

UNIVERZITA PALACKÉHO V OLOMOUCI
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
Ústav pedagogiky a sociálních studií

Diplomová práce

Bc. Pavlína Karešová

Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala pod vedením doc. PhDr. Tomáše Čecha, Ph.D., samostatně a uvedla jsem veškeré použité prameny a literaturu.

V Olomouci dne

.....

Bc. Pavlína Karešová

Poděkování

Děkuji doc. PhDr. Tomášovi Čechovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady, podporu a vstřícnost při vedení mé diplomové práce. A zároveň děkuji osobám se zrakovým postižením, které byly ochotné se zúčastnit mého výzkumu.

Obsah

Úvod.....	1
1 Jedinec se zrakovým postižením.....	3
1.1 Kategorie osob se zrakovým postižením.....	4
1.2 Příčiny vzniku zrakového postižení	8
2 Specifické potřeby osob se zrakovým postižením	10
2.1 Komunikace s osobou se zrakovým postižením	10
2.2 Průvodcovství.....	11
2.3 Vzdělávání osob se zrakovým postižením	12
2.4 Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením	15
2.4.1 Pomůcky pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb	15
2.4.2 Pomůcky pro samostatný život	17
2.4.3 Pomůcky pro získávání a zpracování informací	19
2.4.4 Pomůcky pro volný čas.....	20
3 Volný čas	22
4 Volný čas a osoby se zrakovým postižením	25
4.1 Sport	25
4.2 Kulturní a společenské aktivity	30
4.3 Výtvarné a rukodělné činnosti	35
4.4 Stolní, karetní a počítačové hry.....	36
4.5 Organizace poskytující volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením 37	
5 Výzkumy zaměřené na volný čas osob se zrakovým postižením	45
6 Výzkumné šetření	47
6.1 Stanovené cíle a výzkumné otázky	47
6.2 Metodika práce.....	47
6.2.1 Použitá výzkumná metoda sběru dat a analýza dat.....	47
6.2.2 Výzkumný soubor.....	48
6.2.3 Popis výzkumného šetření	49
6.3 Analýza získaných údajů.....	50
6.3.1 Volný čas osob se zrakovým postižením	51
6.3.2 Osoby blízké jako průvodci a traséři	54
6.3.3 Uživatelé volnočasových služeb.....	55

6.3.4	Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času.....	55
6.3.5	Nutnost zdravého zraku pro některé volnočasové aktivity	56
6.3.6	Prožitek z volnočasových aktivit	57
6.3.7	Volný čas jako prostředek pro seberozvoj	58
6.3.8	Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením.....	58
6.4	Shrnutí výsledků.....	59
6.5	Diskuse.....	63
	Závěr	65
	Použitá literatura	67
	Použitá zahraniční literatura	70
	Použité internetové zdroje	71
	Seznam obrázků.....	73
	Seznam tabulek	74
	Seznam příloh	75

Úvod

Zrakem přijímáme až 80 % informací z okolního světa. Jistě tedy není pochyb o tom, že se jedná o jeden z našich nejdůležitějších smyslových orgánů. Řada lidí si svůj život bez zraku nedokáže ani zdaleka představit. Ačkoliv osoby se zrakovým postižením jsou ve společnosti zřejmě přijímány nejlépe, co se týče osob se zdravotním postižením, můžeme se na druhou stranu často setkávat s přehnaným litováním a pocitem, že ztrátou zraku život končí. Je důležité si uvědomit, že bez zraku je možné fungovat naprosto plnohodnotně za předpokladu, že budou dodržovány specifické potřeby, které osoby se zrakovým postižením mají.

Volný čas obecně v lidech samozřejmě probouzí libé pocity. Představíme si krásné chvíle s přáteli, rodinou nebo naprosto o samotě, kdy můžeme dělat všechno možné, co nás baví a naplňuje. Pokud člověk dokáže využít svůj volný čas tak, aby mu přinášel pocit radosti, uspokojení, zábavy, odpočinku, nabrání sil a do určité míry i pocit seberealizace, pak jeho volný čas skutečně má podstatné místo v jeho životě. Zejména u osob s jakýmkoliv zdravotním postižením jsou tyto pocity nesmírně důležité.

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, jaký význam přisuzují osoby se zrakovým postižením volnému času ve svém životě. Cíle teoretické části diplomové práce jsou definovat zrakové postižení, popsat specifické potřeby osob se zrakovým postižením, definovat volný čas, popsat význam smysluplného trávení volného času u osob se zrakovým postižením a uvést příklady volnočasových aktivit, které se nabízejí osobám se zrakovým postižením včetně organizací, jež je zajišťují. Empirickými cíli jsou zjištění, jakou roli hraje volný čas v životě osob se zrakovým postižením a zjištění, jaké volnočasové aktivity volí osoby se zrakovým postižením.

V teoretické části diplomové práce bude tedy popsán jedinec se zrakovým postižením a zrakové postižení jako takové včetně etiologie vzniku zrakového postižení. Dále budou zmíněny specifické potřeby osob se zrakovým postižením, a to zejména komunikace s osobami se zrakovým postižením, průvodcovství, vzdělávání osob se zrakovým postižením a aspekty inkluze a integrace i některé základní kompenzační pomůcky pro jedince se zrakovým postižením. Dále se teoretická část diplomové práce bude věnovat oblastí volného času a speciální prostor bude věnován především volnému času osob se zrakovým postižením, konkrétním aktivitám, které se nabízejí jedincům se zrakovým postižením včetně organizací,

které je zajišťují. V závěru teoretické části diplomové práce bude pak zmíněno pár výzkumů, které dříve proběhly na podobné téma.

Empirická část diplomové práce bude obsahovat výzkum, který byl realizován kvalitativní metodou pomocí polostrukturovaných rozhovorů s pěti ochotnými jedinci se zrakovým postižením. Pomocí otevřeného kódování budou uvedeny kategorie a subkategorie, které vzešly na základě rozhovorů se všemi informanty a podrobně popsány. V závěru empirické části diplomové práce budou shrnuty výsledky z celého výzkumného šetření, které budou doplněny o krátkou diskusi.

Autorka zvolila téma, jelikož si myslí, že propojení pedagogiky volného času a speciální pedagogiky je velmi zajímavé a důležité. Přestože volný čas upoutává stále více pozornosti, velmi často se zapomíná na osoby s jakýmkoliv zdravotním postižením. A přitom právě u těchto lidí je smysluplné využívání volného času tak důležité a potřebné. Volný čas pro ně může být prostorem, kde se nejenom odreagují a zabaví. Mohou rozvíjet svou osobnost, snáze si zvyknout a pracovat se svým handicapem, spřátelit se nejen s lidmi stejných zájmů, podpořit běžný způsob života, ale hlavně se mohou mnohem snáze integrovat do společnosti. Navíc je zde fakt, že jedinci kvůli svému zdravotnímu postižení mají zhoršené podmínky na trhu práce. Může se tak poměrně snadno stát, že budou nezaměstnaní, a tudíž budou mít až přespříliš volného času. Volný čas může navíc u jedinců se zrakovým i jiným zdravotním postižením působit jako takový nenásilný výchovný a rehabilitační prostředek, a navíc posilovat vlastní sebeúctu a proces seberealizace.

1 Jedinec se zrakovým postižením

Jeřábková a kolektiv (2013) uvádí, že jedinec se zrakovým postižením má i přes všechnu možnou korekci problémy se zrakovým vnímáním a se získáváním informací pomocí zraku. Osoby se zrakovým postižením vytváří velmi heterogenní skupinu, a proto se různé zásady komunikace s nimi mohou lišit s ohledem na jejich zrakové funkce, typ i stupeň zrakové vady a dobu, kdy ke zrakovému postižení došlo.

Podle Ludíkové (2007) je za jedince se zrakovým postižením považovaný ten, komu zrakové vnímání činí problémy v běžném životě i po optimální korekci zraku.

Kroupová a kolektiv (2016) uvádí dle definice WHO, že jedinec se zrakovým postižením je ten, jenž má postižení zrakových funkcí, které přetrvávají i po medicínské léčbě nebo po korekci běžné refrakční vady a jeho vizus (zraková ostrost) je horší než 6/18, nebo je jeho zorné pole pod 10° při centrální fixaci, přitom tento jedinec buď používá, nebo je eventuálně schopný používat zrak na vlastní provádění činností. Dále uvádí, že speciálněpedagogická definice považuje za jedince se zrakovým postižením toho, kdo i po maximální možné korekci má ve svém běžném životě obtíže se získáváním informací pomocí zraku.

Prevalence výskytu zrakového postižení je těžko definovatelná. Světová zdravotnická organizace odhaduje celosvětově na 45 milionů nevidomých osob a až 180 milionů osob se závažným zrakovým postižením. V České republice se odhaduje 60 000-100 000 osob s těžkým zrakovým postižením a z toho je 7 000–12 000 nevidomých osob. Nicméně v tomto ohledu neexistují relevantní statistické údaje, proto se tedy jedná o hrubý odhad (Finková, Ludíková a Růžičková, 2007).

Forstová (2010) uvádí dle Jesenského (2002), že přítomnost zrakového postižení neznamená pouhé poškození anatomických struktur a zrakových funkcí, ale ovlivňuje také řadu schopností a vlastností jedince, jedincovo chování či jednání a s tím související výkony, adaptaci na sociální, kulturní, pracovní i výchovně vzdělávací prostředí aj.

Poškození zraku a poruchy vidění mohou pro jedince znamenat snížení citlivosti na různé podněty, chyby a nedostatky v průběhu poznávání, informační deficit, senzoryckou deprivaci, sníženou adaptabilitu na prostředí, depresi či agresivitu v důsledku vyššího citového prožívání vlastních nedostatků, sníženou soběstačnost a mnoho dalších. Tyto negativní dopady

jsou zpravidla představovány jako handicap v porovnání s intaktní (zdravou) majoritní společností.

Zrakové postižení (stejně jako každé jiné zdravotní postižení) ovlivňuje vývoj celé osobnosti jedince včetně psychického rozvoje. Zrakové postižení zasahuje do oblastí psychomotorického, kognitivního i sociálního vývoje člověka. Míra dopadu zrakového postižení na jedince je samozřejmě podmíněna etiologií, stupněm postižení, věkem, kdy k poškození došlo a mnoha dalšími faktory (Finková, Ludíková a Růžičková, 2007).

1.1 Kategorie osob se zrakovým postižením

Kategorizace zrakového postižení se pojímá různě podle odlišných resortů (zdravotnický, školský a sociální). Obvykle je však základním kritériem zraková ostrost (vizus). Ten oftalmologové případně připojují ještě ke stavu zorného pole coby další hodnotící hledisko (Finková, Ludíková a Růžičková, 2007).

Dle Mezinárodní statistické klasifikace nemocí a přidružených zdravotních problémů (MKN-10) je zrakové postižení rozděleno následovně (tabulka č. 1). Přičemž pokud jedinec patří do kategorie 1 (středně těžká slabozrakost), znamená to, že jeho zrak je s maximální možnou korekcí horší než 6/18. To znamená, že to, co člověk s naprosto zdravým zrakem vidí z 18 metrů, jedinec se zrakovou vadou to vidí z šesti metrů.

	Stupeň zrakového postižení
1.	Střední slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/18 (0,30) - minimum rovné nebo lepší než 6/60 (0,10); 3/10–1/10
2.	Silná slabozrakost zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 6/60 (0,10) - minimum rovné nebo lepší než 3/60 (0,05); 1/10–10/20
3.	Těžce slabý zrak a) zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí: maximum menší než 3/60 (0,05) - minimum rovné nebo lepší než 1/60 (0,02); 1/20–1/50 b) koncentrické zúžení zorného pole obou očí pod 20° nebo jediného funkčně zdatného oka pod 45°
4.	Praktická slepota zraková ostrost s nejlepší možnou korekcí 1/60 (0,02), 1/50 až světlocit nebo omezení zorného pole do 5° kolem centrální fixace, i když centrální ostrost není postižena
5.	Úplná slepota ztráta zraku zahrnující stavy od naprosté ztráty světlocitu až po zachování světlocitu s chybnou světelnou projekcí

Tabulka č. 1: Klasifikace zrakového postižení dle MKN-10, zdroj: SONS¹

Podle Ludíkové a Suralové (2006) osoby se zrakovým postižením můžeme rozdělit podle několika kritérií. Z hlediska doby vzniku se můžeme bavit o zrakovém postižení **získaném** a **vrozeném**. Z etiologického hlediska rozlišujeme osoby se zrakovou vadou **orgánovou** a **funkční**. Zohledňuje se i délka trvání zrakového postižení a v takovém případě dělíme zraková postižení na **krátkodobé (akutní)**, **dlouhodobé (chronické)** a **opakující se (recidivující)**. Základní rozdělení je však podle stupně postižení na **osoby slabozraké**, **osoby se zbytky zraku**, **osoby nevidomé** a **osoby s poruchami binokulárního vidění**.

¹ SONS. *Klasifikace zrakového postižení podle WHO* [online]. [cit. 2.6.2021]. Dostupné z: <http://archiv.sons.cz/klasifikace.php>

Osoby slabozraké

Dle Finkové, Ludíkové a Růžičkové (2007) se za slabozrakost se v podstatě považuje orgánové poškození obou očí, které i s maximální možnou korekcí působí v životě jedince problémy. Pro potřeby edukace jsou osoby slabozraké rozlišovány dle stupně postižení na lehce slabozraké, středně těžce slabozraké a těžce slabozraké. Dále je potřeba dbát na přidružené problémy, tj. narušení zorného pole, poruchy barvocitu či nystagmus (kmitavé pohyby očí) a další.

Příčiny vzniku slabozrakosti mohou být jak vrozené, tak i získané. Příčiny mohou být v podstatě stejné jako u vzniku nevidomosti, důsledky jsou však zcela odlišné. Ludíková a Suralová (2006) uvádějí, že mezi nepříznivé důsledky slabozrakosti patří velmi často nepřesné nebo jinak zkreslené představy. Omezená je prostorová orientace a samostatný pohyb. Jedinci mívají sníženou pozornost, rychleji se unaví, v různých činnostech jsou pomalejší a nejistí. Mohou ne zcela přesně vnímat předměty nebo jejich detaily, hůře rozlišují barvy, písmena, číslice apod. Finková, Ludíková a Růžičková (2007) dále říkají, že velká část slabozrakých jedinců trpí sníženou koncentrací, pozorností, pomalejším pracovním tempem, rychlejší unavitelností či zvýšenou sugestibilitou.

Ludíková a Suralová (2006) tvrdí, že pokud pracujeme se slabozrakými, využíváme jejich oslabeného zraku, ale pouze za předpokladu správného dodržování zrakové hygieny. To obnáší zvýšení světelné intenzity, využívání doplňkových optických pomůcek (např. lupy), střídání zrakové práce do dálky a do blízka, správné umístění sledovaného objektu v prostoru, odstranění zbytečných detailů, které mohou celkovým vjem zkreslovat, zvětšení textu apod.

Osoby se zbytky zraku

V tomto případě se jedná o jedince, kteří se pohybují na hraně mezi slabozrakými a nevidomými. Může se jednat o zrakové postižené získané i vrozené. Zároveň je možné, že se zrakové postižení může částečně zlepšit, ale i naopak může dojít k progresi.

Finková, Ludíková a Růžičková (2007) říkají, že důsledkem tohoto stupně zrakového postižení mohou být omezené nebo jinak změněné zrakové schopnosti člověka, což vede k narušení představ, snížení grafických schopností nebo pracovních možností a jiné.

Pokud pracujeme s jedincem se zbytky zraku, je vhodné adekvátně využívat zbylé zrakové schopnosti, ale je opět velmi nutné dodržovat zrakovou hygienu. A to o mnoho přísněji než u osob slabozrakých.

Osoby nevidomé

Nevidomost (slepota) je považována za nejtěžší stupeň zrakového postižení. V německém a anglickém jazyce se pro označení nevidomého používá termín *blind*. Rozlišujeme nevidomost praktickou a úplnou.

Také nevidomost může být získaná i vrozená. Do etiologie vrozené nevidomosti řadíme dědičnost, poškození plodu v prenatalním období, infekční onemocnění matky v těhotenství (syfilis, toxoplazmóza apod.) nebo narkomanie matky. Mezi příčiny získané nevidomosti se řadí progres refrakční vady, glaukom (zelený zákal), katarakta (šedý zákal), odchlípení sítnice, diabetická retinopatie (poškození sítnice v důsledku diabetes mellitus), nádory, úrazy, meningitida.

Osoby nevidomé nemohou informace z okolního světa získávat pomocí zraku. Z toho důvodu musí své zrakové postižení kompenzovat ostatními smysly, pamětí, představivostí, myšlením, obrazotvorností apod. K prostorové orientaci a samostatnému pohybu mohou využívat různé speciální kompenzační pomůcky (bílá hůl, vodící pes, průvodcovské služby vidících, zvukové prvky apod.) (Ludíková, Souralová, 2006).

Nevidomost i přes různá legislativní opatření, která by měla zabránit nerovnoprávnému zacházení, tak či tak bohužel má přímý dopad na postavení nevidomých jedinců ve společnosti, který se může projevit problémy v získávání a udržování práce, v zařazení do společnosti, což může plynout ze špatné výchovy, z osobnosti člověka, pohledu společnosti na osoby se zdravotním či přímo zrakovým postižením atd. (Finková, Ludíková a Růžičková, 2007).

Osoby s poruchami binokulárního vidění

Jeřábková a kolektiv (2013) dle Stejskalové (2011) tvrdí, že v tomto případě se jedná o kategorii jedinců, která se týká především dětské populace. Mezi poruchy binokulárního vidění se řadí **strabismus** (šilhavost) a **amblyopie** (tupožrakost).

Porucha binokulárního vidění nastává v okamžiku, kdy dojde k narušení normálních anatomických poměrů a funkčních předpokladů. Dochází pak k situaci, kdy se na sítnici obou očí nevytváří stejné obrazy, které za běžných okolností po spojení vytvoří prostorový vjem.

U amblyopie se jedná o snížení zrakové ostrosti bez objektivně nalezené anomálie. To znamená, že se jedná o funkční poruchu zraku, a to obvykle u jednoho oka. Zraková ostrost pak může být snížena až na hranici praktické nevidomosti.

Při strabismu hovoříme o poruše rovnovážného postavení očí. Obrázky na sítnicích obou očí nejsou na stejných místech, což znamená, že na sítnici nemůže vzniknout prostorový vjem z důvodu nedokonalého překrytí obrazů. Objevuje se tzv. diplopie (dvojité vidění).

Poruchy binokulárního vidění bývají obvykle vrozené a pokud jsou získané, vznikají v období raného dětství. V takovém případě je velmi důležitá včasná a správná terapie, jelikož je tu možnost odstranění nebo alespoň zmírnění vady. K léčbě se obvykle využívají okluzory, medikace i chirurgická operace.

U osob s poruchami binokulárního vidění se velmi často pomaleji vytváří představy, jejich motorické reakce na zrakové podněty jsou pomalejší a méně přesné, mohou mít potíže při čtení a psaní, jelikož se rychleji unaví. U osob se strabismem se může vyskytnout pocit méněcennosti, který pramení z očividného špatného postavení očí (Ludíková a Suralová, 2006).

1.2 Příčiny vzniku zrakového postižení

Bavíme-li se o příčinách zrakového postižení, lze si je v podstatě rozdělit do tří skupin podle části zrakového ústrojí. Jedná se buď o **poruchu v oblasti receptoru** (zevní oko), **poruchu v oblasti nervových drah**, které spojují oko s mozkem (oční nerv) či přímo poruchu **zrakového centra v mozku**. Příčiny zrakového postižení jsou různé podle toho, zda se jedná o zrakové postižení vrozené či získané. Za vrozeným zrakovým postižením stojí velmi často genetika, případně nějaké infekční onemocnění matky v prenatálním období. U získaného zrakového postižení lze uvést jako příčiny následky úrazů, intoxikace, nádory, záněty nebo případný progres jiného zrakového postižení či vady (Slowík, 2016).

Růžičková a Vítová (2014) uvádějí dle Květoňové-Švecové (2000), že nejčtenější příčiny vzniku zrakového postižení do 5. roku věku života jsou prenatální vlivy (55 %), infekční onemocnění – zejména toxoplazmóza, zarděnky aj. (14 %), retinopatie (cévní onemocnění sítnice) nedonošených (9,3 %), novotvary (5,4 %), obecná onemocnění – např. revmatismus (3,1 %). Za snížením zrakové schopnosti už v předškolním věku často stojí poruchy binokulárního vidění, kongenitální katarakta (vrozený šedý zákal), kongenitální glaukom (vrozený zelený zákal), achromatopsie (barvoslepost), těžší formy refrakčních vad aj. Všechny zmíněné diagnózy mohou být zkombinované s dalšími zrakovými onemocněními, případně je možný progres již vzniklého zrakového onemocnění. Dále uvádí dle Sosny (2002), že nejčastější příčinou vzniku zrakového postižení v dospělosti je diabetická retinopatie (cévní

onemocnění sítnice v důsledku diabetes mellitus). Dalšími příčinami vzniku zrakového postižení jsou úrazy oka (např. poranění chemickými látkami apod.) (Růžičková a Vítová, 2014 dle Řehůřka, 1999).

Finková, Ludíková a Růžičková (2007) shrnuly etiologii zrakového postižení z období dětství rozdělením na geneticky podmíněná onemocnění, onemocnění intrauterinního období, perinatální faktory, postnatální období a dětství a etiologii neznámou. V případě geneticky podmíněných onemocnění zmiňují dystrofii sítnice nebo autosomálně recesivní dědičnost. U onemocnění intrauterinního období lze zmínit radioaktivní a rentgenové záření, infekce, některá léčiva nebo jiné chemické látky, zarděnky, toxoplazmóza, fetální alkoholický syndrom aj. V perinatálním období se u nedonošených dětí může objevit například tzv. retinopatie nedonošených. V období postnatálním a během dětství se ve vyspělých zemích zřídka objevuje zrakové postižení. Problém v tomto ohledu je spíše v rozvojových zemích, kde lékařská péče stále není na dobré úrovni. U dětí tak může vzniknout zrakové postižení např. na základě spalniček nebo nedostatku vitamínu A. Poslední skupinou jsou neznámé etiologie, kdy v určitém počtu případů nelze jednoznačně určit přesnou příčinu vzniku zrakového postižení, případně se může jednat i o tzv. multifaktoriální příčiny.

2 Specifické potřeby osob se zrakovým postižením

Podle Slowíka (2016) se jedinci se zrakovým postižením od zdravých lidí ve výsledku nijak neliší a ani nechtějí být od okolí odlišně vnímáni. Ve společnosti se stále drží několik mýtů a předsudků, které brání osobám se zrakovým postižením se začlenit do společnosti. Ačkoliv se nám to může zdát nepředstavitelné, není pravda, že osoby se zrakovým postižením jsou zcela ochuzené o veškeré zrakové vjemy. Že si neumí představit a vnímat barvy a pestrost tohoto světa. Není ani pravda, že by těmto jedincům nezáleželo na svém vzhledu (upravený účes, oblečení, obličej). Fakt, že nevidí, znamená především to, že pro vidící lidi zjevné věci vnímají pouze jiným způsobem. Což v žádném případě neznamena, že by je nemohli vnímat kvalitně a hodnotně.

Existuje několik zásad, které by se měly běžně dodržovat při kontaktu s osobou se zrakovým postižením. Trnka (2012) například uvádí, že je nutné, aby každá věc měla své stejné místo. Věci bez vědomí osoby se zrakovým postižením neuklízíme ani nepřesouváme. Raději jedince necháme, aby si své věci uklidil sám. Bude tak mít kontrolu nad tím, kde se co nachází. Dveře v místnosti by měly zůstat buď zcela zavřené nebo zcela otevřené. Dveře od skříněk by měly být vždy zavřené. Na půl otevřené dveře mohou být rázem velmi nebezpečnou překážkou. Nesmí se nechávat ani poodsunutá židle od stolu. V prostoru, kde se osoba se zrakovým postižením běžně pohybuje, nesmí být žádné kabelky, tašky, batohy, krabice, obuv nebo jiný nepořádek. Dále je žádoucí, aby při použití toalety byl jedinec se zrakovým postižením upozorněn, o jaký typ toalety se jedná (pisoár, kabina, žlábek) a zároveň je vhodné ukázat, kde se nachází toaletní papír, splachování, umyvadlo a osuška.

2.1 Komunikace s osobou se zrakovým postižením

Komunikace s jedincem, který má zrakové postižení je velmi specifická. Samozřejmě se jedná o velmi individuální záležitost s ohledem na typ zrakového postižení (Jeřábková a kolektiv, 2013). V následující kapitole budou uvedeny nejdůležitější zásady při komunikaci s osobou se zrakovým postižením.

Před každým slovním i dotykovým (taktilním) kontaktem s osobou se zrakovým postižením je velmi důležité jedince oslovit. Vždy je potřeba dát najevo, že jsme právě vstoupili do místnosti. Pokaždé je nutné se představit, a to i v případě, že nás jedinec dobře zná. Pokaždé komunikujeme přímo s danou osobou. Ačkoliv má většina lidí tu tendenci, není nutné se vyhýbat slovům, jako je vidět, koukni se, prohlédni si atd. A to i v případě, že se jedná o osobu

s vrozeným zrakovým postižením. I osoba se zrakovým postižením intuitivně řekne spíše „kouknu se na to“ než „ohmatám si to“. Pokud osobě se zrakovým postižením něco popisujeme, nebo dáváme nějaké pokyny, používáme směrové pojmy a více popisujeme. Je potřeba si totiž uvědomit, že při komunikaci s osobou se zrakovým postižením si s gestikulací nevystačíme. Nikdy s nevidomým nezačínáme jen tak manipulovat. Pokud potřebujeme, aby se někam přemístil, informujeme ho o tom slovně. Zároveň nikdy nepřemísťujeme jeho ani společné věci bez jeho vědomí. Samozřejmě je potřeba nezapomínat, že zpětná vazba je při komunikaci s osobou se zrakovým postižením velmi důležitá. Opět se vracíme k tomu, že pouhá gestikulace nestačí (Jeřábková a kolektiv, 2013).

Dále dbáme na to, abychom při nějakém popisu byli důslední s pojmy „nahore“ a „dole“, „vpředu“ a „vzadu“, „vpravo“ a „vlevo“. Navíc se vyvarujeme popisům „tady“, „tam“ atd. Je velmi důležité, abychom jedincům se zrakovým postižením věnovali dost času. Bez zraku trvají i obyčejné činnosti podstatně déle, takže klíčová je opravdu trpělivost. Vždy se chováme přirozeně. Projevy soucitu nejsou zcela žádoucí a je dobré se jim vyhnout. Co se týče pomoci a rad, vyčkáme, až o to budeme požádáni. Mějme na paměti, že jedinec se zrakovým postižením je samostatná a nezávislá osoba, takže nikdy pomoc nevnučujeme (Trnka, 2012).

Van Dyck (2007) navíc říká, že je krajně nevhodné před nevidomým zmiňovat poznámky typu: „Být slepý je nejhorší věc na světě,“ nebo: „To je hrozné!“ a jiné aktuální pocity, které lidé při kontaktu s nevidomým často mívají.

2.2 Průvodcovství

Pokud někdo vede jedince se zrakovým postižením, nejoptimálnější je, aby mu nabídl paži. Osoba se zrakovým postižením se chytne zezadu nad loktem. Díky tomuto úchopu může jedinec se zrakovým postižením pohotově reagovat na terén před ním. Pokud totiž budou například sestupovat z chodníku, průvodcova paže se sníží a osoba se zrakovým postižením pochopí, že má čekat sestup dolů. Obdobně funguje i sestup či výstup schodů. Při průchodu úzkou trasou průvodce pohne paží šikmo dozadu směrem k páteři a osoba se zrakovým postižením tak pochopí, že se má zařadit za průvodce.

Zároveň je průvodce vždy zhruba o půl kroku před jedincem se zrakovým postižením. Nikdy to nesmí být obráceně. Jedinec se zrakovým postižením by při chůzi s průvodcem měl být na bezpečnější části trasy. To znamená, že se pohybuje dál od silnice atd.

Nastane-li situace, kdy by se osoba se zrakovým postižením měla posadit (např. v kavárně), průvodce položí ruku na opěradlo židle a jedinec tak může snad židli nahmatat a posadit se. Jestliže se chystají třeba nastoupit do auta, průvodce položí jedincovu ruku buď na kliku od dveří auta nebo na hranu otevřených dveří od auta a jedinec se zrakovým postižením nastoupí sám (Trnka, 2012).

2.3 Vzdělávání osob se zrakovým postižením

Co se týče celkového vzdělávání osob se zdravotním postižením, je důležité zmínit dva v poslední době velmi známé pojmy. Řeč je o **inkluzi** a **integraci**. Inkluze je podle Valenty a kolektivu (2016) určitý proces transformace vzdělávacího systému, která usiluje o vytvoření takových podmínek, aby se jedinci se zdravotním postižením mohli vzdělávat společně v běžných školách. Integrace má podle něj v pedagogických vědách sociologický a psychologický význam. Podle Průchy, Walterové a Mareše (2013) je inkluzivní vzdělávání to, které začleňuje všechny děti do běžných škol. Podstatou inkluze by měl být změněný pohled na selhání dítěte v systému, tedy spíše selhání vzdělávacího systému v případě konkrétního dítěte. Při neúspěchu je pak nutné hledat bariéry v systému, který není dostatečně otevřený ke specifickým potřebám daného jedince. Integrované vzdělávání jsou podle autorů přístupy zapojování žáků se speciálními vzdělávacími potřebami do hlavních proudů vzdělávání a do běžných škol. Integrované vzdělávání má v České republice různé stupně. Ať už jde o oddělené speciální třídy na běžných školách nebo o individuální zařazení žáků do běžné školní třídy. Názory učitelů, odborníků speciální pedagogiky a rodičů na integrované vzdělávání žáků se zdravotním postižením jsou v některých aspektech celkem rozporuplné.

Dnes je již vzdělávání v přirozeném prostředí chápáno jako právo. Inkluze je filozofie a princip úplného začlenění, a tedy splynutí s hlavním proudem. Za nejvhodnější období pro první integraci mnoho odborníků považuje už předškolní věk (Růžičková a Vítová, 2014).

Vzdělávání dětí, žáků a studentů nejen se zrakovým postižením je upravováno zejména § 16 zákona č. 561/2004 Sb. o předškolním, základním, středním, vyšším odborném a jiném vzdělávání, v platném znění pozdějších předpisů a vyhláškou č. 27/2016 Sb., o vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami a žáků nadaných, v platném znění pozdějších předpisů.

Röderová, Květoňová-Švecová a Nováková (2007) uvádějí, že dítě se zrakovým postižením v předškolním věku má možnost docházet buď do mateřské školy pro zrakově postižené, do speciální třídy při běžné mateřské škole nebo přímo do běžné mateřské školy.

V procesu vzdělávání má mateřská škola specifickou úlohu. Jde o co nejlepší využití vývojových zvláštností nebo možností s cílem efektivní přípravy na školní docházku. Úlohu má ale i sociální nebo diagnostickou. U dětí se zrakovým postižením se klade důraz na využívání zrakových schopností a zaměření na kompenzační smysly. U dětí se zrakovým postižením je předškolní vzdělávání zaměřováno na kompenzační smysly (zejména sluch a hmat). Děti se zrakovým postižením by ještě před nástupem do školy měly chápat pojmy vlevo, vpravo, uprostřed, nahoře a dole. Orientovat by se měly i v šestibodu kvůli budoucí výuce Braillova písma. Dále uvádějí dle Keblové (1998), že už předškolní vzdělávání je nejideálnější čas pro integraci dítěte se zrakovým postižením z důvodu formování charakterových a osobnostních vlastností.

Pro výběr optimálního školského zařízení a doby nástupu do školy je nutné zhodnotit:

- Rozumová, tělesná a sociální složka školní zralosti
- Osobnostní rysy dítěte
- Materiální i personální vybavení školy
- Umístění školy
- Míra vyrovnání se dítěte se zrakovým postižením
- Druh a stupeň postižení zraku

Dítě se zrakovým postižením lze umístit do **základní školy pro zrakově postižené** nebo **integrovat na běžnou základní školu**. Dítě ve speciální škole pro zrakově postižené má k dispozici předměty speciální péče (prostorová orientace a samostatný pohyb, práce s kompenzačními pomůckami, speciální příprava na psaní a čtení Braillova písma apod.), volitelné předměty (práce s elektronickými kompenzačními pomůckami atd.) či nepovinné předměty (hra na hudební nástroj, sborový zpěv, literární nebo dramatický výchova aj.). Navíc jsou školy pro zrakově postižené vybaveny například optickými a kompenzačními pomůckami, patřičnými úpravami prostředí (popisky v Braillově písmě, kontrast atd.) a další. V případě integrace by dítěti měla nabídnout specifickou podporu spolupráce se speciálněpedagogickým centrem. Pokud se žák integruje do běžné základní školy, je pro něj vypracován individuální vzdělávací plán. Předpokladem úspěšné integrace je především dobrá týmová práce učitelů, samotných žáků se zrakovým postižením, spolužáků, rodičů a ostatních odborníků (Röderová, Květoňová-Švecová a Nováková 2007).

Možnosti integrace žáků se zrakovým postižením jsou poměrně otevřené. **Školní integrace** je možná už od 1. ročníku základní školy. **Mimoškolní integrace** se týká

volnočasových aktivit a začlenění v tomto případě dětí se zrakovým postižením s intaktními dětmi. Formu vzdělávání ve speciální třídě v běžné základní škole nebo integraci jenom ve vybraných předmětech zahrnuje **kombinovaná integrace** (Růžičková a Vítová, 2014)

Pokud se žák se zrakovým postižením vzdělává v běžné škole, je nutné zajistit mu optimální podmínky. Hovořit lze například o vhodné struktuře prostředí, vybavení speciálními pomůckami nebo dostupnost hmatových, akustických i vizuálních médií, které odpovídají možnostem daného jednotlivce. Je důležité znát konkrétní zrakovou vadu u daného žáka. Někdy je například potřeba zvýšená intenzita světla, ale jindy se zase může vyskytovat světloplachost. Nejdůležitějším předpokladem úspěšné edukace je však respekt ke specifickým potřebám jedince.

V případě vzdělávání žáka se zrakovým postižením na běžné škole se někdy stává, že učitelé nejsou dostatečně informováni o zrakovém postižení žáka. Vědí pouze, že daný žák „špatně vidí“. Někdy učitel diagnózu žáka zná, ale není o ní dostatečně poučen. Proto je nutná spolupráce se speciálněpedagogickým centrem, oftalmologem nebo zrakovým terapeutem, aby učitelé byli řádně informováni o možnostech žáka. Zrovna tak je nutné, aby byli v rámci možností dostatečně informováni i spolužáci. K tomu se dají snadno využít třeba simulační brýle, videozáznamy nebo využití metod zážitkové pedagogiky, aby měli spolužáci vlastním prožitkem lepší představu o tom, jak jejich spolužák se zrakovým postižením vidí. Při těchto aktivitách je dobré, když se průvodcem stane samotný žák se zrakovým postižením, který může ukázat ostatním, jak zvládá každodenní činnosti.

Žák se zrakovým postižením má nárok například při písemných pracích nebo úkolech na vyšší časovou dotaci (cca o 50–100 %) a samozřejmě přizpůsobit texty např. zvětšeným černotiskem, elektronicky apod. Nabízí se i ústní zkoušení, ale není dobré tak žáka se zrakovým postižením zkoušet pokaždé, přestože jeho spolužáci píší test. Žák se zrakovým postižením nemusí vždy vnímat třeba nonverbální upozornění učitele atd. Proto by měli učitelé poskytovat žákovi se zrakovým postižením především slovní informace a verbálně popisovat činnost ve výuce. Učitelé by měli dbát na tematické cílené propojování vzdělávacích oblastí a zdůrazňování souvislostí mezi procesy a jevy. Zároveň by měli klást důraz na zpětnou vazbu. Osvědčilo se využívat názornosti a multisenzorického učení (využívání všech smyslů) pomocí reliéfních obrázků, modelů aj. (Bartoňová a Vítková, 2016)

Po ukončení základní školy může žák se zrakovým postižením studovat integrovaně na běžné střední škole, nebo může zvolit střední školu pro žáky se zrakovým postižením.

V současnosti je v České republice k dispozici třeba Gymnázium pro zrakově postižené a Střední odborná škola pro zrakově postižené v Praze, Střední škola, Základní škola a Mateřská škola prof. V. Vejvodského v Olomouci nebo Konzervatoř a střední škola Jana Deyla v Praze aj. Jedinci se zrakovým postižením mají dnes běžně také možnost studia na vysoké škole. Výrazně jim v tom přispívá činnost středisek pro pomoc studentům se zdravotním postižením (Röderová, Květoňová-Švecová a Nováková, 2007).

2.4 Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením

Růžičková a Vítová (2014) uvádějí dle Kopúchové (1999), že kompenzaci zraku lze z hlediska fyziologie chápat jako vyrovnání či nahrazení ztráty nebo snížené výkonnosti zraku buď přiměřenou úpravou, nebo zvýšením jiných funkcí. Dále pak uvádí dle Renotierové, Ludíkové a kol. (2006), že v případě zrakového postižení se kompenzací myslí rozvíjení výkonnosti jiných smyslů a zároveň cílené využívání vyšších kompenzačních činitelů, tzn. myšlení, paměť, představivost, řeč atd.)

Kimplová a Kolaříková (2014) uvádějí, že kompenzační pomůcky jsou nástroji, přístroji nebo zařízeními, které jsou speciálně vyrobené či upravené pro alespoň částečnou náhradu nedostatečnosti, jež vznikla v důsledku těžkého zrakového postižení.

Díky speciálním pomůckám, které jsou určeny ke kompenzaci zrakového postižení (tyflotechnice) lze do určité míry jednak kompenzovat samotný zrakový deficit a také lze výrazně zlepšit kvalitu vizuálního vnímání. Klasifikace kompenzačních pomůcek pro osoby se zrakovým postižením jsou různé dle konkrétního úhlu pohledu. Často se jedná o velmi obecné rozdělení na pomůcky klasické a moderní (elektronické). Dalším kritériem pro rozdělení kompenzačních pomůcek je stupeň zrakového postižení. Dále je možné je třídit podle využitelnosti jednotlivých smyslů na pomůcky optické, akustické, haptické atd. (Ludíková, Suralová, 2006) V této kapitole však bude zohledněno **kritérium činnosti** a budou zde zmíněny některé základní a nejčastější kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením. Především budou zmíněny ty, se kterými se lze setkat v oblasti volného času osob se zrakovým postižením.

2.4.1 Pomůcky pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb

Bílá hůl

Bílá hůl je jednou ze základních a velmi významných pomůcek pro prostorovou orientaci a samostatný pohyb. Bílé hole jsou buď vícedílné či jednodílné (teleskopické

a skládací). Hůl by měla dosahovat ke spodní části jedincovi hrudní kosti. Je možné potkat i osobu s červenobílou holí a v takovém případě se jedná o osobu hluchoslepou (Kimplová a Kolaříková, 2014).

Bílou hůl nemusí používat pouze nevidomé osoby. Často ji mohou využívat i osoby slabozraké, jejichž zrak může být ovlivněný světlem, kontrastem atd. (Trnka, 2012).

Aby bílá hůl mohla fungovat jako prostředek k prostorové orientaci a samostatnému pohybu, je důležité, aby splnila několik náležitostí. Taková bílá hůl má nejčastěji dřevěnou rukojeť, ale může být i plastová či kovová. Dále by měla mít pevné a odolné tělo ze slitinových materiálů. Koncovka holi může mít kuželovitý nebo kulový tvar. A aby se osobě se zrakovým postižením hůl případně nevyrazila nebo nevysmekla z ruky, je důležité, aby měla poutko (Bendová, Jeřábková a Růžičková, 2006).

Trnka (2012) říká dle SONS (2008), že bílá hůl má tři základní funkce. Jde o funkce **signalizační, ochrannou a orientační**. Tím, že bílá hůl může včas upozornit na překážku, chrání jedince se zrakovým postižením před případným střetem. Dále napomáhá při prostorové orientaci a samostatném pohybu díky vyhledávání orientačních bodů a znaků. Zároveň může bílá hůl sloužit jako opěra.

Akustický majáček

Osoby se zrakovým postižením dnes běžně používají akustické neboli zvukové majáčky. Ty jsou umístěny na některých důležitých budovách, zastávkách MHD či přímo v dopravních prostředcích MHD. Majáčky jsou aktivovány ovladačem, který má osoba se zrakovým postižením v ruce nebo zabudovaný v bílé holi. Zvukové majáčky pomáhají zprostředkovat informace, které musely osoby se zrakovým postižením dříve získávat od ostatních lidí kolem sebe (Kimplová a Kolaříková, 2014).

Bendová, Jeřábková a Růžičková (2006) uvádějí, že akustické majáčky jsou ovládané pomocí tzv. slepeckých vysílaček, které jsou vyráběny ve dvou variantách, tj. podlouhlá krabička jako ovladač nebo namontovaná pod držadlo bílé hole. Na prvním typu vysílačky má osoba se zrakovým postižením šest tlačítek, kterými různě ovládá akustické majáčky. Je možné aktivovat majáček, aby jednu minutu vysílal signál, kterým usnadní jedinci navádění. Dále lze spustit frázi, která oznámí název majáčku podle místa, kde je. Další tlačítko umožní na zastávkách MHD spustit informace o příjíždějící lince. Následně je možné upozornit řidiče MHD, že do dopravního prostředku nastupuje nevidomý. A v neposlední řadě lze aktivovat

signalizaci na přechodech pro chodce, která jindy zvuk nevydává. Druhý typ vysílačky má pouze tři tlačítka, která plně nahrazují všechny funkce předešlého typu vysílačky.

Vodící pes

Podle Bendové, Jeřábkové a Růžičkové (2006) vodící pes může jednak urychlit, ale i zjednodušit pohyb nevidomého. Vodícího psa může mít pouze nevidomý, který je schopný se samostatně pohybovat v prostoru. Když nevidomý jedinec ví, kam jde, dává psovi jasné instrukce a pokud dobře zná svého psa i konkrétní trasu, nemusí se při cestě tolik soustředit.

Růžičková a Kroupová (2017) říkají, že vodící pes je sice netradiční, ale zároveň klasická pomůcka pro orientaci v prostředí a samostatný pohyb osob se zrakovým postižením. V České republice funguje mnoho soukromých cvičitelů a spolků.

Architektonické úpravy prostředí

I architektonické úpravy prostředí spadají do oblasti tyflopomůcek pro zefektivnění prostorové orientace a samostatného pohybu osob se zrakovým postižením. Takové úpravy prostředí jsou pak v podstatě nejjednodušším způsobem, jak osobě se zrakovým postižením zjednodušit orientaci v prostoru. Mezi nejznámější architektonické úpravy prostředí patří například vodící linie, které mohou být buď přirozené nebo umělé. Přirozenými vodícími liniemi jsou třeba obrubníky, přechody z chodníku na trávník nebo stěny budov. Umělé vodící linie jsou různě vytvořené pásy dlažby umístované v exteriéru i v interiéru. Jejich tvar se liší podle funkce. Umělé vodící linie v podstatě nahrazují přirozené vodící linie.

Dále je možné se v oblasti architektonických úprav prostředí setkat například s popisky v Braillově písmě na zábradlích, dveřích, informačních cedulích apod. Výjimkou už nebývají ani ozvučené výtahy, díky kterým si osoba se zrakovým postižením může zkontrolovat, zda se nachází ve správném patře. Především v budovách, ve kterých se osoby se zrakovým postižením často pohybují, se často objevují kontrastní barvy, které jsou určeny především jedincům slabozrakým, ale i nevidomým osobám, které mají zachovaný světlocit (Růžičková a Kroupová, 2017).

2.4.2 Pomůcky pro samostatný život

Pro usnadnění samostatného života osob se zrakovým postižením je k dispozici poměrně široká škála pomůcek. Zmíněny zde budou pouze ty nejzákladnější a nejčastější pomůcky a také takové, se kterými se lze setkat v oblasti volného času. Kromě níže popsanych tyflopomůcek lze zmínit například i rozlišovač mincí a bankovek, rozlišovač klíčů, hodinky

s hlasovým výstupem, váha s hlasovým výstupem (kuchyňská i osobní), teploměr s hlasovým výstupem, tonometr s hlasovým výstupem a mnoho dalších.

Indikátor hladiny tekutin

Pokud si osoby se zrakovým postižením chtějí nalít studený nápoj, mohou samozřejmě použít vlastní prst, aby odhadli hladinu tekutiny v nádobě a ta pak nepřetekla. Tato možnost ale může být považována za nehygienickou, a navíc velký problém nastává při nalévání horkého nápoje. V tomto případě se nabízí použití indikátoru hladiny tekutin, což je menší zařízení, z kterého vedou dva drátky, již se zavěsí na nádobu a v momentě, kdy se tekutina těchto drátků dotkne, zařízení zvukovým signálem upozorní jedince, že je nádoba téměř plná. Stejně fungují i větší indikátory hladiny tekutin, které jsou určeny například pro napouštění vany nebo jiných větších nádob (Bendová, Jeřábková a Růžičková, 2006).

Indikátor barev

V případě indikátoru barev se jedná v podstatě o přístroj, který dokáže rozeznat barvy a hlasovým výstupem informovat osobu se zrakovým postižením. Indikátory mohou také fungovat třeba jako jako hodiny, minutník, stopky, kalendář nebo indikátor světla (Bendová, Jeřábková a Růžičková, 2006).

Indikátor světla

Indikátor světla pomáhá osobám se zrakovým postižením, které nemají zachovaný světlocit, pokud potřebují zjistit, zda se v místnosti svítí nebo ne (např. při odchodu návštěvy). Rovněž se dá použít třeba pro učení, zda má jedinec se zrakovým postižením v ruce čistý nebo popsaný papír atd. Indikátor světla také vydává zvukové signály (Bendová, Jeřábková, Růžičková, 2006).

Podpisová šablona

Jedná se o drobnou pomůcku pro nevidomé, která má pomoci při podepisování. Jde o kartičku, která je vyrobena z odolného plastu a v níž je vyřiznutý obdélníkový otvor, který se přiloží na místo, kam se má jedinec podepsat².

² Braillnet. Nabídka pomůcek pro zrakově postižené. *Šablona podpisová* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: http://is.braillnet.cz/pomucky_vypis.php?name=%9Aablona+podpisov%E1&aid%5B%5D=0

Navlékač jehel

Podle Bendové, Jeřábkové a Růžičkové (2006) je navlékač jehel plastové zařízení, které funguje díky několika na sobě závislých částech. Do první části se zasune jehla ouškem dolů. Do jamky se volně vloží nit a po zmáčknutí klapky tenký drátek protlačí nit ouškem jehly.

2.4.3 Pomůcky pro získávání a zpracování informací

Opět je potřeba zmínit, že tyflopomůcek pro získávání a zpracování informací je podstatně více, než je zde uvedeno. Popsány jsou pouze nejčastěji se vyskytující pomůcky, se kterými se lze často setkat i při volnočasových aktivitách. Mezi další pomůcky, které zde nejsou zmíněny, patří například čtečka hlasových etiket, digitální záznamník, dymokleště a dymopásky nebo speciální softwary, které mají usnadnit osobě se zrakovým postižením práci s PC, jako je třeba Dolphin Guide atd.

Pichtův psací stroj

Dle Bendové, Jeřábkové a Růžičkové (2006) je Pichtův psací stroj jedna z nejzákladnějších pomůcek pro osoby se zrakovým postižením, a to především v případě, kdy využívají Braillovo písmo. Pichtův psací stroj se skládá ze sedmi kláves, z nichž šest odpovídá každému bodu v šestibodu Braillova písma a sedmá (prostřední) klávesa funguje jako mezerník

Kroupová a kolektiv (2016, str. 55) říká, že: „*Braillovo písmo nebo též Brailleovo písmo je bodové reliéfní písmo pro potřeby osob se zrakovým postižením. Česká základní znaková sada Braillova písma obsahuje 64 kombinací jednoho až pěti bodů různě uspořádaných do dvou tříbodových sloupců vedle sebe. Základem systému je tzv. plný bod – šestibod.*“

Braillský řádek

Braillský řádek se někdy označuje také jako tzv. hmatový výstup. V podstatě jde o speciální hardwarové zařízení, které zpřístupňuje osobám se zrakovým postižením informace v podobě Braillova písma. Některé braillské řádky mohou fungovat i pro psaní³.

Různé braillské řádky se dají propojit s PC, tablety i mobilními telefony. Například Braillský řádek Focus 14 Blue má plnohodnotnou braillskou klávesnici s mezerníkem ke psaní i čtrnáctiznakový řádek ke čtení⁴.

³ Přístupnost. Zařízení pro hendikepované uživatele. *Braillské řádky*. [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <http://www.pristupnost.cz/o-pristupnosti/zarizeni/braillske-radky/>

⁴ Ukázka použití braillského řádku Focus 14 Blue s iPhoneem. In: YouTube [online]. 24.5.2013 [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.YouTube.com/watch?v=RsdusGPKn9w>

2.4.4 Pomůcky pro volný čas

Jelikož diplomová práce se zabývá volnočasovými aktivitami u osob se zrakovým postižením, je důležité zmínit a popsat některé základní volnočasové pomůcky, které osoby se zrakovým postižením využívají a s kterými se tak můžeme v praxi setkat. Mnoho pomůcek nejen pro volný čas osob se zrakovým postižením se dá půjčovat v různých institucích (např. Tyflocentra) nebo koupit (např. SONS ČR – prodejny tyflopomůcek).

Stolní a karetní hry

V současnosti nabízí trh mnoho pomůcek pro trávení volného času osob se zrakovým postižením. Mezi stolní hry, které jsou speciálně upravené pro osoby se zrakovým postižením, patří třeba domino, pexeso nebo Člověče, nezlob se. Dále jsou pro osoby se zrakovým postižením upravené **karetní hry** (např. kanasta nebo mariáš). Dostupné jsou i tzv. **hmatolamy** neboli hlavolamy pro osoby se zrakovým postižením (Kimpolová a Kolaříková, 2014).

V podstatě veškeré stolní a karetní hry jsou pro osoby se zrakovým postižením přizpůsobeny tak, aby je mohly vnímat a hrát pomocí hmatu. Člověče, nezlob se má figurky různých barev rozdělené tvary a hrací deska má v sobě vyvrtané díry, do kterých se figurky zasouvají. Na stejném principu fungují i šachy. Domino, které je přizpůsobené jedincům se zrakovým postižením, má body vystupující z destičky tak, že jsou snadno nahmatatelné. Podobně je přizpůsobeno i pexeso. Karetní hry zase zpravidla využívají Braillova písmo, takže na hraně karty je bodovým písmem napsáno, o jakou kartu se jedná. Jako pomůcku pro snadnější hraní karetních her lze uvést i stojany nebo držáky na karty. Jedinci tak mohou snáze číst jednotlivé karty, aniž by jim vypadly z rukou. Součástí mnoha deskových her jsou hrací kostky, které jsou taktéž hmatově přizpůsobeny pro osoby se zrakovým postižením.

Ozvučený míč

Ozvučené míče se ve sportu pro osoby se zrakovým postižením využívají hojně. Ať už jde o showdown, goalball, futsal či volejbal a jiné míčové hry. Velikosti i materiály míčů se liší podle her, na které jsou uzpůsobeny. Zvuk v míči z pravidla vydávají obyčejné rolničky. Existují však i elektronické rolničky. Jejich výhodou je, že vydávají zvuk nejen při pohybu, ale i po určité době, kdy se zastaví. Při pohybu a zastavení jsou zvuky odlišné. Nabíjený míč vydrží

nepřetržitě několik hodin. Aby míče mohli snadno používat i lidé se zbytky zraku, mají míče i kontrastní výrazné barvy⁵.

Dvojkola

Dvojkolo neboli tandemové kolo (jednoduše tandem) je jízdní kolo pro dvě osoby. Na předním místě je k dispozici řízení, řazení, brzdy i šlapky. Na zadním místě jsou k dispozici řídítka, kterých se cyklista pouze drží, brzy a šlapky.

Mímo klasický tandem trh nabízí ještě tzv. **spřažený bicykl Duplex**, kdy cyklisté nesedí za sebou ale vedle sebe. Duplex je vhodná varianta pro osoby s tělesným nebo zrakovým postižením a pro osoby, které vyžadují stálý doprovod. Řidič je na levém sedadle, pravá řídítka jsou fixována a slouží jako madla. Proti klasickému tandemu umožňuje Duplex jízdu i špatně pohyblivým osobám. Nasedání není časově omezeno, doprovod může asistovat ze země a až poté usednout na své místo. Výhodou je i možnost bezprostřední komunikace mezi jezdci. Řidič může dobře kontrolovat spolujezdcův psychický i fyzický stav⁶.

⁵ Braillnet. Nabídka pomůcek pro zrakové postižené. *Míč elektronický* [online]. [cit. 30.5.2021]. Dostupné z: http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=M%ED%E8+elektronick%FD

⁶ Loped. *Spřažený bicykl DUPLEX* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <https://www.loped.cz/?action=tandem-bicykl-duplex&objednej=6>

3 Volný čas

Pod pojmem volný čas si lze představit čas, který zůstane po splnění pracovních či školních povinností a nevyhnutelných činností, které jsou spojeny s osobní hygienou, jídlem a spánkem. Volným časem může jedinec svobodně disponovat. Nevykonává činnosti z povinnosti či pod něčím tlakem. Tyto činnosti dělá jedinec rád a dobrovolně, nesou mu pocit uvolnění a uspokojení. Pojem volný čas běžně zahrnuje i odpočinek, rekreaci, zábavu, zájmové činnosti, dobrovolnou a společensky prospěšnou činnost (Zelinová, 2012).

Hofbauer (2004) uvádí, že volný čas je doba, která zbývá po splnění všech pracovních a nepracovních povinností. Přesněji však lze říct, že se jedná o činnosti, do kterých člověk vstupuje na základě své dobrovolné vůle a přinášejí mu pozitivní zážitky a pocit uspokojení. Hlavní funkce volného času jsou **odpočinek, zábava a rozvoj osobnosti**.

Němec a kolektiv (2002) říká, že ve volném čase jedinec svobodně volí takové činnosti, které mu přinášejí potěšení, radost, zábavu i odpočinek, a které obnovují či dále rozvíjejí jeho duševní i tělesné možnosti a schopnosti. Dá se i říct, že se jedná o čas, kde je člověk sám sebou a kdy nejvíce sám sobě patří.

Když se podle Bendla (2015) vysloví volný čas, většina lidí si vybaví příjemné představy a spojí si ho se svými oblíbenými činnostmi. Může se jednat například o turistiku, různé sporty a pohybové aktivity, sběratelství, kutilství, chovatelství, práce s PC, výtvarné aktivity, ale i setkávání s přáteli či naopak příjemné nicnedělání a odpočinek. Nejen tohle vše patří k pojmu volný čas. Jedná se totiž o čas, ve kterém lidé dělají takové činnosti, které jsou jejich svobodným dobrovolným rozhodnutím.

Tzv. sféra povinností je opakem volného času. Člověk zde dělá takové činnosti, které dělat musí, ať už mu jsou či nejsou příjemné. Jedná se o povinnosti, které plynou ze zaměstnání či školní docházky, péče o domácnost a rodinu, uspokojování základních biologických potřeb včetně všech ztrátových časů, které s těmito činnostmi souvisejí. Přesto však nelze zcela ohraničit sféru povinností a volný čas, jelikož existují takové povinnosti, které jedinec plní rád, nebo naopak existují volnočasové aktivity, které mohou přinášet i hmotný efekt. Tato oblast se nazývá tzv. polovolným časem (Pávková, 2014).

Vyhnálková (2013) uvádí dle Kratochvílové (2004) základní funkce volného času. První funkce je **zdravotně hygienická**, která zahrnuje kompenzaci zátěže, odpočinek i rekreaci. Další velmi významná funkce volného času je **seberealizační**, kdy má jedinec možnost rozvíjet své

zájmy, schopnosti a popřípadě nadání. **Formativně výchovná funkce** je vyjádřením volného času jako potenciálního prostoru pro formování osobnosti člověka, včetně jeho charakteru, vůle, motivace apod. Čtvrtou funkcí je **socializační** neboli společenská funkce, která vyjadřuje tvorbu podmínek pro navazování a udržování společenských vztahů a v neposlední řadě **funkce preventivní**, přičemž tato funkce představuje možnost trávit volný čas smysluplně a určitým způsobem tak předcházet vzniku sociálně patologických jevů.

O způsobu trávení volného času rozhoduje u každého jedince individuálně široká škála faktorů. Vyhnálková (2013) tyto faktory rozděluje na vnější a vnitřní. Přičemž mezi vnější faktory řadí rodinu, vrstevnickou skupinu, bydliště, celospolečenské podmínky a masmédiá. Do vnitřních faktorů pak řadí věk, pohlaví, psychické charakteristiky a zdravotní stav. Zejména vliv zdravotního stavu na způsob trávení volného času je v této diplomové práci klíčový.

Němec a kolektiv (2002) dělí vývoj pohledu společnosti na volný čas do tří etap. První etapu lze zasadit do období 50.–60. let 20. století, kdy celkový životní styl obyvatelstva upřednostňuje práci a volný čas je tzv. protipólem. Z toho je zřejmé, že tehdy byla mezi prací a volným časem přesně a jasně definovaná hranice. Na základě toho lze říct, že hlavní funkcí volného času bylo především jakési nabrání pracovní síly odpočinkem, oddechem a rekreací.

Druhá etapa vývoje pohledu společnosti na volný čas je uváděna v období 70.–80. let 20. století. V této době se už mírní ostré ohraničení pracovní oblasti a oblasti volného času. Volný čas začínal být tehdy pojímán jako soubor činností k uspokojování hmotné i kulturní potřeby. Už neslouží pouze k odpočinku, ale i k zábavě a prožitkům. Objevuje se potřeba seberealizace, a tak se rozvíjí celkem bohatá zájmová činnost pro děti i dospělé. V tehdy socialistické společnosti se volný čas i práce rázem stávají objektem kontroly a plánování.

Od 90. let 20. století hovoří Němec a kolektiv (2002) o třetí etapě vývoje pohledu společnosti na volný čas. Lidé vstupují do oblasti volného času s požadavky „Já chci“ či „Já potřebuji“ nebo „Mě to baví“ atd. Do popředí se dostává otázka určité kultivace člověka.

Pávková (2014) uvádí, že jedna ze specifických výchovných oblastí je právě **výchova ve volném čase**. Ta musí být nenásilná a citlivá. Účastníci by neměli být nuceni, nemělo by se jim rozkazovat, ale naopak by se měl klást velký důraz na vhodnou motivaci.

Výchovou ve volném čase se zabývá **pedagogika volného času**. Jedná se o pedagogickou disciplínu, která se dále zabývá pedagogickým ovlivňováním nebo zhodnocováním volného času a možnostmi rozvoje osobnosti jedince v různých věkových

kategoriích (děti, mládež, dospělí i senioři) ve volném čase. Jde o relativně mladý vědní obor, jehož vznik se zasazuje do období druhé poloviny 19. století a první poloviny 20. století. Vývoj výchovy ve volném čase v historii probíhal různě v odlišných zemích světa. V Evropě lze tento vývoj rozdělit na západní a východní blok. Země západního bloku dávaly důraz na pestrost, autonomii a různorodost institucí či jiných subjektů. Zřizovatelé a provozovatelé byli stát, soukromé subjekty, spolky atd. Zatímco východní země kladly důraz na jednotný systém, takže zřizovatelem velké části institucí pro výchovu ve volném čase byl stát. V současnosti však už dochází ke kombinaci obou systémů za účelem využití výhod a odstranění nedostatků obou systémů.

Další důležitý pojem, který je třeba zmínit, je **výchova mimo vyučování**. Ačkoliv se může zdát, že výchova mimo vyučování a výchova ve volném čase jsou synonyma, opak je pravdou. Výchova mimo vyučování se totiž vztahuje pouze k jedincům, kteří dochází do školy, zatímco výchova ve volném čase není limitovaná věkem a týká se jak dětí a mládeže, tak i dospělých a seniorů. Co se týče výchovy mimo vyučování, nelze se bavit pouze o úplně dobrovolných aktivitách. Zahrnuje totiž i určité povinnosti, a to zejména školní povinnosti nebo zachovávání sebeobslužných návyků apod. S výchovou mimo vyučování se tedy lze setkat například ve školní družině, dětském domě či domově mládeže. Pávková (2014, str. 12) doslova uvádí, že: *„Pojem výchova mimo vyučování bývá tedy vymezován jako výchovné působení v době mimo povinné vyučování, převážně, ale nikoliv výlučně ve volném čase. Zároveň toto působení zajišťuje některá instituce a probíhá mimo bezprostřední vliv rodiny.“*

4 Volný čas a osoby se zrakovým postižením

Jak již bylo zmíněno, volný čas je nedílnou součástí našich životů a jeho smysluplné využívání má obrovský vliv na celkový rozvoj jedince. Zrovna tak a možná i mnohonásobně víc to platí i pro osoby s jakýmkoliv zdravotním postižením. Smysluplné využívání volného času osob nejen se zrakovým postižením může příznivě ovlivnit adaptaci na handicap jako takový a zároveň přispět k rozvoji seberealizace či zabránit společenskému vyloučení.

Vhodně zvolené volnočasové aktivity mohou jedincům se zrakovým postižením přispět také k rozvoji nižších (hmat, sluch, chuť, čich) i vyšších (pozornost, představitost, paměť atd.) kompenzačních činitelů. Některé volnočasové aktivity mohou například pozitivně přispět k rozvoji jemné motoriky, která je nepostradatelná, pokud má jedinec se zrakovým postižením umět využívat Braillovo písmo. Navíc je zde samozřejmě fakt, že obecně kvůli jakémukoliv zdravotnímu postižení má jedinec ztížené možnosti na pracovní uplatnění, z čehož vyplývá, že osoby se zdravotním postižením mívají mnohem více volného času než zdraví lidé. Samozřejmě je dobré podotknout, že i díky vhodně zvoleným volnočasovým aktivitám mohou lidé se zdravotním postižením zaměstnání nalézt. Není totiž výjimkou, že v organizacích, které se zabývají volnočasovými aktivitami pro osoby se zrakovým postižením, jsou takoví jedinci zaměstnaní.

Může se zdát, že ztrátou zraku život končí a jedinec nemá příležitosti a způsoby, jak by mohl například svůj volný čas smysluplně vyplnit. Následující kapitoly budou zaměřeny na jednotlivé volnočasové aktivity, které jsou vhodné pro osoby se zrakovým postižením, včetně institucí, které se trávením volného času osob se zrakovým postižením zabývají.

4.1 Sport

Podle Stuart, Liebermann a Hand (2006) dle Kozub & Oh, (2004) a Lieberman & McHugh (2001) několik studií tvrdí, že děti se zrakovým postižením mají nižší úroveň zdravotní způsobilosti než jejich vidící vrstevníci, přestože nebyl nalezen žádný významný rozdíl mezi fitness skóre dětí se slabozrakostí a nevidomých.

Trnka (2012) uvádí dle Miklové (1996), že už malá porucha zraku mívá za následek pokles úrovně pohybových schopností, který se projevuje zejména poruchami svalové koordinace či poruchami v prostorové orientaci.

Zrakové postižení často způsobí sníženou potřebu pohybu. Velmi často je pak tato snížená potřeba zapříčiněná strachem z úrazu. Pohybový systém jedince je tak často velmi oslabený, což může způsobit různé svalové dysbalance a vadné držení těla (předklon hlavy, naklonění hlavy do strany, prohnutá páteř atd.).

V podstatě veškeré činnosti jedincům se zrakovým postižením trvají mnohem déle. Na každý pohyb je potřeba značná dávka soustředění. Zrak totiž má neodmyslitelnou a důležitou funkci pro pohyblivost. Z toho důvodu je znatelné omezení v pohybových možnostech osob se zrakovým postižením. U většiny je pak patrná nadváha či obezita.

Pro uchování nebo případný rozvoj pohybových stereotypů je velmi důležité, aby jedinci se zrakovým postižením měli svůj volný čas vyplněný pohybovými aktivitami. Na druhou stranu je velmi důležité brát na zřetel fakt, že některé zrakové vady mají tendenci progrese, a to zejména při některých sportovních aktivitách. Například u některých poruch sítnice jsou v kontraindikaci údery do hlavy, vysoká fyzická zátěž, skoky apod. (Trnka, 2012).

Při provozování výkonnostního sportu se podle stupně zrakového postižení sportovci se zrakovým postižením člení do tří následujících soutěžních klasifikačních kategorií:

- B1 = úplná slepota
- B2 = praktická slepota
- B3 = schopnost samostatné orientace a pohybu na speciálně upraveném závodišti

Tyto kategorie jsou celosvětově jednotné a prověřují se vždy při kontinentálních či světových soutěžích a paralympiádách⁷.

Mimo níže popsané sportovní aktivity, které mohou osoby se zrakovým postižením provozovat, se dále nabízejí třeba in-line i lední bruslení, lezení a horolezení, atletika, bowling, judo, futsal, veslování, jachting, turistika, lukostřelba, vzpírání a mnoho dalších.

Zvuková střelba

Zvuková střelba neboli simulovaná zvuková střelba je specifická disciplína střeleckého sportu, kde se využívá elektronický trenažér, který osobám se zrakovým postižením umožňuje plně využívat střelecký sport. Tento typ střelby je naprosto bezpečný, protože střelec má k dispozici laserovou pistoli. Laserový paprsek vychází z hlavně pistole na terč. To je snímáno optikou a přeneseno do počítače, který míření a výstřel vyhodnocuje. Přesnost míření na terč je

⁷ Sport nevidomých [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/>

sledována sluchem, kdy nejvyšší tón signalizuje střed terče. Počítač zobrazuje i vyslovuje hodnotu každého fiktivního zásahu na terči a zároveň zvukově oznamuje i součet dosažených kruhů.

Střelecký sport může osobám se zrakovým postižením přinášet spoustu benefitů. Zejména pak rozvoj správného držení těla, koordinace pohybů, prostorovou i sluchovou orientaci ad. Mimo jiné má střelecký sport velmi dobrý vliv na rozvoj morálně volních vlastností, odreagování od stresu atd.⁸

Showdown

Této v České republice oblíbené hry se vždy účastní dva hráči. Na obdélníkovém stole, který na každé straně má brankové jamky a v jehož středu je umístěna středová deska, se celá hra odehrává. Showdown se hraje za pomoci pálek a ozvučeného míčku, který má v průměru šest centimetrů. Cílem hry je dostat ze své pozice míček do soupeřovy branky (Trnka, 2012).

Goalball

Goalball je další specifickou sportovní aktivitou pro osoby se zrakovým postižením. V podstatě se jedná o míčovou hru, která připomíná klasický fotbal, ačkoliv v případě goalballu je využíván ozvučený míč (viz kapitola 2.4.4). Na každé straně hřiště je brána, kterou brání tři hráči. Goalball se většinou hraje v sále a je velmi důležité, aby při hře bylo naprosté ticho. Hráči tak mohou chytat míč pouze za pomoci sluchu⁹.

Lyžování

Co se týče sjezdového i běžeckého lyžování, tak osoby se zrakovým postižením závodí ve výše uvedených kategoriích B1, B2, B3. Každý závodník má svého **traséra**, který jede před ním a navádí ho. Trasér má na sobě připevněné signalizační zařízení pro navádění jezdce. Zvukové signalizační zařízení nahrazuje závodníkovi zrak. Trasér je osoba, na kterou se závodník spoléhá a které důvěřuje. Při rychlé jízdě je velmi nutná naprostá souhra a důvěra. Vztah mezi trasérem a závodníkem se může budovat poměrně dlouho. Pro závodníka je případná změna traséra vždy těžká a mnohdy může mít za následek i pokles výkonnosti¹⁰.

⁸ Sport nevidomých. *Zvuková střelba* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=strelba%20zvukova>

⁹ Sport nevidomých. *Goalball* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=goalball>

¹⁰ Sport nevidomých. *Lyžování sjezdové* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=lyzovani%20sjezdove>

Pro sjezdové i běžecké lyžování je vhodné vybírat méně frekventované trasy či sjezdovky. Lyžaři se zrakovým postižením i průvodci by měli být viditelně označeni. Někdy je vhodné upozornit obsluhu vleku či lanovky na přítomnost nevidomého lyžaře. Vlekař pak může pomoci např. při podání pomy nebo zpomalit lanovku. Na frekventovaných sjezdovkách je dobré, když kromě traséra před nevidomým lyžařem jezdí ještě vidící lyžař za nevidomým. I přes veškerá opatření však může docházet k občasným menším i větším kolizím. Je důležité nespoléhat na ohleduplnost ostatních lyžařů a předpokládat určité nebezpečí. Nebezpečí kolize tak může nastat například kvůli lyžařům, kteří jedou příliš velkou rychlostí nebo snowboardisti, kteří se zdržují na hraně svahu. Úkolem traséra je vyvést lyžaře se zrakovým postižením z těchto nepřehledných situací nebo se jim samozřejmě zcela vyhnout¹¹.

Kuželky

Kuželky jsou v oblasti sportu osob se zrakovým postižením pravděpodobně nejpobulárnější. Hráč kuželek se zrakovým postižením má z běžných pravidel řadu výjimek. Hráči se samostatně orientují podle náhozové desky, která směřuje přesně na střed čtverce kuželek na konci dráhy. Hráči mají k dispozici **asistenta**, který má za úkol přivést hráče do hracího prostoru, správně ho nasměrovat, informovat ho o směru a kvalitě jednotlivých hodů a o počtu sražených kuželek a podávat hrací koule ze zásobníku. Při samotném náhozu asistent nesmí být ve fyzickém kontaktu s hráčem¹².

Plavání

Mnoho osob se zrakovým postižením chodí plavat zcela samostatně, ale je vhodné, aby měly možnost seznámit se předem s prostředím plaveckého areálu. V některých bazénech lze domluvit různá opatření, která jedincům se zrakovým postižením usnadní orientaci (např. skříňka na stálém místě, vyčlenění jedné plavecké dráhy pro nevidomého apod.)¹¹.

Osoby se zrakovým postižením mohou plavat i závodně. V takovém případě se soutěží dle pravidel Mezinárodní plavecké federace a Světové sportovní federace nevidomých sportovců. Plavou se všechny styly, pouze na obrátce se vyžaduje asistence vidící osoby, která nevidomého upozorní na obrátku poklepem speciálně upravené hole pro tento účel. (Pátíková, 2019)

¹¹ Okamžik. *Zrakové postižení a sport* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: http://okamzik.cz/nmn/Texty/Sport/nevidomi_a_sport.html

¹² Sport nevidomých. *Kuželky – popis* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=kuzelky&page=popis>

Tandemová cyklistika

Pro jízdu na kole používají jedinci se zrakovým postižením speciální kola – tzv. tandemy (viz kapitola 2.4.4). Na tandemu jezdí vpředu vidící průvodce a vzadu nevidomý cyklista. Oba musí šlapat (přestože se někteří neznalí domnívají, že se nevidomí jenom vozí), vidící průvodce tandem řídí. Tandemová cyklistika může být nejen příjemnou sportovní aktivitou, ale také jakousi společenskou událostí, protože na tandemu si mohou oba cyklisté popovídat, anebo třeba společně zazpívat¹³.

Kynologické sporty

Existují i některé kynologické sporty, které mohou jedinci se zrakovým postižením provozovat se svými nejen vodícími psy. Se psem je možné chodit běhat, ale pes musí umět běžet v tahu, zvládat základní směrové povely a mít dobře zvládnutou poslušnost. Pes je ve speciálním tažném postroji a běžec se zrakovým postižením taktéž si oblékne postroj, který je trochu podobný horolezeckému sedáku. Oba jsou propojeni pružným lanem.

Za psa se však lze zapřáhnout nejen při běhu, ale také při turistice. Jedinec se zrakovým postižením si odpočine, pes se naopak unaví a oba mohou mít radost ze společného zážitku¹³.

Šachy

Pravidla hry jsou samozřejmě stejná jako u běžných šachů. Nicméně je důležité dodržovat některé zásady. Pro tuto hru používají jedinci se zrakovým postižením speciálně upravené šachovnice (viz kapitola 2.4.4). Zároveň jsou vyráběny také speciální šachové hodiny, na kterých si může šachista se zrakovým postižením hmatem sám zkontrolovat čas. Jednotlivé tahy se hlásí podle šachové notace. Šachové pravidlo, kdy jedinec musí táhnout s figurkou, které se dotkl, je v tomto případě uplatňováno tak, že když je figurka vyndána z otvoru, musí s ní být taženo. Pravidla jsou stejná s pravidly, které vydává Mezinárodní šachová federace. Ta ve svých pravidlech má odstavec k nevidomým šachistům, kde jsou uvedeny i výjimky pro nevidomé, které jsou závazné pro všechny šachisty. Toto umožňuje šachistům se zrakovým postižením zúčastňovat se všech celosvětových soutěží. Šachy jsou jediným sportem, které

¹³ Okamžik. *Zrakové postižení a sport* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: http://okamzik.cz/nmn/Texty/Sport/nevidomi_a_sport.html

osoby se zrakovým postižením provozují, jehož pravidla jsou stejná jako pravidla pro vidomé a mohou s nimi tak rovnocenně soutěžit¹⁴.

4.2 Kulturní a společenské aktivity

Hudba

Jak říká Garfield (1997, str. 47): „*Hudba je natolik všestranná, že působí na člověka bez ohledu na rasu, etnickou skupinu, náboženství nebo politickou příslušnost.*“

Pipeková, Vítková a kolektiv (2001) uvádějí, že nikdy neexistovala a ani neexistuje kultura, která by žila bez hudby. Hudba je všeobecnou lidskou potřebou k uspokojování. Hudba na člověka působí třemi způsoby, a to imitací přírodních zvuků (vrozené a v průběhu evoluce získané vzory), křížově modální analogií (např. prostorově vizuální vidění hudby) a naučeným emocionálním hodnocením (hudba probouzí asociace s nějakým emocionálním obsahem). Hudba má na člověka anxiolytické účinky (proti úzkosti). Při koncentrovaném prožívání hudby se snižuje svalové napětí a ukazuje se, že hudba může potlačit některé struktury v mozgovém kmeni, které způsobují bolest.

Podle Müllera a kolektivu (2014) má hudba mnoho terapeutických účinků. Hudba kromě potlačování úzkostí také synchronizuje některé fyziologické procesy (např. rytmus činnosti srdce, dýchání apod.), ovlivňuje kognitivní výkony jedince, je prostředkem nonverbální komunikace a může být výborným prostředkem k seberealizaci jedince.

Zvuk je osobám se zrakovým postižením přístupný v plné šíři vnímání, bez jakýchkoliv omezení a ochuzení v poznávacím procesu. S hudební skladbou se posluchač seznamuje pouze prostřednictvím zvuků. Hudba vyvolává emoce a tvoří podklad abstraktního krásna. Jedinec se zrakovým postižením není tedy vůbec ochuzen při vnímání a dotváření hudby. Jeho citlivost pro tóny je v průměru velmi dobrá a zpravidla lepší než průměr vidomých posluchačů. V procesu výchovy a vzdělávání se právem věnuje dětem se zrakovým postižením v rozvoji jejich citlivosti pro tóny zvláštní péče¹⁵.

¹⁴ Sport nevidomých. *Šachy – popis* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=sachy&page=popsis>

¹⁵ Apogeum. *Nevidomí a umění* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/smykal/index.php?docid=41>

Je zřejmé, že v oblasti kulturních zážitků mají osoby se zrakovým postižením v podstatě neomezené možnosti, co se týče **poslechu hudby**. Mohou tak činit pomocí rádia, televize, počítače, mobilního telefonu, tabletu apod. V tomto případě se samozřejmě nabízí i návštěvy koncertů, oper aj., což se dá velmi dobře spojit se společenským setkáváním, navazováním a udržováním společenských kontaktů atd.

Pro osoby se zrakovým postižením se nabízí jako volnočasová činnost i **aktivní produkce hudby**. V případě produkce hudby na hudební nástroj však už zrak hraje poměrně důležitou roli. Osoba se zrakovým postižením a zejména nevidomí jedinci nemohou zároveň číst noty v Braillově písmě a hrát na hudební nástroj. Proto se musí noty naučit nazpaměť (Kopicová, 2009).

Pokud má jedinec se zrakovým postižením hudbu sám provozovat, nebo jí vyučovat, anebo sám vytvářet hudební dílo, je nutné zde uplatňovat mnoho zvláštností. Stojí za úvahu nutnost speciálních metodických opatření k vyrovnání této mezery, jestli mají mít hudební představy požadovanou kvalitu a rozsah. Z dalších zvláštností aktivního hudebníka můžeme vybrat například orientaci na klávesnici hudebního nástroje, ztížené podmínky zaznamenání hudební myšlenky apod. Jedinec se zrakovým postižením se zkrátka při provozování hudby setkává s mnoha překážkami, které lze zdolat jen s velkým úsilím. O tom, jak bude úspěšný, rozhodují pak jeho volní vlastnosti¹⁶.

Samozřejmě se v tomhle ohledu jedinci se zrakovým postižením nabízí jako ideální kandidáti pro **muzikoterapii**. Müller a kolektiv (2014) uvádějí dle Světové federace muzikoterapie (2011) následující definici: „*Muzikoterapie je profesionální využití hudby a jejích elementů jako prostředku intervence ve zdravotnických a vzdělávacích zařízeních i v běžném prostředí pro jednotlivce, skupiny, rodiny nebo komunity, kteří hledají optimalizaci kvality jejich života a zlepšení fyzické, sociální, komunikační, emocionální, intelektuální, spirituální složky zdraví a blahobytu.*“

Při muzikoterapii jako terapii zraku se využívá hra na hudební nástroje, které mohou být vizuálně přizpůsobené percepčním schopnostem jedince (barva, kontrast, velikost atd.). Müller a kolektiv (2014) uvádějí dle Peterse (2000), že většina literatury a výzkumů jsou zaměřené na hudební vzdělávání osob se zrakovým postižením, ale málokdo si všimá i terapeutických aspektů hudby u těchto osob. Dále uvádějí dle Finkové (2004), že samotné

¹⁶ Apogeu. *Nevidomí a umění* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeu.info/smykal/index.php?docid=41>

zrakové postižení jednoznačně negativně ovlivňuje pohyblivost člověka. Jedinci se zrakovým postižením mají méně zkušeností s vnímáním a orientací v prostoru. Prostorovou paměť, percepci i motoriku můžeme ovlivňovat hrou na tělo a hrou na hudební nástroje.

Jako funkce muzikoterapie uvádějí Müller a kolektiv (2014) lepší orientaci v okolním prostředí, nácvik motorických dovedností, zlepšení komunikace, nácvik sociálních dovedností, schopnost porozumět vlastním emocím i emocím druhých, celková aktivizace jedince, odstranění případného nežádoucího chování a v neposlední řadě zejména smysluplné využití volného času.

Literatura

Literatura je pro nevidomé jedince dostupná buď v Braillově písmu, v audio verzi či v digitální podobě, díky níž mohou číst knihy i na počítači, pokud mají speciální hlasový výstup či braillský řádek. Knihy v digitální podobě jsou dostupné v Knihovně digitálních dokumentů, kterou provozuje Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých. Díky velkému technickému pokroku mají nevidomí a jinak zrakově postižení mnohem větší možnosti v oblasti literatury než kdy dříve, avšak je nutné dbát skutečnost, že čtení knih v Braillově písmu či přes počítač je pro jedince více náročné z hlediska únavy než běžné čtení knih vidícími (Kopicová, 2009).

Představy, s kterými se osoby se zrakovým postižením v literárním díle setkávají, jsou narušeny. Jedná se o důsledek nemožnosti zrakových vjemů, které jsou v mnohých oblastech jediným zdrojem správných představ. Zprostředkované představy, jež vznikají popisem od jiné osoby, nemohou být nikdy dokonalé a svou nepřesností mají negativní vliv na vytváření a zpracování pojmů. Nevidomý nemusí mít například nikdy přesnou představu o mracích, měsíčním svitu, pohledu do očí, slunci, vykvetlém stromu apod. Velmi narušeny jsou jeho představy prostoru ve vztahu k věcem, jež nelze hmatat, slyšet, čichat nebo chutnat.

I přes tyto obtíže je nevidomý schopen si vytvářet umělecké představy, které se mohou sice lišit od spisovatelova záměru, ale obvykle ne nijak zásadně. Je důležité udržovat aktivní vztah jedinců se zrakovým postižením k literatuře. Mohou v ní nalézt mnoho poučení i bohatých zážitků, které si dovedou umělecky dotvářet, přestože se jedná jen o jejich fantazii, která

dokresluje scházející přímé představy. Čím více knih čtou, tím více mají zkušeností a tím více se může rozšířit jejich rozhled¹⁷.

Filmy, seriály a divadla

Jelikož jsou jedinci se zrakovým postižením odkázáni v oblasti filmů, seriálů a obecně televize pouze na sluch, jsou v této oblasti značně omezeni. Díky svému zrakovému postižení přichází o důležité obrazové dokreslení děje. Zapsaný spolek Apogeum se zabývá **audio popisem** filmů a divadelních představení. Tyto filmy je možné si vypůjčit či koupit např. v Knihovně a tiskárně pro nevidomé K. E. M. (viz kapitola 4.5) (Kopicová, 2009). Audio popis umožňuje jedincům se zrakovým postižením lépe pochopit děj filmu, a to především jeho vizuální složku, která není vyjádřena zvukem, případně je zvukem pouze obtížně definovatelná¹⁸. V domácím prostředí si nevidomý představy vybavuje volně, zvláště když je vedle něho blízký člověk, který mu je pomůže usměrňovat. Bylo by tedy nerozumné odrazovat nevidomého od filmů a televize, může-li mu je vidomý člověk komentovat. V takové činnosti můžeme spatřovat zdokonalování indukce a dedukce, společenské orientace, přizpůsobivosti k okolí, cvik v rychlosti postřehu a reakce apod., zvláště v těch případech, kdy má dotyčný nevidomý pocit, že taková společenská činnost ho nejlépe sblíží s okolním prostředím¹⁹.

Návštěvy divadel jsou pro osoby se zrakovým postižením se zvukovým popisem. Ten vysvětluje, co se děje během mezer v dialogu a umožňuje tak sledovat všechny akce i když to, co se děje, je čistě vizuální (Royal National Institute of Blind People, 2020).

Divadelní umění je osobám se zrakovým postižením blízké svými zvukovými projevy. Proto jsou často vášnivými milovníky **rozhlasových her**. Zcela jiná situace je při návštěvě divadla. Přestože zde hlasy herců a jiné zvukové projevy mají primární úlohu, působí na vytváření uměleckého dojmu souběžně několik dalších druhů umění, které bez zraku nelze zaznamenat (výtvarná složka, mimika, gestikulace i pantomimické části hry). Umělecké představy si jedinec se zrakovým postižením a zejména pak nevidomý tvoří přímo, tj. ze zvukových vjemů a nepřímo, sdílenými představami a fantazií. Tyto nepřímé představy mohou vznikat na základě různých sdělení vidomého člověka nebo dedukcí samotného jedince se

¹⁷ Apogeum. *Nevidomí a umění* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/smykal/index.php?docid=41>

¹⁸ Apogeum. *Audiopopis* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/clanky/29/Audiopopis/>

¹⁹ Apogeum. *Nevidomí a umění* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/smykal/index.php?docid=41>

zrakovým postižením. V divadelní hře působí na dokonalou představu více složek. V těchto představách jsou na tom pravděpodobně lépe ti, kteří svůj zrak ztratili později. Konečné abstrakce jsou více či méně ovlivněny nepřesnými představami o scéně, pohybech herců atd. Avšak ani všechny tyto zábrany nemusejí být nepřekonatelnou překážkou při tvorbě vlastních uměleckých představ. Zároveň je také možné říct, že častý styk s divadlem naučí zkušenosti správně uplatňovat a zařazovat a vlastní fantazii usměrňovat natolik, že i v divadle je jedinec se zrakovým postižením schopen prožívat umělecké zážitky, které obohacují jeho život²⁰.

Muzea a galerie

Běžné výstavy v muzeích nebo galeriích jsou bohužel pro osoby se zrakovým postižením takřka nedostupné. Problémem je totiž fakt, že je obvykle zakázáno dotýkat se vystavovaných exponátů, takže si je jedinci se zrakovým postižením nemohou „prohlédnout“. Naštěstí mohou však navštěvovat některé ze **speciálních haptických výstav**, které jsou pro ně pořádány různými organizacemi. Velmi známá je hmatová výstava v botanické zahradě v Pražské Troji (Kopicová, 2009).

Společenské akce a setkávání s lidmi stejných zájmů

Obecně taková společenská setkávání s lidmi stejných zájmů probíhají především prostřednictvím spolků a jiných organizací, které sdružují osoby se zrakovým postižením. V tomto případě je vhodné zmínit činnost TyfloCenter (dále viz kapitola 4.5).

Často nabízené a využívané aktivity pro společenské setkávání osob se zrakovým postižením jsou například **taneční, plesy, besedy, přednášky, klubová posezení, společné vaření, exkurze, výlety** apod. Samozřejmě úplně stejně jako vidící osoby je možné se s přáteli a známými setkávat na typických místech k tomu určených (restaurace, kavárny, hospody apod.). Kopicová (2009) však upozorňuje na to, že je vhodné se setkávat na takových místech, která jedinec se zrakovým postižením zná a v případě, že se má s někým sejít na novém místě, je důležité myslet na to, že může mít horší orientaci v prostoru. Je proto dobré se novým místům spíše vyhýbat.

²⁰ Apogeu. *Nevidomí a umění* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeu.info/smykal/index.php?docid=41>

4.3 Výtvarné a rukodělné činnosti

V oblasti výtvarných a rukodělných činností se osobám se zrakovým postižením nabízí poměrně široká škála aktivit, kde mohou rozvinout své tvůrčí schopnosti. Mimo níže popsané se nabízí také košíkářství, drátování, řezbářství, modelování ze včelího vosku, batikování a celkově návštěvy v arteterapeutických dílnách.

Ve výtvarném umění a modelování osob se zrakovým postižením je určitě důležitá znát pojem **haptizace**. Haptizace je podle Květoňové-Švecové (2000) soubor postupů, které umožňují takové ztvárnění, jež může být vnímané hmatem. Existují tři formy haptizace:

- a) model – vyjadřuje skutečnost ve třech dimenzích, redukuje některé znaky skutečného předmětu
- b) reliéf – kombinace plastiky a kresby, znázorňuje trojrozměrný předmět, ale třetí rozměr je výrazně redukován
- c) tyflografika – grafické znázornění, které je zhotovené nevidomými nebo pro potřebu nevidomých

Forma projevu výtvarného umění je čistě vizuální. V podstatě je jedno, jestli jde o umění dvojrozměrné nebo trojrozměrné. Pro nevidomého je tak či tak velmi obtížné je vnímat. To platí i pro reliéfní (hmatem rozlišitelná) díla. Hmat má převážně pouze schopnosti rozlišit a poznat předměty. I když dobře vycvičený hmat postihne předmět velmi konkrétně, zdá se nemožné, aby dokázal zprostředkovat umělecké vjemy, které by se blížily dokonalým uměleckým postihům zraku nebo sluchu. Umělecké vnímání potřebuje daleko větší přesnost, než jaká se dá očekávat od hmatových vjemů. Toto umění se neobejde bez analytického rozboru celku. Hmat je oproti zraku smyslem syntetickým²¹.

Pazourková (2018) dle Vítkové (1993) uvádí, že výběr mezi základní výtvarné techniky pro osoby se zrakovým postižením, se kterými lze pracovat v různě podle stupně zrakového postižení a věku, se řadí **kresba** (tužka, pero, štětec, fix aj.), **malba** (temperová, akrylová, akvarelová), **grafika** (otisky, tisk z koláže, linoryt či počítačová grafika), **modelování** (hlína, sádra, keramika), **prostorová tvorba** (tvarování materiálů i stavebnicové konstrukce) a **akční umění** (akční tvorba s prvky dramatu, kombinování s hudbou atd.).

²¹ Apogeu. *Nevidomí a umění* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeu.info/smykal/index.php?docid=41>

Velmi významné místo v oblasti výtvarného umění a modelování osob se zrakovým postižením má tzv. **Axmanova technika modelování**. Janíčková (2006) říká, že se jedná o techniku v řemeslně výtvarných činnostech pro osoby se zdravotním postižením, která umožňuje při práci s hlinou autorský samostatný trojrozměrný umělecký projev založený na vlastních dovednostech autora, nikoli na napodobování jiných. Axmanova technika modelování vychází ze zdánlivě zjednodušeného vnímání světa nevidomých. Vzhledem k tomu, že jedincům se zrakovým postižením chybí zrakový vjem, klade se důraz při modelování především na obsah, a ne na formu. Axmanova technika modelování je určena pro osoby se zrakovým a mentálním postižením, studenty speciální pedagogiky a pro odborné pracovníky, jež s osobami se zdravotním postižením pracují.

Slouková in Jesenský (2002) odprezentovala práci, která tvrdí, že osoby se zrakovým postižením jsou schopny (stejně jako jiné ruční práce – **vyšívání, tkaní, háčkování, košíkářství** apod.) zvládnout i **techniku paličkované krajky**, pro kterou je běžně potřebný zrak, za předpokladu plného nahrazení hmatem u nevidomých a patričných úprav podmínek u slabozrakých.

4.4 Stolní, karetní a počítačové hry

Stolních a karetních her pro osoby se zrakovým postižením je opravdu značné množství. Tyhle veškeré hry jsou v podstatě uzpůsobené tak, aby je jedinec se zrakovým postižením mohl používat pomocí svého hmatu. Osobám se zrakovým postižením se tak nabízí mnoho **klasických stolních her**, jako je Člověče nezlob se, piškvorky, puzzle, scrabble, domino a další (viz kapitola 2.4.4).

Asi nejznámější a nejrozšířenější karetní hrou, která byla vytvořena speciálně podle potřeb osob se zrakovým postižením je hra **QARDO**, kterou vymyslel umělecký fotograf Václav Fanta. Ten s věkem postupně ztrácel zrak, až musel po 50. roce života odejít do invalidního důchodu. Ve společenská hře QARDO již několik let probíhají turnaje. Hra si našla cestu i do světa. Mimo jiné zajímavostí je, že Václav Fanta ve spolupráci se sponzorem – firmou R MEDIA po léta pravidelně připravuje charitativní projekt kalendáře, vytvářeného z grafických děl členů Sdružení českých umělců grafiků Hollar, jehož prodejem se získávají **prostředky na pomoc volnočasovým aktivitám nevidomých**. Václav Fanta dostal v roce 2016 nejen za hru QARDO Cenu Olgy Havlové²².

²² QARDO [online]. [cit. 27.5.2021]. Dostupné z: <http://www.qardo.cz/>

U **počítačových her** je na druhou stranu využíván zejména sluch. Jedná se například o Shades of Doom – střílečka pro nevidomé, Demor – střílečka pro nevidomé či Brice Mellen nebo Quake.

4.5 Organizace poskytující volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením

Jedinci se zrakovým postižením mají handicap v mnoha oblastech. Ať už se jedná o handicap v oblasti získávání a zpracování informací, komunikace, vzdělávání, zapojení do běžného společenského života, orientace v prostoru, samostatném pohybu či v oblasti pracovního uplatnění. Pro pomoc v těchto oblastech funguje v České republice několik organizací. V této kapitole budou přiblíženy některé organizace, které poskytují především **volnočasové aktivity** pro osoby se zrakovým postižením.

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS), z. s.

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých, která vznikla v roce 1996 po sloučení České unie nevidomých a slabozrakých a Společnosti nevidomých a slabozrakých v ČR, sídlí v Praze a v jejím čele stojí prezident, kterého podporuje sekretariát. Každá osoba se zrakovým postižením, která je starší 15 let, se může stát členem SONS. Zároveň se členem může stát jakákoliv právnická osoba nebo sympatizující osoba. Členství je bezplatné a dobrovolné (Finková, Ludíková a Růžičková, 2007).

Jedná se o zapsaný spolek s celostátní působností, který sdružuje na 10 000 členů. Posláním Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých je sdružovat osoby se zrakovým postižením, hájit jejich zájmy a poskytovat takové služby, které vedou integraci zrakově postižených do společnosti. SONS vyhledává a kontaktuje osoby se zrakovým postižením, včetně osob v akutním stádiu po ztrátě zraku, podporuje zaměstnanost osob se zrakovým postižením, poskytují socioterapeutickou činnost, která se realizuje ve svépomocných skupinách a aktivizačních klubech, odstraňují architektonické a informační bariéry pro občany se zrakovým postižením, ověřují nové formy pomoci osobám se zrakovým postižením a v neposlední řadě popularizují a osvětlují problematiku zrakového postižení.

Mottem Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých je: „*Nejsme organizace, která za nevidomé rozhoduje a jedná, Jsme nevidomí občané, kteří rozhodují a jednají sami za sebe.*“

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých poskytuje informace, rady, zácvik, odstraňování bariér, pomoc při hledání zaměstnání, výcvik vodičích psů a provoz klubů. Jednoduše učí osoby se zrakovým postižením žít bez zraku. Spolu s obecně prospěšnými společnostmi, které vybudovali a které nabídku služeb dále rozšiřují, pracují na celém území ČR pro všechny, kdo je potřebují²³.

SONS ve spolupráci s dceřinými společnostmi poskytuje sociální služby a služby s nimi spojené. Zároveň usilují o to, aby služby byly na sebe návazné a snadno dostupné všem. Konkrétní služby se pak odvíjejí od potřeb klientů. Příkladem jejich služeb je mimo jiné například výuka prostorové orientace a samostatného pohybu, sebeobsluha, psaní a čtení bodového písma, práce s počítačem, nácvik sociálních dovedností, nácvik obsluhy speciálních kompenzačních pomůcek, odborné sociální poradenství, půjčování rehabilitačních a kompenzačních pomůcek, digitalizace textů, vydávání periodik pro osoby se zrakovým postižením, předčitatelské, průvodcovské a jiné odborné služby.

Základními organizačními jednotkami Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých jsou oblastní odbočky, profesní a zájmové celostátní kluby, odborná střediska a pobočné spolky.

Oblastní odbočky jsou základním článkem spolkové činnosti SONS a k 31. prosinci 2019 jich je v České republice sedmdesát plus šest celostátních klubů. Celostátními kluby, které fungují, jsou Klub učitelů hudby se zrakovým postižením, Vokál klub (nevidomí zpěváci, zpěvačky a sboristé), Qardo club (turnaje v haptické deskové hře), Aktiv-Klub (cestovatelské aktivity pro nevidomé), Cech masérů zrakově postižených a Klub držitelů vodičích psů. Oblastní odbočky sdružují osoby se zrakovým postižením a připravují i zajišťují akce v oblasti volnočasových aktivit, společenských, kulturních nebo sportovních akcí. Dále poskytují základní poradenství a osvětovou činnost pro odbornou i laickou veřejnost. Oblastní odbočky samozřejmě spolupracují s odbornými středisky či odděleními, regionálními pracovišti, profesními a zájmovými kluby či obecně prospěšnými společnostmi založenými Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých. Oblastní odbočky realizují poměrně hodně spolkových aktivit (oblastní shromažďování, klubové a volnočasové akce), které přispívají ke zlepšení a udržení kvality života jedinců se zrakovým postižením, k integraci do společnosti a prevenci vyloučení. Již dlouhodobě realizují

²³ SONS. *O nás* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.sons.cz/>

rehabilitačně rekondiční pobyty. Pořádají velké množství zájmových klubových aktivit, a to zejména v oblasti:

- Pohybové aktivity (zvuková střelba, tandemová kola, bowling, showdown, plavání, šipky, jóga apod.)
- Umělecké aktivity (festival nevidomých Tyfloart, Dny umění nevidomých na Moravě atd.)
- Zážitkové aktivity (taneční odpoledne, haptické výstavy, komentované filmy a představení, výlety, trhy, poutě aj.)
- Společenské aktivity
- Poznávací aktivity
- Rehabilitační aktivity
- Vzdělávací aktivity
- Besedy

Odborná střediska jsou většinou ustanovena jako obecně prospěšné společnosti a v tomto případě se bavíme zejména o TyfloCentrech. Dále pak lze zmínit Tyflokabinet České Budějovice, o. p. s., Tyfloservis, o. p. s. či Pobytové rehabilitační a rekvalifikační středisko pro nevidomé Dědina, o. p. s. Dále existují dva pobočné spolky (SONS, Středisko výcviku vodičích psů a SONS, Tyflopomůcky) i jedna neaktivní společnost s ručením omezeným (Taktila s.r.o.).

Knihovna digitálních dokumentů

Informace, které jsou přístupné v psané, obrázkové či schématické formě jsou osobám se zrakovým postižením (a zejména nevidomým) prakticky nepřístupné, pokud nedojde k využití moderních kompenzačních pomůcek. Knihovna digitálních dokumentů sídlí v Praze a je oddělením Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých. Její činnost je zaměřena na digitalizaci dokumentů, což vede ke zpřístupňování informací pro osoby se zrakovým postižením. Přístup do knihovny je umožněn těžce zrakově postiženým jedincům starší 15 let, kterým jsou služby poskytovány zdarma.

Osoby se zrakovým postižením díky Knihovně digitálních dokumentů získávají přístup ke spoustě knih a časopisů různých žánrů. Zároveň je zde zpoplatněná služba pro firmy a instituce, které potřebují převést jejich materiály do digitální formy či vytisknout v Braillově písmě (SONS, 2019).

V České republice existuje několik takových knihoven, které jsou přizpůsobené osobám se zrakovým postižením. Zřejmě nejznámější knihovna pro osoby se zrakovým postižením v České republice je **Knihovna a tiskárna pro nevidomé Karla Emanuela Macana**. Pobočkou Knihovny a tiskárny pro nevidomé KEM je i Zvuková knihovna pro nevidomé a slabozraké – Knihovna města Hradec Králové. Dále funguje například i Knihovna pro nevidomé a slabozraké – Knihovna Jiřího Mahena v Brně a mnoho dalších.

Český svaz zrakově postižených sportovců, z. s.

Český svaz zrakově postižených sportovců je zájmové sdružení tělovýchovných jednot, sportovních klubů i oddílů, ve kterém na rekreační i vrcholové úrovni sportují osoby se zrakovým postižením. ČSZPS je řádným členem Unie zdravotně postižených sportovců, Českého paralympijského výboru, Světové sportovní federace nevidomých sportovců International blind sports association, Mezinárodní šachové federace zrakově postižených International Braille chess association aj.

Při výkonnostním sportování jedinců se zrakovým postižením je vyžadována přítomnost vidící asistence, která funguje dle konkrétního sportu jako vodič, trasér, naváděč, rozhodčí, podáváč, konzultant nebo pilot. Celosvětová klasifikační kategorie sportovců se zrakovým postižením (viz kapitola 4.1) je Českou unií zrakově postižených sportovců obohacena navíc i o kategorii B 4, která se týká sportovců, již mají tak omezený vizus, že se nemohou plně zapojit do sportu vidících, ale zároveň jejich zbývající vizus neumožňuje ani zapojení se do mezinárodních oficiálních soutěží.

Český svaz zrakově postižených sportovců organizuje pro osoby se zrakovým postižením například atletiku, bowling, cyklistiku, fotbal, goalball, judo, kuželky, běžecké i sjezdové lyžování, plavání, showdown, vodní sporty, šachy aj.²⁴

Organizace nevidomých, z. s.

Organizace nevidomých je zapsaným spolkem, který sdružuje osoby se zrakovým postižením, poskytuje jim služby tak, aby bylo dosahováno maximální možné míry rovnocennosti s intaktní veřejností. Organizace nevidomých působí po celé ČR, převážně však v kraji Vysočina. Hlavním cílem organizace je zmírnit negativní omezení způsobené zrakovým postižením. Organizace nevidomých vedle sociální práce a poradenství, sociální rehabilitace, nácviku obsluhy kompenzačních pomůcek, asistenční, průvodcovské a předčitatelské služby či

²⁴ Sport nevidomých [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/>

podpory pracovního uplatnění nabízí svým členům také zájmové činnosti. Jedná se o pravidelné sportovní aktivity (showdown, zvuková střelba, plavání) a s nimi spojené soutěže, kulturní akce, společenský a informační klub ad.²⁵

²⁵ Organizace nevidomých [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.organizacenevidomych.cz/>

Apogeum, z. s.

Zapsaný spolek Apogeum se zabývá audio popisem filmů a audio popisem divadelních představení pro osoby se zrakovým postižením. Ve spolupráci s fyzickými a právníckými osobami vyvíjí nové systémy a technologie, které umožňují jedincům se zrakovým postižením komfortnější sledování audiovizuálních děl. Stát se členem klubu Apogeum je možné kdykoliv v roce. Členové mohou získat veškeré filmy z produkce sdružení Apogeum²⁶.

Slepíši, z. s.

Slepíši byli založeni v roce 1995. Jeho hlavním cílem je výuka a propagace **Axmanovy techniky modelování**. Součástí je řešení pracovního uplatnění pro zdravotně postižené absolventy Axmanovy techniky modelování v oborech řemeslník, učitel, lektor výchovně-vzdělávacích programů, výtvarník. Od roku 2001 provozují Slepíši v Tasově na Vysočině Mezinárodní centrum Axmanovy techniky modelování. V roce 2017 se Slepíši změnil na neziskovou organizaci Aliterra. (Aliter – latinsky jinak, jiným způsobem a terra – země, hlína).

Cílem organizace je podporovat aktivity lidí se zrakovým postižením a nabízet jim nové možnosti řešení pracovního uplatnění. V rámci svých činností spolupracují i s lidmi s jiným zdravotním postižením (např. s lidmi s mentálním postižením, s autismem, s tělesným postižením aj.)²⁷.

TyfloCentra

TyfloCentra jsou obecně prospěšné společnosti, které zřizuje Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých. TyfloCentra mají krajskou působnost a poskytují komplex sociálních služeb osobám se zrakovým postižením.

Práci TyfloCenter jsou služby prvního kontaktu pro osoby se zrakovým postižením včetně jejich vyhledávání, základní poradenství z hlediska možností kompenzace handicapů, které vznikají v důsledku zrakového postižení i o poskytovaných službách pro osoby se zrakovým postižením, sociálně právní a pracovně právní poradenství, technické poradenství při výběru a obsluze kompenzačních pomůcek, základní i nadstavbové práce s PC, rozvoj a docvičování dovedností (vaření, stolování, práce v domácnosti, nakupování, čtení apod.), průvodcovské, předčitatelské a jiné asistentské služby, odstraňování architektonických bariér,

²⁶ Apogeum. *O nás* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/clanky/23/O-nas/>

²⁷ Slepíši [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.slepisi.eu/>

jednorázové pomoci s vyřizováním korespondence, vyplňování formulářů, digitalizace textů a v neposlední řadě také **podpora volnočasových aktivit jedinců se zrakovým postižením**.

Téměř v každém krajském městě fungují v současné době následující TyfloCentra²⁸:

- TyfloCentrum Brno o. p. s.
- TyfloCentrum Hradec Králové o. p. s.
- TyfloCentrum Jihlava o. p. s.
- TyfloCentrum Karlovy Vary o. p. s.
- TyfloCentrum Liberec o. p. s.
- TyfloCentrum Olomouc o. p. s.
- TyfloCentrum Ostrava o. p. s.
- TyfloCentrum Pardubice o. p. s.
- TyfloCentrum Plzeň o. p. s.
- TyfloCentrum Praha o. p. s.
- TyfloCentrum Ústí nad Labem o. p. s.

Poskytované služby se nepatrně liší podle jednotlivých pracovišť. V této kapitole budou popsány nabízené služby **TyfloCentra Hradec Králové o. p. s.**

TyfloCentrum Hradec Králové bylo zapsáno do Rejstříku obecně prospěšných společností v říjnu 2002. Posláním TyfloCentra Hradec Králové je pomáhat občanům se zrakovým postižením Královehradeckého kraje dosáhnout maximální možné samostatnosti a zvýšení kvality života.

Mezi nabízené služby patří základní odborné poradenství, průvodcovské a předčitatelské služby, sociálně aktivizační služby a sociální rehabilitace pro osoby se zrakovým postižením.

Co se týče volnočasových aktivit, lze se zaměřit zejména na sociálně aktivizační služby. Jejich posláním je předejít společenské izolaci jedinců se zrakovým postižením, pomáhat k získávání a udržování společenských kontaktů a motivovat k aktivnímu přístupu zvládnutí každodenního života osob se zrakovým postižením. Zásady sociálně aktivizační služby jsou aktivní partnerství, rozvoj osobnosti a sdílení. Forma služby je jak ambulantní, tak i terénní. V rámci této služby je osobám se zrakovým postižením nabízené pravidelné setkávání uživatelů (socioterapeutická posezení), kulturně vzdělávací činnosti (přednášky, semináře či besedy),

²⁸ TyfloCentrum [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: www.tyflocentrum.cz

aktivity podporující sebeobslužné dovednosti, prostorovou orientaci a samostatný pohyb (společné vaření, tematické vycházky, výtvarné techniky apod.), sportovní aktivity, výlety, rekreační pobyty, osvětové aktivity, vydávání informačního zpravodaje, tvorba webových stránek organizace apod.

Pro lepší představu budou níže uvedeny některé konkrétní aktivity, které lze v TyfloCentru Hradec Králové absolvovat. Jedná se o²⁹:

- Odpolední posezení
- Cvičení
- Plavání
- Showdown
- Tandemová cyklistika
- Zvuková střelba
- Deskové hry
- Výtvarné a rukodělné činnosti
- Návštěvy zvukové knihovny v Hradci Králové
- Společné vaření
- Exkurze, výlety, procházky, víkendové pobyty

²⁹ TyfloCentrum Hradec Králové [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: www.tyflocentrum-hk.cz

5 Výzkumy zaměřené na volný čas osob se zrakovým postižením

V poslední době stále více a více upoutává volný čas pozornost. Zároveň si lze všimnout, že jedincům se zdravotním postižením se dnešní společnost už zdaleka tak nevyhýbá. Příkladem může být třeba aktuální integrace a inkluze ve školství. Jedním z faktorů pro zlepšení způsobu trávení volného času osob nejen se zrakovým postižením je samozřejmě technologický pokrok. Jak je zřejmé z kapitoly 4 patrné, kompenzační pomůcky jsou dnes již na takové úrovni, že je osobám se zrakovým postižením už málokterá volnočasová aktivita nepřístupná.

Na druhou stranu problematika volného času a volnočasových aktivit jako takových u osob se zrakovým a jiným zdravotním postižením stále není příliš častým tématem. Autorů, kteří se touto problematikou zabývají, je hrstka. Vzniklo však několik výzkumů v rámci diplomových prací.

Jeden takový výzkum realizovala například Půhoná (2012) ve svém výzkumu měla za cíl zmapovat možnosti a způsoby trávení volného času osob se zrakovým postižením a mimo jiné také zjistit, zda se osoby se zrakovým postižením setkávají s nějakými bariérami při trávení volného času. Tento výzkum realizovala kvalitativní formou s patnácti jedinci s těžkým zrakovým postižením. Mezi respondenty bylo šest žen a devět mužů. Průměrný věk respondentů byl 51,6 let. Ve svém výzkumu došla k závěru, že osoby se zrakovým postižením tráví svůj volný čas velmi různorodě. Většina respondentů uvedla jako oblíbenou aktivitu procházky a výlety. Vzhledem k tomu, že většina jedinců se zrakovým postižením využívá vidící doprovod, pro který si často volí osoby jim blízké, tráví svůj volný čas převážně s rodinou a přáteli. Respondenti se věnují sportovním aktivitám, jako jsou třeba kuželky, showdown, jízda na tandemovém kole či kolečkových bruslích, zvuková střelba, plavání, lyžování aj. V oblasti kultury respondenti uváděli poslech zvukových knih, sledování televize, návštěvy koncertů ad. Dále uváděli jako své oblíbené volnočasové aktivity například hraní deskových her, karty nebo šachy. Co se týče bariér, které osoby se zrakovým postižením vnímají v oblasti volnočasových aktivit, uvedli, že zrakové postižení jim znemožňuje vykonávat některé aktivity, jako je třeba běžné čtení nebo kreslení. Někteří respondenti dokonce uvedli, že v důsledku zrakového postižení, a tedy zhoršeným podmínkám na pracovním trhu, nemají dostatek financí na některé aktivity (např. nemohou často cestovat). Dále upozorňovali na fakt, že v neznámém prostředí mají zhoršenou orientaci a velmi často jsou odkázáni na doprovod vidící osoby.

Cílem výzkumu Forstové (2010) bylo kvalitativním přístupem zjistit, jak jedinci se zrakovým postižením tráví svůj volný čas, což realizovala pomocí rozhovorů s osmi ženami a čtyřmi muži s průměrným věkem 38,75 let. Z výzkumu vyplynulo, že 75 % respondentů volí ve volném čase četbu. Hned za četbou respondenti uváděli počítač a dále procházky i jiné pohybové aktivity. Zajímavé je, že většina respondentů uváděla, že svůj volný čas také vyplňují kurzy, které jsou nejčastěji pořádané TyfloCentrem. Dále uváděli odpočinek, poslech rozhlasu a sledování televize. Kulturní aktivity, jako jsou kina, divadla a koncerty, volili převážně respondenti mladšího věku.

Další výzkum realizovala Novotná (2008), kdy dotazníkovým šetřením mezi patnácti dospělými jedinci se zrakovým postižením zjišťovala, zda lidé se zrakovým postižením v Českých Budějovicích, mají dostatek příležitostí trávit volný čas. Z šetření vyplynulo, že každý z respondentů tráví svůj volný čas smysluplně. Pravidelně navštěvují zařízení, která jim tyto možnosti nabízí.

V roce 2006 realizovaly Stuart, Liebermann a Hand výzkum, kdy dotazovacím rozhovorem zkoumaly hodnotu, kterou rodiče kladli na fyzickou aktivitu svých dětí a překážky ve fyzických aktivitách, kterým děti čelily. Z padesáti respondentů bylo dvacet pět dětí (čtrnáct chlapců a jedenáct děvčat) ve věku od deseti do dvanácti let se zrakovým postižením, které se zúčastnily letního sportovního tábora pro osoby se zrakovým postižením. Podle kategorií United States Association of Blind Athletes (viz kapitola 4.1) bylo třináct dětí v kategorii B1, dvě děti v kategorii B2 a deset dětí v kategorii B3. Děti neměly žádné jiné zdravotní postižení. Zbytek respondentů byli rodiče jednotlivých dětí. Výsledky ukázaly, že s rostoucí ztrátou zraku se snížilo očekávání rodičů ohledně fyzických schopností jejich dětí. Stejně jako názory dětí, že fyzická aktivita je důležitá nebo užitečná. Vlastní očekávání dětí, které se týkalo jejich schopnosti být fyzicky aktivní, bylo relativně nízké. Děti, které byly úplně nevidomé, měly nejnižší očekávání úspěchu.

6 Výzkumné šetření

6.1 Stanovené cíle a výzkumné otázky

Empirická část diplomové práce je věnována zkušenostem, postojům a prožitkům osob se zrakovým postižením ve volném čase.

Empirickými cíli diplomové práce jsou:

- Zjistit, jaké volnočasové aktivity volí osoby se zrakovým postižením.
- Zjistit, jakou roli hraje volný čas v životě osob se zrakovým postižením.

Jako výzkumné otázky byly stanoveny:

- S kým a jak osoby se zrakovým postižením tráví svůj volný čas?
- Jaké bariéry vnímají osoby se zrakovým postižením při trávení volného času?
- Jak osoby se zrakovým postižením prožívají svůj volný čas?
- Jaký význam přisuzují osoby se zrakovým postižením volnému času ve svém životě?

6.2 Metodika práce

6.2.1 Použitá výzkumná metoda sběru dat a analýza dat

K problematice významu volného času v životě osob se zrakovým postižením se nejlépe hodilo zvolit kvalitativní výzkum, jelikož v takovém případě nepotřebujeme kvantitativní číselné a statistické údaje, ale potřebujeme nahlédnout do hloubky dané problematiky, což bylo zrealizováno pomocí polostrukturovaných rozhovorů, které nám daly možnost držet se předem připravených otázek, ale zároveň některé otázky dále rozvíjet.

K analýze dat bylo v tomto případě zvoleno otevřené kódování, což podle Hendla (2016) dokáže odhalit v datech určitá témata, která jsou zpočátku na nízké úrovni abstrakce, mají vztah k výzkumným otázkám, prostudované literatuře, pojmům používaným účastníky, nebo se může jednat o nově vznikající myšlenky, když výzkumník proniká do textu. Otevřené kódování vede k seznamu témat, která výzkumníkovi pomáhají vidět problematiku v celku a stimulují ho při hledání dalších témat. Tento seznam výzkumník postupně organizuje, třídí, kombinuje a doplňuje v další analýze.

Kategorie, které vyšly z otevřeného kódování, jsou dány do souvislostí a vizuálně zobrazeny technikou otevřených karet. Ta je podle Švaříčka a Šedové (2014) nejjednodušší

nadstavbou otevřeného kódování. Výzkumník vizuálně uspořádá kategorie, které vzešly z otevřeného kódování, do linky nebo obrazce a na základě toho sestaví text, který převypráví obsah konkrétních kategorií.

6.2.2 Výzkumný soubor

K výzkumnému šetření svolilo pět ochotných informantů. Informantům byla zaručena naprostá anonymita. Jména ani příjmení nejsou uvedena. Každý informant je označen písmenem I (informant) a číslem (jedna až pět). Kdykoliv se během rozhovoru sami zmínili například o svém bydlišti nebo o konkrétní škole, ve které studují či studovali, byla tato informace nahrazena písmeny XY.

Požadavky pro výběr informantů byly takové:

- Osoby prakticky nevidomé a osoby nevidomé
- Osoby bez dalšího přidruženého zdravotního postižení
- Osoby dospělé

Informant	I1	I2	I3	I4	I5
Pohlaví	muž	žena	muž	žena	muž
Stupeň zrakového postižení	praktická nevidomost	praktická nevidomost	nevidomost	nevidomost	nevidomost
Věk	27	22	28	26	19
Pracující/student	pracující	student	student	student	pracující

Tabulka č. 2: Popis informantů

Jelikož způsoby trávení volného času a volnočasové aktivity, které jedinec volí, mohou být ovlivněny věkem, zdravotním stavem, pohlavím či na skutečnosti, zda daný jedinec je nezaměstnaný, pracuje či studuje, zajímaly nás tyto informace, a proto jsou uvedeny v tabulce č. 2. V tabulce č. 2 můžeme vidět, že výzkumu se zúčastnili tři muži a dvě ženy. I když mezi požadavky pro výběr informantů byl stupeň zrakového postižení na úrovni praktická a úplná nevidomost, je vhodné to přesto uvést, protože i zlomek zachovaného zraku může případně lehce ovlivnit způsob života, a tedy i způsob trávení volného času. Také věk jedince může mít vliv na trávení volného času. Nejmladšímu informantovi bylo 19 a nejstaršímu 28. Průměrný věk informantů je 24,4 let. Je zřejmé, že příliš velké věkové rozdíly mezi informanty nejsou.

Od toho, zda jedinec pracuje, je nezaměstnaný nebo studuje, se odvíjí míra volného času, kterou má. Dva informanti jsou pracující a tři jsou studenty. Nezaměstnaný nebyl nikdo.

6.2.3 Popis výzkumného šetření

Za pomoci polostrukturovaného rozhovoru a pěti ochotných jedinců se zrakovým postižením nám bylo umožněno nahlédnout do hloubky volného času osob se zrakovým postižením a jeho významu v jejich životech. Po pečlivém zvážení jsme se rozhodli rozhovory zrealizovat kvůli složité situaci z důvodu pandemie COVID-19 on-line formou, a to prostřednictvím aplikace Messenger.

Rozhovory byly nahrány na hlasový záznamník v PC a přepsány (viz přílohy č. 1–5) redigovanou transkripcí. Následně byly rozhovory podrobeny otevřenému kódování, které bylo dále vizuálně zpracováno pomocí techniky vyložených karet.

Otázky v rozhovoru:

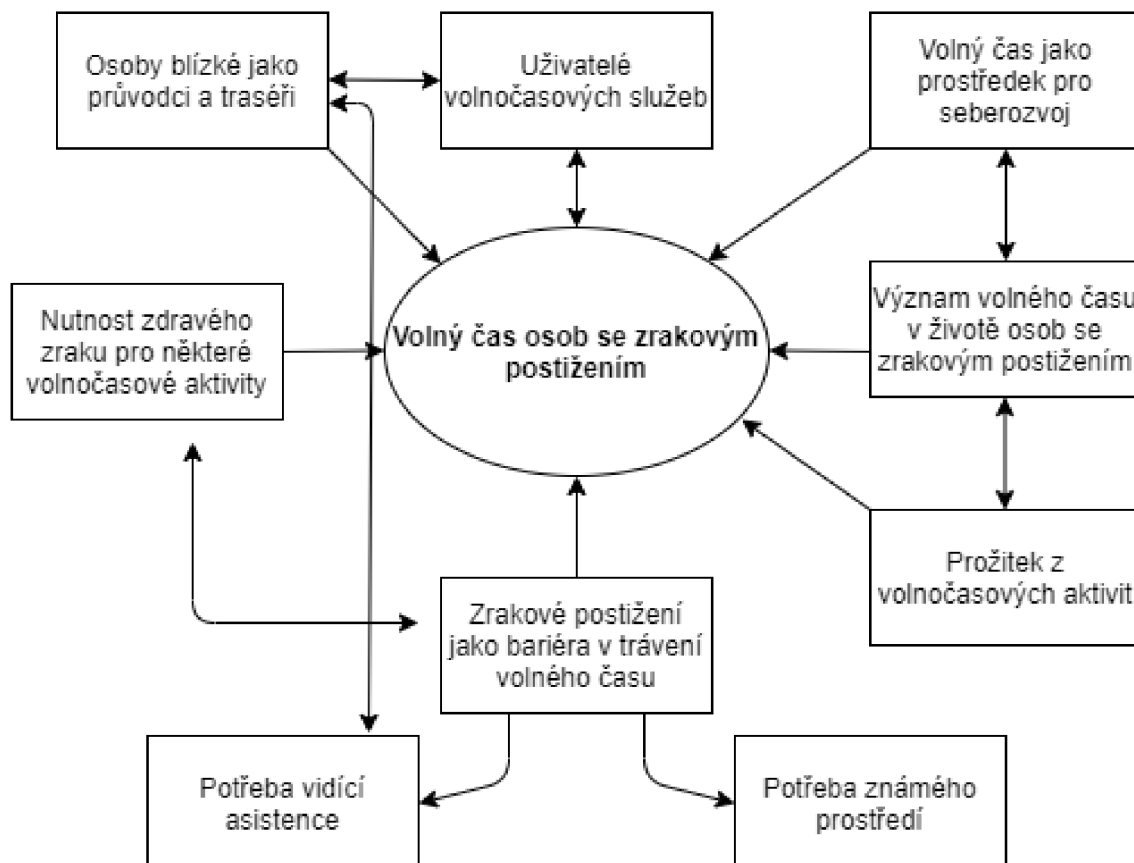
1. Kolik Vám je let?
2. Pracujete, popř. studujete?
3. Je Vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?
4. Povězte mi vše o svém volném čase. Co nejraději děláte? Jak často?
5. S kým svůj volný čas trávíte?
6. Využíváte služeb některého TyfloCentra popř. jiných zařízení? Pokud ano, jak často a jak jste spokojeni s nabídkou volnočasových aktivit v zařízení?
7. Jak prožíváte svůj volný čas?
8. Vnímáte ve svém trávení volného času nějaké výrazné bariéry způsobené samotným zrakovým postižením?
9. Existuje nějaká volnočasová aktivita, kterou byste rád/a dělal/a, ale brání Vám v tom zrakové postižení?
10. Jaký význam přisuzujete volnému času ve svém životě?
11. Myslíte si, že jste se díky volnočasovým aktivitám ve svém životě někam posunul/a, nebo jste se v něčem zdokonalil/a?
12. Jste spokojený/á se způsobem trávení svého volného času?

Tyto otázky byly předem připravené, ale během rozhovoru byly podle potřeby pokládány i doplňující otázky.

6.3 Analýza získaných údajů

Díky otevřenému kódování a podrobnému analyzování rozhovorů s informanty nám vzešly následující kategorie a subkategorie:

- Volný čas osob se zrakovým postižením
- Osoby blízké jako průvodci a trasěři
- Uživatelé volnočasových služeb
- Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času
 - o Potřeba vidící asistence
 - o Potřeba známého prostředí
- Nutnost zdravého zraku pro některé volnočasové aktivity
- Prožitek z volnočasových aktivit
- Volný čas jako prostředek pro seberozvoj
- Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením



Obrázek č. 1: Schéma volného času osob se zrakovým postižením

Centrální kategorie se nazývá *Volný čas osob se zrakovým postižením*, jelikož právě s tímto tématem přímo souvisí všechny kategorie. Tuto kategorii ovlivňují další uvedené

kategorie. Jednou z nich je samozřejmě *Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času*, ze které vyplývají subkategorie *Potřeba vidící asistence* a *Potřeba známého prostředí*. Tato kategorie se také velmi úzce pojí s kategorií *Nutnost zdravého zraku pro některé volnočasové aktivity*. Ta je zamýšlena tím způsobem, že tak či onak stále existují aktivity, které bez zraku nelze vykonávat, což bude ostatně popsáno v kapitole 6.3.5. *Potřeba vidící asistence* je propojena s kategorií *Osoby blízké jako průvodci a trasěři*. Kategorie *Osoby blízké jako průvodci* a *Uživatelé volnočasových služeb* spolu těž úzce souvisí. Tyto kategorie vplynuly z rozhovorů, kdy jsme si všimli, že ani jeden informant nevyužíval pravidelně volnočasové služby například v TyfloCentrech a uváděli, že když mají kolem sebe své blízké, tak nepotřebují pomoc (např. s průvodcovstvím, trasérstvím apod.) od organizací podobného typu. Zároveň se informanti zmiňovali, že poměrně dost volnočasových aktivit vykonávají právě se svými blízkými, kteří fungují jednak samozřejmě jako příjemná společnost, ale také fungují jako vidící asistenti, kteří je provází na procházkách, jezdí s nimi na tandemovém kole atd. Kategorie *Prožitek z volnočasových aktivit* a *Volný čas jako prostředek pro seberozvoj* ovlivňují samotnou kategorii *Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením*. *Prožitek z volnočasových aktivit* je významný faktor, od kterého se odvíjí jak způsob trávení volného času, tak i jeho samotný význam. Kategorie *Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením* vznikla jako velmi podstatná a jaksi všeřikající. Právě tato kategorie nám skvěle odpovídá na jednu z výzkumných otázek a v podstatě i na jeden z výzkumných cílů.

6.3.1 Volný čas osob se zrakovým postižením

V této kategorii je popsán volný čas všech informantů a volnočasové aktivity, které ve svém životě volí. Ukázalo se, že aktivity, které informanti vykonávají, jsou poměrně pestré a různorodé.

Co se týče sportovních aktivit, pak I1 odpověděl: „*No ve volném čase velmi rád sportuji. A věnuji se všemu. Věnuji se běhání, sjezdovému lyžování, přes léto rád hodně plavu a jsem šílenec do otužování,*“ a pokračoval: „*Občas taky jedu na hory a chodím po kopcích, nebo jezdím na tandemovém kole.*“ I2 se o sportovních aktivitách zmínila takto: „*... ale občas zajdu třeba s mamkou na nějakou procházku. Sestra se mnou někdy jezdí na tandemu a taky chodím jednou týdně do bazénu, když je to teda možné*“ I3 řekl: „*Sem tam jedu na dvojkolo, když je hezky. Nebo ještě chodím do bazénu. Dřív jsem hrál goalball a showdown a podobný věci, ale na to už teď fakt nemám vůbec čas. Chodím občas i na procházky a túry.*“ „*Já ráda jezdím na dvojkole, což spíš dělám většinou, když někoho přemluvím, aby jel se mnou,*“ řekla I4 a pokračovala: „*Ráda chodím na procházky, jezdím na kolečkových bruslích...*“ Akorát I5 řekl,

že: „*Sporty já moc dělat nemůžu, protože mám problémy se zády, ale rád chodím ven, občas nějaký běh, nějaké plavání a tak.*“ Ukázalo se, že poměrně oblíbenou sportovní volnočasovou aktivitou je plavání a jízda na tandemovém kole. Všichni informanti navíc řekli, že chodí na turistické výšlapy nebo alespoň na kratší procházky.

V oblasti kulturních a společenských aktivit se ukázalo, že velmi oblíbenou činností je poslech hudby. Samotnou produkci hudby se však ve svém volném čase zabývají pouze dvě informantky. Všichni informanti odpovídali následovně:

I1: „*Hudbu sice netvořím, ale rád poslouchám hudbu, což se pojí s další mojí zálibou, že občas jezdím po různých festivalech.*“

I2: „*Ale často taky kreslím. U toho si hrozně ráda pouštím hudbu, protože já hudbu miluju a občas i zpívám a hraju na piano. Ven mezi lidi teda moc nechodím, to je pravda, protože jsem taková docela samotářka...*“

I3: „*Docela často třeba poslouchám hudbu.*“

I4: „*... zpívám... Potom chodím ráda na koncerty nebo si někde ráda sednu s přáteli.*“

I5: „*Miluji poslouchat hudbu. Neumím si představit svůj život bez hudby.*“

Dále se v oblasti kulturních a společenských aktivit u informantů objevuje literatura. Moc ale nevyužívají knihy a časopisy v Braillově písmu a spíše volí buď audio verze knih, nebo elektronické formy. Informanti odpovídali následovně:

I1: „*Ted' ještě jak byl COVID, tak jsem docela četl, protože jsem nebyl tak pracovně vytížený, ale samozřejmě šlo o audiokničky*“

I2: „*Ráda si taky občas něco přečtu, ale jedině teda audiokničky.*“

I3: „*A samozřejmě i docela dost čtu knížky a tak.*“

I4: „*Hodně čtu knížky, ale v Braillově písmě už moc ne, spíš využívám audio knížky a jsem uživatelka Knihovny digitálních dokumentů.*“

I5: „*Ne. To mě nebaví. To nikdy nebylo pro mě (směje se). Jako Braillovo písmo samozřejmě umím, ale čtení knížek vážně není nic pro mě a nikdy jsem k tomu nezískal nějaký vztah. Ani audiokničky mě nebaví.*“

Jeden informant se zmínil o filmech s audio popisem a jedna informantka dokonce uvedla, že velmi ráda poslouchá rozhlasové hry.

I5: „*Občas mě ještě baví nějaký audiofilmy.*“

I4: „*K tomu ještě ráda často poslouchám rozhlasové hry.*“

V dnešní době jsou zřejmě pro každého známé a běžně užívané mobilní telefony, tablety nebo počítače. Pro osoby se zrakovým postižením jsou tyto přístroje díky speciálním softwarům velmi dobře uzpůsobené. Asi nebude novinkou, že spousta lidí tráví například na svém telefonu spoustu volného času. Dříve, než se podíváme, jak se informanti k této oblasti vyjadřovali, je dobré zmínit, že I3 studuje IT obor a zabývá se programováním a I5 je influencerem na sociálních sítích, takže míra používání počítačů a mobilních telefonů je u nich vyšší tak či tak. Informanti se tedy k těmto technologiím vyjadřovali následovně:

I1: „*Jinak tablet, počítač a mobil беру pouze jako pracovní záležitost a jinak jako ztrátu času.*“

I2: „*Nejvíc času teda asi trávím na počítači a telefonu.*“

I3: „*Hodně času trávím na počítači, a to hlavně protože tam nepotřebuji ty další lidi okolo.*“

I4: „*Samozřejmě využívám i počítač i mobil, ale spíš jen tak jako běžný uživatel. Moc času tam netrávím.*“

I5: „*Takhle. Většinu času trávím natáčením videí, protože to mě samozřejmě živí. Dělam to i samozřejmě rád. Nedělal bych něco, co mě nebaví a nemám to rád. Takže spíš se věnuji těm videím, snažím se i zlepšovat, ať už v mluvě, natáčení nebo poznávání nových lidí,*“ a pokračuje: „*No tak hraji turnaje, což je přes konzoli. Hraji tam Tekkena. To už hraji přes šest let a jezdím po celém světě. Nedávno jsem byl v Koreji. Jsem uznávaný jakoby mezi TOP deseti nejlepšími hráči v Tekkemu, což je bojová hra.*“

Tři informanti zmínili, že se zabývají nějakou výtvarnou nebo rukodělnou činností. I1 řekl: „*Jo a dřív jsem tvořil něco málo z kůže, že jsem šil třeba nějaké opasky a tak, ale teď už se tomu nevěnuji moc často.*“ I2 řekla: „*Ale často taky kreslím. U toho si hrozně ráda pouštím hudbu...*“ A I4 uvedla: „*...vyrábím bižuterní šperky...*“

Ani jeden z informantů se sám nevyjádřil k odpočinku ve volném čase, takže jim byla všem položena doplňující otázka: „*A co nějaký odpočinek? Jakou formu volíte?*“ Odpovědi se lehce lišily. Opakovalo se ale zmiňování hudby a setkávání s přáteli. I1 volí velmi aktivní odpočinek. Jeho volný čas je poměrně plně nabitý, a to zejména aktivními sportovními

činnostmi. Přesto však řekl, že všechny ty činnosti, které dělá, jsou pro něj odpočinkem. I4 zase uvedla, že pro ni jsou odpočinkem procházky, ale i posezení a hraní společenských her. I2 na druhou stranu řekla, že jako odpočinek volí kreslení a hudbu.

I1: *„Odpočinek je pro mě právě to, co jsem teď vyjmenoval. Válení na gauči není nic pro mě.“*

I2: *„No pro mě je odpočinek asi to kreslení a hudba, jak jsem říkala. U toho se dobře odreaguji.“*

I3: *„Někdy někam zajdu s kamarády, ale často si pouštím spíš hudbu.“*

I4: *„To jsou pro mě ty procházky a případně posezení na terase nebo tak. Jo a taky hraní stolních her.“*

I5: *„No já mám nejraději odpočinek, když je to možný, někde na dovolený u moře.“*

6.3.2 Osoby blízké jako průvodci a trasěři

Tato kategorie vznikla, jelikož někteří informanti sami odpovídali, že jsou aktivity, které nemohou dělat sami, a tak jsou často odkázáni na vidící asistenci. Z výzkumu vyplynulo, že převážně nevyužívají volnočasových aktivit a jiných služeb například v TyfloCentrech (více v kapitole 6.3.3) a spíše volí jako vidící doprovod (neboli průvodce či trasěra) osoby blízké, jako jsou rodinní příslušníci a přátelé. Na otázku, zda informanti využívají služeb některého TyfloCentra nebo podobných organizací I5 doslova odpověděl, že když má kolem sebe své blízké, nepotřebuje tyhle služby. Například I3 na otázku *„Povězte mi vše o svém volném čase. Co nejraději děláte? Jak často?“* odpověděl přímo, že nejčastěji je na počítači, protože tam kolem sebe nepotřebuje lidi. I4 odpověděla na stejnou otázku, že ráda jezdí na tandemovém kole, ale musí k tomu někoho přemluvit. A I2 zase řekla, že na tandemovém kole s ní jezdí její sestra.

Odpovědi informantů na otázku *„S kým svůj volný čas trávíte?“* vypadaly následovně:

I1: *„No tak sportovní aktivity... nebo takhle... plavání a otužování nejvíc provozuji se svým strýcem. Na kole jezdím nejčastěji s nějakými kámoši a běhám zase s jednou kámoškou.“*

I2: *„Spoustu toho dělám spíš sama. Ale když jdu třeba na procházku, tak jdu s mamkou nebo s kamarádkou.“*

I3: *„Nejčastěji jsem s rodinou a rodinnými přáteli a sem tam s ostatními přáteli, ale to už není tak časté.“*

I4: „*Jsem s rodinou a s přáteli.*“

I5: „*Bud'to s mým bratrancem nebo s rodiči nebo s přítelkyní.*“

6.3.3 Uživatelé volnočasových služeb

Informantům byla dále položena otázka, zda využívají služeb některého TyfloCentra nebo jiných zařízení, které poskytují volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením. V podstatě všichni informanti řekli, že do žádného z TyfloCenter momentálně nedocházejí. Ale třeba I1 odpověděl, že pravidelně nikam nedochází, ale v létě se chystá s Aktiv Klubem od Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých na jakousi turistickou výpravu. I3 třeba odpověděl, že TyfloCentrum poblíž jeho bydliště nepořádá pro něj zajímavé aktivity. Připustil, že by mohl chodit do jiného TyfloCentra, ale vyjádřil obavy z nových a neznámých lidí.

I1: „*Ne, TyfloCentrum nevyužívám, ale teď jedu v létě na vandr s organizací Aktiv Klub od SONS.*“

I2: „*Ne, nevyužívám.*“

I3: „*Co se volné času týče, tak v zásadě ne. Protože to TyfloCentrum u nás v XY toho zase tolik nepořádá. Kdyby pořádali něco zajímavého, tak bych tam chodil, ale takhle ne. A do těch dalších TyfloCenter bych se možná nějak dostal, ale já tam zase neznám vůbec lidi, takže by to bylo takové docela zvláštní alespoň na poprvé.*“

I4: „*To ani ne, protože třeba to dvoukolo mám svoje, takže si ho půjčovat nemusím a ty zařízení tolik nepotřebuji.*“

I5: „*Ne, nevyužívám to. Když mám kolem sebe přítelkyni a rodinu, tak to nepotřebuji.*“

6.3.4 Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času

Asi nejpodstatnější kategorie, co se týče způsobu trávení volného času osob se zrakovým postižením, bude kategorie, která se týká bariér, jež vznikají v důsledku samotného zrakového postižení. U všech informantů zaznělo, že největší bariérou je pro ně fakt, že nemohou být na všechny aktivity sami. Informanti uvedli, že se nemohou sami od sebe jenom tak vydat na procházku, na kolo apod. Díky tomu vznikla podkategorie s názvem *Potřeba vidící asistence*. Navíc se dva informanti zmínili o tom, že je pro ně důležité znát prostředí, tudíž by pro ně bylo z hlediska orientace v prostředí vyrazit na neznámé místo o samotě. Z toho důvodu nám vznikla druhá podkategorie s názvem *Potřeba známého prostředí*. Akorát I5 uvedl, že osobně žádné bariéry nevnímá, protože on může dělat všechno, co ho baví. Informanti na otázku

„Vnímáte ve svém trávení volného času nějaké výrazné bariéry způsobené samotným zrakovým postižením?“ odpovídali takto:

R1: „*No to jo. To vnímám. Tak bariéra je pro mě v tom, že hodně blbě se mi ty aktivity dělají.... no.... Prostě u nich nemůžu být sám. Musím k tomu mít někoho.*“

R2: „*To asi ne. Nebo vlastně bych asi řekla jako takovou bariéru, že se nemůžu jenom tak zvednout a jít, kam se mi zachce. Protože jakoby zaprvé já musím to místo znát, když už jdu sama a za druhé, musím mít u sebe prostě někoho vidícího.*“

R3: „*Určitě. Jako vidící prostě sedne na kolo, někam zajede a zabije tím odpoledne, což já jen tak neudělám. Musím u sebe často mít někoho vidícího a nemůžu dělat úplně všechno, co bych chtěl.*“

R4: „*Jako vnímám to třeba v tom, že k většině třeba sportovních aktivit potřebuji nějakého asistenta. Prostě někoho, kdo vidí. Anebo třeba u té bižuterie potřebuji někoho vidícího, aby mi řekl, jakou ty korálky mají barvu, což není tak velká bariéra, ale stejně. Nebo třeba u těch procházek já mám naučených několik okruhů a prostě kdybych chtěla udělat změnu, tak nemůžu, protože je to zase cizí prostředí a zase bych potřebovala někoho, kdo by mě vedl.*“

R5: „*Upřímně vůbec. Je pravda, že si kolikrát řeknu, že kdybych viděl, tak můžu chodit všude sám, ale zase když se zamyslím, tak mně to tolik neomezuje, protože, jak jsem říkal, mám furt kolem sebe lidi, a když někam chci jít, tak stačí říct prostě přítelkyni nebo bratrancovi nebo někomu prostě a můžu jít. Každý si třeba řekne, že když člověk nevidí, tak nemůže jezdit třeba na bruslích nebo na kole, ale já třeba tohle všechno umím a neomezuje mě to. Jako samozřejmě nesednu si do auta za volant a nepojedu někam, že jo (směje se).*“

6.3.5 Nutnost zdravého zraku pro některé volnočasové aktivity

S kategorií *Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času* se pojí i tato kategorie. Informanti byli dotázáni, zda existuje nějaká konkrétní volnočasová aktivita nebo aktivity, které by rádi dělali, ale brání jim v tom zrakové postižení jako takové. Dva informanti řekli, že žádná taková aktivita u nich osobně neexistuje. Na druhou stranu je ale vhodné zmínit, že u I4 zazněla aktivita horolezectví, která není osobám se zrakovým postižením zcela nepřístupná a s náležitým proškolením a vhodným navigátorem lze tuto aktivitu vykonávat. Problémem v tomhle případě může tedy být, že informantka nevyužívá služby některých organizací, které by jí tuto volnočasovou sportovní aktivitu umožnily dělat, a to napříč jejím zrakovému postižením. Informanti odpovídali na otázku následovně:

I1: „*Asi kdybych viděl, protože já jsem dřív jezdil na cross motorkách s navigátorem, tak bych asi jezdil na těch motorkách. To je takový koníček, který by mě fakt bavil, ale nedá se to moc dělat no.*“

I2: „*To bych asi neřekla. Všechno, co mě baví, tak dělám.*“

I3: „*Strašně zábavné by pro mě bylo něco kutit ohledně těch počítačů. Třeba dělat ve 3D tiskárně. Ale když na to nevidím, tak to úplně nejde no. A taky nemůžu jít sám na nějakou úplně dlouhou procházku.*“

I4: „*No třeba horolezectví. Rodina to neumí a já nemám nikoho, kdo by to zvládl dělat se mnou.*“

I5: „*U mé osoby ne. To, co mě fakt baví, tak já dělám a zkoušel jsem si všechno, Zkoušel jsem hrát fotbal s ozvučeným míčem nebo třeba showdown na internátu. V podstatě všechno, co můžou dělat normální lidi, můžu dělat i já.*“

6.3.6 Prožitek z volnočasových aktivit

Informantům byla položena otázka, která zjišťovala, jak svůj volný čas prožívají. Odpovědi byly zajímavé a celkem pozitivní. Dostáváme se tak tomu, že smysluplné naplnění volného času má jednoznačně kladný význam na každého jedince, a to bez ohledu na (v tomto případě) zdravotní stav. Mezi prožitky, které informanti uváděli, se opakovala radost a uvolnění nebo také soustředění a zaujetí. Jeden informant (I4) akorát připustil, že někdy se ve svém volném čase dostane také do fáze, kdy už vlastně neví, co má dělat a cítí nudu.

I1: „*Tak samozřejmě mi ty aktivity přináší radost a hlavně to беру jako uvolnění a odreagování po práci.*“

I2: „*Jak to prožívám? No dost soustředěně... Ale určitě zároveň cítím takovou radost a uvolnění.*“

I3: „*Většinou mám příjemné pocity, ale taky se dostanu třeba do fáze, kdy už vlastně nevím, co mám dělat a je to takové ne úplně už zajímavé někdy.*“

I4: „*Já bych řekla, že prožívám takové zaujetí nebo prostě zabráním se do nějaké činnosti jiné, než je třeba ta škola.*“

I5: „*Já jsem člověk, který se rád učí novinek. Já, když chci, tak se cokoliv dokážu naučit. Ze všeho si беру jen to dobré. Protože, když chci dělat něco pro sebe a dělám něco, co mě baví,*

tak mi to je příjemný. Já mám třeba svou práci spojenou s tím volným časem, a i když je pravda, že je to náročné, tak mě to naplňuje“

6.3.7 Volný čas jako prostředek pro seberozvoj

Tato kategorie reprezentuje to, v čem se informanti právě díky svým volnočasovým aktivitám posunuli. Máme na mysli schopnosti nebo úkony, které se díky svým volnočasovým aktivitám buď naučili, nebo se v nich zdokonalili. Informanti nejčastěji zmiňovali především zlepšení se v samostatnosti, což je pro jedince nejen se zrakovým postižením velmi podstatná schopnost v jejich životě. Dále pak zmiňovali zdokonalení se v komunikaci. I5 navíc řekl, že se nenarodil v České republice a díky jeho volnočasovým aktivitám se zlepšil ve spisovném českém jazyce. Informanti se dále zmiňovali, že jim jejich volnočasové aktivity zároveň pomohli i v profesním či akademickém životě. Například I3 studuje IT obor

I1: *„Jo. Určitě jo. Ve spoustě věcech. Nebo mě konkrétně napadá, že třeba při tom otužování jsem se naučil ovládat svoje tělo.“*

I2: *„No minimálně jsem samostatnější, což mi dost vyhovuje. Také jsem se docela naučila ovládat stres třeba z té školy.“*

I3: *„Při nejmenším mi to pomohlo v samostatnosti. Také vím mnohem víc o těch počítačích.“*

I4: *„Tak to určitě. Třeba to dobrovolnictví mi tak jako, bych řekla, nenásilně pomohlo získat vhled do určité cílové skupiny vzhledem k tomu mému studiu. A určitě jsem se zlepšila třeba v komunikaci a v samostatnosti.“*

I5: *„Určitě. Dalo mi to spoustu zkušeností. Poznal jsem se známými lidmi, dalo mi to určitě hodně. Bez toho, aniž bych dělal ty sociální sítě, tak bych spoustu věcí nedokázal. Zdokonalil jsem se vlastně v mluvě i v češtině jako takové, protože já nejsem z Česka, já jsem z New Yorku, takže jsem se naučil mluvit spisovně česky. Každý den se dozvím něco nového.“*

6.3.8 Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením

Velmi podstatná kategorie je *Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením*. Právě tato kategorie by nám měla dát odpověď na to, proč vlastně volný čas smysluplně využívat, a proč by výjimkou neměli být ani lidé s jakýmkoliv zdravotním postižením. Z rozhovorů vyplynulo, že volný čas a jeho smysluplné využívání má nezastupitelnou roli v životě osob nejen se zrakovým postižením. Víceméně všichni informanti se v rozhovoru zmínili, že volný čas je pro ně v jejich životě důležitý. Velmi často uváděli, že

je to pro ně čas, kdy se mohou bezstarostně odreagovat, nemyslet na věci, které je tíží, přijít na hezké a příjemné myšlenky a nabrat nové síly k pracovnímu nebo studijnímu životu.

I1: „*Volný čas je z mého pohledu jedna z nejdůležitějších částí života, protože moje heslo je o tom, že život není o tom, aby člověk vydělával prachy a chodil do práce, ale je to o tom, aby si ho dokázal užít. A v tomhle směru vnímám volný čas jako... pro mě je to nejdůležitější část života.*“

I2: „*Je to pro mě prostor, kde můžu zapomenout na všechny starosti, odreaguji se, naberu sílu a tak... Je to jenom můj prostor, o kterém rozhoduji sama. A to je na tom to skvělé.*“

I3: „*Strašně důležitý, protože díky tomu přijdu na úplně jiné myšlenky a pak mě napadne třeba jak vyřešit nějaký problém nebo tak. Úplně se tak jako odreaguji od všeho.*“

I4: „*Pro mě je to takový předěl mezi studiem a osobním životem nebo prostě jinými povinnostmi.*“

I5: „*Je pro mě důležitý dost, protože to funguje i jako odreagování od věcí, které nechci řešit, nebo na ně nechci myslet.*“

6.4 Shrnutí výsledků

Na výzkumné otázky, které byly stanoveny na začátku výzkumu, můžeme odpovědět pomocí kategorií a subkategorií, jež vznikly otevřeným kódováním polostrukturovaného rozhovoru s pěti jedinci se zrakovým postižením (informanty). Uvedené kategorie a subkategorie představují způsob trávení volného času vybraných osob se zrakovým postižením a významu volného času v jejich životě.

V předchozích kapitolách tak byly podrobně objasněny následující kategorie a subkategorie:

- Volný čas osob se zrakovým postižením
- Osoby blízké jako průvodci a traséři
- Uživatelé volnočasových služeb
- Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času
 - o Potřeba vidící asistence
 - o Potřeba známého prostředí
- Nutnost zdravého zraku pro některé volnočasové aktivity
- Prožitek z volnočasových aktivit

- Volný čas jako prostředek pro seberozvoj
- Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením

Tyto kategorie a subkategorie byly pomocí techniky vyložených karet graficky zpracovány a znázorněny (viz obrázek č. 1)

Ve výzkumném šetření jsme hledali odpovědi na následující výzkumné otázky:

- S kým a jak osoby se zrakovým postižením tráví svůj volný čas?
- Jaké bariéry vnímají osoby se zrakovým postižením při trávení volného času?
- Jak osoby se zrakovým postižením prožívají svůj volný čas?
- Jaký význam přisuzují osoby se zrakovým postižením volnému času ve svém životě?

S kým a jak osoby se zrakovým postižením tráví svůj volný čas?

Odpověď na tuto výzkumnou otázku můžeme nalézt v kategoriích *Volný čas osob se zrakovým postižením*, *Osoby blízké jako průvodci a trasěři*, *Uživatelé volnočasových služeb*, *Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času* a v kategorii *Nutnost zdravého zraku pro některé volnočasové aktivity*.

Došli jsme k závěru, že vybraní jedinci se zrakovým postižením tráví svůj volný čas nejvíce se svými blízkými osobami, a to s rodinou, přáteli a partnery či partnerkami. Z výzkumu vyplynulo, že vybrané osoby se zrakovým postižením nevyužívají buď vůbec, anebo pouze sporadicky, volnočasových služeb v některých organizacích k tomu určených, jako jsou například TyfloCentra, Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých aj. (viz kapitola 4.5). Informanti se zmiňovali, že když mají kolem sebe své blízké, kteří pro ně v podstatě fungují nejen jako příjemná společnost, ale i jako vidící asistenti (průvodci či trasěři), nepotřebují využívat služeb podobných organizací. Na druhou stranu se však někteří informanti zmiňovali, že jsou aktivity, které rádi dělají, ale musejí někdy někoho blízkého přemluvit, aby je s nimi dělal. Zároveň zazněla i aktivita (horolezectví), kterou jedinci se zrakovým postižením s náležitým proškolením a vhodným navigátorem dělat mohou, ale bohužel nikdo z rodiny tuto aktivitu neovládá.

Co se týče způsobu trávení volného času osob se zrakovým postižením, pak jsme ve výzkumu došli k velmi pestré škále aktivit, jež informanti dělají. Velmi často zaznívaly aktivní sportovní aktivity, jako jsou procházky, turistické výpravy, jízda na tandemovém kole, plavání, otužování, jízda na kolečkových bruslích, ale i například sjezdové lyžování.

V oblasti kulturních a společenských aktivit informanti uváděli především poslech hudby. Někteří řekli, že i sami hudbu tvoří. Ve spojení s hudbou se zmínili také o návštěvách hudebních festivalů. Také se v této volnočasové oblasti objevovala literatura. Převážně však informanti říkali, že využívají elektronické podoby a audioknihy. Zazněly však i filmy s audio popisem či rozhlasové hry.

Ani u osob se zrakovým postižením není výjimkou využívání počítače, tabletu či mobilního telefonu. Jeden informant navíc studuje IT obor a další informant se dokonce žíví jako influencer na sociálních sítích, Pro ně je využívání těchto technologií nedílnou součástí jejich života. Mobilní telefon, tablet nebo počítač se tak v jejich životech objevuje nejen ve volném čase, ale i v čase studijním či pracovním.

Pokud bychom se bavili o nějaké výtvarné nebo rukodělné činnosti, pak informanti v rozhovorech uváděli například tvorbu z kůže, kreslení nebo výrobu bižuterních šperků.

Mezi dalšími aktivitami, které zazněly, byla třeba péče o domácí zvířata a jejich chov, návštěva restaurací a konzumace dobrého jídla, dobrovolnictví v domově pro seniory, posezení s přáteli, psaní blogu, hraní společenských her nebo moderování společenských akcí.

Jako odpočinek informanti uváděli poslech hudby, kreslení, výlety do zahraničí, hraní společenských her, posezení na terase a posezení s přáteli. Akorát jeden informant uvedl, že pro něj je vhodnější spíše aktivní odpočinek, jako je sport.

Jaké bariéry vnímají osoby se zrakovým postižením při trávení volného času?

Odpověď na tuhle výzkumnou otázku nalezneme v kategoriích *Nutnost zdravého zraku pro některé volnočasové aktivity*, *Zrakové postižení jako bariéra v trávení volného času* a v subkategoriích *Potřeba vidící asistence* a *Potřeba známého prostředí*.

Ukázalo se, že největší bariérou v trávení volného času je pro osoby se zrakovým postižením potřeba vidící asistence. Někteří informanti se v rozhovoru dokonce zmínili právě o tom, že si někdy cíleně vybírají takové volnočasové aktivity, aby k nim nikoho vidícího nepotřebovali. Jako vidící asistenty si vybraní jedinci se zrakovým postižením vybírají především osoby jim blízké. S toutle skutečností se tedy pojí i fakt, že jedinci se zrakovým postižením musejí čekat, až bude mít jejich vidící asistent čas nebo i náladu na konkrétní aktivitu. Má tak znesnadněnou určitou svobodnou volbu „*Ted' chci. Ted' jdu.*“

Jako další bariéra v trávení volného času osob se zrakovým postižením, která byla výzkumem odhalena, je potřeba známého prostředí. To znamená, že jedinec se zrakovým

postižením samozřejmě může například jít sám na procházku. Je pro něj ale nutné, aby dané prostředí dobře znal. V neznámém prostředí se jedinec zrakovým postižením snadno ztratí orientaci, což může jistě být velmi nepříjemná komplikace. Tato potřeba se opět pojí s potřebou vidící asistence, protože pokud se má osoba se zrakovým postižením dostat na nějaké jemu neznámé prostředí, je pro něj nejlepší, aby měl s sebou nějakého průvodce.

Jak osoby se zrakovým postižením prožívají svůj volný čas?

Ve volném čase nejen osob se zrakovým postižením můžeme zaznamenat mnoho prožitků a pocitů. Ty jsou reprezentovány v kategorii *Prožitky z volnočasových aktivit*.

Vybraní jedinci se zrakovým postižením v rozhovoru odpovídali, že svůj volný čas prožívají radostně, soustředěně, cítí oddech a odreagování, ale i nabrání nových sil. Akorát jeden informant v rozhovoru připustil, že občas se dostane do bodu, když už přeci jenom neví, co má dělat a prožívá určitou nudu.

Postupně se však dostáváme k tomu, že smysluplné využívání volného času má pozitivní účinky na každého jedince. To znamená, že výjimkou nejsou ani osoby se zrakovým či jiným zdravotním postižením. Pokud jedinci jeho volný čas nese pocity uspokojení, odreagování, zábavy, radosti, odpočinku nebo jakékoliv jiné kladné prožitky, pak je volný čas vyplněn opravdu správně a může tak plnit své funkce.

Jaký význam přisuzují osoby se zrakovým postižením volnému času ve svém životě?

Jaký význam osoby se zrakovým postižením přisuzují svému volnému času zjišťujeme v kategoriích *Volný čas jako prostředek pro seberozvoj* a *Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením*.

Z výzkumu vyplynulo, že volný čas hraje velmi významnou roli v životě osob se zrakovým postižením, a to nejen díky tomu, že vybraní jedinci se zrakovým postižením uváděli, že volný čas je v jejich životě velmi důležitý. Výzkum navíc odhalil, že volný čas pomáhá jedincům se zrakovým postižením s úkony, které intaktní společnosti připadají při nejmenším jako normální. Z tohoto pohledu se volný čas a jeho smysluplné využívání ukázal jako takový nenásilný edukační a rehabilitační prostředek.

Informanti uváděli, že díky svým volnočasovým aktivitám se rozhodně zlepšili v samostatnosti, což je pro osoby se zrakovým postižením obrovský benefit. Snížená míra samostatnosti totiž bývá velmi často jedním z handicapů osob se zrakovým postižením. Pokud

tedy dokáže jakákoliv volnočasová aktivita alespoň v malé míře přispět ke zlepšení samostatnosti, může to pro osobu se zrakovým postižením znamenat obrovský krok vpřed.

Informanti také uváděli, že díky svým volnočasovým aktivitám cítí podstatné zlepšení v komunikaci, což je samozřejmě také velmi významná schopnost zejména pro jedince s jakýmkoliv zdravotním postižením.

6.5 Diskuse

V kapitole 5 jsme představili několik výzkumů, které byly zaměřené na podobné téma. Nyní se pokusíme porovnat výsledky uvedených výzkumů s našimi výsledky.

Půhoná (2012) ve svém výzkumu měla za cíl pomocí kvalitativní metody zmapovat možnosti a způsoby trávení volného času osob se zrakovým postižením a mimo jiné také zjistit, zda se osoby se zrakovým postižením setkávají s nějakými bariérami při trávení volného času. Její výzkum, stejně jako náš, ukázal, že osoby se zrakovým postižením tráví svůj volný čas velmi různorodě. Zrovna tak se ukázalo, že respondenti využívali jako vidící doprovod osoby blízké. Z výzkumu též vyplynulo, že se respondenti věnovali spoustě sportovním aktivitám (kuželky, showdown, jízda na tandemovém kole či kolečkových bruslích, zvuková střelba, plavání, lyžování aj.) V oblasti kulturních a společenských aktivit byl zmíněn poslech zvukových knih, sledování televize, návštěvy koncertů ad. Až do této chvíle se naše výsledky vcelku nijak zvlášť neodlišují. Avšak v oblasti bariér, které respondenti z výzkumu Půhoné (2012) v oblasti volnočasových aktivit, uvedli, že zrakové postižení jim znemožňuje vykonávat některé aktivity, jako je třeba běžné čtení nebo kreslení. Někteří respondenti dokonce uvedli, že v důsledku zrakového postižení, a tedy zhoršeným podmínkám na pracovním trhu, nemají dostatek financí na některé aktivity (např. nemohou často cestovat). K tomuto výsledku jsme během našeho výzkumu nedospěli. Dále však respondenti upozorňovali na fakt, že v neznámém prostředí mají zhoršenou orientaci a velmi často jsou odkázáni na doprovod vidící osoby, což je opět v podstatě stejný výsledek.

Forstová (2010) měla též za cíl kvalitativním přístupem zjistit, jak jedinci se zrakovým postižením tráví svůj volný čas, což zrealizovala pomocí. Z tohoto výzkumu vyplynulo, že respondenti nejčastěji volí ve volném čase četbu, počítač, procházky a další pohybové aktivity. Tyto aktivity zmiňovali často i informanti v našem výzkumu. Nicméně většina respondentů v tomto výzkumu uváděla, že svůj volný čas vyplňují kurzy, které jsou nejčastěji pořádané TyfloCentrem. Tento výsledek z našeho výzkumu nevyplýnul, protože ani jeden respondent

nevedl, že by navštěvoval jakékoliv TyfloCentrum ani jiné podobné zařízení, kromě sporadických jednorázových výletů, které uvedl jeden informant.

Závěr

Cílem této diplomové práce bylo zjistit, jaký význam přisuzují osoby se zrakovým postižením volnému času ve svém životě. Cíle v teoretické rovině byly definovat zrakové postižení, popsat specifické potřeby osob se zrakovým postižením, definovat volný čas, popsat význam smysluplného trávení volného času u osob se zrakovým postižením a uvést příklady volnočasových aktivit, které se nabízejí osobám se zrakovým postižením včetně organizací, jež je zajišťují.

Teoretická část diplomové práce se v jednotlivých kapitolách věnovala jedincům se zrakovým postižením a zrakovému postižení jako takovému. Popsány byly specifické potřeby osob se zrakovým postižením. Tedy komunikace s jedincem se zrakovým postižením, zásady průvodcovství, specifika vzdělávání osob se zrakovým postižením a rozděleny i vyjmenovány byly některé základní kompenzační pomůcky pro jedince se zrakovým postižením. Dále se teoretická část diplomové práce zabývala oblastí volného času a speciální prostor byl věnován především volnému času osob se zrakovým postižením, konkrétním aktivitám, které se nabízejí jedincům se zrakovým postižením včetně organizací, které je zajišťují. V závěru teoretické části diplomové práce bylo zmíněno pár výzkumů, které dříve proběhly na podobné téma.

V empirické části diplomové práce byly stanoveny cíle zjištění, jaké volnočasové aktivity volí osoby se zrakovým postižením a zjištění, jakou roli hraje volný čas v životě osob se zrakovým postižením. Empirická část diplomové práce obsahuje výzkum, který byl realizován kvalitativní metodou pomocí polostrukturovaných rozhovorů s pěti ochotnými jedinci se zrakovým postižením. Pomocí otevřeného kódování byly uvedeny kategorie a subkategorie, které vzešly na základě rozhovorů se všemi informanty a podrobně popsány. V závěru empirické části diplomové práce byly shrnuty výsledky z celého výzkumného šetření, které byly doplněny o krátkou diskusi.

Bylo zajímavé nahlédnout hlouběji do životů osob se zrakovým postižením a speciálně pak do jejich volného času. Lze říct, že volnočasové aktivity, které vybraní jedinci se zrakovým postižením volí, jsou velmi pestré. Ukázalo se, že vybraní jedinci se zrakovým postižením často volí aktivity volnočasové, ale i kulturní a společenské či výtvarné a rukodělné. Bylo zjištěno, že vybrané osoby se zrakovým postižením považují svůj volný čas a volnočasové aktivity, které volí za velmi podstatnou a důležitou součást svých životů. Vybraní jedinci se zrakovým postižením řekli, že se díky některým volnočasovým aktivitám zdokonalili v některých schopnostech. Bohužel se však ukázalo, že i jedinci se zrakovým postižením vnímají v trávení

svého volného času určité bariéry, které jsou zapříčiněné samotným zrakovým postižením. Těmito bariérami jsou především skutečnost, že osoby se zrakovým postižením na některé volnočasové aktivity potřebují vidící doprovod a také fakt, že je pro ně složité se pohybovat v pro ně neznámém prostředí.

Závěrem lze říct, že smysluplné využívání volného času má obrovský význam pro osoby nejen se zrakovým postižením, protože volný čas pro takové jedince může být prostorem, kde se nejenom odreagují a zabaví, ale může se pro ně stát takovým prostorem, kde budou moci rozvíjet svou osobnost, snáze si zvyknout a pracovat se svým handicapem, spřátelit se nejen s lidmi stejných zájmů, podpořit běžný způsob života, ale hlavně se budou moci mnohem snáze integrovat do společnosti. Volný čas může u jedinců se zrakovým i jiným zdravotním postižením působit jako určitý nenásilný výchovný a rehabilitační prostředek, a navíc může posilovat vlastní sebeúctu a proces seberealizace.

Autorka věří, že tato diplomová práce bude k užitku všem vychovatelům a speciálním pedagogům, kteří přijdou do kontaktu s osobami se zrakovým postižením.

Použitá literatura

BARTOŇOVÁ, Miroslava; VÍTKOVÁ, Marie (2016). *Strategie vzdělávání žáků se speciálními vzdělávacími potřebami v inkluzivním prostředí základní školy: texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido. 389 s. ISBN 978-80-7315-255-0.

BENDL, Stanislav a kolektiv (2015). *Vychovatelství: učebnice teoretických základů oboru*. 1. vyd. Praha: Grada. 312 s. ISBN 978-80-247-4248-9.

BENDOVÁ, Petra; JEŘÁBKOVÁ, Kateřina; RŮŽIČKOVÁ, Veronika (2006). *Kompenzační pomůcky pro osoby se specifickými potřebami*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 104 s. ISBN 80-244-1436-8.

FINKOVÁ, Dita; LUDÍKOVÁ, Libuše; RŮŽIČKOVÁ, Veronika (2007). *Speciální pedagogika osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. ISBN 978-80-244-1857-5.

FORSTOVÁ, Pavla (2010). *Volnočasové aktivity u osob se zrakovým postižením*. Brno. Diplomová práce. Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně. Fakulta humanitních studií. Institut mezioborových studií Brno. Vedoucí práce Mgr. Olga Doňková

GARFIELD, Laeh Maggie (1997). *Léčení zvukem*. Praha: Talpress. ISBN 80-7197-091-3.

HENDL, Jan (2016). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. 4. vyd. Praha: Portál. 437 s. ISBN 978-80-262-0982-9.

HOFBAUER, Břetislav (2004). *Děti, mládež a volný čas*. 1. vyd. Praha: Portál. 176 s. ISBN 80-7178-927-5.

JEŘÁBKOVÁ, Kateřina a kolektiv (2013). *Úvod do speciální pedagogiky*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 137 s. ISBN 978-80-244-3731-6.

JESENSKÝ, Ján (2002). *Edukace a rehabilitace zrakově postižených na prahu nového milénia: sborník příspěvků z vědecké konference s mezinárodní účastí Hradec Králové, 21.-23.9.2001*. 1. vyd. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 80-7041-041-8.

KAPLÁNEK, Michal a kolektiv (2017). *Volný čas a jeho význam ve výchově*. 1. vyd. Praha: Portál. 208 s. ISBN 978-80-262-1250-8.

KIMPLOVÁ, Tereza a KOLAŘÍKOVÁ, Marta (2014). *Jak žít s těžkým zrakovým postižením?: souhrn (nejen) psychologické problematiky*. Praha: Triton. 157 s. ISBN 978-80-7387-831-3.

KOPICOVÁ, Veronika (2009). *Volný čas a znevýhodnění zrakovým postižením*. Brno. Bakalářská práce. Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta. Katedra speciální pedagogiky. Vedoucí práce PhDr. Petra Hamadová, Ph.D.

KROUPOVÁ, Kateřina a kolektiv (2016). *Slovník speciálněpedagogické terminologie*. 1. vyd. Praha: Grada. 328 s. ISBN 978-80-247-5264-8.

KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea (2000). *Oftalmopedie*. 2. vyd. Brno: Paido. 70 s. ISBN 80-85931-84-2.

LUDÍKOVÁ, Libuše (2007). *MANUÁL základních postupů jednání při kontaktu s osobami se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 31 s. ISBN 978-80-244-1636-6.

LUDÍKOVÁ, Libuše; SOURALOVÁ, Eva (2006). *Speciální pedagogika 5*. Olomouc: Univerzita Palackého. Texty k distančnímu vzdělávání v rámci kombinovaného studia. ISBN 80-244-1213-6.

MÜLLER, Oldřich a kolektiv. *Terapie ve speciální pedagogice*. 2. vyd. Praha: Grada, 2014. 512 s. ISBN 978-80-247-4172-7.

NĚMEC, Jiří a kolektiv (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-012-3.

NOVOTNÁ, Petra (2008). *Volný čas a osoby se zrakovým postižením*. České Budějovice. Diplomová práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Teologická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Radka Prázdňá.

PÁVKOVÁ, Jiřina (2014). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta. 145 s. ISBN 978-80-7290-666-6.

PIPEKOVÁ, Jarmila; VÍTKOVÁ, Marie a kolektiv (2001). *Terapie ve speciálně pedagogické péči*. 2. vydání. Brno: Paido. 162 s. ISBN 80-85931-83-4.

PRŮCHA, Jan; WALTEROVÁ, Eliška; MAREŠ, Jiří (2013). *Pedagogický slovník*. Praha: Portál. 395 s. ISBN 978-80-262-0403-9.

PŮHONÁ, Pavlína (2012). *Možnosti volnočasových aktivit osob se zrakovým postižením*. Praha. Diplomová práce. Pražská vysoká škola psychosociálních studií. Vedoucí práce PhDr. Kateřina Šámalová

- RÖDEROVÁ, Petra; KVĚTOŇOVÁ-ŠVECOVÁ, Lea; NOVÁKOVÁ, Zita (2007). *Oftalmopedie: texty k distančnímu vzdělávání*. Brno: Paido. 125 s. ISBN 978-80-7315-159-1.
- RŮŽIČKOVÁ, Kamila; VÍTOVÁ, Jitka (2014). *Vybrané kapitoly z tyflopédie a surdopedie nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus. 146 s. ISBN 978-80-7435-424-3.
- RŮŽIČKOVÁ, Veronika; KROUPOVÁ, Kateřina (2017). *Pohled na samostatný pohyb a prostorovou orientaci osob se zrakovým postižením*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci. 177 s. ISBN 978-80-244-5273-9.
- SLOWÍK, Josef (2016). *Speciální pedagogika*. 2. vyd. Praha: Grada. 168 s. ISBN 978-80-271-9425-4.
- ŠVARŤÍČEK, Roman; ŠEĐOVÁ, Klára (2014). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. 2. vyd. Praha: Portál. 377 s. ISBN 978-80-262-0644-6.
- TRNKA, Václav (2012). *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum. 78 s. ISBN 978-80-246-1958-3.
- VALENTA, Milan a kolektiv (2016). *Slovník speciální pedagogiky*. Praha: Portál. 317 s. ISBN 978-80-262-0937-9.
- VAN DYCK, Herman (2007). *Ne tak, ale tak: příručka správného kontaktu s nevidomými a slabozrakými*. 4. vyd. Praha: Tyfloservis. 32 str. ISBN 978-80-239-9312-7.
- VYHNÁLKOVÁ, Pavla (2013). *Základy pedagogiky volného času*. 1. vyd. Olomouc: Agentura Gevak. 74 s. ISBN 978-80-86768-73-1.

Použitá zahraniční literatura

Royal National Institute of Blind People (2020). *Confident Living: Leisure* [online]. [cit. 17.6.2021]. ISBN 978-1-4445-0138-4. Dostupné z: https://www.rnib.org.uk/sites/default/files/Confident_Living_Leisure_2019.pdf

STUART, Moira E.; LIEBERMAN, Lauren; HAND, Karen E (2006). *Beliefs About Physical Activity Among Children Who Are Visually Impaired and Their Parents*. *Journal of Visual Impairment & Blindness* [online]. American Foundation for the Blind [18.6.2021]. ISSN 1559-1476. Dostupné z: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145482X0610000405?journalCode=jvba>

ZELINOVÁ, Milota (2012). *Volný čas efektívne a tvorivo: teória a prax výchovy mimo vyučovania*. Bratislava: Iura Edition, 146 str. ISBN: 978-80-8078-479-9.

Použité internetové zdroje

JANÍČKOVÁ, Gabriela (2006). *Přínos Axmanovy techniky modelování pro zrakově postižené* [online]. Brno. [cit. 27.5.2021]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/th/mj4mk/>. Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Petra RÖDEROVÁ.

Brailnet. Nabídka pomůcek pro zrakově postižené. *Šablona podpisová* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z:

http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=%9Aablona+podpisov%E1&aid%5B%5D=0

Brailnet. Nabídka pomůcek pro zrakově postižené. *Míč elektronický* [online]. [cit. 30.5.2021]. Dostupné z:

http://is.brailnet.cz/pomucky_vypis.php?name=M%ED%E8+elektronick%FD

PÁTÍKOVÁ, Michaela. *Individuální sportovní volnočasové aktivity pro osoby se zrakovým postižením* [online]. Olomouc, 2019 [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/dfw9qz/>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Veronika Růžičková, Ph.D.

PAZOURKOVÁ, Lucie (2018). *Braillovo písmo v umění* [online]. Olomouc. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/i6l87h/>. Diplomová práce. Univerzita Palackého v Olomouci, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce Mgr. Veronika Růžičková, Ph.D.

Přístupnost. Zařízení pro hendikepované uživatele. *Braillové řádky*. [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <http://www.pristupnost.cz/o-pristupnosti/zarizeni/braillovske-radky/>

SONS (2019). *Výroční zpráva 2019* [online]. Praha. Dostupné z: https://www.sons.cz/cgi/file.cgi?id=680&lenght=9275744&cnt_type=attachment%3B%20filename%3DVyrocni_zprava_SONS_2019.pdf

SONS. *Klasifikace zrakového postižení podle WHO* [online]. [cit. 2.6.2021]. Dostupné z: <http://archiv.sons.cz/klasifikace.php>

Ukázka použití braillového řádku Focus 14 Blue s iPhonem. In: YouTube [online]. 24.5.2013 [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=RsdusGPKn9w>

Okamžik. *Zrakové postižení a sport* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: http://okamzik.cz/nmn/Texty/Sport/nevidomi_a_sport.html

Organizace nevidomých [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.organizacenevidomych.cz/>

Slepíši [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.slepisi.eu/>

SONS. *O nás* [online]. [cit. 26.4.2021]. Dostupné z: <https://www.sons.cz/>

Sport nevidomých [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/>

Sport nevidomých. *Goalball* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=goalball>

Sport nevidomých. *Kuželky – popis* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=kuzelky&page=popis>

Sport nevidomých. *Lyžování sjezdové* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=lyzovani%20sjezdove>

Sport nevidomých. *Šachy – popis* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=sachy&page=popis>

Sport nevidomých. *Zvuková střelba* [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=strelba%20zvukova>

TyfloCentrum [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: www.tyflocentrum.cz

TyfloCentrum Hradec Králové [online]. [cit. 25.5.2021]. Dostupné z: www.tyflocentrum-hk.cz

Apogeum. *Nevidomí a umění* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/smykal/index.php?docid=41>

Apogeum. *Audiopopis* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/clanky/29/Audiopopis/>

Apogeum. *O nás* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <http://www.apogeum.info/clanky/23/O-nas/>

Loped. *Spřažený bicykl DUPLEX* [online]. [cit. 26.5.2021]. Dostupné z: <https://www.loped.cz/?action=tandem-bicykl-duplex&objednej=6>

QARDO [online]. [cit. 27.5.2021]. Dostupné z: <http://www.qardo.cz/>

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Schéma volného času osob se zrakovým postižením

Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Klasifikace zrakového postižení dle MKN-10

Tabulka č. 2: Popis informantů

Seznam příloh

Příloha č. 1: Rozhovor s I1

Příloha č. 2: Rozhovor s I2

Příloha č. 3: Rozhovor s I3

Příloha č. 4: Rozhovor s I4

Příloha č. 5: Rozhovor s I5

V: Kolik Vám je let?

II: „*Je mně 27.*“

V: Jste zaměstnaný, popř. studujete?

II: „*Masíruji jako OSVČ.*“

V: Je Vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

II: „*Vrozený. Do osmnácti jsem viděl asi 25 % zraku a od osmnácti vidím asi 5 % zraku.*“

V: Povězte mi vše o svém volném čase. Co nejraději děláte? Jak často?

II: „*No ve volném čase velmi rád sportuji. A věnuji se všemu. Věnuji se běhání, sjezdovému lyžování, přes léto rád hodně plavu a jsem šílenec do otužování. Moje největší záliba jsou samozřejmě zvířátka. Chovám krocany, kuřata, slepice, králíky, ale to je spíš už skoro práce. Dalším mým velkým koníčkem je návštěva restaurací a konzumace dobrého jídla. A tohle je taková většina toho, co ve volném čase dělám nejčastěji. Občas taky jedu na hory a chodím po kopcích, nebo jezdím na tandemovém kole. Hudbu sice netvořím, ale rád poslouchám hudbu, což se pojí s další mojí zálibou, že občas jezdím po různých festivalech. Jinak tablet, počítač a mobil беру pouze jako pracovní záležitost a jinak jako ztrátu času. Jo a dřív jsem tvořil něco málo z kůže, že jsem šil třeba nějaké opasky a tak, ale teď už se tomu nevěnuji moc často. Teď ještě jak byl COVID, tak jsem docela četl, protože jsem nebyl tak pracovně vytížený, ale samozřejmě šlo o audiokničky“*

V: A co nějaký odpočinek? Jakou formu volíte?

II: „*Odpočinek je pro mě právě to, co jsem teď vyjmenoval. Válení na gauči není nic pro mě.*“

V: S kým svůj volný čas trávíte?

II: „*No tak sportovní aktivity... nebo takhle... plavání a otužování nejvíc provozuji se svým strýcem. Na kole jezdím nejčastěji s nějakými kámoši a běhám zase s jednou kámoškou.*“

V: Využíváte služeb některého TyfloCentra popř. jiných zařízení? Pokud ano, jak často a jak jste spokojen s nabídkou volnočasových aktivit v zařízení?

I1: *„Ne, TyfloCentrum nevyužívám, ale teď jedu v létě na vandr s organizací Aktiv Klub od SONS.“*

V: Jak prožíváte svůj volný čas?

„Tak samozřejmě mi ty aktivity přinášejí radost a hlavně to беру jako uvolnění a odreagování po práci.“

V: Vnímáte ve svém trávení volného času nějaké výrazné bariéry způsobené samotným zrakovým postižením?

I1: *„No to jo. To vnímám. Tak bariéra je pro mě v tom, že hodně blbě se mi ty aktivity dělají.... no.... Prostě u nich nemůžu být sám. Musím k tomu mít někoho.“*

V: Existuje nějaká volnočasová aktivita, kterou byste rád dělal, ale brání Vám v tom zrakové postižení?

I1: *„Asi kdybych viděl, protože já jsem dřív jezdil na cross motorkách s navigátorem, tak bych asi jezdil na těch motorkách. To je takový koníček, který by mě fakt bavil, ale nedá se to moc dělat no.“*

V: Jaký význam přisuzujete volnému času ve svém životě?

I1: *„Volný čas je z mého pohledu jedna z nejdůležitějších částí života, protože moje heslo je o tom, že život není o tom, aby člověk vydělával prachy a chodil do práce, ale je to o tom, aby si ho dokázal užít. A v tomhle směru vnímám volný čas jako... pro mě je to nejdůležitější část života.“*

V: Myslíte si, že jste se díky volnočasovým aktivitám ve svém životě někam posunul, nebo jste se v něčem zdokonalil/a?

I1: *„Jo. Určitě jo. Ve spoustě věcech. Nebo mě konkrétně napadá, že třeba při tom otužování jsem se naučil ovládat svoje tělo.“*

V: Jste spokojený se způsobem trávení svého volného času?

I1: *„Jo jsem spokojený, akorát bych byl raději, kdybych toho volného času měl trochu víc. Já jsem v jádru celkově spokojený člověk, takže jsem spokojený i s tím svým volným časem. Ale říkám, klidně bych ho mohl mít víc.“*

V: Kolik Vám je let?

I2: „22“

V: Jste zaměstnaná, popř. studujete?

I2: „*Studuji.*“

V: Je Vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

I2: „*Vrozené. Já jsem se narodila nedonošená.*“

V: Povězte mi vše o svém volném čase. Co nejraději děláte? Jak často?

I2: „*Tak ve volném čase dělám docela dost aktivit. Nejvíc času teda asi trávím na počítači a telefonu. Ale často taky kreslím. U toho si hrozně ráda pouštím hudbu, protože já hudbu miluju a občas i zpívám a hraju na piano. Ven mezi lidi teda moc nechodím, to je pravda, protože jsem taková docela samotárka, ale občas zajdu třeba s mamkou na nějakou procházku. Sestra se mnou občas jezdí na tandemu a taky chodím jednou týdně do bazénu, když je to teda možné. Ráda si taky občas něco přečtu, ale jediné teda audiokničky.*“

V: A co nějaký odpočinek? Jakou formu volíte?

I2: „*No pro mě je odpočinek asi to kreslení a hudba, jak jsem říkala. U toho se dobře odreagují.*“

V: S kým svůj volný čas trávíte?

I2: „*Spoustu toho dělám spíš sama. Ale když jdu třeba na procházku, tak jdu s mamkou nebo s kamarádkou.*“

V: Využíváte služeb některého TyfloCentra popř. jiných zařízení? Pokud ano, jak často a jak jste spokojená s nabídkou volnočasových aktivit v zařízení?

I2: „*Ne, nevyužívám.*“

V: Jak prožíváte svůj volný čas?

I2: „*Jak to prožívám? No dost soustředěně... Ale určitě zároveň cítím takovou radost a uvolnění.*“

V: Vnímáte ve svém trávení volného času nějaké výrazné bariéry způsobené samotným zrakovým postižením?

I2: „*To asi ne. Nebo vlastně bych asi řekla jako takovou bariéru, že se nemůžu jenom tak zvednout a jít, kam se mi zachce. Protože jakoby zaprvé já musím to místo znát, když už jdu sama a za druhé, musím mít u sebe prostě někoho vidícího.*“

V: Existuje nějaká volnočasová aktivita, kterou byste ráda dělala, ale brání Vám v tom zrakové postižení?

I2: „*To bych asi neřekla. Všechno, co mě baví, tak dělám.*“

V: Jaký význam přisuzujete volnému času ve svém životě?

I2: „*Je to pro mě prostor, kde můžu zapomenout na všechny starosti, odreaguji se, naberu sílu a tak... Je to jenom můj prostor, o kterém rozhoduji sama. A to je na tom to skvělé*“

V: Myslíte si, že jste se díky volnočasovým aktivitám ve svém životě někam posunula, nebo jste se v něčem zdokonalila?

I2: „*No minimálně jsem samostatnější, což mi dost vyhovuje. Také jsem se docela naučila ovládat stres třeba z té školy.*“

V: Jste spokojená se způsobem trávení svého volného času?

I2: „*Asi jo. Ale na druhou stranu bych zase byla ráda, kdybych dokázala omezit ten počítač a hlavně mobil. Je to takový žrout času no.*“

V: Kolik Vám je let?

I3: „28“

V: Pracujete, popř. studujete?

I3: „*Studuji na XY informatiku.*“

V: Je Vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

I3: „*Je vrozený.*“

V: Povězte mi vše o svém volném čase. Co nejraději děláte? Jak často?

I3: „*Hodně času trávím na počítači, a to hlavně protože tam nepotřebuji ty další lidi okolo. Sem tam jedu na dvojkolo, když je hezky. Nebo ještě chodím do bazénu. Dřív jsem hrál goalball a showdown a podobný věci, ale na to už teď fakt nemám vůbec čas. Chodím občas i na procházky a túry. Docela často třeba poslouchám hudbu. A samozřejmě i docela dost čtu knížky a tak. Čtu všechno digitálně teda.*“

V: A co nějaký odpočinek? Jakou formu volíte?

I3: „*Někdy někam zajdu s kamarády, ale často si pouštím spíš hudbu.*“

V: S kým svůj volný čas trávíte?

I3: „*Nejčastěji jsem s rodinou a rodinnými přáteli a sem tam s ostatními přáteli, ale to už není tak časté.*“

V: Využíváte služeb některého TyfloCentra popř. jiných zařízení? Pokud ano, jak často a jak jste spokojen s nabídkou volnočasových aktivit v zařízení?

I3: „*Co se volné času týče, tak v zásadě ne. Protože to TyfloCentrum u nás v XY toho zase tolik nepořádá. Kdyby pořádali něco zajímavého, tak bych tam chodil, ale takhle ne. A do těch dalších TyfloCenter bych se možná nějak dostal, ale já tam zase neznám vůbec lidi, takže by to bylo takové docela zvláštní alespoň na poprvé.*“

V: Jak prožíváte svůj volný čas?

I3: „Většinou mám příjemné pocity, ale taky se dostanu třeba do fáze, kdy už vlastně nevím, co mám dělat a je to takové ne úplně už zajímavé někdy.“

V: Vnímáte ve svém trávení volného času nějaké výrazné bariéry způsobené samotným zrakovým postižením?

I3: „Určitě. Jako vidící prostě sedne na kolo, někam zajede a zabije tím odpoledne, což já jen tak neudělám. Musím u sebe často mít někoho vidícího a nemůžu dělat úplně všechno, co bych chtěl.“

V: Existuje nějaká volnočasová aktivita, kterou byste rád dělal, ale brání Vám v tom zrakové postižení?

I3: „Strašně zábavné by pro mě bylo něco kutit ohledně těch počítačů. Třeba dělat ve 3D tiskárně. Ale když na to nevidím, tak to úplně nejde no. A taky nemůžu jít sám na nějakou úplně dlouhou procházku.“

V: Jaký význam přisuzujete volnému času ve svém životě?

I3: „Strašně důležitý, protože díky tomu přijdu na úplně jiné myšlenky a pak mě napadne třeba jak vyřešit nějaký problém nebo tak. Úplně se tak jako odreaguji od všeho.“

V: Myslíte si, že jste se díky volnočasovým aktivitám ve svém životě někam posunul, nebo jste se v něčem zdokonalil?

I3: „No při nejmenším mi to pomohlo v samostatnosti. Také vím mnohem víc o těch počítačích.“

V: Jste spokojený se způsobem trávení svého volného času?

I3: „Z velké míry ano. Mímus teda ty věci, které už jsme tady řešili, ale to nemá cenu řešit, protože na tom se moc nezmění, takže s tím musím být spokojený.“

V: Kolik Vám je let?

I4: „26.“

V: Jste zaměstnaná, popř. studujete?

I4: „*Studuji sociální pedagogiku.*“

V: Je Vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

I4: „*Vrozené.*“

V: Povězte mi vše o svém volném čase. Co nejraději děláte? Jak často?

I4: „*Já ráda jezdím na dvojkole, což spíš dělám většinou, když někoho přemluvím, aby jel se mnou. potom ráda dobrovolnicím v jednom domově pro seniory, vyrábím bižuterní šperky, ráda chodím na procházky, jezdím na kolečkových bruslích, zpívám... Potom chodím ráda na koncerty nebo si někde ráda sednu s přáteli. Samozřejmě využívám i počítač i mobil, ale spíš jen tak jako běžný uživatel. Moc času tam netrávím. Hodně čtu knížky, ale v Braillově písmě už moc ne, spíš využívám audio knížky a jsem uživatelka Knihovny digitálních dokumentů. K tomu ještě ráda často poslouchám rozhlasové hry. Taky ještě píšu blog.*“

V: A co nějaký odpočinek? Jakou formu volíte?

I4: „*To jsou pro mě ty procházky a případně posezení na terase nebo tak. Jo a taky hraní stolních her.*“

V: S kým svůj volný čas trávíte?

I4: „*Jsem s rodinou a s přáteli.*“

V: Využíváte služeb některého TyfloCentra popř. jiných zařízení? Pokud ano, jak často a jak jste spokojená s nabídkou volnočasových aktivit v zařízení?

I4: „*To ani ne, protože třeba to dvoukolo mám svoje, takže si ho půjčovat nemusím a ty zařízení tolik nepotřebuji.*“

V: Jak prožíváte svůj volný čas?

I4: „*Já bych řekla, že prožívám takové zaujetí nebo prostě zabrání se do nějaké činnosti jiné, než je třeba ta škola.*“

V: Vnímáte ve svém trávení volného času nějaké výrazné bariéry způsobené samotným zrakovým postižením?

I4: „*Jako vnímám to třeba v tom, že k většině třeba sportovních aktivit potřebuji nějakého asistentu. Prostě někoho, kdo vidí. Anebo třeba u té bižuterie potřebuji někoho vidícího, aby mi řekl, jakou ty korálky mají barvu, což není tak velká bariéra, ale stejně. Nebo třeba u těch procházek já mám naučených několik okruhů a prostě kdybych chtěla udělat změnu, tak nemůžu, protože je to zase cizí prostředí a zase bych potřebovala někoho, kdo by mě vedl.*“

V: Existuje nějaká volnočasová aktivita, kterou byste ráda dělala, ale brání Vám v tom zrakové postižení?

I4: „*No třeba horolezectví. Rodina to neumí a já nemám nikoho, kdo by to zvládl dělat se mnou.*“

V: Jaký význam přisuzujete volnému času ve svém životě?

I4: „*Pro mě je to takový předěl mezi studiem a osobním životem nebo prostě jinými povinnostmi.*“

V: Myslíte si, že jste se díky volnočasovým aktivitám ve svém životě někam posunula, nebo jste se v něčem zdokonalila?

I4: „*Tak to určitě. Třeba to dobrovolnictví mi tak jako, bych řekla, nenásilně pomohlo získat vhled do určité cílové skupiny vzhledem k tomu mému studiu. A určitě jsem se zlepšila třeba v komunikaci a v samostatnosti.*“

V: Jste spokojená se způsobem trávení svého volného času?

I4: „*Jsem. Já si myslím, že určitě jsem spokojená.*“

V: Kolik Vám je let?

I5: „Tento rok mi bude 20 a je mi teď 19.“

V: Jste zaměstnaný, popř. studujete?

I5: „*Já se živím sociálními sítěmi, mám vystudovanou střední IT školu a nejvíc se teď živím Instagramem. TikTok teď nenabízí monetizaci za zhlédnutí dostávat peníze, jako je třeba na YouTube, ale v zahraničí už to tak je, proto teď plánuju, že přejdu na natáčení do zahraničí. Ale živí mě teď hlavně Instagram.*

V: Je Vaše zrakové postižení vrozené nebo získané?

I5: „*Já jediný z rodiny nevidím od dvou let. Mám odchlípnuté sítnice, ale je to způsobený doktorem, protože oni to nezjistili včas.*“

V: Povězte mi vše o svém volném čase. Co nejraději děláte? Jak často?

I5: „*Takhle. Většinu času trávím natáčením videí, protože to mě samozřejmě živí. Dělán to i samozřejmě rád. Nedělal bych něco, co mě nebaví a nemám to rád. Takže spíš se věnuji těm videím, snažím se i zlepšovat, ať už v mluvě, natáčení nebo poznávání nových lidí. No a dál taky moderuji spoustu akcí. Teď teda ne kvůli té karanténě, ale třeba před rokem jsem moderoval různé akce různým zpěvákům a i třeba ve školách. Miluji poslouchat hudbu. Neumím si představit svůj život bez hudby. Co bych dál mohl říct? No tak hraji turnaje, což je přes konzoli. Hraji tam Tekkena. To už hraji přes šest let a jezdím po celém světě. Nedávno jsem byl v Koreji. Jsem uznávaný jakoby mezi TOP deseti nejlepšími hráči v Tekkemu, což je bojová hra. Sporty já moc dělat nemůžu, protože mám problémy se zády, ale rád chodím ven, občas nějaký běh, nějaké plavání a tak. Občas mě ještě baví nějaký audiofilmy.*“

V: Věnujete se ve svém volném čase čtení knih? Pokud ano, v jaké formě (Braillovo písmo/audioknihy) a jak často?

I5: „*Ne. To mě nebaví. To nikdy nebylo pro mě. (směje se) Jako Braillovo písmo samozřejmě umím, ale čtení knížek vážně není nic pro mě a nikdy jsem k tomu nezískal nějaký vztah. Ani audiokničky mě nebaví.*“

V: A co nějaký odpočinek? Jakou formu volíte?

I5: „*No já mám nejraději odpočinek, když je to možný, někde na dovolený u moře.*“

V: S kým svůj volný čas trávíte?

I5: „*Bud'to s mým bratrancem nebo s rodiči nebo s přítelkyní.*“

V: Využíváte služeb některého TyfloCentra popř. jiných zařízení? Pokud ano, jak často a jak jste spokojený s nabídkou volnočasových aktivit v zařízení?

I5: „*Ne, nevyužívám to. Když mám kolem sebe přítelkyni a rodinu, tak to nepotřebuji.*“

V: Jak prožíváte svůj volný čas?

I5: „*Já jsem člověk, který se rád učí novinek. Já, když chci, tak se cokoliv dokážu naučit. Ze všeho si беру jen to dobré. Protože, když chci dělat něco pro sebe a dělám něco, co mě baví, tak mi to je příjemný. Já mám třeba svou práci spojenou s tím volným časem, a i když je pravda, že je to náročné, tak mě to naplňuje.*“

V: Vnímáte ve svém trávení volného času nějaké výrazné bariéry způsobené samotným zrakovým postižením?

I5: „*Upřímně vůbec. Je pravda, že si kolikrát řeknu, že kdybych viděl, tak můžu chodit všude sám, ale zase když se zamyslím, tak mně to tolik neomezuje, protože, jak jsem říkal, mám furt kolem sebe lidi, a když někam chci jít, tak stačí říct prostě přítelkyni nebo bratrancovi nebo někomu prostě a můžu jít. Každý si třeba řekne, že když člověk nevidí, tak nemůže jezdit třeba na bruslích nebo na kole, ale já třeba tohle všechno umím a neomezuje mě to. Jako samozřejmě nesednu si do auta za volant a nepojedu někam, že jo (směje se).*“

V: Existuje nějaká volnočasová aktivita, kterou byste rád dělal, ale brání Vám v tom zrakové postižení?

I5: „*U mé osoby ne. To, co mě fakt baví, tak já dělám a zkoušel jsem si všechno, Zkoušel jsem hrát fotbal s ozvučeným míčem nebo třeba showdown na internátu. V podstatě všechno, co můžou dělat normální lidi, můžu dělat i já.*“

V: Jaký význam přisuzujete volnému času ve svém životě?

I5: „*Je pro mě důležitý dost, protože to funguje i jako odreagování od věcí, které nechci řešit, nebo na ně nechci myslet.*“

V: Myslíte si, že jste se díky volnočasovým aktivitám ve svém životě někam posunul, nebo jste se v něčem zdokonalil?

I5: „Určitě. Dalo mi to spoustu zkušeností. Poznal jsem se známými lidmi, dalo mi to určitě hodně. Bez toho, aniž bych dělal ty sociální sítě, tak bych spoustu věcí nedokázal. Zdokonalil jsem se vlastně v mluvě i v češtině jako takové, protože já nejsem z Česka, já jsem z New Yorku, takže jsem se naučil mluvit spisovně česky. Každý den se dozvím něco nového.“

V: Jste spokojený se způsobem trávení svého volného času?

I5: „Určitě jo. Akorát někdy mi je líto toho, že věnuji víc času internetu a sociálním sítím než nějakým lidem, který to potřebují, ale stejně se snažím si na ně udělat čas a mám vlastně i fanoušky, kteří pochopí, když tři dny nevydám žádné video a nedám o sobě vědět na sociálních sítích.“

ANOTACE

Jméno a příjmení:	Bc. Pavlína Karešová
Katedra:	Ústav pedagogiky a sociálních studií
Vedoucí práce:	doc. PhDr. Tomáš Čech Ph.D.
Rok obhajoby:	2021

Název práce:	Význam volného času v životě osob se zrakovým postižením
Název v angličtině:	Meaning of leisure in life of people with visual disability
Anotace práce:	Diplomová práce se zabývá problematikou významu volného času u osob se zrakovým postižením. Teoretická část se zabývá popisem osob se zrakovým postižením, specifických potřeb osob se zrakovým postižením včetně jejich vzdělávání, definicí volného času, popisem významu smysluplného trávení volného času u osob se zrakovým postižením a příklady volnočasových aktivit, které se nabízejí osobám se zrakovým postižením včetně organizací, jež je zajišťují. Empirická část je zaměřena na výzkumné šetření, které je realizováno kvalitativní metodou pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Při analýze získaných údajů je použita technika otevřeného kódování. V závěru diplomové práce jsou shrnuty výsledky z výzkumného šetření, které jsou doplněny o krátkou diskusi.
Klíčová slova:	volný čas, volnočasové aktivity, osoby se zrakovým postižením
Anotace v angličtině:	The diploma thesis deals with the issue of the meaning of leisure in life of people with visual disability. The theoretical part deals with the description of visually impaired people, the specific needs of the visually impaired, including their education, the definition of leisure, a description of the importance of meaningful leisure for the visually impaired and examples of leisure activities offered to the visually impaired, including the organizations that provide them. The

	empirical part is focused on research, which is carried out by a qualitative method using a semi-structured interview. The open coding technique is used in the analysis of the obtained data. At the end of the diploma thesis, the results of the research survey are summarized, which are supplemented by a short discussion.
Klíčová slova v angličtině:	leisure, leisure activities, people with visual disability
Přílohy vázané k práci:	Příloha č. 1: Rozhovor s I1 Příloha č. 2: Rozhovor s I2 Příloha č. 3: Rozhovor s I3 Příloha č. 4: Rozhovor s I4 Příloha č. 5: Rozhovor s I5
Rozsah práce:	75 s.
Jazyk práce:	český