



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

MŠMT
MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Výstupy workhopu věnovaného kompenzačním pomůckám v APA

Podpora vzdělávání dětí, žáků a studentů prostřednictvím rovného
přístupu v oblasti pohybové gramotnosti



SPORTOVNĚ-KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Biski poskytuje díky nízko položenému těžišti dostatečnou stabilitu osobám s větším rozsahem tělesného postižení. nenajdeme zde systém odpružení pomocí tlumiče jako u monoski. Dalším rozdílem jsou také krátké lyže nízké tuhosti s velkým vykrojením, které jsou ovládány pomocí systému paralelního naklápění. Asistence instruktora probíhá buďto pomocí jisticího lana nebo přídavného madla.

Pro koho je určeno: zejména osoby s kvadruplegií a omezenou schopností úchopu

Kartski je další alternativou pro lyžaře s větším rozsahem tělesného postižení. Skořepina je totožná s monoski, k ovládnutí pak slouží lyžaři dvě páky, pomocí kterých lze lyže postavit na vnitřní/vnější hranu bez nutnosti přenášení váhy. Dopomoc probíhá nejčastěji pomocí jisticího lanem.

Pro koho je určeno: zejména osoby s kvadruplegií a omezenou schopností úchopu

Tandemski je určena lyžařům s nejtěžším stupněm tělesného postižení. Konstrukčně je navržena pro společnou jízdu lyžaře i instruktora. Instruktor stojí na koncích lyží a náklonem svého těla jízdu na tandemski ovládá. Vázání instruktora, ve kterém je možno jet i v běžné obuvi, je vybaveno brzdou, která je aktivována přenesením váhy instruktora na paty.

Pro koho je určeno: osoby s nejtěžším stupněm tělesného postižení





SPORTOVNĚ-KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Trasér:

Zrakově postižení závodí v kategoriích B1, B2, B3. Každý závodník má svého traséra, který jede před ním a navádí ho v trati.

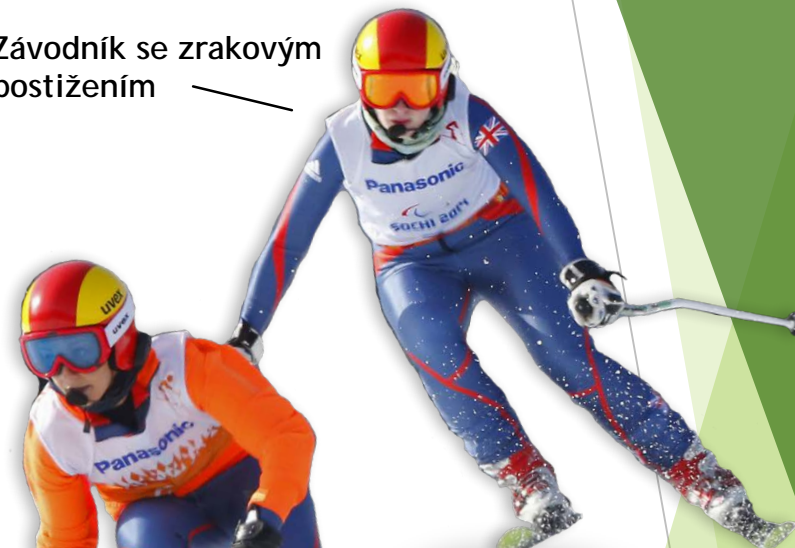
Trasér je osoba na kterou se závodník 100% spoléhá a které důvěřuje, při jízdě ve vyšších rychlostech je nutná naprostá souhra, důvěra a spolehlivost. Tento vztah se buduje dlouho. Pro závodníka je změna traséra vždy velmi těžká, mnohdy s následkem poklesu výkonnosti. Trasér má na sobě připevněno **signalizační zařízení pro navádění jezdce**. Dle pravidel musí být trasér **označen** vestou opatřenou písmenem „G“ (guide - vodič) v předepsaných barvách (oranžová, žlutá nebo červená)

Bluetooth interkom:

Závodníci B1 jedou pouze po zvuku, kategorie B2 a B3 používají také zvukovou komunikaci nebo mohou mít i **zabudované vysílačky** v helmách.

Dnešní moderní technologie nabízí bezdrátový přenos pomocí **bluetooth**, které dokáží přenášet v reálném čase komunikaci za nepříznivých podmínek a na dlouhé vzdálenosti.

Závodník se zrakovým postižením



Vodič/trasér
(„G“ uide)



Bluetooth interkom

Helma s Bluetooth interkomem a mikrofonom





SPORTOVNĚ-KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Sit-ski je speciálně upravená sedačka pro co nejlepší jízdní vlastnosti v běžecké stopě. Sedačka je pomocí běžného vázání připevněna k páru běžeckých lyží. Pro efektivní odpichy využívají sportovci krátké běžecké hole.

Rám lyže je vyroben z hliníkových trubek, **sedačky** jsou vyráběny z carbonu, laminátu nebo v látkové variantě.

U **skořepin** jsou možná pevná nebo pohyblivá záda.

Sportovci s jiným tělesným postižením využívají běžného sportovního vybavení pro běh na lyžích.

V České republice sit-ski vyrábí např.: JINER.cz, www.jiner.cz
Případně je možné si pomůcku vypůjčit z Centra APA při FTK UP.

Varianta s nastavitelnou skořepinou



Varianta s látkovou sedačkou



TIP!
Video: Para běh na lyžích





PARA HOKEJ

Para hokej se hraje ve speciálních sáních. **Sáně** jsou zkonstruovány ze sedáku, ocelového rámu a dvou nožů k bruslení. Hráči se pohybují a zároveň ovládají puk pomocí dvou krátkých hokejek **opatřených na konci ocelovými hroty**.

Pravidla para hokeje jsou v zásadě shodná s pravidly klasického ledního hokeje. Specificky jsou upravena některá ustanovení o výstroji a výzbroji, nedovolených zákrocích nebo hrací době. Stejně tak se nepraktikuje hybridní zakázané uvolnění. Rozdílný je maximální počet hráčů, který je omezen na patnáct v jednom mužstvu.

V České republice je zaregistrováno sedm klubů sdružených v České para hokejové asociaci. Mistrovská soutěž probíhá pod hlavičkou České para hokejové ligy. Žádný český hráč nenastupuje za zahraniční klub.



TIP!
Pravidla para hokeje
ke stažení





Pomůcky pro cyklistiku

- ▶ Handcycling jako sportovní odvětví se neustále vyvíjí. Díky novým technologiím, budování nových cyklostezek a přílivu nových cyklistických nadšenců se handcyclingový průmysl snaží uspokojovat potřeby handbikerů a vytvářet tak nové sportovně kompenzační pomůcky přizpůsobené do nejrůznějšího terénu a specifické dle typu možností jezdce.
- ▶ Obecně můžeme handbiky (Landy & Lišková, 2004) rozdělit podobně jako u cyklistických kol na silniční, trekkingová nebo horská s využitím pro rekreační či závodní účely. Handbiky se mohou lišit dále dle posazení jezdce, dle přídavného elektropohonu nebo se jedná o varianty ortopedického vozíku společně s přídavnými komponenty, tzv. „Clip on“, který slouží převážně pro rekreační využití. Pro turistiku můžeme dále využít přídavné kolečko.
- ▶ K neznámějším variantám handbiků řadíme silniční, který je určený pro jízdu na zpevněném terénu, často má nižší posazení vleže a díky užším pláštům dochází k menšímu odporu a tím k rychlejší jízdě. Silniční verzi můžeme nalézt v podobě rekreační či závodní. Osoby s amputací si mohou zvolit variantu jízdy vkleče, kterou můžeme nalézt na další stránce na obrázku 4.



Silniční handbike Quickie Shark RT pro začínající jezdce a závodní silniční handbike Quickie Shark RS (Medicco, 2015).



Kneeseat Handcycle (Handbiken.nl, 2015).

- ▶ K neznámějším variantám handbiků řadíme silniční, který je určený pro jízdu na zpevněném terénu, často má nižší posazení vleže a díky užším pláštům dochází k menšímu odporu a tím k rychlejší jízdě. Silniční verzi můžeme nalézt v podobě rekreační či závodní. Osoby s amputací si mohou zvolit variantu jízdy vkleče.



- ▶ Terénní handbike Quickie Shark Offroad FMG (Medicco, 2015) a Terénní handbike Explorer II Off-Road (Sport-on, 2015).
- ▶ K často využívaným variantám handbiku patří ruční kola do terénu tzv. terénní handbiky. Jejich hlavní specifika jsou širší pláště, které umožňují jízdu v náročnějším terénu, opět posazení jezdce vleže a synchronní systém klik.



Rekreační handbike „Upright Handcycle“ a handbike Kozoroh



Příklad cykloadaptéru připevněný kortopedickému vozíku(DisabledGear,2015) a Elektro Handbike Comp (e-Totem, 2015).



Další cyklistické pomůcky

- ▶ Tandemové kolo - pro cyklisty se zrakovým postižením
- ▶ Tříkolka - pro cyklisty s CP, poruchami koordinaci, MP
- ▶ Spřažené kolo - pro cyklisty s hluchoslepotou, těžkým MP
- ▶ Singl-trecková čtyřkolka - sjezdy pro TP





POMŮCKY PRO PLAVÁNÍ

ulehčují nácvik techniky, stabilizují polohu těla, zpestřují hodiny, pomáhají zbavit se strachu z vody,

Rozdělení pomůcek podle způsobu využití:

- 1) Nadlehčení 
- 2) Doplnění a zpestření výuky 

Další plavecké pomůcky:



Specifické pomůcky pro osoby se zrakovým postižením (ZP)

- 1) **Blind cap** – obsahuje senzory, které uživatele informují, že se blíží ke konci bazénu
- 1) **Tapping**- delší hůl zakončená měkkým předmětem



Specifické pomůcky pro osoby s tělesným postižením (TP)



Mlok

Vozík

Zvedák

Specifické pomůcky pro osoby se sluchovým postižením (SP)

- 1) Světelný signál





Kompenzační pomůcky pro turistiku I

- ▶ 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.



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 energii 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



Kompenzační pomůcky pro turistiku II

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



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

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





Speciální pomůcky pro nácvik atletiky žáků se SVP

Pěnový oštěp



LAK Pískací raketka



Dětský ergonomický disk



Gumový disk



Kriketový míček 350 g



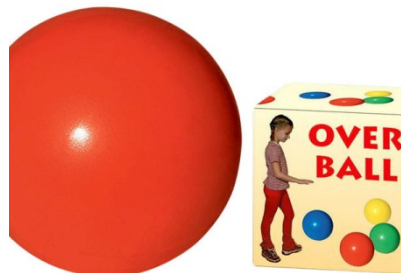
Dětské koule 600g



Gumové disky



Overball



Pěnový míč



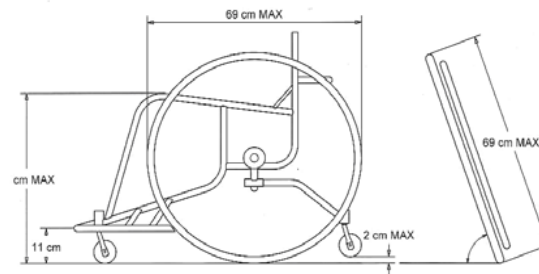
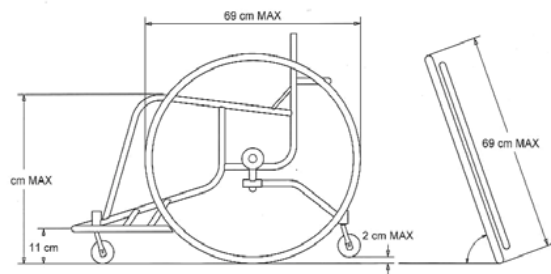
Vrhací míč na fosforeskující šňůře





Vozíky pro sportovní hry

OFICIÁLNÍ ROZMĚRY VOZÍKU DLE PLATNÝCH MEZINÁRODNÍCH PRAVIDEL IWBF:





SPECIÁLNÍ VYBAVA (BASKETBALOVÉ VOZÍKY)



V začátcích basketbalu se používaly vozíky denní potřeby. Později se začaly objevovat speciální sportovní vozíky.

Obr. Basketbalový vozík ALL COURT



Obr. Basketbalový vozík Meyra Hurricane



Obr. Basketbalový vozík RGK Interceptor



Pomůcky pro bocciu

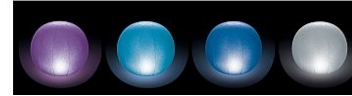
Nejčastěji používané našimi hráči jsou míče od výrobce Handi Life (Obr. 7).





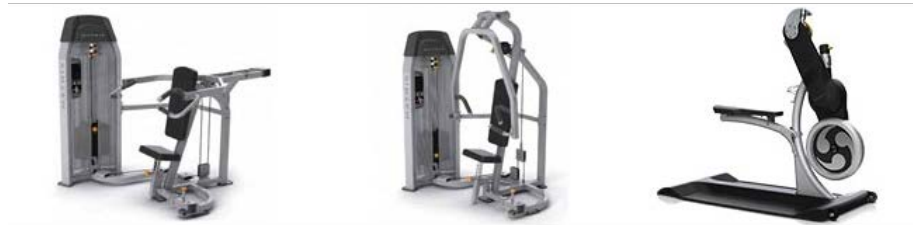
Ozvučené míče

- ▶ Oficiální míče na goalbal
- ▶ Oficiální míče na fotbal ZP
- ▶ Hrací ozvučené míče
- ▶ Další ozvučené míče





Fitness pomůcky





Další příklady pomůcek v APA