

Na vodu s dítětem

se specifickou potřebou...

S blížícím se létem přichází i čas vodáckých výprav a sjíždění řek na plavidlech různého druhu. Ukážeme vám, že na takovou výpravu se bez obav může vydat i oddíl, do kterého chodí dítě se zrakovým postižením nebo dítě na vozíku. Jen je třeba se na to řádně připravit. Co všechno je třeba mít na paměti, než se s těmito dětmi na vodu vydáte?

RENATA KOPALOVÁ -
RENČA

Při plánování takové výpravy se vás vlastně týkají úplně stejné oblasti, kterým byste se věnovali i v případě, že se jí neúčastní dítě se specifickou potřebou. I zde je třeba, abyste jako vedoucí měli s vodáctvím dostatečné zkušenosti i příslušnou kvalifikaci. Základní vodácké znalosti a dovednosti by měli mít i členové oddílů.

Postup při přípravách pak můžeme rozdělit do několika oblastí, které uvádím dále. U každé z nich uvedu prvky, na které je třeba se obzvlášť zaměřit, pokud se výpravy bude účastnit dítě se specifickou potřebou (pro zjednodušení budu pracovat s dětmi s tělesným, smyslovým nebo mentálním postižením).

1. DOVEDNOSTI A ZKUŠENOSTI ÚČASTNÍKŮ

Při všech příležitostech respektujte individuální rozhodnutí dítěte a osoby, která o něj pečuje. Je vhodné, aby dítě mělo v lodi stálého a zkušeného partnera. Ještě před vyplutím nechejte posádku na souši nacvičit si základní dovednosti. Poté přejděte na mělkou klidnou vodu za teplého počasí. Začněte bezpečným nasedáním, pokračujte základními záběry a vyseďáním. Na proudící vodě nacvičte bezpečné nájezdy do proudu a výjezdy z proudu.

Při účasti dětí s tělesným postižením:

- ▶ základem je zabezpečit přístup k vodě
- ▶ při nasedání je nutné poskytnout pomoc z břehu i z vody, je možné, aby dítě nasedlo do lodi na břehu (pokud to terén dovolí) a pomocníci ji dopraví do vody
- ▶ u vozičkářů bývá problémem velký výškový rozdíl mezi sedačkou vozíku a sedačkou lodi; někdy lze mezi loď a vozík dát lavičku nebo dřevěnou desku, která poslouží k přeseďání a zmenšení výškového rozdílu

Při účasti dětí se zrakovým postižením:

- ▶ dbejte na to, aby jezdily výhradně na vícemístných plavidlech, a to na místě, kde nemají přímou zodpovědnost za řízení lodě
- ▶ před nástupem nechte dítě osahat si pádlo, obejít a osahat loď
- ▶ nejdříve nacvičujte nástup a výstup na souši, následně přejděte k nastupování z mola a vystupování z lodi na molo, je důležité zajistit dostatečný počet pomocníků k udržení stability lodě
- ▶ pádlování nacvičujte tak, že uchopíte pádlo společně s dítětem a provádíte spolu s ním pohyby pádlem, aby si zapamatovalo a uvědomilo správnou činnost, nejprve nacvičujte na suchu, poté přejděte na mělčinu
- ▶ maximálně využívejte mluveného slova
- ▶ nasedání a vyseďání zabezpečuje zdravý člen posádky s dopomocí určených členů ostatních posádek

Při účasti dětí se sluchovým postižením:

- ▶ dbejte na srozumitelnost informací, mluvejte ve zrakovém poli postiženého, mluvejte pomalu a zřetelně, vyžadujte zpětnou vazbu
- ▶ při výuce využívejte názorných příkladů
- ▶ domluve si předem signály (posunky rukama, hlavou, pohyby a dotyky pádlem, bouchání pádlem do lodi, na větší vzdálenost lze použít signály výrazným šátkem nebo jiným předmětem upoutávajícím pozornost...), pomocí kterých se budete moci na vodě vzájemně dorozumívat
- ▶ dovednosti i signály nacvičujte na souši, následně na mělčině. Posádka musí mít čas na sehrání a získání vzájemné důvěry

Při účasti dítěte s mentálním postižením:

- ▶ dodržujte zvýšená bezpečnostní opatření a zvýšený dohled
- ▶ při nácvičce berte v úvahu stupeň mentálního postižení, zručnost, dovednost a schopnost učení dítěte
- ▶ nikdy tyto děti nenechávejte v blízkosti vody bez dohledu, buďte stále poblíž
- ▶ ideální je, pokud má každý postižený svého průvodce
- ▶ na mělčině nacvičujte i převržení plavidla a snažte se odbourat případnou paniku

2. ZKUŠENOSTI VŮDCE, ZÁCHRANA TONOUČÍHO

Stejně jako při běžném vodáckém výletu musíte jako vedoucí umět zajistit bezpečný pohyb lodí na řece, zvládat záchrana a dopomocí převrnuté posádky. Pokud se výpravy účastní dítě



RENATA KOPALOVÁ - RENČA
(47 let)
Je absolventkou Tělesné a pracovní výchovy zdravotně postižených na FTVS UK v Praze, členkou odboru SpV. Podílí se na vedení plzeňského oddílu Hiawatha.
r.kopalova@gmail.com

se specifickou potřebou, buďte připraveni i na jeho zachraňování. Mějte s sebou vždy dostatečný počet zkušených a schopných pomocníků!

Při převrhnutí dítěte postupujete opět velmi podobně jako při běžném výletu – je třeba opustit loď, začít se zachranou a pomocí členům posádky, až poté zachraňovat loď, pádla či materiál. Vhodné je vyčlenit jednu loď se zkušenou posádkou, která funguje jako dozor a je připravena pomoci posádce se specifickou potřebou v nesnázích.

Opuštění lodi je poměrně jednoduché u turistických otevřených a polouzavřených plavidel (plavidla uzavřená krycí dekou nejsou vhodná pro turistické vodácké výpravy s dětmi se specifickými potřebami). Po převržení je velice důležité nechat loď úplně obrátit a teprve potom se směrem hlavou dolů z ní vyprostit. Po převržení nepustíme pádlo z ruky, po vyplavání uchopíme loď za chytací poutko špice lodi a necháme ji srovnat podélnou osou souběžně s proudem. Je nebezpečné si omotávat zápěstí úvazovou šňůrou. Plaveme na zádech s pokrčenými nohama vpřed, nikdy ne před lodí!!!

3. VÝBĚR ŘEKY

Pokud se výpravy účastní dítě se specifickou potřebou, je třeba ke stupni jeho postižení a zvolené náročnosti určitě přihlédnout i při výběru řeky. Myslete na to, že u dětí se zrakovým nebo sluchovým postižením může být dlouhodobé soustředění extrémně náročné a brzy se unaví. Naopak pro děti s tělesným postižením nemusí být jízda na vodě o moc náročnější než pro ostatní děti. Počítejte také s tím, že pro děti s tělesným postižením musíte zajistit vhodné podmínky při ubytování.

4. AKTUÁLNÍ STAV VODY, PŘEDPOVĚĎ POČASÍ

Zde platí stejné pravidlo jako u jakékoli výpravy na vodu: Pečlivě sledujte stav vody a předpověď počasí! Sledujte aktuální doporučení a nikdy zbytečně neriskujte.

5. VODÁCKÝ MATERIÁL, DOPRAVA

Pro výpravu na vodu je třeba mít vhodné vybavení. Kromě plavidla a pádel je nutné, aby byl každý účastník vybaven vodáckou vestou, helmou a botami do vody, šňůrou a lahví s pitím. Při chladnějším počasí je vhodný neoprenový oblek a vodácká bunda. Veškerý materiál ukládejte do barelů nebo vodáckých vaků. Vedoucí výpravy musí navíc zajistit lékárnu, házečí pytlík a funkční mobilní telefon.

Při účasti dětí s tělesným postižením:

Plavidlo:

- ▶ při účasti paraplegiků můžete odstranit zadní sedačky lodi, které nahradíte molitanovou deskou; dítě sedí na zemi a zády se opírá o desku, která je opřena o zád lodi – používá se kratší pádlo (výhodou je nižší těžiště a vyšší stabilita lodi, nevýhodou, že postižený musí loď řídit)
- ▶ z hlediska bezpečnosti se doporučuje, aby postižený seděl v kánoji vpředu (dělal háčka, zadák má celou loď pod kontrolou a sleduje háčka
- ▶ na přední sedačku lze přimontovat různé typy laminátových sedaček z kancelářských židlí kvůli větší opoře zad (problém je nedostatečné zajištění × vyvrácení vzad, tlakům a pohodlí postiženého); nejlepší je instalace laminátové sedačky, která se používá na monoski, sedačka je dostatečně zajištěna proti vyvrácení



INZERCE ▼

postiženému poskytuje lepší možnost záběrů vzhledem k rozsahu pohybu

Pádla:


- ▶ děti se zdravotním postižením mohou používat pádla různé délky, váhy, velikosti plochy listu (zkrácená pádla pro ty, kdo nemohou sedět na sedačce a sedí na dně lodi, odlehčená pádla a pádla s menší plochou listu pro ty, kdo mají slabší svalovou sílu paží a trupu nebo se snadněji unaví, anebo speciálně upravená pádla například pro osoby, které mají ztíženou možnost úchopu pádla

DOPRAVA A UBYTOVÁNÍ

Nezapomeňte při soustředění na zajištění všeho potřebného na vodě myslet i na to, že všechny

specifické potřeby dětí musíte zajistit i při výběru dopravy na místo a ubytování.

ZÁVĚREM

Vyjížďky na vodu s dítětem s některou z uvedených specifických potřeb se tedy nemusíte nijak obávat. Mějte však na paměti bezpečnost všech účastníků a enormně se zaměřte na přípravu akce a zajištění všech uvedených potřeb. Pokud si nebudete čímkoli jisti, neváhejte a kontaktujte některé odborné pracoviště nebo organizaci, která má s podobnými aktivitami větší zkušenosti. Sportovními aktivitami zdravotně postižených se zabývá např.: Centrum sportovních aktivit zdravotně postižených studentů UK (www.cuni.cz/UK-1657.html). 

Aktivita na tábor

VÝMĚNA NA VODĚ

Cíl: Napomáhat reálnému sebehodnocení dětí, nácvik vodáckých dovedností – jízda na kánoi na klidné vodě, plavání; spolupráce – během výměny si družstva obvykle musí pomoci; vymýšlení strategie – družstva si musí určit, jak se efektivně rozdělit podle svých schopností.

Jedná se o soutěž, kdy se hraje ve družstvech po čtyřech. Děti seznámíme se soutěžním úkolem a necháme čtveřici, aby si na sebe vsadila (vsadila si na své umístění po hře).

Družstvo se rozdělí na dvě dvojice a po odpískání startu vypluje jedna dvojice na kánoi na vodu a druhá dvojice plave za ní. U bójků umístěné cca 100 m od břehu se dvojice vymění – ti, kteří plavali, se musí dostat do lodi a dvojice, která plula, nyní plave. Soutěžíme, které družstvo stihne úkol nejrychleji.

Po skončení hry vyhodnoťte nejen samotnou hru, ale také sázky. Proberte s dětmi, kdo se podcenil, kdo se přecenil a nechte je jejich volbu i umístění odůvodnit.

Počet hráčů: alespoň 2 družstva po čtyřech (8–20 hráčů)

Věková kategorie: hra je určena pro skauty/skautky, při použití vest je možné hrát i s vlyčaty a žabičkami

Odhadovaná délka hry: 30 min.

Pomůcky: kánoe – 1 pro každé hrající družstvo + vybavení (pádla, vesty), bójka (např. PET lahev uvázaná na kameni)

Místo: na rybníce, klidné, stojaté, hluboké vodě, kde hráči nedosáhnou dna

Podle materiálů Ivany Zachové z přístavu Orion, Karlovy Vary upravila Brčko

INZERCE ▼



Nevíte na kterou řeku?
Poradíme vám.
Hledejte na www.padlo.cz



DRONTÉ

PŮJČOVNA LODÍ

kanoe, rafty, kajaky, neopreny,
vesty a další vybavení.

Stálá půjčovna na řekách:
**BEROUNKA, SÁZAVA,
OHŘE, HRON, PRAHA.**
Dovoz i na jiné řeky.

pujcovna@dronte.cz www.dronte.cz tel.: 602 825 869