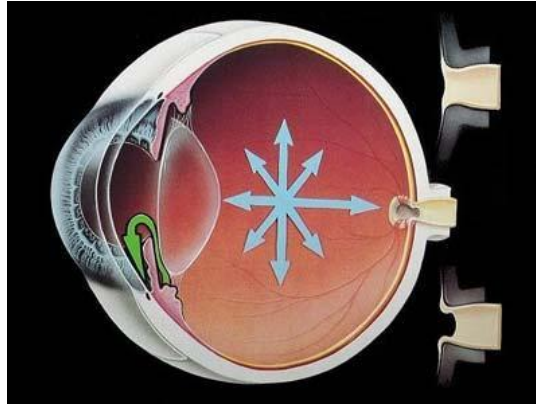
- Katarakta ali siva mrena:
 - zmanjšana je ostrina vida, ker je očesna leča motna.



Slika 1. Prikaz skaljene očesne leče (pridobljeno 22. 4. 2013 iz <http://www.eyecare2020.com/blog/2012/02/had-lasik-have-catar-acts-now-what>).

Na sliki 1 je prikazana zamotnitev očesne leče, ki se nahaja za šarenico v sredini očesa.

- Glaukom ali zelena mrena:
 - povečan je očesni pritisk,
 - potrebna je velika previdnost pri določanju obremenitev.



Slika 2. Zvišan tlak v očesu (pridobljeno 22. 4. 2013 iz <http://www.mojezdravlje.ba/novost/42323/>).

Na sliki 2 je prikazano zvišanje očesnega tlaka zaradi neodtekanja ali prevelike količine očesne tekočine.

- Albinizem:
 - pomanjkanje kožnega pigmenta, povezano z slabovidnostjo,
 - potrebna je pozornost pri aktivnostih, ki se odvijajo pri močni svetlobi, na soncu.



Slika 3. Prikaz albinizma (pridobljeno 22. 4. 2013 iz <http://www.tumblr.com/tagged/albino%20eye>).

Na sliki 3 je prikazano rdeče oko brez pigmenta, imenovano albinizem očesa.

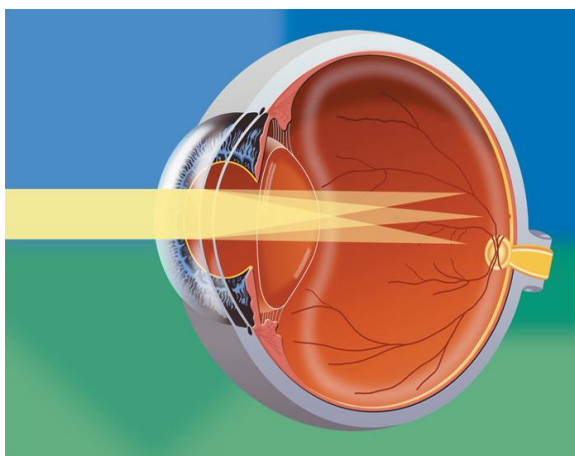
- Strabizem ali škiljenje:
 - očesi ne gledata v isto smer, eno oko je usmerjeno v želeno smer, drugo neuravnano oko pa gleda: navznoter, navzven, navzdol, navzgor.



Slika 4. Prikaz strabizma (pridobljeno 22. 4. 2013 iz <http://lasereyesurgeons.net/strabismus>).

Na sliki 4 je prikazan otrok, pri katerem vsako oko gleda v drugo smer. Odklon enega očesa v razmerju na drugo oko.

- Astigmatizem:
 - nepravilna lomnost svetlobnih žarkov skozi roženico.



Slika 5. Lom žarkov pri astigmatizmu (pridobljeno 22. 4. 2013 iz <http://www.malayaoptical.com/eye-problems/what-is-astigmatism>).

Na sliki 5 je prikazan nepravilen lom svetlobnih žarkov skozi roženico in lečo.

- Miopija (kratkovidnost):
 - predolgo oko, svetlobni žarki se lomijo pred rumeno pego.



Slika 6. Lom žarkov pri kratkovidnosti (pridobljeno 22. 4. 2013 iz <http://www.coopereyecare.com/eyeconcerns/myopia.html>).

Na sliki 6 so prikazani svetlobni žarki, ki padejo v oko, se ne projicirajo na mrežnico, ampak pred njo.

- Nistagmus:
 - nehotno, hitro ponavljajoče se nihanje očesnega zrkla,
 - ovirano fiksiranje predmeta.



Slika 7. Očesni pregled (pridobljeno 22. 4. 2013 iz <http://www.mumsgone2aus.com/2010/11/23/before-school-check-provided-by-early-childhood-health-centres/>).

Na sliki 7 je prikazan otrok na očesnem pregledu pri okulistu.

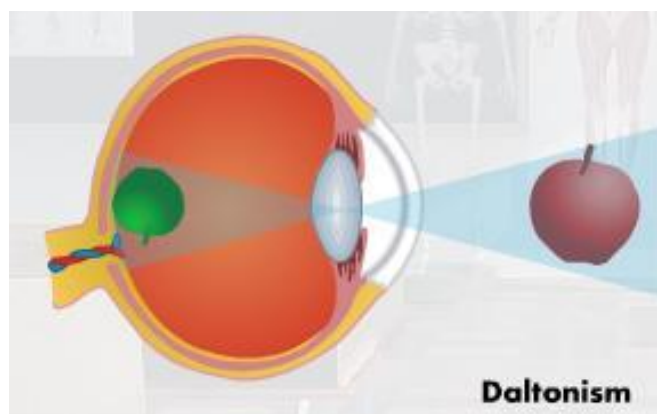
- Zoženo vidno polje:
 - otrok lažje prepoznava manjše predmete, večjih predmetov pa ne vidi v celoti,
 - težave pri orientaciji.



Slika 8. Začetno zoženo vidno polje (pridobljeno 2. 5. 2013 iz http://medri.uniri.hr/oftamologija/pages/Pocetno%20suzeno%20vidno%20polje_jpg.htm).

Na sliki 8 je prikazana slika, ki predstavlja vid osebe z zoženim vidnim poljem.

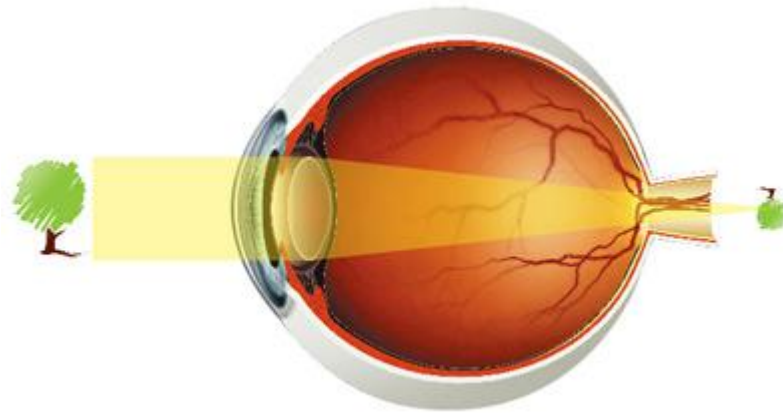
- Daltonizem:
 - barvna slepota.



Slika 9. Prikaz daltonizma (pridobljeno 2. 5. 2013 iz <http://optizan.ro/despre-ochi/functionarea-normala-a-ochiului/>).

Na sliki 9 je prikazana okvara očesa pri zaznavanju barve.

- Hiperopija (daljnovidnost):
 - predmete v daljavi ne vidimo jasno,
 - vzrok je v večini premerov v njegovi osi prekratko zrklo.



Slika 10. Lom žrkov pri daljnovidnosti (pridobljeno 2. 5. 2013 iz <http://nikon-lenswear.com/eyes-and-vision/hyperopia>).

Na sliki 10 je prikazan lom svetlobnih žarkov za mrežnico t. j. za rumeno pego.

2.5. POMEMBOST VIDA ZA RAZVOJ POSAMEZNIKA

Vid je zelo pomemben za razvoj posameznika (Zovko, 1955; Dyck, 1992):

- Na perceptivnem področju vid nudi natančne in kontinuirane informacije o predmetih in pojavih, ki jih posameznik opazuje. Pomaga mu pri določanju lokacije predmeta, izvora zvoka ali šuma. Vloga vida je zelo pomembna pri neposrednem dojetanju stvarnosti in pridobivanju izkušenj o njej.
- Vid je zelo pomemben za pojmovni razvoj posameznika. Pri osebah z okvaro vida poteka počasnejše kot pri videčih ljudeh. Omogoča identifikacijo predmeta, dogodka in ljudi.
- Integrirana funkcija vida omogoča, da se predmeti in pojavi lažje in hitreje združujejo v celoto, kot bi se to dogajalo z ostalimi čutili pri odsotnosti vida.

- Vloga vida je še posebej močno izražena pri zaznavanju in organizaciji prostora, njegove strukture in obvladovanju prostorskih odnosov (otroku, ki leži v vozičku, vid omogoča, da spoznava svet tudi širše, izven vozička. Slep ali slaboviden otrok pa je v dojemanju okolice omejen, zato se tudi njegove predstave kvalitativno razlikujejo od predstav otroka, ki vidi).
- Slepi od rojstva in tisti, ki oslepijo v začetnem razvojnem obdobju, zaostajajo v gibalnem razvoju in ne osvojijo posameznih gibalnih spretnosti tako kot njihovi videči sovrstniki. To je posledica odsotnosti vidne imitacije in vizualne motorične koordinacije.
- Vid močno olajša številne socialne interakcije. Slep otrok se prične smejati v istem razvojnem obdobju kot videč otrok. Če otrok vidi nasmeh, ga tudi vrne. Pri slepih otrocih pa te podkrepitve ni, zato se lahko otrok preneha smejati. Odsotnost vidne funkcije lahko povzroči spremembe v obnašanju do okolice. Ima ključno vlogo v razvoju emocionalnih in socialnih interakcij med otrokom in starši, med otrokom in širšim socialnim okoljem.
- V življenju vsakega posameznika ima velik pomen tudi komunikacija. Velik del neverbalne komunikacije temelji prav na vidu. Neverbalno se lahko sporazumevamo z mimiko, gestikulacijo, držo telesa in podobno, kar pa za slepe in slabovidne ni mogoče.
- Vid ima velik pomen v socialnem obnašanju. Z njegovo pomočjo se lažje identificira posameznika kot s pomočjo sluha, dotika ali vonja.
- V zgodnjem otroštvu se razvija emocionalna in socialna navezanost na posameznika, kar otroku nudi občutek varnosti. Slepa oseba nima stalnih informacij o prisotnosti in odsotnosti oseb, ki so zanj pomembne, kar pa zmanjšuje njen občutek varnosti, motivacijo za učenje in raziskovanje.

2.6. DIDAKTIČNI PRIPOMOČKI ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

Slepe in slabovidne osebe poskušajo izgubo vida čim bolj nadomestiti z drugimi čuti z uporabo različnih tehničnih pripomočkov. Pripomočki imajo pomembno vlogo 'očesnih podaljškov' in omogočajo delno nadomestitev primanjkljaja zaradi izgube vida. Brez tehničnih pripomočkov pri izobraževanju slepih in slabovidnih ne gre. Seveda pripomočki ne morejo v celoti nadomestiti vida, lahko pa bistveno olajšajo življenje slepih in slabovidnim ter jim dajo občutek samostojnosti. Zaradi različnih potreb je danes na trgu mogoče dobiti ogromno pripomočkov različnih proizvajalcev. Pripomočki so uporabni tako za šolanje kot za praktično rabo v poznejšem življenju, zlasti pa pri posameznih poklicih (Polona, 2010).

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije (ZDSSS) deli tehnične pripomočke glede na njihov namen.

- Pripomočki za branje in poslušanje:
 - povečevalna stekla,
 - korekcijska očala,
 - elektronske lupe,
 - optakon (naprava za spreminjanje črnega tiska v reliefno pisavo),
 - avtorider (naprava za branje črnega tiska z govorno indikacijo),
 - sistem za optično razpoznavo tiskanih informacij,
 - braillove vrstice,
 - naprave za sintetični govor (http://www.zveza-slepih.si/index.php?naslov=katalog_tp).

- Pripomočki za pisanje in risanje:
 - klasična pisalka,
 - braillova tablica,
 - braillov pisalni stroj in tiskalnik,
 - pisalni stroji s povečanimi črkami za slabovidne,
 - šablone za podpisovanje (http://www.zveza-slepih.si/index.php?naslov=katalog_tp).

- Pripomočki za mobilnost in orientacijo:
 - bela palica,
 - ultrazvočna palica,
 - zvočni semaforji,
 - pes vodnik,
 - druge naprave za navigacijo in orientacijo (http://www.zveza-slepih.si/index.php?naslov=katalog_tp).

- Pripomočki za učenje:
 - knjige v braillovi pisavi,
 - zvočne knjige,
 - diktafoni,
 - taktilne karte in globusi,
 - knjige v povečanem tisku (http://www.zveza-slepih.si/index.php?naslov=katalog_tp).

- Pripomočki za vsakdanje življenje:
 - govoreče ure ali ure z braillovimi oznakami,
 - prilagojeni pripomočki za kuhanje,
 - govoreči termometri za merjenje telesne temperature,
 - pripomočki za prepoznavo denarja,
 - indikatorji svetlobe in barve,
 - medicinski pripomočki,
 - pripomočki za označevanje (http://www.zveza-slepih.si/index.php?naslov=katalog_tp).

2.7. NAČELA KOMUNICIRANJA IN RAVNANJA S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI

Če človek ne more sprejeti sporočila na več ravneh, npr. na vizualni, se komunikacija lahko zaplete (Kačič, 2000). Komunikacija za slepo in slabovidno osebo je življenjsko pomembna spretnost. Zaradi drugačnega razvoja receptorjev, razvitejše sensorike je slepa oseba razvila z vidika videčih drugačno zaznavanje zunanjega sveta, bolj

instiktivno in poglobljeno. Tega se moramo zavedati pri vzpostavljanju stika s slepo osebo. Polnočutna oseba bo zaznala neverbalna sporočila slepega in se na njih odzvala, slepa oseba pa pri polnočutnem ne bo zmožna opaziti njegove mimike oziroma jo bo zaznala v zelo omejeni obliki in se zato ne bo mogla ustrezno odzvati. Lahko pride do občutka nerazumevanja na obeh straneh, kar vpliva na nadaljno komunikacijo (Kermauner, 2010). Slephe in slabovidne osebe lahko razvijejo natančno metodo za prepoznavanje neverbalnih sporočil izgovarjave sogovornika, lahko pa tudi izboljšajo kinestetično zaznavanje. Na ta način začutijo počutje sogovornika. Procesi velikokrat potekajo nezavedno npr. če je oseba napeta, se to izraža pri njegovi telesni drži in gibanju, glasu, načinu govora, dihanju, kar slepi zazna tudi na daljavo. Slepa oseba ne vidi neverbalna sporočila sogovornika in tudi sama jih daje malo (Kermauner, 2010).

Ko vstopamo v bližino slepe osebe, upoštevajmo, da našega prihajanja ne vidi, poskrbimo, da nas bo vsaj slišal ter se tako pripravil na nas. Predstavimo se mu z imenom ali nalogo, ki jo opravljamo. Poskrbimo, da so naše besede namenjene samo njemu, če je v prostoru več oseb. Ne pomagamo nam, če mu z mimiko ali gestami sporočamo svoje namene. Moramo se naučiti misliti na glas oziroma sprotno govoriti. Ko se pogovarjamo s slepim, ne počnemo drugih stvari, misleč, da nas ne vidi. Obstaja nekaj smernic, ki naj bi se upoštevale v komunikaciji med slepim in videčim (Hafnar, 2013):

- nedvoumen način sporočanja, kratka sporočila,
- sprotno preverjanje sprejete informacije,
- kazalne, nedoločne zaimke nadomestimo s konkretno besedo – upoštevamo izpad vida,
- poskrbimo za nehropno okolje, v hrupnem okolju se slepa oseba težko orientira,
- poimenujemo prejemnika sporočila in gledamo slepega v obraz, ko govorimo z njim ter mu pomagamo premagovati komunikacijske ovire,
- pisna gradiva jim vedno preberemo,
- pri podpisovanju dokumentov jim obvezno najprej preberemo, nato jim levi kazalec položimo na točko, kjer naj bi pričeli s podpisom,

- ponudimo dovolj komunikacijskega prostora.

2.8. TEHNIKA SPREMLJANJA SLEPIH OSEB

Čeprav imajo slepe in slabovidne osebe zdrav lokomotorni aparat, so zaradi okvare vida gibalno ovirane. Slepe osebe včasih potrebujejo pomoč pri gibanju s strani drugih oseb, tudi takrat, ko se že samostojne. Oseba, ki vidi, a ne zna pomagati, lahko zelo zgreši pri svojem ravnanju, pri čemer se slepa oseba počuti nevarno in neprijetno. Za premikanje v svetu, ki je narejen po meri videčih, potrebujejo slepe osebe naše spremstvo ali besedno usmerjanje in vodenje (Hafnar, 2013).

Zavod za slepe v Osijeku (Udruga slijepih Osijek) (2011) priporoča sledečo tehniko vodenja slepih oseb:

- Slepim osebam ponudimo svoj komolec, da se nas s prsti prime na nadlaket ali pa kar sami njegovo roko položimo na svojo. V tem položaju bo slepa oseba polovico koraka za nami, kar ji bo omogočalo, da lažje sledi ritmu gibanja. Nikakor ne smemo biti mi tisti, ki bomo ujeli slepo osebo za roko in jo potisnili naprej.



Slika 11. Vodilna roka (pridobljeno 18. 4. 2013 iz <http://udruga-slijepih-osijek.hr/kako-voditi-slijepu-osobu>).

Na sliki 11 je prikazan način, kako spremljevalec vodi slepo osebo, ki se oprime nadlahti spremljevalca.

- Hitrost gibanja prilagodimo starosti in zdravstvenem stanju, običajna hitrost hoje je primerljiva z videčimi pacienti.
- V prostor, skozi vrata, na stopnice, v dvigalo, v avtobus kot spremljevalec vedno vstopamo prvi. To daje slepi osebi občutek varnosti.



Slika 12. Vhod v avtobus (pridobljeno 18. 4. 2013 iz <http://udruga-slijepih-osijek.hr/kako-voditi-slijepu-osobu>).

Na sliki 12 je prikazan način, kako spremljevalec vstopa v avtobus s slepo osebo.

- Hoja v vrsti. Velikokrat se uporablja v trgovinah, restavracijah in pri prometnih grečah. Da bi slepa oseba vedela, da mora stopiti za naš hrbet, pomaknemo svojo vodilno roko za hrbet. Slepa oseba nam bo sledila in hodila za nami namesto poleg nas.



Slika 13. Hoja v vrsti (pridobljeno 18. 4. 2013 iz <http://udruga-slijepih-osijek.hr/kako-voditi-slijepu-osobu>).

Na sliki 13 je prikazana tehnika hoje slepe osebe s spremljevalcem v vrsti. Spremljevalec da roko za hrbet in slepa oseba se premakne za njega.

- Pri spremembah nivoja tal, npr. stopnice, stopanje na pločnik, vedno vodimo tako, da prihajamo na rob pravokotno. Pred stopnicami se ustavimo. Povemo slepi osebi, da bo šla po stopnicah navzgor ali navzdol. Spremljevalci vedno stopamo na eno stopnico pred slepo osebo. Na dnu ali na vrhu stopnic se ustavimo, da slepa oseba ne dviga nog v prazno, kar je zelo neprijetno.



Slika 14. Hoja po stopnicah (pridobljeno 18. 4. 2013 iz <http://udruga-slijepih-osijek.hr/kako-voditi-slijepu-osobu>).

Na sliki 14 je prikazan način hoje po stopnicah s slepo osebo. Spremljevalec je vedno eno stopnico pred slepo osebo.

- Pozorni moramo biti na višinske ovire, npr. gasilne aparate, panoje in nihalna vrata.
- Položaj stola ali mize jim opišemo npr. pred vami je stol, roko jim položimo na naslonjalo.
- Spremljanje slepih je veščina. Razdalja med telesoma naj bo čim manjša, spremljevalec stopa za pol koraka pred slepo osebo.
- Izbiramo varno stran hoje za slepo osebo glede na situacijo, npr. na hodniku, videči hodi ob cesti, da je slepa oseba zaščitena pred trki z drugimi osebami, kolesarji, pešci ...

2.9. ORIENTACIJA IN MOBILNOST SLEPIH IN SLABOVIDNIH

Pojem gibanja je pri slepih in slabovidnih vedno povezan s pojmom orientacije v prostoru. Orientacija je proces izkoriščanja ostankov vida in preostalih čutov pri ugotavljanju položaja in medsebojnih odnosov predmetov, ki nas obdajajo. Mobilnost je sposobnost za samostojno, varno, učinkovito in estetsko gibanje slepega in slabovidnega v okolju. Pri pojmu orientacija gre za sposobnost spoznavanja in ocenjevanja, pri mobilnosti pa za sposobnost gibanja (Kermauner, 2010).

Slepe in slabovidne osebe se vsak dan soočajo s številnimi težavami pri opravljanju rednih obveznosti. Slepota ima na življenje in aktivnost slepega velik vpliv. Veliko večino sposobnosti za opravljanje rednih obveznosti se da sicer v celoti ali deloma povrniti, vendar so najtežje posledice predvsem na področju orientacije in mobilnosti. Slepa oseba postane odvisna od drugih ljudi, ki vidijo, kar se ne da povsem odpraviti, lahko pa se ublaži s sistematičnimi vajami (Hafnar, 2013). Orientacija in mobilnost predstavljata sklop spretnosti, ki omogočajo osebi, da postane čim bolj samostojna v gibanju, in sicer znotraj objektivnih razmer. Povečana mobilnost omogoča večjo samostojnost v vsakdanjih aktivnostih.

Slepi se gibljejo s spremljevalcem, z varnostno držo v znanem okolju, belo palico ali s psom vodičem. Zelo pomemben pripomoček pri orientaciji in mobilnosti je prav gotovo bela palica, ki je danes po vsem svetu priznana kot osnovni pripomoček za mobilnost slepe osebe. Bela palica je temeljni pripomoček za slepe in slabovidne osebe, ki jim omogoča samostojno gibanje. Lahko rečemo, da je bela palica podaljšana roka slepe in slabovidne osebe in vse, kar je izven področja uporabe te palice, je nevarnost za osebo, ki ne vidi (Kermauner, 2010). Slepa oseba z palico tipa pred seboj v širini svojega telesa in raziskuje teren pred seboj. Funkcija palice je, da slepi prepozna konfiguracijo terena, strukturo tal, ovire, predmete v okolju pa tudi, da ga opozarja na nevarnosti. Bela palica je tudi opozorilo drugim, da je njen uporabnik slep ter ima posebne potrebe. V prometu velja enako kot prometni znak. Če slepa oseba natančno upošteva pravila uporabe bele palice, bo zmanjšala tveganje za nastanek poškodb in bo varno prišla do cilja. Pravila z belo palico so zelo preprosta in jih slepa oseba lahko hitro in enostavno obvlada (Kermauner, 2010).



Slika 15. Bela palica (pridobljeno 13. 5. 2013 iz <http://ushersyndromeblog.blogspot.com/2011/10/cane.html>).

Na sliki 15 je prikazan temeljni pripomoček za slepe in slabovidne osebe, imenovan bela palica.

Za lažje gibanje in orientacijo slepih oseb naj bi pri prilagoditvi površin upoštevali naslednje nasvete (Hafnar, 2013):

- gibalne površine naj bodo prehodne,
- uporabljamo stalne orientacijske točke,
- poti moramo zasnovati pravokotno,
- potrebno se je izogibati večjim prostim površinam (večja kot je površina, težja je orientacija),
- če se temu ne moremo izogniti, mora biti oznaka poti za slepe jasna,
- odcepne poti morajo biti prepoznavne,
- ob vodilni liniji naj ne bo višinskih ali globinskih ovir,
- uporabimo stike različnih materialov,
- uporabimo različne materiale za talne oznake, vodilne linije, poti in križišča, vhode, stopnišča,
- nivojske prehode načrtujemo pravokotno.

3. CILJI

1. Predstaviti slepe in slabovidne osebe ter odnos do njih.
2. Predstaviti slepe in slabovidne v športnem udeleževanju.
3. Predstaviti posebnosti in prilagoditve pri organizaciji športne vadbe za slepe in slabovidne.

4. METODE DE LA

Diplomsko delo je monografskega tipa. Uporabljena je literatura slovenskih in tujih strokovnih monografskih publikacij. V diplomsko delo je vključen obisk Zavoda za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.

5. RAZPRAVA

Gibalni aktivnosti je potrebno nameniti veliko pozornosti že v zgodnjem otroštvu. Okvara vida vodi do sekundarnih odstopanj v telesnem razvoju otroka. To se pokaže v drži telesa, v koordinaciji, časovni usklajenosti in hitrosti gibanja. Nepravilen položaj telesa pri raznovrstnih aktivnostih vodi v trajne spremembe na hrbtenici. Pojavlja se kriv hrbet, deformacije v vratnem delu hrbtenice, ploska stopala ipd. Ugotavlja se tudi pomanjkanje mišične moči. Slaba ali celo deformirana telesna drža se lahko odraža tudi na zmanjšani funkciji dihal in krvnega obtoka. To vodi v prehitro utrujenost (Bizjak, 1996).

Telesno-vzgojne aktivnosti kot sredstva za razvijanje orientacije in mobilnosti pri slepih in slabovidnih so razdeljene v tri kategorije: igre, atletika, vaje na orodju in talna telovadba (Kavčič, 1975).

IGRE

Igra je za otroka življenska nujnost, da otrok skozi njo razvija svojo ustvarjalnost, se pomiri, se počuti varnega, se podreja njenim pravilom itn. Igre za razvoj orientacije in mobilnosti razdelimo na (Kavčič, 1975):

- igre a razvijanje čutil in pojmov orientacije v prostoru,
 - igre tipanja, ugotavljanja predmetov in njegovih karakteristik s pomočjo vida, sluha, tipa vonja itn.,
- igre za razvijanje predstav o predmetih in lastnem telesu,
 - posnemanje živali, ki imajo poseben način gibanja (zajčji skoki, rakova hoja, kengurujeva hoja itn.),
 - posnemanje gibanja predmetov (mlin na veter, žogica skače, vlak pelje itn.),
- elementarne igre za razvijanje ravnotežja, koordinacije, preciznosti in čuta za smeri,
 - tekalne igre, igre lovljenja, štafetne igre, premagovanje ovir, metanje in lovljenje žoge
 - pri teh igrah v največji meri ne morejo sodelovati samo 100% slepi otroci, le minimalni ostanki vida pa že omogočajo igranje teh iger,

- športne igre,
 - košarka, odbojka, rokomet, nogomet,
 - prisilijo otroke, da uporabljajo vid, ker zahteva fiksacijo pogleda v žogo in spremljanje žoge.

ATLETIKA

Atletika je z vsemi svojimi disciplinami najboljšo sredstvo za razvijanje telesne zmogljivosti, ki je pomemben element mobilnosti slepega in slabovidnega. Vsebuje najosnovnejše, zelo enostavne in naravne oblike gibanja, kot so hoja, tek, skoki in meti. Slepega otroka je treba od rojstva naučiti veliko elementov, kajti njegov strah povzroča, da se naravna motorika ne razvije normalno. Zelo pomembno je da mu omogočimo pravilno formiranje osnovne motorike. Poseben problem za slepe je naravna koordinirana hoja, katero bo uporabljal pri hoji z dolgo palico. Posebni poudarek namenimo vajam za sprostitev, ki preprečujejo napetost pri gibanju (Kavčič,1975).

VAJE NA ORODJU IN TALNA TELOVADBA

Vaje imajo velik vpliv na razvijanje koordinacije gibanja in ravnotežja. Slep otrok je pri vajah na orodju v primerjavi z drugimi športnimi zvrstmi najbolj sproščen, ker je v stalnem dotiku z orodjem, kar mu daje občutek varnosti. Vaje osvobodijo otroka strahu, to pa krepi samozavest in želje po gibanju, kar je za razvoj orientacije in mobilnosti zelo pomembno (Kavčič,1975).

Vaje orientacije in mobilnosti so temeljnega pomena za vzgojo in izobraževanje slepih in slabovidnih, ker ublažijo in odpravljajo posledice senzorne motnje v smislu odpravljanja gibalne oviranosti in zoženja socialnih situacij in stikov. Osnovni cilj vaj je usposobiti vsakega slepega oz. slabovidnega otroka za samostojno in varno gibanje. Z usmerjenimi in s sistematičnimi vajami učenci osvojijo predstave v prostoru in se naučijo samostojnega gibanja s treningom preostalih čutil. Vaje in treningi so postopni od predšolskega obdobja do zaključka šolanja in tudi kasneje (Florjančič in Hafnar, 2009).

Florjančič in Hafnarjeva navajata cilje vaj iz orientacije in mobilnosti:

- da se slepi usposobijo v gibanju, obvladovanju svojega telesa, prostora in širšega okolja,
- se usposobijo za kar najbolj samostojno življenje,
- posebej razvijajo in urijo čutila (tip, voh, sluh, čutilo za toploto, ravnotežje in gibalne občutke),
- razvijajo si občutek varnosti, samozavesti in samopodobe,
- postajajo bolj motivirani za samostojno hojo s pripomočki,
- vzpostavljajo stik z okoljem na kar najbolj naraven način,
- usposablajo se na zavesten in aktiven odnos do okolja in v medsebojnih človeških odnosih,
- usposobijo se za kar najbolj samostojno in neodvisno življenje od okolja, razvijajo si grobo in fino motoriko,
- pridobivajo si znanja za uspešno komunikacijo,
- razvijajo in urijo si spomin, večajo koncentracijo in utrjujejo samostojnost in zanesljivost pri opravljanju vsakodnevnih opravil.

5.1. ŠPORT SLEPIH IN SLABOVIDNIH OSEB

Primarna potreba vsakega človeka je gibanje. Gibalni razvoj pri slepih in slabovidnih otrocih poteka nekoliko počasneje kot pri otrocih, ki vidijo, vendar s pravim kontinuiranim vodenjem in velikim številom ponovitve v manjšem časovnem zamiku dosežejo stopnji normalnega razvoja. V zgodnjem otroštvu je gibanje gibalo razvoja. Pozitivno vpliva na socializacijske procese ter tudi na zdravje človeka. Značilno za slepe in slabovidne otroke je, da so zaradi pomanjkanja ali odsotnosti vidnih vzpodbud, manj aktivni. Zmožnost posnemanja jim je zmanjšana ali povsem onemogočena. Imajo manj možnosti za pridobivanje gibalnih in drugih izkušenj. Vse to pa vodi do negativnih učinkov na telesno in psihično zdravje kar se kaže v (Koprivnikar, 2006):

- slabi telesni drži,
- prekomerni telesni drži,

- v slabši razvitosti osnovnih motoričnih sposobnosti,
- deformaciji hrbtenice in stopal,
- pomanjkanju mišične moči,
- zmanjšani kardiovaskularni sposobnosti,
- zaprtosti vase,
- izogibanju skupinskim dejavnostim, kot sta šola v naravi in športni dan,
- opravičevanju pri predmetu športna vzgoja.

Gibanje in šport pomagata pri razvijanju koordinacije, izboljšanju orientacije, vzdrževanju normalne telesne teže pa tudi pri vseh negativnih vplivih, ki jih prinaša slepota in slabovidnost.

Šport za slepe in slabovidne ni le sredstvo za zadovoljevanje potreb po igri, zabavi in boljši telesni pripravljenosti, temveč pomeni tudi pot k samozavesti in samoobvladovanju, saj kolikor bolj je slabovidna oseba samostojna, toliko manj potrebuje pomoči od soljudi (Peršič, 1996).

Slepi in slabovidni se ukvarjajo z atletiko, kegljanjem, alpskim smučanjem, smučarskim tekom, plavanjem, šahom, gorništvom. Obstaja še veliko drugih športov, ki so atraktivni tudi za njih. Najbolj znana športa, ki sta namenjena slepim in slabovidnim, sta golbal in showdown.

5.1.1. GOLBAL

V igri sodelujeta dve moštvi s po tremi igralci in z največ tremi rezervnimi igralci na moštvo. Igra se v telovadnici na pravokotnem igrišču (9mx18m), ki je po sredini razdeljeno s sredinsko črto. Na vsakem koncu igrišča stoji gol. Igra se z zvenečo žogo. Smisel igre je skotaliti žogo preko nasprotnikove golove črte, pri čemer skuša nasprotno moštvo to preprečiti. Vsi igralci lahko mečejo žogo proti nasprotnikovim vratom, vendar sme isti igralec to storiti le dvakrat zapored. Met se izvaja iz obrambnega prostora, igralec pa ne sme prestopiti črte, ki označuje ta prostor. Pri obrambi gola sodelujejo vsi trije igralci, ki lahko kotalečo žogo lovijo ali odbijejo s

katerim koli delom telesa. Ekipa, ki brani gol, obdrži žogo, če se ni zakotalila preko sredine igrišča (Porenta, 2010).



Slika 16. Igralci med igro golbala (pridobljeno 19. 4. 2013 iz <http://www.paralympic.org/news/hosts-great-britain-thrashed-opening-goalball-fixture>).

Na sliki 16 je prikazan moštveni šport, zasnovan posebej za slepe in slabovidne športnike, imenovan golbal.

5.1.2. SHOWDOWN

Igra je podobna namiznemu hokeju. Miza je podolgovate ovalne oblike, ob strani je ograjena z nekaj centimetrsko ogrado, da zveneča žogica, v kateri so običajno kovinski delci, ob kotaljenju po mizi ne zleti z nje. Na sredini mize je tabla, katera je od mize dvignjena za višino ograde, žogica mora na drugo stran potovati pod to tablo. Na vsaki strani je gol v polkrožni obliki in je vbočen, da žogica pade vanj, ko pride do zadetka. Vsak igralec mora imeti lopar podolgovate oblike, s katerim udarja in brani gol pred nasprotnikom, zatemnjena očala in zaščitno rokavico, katera ublaži udarce žogice, ki je zelo trda in zaradi močnih udarcev razvije precejšnjo hitrost. Vsak gol prinese igralcu 2 točki, udarec z mize, obramba za črto, katera je postavljena 5 cm pred golom, udarec v tablo ipd. pa prinese nasprotniku 1 točko. Igra se na 2 dobljena seta do 11 oz. na razliko dveh točk, največ do 17 točk. Na večjih

tekmovanjih se zaključni boji igrajo na 3 dobljene sete (<http://www.hefajst.si/showdown-namizni-tenis-za-slepe-2/>).



Slika 17. Igralci med igro showdowna (pridobljeno 19. 4. 2013 iz <http://www.gsdnonvedentimilano.org/Gallery/Index.aspx?type=&page=50>).

Na sliki 17 je prikazan namizni tenis za slepe in slabovidne osebe oz. showdown.

5.2. URADNE ŠPORTNE PANOGE

Športniki z motnjami vida so v okviru tekmovalnega udejstvovanja, ki ga na mednarodni ravni organizira IBSA (International Blind Sports Association), razdeljeni v tri skupine:

B1: v tej skupini so osebe, ki so popolnoma slepe, ne zaznavajo svetlobe, imajo manj kot 3 stopnje vidnega polja,

B2: v tej skupini so osebe z ostrino vida manj od 20/400 oziroma do 5 stopinj vidnega polja,

B3: v tej skupini so osebe z ostrino od 20/400 do 20/300 ali 5–20 stopinj vidnega polja (Šlamberger, 2006).

URADNE IBSA ŠPORTNE PANOGE

Alpsko 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 (<http://www.ibsa-sports.org/sports/alpine-skiing/>).

Tek na smučeh

Slepi ali slabovidni teče na smučeh s spremljevalcem. Spremljevalec samo s pomočjo glasovnih ukazov vodi slepega ali slabovidnega tekača po progi. Tekači so razdeljeni v kategorije B1, B2 in B3. Spremljevalec (za B3 kategorijo ni obvezen) starta istočasno s slepim in slabovidnim tekmovalcem, nosi isto startno številko in lahko teče pred, za ali paralelno z njim in ga samo verbalno usmerja na poti (<http://www.ibsa-sports.org/sports/nordic-skiing/>).

Streljanje

V streljanju slepi ali slabovidni 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 (<http://www.ibsa-sports.org/sports/shooting/>).

Atletika

Atletika je najbolj množičen šport slepih. Tekmujejo v klasičnih disciplinah, razen teka čez ovire in skoka s palico. Pri nekaterih disciplinah je nekaj modifikacij za slepe, predvsem pravila, kako lahko spremljevalci B2 in B3 kategoriziranih pomagajo slepemu atletu z zvočnimi ukazi in kje se lahko gibljejo (<http://www.ibsa-sports.org/sports/athletics/>).

Nogomet

Igra se na manjšem igrišču, s po 5 igralcev v moštvi, vključno z vratarjem. Okoli igrišča je ograda, od katere se zvoneča 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. Vratar je lahko B2, B3 ali videči igralec. Izven igrišča je lahko asistent, ki usmerja igralce proti голу. Igra se dva polčasa po 25 minut (http://en.wikipedia.org/wiki/Paralympic_association_football).

Kegljanje

Igra se ekipno. Ekipe so moške, ženske in mešane. Tekmovalci iz kategorij B1 in B2 imajo na progi spremljevalca, ki jim podaja krogle in daje napotke za met. B3 imajo lahko tudi spremljevalca, ki sedi za njim in jih sme usmerjati samo verbalno. Krogle vzamejo sami. Tekmovanje poteka tako, da vsak izmed članov ekipe vrže po 120 metov (po 30 metov na vsaki izmed štirih prog), vedno se cilja vseh 9 kegljev. Seštevek vseh podrtih kegljev cele ekipe je rezultat igre. Zmaga ekipa z največ podrtimi keglji (<http://www.ibsa-sports.org/sports/ninepin-bowling/>).

Torbal

Igra zelo podobna golbalu, samo da se igra na manjšem igrišču (16x7metrov), čez sredinski del igrišča pa se napete tri vrvic, katerih se žoga ne sme dotakniti. Igralci poizkušajo zakotaliti zvenečo žogo pod vrvicami in preko črte za nasprotniki, kar šteje kot gol (<http://www.ibsa-sports.org/sports/torball/>).

Dvigovanje uteži

Eden od redkih športov, kjer se slepi in slabovidni lahko enakovredno merijo z videčimi nasprotniki. Tekmuje se v treh disciplinah: počep, mrtvi dvig in potisk s prsi (<http://www.ibsa-sports.org/sports/powerlifting/>).

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 (<http://www.ibsa-sports.org/sports/swimming/>).

Tandemsko kolesarjenje

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.

Tekmuje se v različnih kilometrinah, v istospolnih kot tudi mešanih parih (<http://www.ibsa-sports.org/sports/tandem-cycling/>).

Judo

Skoraj sva pravila so 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 (<http://www.ibsa-sports.org/sports/judo/>).

OSTALE ŠPORTNE PANOGE

- futsal,
- bassetball,
- ameriški nogomet,
- rokoborba,
- boks slepih,
- slepi skater,
- gorsko kolesarjenje,
- pikado,
- košarka,
- nordijska hoja,
- jadranje,
- veslanje,
- lokostrelstvo,
- šah (http://sdss.showdown.si/?%A9port_slepih).

5.3. ORGANIZACIJA ŠPORTNE DEJAVNOSTI ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

Športna dejavnost je za slepe in slabovidne osebe zelo pomembna, ampak je zaradi posebnih prilagoditev, kot so oprema, posebni pogoji, športni pripomočki, spremembe v prostoru, velikokrat težko izvedljiva ali ni na voljo. Pri organizaciji telovadbe je potrebno upoštevati nekatere prilagoditve, ki prispevajo k učinkovitosti in varnosti (Koprivnikar, 2006):

- pomembno je, da prostor, kjer poteka telovadba, primerno zaščitimo, slepi ali slabovidni osebi pa prostor opišemo, se z njim skupaj sprehodimo in ga opozorimo na določene nevarnosti,
- športni pripomočki so zvočni in živih kontrastnih barv,

- potreben je dovolj veliki prostor, brez nametane opreme, oseba mora vedeti, kje je kaj,
- robove igrišč označimo z izboklinami ali s kontrastno barvo,
- orodja morajo biti na svojem mestu (oseba mora vedeti, kje je to),
- v vadbenem prostoru opravimo potrebne prilagoditve,
- izogibamo se prevelikim naporom pri telovadbi,
- vsako spremembo v prostoru napovemo,
- poznati in upoštevati osnove vodenja slepih,
- spoznati zdravstveno stanje osebe, stopnjo funkcionalnega vida in katere pripomočke in kakšno obliko komunikacije uporablja.

V telovadnici, ki je opremljena s pripomočki za igranje golbala in showdowna, naj bodo tipne talne oznake (Koprivnikar, 2006). Varnost pri vadbi je sicer stalna skrb, vendar je šport dejavnost, ki prinaša tudi kakšno neprijetno poškodbo. Temu se niti ljudje s posebnimi potrebami, kljub prilagojenim dejavnostim, ne morejo povsem izogniti (Vute, 1999).

5.4. PRIPOMOČKI ZA ŠPORT

Športno društvo slepih in slabovidnih (2007) predstavlja mnogo športnih pripomočkov, ki jih videči sploh ne poznamo.

- Lesene plošče z izboklinami:
 - z nožnimi prsti ugotavljajo, koliko izboklin ima posamezna ploščica,
 - ploščice se lahko snamejo z vrvi, da lahko zamenjamo vrstni red.



Slika 18. Lesene plošče z izboklinami (pridobljeno 9. 5. 2013 iz <http://www.sdss-sl.org/index2.html>).

Na sliki 20 vidimo okrogle ploščice, katere imajo različne izbokline.

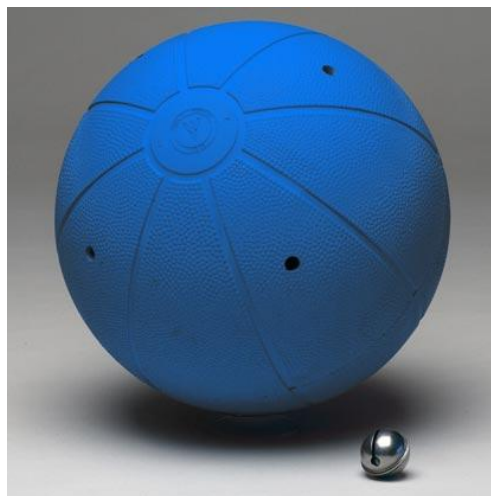
- Pedalo za ravnotežje:
 - pripomoček, ki omogoča vadbo ravnotežja,
 - slepi kot videči lahko v položaju, ki omogoča dobro ravnotežje, poganjajo pedalo čim dlje ali čim hitreje.



Slika 19. Pedalo za ravnotežje (pridobljeno 9. 5. 2013 iz <http://www.sdss-sl.org/index2.html>).

Na Sliki 19 je prikazan pripomoček za vadbo ravnotežja, imenovan pedalo.

- Zveneča žoga:
 - v notranjosti ima zvončke, ki cingljajo, ko se žoga kotali ali vrti,
 - žoga ima luknje, da se bolje sliši cingljanje zvončka.



Slika 20. Žoga za golbal in torbal (pridobljeno 9. 5. 2013 iz <http://www.wvball.de>).

Na sliki 18 je prikazana žoga in zvonček, kateri je v notranjosti žoge.

- Ravnotežne deske.



Slika 21. Prikaz ravnotežne deske (pridobljeno 9. 5. 2013 iz http://www.vitacenter.si/sl/ravnotezne_deske_vita_tone_ravnotezna_deska_asimetrični_konus/).

Na sliki 21 so prikazane tri različne lesene ravnotežne deske. Naštete od leve proti desne so ravnotežna polkrogla, ravnotežni polvalj, ravnotežna deska asimetrični konus.

- Kolesarski tandem.



Slika 22. Prikaz dvojnega kolesa (pridobljeno 9. 5. 2013 iz <http://www.tandembikeaustralia.com/>).

Na sliki 22 vidimo dvojno rekreacijsko kolo.

6. SKLEP

Sodoben tempo življenja, zahteve visoke storilnosti v današnji družbi in pomanjkanje empatije do »drugačnih« zahtevajo od slepih in slabovidnih odraslih, posebno pa še od slepih in slabovidnih otrok, dodatno moč in energijo, da se lahko vsaj približno enakopravno vključijo v družbo (Kermauner, 2010).

Slepa ali slabovidna oseba se zelo težko znajde v družbi. Človek se pri vseh svojih dejavnostih, v večji ali manjši meri, naslanja na vid in si težko predstavlja, kako bi brez tega čutila živel.

Več kot tri četrt informacij iz zunanjega sveta nam prenese prav vid. Če tega ni, mora slepi usposobiti druge kanale zaznavanja: sluh, tip, delno pa tudi voh. Zelo pomembno je, da že majhnemu otroku načrtno pomagamo pri razvijanju ostalih čutov. Če so slepi in slabovidni obravnavani kot osebe z zdravim vidom, če imajo ustrezno mesto v okolju in družini, če jih vsi spodbujajo k ustvarjalnemu življenju, če so deležni razumevanja namesto pomilovanja, potem jim je ponujena primerna pomoč tako s strani družine kot okolja. Dolžnost družbe je, da slepim in slabovidnim osebam omogoči strokovno in tehnično pomoč pa tudi da ustrezno svetuje družini (Bobinski, 1995).

Med slepimi in slabovidnimi večinoma prevladuje sedeč način življenja. Telesna aktivnost vodi do boljšega zdravja, socializacije in do boljše koordinacije celotnega telesa slepe ali slabovidne osebe. Rezultat delne ali celotne poškodbe vida je pogostokrat počasnejši razvoj motorike, kar se odraža na gibanju. Pomanjkanje gibanja zmanjša motivacijo za sodelovanje v telesnih aktivnosti, po drugi strani pa zmanjšuje telesno sposobnost. Slepim ali slabovidnim osebam je potrebno dati čas in veliko možnosti za razvoj sposobnosti ali veščin, ne samo na področju gibanja.

Slepota ali slabovidnost ne predstavljata nepremostljive ovire za intelektualni razvoj posameznika. Pravilen in pravočasen pristop slepi ali slabovidni osebi omogoča kakovostno življenje in dobre rezultate na vseh področjih življenja. Veliko število oseb z poškodbami vida je neodvisnih in zelo uspešnih v življenju, dosegajo velike uspehe

v poklicih in okolica je zelo hvaležna za njih. In čeprav se na njih gleda kot čudež, večina še vedno ne verjame, da je neodvisnost slepih možna.

Diplomsko delo je namenjeno boljšem spoznavanju slepih in slabovidnih v naši družbi, boljši pripravljenosti in informiranost, kako pomagati osebam z vidnimi okvarami. V diplomskem delu sem želel nekoliko približati problem slepih in slabovidnih oseb v vsakdanjem življenju in življenjskih situacijah, še posebej v športu. Namen je bil razsvetliti področje športa pri teh osebah ter se poglobiti v različne športne zvrsti, ki obstajajo prav za slepe in slabovidne osebe. Menim, da športnih dejavnosti ni na splošno nikoli preveč, še posebej pa pri slepih in slabovidnih. Zaradi narave svojega stanja se niso zmožni ukvarjati z vsakim športom in jim je nujno potrebno ponuditi še večjo izbiro različnih športov in športnih dejavnosti.

7. LITERATURA

- Bizjak, K. (1996). *Vrednote pri slepih in slabovidnih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Bobinski, M. (1995). *Družina v žarišču*. V Naš zbornik (str. 358–363). Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.
- But, B. (2012). *Vodnik po pravicah in ugodnostih slepih in slabovidnih oseb*. Ljubljana: Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije. Pridobljeno 10. 9. 2013 iz <http://www.zveza-slepih.si/rikoss/aktualno/pravice.pdf>
- Dyck, H.(1992). *Ne tako, ampak tako: knjižica nasvetov za prijaznejše druženje s slepim*. Ljubljana: SLS.
- Gerbec, I. (1994). *Razvijanje vida*. V Naš zbornik (str. 99–105). Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.
- Goljevšček, A. (1982). *Mit in slovenska ljudska pesem*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Florjančič, S. in Hafnar, M. (2009). *Specialno pedagoška dejavnost za prilagojeni izobraževalni program z enakovrednim izobrazbenim standardom za slepe in slabovidne – orientacija in mobilnost*. Pridobljeno 10. 06. 2013 iz www.zrss.si/.../_ORIENTACIJA%20IN%20MOBILNOST-slepi.doc
- Hafnar, M. (2013). *Osebe z okvaro vida ter načela komunikacije s slepimi in slabovidnimi*. Pridobljeno 5. 6. 2013 iz http://www.lung.si/dodatki/03_MIRJAN_HAFNAR_razumevanje_slepote_.pdf
- Kačič, M. (2000). *Komunikacija, ravnanje in svetovanje v integraciji s slepimi in slabovidnimi*. *Socialno delo*, 39 (6), 421–432.
- Kako voditi slijepu osobu* (2011). Udruga slijepih Osijek. Pridobljeno 18. 4. 2013 iz <http://udruga-slijepih-osijek.hr/kako-voditi-slijepu-osobu>
- Kavčič, R. (1975). *Vloga telesne vzgoje pri razvijanju orientacije in mobilnosti slepega in slabovidnega otroka v osnovnošolskem obdobju*. V Naš zbornik (str. 69–75). Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.
- Kermauner, A. (2010). *Fenomenologija samogenerirane slepote*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Koprivnikar, K. (2006). *Pomen gibanja in vključevanja slepih in slabovidnih otrok v program športne vzgoje*. Pridobljeno 15. 4. 2013 iz <http://www.pef.uni-lj.si/>

didaktikasv/zaposleni/OPP/SENZORNE_MOTNJE/CLANKI/Koprivnikar_Pomen_gibanja_slepih.pdf.

- Neovisno življenje osoba oštećena vida* (2013). Hrvatski savez slijepih. Pridobljeno 12. 4. 2013 iz [http://www.savez-slijepih.hr/hr/clanak/neovisno-zivljenje-osoba-ostecen a-vida-25/](http://www.savez-slijepih.hr/hr/clanak/neovisno-zivljenje-osoba-ostecen-a-vida-25/)
- Perko, A. in Šimnic, K. (1999). *Pregled stanja na področju novih tehnologij usposabljanja slepih in slabovidnih otrok*. V Naš zbornik (str.64–68). Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.
- Peršič, P. (1996). *Športnorekreativna dejavnost slepih in slabovidnih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Polona, C. (2010). *Izobraževanje slepih in slabovidnih odraslih na Severnem Irskem in v Sloveniji*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
- Porenta, M. (2010). *Pozitivni vplivi športne dejavnosti pri slepih in slabovidnih otrocih*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pušnik, S. (1999). *Zgodnja obravnava slepih in slabovidnih*. V Naš zbornik (str. 509–510). Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.
- Rožanec, C. (1970). *Slep otrok v družini*. V Naš zbornik (str.18–26). Ljubljana: Zavod za slepo in slabovidno mladino v Ljubljani.
- Rutar, D. (1996). *Tri razprave o teoriji hendikepa*. Ljubljana: Društvo za teorijo in kulturo hendikepa.
- Stančić, V. (1991). *Oštećenje vida – biopsihosocijalni aspekti*. Zagreb: Školska knjiga.
- Šlamberger, A. (2006). *Otroci s posebnimi potrebami pri pouku športne vzgoje: seminarska naloga*. Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport.
- Športni pripomočki za slepe in slabovidne* (2007). Športno društvo slepih in slabovidnih. Pridobljeno 9. 5. 2013 iz <http://www.sdss-sl.org/index2.html>
- Vnuk, J. (2007). *Integracija slepih in slabovidnih v redne izobraževalne ustanove*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Vrtačnik, M. (1969). *Kulturno življenje slepih v Sloveniji*. V Svetloba izpodriva temo, ur. Mlekuž Vekoslav, 282–297. Ljubljana: Društvo defektologov Slovenije.
- Vute, R. (1999). *Izziv drugačnosti v športu*. Ljubljana: Debora.

Zovko, G. (1995). Peripatologija 1, Ljubljana: Zavod Republike Slovenije za šolstvo.

<http://www.coopereyecare.com/eyeconcerns/myopia.html>. Pridobljeno 22. 4. 2013.

<http://www.eyecare2020.com/blog/2012/02/had-lasik-have-cataracts-now-what>. Pridobljeno 22. 4. 2013.

<http://www.gsdnonvedentimilano.org/GalleryIndex.aspx?type=&page=50>. Pridobljeno 19. 4. 2013.

<http://www.ibsa-sports.org/sports/>. Pridobljeno 7. 6. 2013.

<http://lasereyesurgeons.net/strabismus>. Pridobljeno 22. 4. 2013

<http://www.paralympic.org/news/hosts-great-britain-thrashed-opening-goalball-fixture>. Pridobljeno 19. 4 2013.

<http://www.malayaoptical.com/eye-problems/what-is-astigmatism>. Pridobljeno 22. 4. 2013.

http://www.medri.uniri.hr/oftalmologija/pages/Pocetno%20suzeno%20vidno%20polje_jpg.htm. Pridobljeno 2. 5. 2013

<http://www.mojezdravlje.ba/novost/42323/>. Pridobljeno 22. 4. 2013.

<http://www.mumsgone2aus.com/2010/11/23/before-school-check-provided-by-early-childhood-health-centres/>. Pridobljeno 22. 4. 2013.

<http://nikon-lenswear.com/eyes-and-vision/hyperopia>. Pridobljeno 2. 5. 2013.

<http://www.tumblr.com/tagged/albino%20eye://lasereyesurgeons.net/strabismus>. Pridobljeno 22. 4. 2013.

<http://optizan.ro/despre-ochi/functionarea-normala-a-ochiului/>. Pridobljeno 2. 5. 2013.

<http://www.tandembikeaustralia.com/>. Pridobljeno 9. 5. 2013.

<http://ushersyndromeblog.blogspot.com/2011/10/cane.html>. Pridobljeno 13. 5. 2013.

http://www.vitacenter.si/sl/ravnotezne_deske_vita/tone_ravnotezna_deska_asimetricni_konus/. Pridobljeno 9. 5. 2013.

http://www.zveza-slepih.si/index.php?naslov=katalog_tp. Pridobljeno 17. 4. 2013.

<http://www.wvball.de/de/gummibaelle/goalball.php>. Pridobljeno 9. 5. 2013.