



# Turistika a školní výlety v APA

Michal Šmíd

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



## Témata:

Přínos

Definování

Vybavení a pomůcky pro turistiku

Bezbariérovost a příklady

Specifika ve vztahu k žákům s jiným než tělesným postižením

Vybrané znaky pro žáky se sluchovým postižením



# Přínos turistických aktivit

- Podpora zdraví všech žáků
- Aktivní pohyb na čerstvém vzduchu
- Rozvoj osobnosti člověka, vztah k přírodě
- Možnost uplatnění mezipředmětových vztahů
- Objevování nových, zajímavých míst
- Posílení třídního kolektivu
- Získávání nových zkušeností a zážitků



Obr. 1. Turistika v  
APA



# Definování turistiky

- Turistika: Zájmová činnost spočívající v úmyslu cestování a poznávání prostředí, krajiny, památek, divů,...
- Pojem „turistika“ se u nás objevuje po roce 1800 z francouzského slova „tour“ = putování.
- Rozvoj turistiky v českých zemích nastal zejména na přelomu 19. a 20. století.
- Rozdělení:
  - Pěší turistika
    - Vodní turistika
    - Cykloturistika
    - Mototuristika
- Pozn.: V této metodické kartě se budeme zabývat pěší turistikou a plánováním tras pro účely školních výletů s možností účasti žáka se zdravotním postižením.
- Turistika je v českém pojetí komplex činností spojený s aktivním pohybem = cestováním a pobytem v přírodě.
- V rámci systému školství ČR je turistika součástí Rámcového vzdělávacího programu (RVP) a samotné školy ji tak mohou využít při realizaci školního vzdělávacího programu.



# Co v rámci školního výletu lze zařadit?

- **Kulturně – poznávací činnost (KPČ)**

- Upevňuje a prohlubuje poznatky získané ze školy např. z oblasti kultury, architektury, historie, znalosti z přírody,...
- Vede k bližšímu poznání konkrétního místa.
- Obsah KPČ je třeba volit na základě znalostí a zájmu žáků, přírodních podmínek, dostupnosti.
- Seznamuje s přírodou a jejími krásami, poskytuje poznání kulturních hodnot, života společnosti.

- **Vzdělávací a výchovné aktivity**

- Pobyt a chování v přírodě, ochrana přírody
- Topografie, práce s mapou, poznání způsobu značení turistických tras
- Hry v lese, na louce, aktivity zaměřené na týmovou spolupráci
- Bezpečnost a pravidla silničního provozu, dopravní značky
- První pomoc při úrazech, čísla tísňového volání



# Doporučené vybavení pro turistiku v APA

**Aneb: co nezapomenout s sebou.**

Kartička zdravotní pojišťovny	Nepromokavá bunda, pláštěnka
Kvalitní a teplé oblečení	Užívané léky
Fixační pás pro upevnění vozíčkáře při nerovném terénu	Mapu dané oblasti
Nářadí a náčiní pro případnou opravu poškozeného vozíku	Nabitý a zapnutý mobilní telefon s uloženými čísly na nejbližší příbuzné žáka
Kartička s názvem zdravotního omezení a s informacemi, jak pomoci v případě nouze.	



# Kompenzační pomůcky

- Během realizace turistického programu lze u osob se zdravotním postižením využít kompenzačních pomůcek, které mohou podpořit vlastní průběh pohybové činnosti.
- Představení kompenzačních pomůcek, umožňující účast na turistické akci a školním výletě žákům se zdravotním postižením či zdravotním omezením, je výstupem odborného workshopu se zaměřením na kompenzační pomůcky realizované Katedrou aplikovaných pohybových aktivit v Olomouci.

**Přídavné přední kolečko:** Pomůcka, která nadzvedne přední kolečka mechanického vozíku a tím je možné vyrazit i do náročnějšího terénu. Vozík má díky přednímu přídavnému kolečku větší stabilitu i při nerovném terénu. Připevnění kolečka je buď ke stupačce vozíku, či ke konstrukci vozíku.



Obr. 2 – Přední přídavné kolečko



## Zadní přídavné kolečko

Jedná se o pomůcku, která umožňuje pohon např. na základě bluetooth spojení s náramkem. Přídavné kolečko podporuje člověka na vozíku v jízdě a násobí energií vloženou do zabrání za obručky během jízdy. Připevnění zadního přídavného kolečka je za speciální úchyt připevněný v zadní části konstrukce vozíku. Zadní přídavné kolečka je potřeba průběžně nabíjet

Obr. 3 – zadní přídavné kolečko



# Kompenzační pomůcky

**Ducky (mlok)** – skládací mechanický vozík lehátkového typu, určený převážně na prevoz či přiblížení osob s tělesným postižením např. přes písčité povrchy k vodě.



Obr. 4 – Ducky  
(mlok)

**Přídavný pohon PowerPack** – Umístění na zadní část konstrukce vozíku. Na zařízení je napojený ovladač, kterým obsluha ovládá a reguluje rychlost a sílu pohonu.



Obr. 5 – Přídavný pohod  
PowerPack

**Outdoorová kola k vozíku** – díky širokému plášti umožňují příjemnější jízdu v terénu. Kola jsou odolnější vůči defektu.



Obr. 6 – Outdoorové kolo k  
vozíku



# Aspekty posouzení bezbariérové průchodnosti

(dle Pražské organizace vozíčkářů)

- Pro monitoring a posouzení bezbariérové průchodnosti se komplexně zaměřuje na tyto oblasti:
  - 1) Povrch dané trasy (asfalt, štěrk, polní cesta...)
  - 2) Přírodní podmínky povrchu (kamenitá cesta, bláto,...)
  - 3) Nastavená délka trasy a její šířka, aby byla průchozí i pro vozík
  - 4) Sklon trasy, výškový profil trasy
  - 5) Překážky na trase

**Překážky:** Řadíme sem schodiště, obrubníky, závory, nevhodně umístěná dopravní značka, odtokové kanály a další aspekty, které mohou být při turistice osob se zdravotním postižením problém.

## ASPEKTY K POSUZOVÁNÍ BEZBARIÉROVÉ PRŮCHODNOSTI

Přístupnost	Překážky	Povrch	Sklon	Šířka trasy	Délka trasy
Obtížně přístupná	nad 5 cm	štěrk, neudržovaný mlat, travní porosty	nad 8%	do 120 cm	do 10 km
Částečně přístupná	do 5 cm	panely, kamenná dlažba, hatě	do 8%	minimálně 120 cm	do 8 km
Přístupná	do 2 cm	asfalt, zámková dlažba, beton, udržovaný mlat	do 6%	minimálně 150 cm	do 6 km



# Příklady projektů a vybraných tras

- **VozejkMap** – Svoboda pohybu na vozíku → internetová mapa i mobilní aplikace s informacemi o bezbariérových místech v ČR. Odkaz: <https://www.vozejkmap.cz>
- **Mapy bez bariér** – internetová pomůcka pro plánování turistických výletů se zaměřením na monitoring bezbariérovosti a přístupnosti kulturních památek a další objekty. Odkaz: <https://mapybezbarier.cz/>
- **Neposedíme z.s.** – spolek zabývající se předáváním zkušeností o absolvovaných trasách a novinkách v oblasti možného cestování osob se zdravotním postižením. Odkaz: <http://www.neposedime.cz/>
- **Disway** – projekt na podporu cestování osob se zdravotním postižením, především s výměnou zkušeností z navštívených míst, otevřené sdílení dostupných a přístupných míst. Odkaz: <https://www.disway.org>
- **Příklady projektů**, které zmapovali a označily trasy vhodné i pro účast lidí se zdravotním postižením: Krkonoše bez bariér; Beskydy bez bariér, Prahou bez bariér; Lipno bez bariér; Český ráj bez bariér; Šumava pro všechny; Vysočinou na vozíku; atd.



# Příklad trasy: Krkonoše bez bariér

- Horní Mísečky – Pančavský vodopád – Labská bouda – pramen Labe
- Délka trasy: 15 km
- Převýšení: 570 m

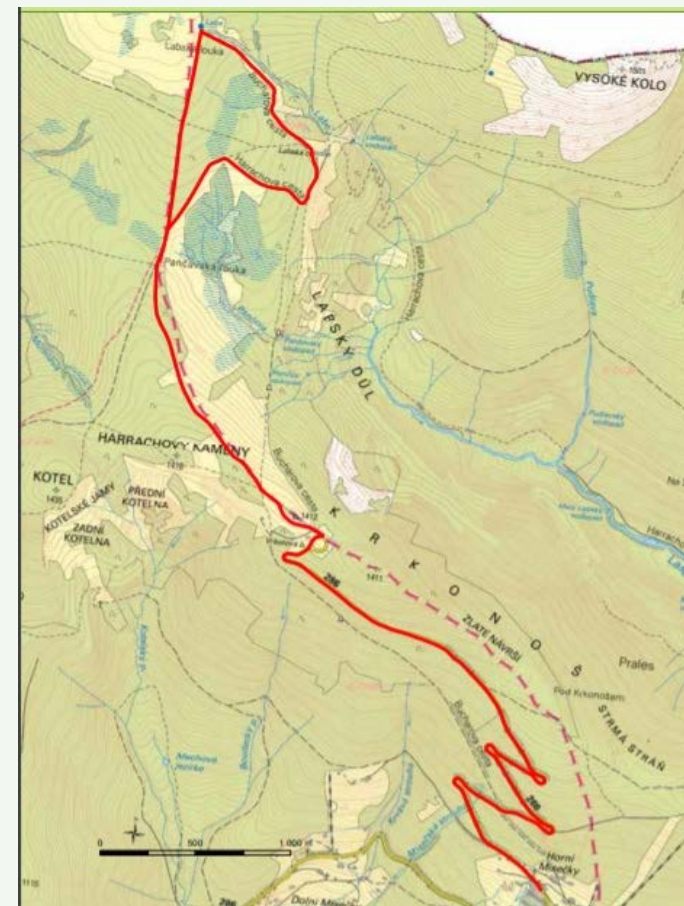
**Parkoviště:** Horní Mísečky

**Výhledy:** Sněžka, Kotel, Harrachovy kameny, Mohyla Hanče a Vrbaty

Možná místa k odpočinku:

- Jilemnická bouda na Horních Mísečkách – pouze venku, budova není bezbariérová.
  - Vrbatova bouda – bezbariérová, včetně možnosti občerstvení a wc
  - Labská bouda – bezbariérový vstup do restaurace
- Veřejná odpočinková místa během turistické trasy.

- Více na: <https://www.krnap.cz/krkonose-bez-barier-1/>



Obr. 7 – příklad trasy Krkonoše bez Bariér

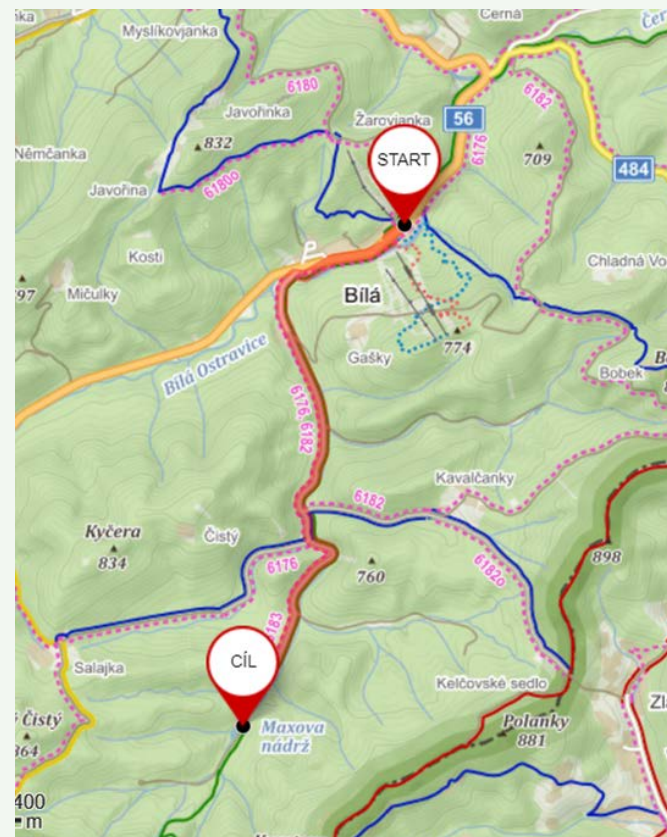


# Příklad trasy: Beskydy bez bariér

- Bílá – Bílá, zámek – údolí Velké Smradlavy u Bílé – Pod Salajkou – Maxova nádrž
- Délka trasy: 5,5 Km
- Převýšení: 106 m
- Parkoviště: v obci Bílá
- Zajímavosti: Dřevěný kostel sv. Bedřicha na Bílé, lovecký zámeček na Bílé, pramen "Smradlavky", Maxova nádrž

V blízkosti:

- Bezbariérové WC,
- Dětské hřiště
- Minigolf
- Hotel Pokrok
- Hájenka u Martina
- Více na: <http://cile.jedemetaky.cz/>

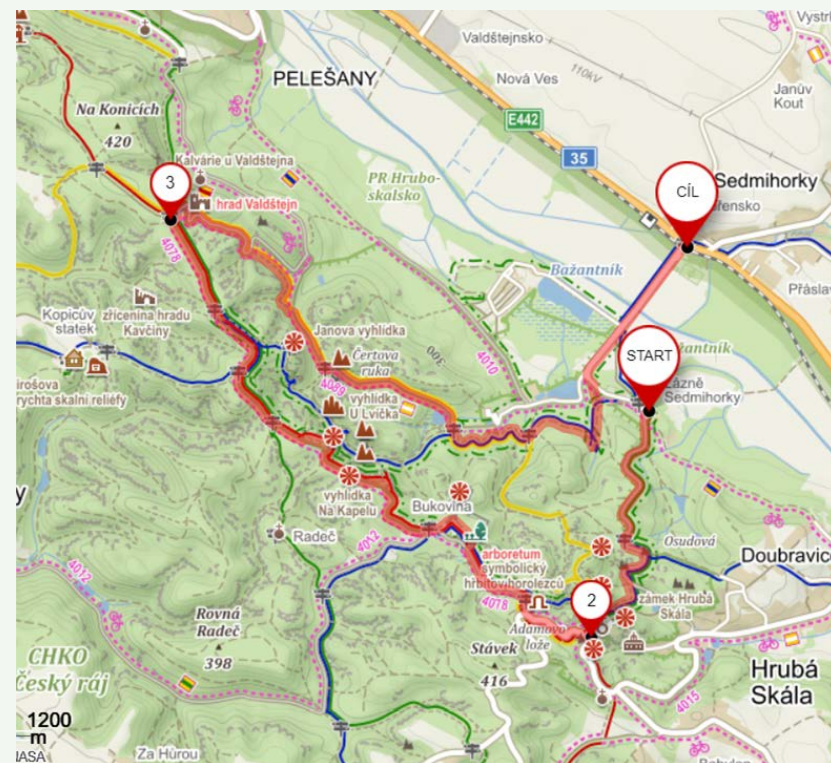


Obr. 8 – příklad trasy Beskydy bez Bariér



# Příklad trasy: Český ráj bez bariér

- Lázně Sedmihorky – Doubravice – zámek Hrubá Skála – Valdštejn – Sedmihorky
- Délka trasy: 9 Km
- Parkoviště: Sedmihorky
- Zajímavosti: Hruboskalské skalní město, zámek Hrubá Skála, hrad Valdštejn, Arboretum Bukovina, Čertova ruka
- Trasa obsahuje i náročná stoupání.
- Doporučené absolvování za sucha
- Přístup skalního města je ztížený kořeny
- Více na: <http://www.ceskyrajbezbarier.cz/>



Obr. 9 – příklad trasy Český ráj bez bariér



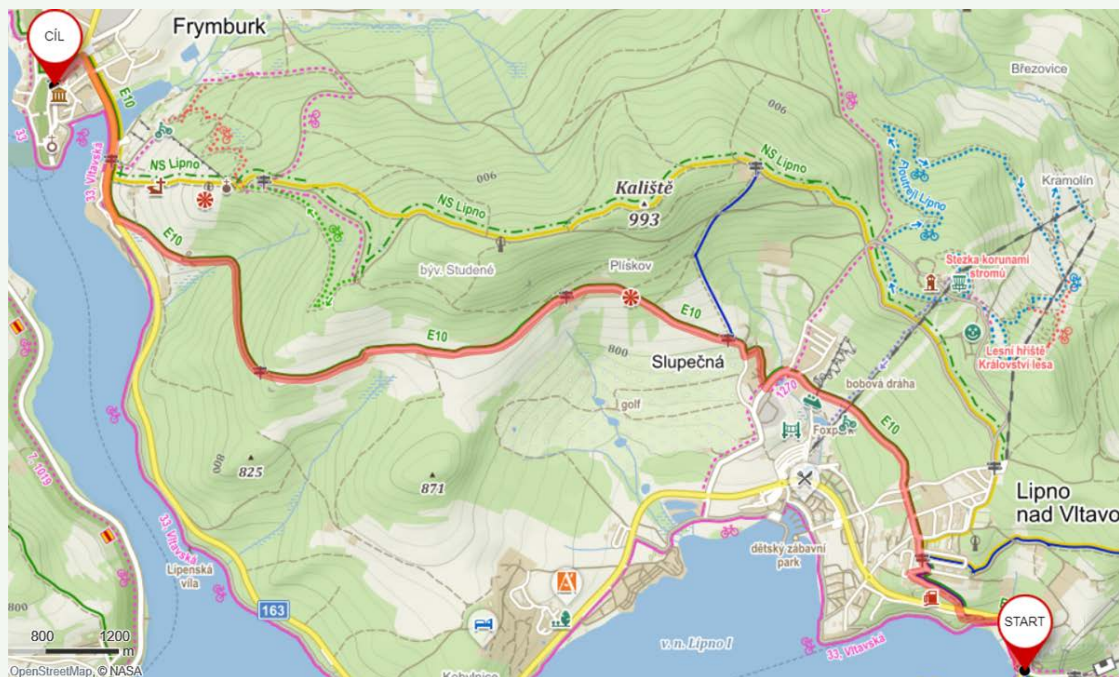
# Příklad trasy: Lipno bez bariér

- Přehrada Lipno – Slupečná – Plískov – Frymburk
- Délka trasy: 8,5 Km

- Parkoviště: Lipno nad Vltavou - hráz

- Zajímavosti: vodní nádrž Lipno, vodní elektrárna, výhled na stezku korunami stromů, bobová dráha, křížová cesta Frymburk

- Náročnější stoupání: Slupečná – Plískov



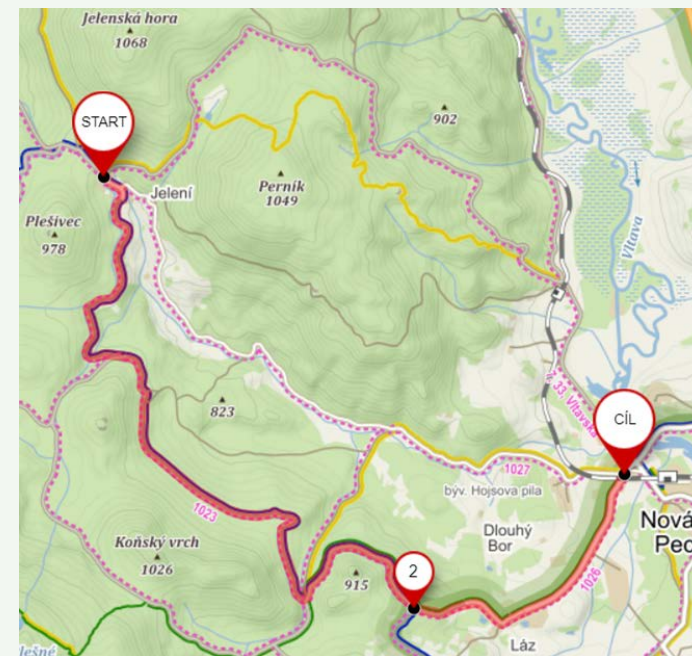
- Více na: <https://www.lipno.info/zazitky/lipno-bez-barier.html>

Obr. 10 – příklad trasy Lipno bez Bariér



# Příklad trasy: Šumava pro všechny

- Jelení Vrchy – Rosenauerova kaple – Rossbach – Raškov – Dlouhý Bor
- Délka trasy: 11 Km
- Trasa sestupného charakteru
- Parkoviště: Jelení Vrchy
- Popis: Zpevněná štěrkopísková cesta vede podél oblíbeného Schwarzenberského kanálu.
- Zajímavosti: Naučná stezka Schwarzenberského plavebního kanálu, technická vodní díla, Rosenauerova kaple, akvadukt u turistického rozcestníku Rossbach, příroda kolem kanálu.



Obr. 11 – příklad trasy Šumava pro všechny

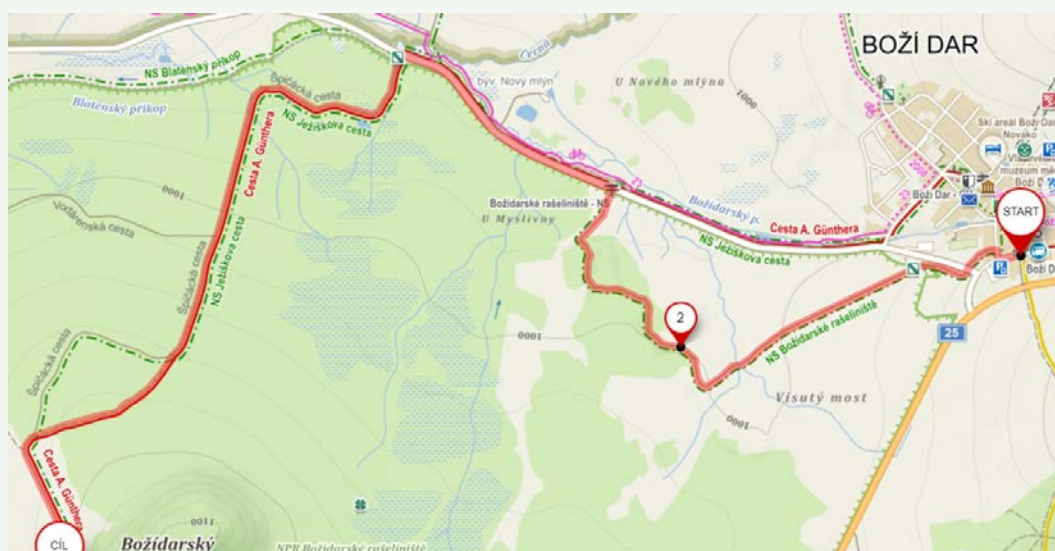
- Více na: <http://www.npsumava.cz/cz/1446/sekce/trasy-pro-vozickare/>



# Příklad trasy: Božídarské rašeliniště

- Součástí trasy je naučná stezka se 12 zastávkami - Božídarské rašeliniště je vyhlášeno státní přírodní rezervací
- Délka trasy: 3,2 Km
- Zajímavosti: Výskyt střevlíků; rozsáhlé rašeliniště všech fází, výhled na horu Špičák

- Po absolvování stezky je možné napojit se na Blatenský příkop.



- Více na:  
<http://www.bozidar.cz/cs/priroda/naucne-stezky/bozidarske-raseliniste.html>

Obr. 12 – příklad trasy Božídarské rašeliniště





# Příklad trasy: Mariánským údolím u Brna

- Líšeň – vodní nádrž U Kadlcova mlýna – vodní nádrž Pod hrádkem – zřícenina Horákovského hradu – Muchova bouda – Kadlcův mlýna – Líšeň
- Délka trasy: 7 Km
- Parkoviště: Líšeň – Mariánské údolí
- Restaurace: Kadlcův mlýn
- Zajímavosti: Příroda kolem vodních nádrží, zřícenina hradu, vodní nádrž s možností koupání.
- Dětské hřiště, bike park v městské části Líšeň
- Možnost dopravy MHD



Obr. 13 – příklad trasy Mariánským údolím u Brna

- Více na: <https://www.vylety-zabava.cz/tipy-na-vylet/jizni-morava/2248-prochazka-malebny-marianskym-udolim-u-brna>



# Příklad trasy: Stezka korunami stromů

- Krkonoše – Janské Lázně
- Délka stezky: 1500 m
- Výška vyhlídkové věže: 45m
- Parkoviště: přímo u stezky
- K dispozici: bezbariérové WC, občerstvení
- Zajímavosti: Nádherné výhledy na Krkonoše, naučná stezka, zábavný kvíz
- Na stezku se můžete vydat i od centrálního parkoviště u dolní stanice lanovky – asi 1km dlouhá cesta lesem.
- Více na: <https://www.stezkalkrkonoze.cz/>

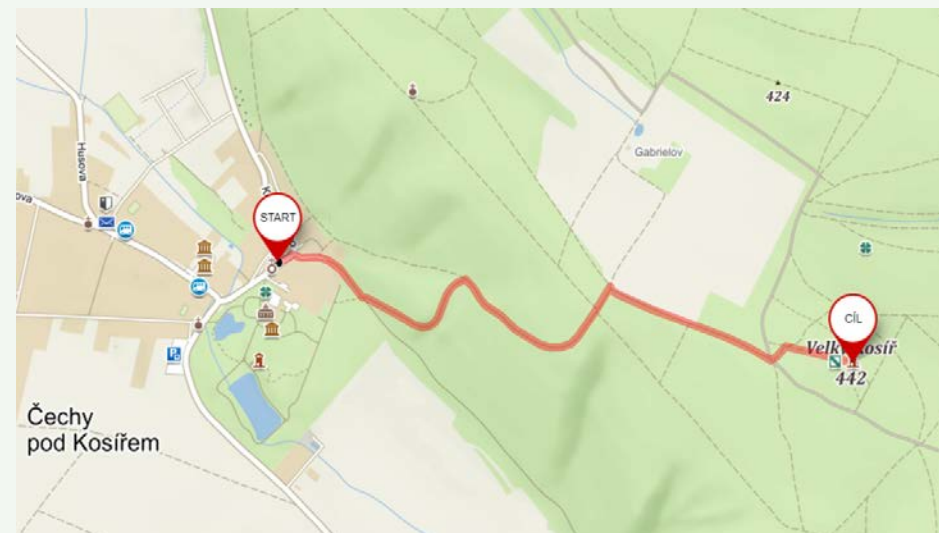


Obr. 14 – příklad trasy Stezka korunami stromů



# Příklad trasy: Hanácké Mont Blank

- Čechy pod Kosířem – rozhledna Velký Kosíř
- Délka trasy: 2,5 Km
- Parkoviště: Čechy pod Kosířem
- Zajímavosti: Nejvyšší vrchol oblasti Hané, rozhledna (vozíčkářům nepřístupná), možnost rozdělání ohně, naučná stezka.



Obr. 15 – příklad trasy Hanácké Mont Blank

- V obci Čechy pod Kosířem lze navštívit i zámek či filmovou expozici Zdeňka a Jana Svěrákových
- Více na: <https://www.kudyznudy.cz/aktivity/rozhledna-velky-kosir-na-prostejovsku>



## Specifika školních výletů u žáků s PAS

- **Doporučení pro práci pedagogů k žákovi s PAS:**
  - Důkladný popis trasy, cíl výletu
  - Seznámení s průběhem trasy
  - Mohou se objevovat potíže s orientací v prostoru
  - Dbát na průběžné dodržování pitného režimu

## Specifika školních výletů u žáků se zrakovým postižením

- **Doporučení pro práci pedagogů k žákovi se zrakovým postižením:**
  - Seznámení s průběhem trasy a plánovaným cílem
  - Popis území, kterým se prochází
  - Pozor na popis překážek (kanály, kameny, kořeny)
  - Průvodcovství – žák se rukou chytne za paži průvodce
  - Komunikace co nejvíce tváří v tvář



# Vybrané znaky znakového jazyka

- Turistika



- Výlet



- Město



- Jít pěšky

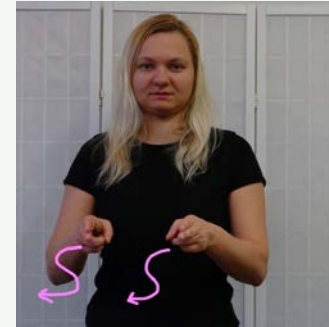


# Vybrané znaky znakového jazyka

- Sraz



- Trasa



- Autobus



- Vlák





# Vybrané znaky znakového jazyka

hlad



žízeň



pláštěnka



značka





# Seznam obrázků:

- Obr. 1 - Turistika v APA <http://radostzpohybu.cz/general/Article.aspx?id=13103>
- Obr. 2 - Přední přídatné kolečko - <https://www.zijushandicapem.cz/clanky/zdravi/fifthwheel-pridavne-kolecko-do-terenu.html>
- Obr. 3 - Zadní přídatné kolečko - <https://cz.pinterest.com/pin/705024516639163965/>
- Obr. 4 - Ducky (Mlok) - <http://www.kury.cz/mlok.html>
- Obr. 5 - Přídatný pohon PowerPack - <https://ortoservis.cz/doplanky-k-vozikum/316-67-doplanky-k-vozikum-29-power-packhtml.html>
- Obr. 6 - Outdoorová kola k vozíku - <http://www.delfi.cz/cz/eshop/reha/kompletni-kola/kompletni-kola-zadni/24-507/kolo-cross-black-24-x-1-90-265.html>
- Obr. 7 - Příklad trasy Krkonoše bez bariér <https://www.krnep.cz/krkonose-bez-barier-1>
- Obr. 8 - příklad trasy Beskydy bez Bariér - <http://mapy.cz>
- Obr. 9 - příklad trasy Český ráj bez bariér - <http://mapy.cz>
- Obr. 10 - příklad trasy Lipno bez Bariér - <http://mapy.cz>
- Obr. 11 - příklad trasy Šumava pro všechny - <http://mapy.cz>
- Obr. 12 - příklad trasy Božídarské rašeliniště - <http://mapy.cz>
- Obr. 13 - příklad trasy Mariánským údolím u Brna - <http://mapy.cz>
- Obr. 14 - příklad trasy Stezka korunami stromů - <https://www.stezkakerkonose.cz/>