



Bezbariérovost prostředí pro APA

Lucie Ješinová

Vybrané znaky: Pavlína Zendulková



Úvod

- Nově vybudované školy musí být dle platné legislativy řešeny bezbariérově ve všech prostorách školy přístupných žákům.
- Přístupnost pro užívání osob s omezenou schopností pohybu nebo orientace je zakotvena ve vyhlášce číslo 398/2009 Sb.
- Vyhláška definuje kritéria bezbariérovosti obecně pro všechny stavby, nevymezuje však konkrétní podmínky pro sportovní zařízení (bazén, tělocvična, atletický stadion, lyžařský areál aj.).



A než mi vlezete na ty schody, umyjte si kola! ²



- mapování a kategorizaci přístupnosti objektů ve věnuje Pražská organizace vozíčkářů (POV), která vytvořila standardizovaný dotazník, dle kterého mapuje většina mapujících organizací a institucí.
- Jednotlivé kategorie mají stanovena kritéria, která jsou odvozena od uživatelských zkušeností nebo vychází z technických parametrů vozíku nebo jiných kompenzačních pomůcek.
- Kategorizace objektů dle přístupnosti: přístupné, částečně přístupné, obtížně přístupné anebo nepřístupné.





Proč řešit bezbariérovost?



- Je základní podmínkou pro zajištění bezpečného pohybu žáka v prostorách školy.
- Úprava je nutná při manipulaci se žákem v případě, že žák potřebuje pomoc druhé osoby – přesuny, hygiena, sebeobsluha.
- Pedagog může působit na žáka v prostorách běžné třídy, školy a školního areálu.
- Žák se může se svými vrstevníky účastnit výuky v plném rozsahu.





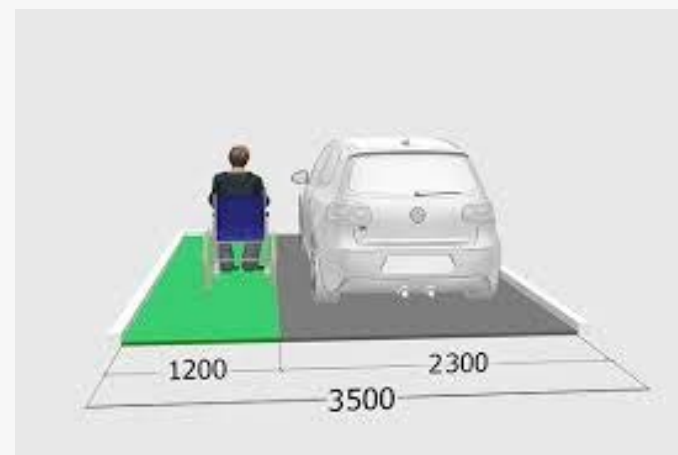
Úprava prostor školy pro běžnou výuku



A) Exteriér

- Příjezd k budově školy – vyhrazené parkovací stání pro osoby se zdravotním postižením.
- Přístup od vyhrazeného parkovacího stání ke škole - chodníky, obrubníky aj.
- Druh povrchu a sklon před vstupem školy.
- Bezbariérový vstup do školy.
- Přítomnost zábradlí, madel na chodbách školy.

5



B) Interiér

- Povrch podlahy na chodbách a ve třídách, kde se žák pohybuje.
- Přítomnost prahů, rohožek a jiných překážek.
- Šířka interiérových dveří do potřebných prostor.
- Upravený výtah s dostatečným manipulačním prostorem a správnou výškou ovládacích prvků.
- V případě absence výtahu možnost využití svislé či podélné plošiny, v nejnutnějším případě schodolezu.



- Úprava prostor ve třídě a žákova pracovního místa– uspořádání nábytku, výškově nastavitelný nábytek a tabule, využití IT techniky (hardware i software), polohovací lůžka, přenosné stojany, zvedáky či závěsy.
- Přítomnost prostoru pro odpočinek, polohování, relaxaci, rehabilitaci.
- Upravené hygienické zázemí pro žáka – dodržení rozsahu manipulačního prostoru, maximální výše ovládacích prvků (vypínače, páková baterie umyvadla, splachování aj.), přítomnost madel u toalet.
- V případě potřeby zajištění intimní prostor pro aplikaci medikace, udržování hygieny (cévkování, přebalování aj.).



7



8

9



Úprava prostor pro výuku TV

A) Tělocvična/sportovní hala

- Přístupnost do sportovišť s výškovým rozdílem nejvýše do 20 mm.
- Světlost (šířka) vstupních dveří je větší než u jiných prostor především tam, kde žáci v TV využívají sportovní vozík (rozvor kol je cca 1000 mm).
- V případě přítomnosti turniketu u vstupu sportovní haly musí být možnost jiného průchodu.
- Ve všech prostorách tělocvičny, včetně zázemí pro hygienu je nutné dodržet pravidlo kruhu o 1500 mm, který je potřebný pro snadný pohyb v místnosti.
- V případě paralelní výuky pro různé individuální cvičení za přítomnosti asistenta pedagoga či fyzioterapeuta je vhodné umístění samostatného prostoru pro tyto činnosti.



10



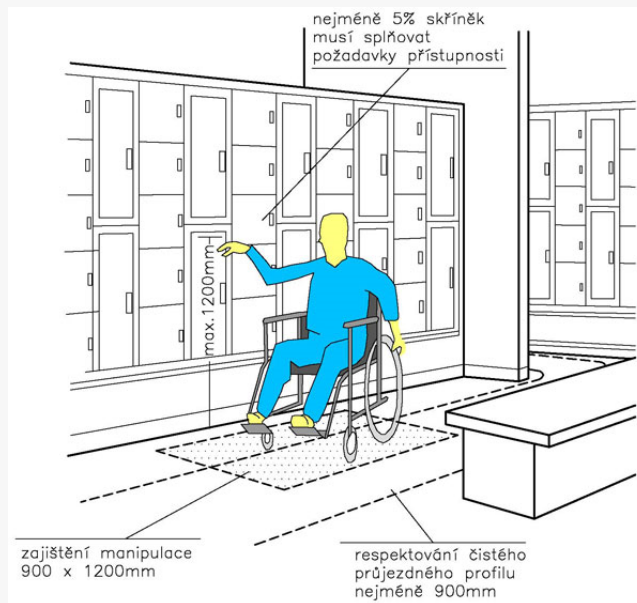
11





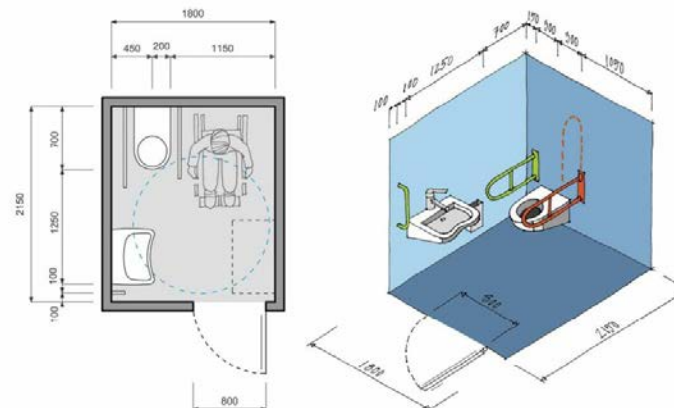
- Hygienické zázemí a šatny - nutná vhodná lokalizace šaten v budově.
- Nejméně 5 % skříněk nebo převlékačích kabin z celkového počtu musí být řešeno s ohledem na manipulační požadavky osob na vozíku a respektováním dosahové úrovně 1200 mm nad podlahou.

12



13

HYGIENICKÁ ZAŘÍZENÍ A ŠATNY



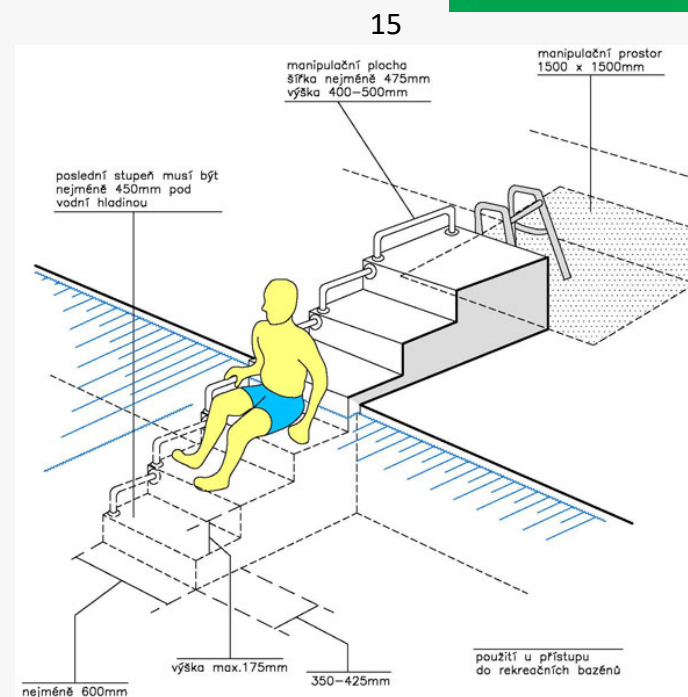
KABINA WC NOVOSTAVBA - MINIMÁLNÍ PŮDORYSNÉ ROZMĚRY 1800x2150

B) Plavecký bazén

- Vstupu do budovy bazénu musí splňovat potřebné parametry, tj. minimální šířku dveří 900 mm a měl by být průchozí mimo turnikety.
- Přístup k okolním prostorům a k bazénu.
- Absence zvýšeného okraje na některém místě bazénu.
- Přítomnost speciálně upravené kluzné plochy, speciálního madla apod.
- Přítomnost hydraulického zařízení, které činí bazén dostupný i žákům s nejtěžší formou postižení.

▼ Tab. 3. Zabezpečení přístupu zdravotně postižených do bazénu. *Základní přístup musí být zajištěn rampou nebo bazénovým zvedákem.

typ bazénu	rampa	zvedák	okraj bazénu	bezbariér. schody	schody
menší bazén rekreační	x	x			
větší bazén plavecký	x	*	x	*	x
umělé vlny, divoká řeka	x	x			
brouzdaliště	x				
whirlpool		x	x	x	



C) Posilovna a fitness

- Pro posilovnu a fitness zóny platí stejné parametry jako u výše zmíněných objektů (přístup do objektu, bezbariérové parkovací místa, vstup do objektu, upravené hygienické zázemí aj.).
- Veškeré vnitřní prostory fitness musí splňovat minimální manipulační prostor 1500 x 1500 mm.
- Bezbariérové fitness bývá vybaveno moderními rehabilitačními přístroji, které fungují na principu stlačeného vzduchu.
- Ideální je přítomnost strojů s možností odejmutí sedátek tak, aby mohl žák pohodlně posilovat přímo z vozíku.
- Posilovací stroje by měly mít možnost změny výchozích pozic při cvičení.
- Na stroji lze bez vstávání měnit v průběhu cvičení zatížení.



Pomůcky využitelné pro kondiční trénink v posilovnách:

Krank cycle - ideální stroj na zahřátí organismu, uvolnění ramenních kloubů, zlepšení krevního oběhu a zvýšení tepové frekvence.

Total Gym XLS - víceúčelový posilovací stroj, kde se rozvíjí hlavně síla a koordinace svalů mezi sebou.

FES BIKE - vhodný především pro rehabilitační účely u jedinců s neurologickými poruchami.

Theraband - gumový pás určité délky. Jedná se o alternativu k posilování s činkami.

Overball - Využití overballu je široké, můžeme ho rolovat, mačkat, stlačovat, může sloužit jako balanční podložka.



17



18



19



20



Aquahit - vak naplněný vodou a doplněný vzduchem.

Flexisport - sada gumových expanderů opatřených různými druhy úchytů, slouží k posilování horních i dolních končetin.

Balanční plochy - vzduchové úseče (podložky).

Uchopovací rukavice - pro jedince, kteří mají poruchy hybnosti rukou. Rukavice umožňují snažší úchop předmětů.

Cuff weights - závaží na ruce, případně na nohy, které slouží ke zvýšení odporu pohybu a lze tím docílit velmi pozitivních výsledků.

Boxovací pytel - s podstavcem, který je dostupný ať už ze stoje, nebo z vozíku.



21



22



23



24



d) Lyžařský výcvik

Lanovka a vlek

- Vyhrazené parkovací stání v areálu, které je v blízkosti nástupu na vlek. V případě jeho absence možnost nájezdu co nejbližší k vleku.
- Přístup k vleku – v rovině či je nutné překonat určité převýšení pro které je nutná asistence.
- Možnost projetí mimo turnikety.
- Obsluha dolní stanice lanovky – je ochotná pomoc s nasedáním či zpomalením lanovky, má zkušenosti?
- Lanovka – je vhodná pro monoski? Povrch sedačky je vyroben z materiálu, který nelze monoski poškodit.
- Nástup na lanovku je ztížen přítomností pojízdného pásu.
- Vlek – lano má dostatečnou nosnost pro převoz osob na monoski? Tj. na unášeči lyžařského vleku je povolena přeprava více osob (v případě, že žák jezdí na vleku společně s asistentem).
- Ve stopě na vleku nejsou příčné ani podélné nerovnosti.
- Možnost odjezdu z trasy lyžařského vleku po celé jeho délce.
- Horní stanice lanovky – nutná přítomnost obsluhy a nebo v případě nebezpečí je možno vypnout vlek červeným tlačítkem STOP, které je umístěno v prostoru výstupu.
- Prostor pro výstup z lanovky či vleku je v rovině a je dostatečně velký.



25



26



Sjezdová trať

- Obtížnost sjezdovky je přiměřená věku a lyžařským schopnostem lyžaře.
- Sjezdovka je dostatečně široká, přehledná a nemá žádný větší příčný sklon a je bez překážek.
- Na sjezdovce jsou místa pro odpočinek – rovina či mírnější svah.
- Dojezd sjezdové tratě je do roviny či mírného svahu.



30



Hygienické zázemí a restaurace

- Pro vnitřní prostory lyžařského areálu platí stejné parametry jako u výše zmíněných objektů (přístup k objektu, vstup do objektu, upravené hygienické zázemí aj.).
- Zázemí pro hygienu by mělo být v co největším dosahu sjezdovky.



27



28



29



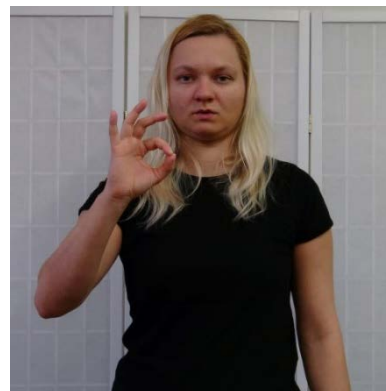
ZÁKLADNÍ ZNAKY PRO KOMUNIKACI SE ŽÁKY SE SLUCHOVÝM POSTIŽENÍM



čekat



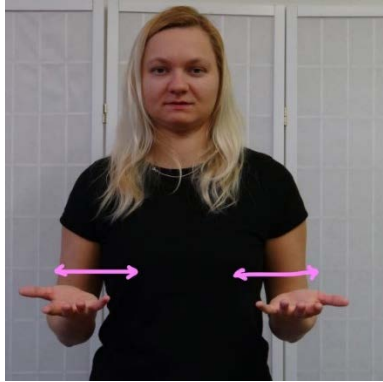
jíst



dobře



chata



kde



pít



přestávka



spolužák



tady



učitel



vedoucí



WC



Seznam použitých odkazů

- 1) www.dpa.cz
- 2) Linhart.M, Život na vozíku s nadhledem, Vozka
- 3) <http://ostrava-bezbarier.cekuj.net/>
- 4) <https://ct24.ceskatelivize.cz/regiony/2046582-do-skoly-bez-problemu-i-s-handicapem-pomahaji-vytahy-a-zvedaci-plosiny>
- 5) <http://www.mapabarier.cz/index.php/praxe/priloha-c-2/1-komunikace-pro-chodce-a-vyhrazena-stani>
- 6) https://mostecky.denik.cz/zpravy_region/prvni-mostecky-vozickar-pouziva-v-mestske-skole-specialni-vytah-20121012.html
- 7) <http://www.skokan.info/skolni-nabytek/3913-skolni-lavice-pro-telesne-postizene-s-naklonem.html>
- 8) <https://www.vozka.org/aktuality/zdravotechnika/vozkuv-tip-kompenzacni-prostredky-pro-ovladani-pocitace-lidmi-s-tezkym-teles-handicapem-zejmena-kvadruplegiky--427cz?send>
- 9) <https://www.zsbcuo.cz/relaxacni-koutek.htm>
- 10) <https://vozejkov.cz/cz/aktuality/zdravi-2/inkluze-v-hodinach-telesne-vychovy>
- 11) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/uvolnovani-z-telocviku-podle-analyzy-univerzity-palackeho-ukazuje-kde-zacina-a-konci-ink/>
- 12) https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreatnich-arealu_N2593
- 13) https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreatnich-arealu_N2593
- 14) https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreatnich-arealu_N2593
- 15) https://www.casopisstavebnictvi.cz/tvorba-bezbarieroveho-prostredi-sportovnich-staveb-a-rekreatnich-arealu_N2593
- 16) <http://www.1czpjc.cz/fitness-ceske-budejovice>





- 17) <http://radostzpohybu.cz/general/Article.aspx?id=7619&cat=3>
- 18) <https://www.anatomicalconcepts.com/rehamove-fes-cycling>
- 19) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře, UP v Olomouci.
- 20) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře, UP v Olomouci.
- 21) <https://www.healthandcare.co.uk/ankle-weights/the-cuff-ankle-and-wrist-weight.html>
- 22) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře, UP v Olomouci.
- 23) <https://cs-cz.facebook.com/martinzachofi/posts/312412668918075/>
- 24) Kuncová, J. (2011). Soubor kondičních cviků s pomůckami pro vozíčkáře, UP v Olomouci.
- 25) <https://www.vozka.org/aktuality/zpravodajstvi/dny-na-monoski-jsou-opet-tady-pojdte-s-nami-lyzovat-665cz?send>
- 26) <https://www.czech-ski.com/ostatni/hendikepovani/aktuality/licencni-kurz-instruktor-monoski>
- 27) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/dny-na-monoski-v-hrube-vode/>
- 28) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/dny-na-monoski-priblizi-zimni-sport-handicapovanych/>
- 29) <https://www.zurnal.upol.cz/nc/zprava/clanek/dny-na-monoski-priblizi-zimni-sport-handicapovanych/>
- 30) <https://akce.ftk.upol.cz/de/2018/dny-na-monoski-2018/>

