

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

NEJVHODNĚJŠÍ KANOISTICKÁ DISCIPLÍNA
PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM
Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Barbora Zedníčková, Tělesná výchova a sport,
Aplikované pohybové aktivity
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Vrba
Olomouc 2019

Jméno a příjmení autora: Barbora Zedníčková

Název diplomové práce: Nejvhodnější kanoistická disciplína pro osoby se zrakovým postižením

Pracoviště: Katedra Aplikovaných pohybových aktivit

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Vrba

Rok obhajoby diplomové práce: 2019

Abstrakt: Ve své bakalářské práci zjišťuji vhodnou kanoistickou disciplínu pro osoby se zrakovým postižením, konkrétně pro skupinu nevidomých. Dospěla jsem ke zjištění, že obzvláště vhodnou kanoistickou disciplínou pro závod jsou dračí lodě. Zároveň s tímto cílem jsem ověřila možnost rekreace handicapovaných v kanoistice na jiných typech lodí. Teoretická část je založena na informacích o zrakovém postižení, sportech pro zrakově postižené a pohybové aktivitě. V praktické části jsem zjišťovala pomocí zúčastněného pozorování jednotlivé kanoistické disciplíny a jejich možnost využití pro nevidomé při závodech i rekreaci.

Klíčová slova: kanoistika, rychlostní kanoistika, dragonboating, rafting, zrakové postižení, sport pohybová aktivita

Souhlasím s půjčováním závěrečné práce v rámci knihovních služeb.

Autor's first name and surname: Barbora Zedníčková

Title of the master thesis: The most suitable canoe discipline for visually impaired people

Department: Department of Adapted Physical Activities

Supervisor: Mgr. Jiří Vrba

The year of presentation: 2019

Abstract: In this bachelor thesis is examined the suitability of canoeing discipline for people with visual impairment, for the group of blind people. The goal is to find out whether it is more appropriate than canoeing discipline for the race are dragon boats. This information is also verified. The theoretical part is based on information about visual impairment, sports for the visually impaired and physical activity. In the case of information relating to observation of individual subjects and their possibilities of use for the blind during competitions and recreation.

Keywords: canoe, canoe sprint, dragonboating, rafting, visual impairment, sport, physical activity

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Vrby, uvedla jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 26.6. 2019

.....

V první řadě bych ráda poděkovala vedoucímu mojí bakalářské práce panu Mgr. Jiřímu Vrbovi za jeho vstřícnost, trpělivost, ochotu, cenné rady a čas, který mi ve svém nabitém programu věnoval. Další poděkování náleží oddílu TJ Spartak Přerov, který mi umožnil realizovat praktickou část práce, bez které by nemohla vzniknout a děkuji také všem ostatním, kteří se na vzniku této práci podíleli.

OBSAH

1	PŘEHLED POZNATKŮ.....	10
1.1	Zrakové postižení	10
1.1.1	Historie a vývoj zrakového postižení.....	10
1.1.2	Etiologie zrakových vad	12
1.1.3	Klasifikace zrakového postižení	13
1.2	Sporty zrakově postižených	18
1.2.1	Paralympijské hnutí	19
1.2.2	Sporty bez účasti na paralympiádě	20
1.3	Kanoistika	21
1.3.1	Rychlostní kanoistika.....	22
1.3.2	Vodní slalom.....	23
1.3.3	Sjezd na divoké vodě	23
1.3.4	Rafting	24
1.3.5	Dragonboating	25
1.3.6	Seakajak	25
1.3.7	Kanoepolo	25
1.3.8	Rodeo	26
1.3.9	Vodní turistika	26
1.4	Záchrana na vodní hladině	27
1.4.1	Základní vybavení záchranáře	27
1.4.2	První pomoc při záchraně tonoucího	28
1.5	Význam pohybových aktivit pro zdravotně postižené	30
2	CÍLE	32
2.1	Výzkumné otázky.....	32
3	METODIKA.....	33
3.1	Výzkumný vzorek a typ výběru	33
3.2	Výzkumné techniky a metody.....	33
4	VÝSLEDKY.....	34
4.1	Závody v jednotlivých kanoistických disciplínách	35
4.1.1	Rychlostní kajak a kánoe jednotlivců (C1 a K1)	35
4.1.2	Rychlostní kajak dvojic (K2).....	35
4.1.3	Rychlostní kánoe dvojic (C2)	35
4.1.4	Raft se šestičlennou posádkou (R6).....	35

4.1.5	Dračí loď	36
4.2	Rekreační využití jednotlivých kanoistických disciplín	36
4.2.1	Kajak a kánoe jednotlivců (C1 a K1).....	36
4.2.2	Kajak dvojic (K2)	36
4.2.3	Kánoe dvojic (C2).....	36
4.2.4	Raft se šestičlennou posádkou (R6).....	37
4.2.5	Dračí loď	37
5	DISKUZE	38
6	ZÁVĚRY	39
7	SOUHRN.....	40
8	SUMMARY	41
	REFERENČNÍ SEZNAM	42
	POUŽÍVANÉ ZKRATKY	46

ÚVOD

Pohyb a sport jsou součástí společnosti už od pradávna. Sport je prostředkem komunikace a setkávání, kdy může být společně na jednom místě zdravá i intaktní populace. Vzhledem k mému studijnímu oboru jsem si tudíž vybrala práci, ve které se zaměřuji na kanoistiku a zrakově postižené osoby.

V České republice žije několik tisíců lidí se zrakovým postižením. Jelikož se o tento typ postižení zajímám nejvíce, zajímalo mne, zda je možné, aby nevidomý pádloval na lodi. Prostřednictvím bakalářské práce jsem se snažila najít aktivitu na vodě, která splňuje kritéria pro jízdu na lodi nevidomého bez asistence. Zaměřila jsem se na hledání vhodné závodní disciplíny, avšak jsem zjistila, že existují rekreační aktivity, na kterých mohou nevidomý prohlubovat své vztahy s intaktní populací.

V teoretické části jsem se zabývala informacemi o zrakovém postižení, původem vzniku zrakových vad nebo historickým vývojem postižení. Specifickou kapitolu tvoří klasifikace postižení, protože každá věda má svůj postoj a pohled na klasifikaci zraku. Jiná klasifikace bude v oblasti medicínské, která se zaměřuje na vizus a jiná zdravotní kritéria než sportovní klasifikace, kde jsou podstatné jiné faktory potřebné pro sport a je dána organizací IBSA. Téma sport pro zrakově postižené jsem si vybrala, abych mohla poukázat na to, že ztráta zraku není limitující a sport může s určitými úpravami provozovat každý. Pro zdravou populaci existuje největší sportovní svátek Olympijské hry a proto, aby intaktní populace nebyla diskriminována, vytvořil Sir Ludwig Guttmann Paralympijské hry, kterého jsou součástí i sportovci s postižením zraku. Mimo paralympijské hnutí existují sporty, bez účasti na Paralympijských hrách, které nemají tak velkou škálu zastoupení, ale i přesto se pořádají i mezinárodní hry pod záštitou jiných organizací. Mezi sporty intaktní populace mám nejbližší ke kanoistice a tanci. Jelikož kanoistika byla mým dlouholetým koníčkem, byla jasná volba o čem psát. Není úplně typické, aby si nevidomý člověk půjčil sám od sebe loď v loděnici a vyzkoušel si jaké to je pádlovat. Vždy k tomu musí mít nějakého pomocníka, aby se nestalo nějaké zranění. Tudíž důležitou kapitolou v práci je záchrana na vodní hladině. Zdraví máme jen jedno a je důležité o něj pečovat. Abychom se mohli bezpečně pohybovat na vodě, musíme znát nějaké zásady a pravidla, které se dodržují ať už na vodě, tak i na souši, kde je nejdůležitější prevence. V neposlední řadě jsem chtěla poukázat na význam pohybové aktivity pro společnost. Proč je pohyb důležitý pro správný rozvoj osobnosti člověka.

Praktická část je zaměřena na experiment zúčastněného pozorování, kdy jsem se pomocí tréninkové jednotky společně s dospělými členy TJ Spartak Přerov snažila zjistit,

zda existuje vhodná kanoistická disciplína pro osoby nevidomé. Nevidomost jsem simulovala pomocí kapek na oči, abych si ověřila, na kterých typech lodí je možné provozovat tento sport. Zda je reálná šance účasti v závodech nevidomého nebo jestli půjde pouze rekreace nevidomého v lodních sportech.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

V rámci této kapitoly se pokusím přiblížit důležité pojmy, které jsou s tématem práce spojeny. Zmíním vybrané typy zrakového postižení, pohybové aktivity spojené spolu s jejich významem pro člověka s handicapem. Další důležitou součástí kapitoly je specifikace kanoistiky a záchrana na vodní hladině.

1.1 Zrakové postižení

Každý člověk s handicapem může být považován za osobu, která je omezená vůči hlavnímu proudu a je v nevýhodné pozici. Tyto osoby se nejčastěji řadí do minoritních skupin (Jesenský, 2000).

V současnosti se na světě dle statistických údajů zahraničních portálů nachází 314 milionů lidí se zrakovým postižením, z toho 124 milionů na úrovni slabozrakých, 37 milionů nevidomých a 153 milionů osob s nenapravitelnými refrakčními vadami. V evropských zemích se jedná o 11 milionů slabozrakých osob a 1 milion nevidomých osob. Další zdroje uvádějí, že na světě se vyskytuje zhruba okolo 1-1,5 % populace osob se zrakovým postižením (Kimplová, 2010).

Podle statistik WHO (2001) žije dnes na světě kolem 45 milionů lidí s těžkým postižením zraku. Jedná se o 1-1,5 % populace. V Evropě se jedná o zhruba 11 milionů slabozrakých a 1 milion nevidomých. Riziková skupina jsou převážně osoby staršího věku (Růžičková, Vítková, 2014).

Zrakové postižení je považováno za nejzávažnější postižení, které člověka může potkat. Vyplývá to z důvodu, kdy nevidomá osoba má značně omezené možnosti v průběhu života, ale také z důvodu určení příčiny, které bývá v některých případech velmi problematické a nejasné (Górný, 2013).

Z tyflopédického hlediska zrakově postižený člověk není každý, kdo nosí brýle nebo má jakoukoliv zrakovou vadu, ale je to osoba, kterému jeho vada činí problémy po nejnutnější korekci pro život (Ludíková & Stoklásková, 2005).

1.1.1 Historie a vývoj zrakového postižení

Historie nevidomých osob

Společnost byla od svých prvopočátků citlivá na skutečnost, že existují jedinci, kteří jsou odlišní od ostatních. Jedna ze skupin byla tvořena osobami, které se nazývali slepci.

Za slepou osobu, byl považován člověk, který měl závažné problémy se zrakem a ty mu znemožňovaly normálně fungovat ve společnosti. Dlouhou dobu lékaři ani pedagogové neměli dostatečné informace a znalosti k diagnostice úplné slepoty a dalších stupňů zrakového postižení. Kvalitní život těchto lidí se odvíjel od pomoci druhých osob, některé osoby se slepotou byly považovány za mimořádné. Postupem času lékaři a pedagogové získali více praktických i teoretických informací o fungování těchto osob a měnili pohled na tyto osoby ve společnosti (Valenta a kol.,2014).

Během historie se postavení osob se zrakovým postižením měnilo od trendů odmítání a jejich usmrcování, přes úplné oddělování od rodin a také charitativní přístup k zabezpečení základních potřeb až k zajištění institucionálního a speciálního integrovaného vzdělávání a rovnoprávnému začlenění do společnosti. Historie péče o osoby se zrakovým postižením zasahuje hluboko do minulosti, která prošla zajímavým vývojem a zapsala se do ní široká škála odborníků z vědecké oblasti. Jedna z prvních zmínek o péči nevidomých osob byla zaznamenána v roce 206 př. n. l., která pocházela z Číny kde vznikla první organizace nevidomých hudebníků. Další zmínka pochází z Japonska, kde se zabývali výukou nevidomých masérů. Díky křesťanství se rozšířila informace o nevidomých i do Evropy, kde postupem času vznikalo několik výchovně vzdělávacích ústavů. V 16. století přišel španělský učenec Francesco Lucas s nápadem učit a psát nevidomé děti. Avšak za nejvýznamnější osoby v oblasti vzdělávání a výchovy jsou považováni V. Haüy, J. W. Klein a L. Braille (Ludíková & Souralová, 2006).

Prvním krokem pro všestrannou skupinovou výchovu vzdělávání nevidomých bylo založení výchovně vzdělávacího ústavu v Paříži. Tento významný krok učinil V. Haüy roku 1784 (Novohradská, 2013).

Další významnou osobností v oblasti pedagogiky zrakově postižených byl Johan Wilhelm Klein. Klein měl zkušenost z osobního života s výchovou nevidomého dítěte, díky které založil v roce 1804 ústav pro nevidomé ve Vídni. Byl také propagátorem myšlenky společného vzdělávání nevidomých spolu s vidícími dětmi na školách (Ludíková, 1988).

Louise Braille byl dalším z významných osob pedagogiky nevidomých. Již v šestnácti letech vytvořil v roce 1825 šestibodové reliéfní písmo pro nevidomé, ale 25 let musel čekat, aby mu bylo písmo uznáno a poté se mohlo rozšířit do zbytku světa. Jeho výtvar byl prověřen historií lidstva, díky které se ukázala genialita Braillova písma a je používáno dodnes (Ludíková & Souralová, 2006).

V moderní koncepci vzniku české speciální pedagogiky se využívalo vždy označení složené ze dvou částí v našem případě: paide – výchova, typhlos – slepý. Zhruba od 90. let 20. století se začínají používat termíny tyflopédie a oftalmopédie (Valenta a kol., 2014).

1.1.2 Etiologie zrakových vad

Etiologie zrakového postižení je velice pestrá, liší se ve vztahu k věku jedince, ale také v jakém prostředí daný jedinec vyrůstá. V dnešní moderní době péče o osoby se zrakovým postižením je jiná v rozvojových zemích Asie než ve státech vyspělé Evropy či USA (Valenta a kol., 2014).

Výstražná procentuální hodnota 75 % je alarmující z důvodu, že se nevidomosti dá předejít vzhledem k ekonomické a zdravotní stránce daného státu (Ludíková a spol. 2013).

Jak je už výše zmíněno dle odlišnosti světových zemích, se příčiny zrakových vad mohou dělit do několika skupin. Existuje velká diference vad s ohledem na dobu jejich zjištění, rozsahem a také hloubku poškození zrakového orgánu. Od stavu zrakového postižení se poté odvíjí i ambulantní a lékařská péče. Každá ztráta schopnosti vidění nezávisle na tom, jaký byl chorobný proces nebo o jakou vadu jde, má značný vliv i na běžný život člověka (Górny, 2013)

Posuzování míry postižení zraku nemůžeme pouze z jednoho hlediska, jelikož každá příčina zrakového poškození má své důsledky a mohou se různě kombinovat, poté vznikají různá specifika pro danou osobu, která jej ovlivňují (Ludíková & Suralová, 2005).

Dle Ludíkové (1988) existují různá etiologická hlediska. Mezi nejčastější dělení patří orgánové nebo funkční, do kterých spadají zrakové vady jako binokulární vidění, strabismus a jiné. Dalším důležitým hlediskem je doba vzniku daného postižení, což bývá prenatalní, perinatální či postnatální, jinak řečeno získané nebo vrozené. Následující dělení bývá časově omezené a známe ho pod názvy krátkodobé, dlouhodobé nebo recidivující. Posledním nejčastějším dělením bývá podle stupně postižení zraku od úplné nevidomosti, přes poruchy zbytku zraku až po slabozraké.

Nejčastější příčiny vzniku zrakového postižení v dětském věku patří mezi prenatalní vlivy, které tvoří 55 %, další příčina je dědičného charakteru 37 % a zbývajících 8 % tvoří kongenitální patologické vlivy. Nejčastějším onemocněním v období dětského věku 0–5 let je nedonošená retinopatie, kterou zapříčiní nízká porodní hmotnost novorozence (Květoňová – Švecová, 2000).

Další funkční porucha, která se může projevit dle různorodosti etiologie je centrální poškození zraku (CVI). Avšak nejčastějším postižením ve vyspělých zemích v dospělém věku je diabetická retinopatie. Mezi příčiny zrakového postižení je nutné uvádět i poranění oka, která v klinické praxi převažují většinou po úraze jednoho oka, a to v důsledku chemických látek či perforaci (Růžičková, 2014).

1.1.3 Klasifikace zrakového postižení

Klasifikace může být rozdělena do několika pohledů. Nejčastějším pohledem je oftalmopedický, který se zaměřuje na vizus a zorné pole, což jsou základní charakteristické rysy pro určení zrakového postižení. Dalšími klasifikačními vlivy jsou etiologie, doba vzniku postižení a jiné. Z pohledu speciálněpedagogické praxe určení kategorií zrakového postižení není jednotná. Klasifikace podle stupně zrakového postižení je rozdělena do čtyř hlavních kategorií, která jsou: osoby nevidomé, osoby se zbytky zraku osoby slabozraké a osoby s poruchami binokulárního vidění (Valenta a kol., 2014).

V dnešní době mají významné zastoupení kombinovaná postižení nejčastěji v dětském věku, kdy se jedná především o vrozené vady. V dospělém věku a stáří jde nejčastěji o kombinace se sluchovým postižením, ale také tělesným a vnitřními nemocemi jako jsou diabetes mellitus, nebo kombinace se stařeckou demencí. Kritériem pro vymezení cílových skupin je hledisko specifických potřeb při vzdělání (Moravcová, 2004).

Klasifikace WHO vymezuje zrakové vady podle oblasti postižení zrakového analyzátoru (Národní informační centrum pro mládež).

Tabulka 1. Klasifikace dle WHO

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

Valenta (2014) rozděluje klasifikaci podle doby vzniku postižení na vrozené či získané. Klasifikovat lze i podle doby trvání na akutní, chronické a recidivující postižení.

Tabulka 2. členění podle Ludíkové (2005).

Označení	Další specifikace	Stupeň zrakového postižení
Osoby nevidomé	Skutečná nevidomost	Pokles centrální zrakové ostrosti pod 1/60 – světlocit. Binokulární zorné pole 5° a méně i bez porušení centrální fixace.
	Praktická nevidomost	Pokles centrální zrakové ostrosti pod 3/60 di 1/60 včetně. Binokulární zorné pole menší než 10°, ale větší než 5° kolem centrální fixace.
Osoby se zbytky zraku	Dříve označovány jako částečně vidící či těžce slabozrací.	Hranici mezi nevidomými a slabozrakými
Osoby slabozraké	Lehká	Pokles centrální zrakové ostrosti pod 6/60
	Těžká	Pokles centrální zrakové ostrosti pod 6/60 do 3/30
Osoby s poruchami binokulárního vidění		Na sítnici obou očí se nevytváří na stejných místech dva rovnocenné obrazy vytvářející prostorový vjem a zabezpečující stereoskopické, hloubkové vidění. Poruchy v analytickosyntetické funkci, lokalizaci v hloubkové vidění

Specifické rozdělení v biomedicínské a pedagogické oblasti se řídí podle ostrosti vidění a rozsahu zorného pole, které je pro uplatnění jedince nedostačující, proto je nutné se podívat na další hlediska co se týče kontrastní citlivosti, schopnosti rozlišit barvy, vnímání hloubky a jiných dalších hledisek a specifík. Avšak pro pohybové aktivity je toto dělení zcela nevhodné. Úzce vymezená klasifikační pásma by byla limitující faktor pro

dostatečný počet účastníků proto si IBSA vytvořila vlastní kompromisní variantu klasifikace pro soutěžení. Tato klasifikace je respektována jednotlivými národními sportovními organizacemi a je rozdělena do tří kategorií (Bláha, 2010).

Tabulka 3. Klasifikace dle IBSA

Stupeň (třída)	Funkční schopnost
I. stupeň (B1)	Ohraničené nulové vnímání světla (totální slepota) až po neschopnost rozpoznat objekt nebo jeho kontury.
II. stupeň (B2)	Ohraničuje schopnost rozpoznat objekt do zrakové ostrosti 2/60 (6,7/200), nebo ohraničením zorného pole do 5 stupňů.
III. stupeň (B3)	Zahrnuje zrakovou ostrost 2/60 až 6/60 (6,7/200 až 20/200) nebo ohraničením zorného pole v hodnotách 5–60 stupňů.

Osoby nevidomé

Finková (2010) uvádí vymezení nevidomých následujícím způsobem: „Osoby nevidomé jsou chápány jako kategorie osob s nejtěžším stupněm zrakového postižení, patří sem děti, dospělí a senioři, které mají zrakové vnímání narušeno na stupni nevidomosti (slepoty). Nevidomost můžeme ještě rozdělit na několik stupňů, a to na nevidomost praktickou, skutečnou a plnou.“

Do skupiny nevidomých zahrnujeme veškeré věkové kategorie od dětí až po seniorský věk. Největším problémem u těchto osob je, že nemohou získávat informace pomocí zraku, což je velké omezení v průběhu života. Informace tedy přijímají pomocí jiných smyslů, nejčastěji pomocí sluchu nebo hmatu. Mezi sekundární přijímače informací patří také čich a chuť. Dalším specifickým kromě získávání informací je způsob písemné komunikace v podobě šestibodového Braillova písma. Již od raného věku jsou děti s tímto postižením připravovány na budoucí použití tohoto písma. Postupem moderní doby je psaný projev těchto osob různorodý, mohou používat speciálně upravené počítače, ale Braillovo písmo je stále základ. Další narušenou oblastí je prostorová orientace. Možnost pohybu mají pomocí průvodce, asistenčního psa nebo samostatně pomocí bílé hole (Valenta a kol., 2014).

Slepota je často vymezena pojmem úplná ztráta zraku, ale každý autor podává jinou definici slepoty. Nevidomost je v oboru speciální pedagogiky nazvaná jako úplná ztráta

zraku, projevující se úplným nevyvinutím zrakového analyzátoru čímž způsobuje nemožnost zrakového vnímání (Ludíková, 1988).

Nevidomost může být vrozená či získaná. K nejčastějším příčinám vrozené nevidomosti patří porušení plodu nebo infekční onemocnění matky v prenatálním období. Mezi nejčastějším příčinám získané nevidomosti patří zhoršení stavu refrakčních vad, glaukom, katarakta a jiné onemocnění (Ludíková & Suralová, 2006).

V dnešní době se mluví o úplné ztrátě zraku nebo o nevidomých. Pojem slepota nebo slepec, jak tomu bylo v historickém kontextu je na veřejnosti v dnešní době označeno za hanlivé (Kimplová, 2010).

Osoby slabozraké

Slabozrací jedinci mají možnost využívat zrakové vnímání, ale se značným omezením a menší kvalitou těchto získaných informací. Veškeré úsilí vynaložené na zapojení zraku vyžaduje vyšší pozornost a koncentraci, která vede k unavitelnosti a pomalejšímu tempu. Jelikož jedinci mají zbytek zraku, je nutné dodržovat zrakovou hygienu, především v oblasti intenzity osvětlení, doby zrakové práce atd. (Valenta a kol., 2014).

Za slabozrakost můžeme považovat orgánové postižení obou očí, které při optimální brýlové korekci může činit slabozrakému problémy v běžném životě. Dle stupně postižení je možné slabozraké rozdělit do tří skupin: lehce, středně a těžce slabozraké osoby. Kromě snížené zrakové ostrosti se u spousty slabozrakých objevuje i narušení zorného pole nebo jinou zrakovou vadu. Stejně jako nevidomost může být slabozrakost vrozená či získaná (Ludíková & Suralová, 2006).

Osoby se zbytky zraku

Dle Růžičkové (2006) jedinci se zbytkem zraku jsou zařazovány mezi specifickou skupinu zrakově postižených, u kterých hrají důležitou roli ostatní hodnotící kritéria. Patří do hraniční skupiny mezi slabozrakými a nevidomými.

Osoby se zbytkem zraku jsou označováni ti, kteří se nachází na hraničním rozhraní mezi dolní hranicí nevidomosti a horní hranicí slabozrakosti. Jedinci se zbytky zraku mají snížený vizus a rozeznávají obrysy s brýlovou korekcí těsně před očima (Požár, 1996).

Kategorie zbytky zraku může být v některých případech ustálená a v některých se může měnit, což znamená že zde může být progres nebo naopak zhoršení dané zrakové

vady. Důsledkem toho postižení může být snížená, omezená či deformovaná zraková schopnost, která vede k narušení grafických schopností nebo omezuje pracovní možnosti (Ludíková & Suralová, 2006).

Termín zrakové vady značí nedostatky zrakové percepce různého etiologického hlediska nebo rozsahu. Patří sem onemocnění oka s následným oslabením zrakového vnímání, poúrazové stavy nebo anatomicko-fyziologické stavy. Rozlišují se čtyři typy zrakových vad, ztráta zrakové ostrosti, postižení širě zrakového pole, okulomotorické problémy a obtíže se zpracováním zrakových informací. Je velmi časté že bývají tyto zrakové vady propojeny. Lidé, kteří mají ztrátu zrakové ostrosti nevidí zřetelně. Mají často problém s rozlišením detailů, naopak velké předměty jim problém dělat nemusí. Stupeň poškození je rozdílný a nelze najít osoby se stejným postižením. Postižení zorného pole spočívá v omezení prostoru, který je člověk schopen vidět. U tohoto postižení je možné přidružení dalších vad jako je barvoslepost, zhoršení vidění při šeru či problémy s adaptací na světlo. Při vadné koordinaci pohybu očí vznikají okulomotorické poruchy. Toto postižení může vznikat během sledování určitého pohybu nebo prohlížení daného předmětu (Kimplová, 2010).

1.2 Sporty zrakově postižených

Fakt že handicapovaná osoba může sportovat se v dnešní době stává společenským fenoménem. I když se rozmáhá popularita těchto sportovců, neustále se pohybují na okraji mediální veřejnosti. Sport je důležitý faktorem nejen z hlediska zdravotního, ale je důležitou složkou pro rozvoj osobnostní ve sféře sociální i psychické (Kudláček & Ješina, 2013).

I když sport osob se specifickými potřebami se od počátku nezdál jednoduchý, dnes můžeme říci, že se stal přirozenou součástí života těchto osob, kteří jsou přijímány širokou veřejností a prožívají plnohodnotný život srovnatelný s kýmkoliv jiným. Sport osob se specifickými potřebami se stává důležitou složkou integrace do zdravé populace. Existují zde společné disciplíny, prostory, kde se setkává intaktní populace a minoritní a dochází zde k nejjednodušší odpovědi na segregaci, která se uskutečňovala v minulosti (Janečka a kolektiv, 2012).

Sporty zrakově postižených můžeme rozdělit do dvou kategorií, jedná se tedy o Paralympijské hnutí a sporty neparalympijské, které se řídí podle International Blind Sports Association (Trnka, 2012).

1.2.1 Paralympijské hnutí

Řídícím orgánem je Mezinárodní Paralympijský výbor (IPC), jehož cílem je organizovat letní a zimní paralympijské hry, působit jako Mezinárodní federace deseti sportů a koordinovat Mistrovství světa a ostatní soutěže. Důležité jsou zde paralympijské hodnoty: odvaha, odhodlání, inspirace a rovnost (Paralympic.org)

Jedná se o celosvětové sportovní hnutí, kterého se účastní převážně tělesné, zrakové a mentální postižení. Ovšem s deaflympijským hnutím a hnutím speciálních olympiád tvoří komplexní sportovní síť v naší společnosti. Jeden z hlavních propagátorů minulosti byl sir Ludwig Guttman, který se zasloužil o založení Paralympijských her (Janečka a kolektiv, 2012).

Patří jsem sporty, které řídí a jsou organizované IPC. Letní i zimní paralympijské hry se konají vždy ve stejném místě i roce jako olympijské hry. Mezi paralympijské sporty patří atletika, plavání, alpské lyžování, cyklistika, goalball a jiné (Trnka, 2012).

Atletika

V atletice existuje označení pro disciplíny F11, F12, F13. F znamená field a označují se tak disciplíny v poli. Naopak u dráhových disciplín máme písmeno T jako track a kategorie jsou tu T11, T12 a T13. V atletice je nutné, aby kategorie B1 používali neprůhledné klapky při všech soutěžích (Trnka, 2012).

Během výkonu je často důležitá role traséra, který je odpovědný za správné provedení pokusu nevidomého atleta. Trasér používá při orientaci zvukové signály, slovní doprovod nebo krátkou smyčku, která spojuje jejich ruce. Při skoku dalekém a vysokém se používá zvukový signál naváděče. U vrhačských disciplín je nutné dovést nevidomého do vrhačského sektoru a ukázat mu směr odhodu (Český svaz zrakově postižených sportovců).

Plavání

Zkratka pro plavecké disciplíny je S jako swimming. Nevidomý plavci plavou všechny styly jako zdravé osoby. Na obrátkách jsou pomocné osoby, které upozorňují na obrátku poklepáním holí. Stejně jako v atletice zde musí mít osoby B1 neprůhledné plavecké brýle (Trnka, 2012).

Při Paralympijských hrách je nutností mít bazén podle pravidel FINA, který má 8 drah o délce 50 m. Veškeré rozplavby i finále se uskuteční mezi 8 plavci. Nevidomý mají

u sebe asistenta, který je poklepe „tapperem“, aby uskutečnili obrátku nebo ukončili plavbu včas. Nutností u nevidomých jsou začerněné brýle (Paralympic.org)

Sjezdové lyžování

Každý lyžař má před sebou traséra, který ho naviguje a má na sobě připevněn signalizační systém. Závodníci B1 mají začerněné brýle a jedou pouze po zvuku. Kategorie B2 a B3 mohou být závislé také na zvukové signalizaci, ale mají v helmách zabudované vysílačky pro snadnější komunikaci s trasérem. Závodní pravidla se zde řídí podle FIS upravena podle postižení. Lyžování je na paralympiádě pravidelně, avšak každoročně se koná mistrovství světa konané rok předem (Český svaz zrakově postižených sportovců).

Goalball

Jedná se o týmovou hru, která se skládá ze tří členů jednoho týmu v hracím poli a maximálně třemi náhradníky. Hrací doba zápasu je 20 minut, který je rozdělen na poločasy po 10 minutách (Janečka a kolektiv, 2012).

Charakteristický rys má tato hra v podobě ozvučeného míče, který se snaží trojice hráčů dostat přes hrací plochu k protihráči do brány, která má šířku celého hracího pole. Tento ozvučený míč má po obvodu díry a v sobě zabudovanou rolničku. Při hře je nutné, aby každý hráč měl chrániče. Goallball je primárně brán jako kolektivní hra, ale důležitý je tu každý jedinec zvlášť. V této hře dochází ke spoustě pádů, otřesů a úderů, proto se ze zdravotního hlediska někteří zrakově postižení nemohou účastnit hry (Kudláček a kol., 2013).

Důležitá je při hře komunikace v týmu, aby nedošlo ke kolizi hráčů nebo zbytečnému úrazu. K úrazu může dojít když, jeden hráč chytá míč rukama a druhý nohama, zde je důležité komunikovat, abychom se vyhnuli výše zmíněnému úrazu (Trnka, 2012).

1.2.2 Sporty bez účasti na paralympiádě

V České republice organizuje soutěže těchto sportů a zaštiťuje je Český svaz zrakově postižených sportovců. Na mezinárodní úrovni tuto kategorii sportů zaštiťuje International Blind Sports Association (Janečka, 2012).

Showdown

Jedná se o specifický sport pouze pro osoby se zrakovým postižením. Nejvyšší soutěž, které je možno dosáhnout je zde Mistrovství světa (Janečka a kolektiv, 2012).

Nejedná se o paralympijský sport, ale v České republice se zvyšuje poptávka o tuto aktivitu. V roce 2005 měla Česká republika poctu a konalo se zde Mistrovství světa. Cíl hry spočívá v odpálení míčku do soupeřovi branky, která se nachází za středovou deskou. Hráči během hry mají nasazené klapky na očích a na ruku ochranné rukavice (Trnka, 2012).

Zvuková střelba

Tento sport nepatří mezi paralympijské, ale postupně se u nás začíná rozvíjet jako sportovní disciplína pro zrakově postižené. Střelec má povinnost používat neprůhledné klapky při střelbě, která se uskutečňuje ve stoje obouřuč. Střelec má u sebe jednoho asistenta, který má za úkol navést střelce na palebnou čáru a seznámit ho se zvukem střelby. V místnosti, kde je tento sport provozován, je přísně zakázáno mluvit (ČAZHS Tandem team).

I když má v České republice krátkou historii, těší se velké oblibě mezi zrakově postiženými. Jedná se o simulovanou střelbu ráže 9mm pomocí trenažéru, který má speciálně upravený software pro bezpečnou a plnohodnotnou střelbu (Janečka a kolektiv, 2012).

Kuželky

V tomto sportu jsou kategorie jednotlivců, dvojic či vícečetných družstev, kde se kombinují pohlaví hráčů. Hraje se zde s devíti plnými kuželkami, což znamená, že na každý hod je vždy postaveno všech devět kuželek. U kategorií B1 a B2 je asistent povinen, ale u B3 je dobrovolný. Asistent zde zastává funkci podavače a při samotném odhozu nesmí být v tělesném kontaktu s hráčem (Trnka, 2012).

1.3 Kanoistika

Nejrůznější plavidla jsou součástí lidského života od nepaměti, kdy jsou zobrazovány na nejrůznějších rytinách, freskách a jiných dochovaných památkách, které se nacházely různě po Zemi. Nejstarší dochovaná památka je 6000 let stará, kdy se jedná o stříbrný člun sumerského krále. Plavidla, která ovlivňují pozdější turistické a sportovní

pádlování vznikala u severoamerických indiánů. Slovo kánoe se do Evropy dostalo společně s Kolumbovými objevy, znamená malý člun poháněný pádly (Kanoecz).

Většina odvětví kanoistiky je pod záštitou Mezinárodní kanoistické federace ICF. Vznikla v roce 1946, kdy zanikla IRF (International Representantschaft für Kanusport). V této době patřily pod ICF rychlostní kanoistika, vodní slalom a vodní turistika. Od 80. let 20. století se kanoistika rozšiřuje o odvětví raftingu a kanoepola. Od roku 2011 patří od ICF 11 sportovních odvětví (Háp, Formánková, Bank-Navrátková & Weisser, 2014).

1.3.1 Rychlostní kanoistika

Jedná se o vodní sport, který je provozován na klidných nebo mírně tekoucích vodách. Závodí se zde na vratké kánoi nebo kajaku na stanovenou vzdálenost v co nejrychlejším čase. Patří k náročnějším sportům, které se zaměřují na kondici. Závodníci musí trénovat silové, koordinační a vytrvalostní schopnosti (Kanoecz).

Historie

Od samého začátku se v českých zemích plavily po řekách nejrůznější lodě. V 15. století začal rytíř Zachař používat kajak pro turistické výlety. V 19. století začaly vznikat první veslařské kluby, jejichž součástí byla rychlostní kanoistika. Ve 20. století již probíhala samostatně kanoistická činnost. Zakladatelem oddílů rychlostní kanoistiky u nás byl v roce 1913 Josef Rössler-Ořovský, který založil Svaz kanoistů království Českého. Po 1. světové válce v Československu dále tento svaz pokračoval jako Svaz českých kanoistů, který působí dodnes (Kanoecz).

Závodní kategorie

Závody zde probíhají na dlouhých a krátkých tratích a v maratonech. Krátké tratě jsou typické pro sprinty 200 m, 500 m a 1000 m a jsou startovány hromadně. Dlouhé tratě jsou nejčastější vzdáleností na 5 km, kde tato trať může být vytyčena i s obrátkami. Maraton se jezdí na 42 km, tato vzdálenost bývá i součástí Mistrovství světa. Pádluje se zde jednodlistovým pádlem na kánoi, kde závodník klečí na kolena zadní nohy a přední noha je mírně pokrčená. Naopak na kajaku je dvoulisté pádlo a závodníci sedí s pokrčenými kolena v kajaku a jsou zapřeni o opěrku. Kajak bývá vybaven kormidlem (Kračmar, Bílý, Novotný, 1998).

Závodí se na kánoi, která se značí C1, C2, C4 nebo na kajaku kde je značení K1, K2 a K4. Číslo v označení znamená počet osob v posádce. Jezdí zde mužské i ženské kategorie, ale hodnoceny jsou zvlášť. (Kanoec.cz).

1.3.2 Vodní slalom

Jedná se o rozmanitý sport pro diváky ale také pro závodníky. Závody jsou pořádány na nejkrásnějších místech v přírodě nebo na uměle vytvořených závodních kanálech (Kanoec.cz).

Historie

Průlomový byl vynález skládací lodi, které v roce 1880 přecházely na kajaky a kánoe. První mezinárodní závod byl až ve 20.století, kde se snažili přenést rychlostní závody na divokou vodu. Společně s rychlostní kanoistikou patřili pod IRK a později pod ICF. První závod ve vodním slalomu se konal 1933 na divoké řece ve Švýcarsku (Kanoec.cz).

Závodní kategorie

Závod se většinou jezdí na trati 200 m, jehož průjezd je vytyčen brankami. Jsou dva typy branek, zelenobílé branky se projíždí shora po proudu, červenobílé je nutné projet proti proudu. Sestavení branek se neklade meze, proto je zde vítaná na každý závod jiná posloupnost. U vodního slalomu je nutné, aby závodník jel rychle, ale zároveň si rozložil trať strategicky. Pokud se závodník dotkne branky přičtou se k závěrečnému času 2 vteřiny, ale za vynechání branek je přičteno 50 vteřin. Jsou zde kategorie dvojic a jednotlivců na kánoi nebo kajaku. Jezdí se zvlášť mužské a ženské kategorie. Vodní slalom je zařazen do programu na Olympijských hrách (Kanoec.cz).

1.3.3 Sjezd na divoké vodě

Samotný sjezd patří k jedné z nejnáročnějších disciplín na divoké řece. Sjezd vyžaduje dobrou fyzickou stránku závodníka, ale také musí správně vyhodnocovat trať. Je zde nutné umět reagovat na nevyzpytatelné situace, které divoká řeka přináší (Kanoec.cz).

Závodní kategorie

Při sjezdu na divoké vodě se hodnotí pouze čas. Závod probíhá na různě náročných řekách a také délka není jednotná. Maximální délka jednoho sjezdu může být 30 minut a soutěž probíhá pouze v jedné jízdě. Závodní kategorie jsou stejné jako ve vodním slalomu (Kračmar, Bílý & Novotný, 1998).

1.3.4 Rafting

Rafting patří k jedné z nejmodernějších sportovních disciplín při sjíždění na divoké vodě (Kanoe.cz).

Historie

Za předchůdce raftingu lze považovat voroplavbu. První zmínka o raftingu pochází z USA, kdy je považována gumová loď za záchranářskou. Jako volnočasovou aktivitu lze rafting považovat po 2. světové válce. V roce 1983 byl postaven samovylévací raft (Kračmar, Bílý & Novotný, 1998).

Dá se říci, že historie raftingu sahá už do 50. či 60. let minulého století, kdy v některých oddílech probíhaly sjezdy na gumových armádních člunech. Od roku 1992 se rafting v českých zemích začal značně rozšiřovat. Od roku 1994 byla uznána kategorie R4 a od tohoto roku bylo pořádáno také mistrovství ČR. Od roku 1997, kdy byla založena IRF, vznikla také raftová reprezentace. V roce 1998 vznikla nová závodní kategorie R6 (Kanoe.cz).

V 90. letech minulého století prožíval rafting celosvětový boom. S pomocí nového materiálu, novými možnostmi jako bylo otevření hranic do států východního bloku, zaplavilo evropské řeky spousta nových vodáků a turistů (Pádlar).

Závodní kategorie

Jsou zde čtyři závodní disciplíny, při kterých se jezdí na dvou typech lodí (R4 nebo R6). Při sprintu, mají závodníci za úkol zdolat určitý úsek v co nejkratším čase. Tento závod je startován intervalově. H2H následuje po sprintu a podle dosaženého času jsou nasazeny posádky do této kategorie. Závodí se ve dvojicích a rychlejší posádka postupuje do dalšího kola. Slalom, stejně jako na divoké vodě je zde nutnost překonat v rychlém čase správný počet branek bez doteku. Sjezd je nejnáročnější disciplína, ve které je nejdůležitější aspekt nejrychlejší čas. Nejedná se zde o minuty, ale o desítky minut, kdy za optimálních podmínek při mezinárodním závodě je čas jedna hodina (Kanoe.cz).

1.3.5 Dragonboating

Tradice těchto závodů sahá až do starověké Číny, v novodobé historii jsou první zmínky z Hong-Kongu z roku 1976. Vzhledem k tomu, jak krátkou dobu existují dračí lodě, mají nakročeno, aby byly zahrnuty do programu olympijských her. Dračí loď má tvar velké otevřené kánoe, na špici je dračí hlava a v zadní části je dračí ocas. Tato loď váží kolem 250 kg. Na lodi pádluje 10 osob na pravou stranu a 10 na levou. Na přídi lodi sedí bubeník a v zadní části lodi stojí kormidelník, který celou loď řídí (Český svaz kanoistů, 2013).

Jedná se o týmový sport, který má 22 členů v posádce. V jedné lodi může sedět mixovaná posádka z žen a mužů (Czech dragonboat association).

Závodní kategorie

Závodí se v dráhách pro rychlostní kanoistiku na vzdálenosti 200, 500 a 1000 m, kdy start je pro všechny lodě současný. Dvoukilometrová trať se jezdí na obrátky s intervalovým startem na kilometrovém okruhu. Kategorie se zde dělí podle pohlaví, věku ale jezdí se také závody, kdy posádky jsou smíšené. Nejprestižnější kategorií celého závodu je „open“ tzv. bez omezení (Český svaz kanoistů, 2013).

1.3.6 Seakajak

Seakajak, neboli mořský kajak je většinou dlouhý přibližně 5 metrů, úzký a rychlý. Je stabilní a snadno projíždí vlnami. Často umožňuje pádlujícímu uložení zavazadel ve vodotěsných komorách. Na rozdíl od kajaků na divokou vodu se používá i verze pro 2–3 osoby (Wikipedie).

1.3.7 Kanoepolo

Za vznik tohoto sportu vděčíme Němcům, kteří jej vymysleli během 20. století. Tato sportovní disciplína se provozuje na vodní ploše, která je určena také pro klasické vodní polo. V každém družstvu je maximálně 8 hráčů z toho musí být 5 v hracím poli. Zápas trvá 2×10 minut, kdy poločas má 3 minuty. V České republice máme pouze jeden tým, který tento sport provozuje (Háp, Formánková, Bank-Navrátková & Weisser, 2014).

1.3.8 Rodeo

V této sportovní disciplíně se jedná o akrobacii na vodě, kde dotyčná osoba závodí ve válci nebo ve vlně, kde se snaží předvádět co nejlepší freestyle sestavu. Mistrovství světa se u tohoto sportu koná jednou za 2 roky, a to vždy v lichý rok. Během sudého roku se koná tzv. předmistrovství světa (Háp, Formánková, Bank-Navrátková & Weisser, 2014).

1.3.9 Vodní turistika

Vodní turistika je chápána v nejšířších souvislostech jako forma turistiky spojená s vodním prostředím. Díky tomuto prostředí je považována za nejatraktivnější pohybovou aktivitu provozována rekreačně nebo sportovně. Je dostupná pro všechny ve společnosti. Má tři základní složky, kterými je složena, mezi ně patří kulturně poznávací činnost, pohybová činnost a odborně technické dovednosti a znalosti (Kračmar, Bílý & Novotný, 1998).

Kulturně poznávací činnost

Vodní turistika jako jediná má toto samovzdělávací odvětví a je to záměrné, vědomé poznávání určité oblasti. Snaha zjistit o dané lokalitě vše co je možné od zeměpisné, přírodovědecké až k historické stránce (Doležal a kol., 1991).

Odborně technické dovednosti

Tyto dovednosti umožňují turistovi řešit případné problémy co se týče opravy lodí, postavit si stan, jak si uvařit v přírodě a spoustu jiných věcí spojené s přežitím v přírodě (Kračmar, Bílý & Novotný, 1998).

Pohybová činnost

Jde o pohybovou aktivitu, která vznikla při návyku na vodácký sport. Může mít jinou intenzitu i charakter při zdolání určitého úseku (Kračmar, Bílý & Novotný, 1998).

Vodní turistika neznamená v dnešní době poznávání krajiny kolem sebe, ale patří už také ke sportovním odvětvím. K dojmu z krás přírody se připojuje dojem sportovního výkonu. Vodní turistika má snahu vychovávat mladé lidi k všestrannosti a veškeré zdatnosti a může jim dát více než jiné sporty (Teklý, 1955).

Vodní turistika je úzce spjata s veslováním a obdobím Sokola, kdy roku 1890 vznikl v Praze Anglický veslařský kroužek. Největší rozmach však vodní turistika u nás zažila roku 1893, kdy Josef Rössler-Ořovský založil Český Yacht klub. V pozdějších letech byl založen oddíl vodních skautů při ČYK a dále pak různé svazy kanoistické, veslařské (Český svaz kanoistů, 2013).

Kromě organizované vodní turistiky se ve velkém rozmachu má také neorganizované vodáctví. Mezi oblíbené činnosti patří prázdninová vodní turistika, která je atraktivní pro mladé lidi (Kolektiv autorů, 1998).

1.4 Záchrana na vodní hladině

Vodní záchrana je úzce spjata s dalšími vodními aktivitami jako jsou kanoistika, plavání, rafting atd. Během každé této aktivity, člověk zápasí s přírodním živlem, který rychle dokáže ohrozit náš život. Je nutností, aby záchranář měl odborné znalosti a byl natolik zkušený zachránit posádku a neohrozit vlastní život. Záchranář na rozdíl od obyčejného vodáka, musí umět pracovat nejen na klidné vodě, ale také ve stresových situacích jako jsou záplavy, zmrzlá vodní hladina, povodeň, které jsou životu nebezpečné (Vrba, 2014).

Pro záchranu na vodní hladině je vždy lepší prevence než samotná záchrana, ta může být kolikrát dost nebezpečná. Nejdůležitější složky prevence jsou dobře odhadnuté schopnosti skupiny, přiměřená velikost skupiny, správná taktika pohybu na vodě, znalost terénu a dostatečná znalost první pomoci. Vždy u každé záchrany musí být zhodnoceno, zda je opravdu vhodné zachraňovat topící se osobu, protože prioritní je sebezáchrana (Padler.cz).

Záchrana na tekoucí vodě musí být provedena v rychlosti a efektivně. Je nutné brát v potaz čas, každou vteřinu se může změnit situace, nejčastěji k horšímu. Podle situace volíme typ záchrany ze břehu, z plavidla a záchrana hasičem (Kolektiv autorů, 2005).

1.4.1 Základní vybavení záchranáře

Nebezpečných situací na tekoucí vodě je hodně, proto je nutné mu předcházet. Nejvhodnější prevencí je dobré vybavení, připravenost a zkušenosti posádky.

Plovací vesta je to snad nejnámější a nejzákladnější pomůcka spojená s pohybem na vodě. Aby splnila svou funkci, musí být správně upevněna na těle. Vesty mají různé druhy počínaje od levných turistických až po závodní, které mohou být finančně

nákladnější. Také se liší ve své vybavenosti. Vesta má za úkol nás nejen zachránit, ale také tlumí nárazy našeho těla do ostatních těles plovoucích na hladině (Povoda.cz).

Záchranný hrudní popruh je určen pro extrémní vodáctví, ale také jej nalezneme na kanoistických nebo kajakářských vestách. Tento popruh slouží vodákovi, aby se díky němu s pomocí karabiny připnul na lano a mohl zachránit topícího se člověka. Pokud by se ovšem připnul přímo na lano, mohlo by to být nebezpečné (Vrba, 2014).

Vodácká helma je samozřejmostí na divokých řekách od obtížnosti WW1. Je odlehčená, má dostatek prostoru na odtok vody a musí dobře držet na hlavě. Na klidných vodních plochách nebo v rychlostní kanoistice helma nemusí být povinná (Povoda.cz).

Házecí pytlík alias „házečka“ je plovoucí lano z polypropylenu smotané v pytlíku z lehké tkaniny, díky těmto vlastnostem lano lze dobře vidět na hladině. Délka „házečky“ od 10 až po 20 m dle házečky, kterou má k dispozici záchranář. Na konci lana je vytvořeno vyztužené oko pro lepší úchop zachraňovaného. Házečka je většinou pro použití na první pokus, další pokus by byl moc zdlouhavý a nejspíše neúspěšný. Před samotným výjezdem na záchranu nebo vodní turistiku je potřeba házečku zkontrolovat (Vodní.skauting.cz).

Jedna z nejdůležitějších částí výbavy záchranáře je *pevná obuv*. Mezi nejčastější úrazy jsou zranění nohou, jelikož jedna z hlavních příčin je nekvalitní obuv. Při záchraně člověk musí kolikrát běžet po dně řeky a tam se nachází kameny, štěrky, plechovky, ale také sklo a další ostré a nebezpečné předměty. Často používané jsou neoprenové boty.

Dalším článkem výbavy, kterým se budu zabývat je *neoprenový oblek*. Jelikož je neoprenový oblek na trhu už několik let to nám dnes umožňuje vybírat z několika možností jako jsou různé střihy, materiály a další specifické vlastnosti. Důležitou roli hraje neopren na divoké vodě, při pádu do ledové vody plné kamení, abychom se moc neodřeli. Oblek by měl správně sedět na těle kvůli tepelné funkci, ale neměl by nás moc obepínat, protože se v něm potřebujeme hýbat. Ovšem profesionální záchranáři používají tzv. suchý oblek, který je zakončen ponožkami z neoprenu nebo botami. Výhodou těchto obleků je úplná vodotěsnost, tudíž může dotyčný vydržet dlouhou dobu ve zmrzlé vodě. Nevýhodou oproti obyčejnému neoprenu je zde finanční hodnota, která je velmi vysoká a zároveň tento oblek je náchylný na poškození (Vrba,2014).

1.4.2 První pomoc při záchraně tonoucího

Na vodě se nesmí první pomoc poskytovat ukvapeně. Důležité je posouzení prvotní situace tudíž je nutné rozmýšlet, zda bude záchrana úspěšná, protože bezhlavé skočení

pro tonoucího by nemuselo dopadnout dobře ani pro záchranáře. O poskytnuté první pomoci je nutné udělat písemný záznam nebo si alespoň dobře zapamatovat informace o situaci (Ptáček a kol., 2007).

Předpoklady pro úspěšnou záchranu nebo první pomoc na vodě jsou kvalitní a dostatečné technické vybavení posádky. Dalším důležitým předpokladem je organizace ve skupině, aby byla práce týmová, ale nejdůležitějším předpokladem je dobrá znalost první pomoci společně s praktickou zkušeností z nějakého kurzu (Infoglobe.cz).

Poskytnutí první pomoci je dána ze zákona, kterou musí poskytnout každý občan. Většina úrazů při sjíždění řeky se stane většinou na souši nebo na jezu. Člověk proto musí být obezřetný a snažit se zabránit takové situaci. První pomoc, která se poskytne včas postiženému může zmírnit následky, které by mohly nastat, než se dostaví odborná pomoc. Je nutné, aby si záchranář před záchranou vyzkoušel techniku první pomoci nebo záchranu na vodní hladině, protože ve stresu nezkušený člověk není schopen vzpomínat na správný postup (Ptáček, 2006).

Postup při první pomoci musí být promyšlený. Posouzení situace je nejdůležitější krok při záchraně na vodě. První pomoc by měla být souhra dobrých plavců a účinné využití technických prostředků, které jsou dostupné (Ptáček a kol., 2007).

Technická první pomoc stojí na použití nejbližších dostupných technických prostředků, které máme k dispozici, jako jsou záchranné kolo nebo házečí pytlík. Tyto prostředky se většinou nachází na bočních stranách jezů nebo ve výbavě vodáků (Bittner, 2014).

Přivolání první pomoci je nutné pomocí čísla 155, na které se v dnešní době dovoláme odkudkoliv. Pravidlo pro funkční telefon je, že by měl být uložen v nepromokavém obalu, aby byl včas použitelný. Pokud však nemáme signál v dolinách, nejrychlejším řešením bývá běh do kopce. Při záchraně je důležité určit organizátora, který vše bude koordinovat, aby nepanoval zmatek a nestaly se další úrazy a nepříjemnosti. Pro ohlášení na dispečink, je nutné pospat stav postiženého, jak se nehoda stala a také jak se záchranná služba bude moci dostat na místo. Kvalitně vyškolený dispečer by měl poradit, jak se v situaci zachovat a co je nutné udělat k záchraně života postiženého.

Resuscitace má za cíl obnovit dýchací systém, krevní oběh a vědomí. Pro resuscitaci je důležité okamžité jednání, jelikož po 5 minutách bez kyslíku se v mozku stávají nezvratné neurologické změny, které dopadnou ve výjimečných případech dobře a dané člověk přežije. Resuscitaci ukončujeme, pokud jsme obnovili životní funkce,

dostaví se včas lékařská pomoc, pokud záchranář vyčerpá veškerou svou energii, nebo pokud je okolí natolik ohrožující život záchránce (Ptáček, 2006).

1.5 Význam pohybových aktivit pro zdravotně postižené

Pohybové dovednosti dle výzkumů potvrzují, že jsou nedílnou součástí lidské ontogeneze a také jsou významným prostředkem pro eliminaci hromadných neinfekčních nemocí jako jsou obezita, hypertenze, osteoporóza a další nemoci, kterých v dnešní době stále více přibývá (Kalman & Hamřík & Pavelka, 2009)

Při začleňování do společenského života hrají důležitou roli pohybové aktivity, které by měly pomoci usnadnit komunikaci a setkání s intaktní populací. Při rozvoji osobnosti můžeme pozitivní účinky zapojení do sportu rozdělit na fyzické, psychické a sociální (Ješina, Hamřík, 2011).

Belšan (1980) uvádí, že pohyb přirozeně ovlivňuje zdraví člověka, ale také zabraňuje šířením civilizačních chorob. Pohybová aktivita má odpovídat v každém věku určitému mentálnímu i fyzickému stavu dané osoby pro kladný rozvoj osobnosti.

Význam pohybové aktivity má pro jedince s postižením především mnohostranný ráz. Lze jej spatřit v oblasti biologické, sociální, psychologické, ale také zasahuje do oblasti zdravotní, výchovné a vzdělávací.

Psychický význam je především o ovlivnění psychiky, nabytí sebedůvěry a sebevědomí. Jde zde o vyrovnání s handicapem, zvládnutí emocí, příjem sociálních rolí a navazování kontaktů jak už ve zdravé populaci nebo mezi postiženými. Navozením pozitivních emocí se zlepšuje duševní zdraví, které je prostředkem relaxace (Jansa & Dovalil & spoluautoři, 2009).

Během sportu nebo po něm existuje stav, který je nazýván euforie. Tento stav je psychického rázu a je zapříčiněn odvedením pozornosti od stresových situací k pozitivně naladěným emocím, které jsou součástí hry a zábavy (Mojemedicina.cz).

Sociální oblast lze vnímat jako integraci do společnosti. Integrací se rozumí plnohodnotné soužití handicapovaných a zdravých jedinců. Umožňuje respektování individuálních potřeb každého člověka v různých životních situacích a oblastech. Do sociální oblasti spadají i kompenzační pomůcky, jelikož jsou nedílnou součástí života některých osob s postižením.

Z biologického hlediska jde o vyrovnání nerovnováhy v organismu. Je zde snaha o rozvoj neporušených funkcí a vytvořit náhradu za chybějící článek těla nebo smyslu. V souvislosti s biologickým významem spojujeme pojmy edukace a reedukace.

Ve *zdravotním významu* se zaměřujeme na eliminaci civilizačních chorob. Zlepšení kondice u postiženého může fungovat jako prevence před těmito onemocněními a nadváhou. V posledních letech se prokazuje, že pravidelný pohyb může předcházet nemocem jako jsou deprese, Alzheimerova choroba, onkologická onemocnění aj.

Výchovný a vzdělávací význam má na svědomí formování osobnosti z duševní, tělesné a logické stránky člověka. Důležitá je pro osoby s postižením motivace, která je nezbytná pro dosažení stanovených cílů jak sportovních, tak i v osobním životě. S vzdělávacím významem souvisí osvojování nových pravidel a poznatků, které jsou součástí sportu (Jansa & Dovalil & spoluautoři, 2009).

2 CÍLE

Cílem mé bakalářské práce je zjistit nejvhodnější kanoistickou disciplínu ve které mohou závodit nebo se rekreovat osoby se zrakovým postižením, konkrétně skupina nevidomých.

2.1 Výzkumné otázky

- Existuje kanoistická disciplína, kde ztráta zraku není podstatným omezením pro závodní činnost?
- Existuje kanoistická disciplína, kde lze přizpůsobit podmínky tak, aby mohl nevidomý závodit?
- Existují kanoistické disciplíny, které může nevidomý provozovat rekreačně?

3 METODIKA

Teoretická část bakalářské práce byla zpracována na základě informací nalezených v odborných textech. Největší část publikací obsahovala informace a data o zrakovém postižení, sportech pro osoby se zrakovým postižením, pohybové aktivitě, kanoistice a záchraně na vodní hladině.

Praktická část práce byla zpracována na základě zúčastněného pozorování ve skupině při tréninkové jednotce. Tréninková jednotka byla koncipována tak, aby skupina probandů byla různorodá hlavně co se týče kanoistických zkušeností. Věkové rozpětí skupiny bylo 20-26 let.

Ve své práci se zabývám možnostmi kanoistiky pouze na klidné vodě, na které je možné provozovat rychlostní kanoistiku, rafting, dračí lodě a vodní turistiku na turistických kánoích, raftech případně seakajacích. Své výzkumy jsem proto zaměřila na tyto disciplíny.

3.1 Výzkumný vzorek a typ výběru

Výzkumný vzorek tvořili probandi z organizace TJ Spartak Přerov. Experimentu se účastnilo 6 osob bez zkušeností a 4 osoby se zkušenostmi v kanoistice. Výběr osob byl dle zkušeností na různých typech lodí v kanoistice.

3.2 Výzkumné techniky a metody

Vědeckou metodou použitou v praktické části práce bylo zúčastněné pozorování. To spočívalo v pozorování zkušených i nezkušených probandů během tréninkové jednotky na různých typech lodí.

Zúčastněné pozorování můžeme zařadit mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu. Zúčastněným pozorováním můžeme popsat průběh akce, její příčiny nebo důsledky. Pozorovatel plní během pozorování dvě důležité funkce, zapojuje se do děje a zároveň si musí vést poznámky. V průběhu zúčastněného pozorování využíváme podle možností a potřeby různé typy sběru dat: rozhovory, videonahrávky, audionahrávky (Hendl,2008, s.193).

4 VÝSLEDKY

Během zúčastněného pozorování byly sledovány osoby, které měly nasazené klapky na očích jako simulaci nevidomosti. Zabývala jsem se pouze nevidomostí, jelikož ostatní typy zrakového postižení jsou řešitelné individuálně a mohou mít různá přizpůsobení. Měření bylo prováděno na různých typech závodních či rekreačních lodí. Bezpečnostní podmínkou pro vykonání tohoto experimentu bylo, že testované osoby musí být dobrými plavci.

Během měření jsem uvažovala nad těmito typy lodí:

- Rychlostní kánoe jednotlivců – C1
- Rychlostní kajak jednotlivců – K1
- Rychlostní kánoe dvojic – C2
- Rychlostní kajak dvojic – K2
- Turistická kánoe dvojic
- Rychlostní čtyřkajak – K4
- Turistický seakajak dvojic – K2
- Dračí loď s dvacetičlennou posádkou, bubeník, kormidelník
- Raft (R6) se šestičlennou posádkou
- Raft (R4) se čtyřčlennou posádkou

Pro výzkum nebylo možné sehnat čtyřkajak. Seakajak nebylo nutné použít, protože probandi zvládli provádět požadovanou činnost i na mnohem vratším kajaku rychlostním. V případě seakajaku by tedy bylo vše výrazně snazší. Rafty R6 a R4 se liší v podstatě jen velikostí, činnost na obou lodích je z hlediska nevidomého i posádky stejná.

Pracovala jsem proto pouze s těmito typy lodí:

- Rychlostní kánoe jednotlivců – C1
- Rychlostní kajak jednotlivců – K1
- Rychlostní kánoe dvojic – C2
- Rychlostní kajak dvojic – K2
- Turistická kánoe dvojic
- Dračí loď s dvacetičlennou posádkou, bubeník, kormidelník
- Raft (R6) se šestičlennou posádkou

4.1 Závody v jednotlivých kanoistických disciplínách

4.1.1 Rychlostní kajak a kánoe jednotlivců (C1 a K1)

Na základě svého pozorování jsem zjistila, že závodění na individuálních lodích C1 a K1 je pro nevidomého člověka nereálné. Člověk nemá správnou orientaci, kde se nachází na vodě, jelikož je voda neustále v pohybu a mění polohu dotyčného, takže je pro nevidomého nemožné samostatně řídit loď, protože by nedojel úspěšně do cíle. Také pomocí očního kontaktu a pádla se snaží pádlující udržet rovnováhu, proto nelze tento typ závodu provádět. Nástup do lodi je náročný, jelikož loď je příliš vratká. Ztráta zraku je tak ovlivňující faktor, že po nástupu do lodi pádlující při prvním záběru často padá z lodi do vody.

4.1.2 Rychlostní kajak dvojic (K2)

Na dvoumístném kajaku se kromě nevidomého nachází i vidící člen posádky, který tedy může loď bez problémů řídit. Pokud nevidomý pádluje na háčku (na přední pozici), může se zadní člen posádky bez problémů přizpůsobit jeho tempu. V podstatě jediným omezením zde je přizpůsobit kormidelní zařízení loď pro ovládání zadnímu členovi posádky (standardně na rychlostní K1 řídí háček). Zajištění bezpečnosti nevidomého nejen při nastupování a vystupování, ale i během samotného závodu je zde také důležité. Proto lze závodit při nevidomosti na lodi typu K2 s určitým omezením, které se dá snadno eliminovat.

4.1.3 Rychlostní kánoe dvojic (C2)

Podle zjištěného měření tato možnost je nereálná. C2 je mnohem náročnější loď na udržení rovnováhy než K2. Ani zkušený kanoista není schopen udržet závodní tempo při simulaci nevidomosti s klapkami a po pár záběrech padají oba členové do vody. Bohužel v závodu není vidící osoba schopna udržet rovnováhu ani řídit loď tak snadno jako na kajaku, který je na rozdíl od kánoe vybaven kormidlem.

4.1.4 Raft se šestičlennou posádkou (R6)

Při závodu na raftu nemůže závodit nevidomá osoba. Rafty závodí na divoké vodě, kde reakce na peřeje a branky vyžaduje zrakovou kontrolu. I když jsou zde bezpečnostní prvky, tak pro nevidomou osobu tento závod je nevhodný. Je to velice riskantní, jelikož

závod probíhá na divoké řece mezi brankami a nevidomou osobu by neměl kdo včas upozornit na branky či nějakou jinou situaci, která může nastat během rychlé jízdy.

4.1.5 Dračí loď

Závod na dračí lodi je reálná možnost závodu pro nevidomé. Loď tohoto typu je těžká a stabilní na vodě a je řízena kormidelníkem, který musí splňovat podmínky vidící osoby. Tento kormidelník musí splnit zkoušky Vůdce malého plavidla a vždy je přidělený svazem ČSDL nebo ČADL. Rytmus pro pádlování určuje bubeník, který sedí na přídi lodi a všichni závodníci pádlují do rytmu. Pro nevidomého je tedy snadné se přizpůsobit tomuto rytmu a může být naprosto plnohodnotným členem posádky.

4.2 Rekreační využití jednotlivých kanoistických disciplín

4.2.1 Kajak a kánoe jednotlivců (C1 a K1)

Možnost rekreace na rychlostní C1 nebo K1 je nereálná stejně jako závodění. Na tyto lodě člověk musí mít zkušenosti jak s udržením rovnováhy na vodě, správným úchopem pádla nebo také jak se správně nastupuje či vystupuje z lodí. Tyto typy lodí jsou velmi vratké a pro nezkušeného člověka jsou nevhodné. Po nástupu do lodí člověk ve většině případů padá, není schopen se zde udržet. Největším problémem ovšem zůstává nemožnost udržet směr pádlování bez zrakové kontroly.

4.2.2 Kajak dvojic (K2)

Pro rekreační jízdu je vhodnější místo vratké závodní lodě použít stabilnější seakajak. Zůstává stejný požadavek jako při závodní disciplíně v podobě vidící osoby vzadu, kormidlo v seakajaku je ovšem kormidelní zařízení vzadu umístěno standardně. Mořský kajak je tedy možné použít bez jakýchkoli úprav.

4.2.3 Kánoe dvojic (C2)

Zde je možnost využít turistické kánoe, kde je omezení taktéž v jedné osobě, která musí vidět, ale pro jízdu je stabilnější než závodní typy lodí C2. Proto se dá rekreačně provádět tato aktivita nevidomými osobami bez větších problémů.

4.2.4 Raft se šestičlennou posádkou (R6)

Lze provádět s omezením, které se týká vidících osob v lodi. Je potřeba, aby základ posádky, který je schopen samostatně ovládat loď tvořily vidící osoby. Posádku je poté možné doplnit nevidomými osobami, kterým pomáhají s navigací, rozdáváním pokynů pro bezpečnou plavbu. Počet lidí na raftu potom při rekreační plavbě nehraje podstatnou roli.

4.2.5 Dračí loď

Stejně jako jde na dračí lodi závodit, je reálná i rekreační jízda na dračí lodi. Výhodou pro nezkušené pádlující je, že loď není vratká tak jako kajak nebo kánoe. Opět zde udává tempo bubeník, který sedí na přídi lodi. Loď řídí opět kormidelník, který má s řízením lodě zkušenosti a nemá žádné zrakové omezení. Průběh plavby závisí na rychlosti pádlujících. Nástup a výstup z lodi je bez problému, jelikož je zde vždy dostatek pomocníků, kteří pomáhají nasedat a loď není vratká.

Tabulka 4 Možnost využití jednotlivých lodí nevidomým vodákem

	C1	K1	C2	K2	Dračí loď	Raft
Závod	Ne	Ne	Ne	Ano s podmínkou	Ano	Ne
Rekreace	Ne	Ne	Ano (turistická)	Ano (seakajak)	Ano	Ano

5 DISKUZE

Ve své práci uvažuji pouze nad úplnou slepotou, částečné postižení však může vycházet z mých výsledků, ale omezení nemusí být tak zásadní. Z výše uvedených výsledků jsem zjistila, že nejvhodnější pohybovou aktivitou v kanoistickém odvětví bez jakéhokoliv omezení je závod nebo rekreace na dračí lodi. Tato loď se jeví jako velmi stabilní. Díky své vysoké hmotnosti a tvaru je obtížné ji převrátit i ve velké rychlosti. Zjistila jsem, že v tomto lodním sportu existuje posádka, která má nevidomé pádlující sportovce a je zapsána pod ČSDL, kteří se běžně účastní závodů v České republice.

Jako další vhodnou pohybovou aktivitu bych zařadila sjíždění řek na turistické kánoe nebo na raftu, kde jsou ovšem určitá omezení v řízení lodi, kladení pokynů nebo navigaci ostatních členů posádky pro bezpečnou plavbu bezpodmínečně vidící osobou. Není to ovšem nic složitého a zkušený vodáci by to měli snadno zvládnout.

Myslím si, že sjíždění divokých řek nebo řek se závodními brankami není vhodné pro osoby se zrakovým postižením ze zdravotního hlediska, poněvadž zde může hrozit úder do hlavy i v případě že pádlující má helmu a zrakově postižené osobě by se mohla diagnóza postižení zhoršit nebo by mohly nastat trvalé následky.

Co se týče rychlostních disciplín na vícečetných lodí, jsem ověřila, že osoby, které již mají zkušenosti s pádlováním nebo pádlují od raného dětství nemají problém s překážkou v podobě ztráty zraku. Po nasednutí do lodi a po několika záběrech testovaná osoba přišla na to, že ztráta zraku není fatální, že se bez zraku lze obejít, pokud má na lodi vidící osobu, která řídí loď a případně naviguje nevidomého jakým směrem má jet. Závodní rychlost zde zřejmě nebude úplně stejná jako u vidících osob, ale bude dostačující na tréninkové jednotky nebo závody nižších kategorií. Typy rychlostních lodí jsou vhodné pro osoby, které ztratí zrak a umí pádlovat, avšak nemohou to být lodě pro jednotlivce. Pro zkušeného člověka, který nemá zrak můžu doporučit pádlování na se zkušenou osobou na modifikované rychlostní lodi K2, problém by neměl být ani na K4. Bezproblémové je také sjíždění řek na turistické kánoe, popřípadě na seakajaku, který je stabilní a vhodný pro tyto aktivity, jelikož ovládání kormidla má standardně umístěno vzadu.

6 ZÁVĚRY

Cílem mé bakalářské práce bylo zjistit, zda existuje pohybová aktivita v odvětví kanoistiky, kde ztráta zraku nebude hrát významnou roli. Dalším z dílčích cílů bylo zjistit, zda je možné modifikovat nějaké kanoistické disciplíny pro nevidomé osoby a zda je možná rekreace těchto osob v kanoistice.

Pracovala jsem pouze s osobami, které měli jako simulaci nevidomosti nasazené klapky přes oči. Zjistila jsem, že existuje pohybová aktivita, která je vhodná pro nevidomé osoby a je možné ji provozovat. Nejvhodnějším adeptem z hlediska těchto požadavků je v oblasti závodní i rekreační dračí loď. Tato loď je díky své vysoké hmotnosti velmi stabilní. Jelikož je loď řízena kormidelníkem, který je přidělen svazem dračích lodí, člen posádky se nemusí zajímat o směr, kterým musí správně dojet do cíle. Rytmus zde udává bubeník a pádlující se musí podřídít tomuto rytmu, který je udáván. Ztráta zraku při této disciplíně nehraje žádnou roli, jelikož řízení i udávání rytmu má na starost někdo jiný, tudíž se může stát plnohodnotným členem posádky.

Ověřila jsem možnosti modifikací dalších kanoistických disciplín, tak aby mohla nevidomá osoba závodit i na dalších typech lodí. Nejdůležitější modifikací jsou ostatní členové posádky, kdy je bezpodmínečně nutné, aby osoby byly vidící. Vidící osoby musí být proto, aby mohli korigovat průběh bezpečné plavby, dávat různé pokyny, ale také aby udrželi správný směr, který je potřebný k dosažení cíle. U rychlostní lodě typu K2 je nutné poupravit loď a změnit polohu ovládání kormidla z předního postu na zadní. U seakajaku tato úprava není nutná, jelikož je zde kormidlo standardně u zadního člena. Avšak podmínka vidící osoby je v obou případech stejná. S rychlostní lodí typu C2 nelze pracovat, pokud je osoba nevidomá pro její extrémní vratkost, proto jsem zde ověřila variantu využití turistické kánoe, která je vhodná při sjíždění řek s nevidomými osobami. Co se týče sjíždění řeky na raftu, vidící osoba je zde nutností pro řízení lodí a rozdávání pokynů, mezi členy posádky mohou být nevidomí, jelikož vidící osoba si koriguje průběh plavby.

V každém odvětví kanoistiky se najde možnost, jak se mohou nevidomé osoby rekreovat na vodě. Našla jsem zde omezení při individuálních disciplínách, kdy jednotlivec nemůže jezdit sám na lodích jako jsou C1 a K1. Po určité modifikaci se může osoba rekreovat na seakajaku dvojic, který je mnohem stabilnější než rychlostí, ovšem opět s podmínkou, že zadní osoba musí vidět. Na turistické kánoi, která je běžně používaná při rekreaci a je opět podmínkou vidící osoba. Na raftu je také možná rekreace, s podmínkou vidící osoby, která musí mít určité zkušenosti s řízením lodě.

7 SOUHRN

V této bakalářské práci se zabývám zkoumáním nejvhodnějšího kanoistickou disciplínou pro nevidomé osoby bez potřeby asistence. Teoretická část se skládá z kapitol, ve kterých se zaměřuji na popis zrakového postižení, popis některých sportů pro tyto osoby, zejména pak kanoistiku, pohybové aktivity pro zrakově postižené a záchranu na vodní hladině. K získání těchto informací jsem použila knižní a internetové zdroje. V praktické části jsem používala metodu zúčastněného pozorování. Principem této metody je být součástí skupiny testovaných lidí, pozorovat a porovnávat své chování se zbytkem skupiny, v našem případě na různých typech lodí.

8 SUMMARY

In these bachelor thesis I am focused on study of the most appropriate canoe sports for blind persons without assistance. The teoretical part is consist I am focused on description of visual imairment, description of the sports modification for this type of persons, especially canoe sports and physical activities for visually impaired persons and first aid on water. To obtain these informations I used the book and internet resources. In the practical part these work I used the method of participating observations. The principle of this method is to be part of the group of tested people, to observe and compare my behavior with the rest of group, in our case on different types of boats.

REFERENČNÍ SEZNAM

- Belšan, P. (1980). *Tělesná výchova pro 5.-8. ročník základní školy*. SPN: Státní pedagogické nakladatelství
- Bláha, L. (2010). *Pohybové aktivity a zrakové postižení – problémy a možnosti*. Bánská Bytrica: BB KART .
- Bittner, V. (2014). *První pomoc-principy, techniky, edukace*. Liberec: TUL
- Český svaz kanoistů. (2013). *100 let kanoistiky v Českých zemích*. Praha: Olympia).
- Doležal, T., a kol. (1991). *Základy kanoistiky a vodní turistiky*. Praha: Karolinum.
- Finková, D. (2010). *Základy tyflopédie – Předmět, cíle, techniky prostorové orientace a komunikace*. Olomouc: UP.
- Górny, M. (2013). *Estetika pohybu dětí se zrakovým postižením*. Olomouc: UP.
- Háp, P., Formánková, S., Bank-Navrátková, T., Weisser, R. a kolektiv. (2014). *Pobyť v letní přírodě*. Olomouc: UP
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Janečka, Z. (2012). *Vybrané kapitoly ze sportu osob se zdravotním postižením*. Olomouc: UP
- Jansa, P. & Dovalil, J. a spoluautoři. (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art
- Jesenský, J. (2000). *Základy komprehenzivní speciální pedagogiky*. Hradec Králové: Gaudeámus.
- Kalman, M., & Hamřík, Z., & Pavelka, J., (2009) *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE
- Karger, P., & Kaufman, J., (2004). *Záchranář*. Praha: Vodní záchranná služba Českého červeného kříže.
- Kimplová, T. (2010). *Ztráta zraku – Úvod do psychologické problematiky*. Ostrava: OSU.
- Kolektiv autorů. (1998). *Sport a rekreační aktivity zdravotně postižených dětí*. Praha: Asociace rodičů a přátel zdravotně postižených dětí v České republice.
- Kolektiv autorů (2005). *Požární taktika – záchranné práce*. MV – GENERÁLNÍ ŘEDITELSTVÍ HZS ČR ODBORNÁ PŘÍPRAVA JEDNOTEK POŽÁRNÍ OCHRANY
- Kudláček, M., a kol. (2013). *Základy aplikovaných pohybových aktivit*. Olomouc: UP.
- Kudláček, M. & Ješina, O. (2013). *Integrovaná tělesná výchova, rekreace a sport*. UP
- Kračmar, B., Bílý, M. & Novotný, P. (1998). *Základy kanoistiky*. Praha: Karolinum.

- Květoňová-Švecová, L. (2000). *Oftalmopedie*, Brno: Paido.
- Ludíková, L. (1988). *Tyflopedie I.* Olomouc: UP.
- Ludíková, L. & Stoklásková, V. (2005). *Tyflopedie pro výchovné pracovníky*. Olomouc: UP.
- Ludíková, L. & Suralová E. (2006). *Speciální pedagogika 5*. Olomouc: UP.
- Ludíková, L., Finková, D. & Stejskalová, K. (2013). *Teoretická východiska speciální pedagogiky osob se zrakovým postižením*. Olomouc: UP.
- Merkunová, A. & Orel, M. (2008). *Anatomie a fyziologie pro humanitní obory*. Praha: Grada.
- Moravcová, D. (2014). *Zraková terapie slabozrakých a pacientů s nízkým vizem*. Praha: Triton.
- Novohradská, H. (2013). *Vybrané kapitoly z oftalmopedie*. Ostrava: OSU.
- Petrovický, P. a kol. (1996). *Systematická, topografická a klinická anatomie – X. Zrakové a sluchové orgány, orgány s vnitřní sekrecí*. Praha: Karolinum.
- Požár, L. a kol. (1996). *Školská integrace dětí a mládeže s poruchami zraku*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Ptáček, P. a kol. (2008). *Záchrana z válce*. V&H Print – Josef Hlávko
- Ptáček, P., (2014). *Bezpečně na tekoucí vodě*. Ústí nad Labem:Albis International
- Růžičková, V. (2006). *Integrace zrakově postiženého žáka do základní školy*. Olomouc: UP.
- Růžičková, K. & Vítová, J. (2014). *Vybrané kapitoly z tyflopedie a surdopedie nejen pro speciální pedagogy*. Hradec Králové: Gaudeamus
- Synek, S. & Skorkovská, Š. (2014). *Fyziologie oka a vidění -2., doplněné a přepracované vydání*. Praha: Grada .
- Teklý, V. (1955). *Vodní turistika*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.
- Trnka, V. (2012). *Charakteristika a organizace sportu osob se zrakovým postižením v České republice*. Praha: Karolinum.
- Valenta, M., a kol. (2014). *Přehled speciální pedagogiky*. Praha: Portál.
- Vrba, J. (2014). *Vodní záchrana na divoké vodě*. Olomouc: UP

Internetové zdroje

Czech dragonboat association. *Co je to dračí loď?*. Retrieved 11.6.2018 from the World Wide Web: <https://www.dragonboat.cz/draci-lode/>

ČAZHS Tandem team. *Zvuková střelba* Retrieved 6.6.2018 from the World Wide Web: <http://www.cazhs.cz/zvukova-strelba/> .

Český svaz zrakově postižených sportovců z.s. *Lyžování sjezdové*. Retrieved 6.6.2018 from the World Wide Web: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=lyzovani%20sjezdove>

Český svaz zrakově postižených sportovců z.s. *Atletika*. Retrieved 28.6.2019 from the World Wide Web: <http://www.sport-nevidomych.cz/index.php?dir=sporty&spr=atletika&page=popis>

IBSA. *Sports*. Retrieved 5.7. 2019 from the World Wide Web: <http://www.ibsasport.org/sports/>

Infoglobe. *První pomoc na vodě*. Retrieved 15.7. 2019 from the World Wide Web: <https://www.infoglobe.cz/prvni-pomoc-cz/prvni-pomoc-na-vode/>

Kanoe.cz. (2004). *Historie*. Retrieved 11.6.2018 from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/rychlostni-kanoistika/historie-rk>

Kanoe.cz (2013). *Historie a fakta*. Retrieved 13.6.2018 from the Worl Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/rafting/historie>

Kanoe.cz. (2013). *Historie vodního slalomu*. Retrieved 12.6. from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/slalom-a-sjezd/historie>

Kanoe.cz (2013). *O vodním slalomu*. Retrieved 11.6.2016. from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/slalom-a-sjezd/o-vodnim-slalomu>

Kánoe. cz. *Základní informace o rychlostní kanoistice*. (2013). Retrieved 11.6.2018 from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/rychlostni-kanoistika/co-je-rychlostni-kanoistika>.

Kanoe.cz. *Základy kanoistiky*. (2013). Retrieved 10.6.2018 from the World Wide Web: <http://www.kanoe.cz/materialy/zaklady-kanoistiky-uk-ftvs/5234-zaklady-kanoistiky-kapitola-1>

Kanoe.cz. (2012). *Závody v raftingu*. Retrieved 12.6.2018 from the Worl Wide Web: <http://www.kanoe.cz/sporty/rafting/zavody-v-raftingu>

Mojemedicina.cz *Tělo a psychika - jak se ovlivňují?* Retrieved 20.7. 2019 from the World Wide Web: <https://www.mojemedicina.cz/pruvodce-pacienta/zivotni-styl/sport-a-pohyb/telo-a-psychika-jak-se-ovlivnuji.html>

Národní informační centrum pro mládež. (2014). *Klasifikace zrakového postižení*. Retrieved 6.6.2018 from the World Wide Web: <http://icm.cz/klasifikace-zrakoveho-postizeni>.

Pádlér. *Pravidla raftingu v evropských zemích*. Retrieved 10.6.2018 from the World Wide Web: <https://www.padler.cz/rafting/24307-pravidla-raftingu-v-evropskych-zemich/>.

Pádlér. *Když to nevyjde aneb jak správně zaplavat*. Retrieved 8.7. 2019 from the World Wide Web: (<https://www.padler.cz/zachrana/24373-kdyz-to-nevyjde-aneb-jak-spravne-zaplavat/>).

Paralympic.org. *About us*. Retrieved 8.7. 2019 from the World Wide Web: (<https://www.paralympic.org/the-ipc/about-us>).

Paralympic.org. *Swimming*. Retrieved 6.7. 2019 from the World Wide Web: <https://www.paralympic.org/swimming/about>

Povoda.cz. *Bezpečnost na tekoucí vodě*. Retrieved 5.7. 2019 from the World Wide Web: <http://www.povoda.cz/clanky/1590584629/bezpecnost-na-tekouci-vode.html>

Vodní skauting.cz. *Bezpečnost, prevence, záchrana*. Retrieved 7.7. 2019 from the World Wide Web: <https://vodni.skauting.cz/upload/metodika/materialy/bezpecnostprevencezachrana.pdf>

Wikipedie.cz. *Kajak*. Retrieved 15.6.2018 from the World Wide Web: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Kajak>

POUŽÍVANÉ ZKRATKY

C1 – Kanoé pro jednu osobu

C2 – Kánoe pro dvě osoby

CNS – Centrální nervový systém

CVI – Cortikal Visual Imperment

ČADL – Česká asociace dračích lodí

ČSDL – Český svaz dračích lodí

ČYK – Český Yacht klub

FIS – Fédération Internationale de Ski

FINA – Mezinárodní plavecká federace

IBSA – International Blind Sports Federation

ICF – International canoe federation

IPC – International Paralympic Committe

IRF – International Rafting Federation

IRV – Internationale Repräsentanschaft für Kausport

K1 – Kajak pro jednu osobu

K2 – Kajak pro dvě osoby

R4 – Raft pro čtyřčlennou posádku

R6 – Raft pro šestičlennou posádku

WHO – World Health Organization