

OBSAH

1.	ÚVOD	11
2.	UVEDENÍ DO VÝUKY PROSTOROVÉ ORIENTACE A SAMOSTATNÉHO POHYBU DOSPĚLÝCH NEVIDOMÝCH A SLABOZRAKÝCH	13
2.1.	Instruktor PO SP NS	13
2.2.	Postup výuky PO SP NS	13
2.3.	Bezpečnost a zásady při výuce PO SP NS	14
2.4.	Pravidla bezpečnosti při výuce PO SP NS	15
2.5.	Vhodné vybavení	16
3.	POJMY VZTAHUJÍCÍ SE K PROSTOROVÉ ORIENTACI A SAMOSTATNÉMU POHYBU NEVIDOMÝCH A SLABOZRAKÝCH	18
4.	METODICKÁ ŘADA A HISTORIE VÝUKY PO SP NS	21
5.	ORIENTACE A SAMOSTATNÝ POHYB BEZ PRŮVODCE A BEZ BÍLÉ HOLE V INTERIÉRU	25
5.1.	Orientace a vyhledání předmětů v mikroprostoru	26
5.1.1.	Vyhledávání předmětů	26
5.1.2.	Orientace na talíři	27
5.2.	Ochranná držení	27
5.2.1.	Horní ochranné držení	27
5.2.2.	Dolní ochranné držení	28
5.3.	Usedání	30
5.4.	Vyhledání spadlého předmětu	30
5.5.	Trailing	31
5.6.	Vyhledání kliky a procházení dveřmi	33
5.7.	Chůze po schodech v interiéru	34
6.	POHYB S PRŮVODCEM	36
6.1.	Postavení průvodce a doprovázeného a způsoby jejich držení	37
6.2.	Chůze volným prostorem, změny směrů a otáčení se	40
6.3.	Chůze zúženým prostorem	41
6.4.	Změna strany, ze které se doprovázený drží průvodce	42
6.5.	Obcházení překážek	42
6.6.	Procházení dveřmi	42
6.7.	Usedání	44
6.8.	Chůze po schodech	45
6.9.	Jízda na eskalátoru, travelátoru	47
6.10.	Jízda v dopravních prostředcích	48
6.10.1.	Cestování dopravními prostředky MHD	48
6.10.2.	Cestování vlakem	49
6.10.3.	Cestování osobním automobilem	50
7.	BÍLÁ HŮL – KONSTRUKCE, FUNKCE, VÝBĚR A POŘÍZENÍ	53
7.1.	Druhy bílých holí	53
7.2.	Konstrukce bílé hole a typy bílých holí	54
7.3.	Funkce bílé hole	56
7.4.	Výběr bílé a červenobílé hole	57
7.5.	Pořízení bílé hole	58
7.6.	Péče o bílou hůl	59
8.	ZÁKLADNÍ ORIENTAČNÍ DOVEDNOSTI PŘI CHŮZI S BÍLOU HOLÍ	61
8.1.	Testy orientačních schopností	62
8.2.	Chůze přímým směrem ve volném prostoru	64
8.3.	Odhad vzdálenosti při chůzi	66
8.4.	Odhad úhlů při otáčení	67
8.5.	Rozlišování směru zdroje zvuku	69
8.6.	Odhad vzdálenosti zdroje zvuku	71

9.	SAMOSTATNÁ CHŮZE S BÍLOU HOLÍ ORIENTAČNÍ	73
9.1.	Držení bílé hole a postoje	73
9.1.1.	Základní držení	73
9.1.2.	Základní postoj	73
9.1.3.	Tužkové držení bílé hole	74
9.1.4.	Vyčkávací postoj	74
9.1.5.	Změna držení ze základního do tužkového a zpět	75
9.2.	Techniky chůze s bílou holí	76
9.2.1.	Technika diagonálně nesené bílé hole	76
9.2.2.	Kluzně-kyvadlová technika chůze s bílou holí	79
9.2.3.	Kyvadlová technika chůze s bílou holí	81
10.	CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PODÉL VODICÍCH LINIÍ	84
10.1.	Chůze s bílou holí podél přirozených vodicích linií	84
10.2.	Chůze s bílou holí podél umělých vodicích linií	87
10.3.	Dohledání vodicí linie po její ztrátě	89
11.	OBCHÁZENÍ PŘEKÁŽEK	91
12.	VYHLEDÁVÁNÍ ORIENTAČNÍCH PRVKŮ ZA ÚROVNÍ A NAD ÚROVNÍ VODICÍ LINIE	93
12.1.	Vyhledávání orientačních prvků za úrovní vodicí linie	93
12.2.	Vyhledávání orientačních prvků ležících nad úrovní vodicí linie	95
13.	CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PODÉL ROZHRAŇÍ CHODNÍKU A NÍŽE POLOŽENÉ VOZOVKY S VYHLEDÁNÍM ORIENTAČNÍCH PRVKŮ	97
14.	CHŮZE S BÍLOU HOLÍ PO SCHODECH	100
14.1.	Pomalá chůze s bílou holí po schodech nahoru	102
14.2.	Pomalá chůze s bílou holí po schodech dolů	104
14.3.	Zrychlená chůze s bílou holí po schodech nahoru	107
14.4.	Zrychlená chůze s bílou holí po schodech dolů	109
14.5.	Rychlá chůze s bílou holí po schodech nahoru	111
14.6.	Rychlá chůze po schodech dolů s vyťukáváním bílou holí	113
14.7.	Rychlá chůze po schodech dolů bez vyťukávání bílou holí	115
14.8.	Obcházení překážek na schodech	117
15.	PRAKTICKÉ POUŽITÍ TECHNIK BÍLÉ HOLE	119
15.1.	Využití bílé hole při přecházení	119
15.1.1.	Přecházení silnice	123
15.1.2.	Přecházení silnice mezi auty	127
15.1.3.	Přecházení vozovky se světelnou a akustickou signalizací	131
15.1.4.	Přecházení železničního přejezdu	134
15.2.	Využití bílé hole při jízdě výtahem, na eskalátoru a travelátoru	139
15.2.1.	Jízda výtahem	139
15.2.2.	Jízda na eskalátoru, travelátoru	142
16.	VYUŽITÍ BÍLÉ HOLE PŘI CESTOVÁNÍ DOPRAVNÍMI PROSTŘEDKY A V DALŠÍCH SPECIFICKÝCH SITUACÍCH	147
17.	ZÁVĚR	148
18.	POUŽITÁ LITERATURA	149
	PŘÍLOHY	151