

SKITUROWY PROGRAM INSTRUKTAŻOWY

Podstawowe zagadnienia związane ze skituringiem osób niewidomych i słabowidzących.

Materiał stanowi formę uzupełnienia wiedzy instruktora narciarskiego/skiturowego o zagadnienia związane ze specyfiką pracy z osobami niewidomymi i słabowidzącymi. Projekt „Skiturowy Program Instruktażowy - podstawowe zagadnienia związane ze skituringiem osób niewidomych i słabowidzących.” został zrealizowany w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych Generator Dostępności przez Fundację Pogranicze Bez Barrier. Fundacja zajmuje się popularyzacją działań na rzecz aktywizacji osób z niepełnosprawnością poprzez turystykę górską, wspinaczkę skalną i narciarstwo skiturowe. Więcej na stronie www.pograniczebb.pl



Spis treści

SKITUROWY PROGRAM INSTRUKTAŻOWY	1
1. SKITURY DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH.	3
2. ZASADY METODYKI NAUCZANIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU.....	5
3. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA NARCIARSKIE – ZAJĘCIA BEZ FOK.	16
4. ZAGADNIENIA SKITUROWE – ZAJĘCIA Z FOKAMI.	29
5. WYBÓR UBIORU I EKWIPUNKU DLA OSÓB NIEWIDOMYCH DO ZAJĘĆ SKITURINGOWYCH I WYCIECZEK PO GÓRACH.....	33
6. WYBÓR SPRZĘTU I ROZWIĄZANIA WSPIERAJĄCE SAMODZIELNĄ OBSŁUGĘ KOMPLETU NARCIARSKIEGO DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH.	37
7. SKITUROWE WĘDRÓWKI PO GÓRACH Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI I SŁABOWIDZĄCYMI.....	46
8. BEZPIECZEŃSTWO OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH NA STOKU I PODCZAS GÓRSKICH WĘDRÓWEK.....	48
9. ZAKOŃCZENIE.....	52

Skiturowy Program Instruktażowy powstał jako efekt testowania innowacji społecznej „Skiturowy Program Instruktażowy . Podstawowe zagadnienia związane ze skituringiem osób niewidomych i słabowidzących”, w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych „Generator Dostępności”, realizowanego w Programie Operacyjnym Wiedza Edukacja Rozwój (POWER). Oś priorytetowa: IV. Innowacje społeczne i współpraca ponadnarodowa, Działanie: 4.1 Innowacje społeczne współfinansowane ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego. Liderem projektu jest Stowarzyszenie na Rzecz Spółdzielni Socjalnych, partnerem Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Poznaniu.

1. SKITURY DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH.

Jeżeli lubisz ludzi a narty i góry to twoja pasja, którą chcesz dzielić się z innymi, to dzięki skituringowi możesz obdarzyć osoby niewidome ogromną radością życia. Wędrówka i jazda na nartach skiturowych daje im poczucie wolności. Aby uniknąć błędów i usprawnić proces szkolenia należy wcześniej poświęcić trochę czasu, aby lepiej poznać potrzeby osób niewidomych oraz poznać odpowiedzi na kilka kluczowych pytań. Niniejsze opracowanie przeznaczone jest dla instruktorów narciarskich/skiturowych i kandydatów na instruktorów chcących uczyć osoby niewidome. Decydując się na naukę jazdy na skiturach osób z dysfunkcją wzroku, stajemy przed szansą dzielenia się pasją narciarstwa i turystyki górskiej z osobami, które z pewnością to docenią. Aktywność skiturowa jest dla osób niewidomych niezwykle okazją poczucia samodzielności, niezależności i pozbycia się codziennych lęków wynikających z ograniczeń. Materiał przeznaczony jest dla instruktorów, ale w naszym zamyśle opisany jest w taki sposób, aby mogły z niego korzystać również osoby niewidome.

Dlaczego osoby niewidome powinny dbać o aktywność ruchową?

Wszyscy ludzie potrzebują aktywności fizycznej. Ruch jest ważnym czynnikiem rehabilitacji fizycznej, psychicznej i społecznej. Przyczynia się do poprawy zdrowia, stanu psychiki i relacji społecznych. Do kształtowania pożytecznych cech osobowości. WHO - *Światowa Organizacja Zdrowia* - uważa, że minimalna dzienna norma ruchu dorosłego człowieka to 10 tysięcy kroków. Taka aktywność, trwająca około 40 minut, pobudza mięśnie, serce, układ krążenia,

układ oddechowy i procesy przemiany materii. Ze względów fizjologicznych i psychologicznych **osoby niewidome i słabowidzące potrzebują jak najwięcej ruchu**. Niepełnosprawność wzroku, często brak możliwości wsparcia, poważnie im to ogranicza. Każda więc okazja zmieniająca ten stan rzeczy jest bardzo cenna i pożądana. Aktywność fizyczna zapobiega wielu zaburzeniom pracy naszego organizmu. Stanowi istotny czynnik przeciwdziałający nadciśnieniu tętniczemu, chorobom serca, otyłości, zaburzeniom układu ruchu, osteoporozie, cukrzycy, miażdżycy, depresji i innym chorobom psychosomatycznym.

Z powyższych powodów **osoby niewidome i słabowidzące nie tylko nie powinny rezygnować z aktywności fizycznej, ale wręcz wykorzystywać każdą okazję do wysiłku fizycznego**. Co bardzo ważne w przypadku osób z dysfunkcją wzroku, rekreacyjne uprawianie sportu nie tylko poprawia stan zdrowia, ale także zwiększa samodzielność i zaradność życiową.

Dlaczego niewidomi chodzą po górach? Tak naprawdę to najgorsze pytanie, które można zadać osobie niewidomej. **Chodzą z takich samych powodów dla których wędrują inni. Chodzą po górach bo chcą! By poczuć przestrzeń, surowe warunki atmosferyczne, poczuć wiatr we włosach, różne zapachy lasu, posłuchać odgłosów lasu... Zmierzyć się z górą przy podejściu, poczuć się zdobywcą na szczycie. By przeżyć przygodę i zasmakować radości życia.**

Skituring jest dla osób niewidomych bardzo dobrą formą aktywności fizycznej. To nie tylko narciarstwo. To wędrowanie w wymagających zimowych warunkach. To poczucie robienia czegoś wyjątkowego daje osobie niewidomej niezwykłą okazję poznania ciekawych terenów górskich, w sposób łatwiejszy niż w lecie, bo w zimie wszystkie poważne trudności, takie jak kamienie czy wystające korzenie, przysypane są śniegiem. Skituring daje osobie niewidomej

możliwość wędrowania bez laski. Dźwięk wiązań skiturowych umożliwia łatwą lokalizację i samodzielny marsz za przewodnikiem. Uprawianie skituringu umożliwia udział w wyprawach i wycieczkach pełnych wyzwań i przygód, okazji do pokonywania własnych słabości i ograniczeń, co ma ogromny wpływ na samoocenę i energię do działania w codziennym życiu. Skituring daje okazję uczenia się samodzielności od innych niewidomych. Co bardzo ważne - skituring jest aktywnością łączącą narciarstwo i turystykę, daje możliwość poznawania nowych ludzi, nawiązywania nowych znajomości i relacji, spędzania wieczorów w przytulnym pachnącym drewnem, rozśpiewanym ciepłym schronisku, co również bardzo istotne, w towarzystwie osób życzliwych i otwartych, bo właśnie tacy są ludzie gór. To doskonała terapia i okazja *podładowania akumulatorów*. Dlatego skituring to idealna forma aktywności dla osób niewidomych!

2. ZASADY METODYKI NAUCZANIA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU.

Osoby niewidome, ociemniałe, niedowidzące - ważne różnice.

Aby dobrze przygotować się do pierwszych lekcji nauki jazdy na nartach skiturowych dla osób z dysfunkcją wzroku należy dobrać odpowiednią metodykę zajęć. Aby zrobić to dobrze, warto wziąć pod uwagę różnice i stopień tej niepełnosprawności oraz możliwości poznawcze osoby, którą szkolimy. Będzie to miało duży wpływ na efekty zajęć. Zrozumienie przez instruktora ograniczeń osób z niepełnosprawnością wzroku oraz ich możliwości percepcji z pewnością ułatwi i uskuteczni naukę oraz doskonalenie różnych ewolucji.

Kim jest osoba niewidoma?

W Polsce i na świecie, używa się kilku definicji opisujących dysfunkcję wzroku. Upraszczając skomplikowane zasady podziału WHO i PZN na potrzeby tego materiału przyjmujemy, że:

NIEWIDOMA/Y to osoba, która urodziła się niewidoma lub utraciła wzrok przed ukończeniem piątego roku życia. Nie pamięta, albo pamięta w stopniu znikomym jak wygląda otaczający świat. Wykorzystując pozostałe zmysły, posługuje się technikami bezwzrokowymi i pomocami technicznymi.

OSOBA OCIEMNIAŁA to osoba, która utraciła wzrok po ukończeniu piątego roku życia, posiada pamięć obrazów wzrokowych oraz pamięta, jak wyglądał otaczający świat. Również korzysta z zewnętrznych pomocy technicznych. Zdarza się, że takie osoby posiadają umiejętności nabyte jeszcze przed utratą wzroku np. jazdy na nartach. Często posiadają pełną wiedzę potrzebną w procesie szkolenia skiturowego związaną z kolorami, wyglądem nart i wiązań.

NIEDOWIDZĄCA/Y to osoba, która ma upośledzone widzenie w stopniu lekkim, średnim lub znacznym. Osoby te korzystają z pomocy optycznych i technicznych. Takie osoby mogą sprawiać wrażenie wyjątkowo samodzielnych. Zdarza się, że podświadomie i niepotrzebnie wypierają się swojej niepełnosprawności, co może mieć wpływ na zwiększenie ryzyka podczas zajęć. Przystępując do lekcji warto dobrze poznać taką osobę, ustalić zasady, zrobić wywiad na ile jest ona samodzielna, co widzi, w jaki sposób, co jej przeszkadza i jakie ma ograniczenia mogące mieć wpływ na bezpieczeństwo podczas prowadzenia zajęć. Co bardzo ważne, często są to osoby sprawiające wrażenie bardzo dobrze radzących sobie na stoku podczas zjazdu, co może uśpić uwagę instruktora.

W związku z powyższym, **aby zwiększyć bezpieczeństwo podczas szkolenia, należy podchodzić z taką samą maksymalną uwagą i troską, zarówno do osób**

niewidomych, jak i niedowidzących uczestników zajęć, bez względu na stopień ich niepełnosprawności. Jak pokazuje nasze doświadczenie, osoby niedowidzące radzą sobie czasem na tyle dobrze podczas zjazdów, że sprawiają wrażenie osób widzących. Brak odpowiedniej uwagi instruktora/przewodnika zwiedzonego taką samodzielnością, może doprowadzić do przykrych niespodzianek i konsekwencji. **Dlatego ostrzegamy, informujemy, nawigujemy wszystkich tak, jakby nie widziały nic, od początku zajęć, do ich zakończenia.**

Wzrok jest jednym z najważniejszych zmysłów przystosowujących organizm do życia. Wpływa również na działania praktyczne. Wykonywanie różnych czynności bazuje na mechanizmie koordynacji wzrokowo-ruchowej. Wzrok wpływa na orientację w przestrzeni. niesprawność narządu wzroku powoduje szereg utrudnień poznawczych i funkcjonalnych. Jest przyczyną specyficznych zachowań zwanych **BLINDYZMAMI (to zachowania osób niewidomych, które każdy instruktor powinien uwzględnić w procesie szkolenia)**, które są dodatkowym utrudnieniem podczas szkolenia. Zjawisko to dotyczy przede wszystkim osób niewidomych od urodzenia. Blindyzmy charakteryzują się takim zachowaniem jak: chód na sztywnych nogach, brak gestykulacji i mimiki przy mówieniu czy odruchami obronnymi zmierzającymi do zlokalizowania przeszkody i jej ominięcia, jak: podnoszenie nóg celem zbadania nierówności terenu stopą, odchylenie tułowia w tył, aby ochronić twarz, wyciąganie przed siebie rąk (źródło: „*Blindyzmy jako specyficzne zachowania dzieci niewidomych i słabowidzących*” Oligofrenopedagog mgr Teresa Kołodziej). Uwzględnienie tych odruchów i próba ich wyeliminowania może mieć duży wpływ na sukces szkolenia. Osoba niewidoma lub słabowidząca nie ma możliwości obserwowania innych i uczenia się w ten sposób od nich na stoku czy w terenie, gdzie dużą rolę odgrywa obserwacja i naśladowanie. Instruktor musi uwzględnić te okoliczności uzupełniając przekazywane informacje o

maksymalnie dokładny opis a także poprzez stosowanie metody *body*, o której więcej w dalszej części materiału.

Asysta osoby niewidomej i niedowidzącej podczas przemieszczania się bez nart - poza stokiem i zasady komunikacji z osobą niewidomą:

- Starajmy się, aby komunikacja była przyjazna, życzliwa i szczerą.
- **Zawsze kierujemy twarz w stronę osoby niewidomej**, z którą rozmawiamy.
- Informujmy osobę niewidomą, że **zwracamy się do niej**.
- **Kończąc rozmowę, informujmy**, że odchodzimy.
- **Nie musimy mówić głośno i wyraźnie** - chyba, że mamy wadę wymowy.
- **Ostrzegajmy**. Informacje o przestrzeni i przeszkodach muszą być precyzyjne i krótkie. Osoba pełniąca funkcję asystenta lub przewodnika powinna zwięźle informować osobę niewidomą o pojawiających się zagrożeniach, komunikując krótko: ***uwaga kamień, uwaga schody w dół*** czy ***uwaga schody w górę***.
- **Zapomnijmy o komunikatach typu: *tam* i *tu***. W rozmowach z osobami niewidomymi, to typowy błąd w komunikacji. Takie informacje nic im nie mówią.
- **Zwracajmy się do niewidomych jak do normalnych ludzi**. Nie bójmy się używać nazw kolorów, czy takich słów jak ***do widzenia, do zobaczenia***. Nie czujmy się winnym. Słowa takie jak ***zobaczysz, do widzenia, zobacz, widzisz***, to najlepsze życzenia dla osoby niewidomej.

Podstawowe zasady asysty.

- **Prowadzenie za łokieć.** Osoba niewidoma trzyma przewodnika nieco nad łokciem tak, że kciuk znajduje się na zewnątrz, pozostałe palce wewnątrz ramienia przewodnika. Ręka przewodnika jest lekko ugięta. Jej zmiana położenia np. ugięcie, to sygnał dla osoby prowadzonej. Ten sposób kontaktu, umożliwia odbieranie sygnałów o poruszaniu się przewodnika. Osoba niewidoma i niedowidząca wyczuwa ruchy przewodnika i reaguje na przeszkody. Przewodnik/asystent nieznacznie wyprzedza osobę prowadzoną, zwalnia przed przeszkodami. Sposób prowadzenia warto ustalić sobie z osobą niewidomą, która będzie najlepszym instruktorem w tym zakresie.
- **Wyjątki od tej zasady.** W wąskich przejściach i przy schodzeniu, jest możliwe kładzenie dłoni na ramieniu przewodnika a przy wchodzeniu, kładzenie dłoni na jego biodrze.
- **Prowadzenie z użyciem kijków narciarskich lub laski.** Niektórzy niewidomi preferują szybki marsz, zwłaszcza na wąskich ścieżkach, przy użyciu kijka narciarskiego lub laski. Przewodnik idzie z przodu trzymając jeden koniec kijka, a niewidomy idąc za nim, trzyma jego drugi koniec.
- **Wesprzyj osobę niewidomą w orientacji przestrzennej.** Zwłaszcza w obiektach, których nie zna. Po wejściu do schroniska, w którym planujecie nocleg, warto poświęcić czas na zapoznanie się osoby niewidomej z topografią pomieszczeń, lokalizacją najważniejszych miejsc w obiekcie takich jak toalety, stołówka, narciarnia, wejście główne, pokój noclegowy. Należy poinformować osoby z dysfunkcją wzroku, gdzie znajdują się okna, drzwi, stoły itd. Orientacja w przestrzeni pozwala osobom niewidomym czuć się niezależnymi. Zwłaszcza w nocy, kiedy

chcąc skorzystać z toalety, wolałyby nie budzić kogoś z prośbą o pomoc. Dlatego należy zadbać aby osoby z dysfunkcją wzroku, dokładnie poznały obiekt, zapamiętały lokalizacje najważniejszych miejsc i oswoiły się z nowym otoczeniem.

- **Unikajmy pokoi i pomieszczeń, gdzie występuje duże prawdopodobieństwo hałasu.** Dla osób z dysfunkcją wzroku przebywanie w hałaśliwej sali lub nocleg w pokoju, do którego dobiegają uciążliwe dźwięki, może być bardzo męczący. Nie zapominajmy, że osoby niewidome mają wyjątkowo wyczulony słuch, który zastępuje im oczy. **Koniecznym weźmy to pod uwagę, jeśli jest możliwość wcześniejszego wyboru miejsca.**
- **Totupoint.** Warto, aby instruktor/organizator zapoznał się z tym systemem. To małe urządzenia (zaczyniki dźwiękowe) umieszczone w niektórych obiektach. Ułatwiają osobie niewidomej odnalezienie kluczowych miejsc, np. wejścia głównego. W kilku schroniskach w Beskidzie Śląskim i Żywieckim takie urządzenia już są np.: na Szyndzielni, Skrzycznym, Błatniej, Hali Lipowskiej, Hali Miziowej, Rysiance i Przystopie pod Baranią Górą. Niektóre zaczyniki mają funkcję opisującą panoramę przed schroniskiem lub informują co znajduje się za drzwiami wejściowymi wewnątrz budynku. Jeżeli w budynkach jest taki system, należy o tym poinformować osobę niewidomą. Więcej o systemie i aktualnej lokalizacji urządzeń oraz uruchomieniu ich dodatkowych funkcji (np. panorama miejsca) na stronie: **www.totupoint.pl**
- **Wykorzystanie metody tarczy zegarowej.** Zapoznanie się z nową przestrzenią jest okazją do ustalania kodu porozumiewania się, np.: określenia kierunków za pomocą tarczy zegara ***okno na pierwszej, stół na szóstej***. Metodę tarczy zegarowej możemy wykorzystać podczas

informowania osoby niewidomej co ma na talerzu, lub później podczas szkoleń na stoku informując o kierunku marszu i jazdy.

Pamiętajmy, że nie wszyscy dziś korzystają z zegarków z *tarczą klasyczną*.

- **Typowy błąd podczas robienia zdjęć z udziałem niewidomych.** Osoba niewidoma nie widzi gdzie jest fotograf. Zadbajmy o to, zwracając jej uwagę w którą stronę ma patrzeć, gdzie jest fotograf robiący zdjęcie. Zaproponujmy pomoc w ułożeniu ciała jeżeli jest potrzebna, aby osoba niewidoma mogła pochwalić się ciekawym zdjęciem, na którym dobrze wygląda i patrzy w obiektyw. Osoby niewidome tak jak każdy, dbają swój wizerunek.

Podsumowując: **jeżeli nie wiesz jak pomóc osobie niewidomej, albo nie wiesz czy robisz to dobrze, po prostu zapytaj!**

Aby lepiej poznać zasady asysty, warto zapoznać się z materiałami filmowymi Polskiego Związku Niewidomych wpisując w wyszukiwarce: „**N jak Niewidomy**”
Lub: „**Integracja - osoby z niepełnosprawnością wzrokową**”.

Metodyka szkolenia narciarskiego osób niewidomych - etap przygotowania do zajęć praktycznych.

- **Empatia, kluczem do zrozumienia metodyki.** Aby lepiej zrozumieć i odpowiednio przygotować się do prowadzenia zajęć, warto na jakiś czas, wczuć się w rolę osoby niewidomej. Jednym z najlepszych sposobów są ćwiczenia z zasłoniętymi oczami. Parogodzinne ograniczenia oraz wykonywanie w tym czasie podstawowych czynności i zadań np.: z obsługi sprzętu, na pewno pomogą instruktorom lepiej zrozumieć

sytuację osób niewidomych i wprowadzić dodatkowe metody w procesie ich szkolenia.

- **Wywiad.** Przed pierwszymi zajęciami należy **dokładnie poznać niewidomych kursantów. W tym celu trzeba przeprowadzić dokładny wywiad.** Przed rozpoczęciem zajęć (indywidualnych lub z grupą), przeprowadzamy rozmowę na temat ewentualnych oczekiwań i problemów, jakie mogą mieć kursanci. W trakcie rozmowy uzyskujemy informacje na temat chorób, przyjmowanych leków, kontuzji lub ograniczeń ruchowych, jakie może mieć podopieczny. Może mieć to wpływ np. na charakter rozgrzewki oraz prowadzonych zajęć. Jest to również czas kontroli sprzętu, ekwipunku oraz podania zasad prowadzenia zajęć i bezpieczeństwa obowiązujących na stoku.
- Warto zapytać kursantów **jakie mają oczekiwania** wobec szkolenia.
- **Należy dać się poznać**, opowiedzieć trochę o sobie, o swoim wyglądzie. Jeżeli jest takie zainteresowanie osoby niewidomej, dobrze jest pozwolić się dotknąć aby osoba niewidoma poznała twarz i posturę.
- Pamiętaj, że **to co robisz i co mówisz zastępuje niewidomym oczy.**
- **Dobre relacje i zaufanie podczas prowadzenia zajęć to podstawa.** Osoby niewidome boją się nowej rzeczywistości. Zaufanie zmniejsza stres i ułatwia wykonywanie zaleconych przez ciebie ćwiczeń. Bądź sobą, bądź przyjazny, szczery i otwarty.
- **Istotnym warunkiem robienia postępów w nauce narciarstwa przez osoby z dysfunkcją wzroku jest pokonanie bariery psychicznej.** Początkom uprawiania skiturów towarzyszy lęk przed nieznanymi i trudnymi sytuacjami. Taki lęk sytuacyjny może utrudnić a nawet uniemożliwić uczenie się. Dlatego, tak ważną rolę odgrywa zapewnienie osobom z dysfunkcją narządu wzroku, poczucia **BEZPIECZEŃSTWA**,

dobrej atmosfery oraz tworzenie okazji do nawiązywania przyjaznych relacji. Pozwala to niewidomym i niedowidzącym przełamywać bariery własnych ograniczeń, budować poczucie wartości oraz łatwiej i trwalej zapamiętywać techniki narciarskie.

Metodyka szkolenia narciarskiego osób niewidomych - rozpoczęcie zajęć praktycznych.

- W pierwszej kolejności należy **omówić dokładnie plan zajęć.**
- **Stosuj metodę *body*.** To metoda polegająca na tym, że kursant może a czasami nawet powinien dotknąć instruktora, który demonstruje ćwiczenie a instruktor może dotknąć kursanta, kiedy koryguje poprawność wykonywanych ćwiczeń. W przypadku osób niewidomych to bardzo skuteczna metoda. Metoda ta jest czasem stosowana w treningu z osobami widzącymi. Osoby niewidome bywają jednak szczególnie wrażliwe na przekroczenie strefy komfortu (bezpieczeństwa) i granic przestrzennych człowieka (dystansu intymnego). Ważne jest uprzedzenie o zamiarze pokazania w taki sposób konkretnego ćwiczenia. W związku z powyższym, zapytaj czy osoby uczestniczące w zajęciach zgadzają się na pracę metodą *body*. Ważna **jest zgoda zarówno instruktora, jak i osoby niewidomej.**
- **Tłumacz i wyjaśniaj** dlaczego robicie dane ćwiczenie.
- Jeżeli nie jesteś czegoś pewny, np.: czy zostałeś dobrze zrozumiany, czy dobrze asystujesz albo czy twoja pozycja - dystans od uczestników szkolenia jest optymalny - **pytaj**. Osoby niewidome mogą mieć różne oczekiwania.

- **Pytaj o usprawnienia w komunikacji** i wzajemnym zrozumieniu. Na pewno osoby niewidome podpowiedzą co można zrobić lepiej.
- **Bądź cierpliwy.** Osoby niewidome często potrzebują więcej czasu na opanowanie różnych zagadnień. Nie mają możliwości uzupełnienia wiedzy wynikającej z obserwacji, tym samym możliwości naśladowania.
- **Bądź wyrozumiały.** Nie walczymy o wynik sportowy! Zgodnie z zasadą samurajów „*nie ważny jest cel, lecz droga*”. Najważniejsze jest to, że osoba niewidoma zdobyła się na naukę i spróbowała.
- **Miej wyobraźnię, bądź czujny, przewiduj trudności, ostrzegaj.** Na stoku, szlaku zastępujesz niewidomemu oczy, on nie zauważy nadchodzącego niebezpieczeństwa.
- **Omawiane sprzęty, przedmioty, podajemy do ręki** osobie niewidomej. Bądź przy tym ostrożny. Niektóre elementy mogą być niebezpieczne np. ostre krawędzie nart. Uprzedzaj o tym.
- **Dodawaj odwagi** do wykonywania nienaturalnych i stresujących ćwiczeń, zwłaszcza tych zakończonych upadkiem.
- Ogólne zajęcia, takie jak rozgrzewka, możesz prowadzić w grupie. Pozostałe, z uwagi na konieczność **metody *body*, najskuteczniej** i najbezpieczniej wykonywać w systemie ***jeden na jeden***.
- Podczas prowadzenia zajęć praktycznych a zwłaszcza podczas zjazdów na nartach, należy mieć na względzie fakt, że **niektóre osoby niedowidzące, mają potrzebę udowodnienia sobie i innym, że są w pełni samodzielne.** Próba wykluczenia, wyparcia swojej niepełnosprawności, to naturalny etap akceptowania siebie. Trzeba o tym pamiętać i **dyskretnie wspierać takie osoby w procesie szkolenia,** a jeżeli zaistnieje taka potrzeba, to ograniczać i studzić ich nadmierne tendencje w tym obszarze.

- Co ciekawe, niektóre osoby niewidome i ociemniałe mają wyjątkowe wyczucie równowagi. Zdarza się, że wyjątkowo szybko opanowują niektóre ewolucje narciarskie, w których wyczucie równowagi odgrywa zasadniczą rolę.

Głównym celem szkolenia powinno być maksymalnie możliwe usamodzielnienie, dlatego:

- **Nie bądź nadopiekuńczy!**
- **Stawiaj wymagania, dodawaj chęci, chwal, wspieraj w chwilach kryzysu.**
- **MOTYWUJ! Nie wyręczaj!** Jeżeli niewidomy narciarz może sam coś zrobić, to powinieneś go tego nauczyć. Bardzo często osoby niewidome funkcjonując w normalnym życiu, otoczone są bliskimi, którzy są nadopiekuńczy. Wyręczają ich z czynności, które mogłyby osoby z niepełnosprawnością wzroku, samodzielnie wykonać. Nieświadomie pogłębiają ich niepełnosprawność.
- Skituring, to okazja do tego, żeby to naprawić. Wykorzystaj ją! **Walcz z ewentualną roszczeniowością wynikającą z życiowych doświadczeń.** Bądź uprzejmy ale twardy. **Traktuj osobę niewidomą jak zwykłego narciarza.** Pamiętaj, że jesteś instruktorem a nie asystentem/służącym. Pomagaj tylko przy tych czynnościach, w których z uwagi na ograniczenia, osoby niewidome same sobie nie poradzą.

Czego oczekują osoby niewidome i niedowidzące podczas zajęć?

Nasze badania ankietowe i wywiady wskazały, że osoby niewidome uczestniczące w szkoleniu skiturowym, od instruktorów narciarstwa oczekują:

- poczucia **BEZPIECZEŃSTWA** na zajęciach;
- umiejętności swobodnego i zwięzłego przekazywania informacji;
- dobrej czytelnej wymowy;
- nie wywierania presji, szkolenie skiturowe to nie wyścig ani zawody;
- cierpliwości i wyrozumiałości, w myśl przysłowia: „**najważniejsza jest droga a nie cel**”;
- **poczucia humoru!**

3. PODSTAWOWE ZAGADNIENIA NARCIARSKIE – ZAJĘCIA BEZ FOK.

Kursanci poznają sprzęt.

Szkolenie skiturowe rozpoczynamy od dokładnego poznania sprzętu, to jest: **nart, wiązań, butów, kasków, fok i kijków**. Osoby niewidome muszą się z nim oswoić, poznać budowę, zasady regulacji i obsługi. Zapoznają się z ekwipunkiem poprzez:

- dokładny opis sprzętu przez instruktora
- samodzielne, poznają budowę i działania sprzętu przez dotyk.

Buty narciarskie. Jeżeli buty są wypożyczone, to należy dokładnie sprawdzić ich dopasowanie. Następnie dokładnie wytłumaczyć wszystkie zagadnienia dotyczące butów. Z uwagi na swoją niepełnosprawność, osobom niewidomym trudniej jest zrozumieć ich budowę, zasadę działania, sposób regulacji klamer, przełączników, zakładania buta i jego zdejmowania. Potrzebują na to więcej czasu. Dlatego warto zrobić to w spokojnym miejscu, jeszcze przed wyjściem na

stok/trasę, bez pośpiechu i presji, w miejscach zapewniających spokój i komfort termiczny.

Kask. Z uwagi na fakt, że kaski mają różne systemy regulacji i mocowań, warto poświęcić więcej czasu na zapoznanie się z nimi. Najlepiej zrobić to jeszcze przed zajęciami na śniegu. Osoba niewidoma powinna dokładnie zapoznać się z używanym przez siebie sprzętem.

Obsługa kijków. Podobne zasady obowiązują przy zapoznaniu się z kijkami. Należy opisać ich budowę, zasady i sposoby ich regulacji. Dać dotknąć, pozwolić samodzielnie regulować.

Narty. Istotne jest, aby kursanci z dysfunkcją wzroku poznali budowę, kształt narty i podstawowe jej części. Potrafili je rozpoznać oraz poznali ich funkcje. Ważne dla dalszego procesu szkolenia osób niewidomych jest ustalenie wspólnych, dla instruktora i kursantów, nazw części narty, np.:

- **ślizg** - spodnia powierzchnia narty;
- **krawędź**, (a nie jak niektórzy mówią kantu czy brzegu). Niewidomym narciarzom należy wyjaśnić, że krawędź to boczna, naostrzona powierzchnia narty. Muszą zachować szczególną ostrożność przy dotykowym poznawaniu krawędzi nart, aby nie przeciąć sobie palców;
- **dziób** - przednia część narty, czubek;
- **piętka** - zakończenie narty;
- **talía** - najwęższa część narty, znajduje się zwykle w okolicy wiązań. Szerokość talii - mierzona „pod butem” - ma duże znaczenie jeżeli chodzi o zachowanie narty np. podczas jazdy w głębokim śniegu, ale o tym w części instrukcji poświęconej doborowi nart;
- **rocker** - konstrukcyjne wygięcie, **wyprofilowanie i uniesienie części dziobowej narty** ku górze. Takie rozwiązanie **występuje w sprzęcie**

do jazdy poza trasami w miękkim śniegu. Im wyższy rocker, tym łatwiej można prowadzić narty w głębokim śniegu/puchu. Taka cecha narty z pewnością ułatwi jazdę osobom niewidomym;

- **wiązanie** - najważniejszy element narty. Umożliwiają mocowanie buta *na sztywno* podczas zjazdu. Uwalniając tylną ich część umożliwiają swobodne podnoszenie pięt przy podejściach;
- **podkładka/podpórki pod piętę** - to ruchomy, zazwyczaj regulowany element, dzięki któremu podczas podchodzenia, narciarz może unosić piętę buta ponad nartę. Podwyższając piętę buta, poprawia ułożenie stopy i swoją sylwetkę podczas podejścia. Ułatwia marsz zwłaszcza na stromym stoku. Instruktor powinien wytłumaczyć budowę i działanie podpórki/podkładki i **przećwiczyć jej użycie *na sucho***; odblokowanie, zablokowanie, regulację wysokości. Wytłumaczyć, dlaczego jest to istotne.

Podstawowe umiejętności.

Kursant powinien potrafić SAM *na sucho*, wpiąć buty, wypiąć, zamienić tryb wiązań i butów podnieść podkładki, odblokować skistopery, założyć i zdjąć foki, rozłożyć i złożyć kijki. Opanowanie tych umiejętności *na sucho* ułatwi pierwsze lekcje na śniegu!

Zajęcia na śniegu. Zanim zaczniemy szkolenie na stoku, naukę jazdy na nartach warto zacząć od oswojenia osób niewidomych ze śniegiem. Zabawy powinny odbywać się bez nart. Przed rozpoczęciem zajęć należy sprawdzić teren, na którym będziemy prowadzić zabawy. Osoby niewidome nie zauważą przecież ewentualnych zagrożeń, takich jak np. ostry kamień. Sytuacja zabawy doskonale potrafi rozluźnić napięcie, strach przed nieznanym, buduje poczucie

zaufania. Uświadamia, że jesteśmy na wycieczce aby odpocząć a nie na obozie kondycyjnym. Sytuacja zabaw na śniegu pozwoli instruktorowi poznać sprawność kursantów, ich gotowość do przekraczania swoich ograniczeń. Osoby niewidome i niedowidzące podczas zabaw na śniegu rozwijają umiejętności sprawnego poruszania się w nowych, zmieniających się warunkach. Należy pamiętać, że nauka jazdy na nartach skiturowych to wielki stres dla osób niewidomych. Zabawy dodają osobom niewidomym odwagi. Pozwalają się odstresować, nabrać dystansu do zajęć. Zabawy na śniegu to np. robienie tzw. orła, ćwiczenie w parach, grupach, wyścigi rzędów. Ćwiczenia dobiera instruktor w zależności od składu grupy, wieku, sprawności i oczekiwań. Zabawa na śniegu jest doskonałym wstępem do nauki kontrolowanego upadku. Może być wstępem do rozgrzewki, ale jej nie zastąpi.

Rozgrzewka. Jest niezbędna, podobnie jak we wszystkich rodzajach aktywności fizycznej, wspomaga bezpieczeństwo, zapobiega urazom. Rozgrzewka narciarska to rozgrzewka wszystkich mięśni całego ciała - nie tylko nóg. Powinna trwać około 10 - 15 minut. Instruktor omawia każdy element, demonstruje metodą *body*:

- pozwala się dotknąć, aby osoba niewidoma wyczuła rodzaj i kierunek ruchu,
- dotyka osobę niewidomą, jeżeli istnieje potrzeba skorygowano jej ruchów.

Wszystkie ćwiczenia wykonujemy poprawnie technicznie. Wyrabia to od początku szkolenia nawyk zwracania uwagi na technikę, a nie na szybkość i siłę.

Rozgrzewkę można podzielić na ćwiczenia:

- **bez nart, w butach narciarskich** np.: wykroki, podskoki, przysiady, krążenie kolan, krążenie biodrami, wymachy nóg w tył, boczne wymachy nóg, skłony z pogłębianiem, do prawej i do lewej nogi, skręty tułowia do prawej i lewej nogi, krążenia ramion;
- **bez nart, w butach narciarskich i z kijkami**: skłony, wykroki, rozciąganie, w których kijki są sprzętem pomocniczym. W zabawach na śniegu powinno się wprowadzać elementy ćwiczeń poprawiających zmysł równowagi - stanie na jednej nodze, jaskółka, podchodzenie, zejście, obroty;
- na nartach, zależnie od zaawansowania grupy: przysiady, wymachy, wykroki, skłony.

Pierwsze kroki na nartach.

Ćwiczenia. Ćwiczenia na nartach przyzwyczajają osoby z dysfunkcją wzroku czytać otoczenie, jaki jest rodzaj śniegu, nachylenie stoku czy pozycje nart. Tworzy to nowe kanały informacyjne. Narty przekazują każdemu narciarzowi, widzącemu i niewidomemu, zespół informacji przetwarzany podprogowo. Osobom z dysfunkcją wzroku narty dodatkowo *zastępują* i kompensują częściowo wzrok. Kompensacja to połączenia dotyku, zmysłu kinestetycznego - czucia głębokiego, słuchu i węchu. Te nowe **zespoły dotykowo - kinestetyczno - słuchowo - węchowe** są ważnymi elementami systemu odbioru informacji z otoczenia. Stanowią fundament tzw. **zmysłu przeszkód**, będącego podstawą nauki orientacji przestrzennej.

Oswojenie się z nartami. Omówienie sposobów wpięcia i wypięcia narty. Ćwiczenia praktyczne. Chodzenie z jedną nartą. Odpychanie się jedną nogą i próba jazdy na jednej nartcie. Zamiana nóg i powtórzenie ćwiczenia.

Nauka upadania w miejscu. Osoby niewidome boją się upadać, bardziej niż osoby widzące. Dlatego ważne, aby temu ćwiczeniu poświęcić wiele czasu, wykazać się cierpliwością i zapewnić poczucie **BEZPIECZEŃSTWA**. Istotne jest, aby instruktor dokładnie opisał i pokazał - metodą *body* - jak upadać w miejscu jeżeli nastąpi taka konieczność, jak upadać podczas jazdy oraz co bardzo ważne - jak poprawnie, bezpiecznie i skutecznie wstać.

Ćwiczenia rozpoczynamy w przysiadzie lub nawet pozycji klęczącej. Z tak niskiej pozycji, rozpoczynamy powolne przetaczanie się na bok, w pełnej asekuracji instruktora. Po oswojeniu się ze śniegiem i upadkiem z pozycji niskiej, można podwyższyć pozycję. Instruktor omawia każdy element, demonstruje i koryguje metodą *body*. Wszystkie etapy ćwiczenia wykonujemy powoli i starannie.

Ćwiczenia równoważne na nartach. Ćwiczenia te poprawiają koordynację i równowagę oraz oswajają z nartami. Dla **osób z dysfunkcją wzroku jest to szczególnie ważne**. Można wprowadzić, podobnie jak w ćwiczeniach bez nart, stanie na jednej nodze, jaskółkę, podchodzenie, zejście i obroty. Instruktor omawia ćwiczenia, a potem metodą *body*, koryguje ustawienia i poprawność wykonywanych ćwiczeń.

Pozycja podstawowa. Kluczem do bezpiecznego poruszania się na nartach jest poprawna sylwetka czyli **pozycja podstawowa** zwana pozycją alpejską. To ona decyduje o stabilności narciarza oraz o jego bezpiecznej i skutecznej jeździe.

Przypominamy o podstawowych zasadach:

- narty prowadzimy na szerokość bioder,
- tułów lekko pochylamy do przodu,

- nogi lekko uginamy w kolanach,
- przy jeździe na wprost, ciężar ciała powinien być rozłożony równomiernie na obu nartach,
- ręce uginamy w łokciach, na wysokości bioder,
- plecy proste,
- głowa skierowana przed siebie.

Instruktor opisuje pozycje i dokonuje korekt metodą *body*. W pozycji podstawowej, powinniśmy wspólnie pospacerować po bezpiecznym fragmencie stoku. Nauka pozycji podstawowej jest okazją do wprowadzenia słownictwa potrzebnego w dalszej części nauki.

Ważne terminy używane podczas procesu nauczania:

- **LINIA SPADKU STOKU** - hipotetyczna linia biegnąca najkrótszą drogą w dół stoku. To linia odniesienia dla ewolucji/skrętów, podejść itp. To jedno z najważniejszych pojęć podczas procesu szkolenia osób niewidomych. Należy je dokładnie omówić. Musimy mieć pewność, że osoba niewidoma dobrze nas zrozumiała;
- promień skrętu a taliowanie narty ;
- podwyższenie, obniżenie pozycji;
- pozycja do stoku i od stoku;
- narta dostokowa i odstokowa;
- technika zakrętów, zasady siły obciążania narty zewnętrznej;

Instruktor opisuje terminy, demonstruje metodą *body* i dokonuje korekt.

Poruszanie się po terenie płaskim.

Naukę jazdy na nartach, jako podstawę do skiturów dla **osób z dysfunkcją wzroku**, zaczynamy od nauki chodzenia i podchodzenia bez fok. Dzielimy na:

- **krok zwykły** - narty prowadzimy ruchem ślizgowym, nie odrywając od śniegu, na przemian - lewa, prawa noga, ramiona poruszają się także na przemian. Kijek wbijamy obok narty, powyżej wiązania i odbijamy się. Pozycja jest lekko pochylona, plecy proste. Instruktor omawia krok a potem metodą *body* koryguje ustawienia i poprawność wykonywanych ćwiczeń.
- **bezkrok** - poruszamy się tylko odpychając kijkami. Narty prowadzimy obok siebie, równolegle. Kijki wbijamy równocześnie, odpychamy się, lekko uginamy i prostujemy kolana.

Podejścia narciarskie.

- **Podejście bokiem „schodkowaniem”** ten rodzaj podejścia polega na przemieszczaniu się pod górę na nartach ustawionych prostopadłe do linii spadku stoku na krawędziach tak, by narty nam się nie zsuwały. Polega na odstawianiu narty górnej i dostawianiu do niej narty dolnej. W zależności od nachylenia stoku narty są mniej lub bardziej zakrawędziowane. Podejście wspomagamy pracą kijków. Uczymy synchronizacji kijków z ruchem nart. Zwracamy uwagę na właściwe ustawienie kolan.
- **Podejście rozkrokiem „jodełką”** ten rodzaj podejścia polega na przemieszczaniu się na rozstawionych nożycowo i zakrawędziowanych nartach. Poruszamy się bez poślizgu, przenosząc ciężar ciała z jednej narty na drugą, wspierając się na kijkach wbijanych za sobą

naprzemianstronnie. Podejście jodełką wspomagamy pracą kijków. Uczymy synchronizacji kijków z ruchem nart. Zwracamy uwagę na właściwe ustawienie kolan.

Instruktor opisuje wszystkie rodzaje podejść, demonstruje je i ćwiczy każdy element. Pokazuje, dokonuje korekt metodą *body*. Pomaga zrozumieć mechanikę skutecznego podejścia.

Nauka upadania podczas zjazdu na nartach.

Upadki zdarzają się wszystkim. Stare przysłowie, ponoć góralskie, mówi: „*jak się nie wywrócisz to się nie nauczysz*”. Trzeba to jednak robić maksymalnie bezpiecznie.

Należy starać się upadać na śnieg boczną powierzchnią ciała, bokiem klatki piersiowej, biodrami i udem. Uderzenie zostanie lepiej amortyzowane przez większą powierzchnię ciała. **Najniebezpieczniejsze jest podpieranie się ręką, bo grozi to kontuzją dłoni, łokcia lub barku.** Najważniejsze, abyśmy w chwili upadania starali się przekręcić na plecy lub bok i wypchnąć nogi w dół stoku. Przypomina to przewrót w tył - na śniegu, najpierw opadają pośladki, część lędźwiowa kręgosłupa, całe plecy. **Bardzo ważne jest, aby uniknąć uderzenia głową w stok!** Brodę trzymamy przy klatce. Staramy się, za wszelką cenę, nie wyciągać rąk przed siebie, czy w bok. Ćwiczymy to podobnie, jak upadki bez nart. Zaczynamy od pozycji niskich. Instruktor opisuje upadek kontrolowany, demonstruje go element po elemencie metodą *body* oraz dokonuje korekt metodą *body*.

Nauka podnoszenia się.

1. **Sposób pierwszy:** leżąc, narty ustawiamy w poprzek linii spadku stoku, krawędziujemy je, przesuwamy ciężar maksymalnie nad narty (stopy pod pośladki), opieramy kijki za sobą i podnosimy się wybijając się z kijków.
2. **Sposób drugi:** narty i ciało ustawiamy podobnie, kijki trzymamy razem obok siebie, ujmujemy je jedną ręką za górę kijów, drugą za dolną lub środkową ich część, wbijamy kijki koło bioder z jednej strony i przesuwając dłonie, powoli, *wspinamy się* po zablokowanych kijkach.

Instruktor opisuje oba sposoby podnoszenia się, demonstruje element po elemencie metodą *body* oraz dokonuje korekt metodą *body*.

Zanim osoby niewidome przejdą do zjazdu, powinny opanować również zwroty na nartach w miejscu.

Zwroty.

- **Zwrot zegarowy** - osią obrotu są piętki nart, przesuwamy narty krok po kroku. Piętki nieruchome. Kąt odstawiania i dostawiania nart dostosowujemy do ukształtowania terenu. Zwrot wspomagamy opierając się na kijkach. Ośią obrotu mogą być również dzioby nart. Wtedy postępujemy analogicznie.
- **Zwrot podstawowy** - narty ustawiamy prostopadle do linii spadku stoku. Ciało ustawiamy tyłem do stoku, ciężar ciała na narcie górnej, opieramy się mocno na kijkach wbitych za nami. Nartę dolną obracamy w kierunku zwrotu, aż do postawienia dziobu koło piętki narty górnej lub w jej pobliżu, zależnie od sprawności kursanta. Przenosimy ciężar ciała na nartę dolną, odwróconą w pożądanym kierunku. Dostawiamy drugą nartę.

Podstawowymi umiejętnościami jakie powinna opanować osoba niewidoma, zanim wyjdzie gdziekolwiek w góry na nartach skiturowych, są skręty i hamowanie.

Pług.

Pług to sposób regulowania prędkości, zatrzymywania się i skręcania. To jedna z kluczowych umiejętności. Z uwagi na fakt, że osoba niewidoma nie widzi odległości dziobów nart, to na początkowym etapie nauki jazdy płużnej warto zastosować pomoc dydaktyczną w postaci specjalnego gumowego łącznika dziobów. Ogranicza on rozwarcie nart. Taki łącznik ułatwi osobie niewidomej zapamiętanie pożądanej odległości dziobów. Łączniki takie można znaleźć na portalach społecznościowych pod nazwą: ***klinowa pomoc treningowa, blokada dziobów nart*** czy ***pomoc do treningu narciarskiego***. Opanowanie jazdy pługiem pozwala na regulowanie prędkości, bezpieczny, powolny zjazd trudnym, wąskim stokiem i górską stromą ścieżką. Dlatego uczenie techniki jazdy pługiem jest tak ważne w szkoleniu skiturowym **osób z dysfunkcją wzroku**.

Przypominamy o najważniejszych zasadach jazdy pługiem:

- jedziemy w pozycji podstawowej;
- rozsuwamy tyły nart, zbliżamy dzioby do siebie ale w taki sposób, aby przez przypadek nie skrzyżować dziobów;
- utrzymujemy stałą odległość między dziobami nart mniej więcej na szerokość dłoni;
- dociążamy równomiernie obie narty, kolana lekko ustawiamy do środka, lekko obniżamy pozycję. Ważne jest utrzymanie poprawnej pozycji podstawowej - nie odchylamy się do tyłu, *nie siadamy* na tyłach nart;

- zwiększanie lub zmniejszanie prędkości regulujemy stopniem rozsunięcia tyłów nart oraz krawędziowaniem. Całkowite zakrawędziowanie pozwala się zatrzymać;
- wykorzystujemy pochylenie kolan do wewnątrz, bardziej wykorzystując krawędź nart;
- instruktor opisuje wszystkie elementy, demonstruje i dokonuje korekt metodą *body*;
- pamiętajmy o właściwym ustawieniu rąk i kijków. Najlepiej oprzeć je o uda. W ten sposób osobie niewidomej będzie łatwiej kontrolować ich właściwe ułożenie.

Skręt pługiem.

- Jedziemy w skos stoku, obciążamy mocniej dolną nartę, odciążamy górną nartę, kolano narty dolnej lekko skręcamy do wewnątrz.
- Jeśli chcemy skręcić w lewo, kierujemy prawe kolano lekko do środka, mocniej naciskamy na krawędź wewnętrzną, prawej narty - zaczynamy skręcać w lewo.
- Po przecięciu linii spadku stoku, skręceniu, dosuwamy górną nartę, wracamy do pozycji podstawowej. Ważne jest, aby wykonując skręty, pracować kolanami, wykorzystywać krawędź narty a nie biodrami i ramionami. Nie szarpiemy tułowiem, nie próbujemy wykonać skrętów siłowo. Jazda na nartach to płynny ruch i balans ciałem.
- Wielkość łuków regulujemy stopniem obciążenia i zakrawędziowania nart.
- Oddychanie. Po opanowaniu techniki skrętu warto zwrócić uwagę na oddychanie w czasie wykonywania skrętu. Zaczynamy skręt - wdech.

Przecinamy linię stoku - wydech. Oddychanie może pomóc w płynności wykonywania skrętów.

Ześlizg boczny - niedoceniana umiejętność.

Ześlizg boczny to ważna umiejętność, która może się przydać osobie niewidomej zwłaszcza w celu bezpiecznego pokonania stromych oblodzonych tras i na oblodzonych szlakach. Jest to sposób przemieszczania się narciarza na nartach ustawionych prostopadle (w poprzek) do linii spadku stoku, służy do regulowania prędkości. Ześlizg, to sposób trawersowania stoku, czyli przemieszczania się prostopadle **do linii spadku stoku**. Służy do regulowania prędkości.

- **ześlizg prosty (boczny)** z prostopadłego do linii spadku stoku ustawienia nart należy: przyjąć układ dostokowy poprzez odwiedzenie kolan od stoku, zmniejszyć zakrawędziowanie nart i rozpocząć ześlizg - kontrolować prędkość poprzez zwiększanie lub zmniejszanie stopnia zakrawędziowania nart - zwiększając zakrawędziowania nart i obniżając pozycję doprowadzić do zatrzymania;
- **ześlizg skośny** z prostopadłego do linii spadku stoku ustawienia nart należy: przyjąć układ dostokowy poprzez odwiedzenie kolan zmniejszyć zakrawędziowanie nart i rozpocząć jazdę i ześlizg skośnie do linii spadku stoku - kontrolować prędkość poprzez zwiększanie lub zmniejszanie stopnia zakrawędziowania nart - zwiększając zakrawędziowania nart, doprowadzić do zatrzymania lub jazdy w skos stoku,
źródło: www.awf.kraków.pl. Instruktor opisuje wszystkie elementy, demonstruje i dokonuje korekt metodą *body*.

4. ZAGADNIENIA SKITUROWE – ZAJĘCIA Z FOKAMI.

Ilość nienaturalnych czynności, które początkujący, niewidomy skiturowiec musi zapamiętać, potrafi mocno zestresować. Buty, kijki, narty, kask, intercom, rękawiczki, czapka, plecak, foki, worek na foki... Dlatego warto wypracować sobie pewien schemat, **nawyki**, procedury obsługi sprzętu, by zminimalizować ryzyko zgubienia lub uszkodzenia jakichś elementów wyposażenia.

FOKI - podstawowa część zestawu skiturowego.

Instruktor ucząc obsługi fok powinien omówić:

- **Budowę fok.** Foki, to pasy materiału powleczone specjalnym klejem lub inną strukturą umożliwiającą przyklejenie ich do ślizgów nart;
- **Zadania fok.** Dzięki specjalnemu ułożeniu włosia umożliwiają łatwe podchodzenie. Narty nie zsuwają się do tyłu. **Osoby niewidome powinny zrozumieć ich działanie.** Należy wyjaśnić dlaczego na nartach skiturowych, dzięki fokom, można podchodzić na wprost, lub zakosami, nawet na bardzo pochyłych stokach.

Ważne przyzwyczajenia osób z dysfunkcją wzroku.

Od samego początku należy uczyć osoby niewidome „procedur” obsługi fok:

- przechowywania fok w ustalonym miejscu w plecaku;
- omówić sposoby wyciągnięcia ich i zabezpieczenia worka na foki np. przywiązanie go wcześniej do jakiegoś elementu plecaka;

- omówić sposoby zabezpieczenia fok przed zgubieniem i zabrudzeniem, np. owinięcie drugiej foki przez ramię/szyję, podczas przyklejania pierwszej foki;
- omówić sposób ułożenia i osuszenia ślizgów nart przed naklejaniem fok.
- omówić sposoby naklejania fok i ich odklejanie;
- omówić zasady suszenia fok;

Foki i worki na foki używane przez osoby niewidome i niedowidzące powinny być oznakowane. Każda osoba niewidoma może mieć własny system oznakowania, np. naklejki, zawieszki, karabinki lub linki z węzłami.

Zjazd z fokami.

Najczęściej foki zdejmuje się przed zjazdem. W przypadku osób niewidomych, w zależności od warunków terenowych i śniegowych, foki można pozostawić na nartach. Dodatkowo spowalniają zjazd, dając poczucie bezpieczeństwa osobie niewidomej. Przydatne jest, aby foki były oznakowane w sposób czytelny dla osób niewidomych, np.: w sznurek worka na foki.

Uwaga: Osoby niewidome i niedowidzące powinny cały czas kontrolować, gdzie znajdują się poszczególne części zestawu narciarskiego. Trzeba na to systematycznie zwracać uwagę. To ważny nawyk, który zmniejszy ryzyko utraty elementów ekwipunku.

Podejście na wprost z podniesionymi podkładkami /podstawkami.

Narty ustawiamy w górę stoku w pozycji wyprostowanej. Wykorzystujemy podwyższenie pod piętę dzięki regulowanym podkładkom. Narty przesuwamy ślizgiem do przodu z mocnym akcentem kroku, ręce pracują na przemian,

energicznie wspomagają ruchy nóg. Bardzo ważna jest **NAUKA ODPOWIEDNIEJ SYLWETKI PODCZAS PODEJŚCIA**, odpowiednie pochylenie i umiejętne wykorzystanie podkładek pod pięty.

Jazda z osobami niewidomymi na wyciągach narciarskich.

Podczas wędrówki i jazdy na skiturach zazwyczaj omijamy ośrodki narciarskie, nie korzystamy z wyciągów narciarskich. Jednak zawsze może pojawić się taka potrzeba np. w celu przyspieszenia nauki zjazdów, skrętów i hamowania przed wyjściem w góry. W takiej sytuacji, należy omówić i przećwiczyć jazdę wyciągiem. **Instruktor powinien zgłosić obsłudze, że z wyciągu będą korzystać osoby z dysfunkcją wzroku.** W razie konieczności wyciąg zostanie zatrzymany a obsługa będzie podchodzić do procesu szkolenia ze szczególną uwagą.

Wyciąg orczykowy lub talerzykowy.

Instruktor prowadzi za łokieć albo za pomocą kijka, osobę z dysfunkcją wzroku do wyciągu. Ustawiamy narty równolegle wzdłuż linii wyciągu, kijki przekładamy do jednej ręki i chwytamy je pośrodku. Instruktor instruuje osobę niewidomą o ustawieniu nart, a kiedy nadjedzie orczyk obsługa podaje do osobie niewidomej. **Na orczyku instruktor i niewidomy powinni jechać razem.** Podczas wyjazdu instruktor cały czas instruuje niewidomego, daje wskazówki i ostrzega przed zagrożeniami a gdy dojadą do końca sygnalizuje o konieczności wypięcia się z orczyka. Instruktor pomaga głosowo osobie niewidomej zjechać z górnej stacji wyciągu. Jeżeli jest taka potrzeba prowadzi za łokieć albo za pomocą kijka.

Wyciąg krzeselkowy/kanapa.

Instruktor przeprowadza przez bramki, prowadzi za łożek albo za pomocą kijka, ustawia w odpowiedniej pozycji. Dochodząc do bramki przed kanapą informuje o zachowaniu szczególnej ostrożności aby w momencie otwarcia bramki, niewidomy pewnym krokiem, od razu ruszył do przodu. Instruktor pomaga zatrzymać się w odpowiednim miejscu, zająć miejsce na kanapie. Razem siadają na krzeselku - instruktor zamyka zabezpieczenie. Instruuje, jak oprzeć narty na podnóżku. Kilkadziesiąt metrów przed górną stacją, mobilizujemy niewidomego do pełnej gotowości. Otwieramy zabezpieczenie i **dopiero po kontakcie nart z podłożem, zdecydowanie wstajemy z krzeselka/kanapy i zjeżdżamy. To bardzo ważny moment, który osoba niewidoma może przeoczyć, dlatego utrzymujemy stały kontakt głosowy z osobą niewidomą, informując ją o tym, co się dzieje i o tym, co musimy w danym momencie robić oraz co będziemy robić za kilka sekund.** Odjeżdżamy z górnej stacji wyciągu, pilotując głosowo a jeżeli jest to konieczne, prowadząc osobę niewidomą za łożek albo za pomocą kijka. W dobrze rozumiejącym się i skomunikowanym zespole osoba niewidoma pilotowana głosem potrafi korzystać z wyciągu samodzielnie.

Wyciąg gondolowy.

Przy jeździe gondolą instruktor prowadzi niewidomego za łożek do gondoli. Najpierw wkłada narty do kosza a następnie pomaga osobie niewidomej zająć miejsce w gondoli. Przy wysiadaniu pomaga niewidomemu wyjść z gondoli, wyjmując narty z kosza, prowadzi za łożek do miejsca, gdzie zakłada się narty.

5. WYBÓR UBIORU I EKWIPUNKU DLA OSÓB NIEWIDOMYCH DO ZAJĘĆ SKITURINGOWYCH I WYCIECZEK PO GÓRACH.

Ubiór.

Jak się ubrać na narty skiturowe? **Warstwowo**, jak mówił Shrek: „*Jak cebula. Cebula ma warstwy*”. Odzież powinna zapewnić swobodę ruchu, zapewniać ciepło i dobrą wentylację

Pierwsza warstwa.

Bielizna termoaktywna. Powinna być szybkoschnąca, zapewniać uczucie suchości, chronić przed wychłodzeniem, nie powodować otarć. Odprowadza wilgoć na zewnątrz. Powinna być dedykowana do ubioru termoaktywnego. Składa się zarówno z bluzy jak i cienkich spodni.

Druga warstwa.

Polar, poprawia komfort termiczny podczas postoju, zjazdu czy zmiany pogody.

Trzecia warstwa.

Kurtka, wodoszczelna, wiatroszczelna, oddychająca, powinna posiadać membranę i system wentylacji np. zamki wentylacyjne pod pachami, które można rozpiąć podczas podchodzenia i zapiąć podczas postoju lub zjazdu. Nie może krępować ruchów. Najlepiej z Goretex-u. Niestety wadą takich kurtek jest ich wysoka cena.

Dodatkowa warstwa.

W trudnych warunkach zimowych warto zaopatrzyć się w dodatkową warstwę chroniącą przed zimnem np. w postaci kurtki puchowej lub innej o wysokich parametrach cieplnych.

Należy pamiętać, że chcąc zachować charakterystykę ubioru termoaktywnego, czyli takiego, który jest wodoszczelny wiatrochronny, odprowadzający wilgoć na zewnątrz, wszystkie pozostałe warstwy ubioru powinny być termoaktywne.

W przeciwnym wypadku ubiór straci swoje właściwości, stanie się wilgotny a narciarz straci komfort cieplny.

- **Spodnie zewnętrzne.** Wodoszczelne, wiatroszczelne, odporne na przecięcia (wzmocnione na wysokości butów). Powinny posiadać zamki w dolnej części nogawki. Umożliwią swobodny dostęp do klamer i co ważne, ułatwią zasłonięcie przez naciągnięcie nogawki górną część butów. Chronią w ten sposób przed przedostaniem się śniegu do buta, co może skutkować przemoczeniem skarpet i poważne otarcia. Spodnie najlepiej Goretexowe, ale z uwagi na wysoką cenę, można stosować jakieś zamienniki.
- **Skarpety.** Bardzo ważna część ubioru. Skarpety, powinny zapewnić ciepło i odprowadzanie wilgoci. Ich nieodpowiedni dobór może mieć wpływ na ryzyko pojawienia się odcisków i otarć stóp. Ważne, żeby stosować skarpety dedykowane do narciarstwa skitowego lub narciarskie.
- **Ochraniacze narciarskie.** Ochraniacze chronią części ciała przed ewentualnym urazem. Podczas podejść można je nieść w plecaku. Istnieją dwa podstawowe typy ochraniaczy:
 - **tzw. żółw** - zabezpiecza kręgosłup,
 - **zbroja** - zabezpiecza plecy, kręgosłup, klatkę piersiową i ramiona.

Nie są niezbędne na nartach skiturowych. Wielu skiturowców nawet o nich nie słyszało. Mogą jednak zwiększyć poczucie bezpieczeństwa osobom niewidomym, więc jeżeli jest taka potrzeba można przemyśleć ich zastosowanie.

- **PLECAK to jeden z najważniejszych elementów ekwipunku turystycznego i skiturowego.** Z uwagi na fakt, iż na nartach skiturowych wędrujemy czasem cały dzień, niosąc w nim potrzebne rzeczy, napoje a czasem prowiant, ważne, aby dobrać odpowiedni model plecaka. Ułatwi nam transport najważniejszych rzeczy przez wiele kilometrów. Plecaki, w zależności od potrzeb, różnią się pojemnością i wagą. Plecak skiturowy powinien być lekki, wytrzymały i powinien posiadać wodoodporny pokrowiec. Na plecach powinien posiadać system wentylacyjny, łatwy dostęp do sprzętu, osobną kieszonkę na lawinowe ABC, miejsce na foki, system zewnętrznego troczenia, np. kasku czy butelki. Co ważne, powinien mieć specjalne solidne boczne paski, umożliwiające przymocowanie nart po bokach na plecaku lub po jego skosie. Instruktor powinien przećwiczyć z osobą niewidomą zasady pakowania plecaka i metody mocowania nart - po bokach i na ukos. Warto to zrobić jeszcze przed wyjściem w teren. Dobrze spakowany plecak to podstawa, ponieważ poprawia zachowanie prawidłowej sylwetki podczas marszu oraz umożliwia nam sprawnie dostać się do potrzebnego ekwipunku zwłaszcza wody - czy w razie nagłej potrzeby - do apteczki lub zestawu lawinowego.

Dodatkowy ekwipunek.

- **Chusta wielofunkcyjna tzw. „komin”**, który w trudnych warunkach może nam zastąpić kominiarkę, chroniąc twarz przed śniegiem i marznącym wiatrem. Nadaje się pod kask. **Cienka czapka**, niezależnie od pory roku, jako rezerwa. Idealna pod kask. **Czapka**, bez względu na warunki atmosferyczne jakie towarzyszą nam przy wyjściu na górską wędrówkę. Dodatkowo można zabrać **kominiarkę** chroniącą twarz.
- **Rękawice**, najlepiej dwie pary: lekkie do intensywnej wędrówki w sprzyjających warunkach i grube, najlepiej skurzone (narciarskie), używane w trudnych warunkach atmosferycznych i podczas zjazdu. Dodatkowo chronią dłonie podczas upadku. Dla osób niewidomych przydatnym rozwiązaniem są patenty uniemożliwiające zgubienie rękawic.
- **Gogle**. Pomimo tego, iż mamy do czynienia z osobami niewidomymi, wielu z nich, to przede wszystkim osoby niedowidzące. Posiadanie gogli zabezpiecza oczy w przypadku niespodziewanego kontaktu z jakimiś gałęziami i krzakami. Dodatkowo gogle zabezpieczają głowę przed ewentualnym urazem.
- **Okulary przeciwsłoneczne**. Także **osoby niedowidzące czy niewidome powinny używać okularów przeciwsłonecznych**. Chronią one oczy przed słońcem, wiatrem i śniegiem. W łagodniejszych warunkach powodzeniem mogą przejąć funkcję gogli.
- **Okulary rozjaśniające**. Dla osób niedowidzących rekomendujemy stosowanie również okularów rozjaśniających, wspierających wędrówki i jazdę na nartach, szczególnie o zmroku. Dobre okulary rozjaśniające zwiększają kontrast.

6. WYBÓR SPRZĘTU I ROZWIĄZANIA WSPIERAJĄCE SAMODZIELNĄ OBSŁUGĘ KOMPLETU NARCIARSKIEGO DLA OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH.

Narty.

Jeśli kursanci posiadają własne narty, instruktor powinien zapoznać się z nimi, aby zwrócić uwagę na ich możliwości i wykorzystanie podczas szkolenia.

Przypominamy, że w nartach skiturowych istotna jest: długość, szerokość, waga i sztywność. Sprzęt narciarski dla osób niewidomych wybiera się w standardowy sposób, ale z pewnymi wyjątkami, które omówimy poniżej.

Długość nart.

Narta powinna kończyć się na linii ust, najdalej oczu. Narty krótsze są łatwiejsze w prowadzeniu, łatwiej *kręcić*, łatwiej się na nich podchodzi. Narty dłuższe są stabilniejsze w skręcie, mają większy promień skrętu, są trochę bardziej męczące w podchodzeniu. Z uwagi na fakt, iż osoby z dysfunkcją wzroku mogą nie widzieć dziobów nart, to długie narty generują dodatkowe komplikacje np.: szybciej się krzyżują, są trudniejsze w obsłudze i przy podchodzeniu. Mogą zniechęcić osobę niewidomą do nauki jazdy. Dlatego w początkowej fazie nauki osób niewidomych na nartach skiturowych, **warto wybrać narty krótsze**.

Waga nart.

W skiturach ciężar sprzętu ma wpływ na komfort podchodzenia. Zbyt duża waga nart może zniechęcić niewidomych do dalszej nauki. Ograniczenia, jakie sprawiają sztywne buty i nowa rzeczywistość, są już wystarczającym stresem. Warto więc wybrać buty jak najłżejsze, nawet kosztem ich niskiej twardości.

Narty lżejsze i krótsze, ułatwiają podchodzenie i manewrowanie. Narty dłuższe a co za tym idzie cięższe, przeznaczone są dla bardziej doświadczonych skiturowców, dają wiele innych dodatkowych możliwości, ale wymagają większego doświadczenia i umiejętności technicznych.

Szerokość narty.

Jest mierzona w najwęższym miejscu narty pod butem.

- 80 mm do 100 mm - to szerokość wszechstronna, sprawdza się w każdych warunkach.
- 100 mm i więcej - to narty do jazdy w świeżym, głębokim śniegu. Sprawiają jednak trudności przy podejściu, z uwagi na większe tarcie, spowodowane większą powierzchnią fok.

Narty polecane przez **Fundację Pogranicze Bez Barrier** dla **osób niewidomych i niedowidzących to narty lekkie, elastyczne, krótsze niż wynika ze standardowych zasad, o szerokości około 80 mm max 90 mm.** Takie narty możemy uznać za uniwersalne narty skitourowe, bezpieczne i dające przyjemność podczas podejść i zjazdów. O ile jest to możliwe, warto w ramach szkolenia, pokazać niewidomym **osobom** początkującym, na czym polega różnica pracy szerokiej i wąskiej narty w głębokim śniegu. **Przy doborze nart skiturowych dla osób niedowidzących, warto zwrócić uwagę na kolor. Fundacja Pogranicze Bez Barrier w oparciu o swoje doświadczenie, poleca kolory kontrastowe ze śniegiem.**

Oznakowanie nart ułatwiające ich rozpoznanie.

Podczas prowadzenia zajęć, osoby niewidome często korzystają z pożyczonego sprzętu. Trudno im jest rozpoznać dotykami różnicę między nartami. Dlatego warto wprowadzić uniwersalne oznakowanie używanego sprzętu, co będzie pomocne zarówno dla osób niewidomych, jak i widzących. Najprostszym

sposobem wsparcia w takiej sytuacji, jest naklejenie dużych wypukłych cyfr na górną powierzchnie nart. Bardzo dobrze sprawdzają się elastyczne wypukłe naklejki. Sztywne, plastikowe, pękają podczas użytkowania w niższych temperaturach. **Przydatnym rozwiązaniem zwiększającym samodzielność osób niewidomych jest zastosowanie małego lokalizatora dźwiękowego typu PIRI, Track Motion.** Współpracuje on z telefonem poprzez system Bluetooth. Umożliwia on uruchomienie dźwięków ułatwiających lokalizację konkretnego zestawu narciarskiego. Lokalizator można przymocować dodatkowym rzepem do pasków spinających narty.

Foki.

Foki to magia skiturów. Są podstawową częścią zestawu skiturowego. Dzięki specjalnemu ułożeniu włosa umożliwiają podchodzenie nawet na bardzo stromych stokach. Dzięki fokom, narty nie zsuwają się do tyłu. Foki przyklejane są do ślizgu (spodu narty). Dzielimy je ze względu na materiał z jakiego są wykonane i sposób montażu.

Podział fok ze względu na materiał:

- **foki moherowe** - miękkie, lekkie, niezbyt trwałe;
- **foki nylonowe** - trwalsze i bardziej przyczepne;
- **foki hybrydowe** - syntetyczno-moherowe o dużej przyczepności i dobrym poślizgu.

Podział fok ze względu na sposób montażu:

- **foki klejowe** - mocowane za pomocą specjalnego kleju. Przy przypadkowym zabrudzeniu, np. igliwem, ziemią, trawą, mogą stać się bezużyteczne i uniemożliwić dalszą wędrowkę. Klej jednak można zregenerować (wymienić). Wymaga to pomocy kosztownego serwisu narciarskiego.

- **foki bezklejowe** - mocowane przy zastosowaniu specjalnej powierzchni, lepkiej struktury zastępującej klej. **W przeciwieństwie do fok klejowych, zanieczyszczenie z fok bezklejowych, można łatwo usunąć.**

W związku z powyższym, **Fundacja Pogranicze Bez Barrier rekomenduje dla osób niewidomych i słabowidzących, foki bezklejowe.**

Buty skiturowe.

Najlepszym rozwiązaniem jest posiadanie własnych butów skiturowych, które zwiększą szansę na to, iż nie otrą kursanta podczas zajęć. Buty skiturowe dla osób niewidomych powinny być przede wszystkim wygodne. Pamiętajmy o tym, iż nie wszystkie buty skiturowe, dostosowane do wiązań pinowych, nadają się do wykorzystania w wiązaniach szynowych. **Budowa butów skiturowych i ich wybór, ma duże znaczenie dla osób niewidomych i słabowidzących.** Buty skiturowe są lżejsze od narciarskich butów zjazdowych. Warto wybrać te, które mają wyraźnie **gumową podeszwę** z bieżnikiem, pomocnym podczas podchodzenia na nogach. Zbudowane są z zewnętrznej, sztywnej skorupy, zapinanej na klamry i wewnętrznego botka. W butach skiturowych, skorupa buta jest zazwyczaj węższa i krótsza, niż w butach zjazdowych. Botki zapewniają stopom ciepło i odprowadzają wilgoć. Istnieją dwa rodzaje botków:

- **grube klasyczne** zapinane na rzepy lub sznurowane, świetne do długich tras, turystyki, niektóre mogą być używane, jako obuwie w schronisku.
- **cienkie** lekkie, przylegające do stopy. Polecane na trasy krótsze, z dużą ilością podejść i zjazdów. Wykorzystywane przez zaawansowanych skiturowców. Zazwyczaj są jednak dużo droższe, co może być dużą barierą dla osób niewidomych.

Buty skituarowe powinny mieć dwa wyraźnie różniące się tryby sztywności - do chodzenia i zjazdu. Im większa ruchomość w trybie chodzenia, tym lepsze do skituringu.

Dobór butów - waga i twardość buta.

- **Buty lekkie, przeważnie miękkie** mają większą ruchomość, są wygodne podczas podchodzenia, ale są mniej sztywne podczas zjazdu. Mniej polecane do dynamicznej jazdy na przygotowanych trasach.
- **Buty cięższe (twardsze)** są sztywniejsze, lepsze do dynamicznego zjazdu, ale z uwagi na większą wagę, generują dodatkowe trudności podczas podejść.

Skituring niewidomych zakłada przede wszystkim wędrówki po górach, sporadyczną delikatną jazdę na stokach. Niska twardość buta jest zdecydowanie lepszym rozwiązaniem. **Dla osób niewidomych wybieramy buty maksymalnie lekkie, ale umożliwiające wpięcie się do wiązania szynowego. Sugerujemy wybór tych, które mają łatwy system zapinania i regulacji np. system BOA.** System ten oparty jest na linie przeciągniętej przez but, która ściąga się poprzez obracanie kółkiem, na które się nawija. W ten sposób regulujemy siłę spięcia buta. To najszybszy i najwygodniejszy system zapinania butów.

Kąty nachylenia.

Jest regulowany specjalną blokadą, umieszczoną z tyłu buta. Standardowy zakres to od 30, do ponad 60 stopni. W niektórych butach, jak np. Scarpa F1, ruchomość cholewki wynosi: 62° (37° w tył oraz 25° w przód). Dzięki zmianie to jest *uwolnieniu* kąta nachylenia do tyłu, but jest bardziej elastyczny.

Wykorzystujemy go wtedy podczas podchodzenia i marszu. Większy, usztywniony kąt pochylenia do przodu niezbędny jest przy zjazdach. But skiturowy przejmuje wtedy funkcje buta narciarskiego. Wymusza on prawidłową pozycję narciarską. Podczas wyboru butów, należy sprawdzić ich kompatybilność z wiązaniami, pamiętając, że najlepszymi wiązaniami dla osób niewidomych są wiązania szynowe. **Osoby niewidome i niedowidzące** powinny *na sucho* przećwiczyć zmianę nachylenia butów, używanie trybów - chodzenie czy zjazd. **Muszą to umieć robić samodzielnie.**

Wiązania skiturowe.

W wiązaniami skiturowych but wpinamy w przód wiązania, pięta pozostaje ruchoma. Wiązania skiturowe pozwalają podchodzić na wprost w górę stoku, dzięki ruchomej pięcie. Wiązanie skiturowe składa się z dwóch elementów, przodu i tyłu. Tył w wiązaniami szynowych podzielony jest na dwie części. Wiązanie skiturowe pracuje w dwóch trybach - **chodzenie i zjazd**. Przednia część jest nieruchoma, podobnie jak w wiązaniu zjazdowym, wypina się w razie upadku. Tryb chodzenie - po uwolnieniu tylnej części pozwala na swobodne unoszenie stopy w górę . Tryb zjazdu: mocuje na stałe piętę buta do narty co umożliwia zjazd. Istnieją dwa rodzaje wiązań skiturowych:

- **Wiązania szynowe.** Zbudowane są z dwóch części:
 - **przód** - obudowa, która zaciska się na nosku buta, połączona szyną *zaciskiem mocującym* tył buta.
 - **tył** - część wiązania, która uwalnia tył buta w trybie chodzenie lub w trybie *zjazd* wiąże buta z nartą. Jego wadą jest ciężar ale ogromną zaletą dla niewidomych jest łatwość wpięcia buta i obsługi. Osoby niewidome i niedowidzące powinny przećwiczyć,

zrozumieć *na sucho* obsługę obu funkcji wiązania, gdy narty leżą na stole lub lawie.

Fundacja Pogranicze Bez Barier ze względu na łatwość obsługi rekomenduje osobom niewidomym wiązania szynowe.

- **Wiązanie pinowe.** Składa się z dwóch elementów:
 - **przód** - to wystające bolce tzw. piny. Piny wsuwamy w specjalne otwory w czubkach butów - inserty. Przednie wiązanie ma dwa tryby - podchodzenie i zjazd.
 - **tył** - wiązanie używany jest tylko podczas zjazdu.

Ważnym elementem nart/wiązań jest Skistoper.

Narty podczas upadku wypinają się i muszą być zabezpieczone przed zagubieniem. Skistoper to hamulec, montowany razem z wiązaniami. Uruchamia się podczas wypięcia narty, zatrzymuje ją w miejscu upadku narciarza, co zapobiega jej zgubieniu. Na przygotowanej trasie, na ubitym śniegu jest niezawodny ale może zawieść w głębokim śniegu. Narta może zjechać pod warstwą śniegu i jest wtedy trudna do odnalezienia. Jeśli narty są wyposażone w skistopery instruktor powinien wytłumaczyć ich działanie i przeciwiczyć użycie.

Smycz.

To linka do przymocowana do wiązań, łączy narty z butami. Smycz zatrzyma nartę w głębokim śniegu, ale na twardym stoku tworzy ryzyko uderzenia nartą w głowę. Dla osób niewidomych smycz może ułatwić zlokalizowanie narty podczas upadku. Można ją stosować równolegle w zestawach, które mają skistopery. Jeśli narty mają smycz, należy *na sucho* przeciwiczyć zakładanie linki. Ważne jest jednak, aby podczas używania smyczy, bezwzględnie stosować kask i gogle. Zminimalizuje to ryzyko urazu podczas możliwego uderzenia nartą.

Kijki.

Kijki są jednym z najważniejszych elementów sprzętu skitourowego. Służą nam nie tylko podczas podejścia, ale także stabilizują naszą pozycję podczas zjazdu.

Istnieją trzy rodzaje kijków skitourowych:

- **kijki jednosegmentowe** o stałej długości,
- **kijki dwuczęściowe**,
- **kijki wieloczęściowe** najczęściej trzy częściowe.

Najlepsze na skitoury są kije dwuczęściowe. Kij złożony jest z dwóch elementów oraz jednego systemu zaciskowego. Największą zaletą takich kijów jest ich sztywność po rozłożeniu, łatwość dopasowania do zjazdu i podchodzenia.

Minusem jest długość podczas transportu. Trzyczęściowe kije są bardziej uniwersalne, można je wykorzystać podczas wycieczek trekkingowych latem. Ich zaletą jest niewielka długość po złożeniu, ale mniejsza sztywność. Ważnym elementem kijków skitourowych jest ich budowa, charakteryzująca się dłuższą rękojeścią, co jest ważne przy trawersie, umożliwiając chwyt kijka od strony zbocza, poniżej standardowej wysokości chwytu.

System regulacji wysokości.

Istnieją dwa systemy: **zaciskowy i rozporowy** (skręcany). Ze względu na łatwość obsługi, uwzględniając potrzeby osób niewidomych, polecamy kijki z systemem zaciskowym. **Fundacja Pogranicze Bez Barrier rekomenduje stosowanie przez osoby niewidome kijków skitourowych, dwuczęściowych z systemem zaciskowym.** Są bardziej odporne na ewentualne złamania i łatwiejsze w obsłudze. Niezależnie od tego jakie kije wybierzemy, dwu, czy trzyczęściowe, powinniśmy wybrać duże talerzyki, o średnicy przynajmniej 10 cm.

Długość kijów

Ogólnie można zastosować metodę kąta 90 stopni. Kijek trzymamy do góry

nogami, dłoń pod talerzykiem, rączkę opieramy o ziemię. Ręka trzymająca kijek powinna być zgięta pod kątem około 90 stopni. Długość kijków to jednak dosyć indywidualna sprawa. Jedni wolą chodzić z nieco dłuższymi kijkami. Inaczej dobieramy długość przy trawersach, inaczej przy szybkich marszach, w głębokim śniegu. Niektórzy stosują zasadę, że długość do chodzenia powinna być o 10 cm dłuższa. Z pewnością osoby niewidome, po czasie, same dopracują sobie odpowiednią długość.

Rozwiązania wspierające komunikację na stoku instruktora z osobą niewidomą:

- **Łączność elektroniczna.**

Prowadząc zajęcia z osobami niewidomymi i niedowidzącymi na stoku lub w górach warto korzystać z łączności elektronicznej. **Fundacja Pogranicze Bez Barrier poleca łączność opartą na bezprzewodowym motocyklowym systemie intercom.** Słuchawki posiadają eliminację szumów podczas zjazdu i są proste w obsłudze. Pozwalają na utrzymanie niezakłóconego kontaktu głosowego pomiędzy instruktorem a kursantami, co wzmacnia poczucie **BEZPIECZEŃSTWA** i ułatwia szkolenie.

- **Komunikacja podczas podchodzenia.**

Narty skiturowe wydają specyficzny dźwięk klikania, stąd łatwość w zlokalizowaniu instruktora, przez osobę niewidomą. Ułatwia to marsz za prowadzącym, czasem nawet bez żadnych komunikatów.

- **Komunikacja podczas zjazdu.**

Podczas zjazdu na skiturach, osoby niewidome powinny jechać przed instruktorem, prowadzone głosem. Instruktor, *pilotując* osoby niewidome, powinien używać krótkich komend. Kierunki określać

techniką *tarczy zegarowej*. Ważne jest ustalenie krótkiego komunikatu o konieczności natychmiastowego zatrzymania się np.: *stop, uwaga narciarz z prawej*. Ważne są komunikaty o zachowaniu szczególnej uwagi np.: *uwaga stromy skręt na trzecią lub jedź na drugą*.

7. SKITUROWE WĘDRÓWKI PO GÓRACH Z OSOBAMI NIEWIDOMYMI I SŁABOWIDZĄCYMI.

Niezbędne umiejętności przed wyjściem w góry.

Przed wyprawą skitową osoby niewidome powinny:

- zdobyć odpowiednie umiejętności narciarskie;
- zdobyć odpowiednie umiejętności techniczne/skiturowe, odbyć kurs skitowy, nauczyć się, jak rozkładać siły podczas podejścia stromą drogą, jak panować nad nartami podczas zjazdu stromą, oblodzoną nieprzygotowaną trasą;
- umieć udzielić pomocy sobie i innym podczas wędrówki;
- wiedzieć, jak wezwać pomoc;
- wiedzieć, jak zachować się podczas zabłądzenia;
- wiedzieć, jak zachowywać się w terenie lawinowym;
- zadbać o swoją kondycję fizyczną;
- skompletować odpowiedni ekwipunek;
- zakładając, że wycieczka będzie przebiegała przez oblodzone miejsca a narty będą przytroczone do plecaka, bardzo ważne, aby osoby niewidome posiadały małe turystyczne raczki. Zwiększy to bezpieczeństwo ich przejścia.

- **samodzielnie umieć spakować plecak - waga plecaka nie powinna przekraczać 8 kg.**

Zanim wyruszymy należy sprawdzić cały sprzęt zgodnie z przygotowaną listą. Wypróbować łączność, zaopatrzyć się w zapasowe źródła energii, sprawdzić czy wszyscy zabrali niezbędny ekwipunek. **Po opanowaniu podstaw poruszania się na nartach, możemy BEZPIECZNIE wyruszyć w góry.** Pierwsze wycieczki, niewidomi skiturowcy, powinni odbywać w terenie bez ostrych zjazdów, skupiając się głównie na poprawnym poruszaniu się i oswojeniu ze sprzętem. Zjazdy mogą odbywać się na fokach, co pozwoli maksymalnie zwolnić zjazd. Ciekawostka: **osoby niedowidzące i niewidome dobrze radzą sobie na nartach we mgle i trudnych warunkach pogodowych, podczas słabej widoczności, często lepiej, niż osoby widzące.** Są przyzwyczajone, że nie widzą rodzaju śniegu, kąta nachylenia stoku czy muld.

Niedowidzący zwykle preferują jazdę za instruktorem. Instruktor powinien wziąć pod uwagę, że niektóre **osoby niedowidzące, nie chcą przyznać się do swoich ograniczeń. Jeśli to zauważy, powinien taką sytuację wyjaśnić z kursantem i ustalić zasady i ograniczenia. Najważniejsze jest bezpieczeństwo.** Osoby niedowidzące/niewidome mogą mieć doświadczenia jazdy na nartach z okresu kiedy widziały. Sprawiają wrażenie, że doskonale sobie radzą. To może uśpić czujność instruktora. Nie można, zwłaszcza podczas jazdy na stoku, zapominać, że osoba dla której prowadzimy zajęcia, nie widzi. **NAWET JEŻELI NAM SIĘ WYDAJE, ŻE SOBIE RADZI, ZAWSZE WYDAJEMY KOMUNIKATY I OSTRZEŻENIA, JAKBY NIE WIDZIAŁA NIC!** Taką zasadę stosujemy przez cały czas prowadzenia zajęć.

Aplikacja: www.mapy.cz

Aplikacja www.mapy.cz posiada bardzo dobre mapy gór polskich oraz funkcje przydatne dla osób niewidomych, takie jak: możliwość wydrukowania warstwy mapy (zmieniając warstwę), na przykład planu niewielkiej miejscowości w formie umożliwiającej wydruk mapy wypukłej danego obszaru, na papierze pęczniejącym.

8. BEZPIECZEŃSTWO OSÓB NIEWIDOMYCH I SŁABOWIDZĄCYCH NA STOKU I PODCZAS GÓRSKICH WĘDRÓWEK.

Kask.

To obowiązkowy element podczas jazdy na nartach. Kask chroni głowę przy upadkach, przed kamieniami i fragmentami lodu. Kask skiturowy musi być odporny na uderzenia, ale jednocześnie lekki. Powinien posiadać system wentylacyjny. **Dodatkowo rekomendujemy, aby kask miał odkryte uszy, co w przypadku osób niewidomych i niedowidzących ułatwia korzystanie ze zmysłu słuchu oraz z zestawu słuchawkowego i intercom.** Boczne paski kasku powinny umożliwiać łatwe wkładanie i wyjmowanie słuchawek. Kask należy oznakować w sposób czytelny, również dla osób niewidomych np.: naklejając z tyłu wypukłą małą cyfrę. Takie oznakowanie umożliwi łatwiejsze odnalezienie go w narciarni czy schronisku. Z uwagi na kwestie bezpieczeństwa na stoku można rozważyć, aby kaski używane przez osoby niewidome i niedowidzące, miały oznakowanie świetlne np.: pomarańczowe migające światełko. Istnieje

wiele możliwości technicznych, aby w ten sposób dostosować kask, np.: naklejając taśmę ledową lub mocując małe światelko rowerowe itp.

Kamizelka.

Kamizelka jest ważną informacją dla innych narciarzy/skiturowców poprawiającą bezpieczeństwo. Z uwagi na troskę o bezpieczeństwo osób niewidomych i niedowidzących, **na stoku i podczas górskich wędrówek rekomendujemy stosowanie kamizelek informujących, z nadrukiem z przodu i z tyłu, że narciarzem jest osoba niewidoma.** Kamizelka koniecznie w ostrym rzucającym się w oczy kolorze (pastelowe, żółte, pomarańczowe), z dużym napisem informacyjnym np.: *osoba niewidoma* i znakiem graficznym, np.: trzy duże kropki. Jedyny symbol niewidomego, to postacią z białą laską. American Blind Skiing Foundation używa kamizelek tylko z napisem *blind*, Francuzi, znaku przekreślonego oka, a w Austrii, postaci z białą laską i napisem. Ważne, aby koszulki/kamizelki miały dużą czytelną informację, zrozumiałą dla innych użytkowników stoku. **Instruktor również powinien mieć kamizelkę z napisem *Instruktor*.** Będzie to jasny komunikat dla innych użytkowników stoku, że odbywa się lekcja z osobą niewidomą.

Aplikacja Ratunek.

Każdy narciarz i turysta wychodzący w góry powinien zainstalować **aplikację Ratunek**. Umożliwia ona szybkie wezwanie pomocy GOPR. Dzięki funkcji lokalizacji, aplikacja pozwala na szybkie namierzenie poszkodowanego a w razie zabłądzenia lub potrzeby odnalezienia się zdalną (telefoniczną) pomoc. Instruktor powinien sprawdzić zainstalowanie aplikacji u każdego uczestnika wycieczki i poinstruować o sposobie korzystania z niej. Aplikacja posiada tzw.

Metryczkę, w której należy wpisać przyjmowane leki, ważne dolegliwości np. skłonności do ataków padaczki oraz dane kontaktowe do opiekuna/bliskiej osoby, która w razie konieczności, będzie mogła udzielić ratownikom istotnych informacji.

Zabłądzenie.

W takich sytuacjach nie bójmy się korzystać z aplikacji Ratunek! Jest po to, aby pomóc nie tylko w sytuacjach krytycznych, ale prewencyjnie, by zapobiec ich wystąpieniu. Aplikacja pozwala na zdalną (telefoniczną) pomoc osobie poszkodowanej, w sytuacji niegroźnego zabłądzenia czy utraty orientacji, spowodowanej chwilowym odejściem osoby niewidomej od grupy. Ratownik dyżurny może telefonicznie pomóc odnaleźć szlak albo grupę, od której osoba niewidoma się oddaliła. Zachęcamy niewidomych do korzystania w górach z takiego wsparcia. Nie grożą z tego tytułu żadne konsekwencje.

Umiejętność informowania o swojej lokalizacji.

Warto nauczyć osoby niewidome przesyłania swojej lokalizacji poprzez tzw. **pinęzkę**. Ułatwi to szybkie odnalezienie zagubionej osoby przez organizatora wycieczki.

Poruszanie się w warunkach zimowych.

Ważna jest podstawowa wiedza instruktora na temat zagrożenia lawinowego. Lawiny występują nie tylko w górach wysokich. **Wychodząc w trudniejsze partie gór, obowiązkowo, wszyscy uczestnicy wycieczki, powinni znać lawinowe abc. Wszyscy uczestnicy wyprawy powinni przejść podstawowe szkolenia lawinowe.**

RECCO

System ten ułatwia lokalizację przez służby ratownicze zasypanego narciarza pod lawiną. Z uwagi na ewentualne zagrożenie lawinowe często stosowany w rozwiązaniach skiturowych. To rodzaj małej wszywki w spodniach, kurtkach a nawet w butach narciarskich. Planując zimowe wycieczki w trudniejsze partie górskie, dla zwiększenia bezpieczeństwa, warto posiadać tego typu rozwiązania, przynajmniej w jednej części swojego wyposażenia.

Apteczka.

Podczas zajęć warto posiadać podstawową apteczkę medyczną umożliwiającą udzielenie pierwszej pomocy w przypadku skaleczeń krwotoków i urazów.

- **Plastry na otarcia** - podstawowy element apteczki skiturowej.
- **Gwizdek** - każdy niewidomy skiturowiec powinien mieć gwizdek. To proste i niezawodne rozwiązanie ułatwiające lokalizację zagubionego i skuteczne wezwanie pomocy.

W czasie wędrówki po górach wszyscy powinni posiadać latarki - czołówki.

Także osoby niewidome i niedowidzące. Pomogą one niedowidzącym, a niewidomi będą widoczni dla instruktorów. **Warto, by wszyscy uczestnicy wyprawy, posiadali elementy odblaskowe, ułatwiające w razie potrzeby ich lokalizację.**

9. ZAKOŃCZENIE.

Czego wymaga narciarstwo skiturowe? Przede wszystkim **zapału!** Zamiłowanie do turystyki, piękna zimowych gór, jest niezależnie od tego, czy i ile widzimy. Ważne jest, że **CHCEMY ZOBACZYĆ GÓRY.**

Chiński poeta Wang Wei, w VIII wieku, napisał:

*W połowie Drogi wierzyłem w Tao dziś jestem stary
mieszkam w górach słucham ciszy
wędruję do źródeł strumienia
chmury przychodzą jak sąsiedzi
gadamy zapominam o powrocie.*

Zdajemy sobie sprawę, że powyższy materiał nie wyczerpuje tematu. Jest przygotowany przez pasjonatów dla pasjonatów. Zależy nam na tym, aby upowszechnić skituring dla osób niewidomych i słabowidzących, bo wieloletnie doświadczenie utwierdziło nas w przekonaniu, że jest to doskonała aktywność dla tej grupy osób. Jeżeli zainteresował Cię nasz materiał i gdybyś chciał/chciała skorzystać z naszego doświadczenia w szkoleniu organizacji wypraw dla osób niewidomych, to skontaktuj się z nami.

Film będący uzupełnieniem tego materiału, oraz nasze dane kontaktowe znajdziesz na naszej stronie: www.pograniczebb.pl



Opracowanie metodyczne:



Bogumił Kanik

Prezes Fundacji **Pogranicze Bez Barier**, pomysłodawca programu, instruktor narciarski, socjolog, ratownik GOPR.



Paweł Kamza

Przewodniczący Wielkopolskiego Stowarzyszenia Niewidomych, reżyser teatralny, pasjonat narciarstwa. Osoba niedowidząca.



Jerzy Łączny

Sekretarz Wielkopolskiego Stowarzyszenia Niewidomych. Socjolog, psycholog, dziennikarz radiowy, entuzjasta, teoretyk narciarstwa skiturowego. Osoba niewidoma.