

# Bezbariérovost prostředí pro APA

Lucie Ješinová

---

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



EVROPSKÁ UNIE  
Evropské strukturální a investiční fondy  
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,  
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



Univerzita Palackého  
v Olomouci

# Témata

Úvod

Proč řešit bezbariérovost?

Úprava prostor školy pro běžnou výuku

Úprava prostor pro výuku TV

Vybrané znaky pro žáky se sluchovým postižením

# Úvod

Nově vybudované školy musí být dle platné legislativy řešeny bezbariérově ve všech prostorách školy přístupných žákům.

Přístupnost pro užívání osob s omezenou schopností pohybu nebo orientace je zakotvena ve vyhlášce číslo 398/2009 Sb.

Vyhláška definuje kritéria bezbariérovosti obecně pro všechny stavby, nevymezuje však konkrétní podmínky pro sportovní zařízení (bazén, tělocvična, atletický stadion, lyžařský areál aj.).



A než mi vlezete na ty schody, umyjte si kola! <sup>2</sup>

Mapování a kategorizaci přístupnosti objektů ve věnuje Pražská organizace vozíčkářů (POV), která vytvořila standardizovaný dotazník, dle kterého mapuje většina mapujících organizací a institucí.

Jednotlivé kategorie mají stanovená kritéria, která jsou odvozena od uživatelských zkušeností nebo vychází z technických parametrů vozíku nebo jiných kompenzačních pomůcek.

Kategorizace objektů dle přístupnosti: přístupné, částečně přístupné, obtížně přístupné anebo nepřístupné.

# Proč řešit bezbariérovost?

Je základní podmínkou pro zajištění bezpečného pohybu žáka v prostorách školy.

Úprava je nutná při manipulaci se žákem v případě, že žák potřebuje pomoc druhé osoby – přesuny, hygiena, sebeobsluha.

Pedagog může působit na žáka v prostorách běžné třídy, školy a školního areálu.

Žák se může se svými vrstevníky účastnit výuky v plném rozsahu.



# Úprava prostor školy pro běžnou výuku

## A) Exteriér

Příjezd k budově školy – vyhrazené parkovací stání pro osoby se zdravotním postižením.

Přístup od vyhrazeného parkovacího stání ke škole – chodníky, obrubníky aj.

Druh povrchu a sklon před vstupem do školy.

Bezbariérový vstup do školy.

Přítomnost zábradlí a madel na chodbách školy.

## B) Interiér

Povrch podlahy na chodbách a ve třídách, kde se žák pohybuje.

Přítomnost prahů, rohožek a jiných překážek.

Šířka interiérových dveří do potřebných prostor.

Upravený výtah s dostatečným manipulačním prostorem a správnou výškou ovládacích prvků.

V případě absence výtahu možnost využití svislé či podélné plošiny, v nejnutnějším případě schodolezu.



Úprava prostor ve třídě a žákova pracovního místa – uspořádání nábytku, výškově nastavitelný nábytek a tabule, využití IT techniky (hardware i software), polohovací lůžka, přenosné stojany, zvedáky či závěsy.

Přítomnost prostoru pro odpočinek, polohování, relaxaci, rehabilitaci.

Upravené hygienické zázemí pro žáka – dodržení rozsahu manipulačního prostoru, maximální výše ovládacích prvků (vypínače, páková baterie umyvadla, splachování aj.), přítomnost madel u toalet.

V případě potřeby zajištění intimních prostor pro aplikaci medikace, udržování hygieny (cévkování, přebalování aj.).





# Úprava prostor pro výuku TV

## A) Tělocvična / sportovní hala

Přístupnost do sportovišť s výškovým rozdílem nejvýše do 20 mm.

Světlost (šířka) vstupních dveří je větší než u jiných prostor především tam, kde žáci v TV využívají sportovní vozík (rozvor kol je cca 1000 mm).

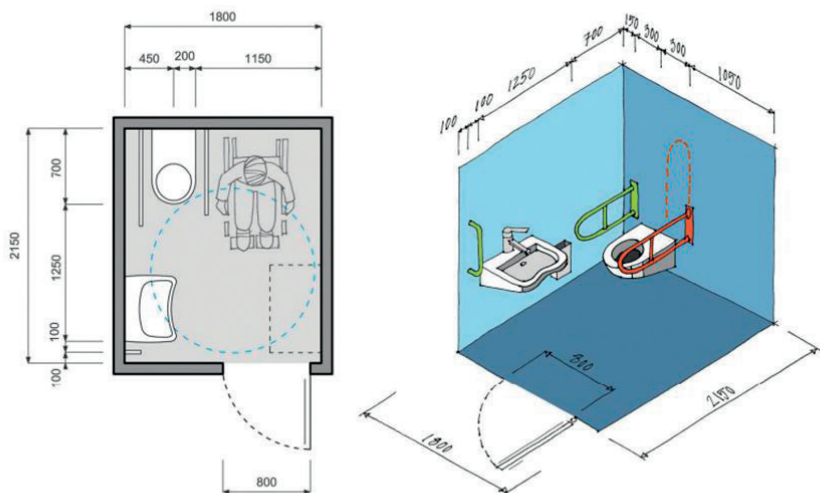
V případě přítomnosti turniketu u vstupu do sportovní haly musí být možnost jiného průchodu.

Ve všech prostorách tělocvičny, včetně zázemí pro hygienu, je nutné dodržet pravidlo kruhu o 1500 mm, který je potřebný pro snadný pohyb v místnosti.

V případě paralelní výuky pro různé individuální cvičení za přítomnosti asistenta pedagoga či fyzioterapeuta je vhodné umístění samostatného prostoru pro tyto činnosti.



## HYGIENICKÁ ZAŘÍZENÍ A ŠATNY



**KABINA WC NOVOSTAVBA - MINIMÁLNÍ PŮDORYSNÉ ROZMĚRY 1800x2150**

Hygienické zázemí a šatny – nutná vhodná lokalizace šaten v budově.

Nejméně 5 % skříněk nebo převlékacích kabin zcelkového počtu musí být řešeno s ohledem na manipulační požadavky osob na vozíku a s respektováním dosahové úrovně 1200 mm nad podlahou.

## B) Plavecký bazén

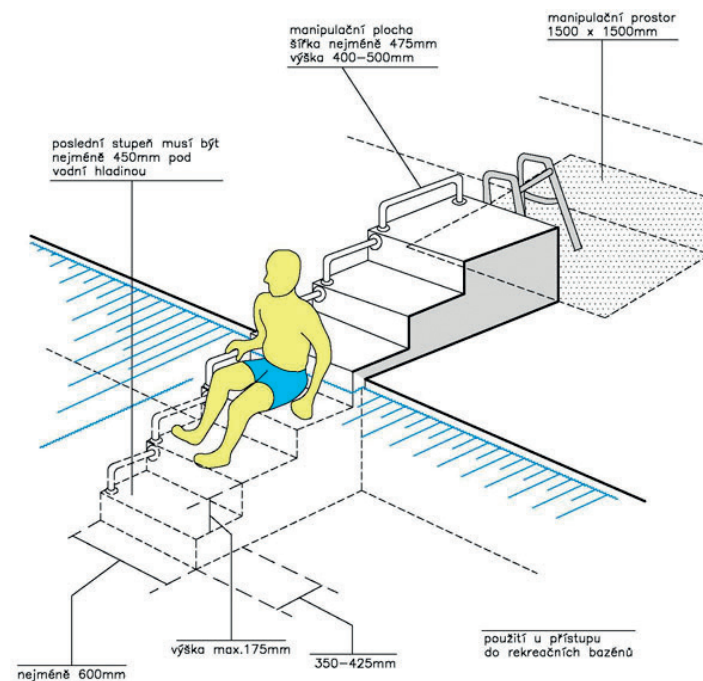
Vstup do budovy bazénu musí splňovat potřebné parametry, tj. minimální šířku dveří 900 mm a měl by být průchozí mimo turnikety.

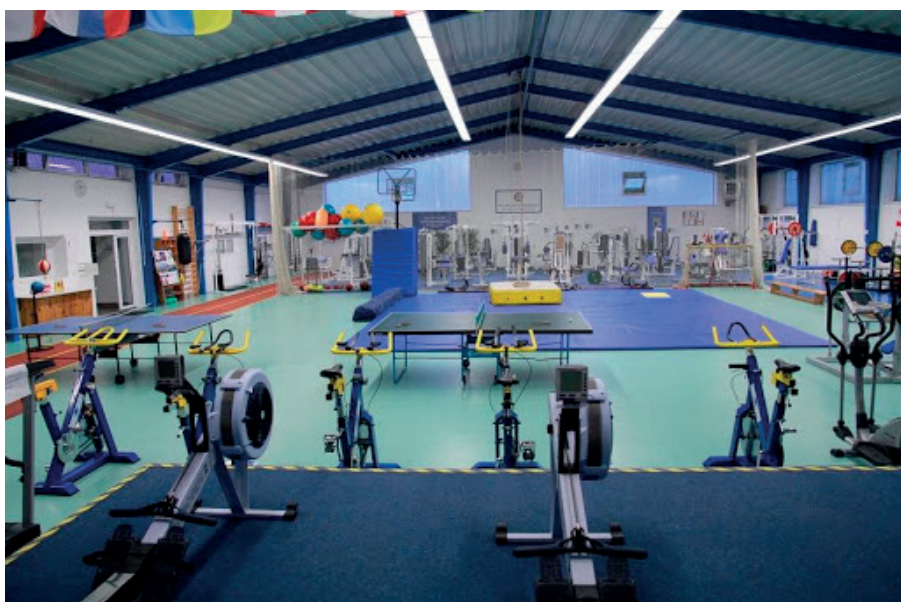
Přístup k okolním prostorům a k bazénu.

Absence zvýšeného okraje na některém místě bazénu.

Přítomnost speciálně upravené kluzné plochy, speciálního madla apod.

Přítomnost hydraulického zařízení, které činí bazén dostupný i žákům s nejtěžší formou postižení.





## C) Posilovna a fitness

Pro posilovnu a fitness zóny platí stejné parametry jako u výše zmíněných objektů (přístup do objektu, bezbariérová parkovací místa, vstup do objektu, upravené hygienické zázemí aj.).

Veškeré vnitřní prostory fitness musí splňovat minimální manipulační prostor 1500 × 1500 mm.

Bezbariérové fitness bývá vybaveno moderními rehabilitačními přístroji, které fungují na principu stlačeného vzduchu.

Ideální je přítomnost strojů s možností odejmutí sedátek tak, aby mohl žák pohodlně posilovat přímo z vozíku.

Posilovací stroje by měly mít možnost změny výchozích pozic při cvičení.

Na stroji lze bez vstávání měnit v průběhu cvičení zatížení.

# Pomůcky využitelné pro kondiční trénink v posilovnách:

**Krank cycle** – ideální stroj na zahřátí organismu, uvolnění ramenních kloubů, zlepšení krevního oběhu a zvýšení tepové frekvence.

**Total Gym XLS** – víceúčelový posilovací stroj, kde se rozvíjí hlavně síla a koordinace svalů mezi sebou.

**FES BIKE** – vhodný především pro rehabilitační účely u jedinců s neurologickými poruchami.

**Theraband** – gumový pás určité délky, jedná se o alternativu k posilování s činkami.

**Overball** – jeho využití je široké, můžeme ho rolovat, mačkat, stlačovat, může sloužit jako balanční podložka.



**Aquahit** – vak naplněný vodou a doplněný vzduchem.

**Flexisport** – sada gumových expanderů opatřených různými druhy úchytů, slouží k posilování horních i dolních končetin.

**Balanční plochy** – vzduchové úseče (podložky).

**Uchopovací rukavice** – pro jedince, kteří mají poruchy hybnosti rukou. Rukavice umožňují snazší úchop předmětů.

**Cuff weights** – závaží na ruce, případně na nohy, které slouží ke zvýšení odporu pohybu, čímž lze docílit velmi pozitivních výsledků.

**Boxovací pytel** – s podstavcem, který je dostupný ať už ze stoje, nebo z vozíku.



## d) Lyžařský výcvik

### Lanovka a vlek

Vyhrazené parkovací stání v areálu, které je v blízkosti nástupu na vlek. V případě jeho absence možnost nájezdu co nejbližší k vleku.

Přístup k vleku – v rovině či je nutné překonat určité převýšení, pro které je nutná asistence.

Možnost projetí mimo turnikety.

Obsluha dolní stanice lanovky – Je ochotná pomoci s nasedáním či se zpomalením lanovky? Má zkušenosti?

Lanovka – Je vhodná pro monoski? Povrch sedačky je vyroben z materiálu, který nelze monoski poškodit.

Nástup na lanovku je ztížen přítomností pojízdného pásu.

Vlek – Má lano dostatečnou nosnost pro převoz osob na monoski? Tj. na unašeči lyžařského vleku je dovolena přeprava více osob (v případě, že žák jezdí na vleku společně s asistentem).

Ve stopě na vleku nejsou příčné ani podélné nerovnosti.

Možnost odjezdu z trasy lyžařského vleku po celé jeho délce.

Horní stanice lanovky – nutná přítomnost obsluhy anebo v případě nebezpečí je možno vypnout vlek červeným tlačítkem STOP, které je umístěno v prostoru pro výstup.

Prostor pro výstup z lanovky či vleku je v rovině a je dostatečně velký.

## Sjezdová trať

Obtížnost sjezdovky je přiměřená věku a lyžařským schopnostem lyžaře.

Sjezdovka je dostatečně široká, přehledná a nemá žádný větší příčný sklon a je bez překážek.

Na sjezdovce jsou místa pro odpočinek – rovina či mírnější svah.

Dojezd sjezdové tratě je do roviny či mírného svahu.

## Hygienické zázemí a restaurace

Pro vnitřní prostory lyžařského areálu platí stejné parametry jako u výše zmíněných objektů (přístup k objektu, vstup do objektu, upravené hygienické zázemí aj.).

Zázemí pro hygienu by mělo být v co největším dosahu sjezdovky.





# Základní znaky pro komunikaci se žáky se sluchovým postižením



čekat



jíst



dobře



chata



kde



pít



přestávka



spolužák



tady



učitel



vedoucí



WC

# Seznam použitých odkazů

- 1) [www.dpa.cz](http://www.dpa.cz)
- 2) Linhart, M. Život na vozíku s nadhledem. Vozka.
- 3) <http://ostrava-bezbarier.cekuj.net/>
- 4) <https://ct24.ceskatelevize.cz/regiony/2046582-do-skoly-bez-problemu-i-s-handicapem-pomahaji-vytahy-a-zvedaci-plosiny>
- 5) <http://www.mapabarier.cz/index.php/praxe/priloha-c-2/1-komunikace-pro-chodce-a-vyhrazena-stani>
- 6) [https://mostecky.denik.cz/zpravy\\_region/prvni-mostecky-vozickar-pouziva-v-mestske-skole-specialni-vytah-20121012.html](https://mostecky.denik.cz/zpravy_region/prvni-mostecky-vozickar-pouziva-v-mestske-skole-specialni-vytah-20121012.html)
- 7) <http://www.skokan.info/skolni-nabytek/3913-skolni-lavice-pro-telesne-postizene-s-naklonem.html>
- 8) <https://www.vozka.org/aktuality/zdravotechnika/vozkuv-tip-kompenzacni-prostredky-pro-ovladani-pocitace-lidmi-s-tezkym-teles-handicapem-zejmena-kvadruplegiky--427cz?send>
- 9) <https://www.zsbcuo.cz/relaxacni-koutek.htm>
- 10) <https://vozejkov.cz/cz/aktuality/zdravi-2/inkluzi-v-hodinach-telesne-vychovy>
- 11) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/uvolnovani-z-telocviku-podle-analyzy-univerzity-palackeho-ukazuje-kde-zacina-a-konci-ink/>
- 12) [https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu\\_N2593](https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu_N2593)
- 13) [https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu\\_N2593](https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu_N2593)
- 14) [https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu\\_N2593](https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu_N2593)
- 15) [https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu\\_N2593](https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreativnich-arealu_N2593)
- 16) <http://www.1czpjc.cz/fitness-ceske-budejovice>

- 17) <http://radostzpoxybu.cz/general/Article.aspx?id=7619&cat=3>
- 18) <https://www.anatomicalconcepts.com/rehamove-fes-cycling>
- 19) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře. UP v Olomouci.
- 20) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře. UP v Olomouci.
- 21) <https://www.healthandcare.co.uk/ankle-weights/the-cuff-ankle-and-wrist-weight.html>
- 22) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře. UP v Olomouci.
- 23) <https://cs-cz.facebook.com/martinzachofi/posts/312412668918075/>
- 24) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře. UP v Olomouci.
- 25) <https://www.vozka.org/aktuality/zpravodajstvi/dny-na-monoski-jsou-opet-tady-pojdte-s-nami-lyzovat-665cz?send>
- 26) <https://www.czech-ski.com/ostatni/hendikepovani/aktuality/licencni-kurz-instruktor-monoski>
- 27) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/dny-na-monoski-v-hrube-vode/>
- 28) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/dny-na-monoski-priblizi-zimni-sport-handicapovanych/>
- 29) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/dny-na-monoski-priblizi-zimni-sport-handicapovanych/>
- 30) <https://akce.ftk.upol.cz/de/2018/dny-na-monoski-2018/>