

Zrakovo znevýhodnení

Ahoj, pozdravuje ťa komunita nevidiacich a slabozrakých. Tešíme sa na športovanie práve s tebou. Nie je to žiadna veda, stačí si len uvedomiť zopár vecí, ktoré sa ti môžu zísť. Mnoho z nich určite vieš a niektoré budú pre teba možno novinkou.



Zdroj foto: BIRELL Nezastaviteľní



Nepotrebuje osobného asistenta, tým nám budeš pri vykonávaní športovej aktivity práve ty. Potešíme sa, keď nás **oslovíš menom**, upozoríš nás na svoju prítomnosť **jemným dotykom**. Neboj sa nám **podat ruku** (dotknúť sa pri tom tej našej) a **povedať, kto si**, ak sme práve zamyslení, nemusíme ťa totiž podľa hlasu spoznať. Dôležitá je aj komunikácia **tvárou v tvár**, aj keď ťa nevidíme, vnímame ťa sluchom.



Skôr, než pre nás niečo urobíš, budeme radi, ak sa spýtaš, **či a akú pomoc potrebujeme**. Je ale vhodné aby sme napríklad vchádzali do dverí až za tebou, chodili po bezpečnejšej strane chodníka, či vedeli, aká vysoká je stolička, na ktorú si máme sadnúť alebo auto, do ktorého máme nastúpiť (stačí, ak môžeme položiť ruku na operadlo alebo na vrchnú hranu otvorených dverí auta).



Pokojne nám **navrhni opis okolia**, cez ktoré práve prechádzame alebo miesta, na ktoré sme prišli. Nieкто má rád podrobnejšie opisy (informácie o tom, čo sa okolo nás nachádza, tvoje vlastné vizuálne zážitky, prípadne umožnenie tých dotykových – voda, sneh, kôra, rastliny a pod.) a niekomu zase vyhovuje, keď hovoríš iba o významných zmenách v teréne alebo na trase. Určite nás však, prosím, upozorni na rozopnutý ruksak, či rozviazanú šnúрку.



Sprevádzanie zo strany vodiaceho je pre nás veľmi dôležité; z miesta stretnutia na miesto konania aktivity a späť. Chytíme sa ťa podobne, ako to vidíš napríklad v meste na priechode pre chodcov (za lakeť alebo za rameno), aby sme rozpoznali zmeny smeru. Kráčaj vždy o kúsok pred nami, dokážeme tak pružnejšie reagovať na zmeny. Ak na chvíľu potrebuješ odbehnúť, dávaj, prosím, pozor na to, aby si nás **nechal na bezpečnom mieste**, nech nikomu nezavadiame alebo napríklad nepozerať na nevhodné miesto.



Ak nám pomáhaš ukladať veci napríklad do skrinky, snažíme sa **zapamätať si ich presné miesto**, preto nás na zmeny upozorni. Rovnako, keď sú dvierka skrinky zavreté, považujeme ich za zavreté a o ich otvorení nám tiež dopredu povedz, inak nám môže **hroziť zranenie**. Slabozrakého partáka je tiež vhodné upozorniť na sklenné dvere.



Pomáha, keď si spoločne nastavíme **realistické očakávania** od aktivity, ktorú si vyberieme a dobre ju zorganizujeme z hľadiska času a **miesta stretnutia** (napríklad konkrétne zastávky MHD – aj správna strana cesty, či presný roh ulíc). Keď k nám prídeš, alebo keď odchádzaš, daj nám to, prosím, vedieť, aby sme sa nerozprávali povedzme s prázdnu stoličkou.



Pri spoločnom športe je lepšie **nepoužívať slúchadlá**; potrebujeme sa navzájom dobre počuť.



Podstatná je **verbalizácia**: Čo človek nevyšloví, to sa nevie. Miera verbalizácie je na našej dohode; odkomunikujeme si, ako podrobne treba miesta a situácie opisovať. Tvoje gestá nezachytíme, je potrebné nahradiť ich slovami. Rovnako nie sú vhodné ani ukazovacie zámená „tu“ a „tam“.



Niektorí z nás majú pri sebe **bielu palicu**, iní **vodiaceho psa**. Všetko však závisí od typu aktivity a je na nás, aby sme **komunikovali** aj o týchto pomôckach. Ak je pes v službe, nie je dobré ho rozptyľovať a tiež netreba rátať s tým, že nás automaticky privedie alebo odvedie.



Dokážeme sa zúčastňovať **viacerých športových aktivít**; medzi najčastejšie patria prechádzky a turistika, beh, tandemové bicyklovanie, plávanie či cvičenie vo fitku. Interakcie s nami sa netreba báť, všetko je **o diskusii**, radi ťa v rozhovore nasmerujeme a budeme ti pomáhať, aby sme to spolu zvládli.



Nevadí nám, ak použiješ aj slová ako „vidieť“, „pozrieť sa“ alebo „dovidenia“. Pre nás znamenajú to isté ako „všimnúť si“, „dotknúť sa“, „ohmatať si“. Môžeš sa nás spýtať, či si chceme **niečo „pozrieť“ a potom nám to podať do ruky**.



Sme si istí, že vzájomnou diskusiou prídeme na to, čo potrebujeme, nikdy sa neobávaj, že niekoho uraziš tým, že sa budeš s citom pýtať relevantné a praktické otázky.