



TEČAJ ŠPORTNEGA JADRANJA ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

KAKO VKLJUČITI
SLEPE IN SLABOVIDNE
V SVET ŠPORTNEGA
JADRANJA IN ZAKAJ
JE TO POMEMBNO



LETS - FEEL THE WIND TO FILL THE SAILS

PARTNERJI PROJEKTA:

ASD Fairplay

ASD - AŠD Grmada - SeaYou

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije

JK Mornik

Jadralna zveza Slovenije



**Co-funded by
the European Union**

"This project has been co-funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

KAZALO

1 UVOD: SPREMENIMO PRISTOP DO SLEPIH IN SLABOVIDNIH V ŠPORTU	1
2 OKVARA VIDA	3
3 ŠPORT IN INVALIDNOST	5
4 ŠOLA JADRANJA ZA SLEPE IN SLABOVIDNE	7
4.1 Cilji tečaja	9
4.2 Inštruktorji	9
4.3 Organizacija tečaja	13
4.4 Jadrnice	14
4.5 Prilagajanje na vodo	15
4.6 Tipanje in raziskovanje plovila	15
4.7 Briefing na začetku in koncu dneva	18
4.8 Teorija in praktični pripomočki	18
4.9 Vadba na morju	22
4.9.1 Vleka za čolnom	23
4.9.2 Vaje za jadranje bočno na veter	23
4.9.3 Poslušanje jadra	24
4.9.4 Razumevanje navideznega vetra	24
4.9.5 Nastavitev jader	25
4.9.6 Zaznavanje naklona čolna in iskanje točke, ko se čoln prevrne	25
4.9.7 Prečenje in premikanje posadke znotraj čolna	26
4.9.8 Jadranje proti vetru	26
4.9.9 Jadranje v polkrmo in krmo ter kroženje (polabanda)	26
4.9.10 Vloga flokista	27
4.9.11 Plovba z enosedo jadrnico	27
4.9.12 Pot do avtonomije	28
4.10 ŠOLA JADRANJA NA KAJUTNIH JADRNICAH	29
5 SKLEPI	30
6 ZAPISKI	31
7 BIBLIOGRAFIJA IN SITOGRAFIJA	32



TA PROJEKT JE
NASTAL IZ ŽELJE PO
VKLJUČITVI SLEPIH IN
SLABOVIDNIH V
JADRANJE NA ČIM
BOLJ NARAVEN
NAČIN

1 UVOD: SPREMENIMO PRISTOP DO SLEPIH IN SLABOVIDNIH V ŠPORTU



Amatersko športno društvo FAIRPLAY "Massimo Bertoni" že 15 let deluje na področju športne vzgoje otrok od 3. do 18. leta. Glavne značilnosti naše filozofije so: multidisciplinarnost (predvsem v starostni skupini 6–12 let) in vse glavne pozitivne lastnosti športa: se učiti sobivanja, pomagati drug drugemu, krepiti značaj, postavljati cilje in jih korak za korakom dosegati ter se izogibati tekmovalnosti v zgodnjem otroštvu.

Trudimo se, da v svoje dejavnosti vključujemo čim več socialno šibkih oseb in oseb z motnjami v telesnem in duševnem razvoju, kot so avtisti, amputirci, gluhe in naglušne osebe, slepi in slabovidni ipd.

Ta projekt je nastal iz želje po vključitvi slepih in slabovidnih v jadranje na čim bolj naraven način.

Na splošno moram reči, da se slepim v športu postavljajo pretirane omejitve, podobne tistim za osebe z drugimi motnjami, kot sta paraplegija in avtizem, vse to zaradi pomanjkanja znanja.

Združenje Fairplay se je leta 2009 odločilo, da ta pristop korenito spremeni. Izhajamo iz predpostavke, da slepa oseba razen izgube vida nima drugih telesnih primanjkljajev. Od tu zamisel, da bi zanje organizirali tečaj jadrnanja na čimbolj naraven in optimalen način, pravzaprav enako kot se izvaja za videče osebe. Pot mnogih jadralcev se začne na majhnih enosednih jadrnicah, ki so manj stabilne in torej zahtevajo uporabo drugih čutil.

Nismo mogli vedeti, ali bo taka mala jadrnica, ki se lahko prevrne, povzročala težave, zato smo stvar preprosto poskusili. Takrat, pred skoraj destimi leti, smo to izvedli z dvema slepima fantoma, starima 12 in 13 let. Z veliko previdnosti in pomočjo izvedencev za slepe in slabovidne (inštruktorjev ANIOMAP) smo ugotovili, da s pravo metodo zlahka odpravimo vse strahove.

Slepi zmorejo vse: z njimi smo šli plezat, v pustolovske parke, na kotalke, uspešno so smučali na vodi in celo vozili motokros. Njihova sposobnost uporabe drugih čutil je osupljiva - vsak dan se od njih naučim nekaj novega.

S tem evropskim projektom želimo razširiti tovrstni pristop tudi na druge jadrnalne klube z željo, da bi slepim in slabovidnim omogočili aktivno članstvo v njih. Želimo si, da bi slepi jadralci imeli možnost priti do vrhunskega jadrnanja. Najpomembneje pa je morda to, da širši javnosti predstavljamo zanimiv svet slepote in slabovidnosti, od katerega se lahko prav vsi naučimo novih, neskončnih sposobnosti drugih čutil, ki jih videči zanemarjamo zaradi vida.

Trdno sem prepričan, da bi delo s slepimi koristilo številnim trenerjem na visoki ravni, saj bi jim omogočilo, da pri treniranju svojih športnikov razmišljajo na nov način.

**SLEPI ZMOREJO VSE. NJIHOVA
SPOSOBNOST UPORABE DRUGIH ČUTOV
JE OSUPLJIVA - VSAK DAN SE OD NJIH
NAUČIM NEKAJ NOVEGA.**



Ta priročnik je posvečen Oscarju Bonsembianteju, človeku s svetlo dušo, ki je pri 35-ih letih tragično umrl v gorski nesreči. Če se takrat ne bi udeležil njegovega tečaja smučanja za osebe s posebnimi potrebami, se nikoli ne bi odločil za tak pristop.

**DRUSO NORDIO
ASD FAIRPLAY**



2 OKVARA VIDA

NA SVETU JE 285 MILIJONOV LJUDI Z OKVARO
VIDA. OD TEGA JIH JE 39 MILIJONOV SLEPIH.



Na svetu je 285 milijonov ljudi z okvaro vida. Od tega jih je 39 milijonov slepih. Slepota je opredeljena kot popolno pomanjkanje vida; po IBSA (International Blind Sports Association) je to stanje označeno s kratico B1. Športniki v tej kategoriji so popolnoma slepe osebe ali osebe z možnostjo zaznavanja svetlobe na katerem koli očesu brez možnosti prepoznavanja oblike roke na kateri koli razdalji ali v kateri koli smeri.

Po IBSA med slabovidne spadata kategoriji B2 in B3:

B2 – delno slepi z zmožnostjo prepoznavanja oblike roke do vidne ostrine 2/60 in/ali z vidnim poljem 5 stopinj(polmer) in manj (ostanek vida nad 0,5% do 3,3%),

B3 – slabovidni z vidno ostrino nad 2/60 do 6/60 in/ali vidnim poljem nad 5 stopinjami(polmer) in manj kot 20 stopinjami (ostanek vida nad 3,3% do vključno 10%).

Čeprav je slepota v svoji resnosti dobro prepoznavno stanje, to ne velja za slabovidne: ljudi s tem stanjem je nekako težje prepoznati.

Slabovidni otrok mora odraščati v spodbudnem okolju, predvsem s taktilnega vidika. Zelo pomembno je, da okoli njega ne ustvarimo okolja, ki je nesposobno, aseptično in nevarno; tako okolje povzroči, da postane bolj odvisen od ljudi okoli sebe, poleg tega pa otrok začuti in prevzame naše skrbi zaradi neprimerne okolja.



Osnova za konstruktivno spoznavanje sveta je čim širši spekter zaznavnih in motoričnih izkušenj: dotikanje, plezanje pod in čez ovire, lovljenje, metanje, udarjanje z rokami in nogami, vse to je treba doživeti, pa četudi to pomeni več padcev in modric. Ta vidik bo kasneje v športu temeljnega pomena, saj ne bo vedno mogoče zagotoviti varnega okolja.

Različni strokovnjaki morajo vzpostaviti odnos zaupanja in ustvariti spodbudno okolje, da bi otroka spodbudili, da poskusi z neko dejavnostjo. Pri slepem se prostorska podoba ustvari na podlagi tistega, česar se je dotaknil, kar je raziskal, preveril ali slišal; zato mu je koristno pomagati pri raziskovanju okolja z vprašanji, kot so:

KJE JE ZDAJ SONCE, KJE ČUTIŠ TOPLOTO? IZ KATERE SMERI PIHA VETER? KAKŠNA TLA ČUTIŠ POD NOGAMI? ALI SLIŠIŠ VALOVE, KI BUTAJO OB POMOL ALI SKALE? PO KATERI POTI SMO PRIŠLI DO JADRNIC?

”

Dejavnosti morajo biti osredotočene na najpomembnejše dražljaje in ne na preveč stvari.

Otrok naj se zgodaj v življenju nauči tudi izogibanja nevarnostim in orientiranja v prostoru;

zato je bistvenega pomena zgodnje sodelovanje s specialistom za to področje.



3 ŠPORT IN INVALIDNOST

Aktivno življenje je izjemno pomembno za ljudi s katero koli vrsto invalidnosti. Gibanje jim pomaga, da izboljšajo svoje stanje, a žal so te osebe pogosto postavljene ob rob in prepuščene samim sebi. Včasih ne najdejo nikogar, ki bi jih spodbudil, naj poskusijo neko športno disciplino in, kar je še pomembneje, vztrajajo v njej.

Napori in odrekovanja, ki jih šport zahteva za doseganje ciljev, pomagajo mladim prepoznati svoje sposobnosti in omejitve ter premagati težave, s katerimi se srečujejo v vsakdanjem življenju, kar jih na koncu vodi do večje neodvisnosti in samostojnosti.

”

ŠPORT NEDVOMNO PRIPOMORE K BOLJŠEMU VSAKDANJEM ŽIVLJENJU TAKO INVALIDOV SAMIH KOT TUDI LJUDI, KI ŽIVIJO Z NJIMI IN OKROG NJIH. LAHKO BI CELO REKLI, DA POMAGA CELOTNI DRUŽBI, KI POGOSTO TEŽKO RAZUME VSE VIDIKE INVALIDNOSTI IN ŽAL NA OSEBE S POSEBNIMI POTREBAMI POGOSTO GLEDA KOT NA VIR TEŽAV IN OVIR.

Športno udejstvovanje prispeva k socializaciji, spodbuja k sodelovanju v javnem življenju ter krepi solidarnost in medsebojno spoštovanje. Spodbuja strpnost, sprejemanje in spoštovanje različnosti, lahko pomembno prispeva k medkulturnemu razumevanju, boju proti rasizmu, ksenofobiji, seksizmu in drugim oblikam diskriminacije ali družbenih predsodkov ter ima temeljno vlogo pri ustvarjanju skupnosti, zlasti med prikrajšanimi ljudmi.

Osebe s posebnimi potrebami običajno poskusijo novo aktivnost izključno zaradi notranje motivacije, ki ima lahko različne izvore – ostati zdrav, se preizkusiti, doživeti nove izkušnje, spoznati nove ljudi – le redko se bodo športa lotili po volji nekoga drugega, ki jih spodbuja k temu.

Ko se soočamo z osebami s posebnimi potrebami moramo najprej dobro razmisliti o pravem pristopu. Pomembno je namreč, da jim zaupamo, saj bi naša pretirana skrb le upočasnila učenje in v njih vzbudila dvom, ali to resnično zmorejo.

Dejstvo je, da lahko slepi ljudje varno jadrajo, smučajo in deskajo, kolesarijo in še marsikaj. A to so dejavnosti, ki jih po vsej verjetnosti marsikatera oseba s posebnimi potrebami ne bo nikoli poskusila v življenju. Tisti, ki lahko to dejstvo spremenimo, smo prav mi, športni vzgojitelji. Če mi verjamemo vanje, jih bomo lažje spodbudili, da tudi sami verjamejo vase. Če smo prepričani, da lahko samostojno jadrajo, bodo tudi oni začeli verjeti v to.

Pri izvajanju vseh teh dejavnosti se je treba zavedati vseh možnih nevarnosti in težav, ki jih pri delu z videčimi ne srečujemo. Prav gotovo moramo biti bolj previdni, saj slepi in slabovidni pogosto nimajo dobro razvitega občutka za nevarnost in se zlahka podajo v stvari, ne da bi prej dobro ocenili okoliščine.

Pomembno je tudi vedno poskrbeti, da smo dobro vidljivi, še posebej, če smo v nezaščitenem okolju in v prisotnosti drugih ljudi. Slepoto je težko prepoznati, zlasti na morju. Za slabovidne jadralce je dobro, da nad rešilnim jopičem nosijo majico z napisom BLIND. Priporočljivo je tudi, da na glavnem jadru označimo slepe osebe na krovu s simbolom (prekrižano oko, oseba s palico ali angleška beseda "BLIND").



NAŠ PROJEKT SE JE
VEČINOMA ODVIJAL V
TRSTU V ITALIJI V

OBDOBJU 2022–2023.

ŠOLA JADRANJA JE
BILA RAZDELJENA NA
TRI STOPNJE GLEDE
NA PREDHODNO
ZNANJE TEČAJNIKOV.



4 ŠOLA JADRANJA ZA SLEPE IN SLABOVIDNE

Te smernice so namenjene učiteljem jadranja; zato tukaj ne predstavljamo programa šole jadranja, saj se tako vsebine kot didaktika ne razlikujejo od tistih, ki jih inštruktorji običajno uporabljajo pri svojem delu. Koraki so enaki in urnik tudi, razlika je le v tem, da slepa ali slabovidna oseba potrebuje več časa.

V nadaljevanju bomo predstavili tečaj jadranja za slepe, ki smo ga organizirali v okviru projekta Feel the wind To fill the Sails (LETS) in naša opažanja. Upamo, da bodo v pomoč vsem, ki bodo kdaj sprejeli izziv in pospremili slepe in slabovidne v čudoviti svet jadranja.

Naš projekt se je večinoma odvijal v Trstu v Italiji v obdobju 2022–2023. Šola jadrnanja je bila razdeljena na tri stopnje glede na predhodno znanje tečajnikov. Začetnikom smo želeli ponuditi učenje osnovnih tehnik, hkrati pa pomagati že izkušenim jadrncem pri nadaljevanju jadralske poti. Tečaj smo izvedli na manjših športnih jadrnicah, kar ni bilo naključje, saj ta plovila predajajo krmarju več informacij, predvsem o gibanju trupa. Slepim krmarjem se lahko zelo dobro naučijo razumeti te informacije in se ustrezno odzvati.

Dobra plat teh jadrnic je tudi ta, da jih lahko zlahka prevrnemo in tako omogočimo slepim jadrncem, da jo pretipajo in raziščejo v celoti, vključno s podvodnim delom in jamborom.

Tečaj, ki smo ga izvedli, je precej edinstven tako zaradi vrste jadrnic, ki smo jih uporabljali, pa tudi zaradi osrednje vloge, ki so jo prevzeli udeleženci: slepi jadrnci so bili tisti, ki so postopoma prevzeli popoln nadzor nad plovilom in niso bili le potniki z obrobniimi nalogami.



4.1 CILJ TEČAJA

Cilj našega projekta je spodbuditi vključevanje in sodelovanje ljudi z okvaro vida v dejavnostih, ki se običajno štejejo za preveč ekstremne. Pri tem so nam pomagali usposobljeni učitelji jadranga in strokovnjaki, specializirani za samostojnost, orientacijo in mobilnost slabovidnih.

Namen projekta je bil omogočiti osebam z motnjami vida vseh starosti, da se udeležijo tečaja jadranga z učnimi cilji, ki so enaki tistim za osebe, ki vidijo. Seveda je do cilja treba priti po posebnih učnih poteh. Poučevanje teorije je pomembno podkrepiti s tifoldidaktičnimi pripomočki (orodji, ki s pomočjo dotika omogočajo raziskovanje v odsotnosti vida), da imajo tudi slepi in slabovidni dostop do teoretičnih znanj in tako izboljšajo svoje sposobnosti.

4.2 INŠTRUKTORJI

VSTOPITE V SVET OKVARE VIDA

Če želite slepo osebo učiti jadranga (ali katerega koli drugega športa), morate najprej odpreti vrata in vstopiti v njihov svet, ki se nam zdi temačen, v resnici pa je zelo podoben našemu, zelo barvit!

Vstopiti v njihov svet preprosto pomeni pozabiti na vid in dajati večji pomen vsem drugim čutilom. Empatija je glavna sposobnost, ki jo potrebujemo, da se lahko povežemo z drugimi, ključno je poslušanje.

Pred neposrednim stikom s slepo ali slabovidno osebo je dobro, da se naučimo nekaj osnovnih pojmov. V okviru projekta LETS so na primer vsi učitelji jadranga začeli s teoretičnim in praktičnim tečajem, ki ga je vodilo Italijansko združenje inštruktorjev orientacije, mobilnosti in osebne avtonomije (ANIOMAP) za ljudi z okvarami vida.

V tem tečaju je bilo raziskanih nekaj osnovnih tem:

- Razumevanje pojmov slepota in slabovidnost
- Gibalni pripomočki za osebe z okvaro vida
- Spremljevalne tehnike (kdaj jih uporabiti; splošna pravila; zakaj jih uporabiti; osnovni prijem in položaj; ozek prehod; kazanje na predmete; stopnice; stranišča; tehnike varovanja)
- Tehnike raziskovanja
- Grafična predstavitev in tipno raziskovanje

Da bi si lahko predstavljali, kako je biti slep, je najbolje, da to doživimo sami. Med tečajem so inštruktorji z zavezanimi očmi poskušali delati stvari, ki jih bodo kasneje zahtevali od slepe osebe: se sprehoditi gor in dol po stopnicah, si nadeti rešilni jopič, napolniti steklenico vode, pripraviti čoln za plovbo in seveda tudi jadрати. Le tako lahko sami preizkusimo, kaj zaznavamo z drugimi čutili in na katere ovire naletimo, ko ne vidimo.

Izkušnje so nas naučile, da je najboljšo začetni s tečajem, na katerem nas strokovnjaki naučijo osnov.



KAKO POMAGATI SLEPI OSEBI

Nekateri ljudje so rojeni slepi in nimajo pojma, kakšen je svet okoli njih. Mnogi ljudje izgubijo vid kasneje in se spomnijo, kaj so videli. Nekateri ljudje so popolnoma slepi in ne vidijo ničesar, večina slabovidnih pa vidi nekaj, četudi le nejasen občutek svetlobe. Pomembno je vedeti, ali je človek popolnoma slep in kako dobro vidi, da mu lahko ustrezno pomagamo. Če ne vemo, moramo vprašati.

Spodaj navajamo nekaj osnovnih, pomembnih smernic.

KAKO VODITI SLEPO ALI SLABOVIDNO OSEBO

- Vprašajte, ali potrebuje pomoč.
- Če pritrdi, iztegnite roko in dovolite, da vas slepa oseba prime tik nad komolcem.
- Komolec pokrčite ob boku, tako da sta vajini podlakti v isti liniji.
- S takim prijemom se bosta znašla drug ob drugem, slepa oseba bo rahlo za vami (tisti, ki vodi, mora vedno hoditi pol koraka pred slepo osebo, zaradi varnosti)
- Hodite z naravnim tempom.
- Ko spremenite smer, bo slepa oseba preko roke zaznala spremembo in se ustrezno odzvala.
- V primeru nevarnosti vedno opozorite slepo osebo – npr. na spremembe terena in ovire na višini glave.
- Ko se približujete stopnicam ali pločniku, se ustavite, da označite oviro.
- Ustavite se za nekaj sekund tudi na koncu stopnic ali pločnika in nato naredite nekoliko daljši korak, da označite konec.
- V primeru, da slepa oseba uporablja psa vodnika, lahko hkrati z levo roko drži povodec, z desno roko pa vašo roko ali pa psu ukaže, da vam sledi.
- Opišite razdalje z izrazi, ki jih bodo slepi lahko razumeli, na primer: "Med čolnom in pomolom je razdalja za dolžino roke." Večje razdalje lahko izrazimo s časom, ki je potreben za njihovo prepotovanje.
- Ko sežete po stolu za slepega, položite roko na stol in slepi se bo usedel brez pomoči.



DVE ZELO POMEMBNI PRAVILI!

1

ČE JE SLEPA OSEBA SAMA, VEDNO POVEJTE, KDO STE, KO SE PRIBLIŽATE – NE IGRAJTE SE IGRICE »UGANI, KDO«.

2

ČE ODHAJATE, VEDNO OPOZORITE! SLEPA OSEBA SE POČUTI PONIŽANA, ČE GOVORI Z NEKOM IN NATO UGOTOVI, DA TE OSEBE VEČ NI OB NJEM.

”

4.3 ORGANIZACIJA TEČAJA

Šola jadranja idealno traja pet do šest dni od 9.00 do 17.00.

Na tej poti približevanja ali izpopolnjevanja jadralskega znanja udeležence vodijo učitelji jadranja, po možnosti specializirani za poučevanje slepih in slabovidnih. Dobro je, da pri tečaju pomagajo tudi izvedenci za delo s slepimi in slabovidnimi. Ključno je dobro razmerje med številom inštruktorjev in tečajnikov: mi smo imeli idealno razmerje 1:1 – deset slepih in deset inštruktorjev jadranja.

Pri šoli jadranja je veliko spremenljivk, zato ni mogoče vnaprej določiti natančnega programa.

Uporaba pripomočkov se na primer razlikuje glede na predznanje, stopnjo invalidnosti, individualne preference in vremenske razmere.

Raje si postavimo cilje. Na začetku določimo, kateri cilj želimo, da posameznik doseže v tistem tednu. To nam pomaga kasneje oceniti, ali smo dosegli izboljšanje, ali smo ostali na isti stopnji ali je prišlo celo do nazadovanja. Ugodno razmerje med tečajniki in inštruktorji nam omogoča diferenciacijo didaktičnega napredovanja in tako lahko dosežemo viden napreden kljub omejenemu času.



4.4 JADRNICICE

Jadrnice, ki smo jih uporabljali za šolo jadrnanja, so bile Laser Bahia in Laser 4.7.

Laser Bahia je idealen čoln za šole jadrnanja – ima velik in globok kokpit, notranje klopi in visok bum - vse to predstavlja pomirjujoče okolje za prve dni.

Ta jadrnica je idealna za posadko dveh ljudi (na primer slep tečajnik in inštruktor).

Laser 4.7 predstavlja naslednji korak za napredne jadrnalce; slepa oseba bo na jadrnici sama, inštruktor pa ji sledi z gumenjaka.



4.5 PRILAGAJANJE NA VODO

Preden sploh pridemo do jadrnice, je dobro razumeti, ali so naši tečajniki dobro prilagojeni na vodno okolje. Osnovna prilagojenost na vodo je predpogoj za vsakega tečajnika jadrne šole, tako slepega kot videčega, zato je v prvih dneh pomembno, da se posvetimo tudi temu. Pomembno je preveriti tudi, ali so tečajniki sposobni potopiti glavo za nekaj sekund in če niso, je treba posvetiti čas tudi tej veščini.

Najbolj preprosto in zabavno je, če se te veščine urimo skozi druge dejavnosti, kot so plavanje, veslanje kanujev (enojnih in dvojnih), veslanjem na SUP-ih in tudi jadrnanje na deski. Vse to so zabavne dejavnosti, ki tečajnikom na nevsiljiv način približajo morsko okolje.



4.6 TIPANJE IN RAZISKOVANJE PLOVILA

Prvi korak v procesu učenja je raziskovanje jadrnice. Ta vidik je zelo pomemben, saj se pogosto zgodi, da tečajniki nimajo pojma, kako jadrnica izgleda, ker so slepi od rojstva ali ker so izgubili vid v zelo zgodnjem otroštvu.

Najbolje je začeti z modelom čolna, ki ga lahko slepi v celoti raziskuje s prsti na mizi. Nato lahko model postavimo v kad z vodo, da pokažemo, da plava in razložimo nekatere izraze, kot so guganje, zibanje, nagibanje in prevrnitev.



Po tem se lahko premaknemo na pravi čoln. Sprva raziskovanje poteka na suhem s čolnom na vozičku in pod vodstvom inštruktorjev. Vodeno raziskovanje opravimo bi čim bolj natančno; s tipom in sluhom naj slepi in slabovidni raziščejo čisto vse sestavne dele čolna. Začnemo pri trupu, najdemo krmno, kokpit in premec, da si tečajniki počasi začnejo predstavljati, kako izgleda to prevozno sredstvo, ki se ga bodo učili upravljati. Pri zunanjem ogledu tečajniki najdejo tudi krmilo in kobilico. Naslednji korak je raziskovanje v čolnu samem: tečajniki lahko vstopijo vanj in temeljito raziščejo kokpit, kjer bodo sedeli med jadranjem. Lahko jim pokažemo, kako in kam naj se usedejo in kako naj se pravilno presedejo na drugo stran med obratom. Ta korak je zelo pomemben, saj se morajo učenci dobro seznaniti s čolnom in se naučiti premikati v majhnem prostoru, polnem ovir. Po začetnem vodenem raziskovanju je dobro, da pustimo še nekaj časa za samostojno raziskovanje, vendar moramo ostati v bližini, če potrebujejo pomoč.

Tečajniki naj temeljito raziščejo tudi bum, ki predstavlja potencialno nevarnost. Razumeti morajo, kje se nahaja in na kakšni višini ter njegovo možno premikanje na morju (koliko se lahko giblje in v katere smeri).

To je bistvenega pomena, saj lahko drugače zlahka pozabi nanj in ga preseneti, ne pozabimo da je za slepe osebe »nepredvidena« nevarnost vir tesnobe in stresa.

Čas, ki ga temu koraku namenimo, je zelo odvisen od posameznega tečajnika in njegovih preteklih izkušenj; načeloma velja, da je dobro z začetniki ta korak večkrat ponoviti (vsaj v prvih dneh), da si čoln dobro zapomnijo.

Po uvodnem spoznavanju čolna lahko tečajnikom začnemo razlagati, kaj bodo morali na jadrnici početi: kako naj držijo krmilo, koncept zavijanja v veter in od vetra, zategovanje škode ipd.



Sedeči položaj v čolnu je v primeru slepih in slabovidnih tečajnikov tema, ki se ji moramo posebej posvetiti, saj ni naravno sedeti pravokotno na smer premikanja. Začetnik včasih težko razumejo, da se jadrnica ne premika v smeri, v katero bi oni naravno gledali. Na začetku je zato dobro večkrat vprašati, naj z roko pokažejo smer plovbe. To težavo odpravimo z vajo, pri čemer urimo predvsem občutljivost za veter in gibanja čolna. Naslednji korak je raziskovanje plovila v plitki vodi.

Ta korak pomaga razumeti, da so del trupa, krmilo in kobilica pod vodo; svetujemo, da v plitki vodi jadrnico prevrnete na bok, da lahko tečajniki zlahka pregledajo kobilico, krmilo in jambor vse do vrha.

Inštruktorji imajo tu osrednjo vlogo, ker so "oči" tečajnikov in jih morajo voditi med raziskovanjem. Zato je nujno, da so zelo pozorni pri opisovanju okolja in predmetov, ki tečajnike obdajajo. Nič ni samoumevno. Pomnimo: natančneje jih bomo vodili med raziskovanjem, bolj bo slika, ki si jo bodo ustvarili, bližja realnosti, kar jim bo pomagalo v naslednjih fazah učenja.



**POMEMBNO POGLAVJE PRI
UČENJU JADRANJA JE
SPOSOBNOST PRIRAVE
JADRNIC ZA PLOVBO:
DOBRO JE, DA TEČAJNIKE
VKLJUČIMO V TA PROCES IN
TAKO POSTOPOMA
POVEČAMO NJIHOVO
STOPNJO AVTONOMIJE.**



4.7 BRIEFING NA ZAČETKU IN KONCU DNEVA

Pogovor s tečajniki omogoča uspešnejše poučevanje, ta pa se lahko razvije samo, če smo pred tem ustvarili okolje, v katerem se tečajnik počuti cenjenega in varnega. Časa za izmenjavo mnenje in pogovor je veliko: lahko si ga vzamemo ob koncu vsakega dneva, pa tudi med odmori in v trenutkih, ko na kaj čakamo. Ti trenutki so najboljši, ker imata tako inštruktor kot tečajnik še svež spomin na to, kar sta videla in občutila. Razprava o tem, kaj je bilo dobro in kaj ne, nam bo pomagala razumeti, ali je dožemanje dosežene ravni enako pri obeh, kar je koristno za načrtovanje naslednjega koraka. Če so vtisi podobni, se lahko skupaj pogovorimo, kako naprej; če se tečajnik podcenjuje, bo to priložnost, da ga spodbudimo, ne smemo pa ga siliti, da naredi nekaj, za kar se ne čuti pripravljenega; takšno dejanje bi lahko doseglo prav nasproten učinek.

Enako velja, če tečajnik zaradi pravkar doseženega uspeha dobi preveč zaupanja, kar pa še ne pomeni, da je dosegel ustrezno raven za naslednji korak. V tem primeru naj mu inštruktor razloži, da je treba iti korak za korakom in ne delati velikih skokov – ne da bi ga potrl, seveda.

S pozornim poslušanjem slepih tečajnikov, ki opisujejo svoje izkušnje, se bo inštruktor lahko veliko naučil o občutkih, ki so jih čutili, in o težavah, s katerimi so se soočali.

4.8 TEORIJA IN PRAKTIČNI PRIPOMOČKI

Faza, ki je namenjena teoretičnemu učenju, je enkrat krajša, drugič daljša, vendar priporočamo, da nikoli ne presežemo tridesetih minut, tako lahko posvetimo več časa praktičnemu delu. Običajno naj bo razmerje inštruktor/tečajnik 1:1. Na ta način se lažje individualiziramo teoretično razlago; tehniko poučevanja lahko tako prilagodimo njegovim željam. Pripomočki, ki jih v nadaljevanju predstavljamo, nam pomagajo pri razlaganju abstraktnih pojmov. Na začetku lahko poskusimo uporabiti vse te pripomočke, s časom pa bomo ugotovili, kateri so za določeno osebo bolj primerni in kateri manj.

DVIGNJENA RISALNA DESKA

To je prvi pripomoček, ki ga uporabimo. To je v bistvu risalni blok, sestavljen iz prozornih plastičnih listov; z rahlim pritiskom s peresom ali svinčnikom nastane relief, ki ga lahko slepi tečajnik pretipa. Ta pripomoček ne omogoča risanja zelo natančnih risb, ker je relief rahlo vijugast. Omejeni smo tudi pri vrstah črt, ki jih lahko narišemo, kar lahko povzroči težave pri razlikovanju med črtami in posledično upočasnjuje učenje.

2D MODELI

Uporabimo lahko ročno izdelane preproste modele jadronic, predvsem za razlago različnih smeri plovbe in da pojasnimo, kako se med plovbo spreminja položaj jadra glede na čoln.



3D MODELI

To so majhni modeli čolnov, ki naj imajo vse dele, ki so prisotni na pravem čolnu. Priporočamo, da jih najprej postavite na mizo za temeljit pregled, nato pa v posodo z vodo, da vidite, kateri del čolna je ostal pod vodo.



ZVOČNA BOJA

Ta pripomoček se uporablja za nadaljevalne tečaje jadranja. Za začetnike jo odsvetujemo. Kot je razvidno iz mena, gre za bojo, opremljeno z zvočnikom, ki oddaja ponavljajoči se zvok. Ta boja se lahko uporablja za pomoč slepim jadralcem pri določanju smeri plovbe, vendar ima kar nekaj slabosti. Pri močnem vetru in ko je okolje hrupno, jo težko slišimo od daleč. Zvočna boja lahko povzroči tudi to, da krmar usmeri vso pozornost k njej in pozabi na njegovo glavno nalogo, se pravi na krmarjenje. To se pogosto dogaja pri tečajnikih z omejenimi kognitivnimi sposobnostmi.



TAKTILNI KOMPAS

Taktilni kompas deluje kot običajen kompas. Kardinalne točke so reliefno predstavljene na številčnici, sever pa je poudarjen z reliefno puščico. Ta pripomoček ima tudi nekaj slabosti, ko ga uporabljamo na jadrnici: ker od nas zahteva, da se ustavimo in vso pozornost posvetimo njemu, tvegamo, da v tem času izgubimo prej določeno referenčno točko in posledično tudi svojo smer.

GLASOVNI KOMPAS

To je evolucija taktilnega kompasa; s pomočjo tehnologije lahko svoj pametni telefon spremenimo v "glasovni" kompas. Obstaja nekaj zelo priročnih aplikacij za pametne telefone in njihova uporaba je preprosta: nastavimo želeno smer jadranja (v stopinjah) in aplikacija nas v nastavljenih intervalih obvešča o trenutni smeri plovbe. Če opazimo odstopanja, smer plovbe popravimo.



4.9 VADBA NA MORJU

Ko smo dodobra pregledali jadrnico in predelali nekaj pomembnih teoretičnih osnov, se lahko odpravimo na morje. Ta del je najbolj zamuden, saj je treba tečajnikom počasi in temeljito pomagati skozi vse korake, od priprave jadrnice in nameščanja jader do splavitve, od vstopa v čoln do pravilnega sedenja v kokpitu.

Naš nasvet je, da začnete z dvosedo jadrnico – na primer Laser Bahia. Idealno je, da posadko sestavljata tečajnik in inštruktor. Tečajnika že od vsega začetka postavimo za krmilo, medtem ko bo inštruktor skrbel za nastavitve obeh jader. Krmariti ni preprosto – tečajnik se mora postopoma seznaniti s čolnom, razumeti, kako se le-ta odziva na ukaze, raziskati odzivanje jadrnice na njegove gibe itd.

Da bi zmanjšali število stvari, katerim mora posvetiti pozornost, bomo upravljanje s škoto glavnega jadra uvedli kasneje.

Na začetku je namreč težko zategovati škoto, ne da bi obenem premaknili krmilo in posledično zapluli s prave smeri.

Pri prvih odhodi na morje naj se tečajniki naučijo čutiti morje in veter ter razumeti, kako se jadrnica obnaša, ko pluje v različne smeri. Dva osnovna pojma, ki jih morajo usvojiti, sta položaj proti vetru in razlikovanje med navideznim in pravim vetrom.

Morje nam s svojim valovitim gibanjem daje veliko koristnih informacij o smeri in hitrosti našega jadrnanja. Tečajnik se lahko na primer nauči čutiti točko, kjer valovi udarjajo v čoln. Te informacije lahko potem tolmači in razume, ali je smer plovbe prava in ali torej pluje v pravo smer.



4.9.1 VLEKA ZA ČOLNOM

Naš nasvet je, da začnete z vajo vleke jadrnice za gumenjakom. S to vajo se slepi jadralec uči upravljati krmilo, razvija občutljivost in razume, da morajo biti premiki majhno, sicer jadrnica preveč vijuga. Cilj vaje je slediti gumenjaku, se osredotočiti na hrup izvenkrmnega motorja ter čim manj premikati krmilno ročico. Med to vajo je pomembno, da v bližini ni drugih čolnov, ki bi lahko povzročili zmedo, kateremu motorju je treba slediti.

4.9.2 VAJE ZA JADRANJE BOČNO NA VETER

Svetujemo, da začnemo z jadranjem bočno na veter. Flokist (inštruktor) nastavi jadra za bočno jadranje in pomaga krmarju, da se postavi v pravo smer. Na začetku mu pomaga z napotki – svetuje mu, naj se osredotoči na smer navideznega vetra, sonca, valov itd. Vse to so dodatne informacije, ki so mu lahko v pomoč pri ohranjanju smeri jadranja. Poudariti moramo pomen poznavanja smeri vetra in pogosto vprašati, od kod piha.

OPOMBA GLEDE PROSTORSKE ORIENTACIJE

Pomembno je razumeti, da slepi in slabovidni zaznavajo prostorske smeri in geometrijo v prostorih, v katerih se gibljejo, na popolnoma različen način kot mi. Na splošno je slepim in slabovidnim veliko lažje razumeti poti in jim slediti, če le-te sledijo točnim geometrijskim pojmom (pravi koti, ravne črte itd.). Ti jim namreč olajšajo ustvarjanje strukturiranih miselnih zemljevidov. Ko se slepa oseba sama sprehaja po ulicah, v veliki meri uporablja različne fiksne in nespremenljive referenčne točke (obcestne luči, trgovine, rampe ali prekinitve pločnikov).

To je pomembno zato, ker bo začetnik na jadrnici za krmilom pogosto težko vozil ravno in se bo na vse pretege poskušal orientirati v tako rekoč neskončnem prostoru morja in se spraševal, kam pluje in kakšna je obala. Slepemu jadralcu podamo nekaj sintetičnih informacij o morskem okolju, a ne preveč, da ga ne preobremenimo.

Pomagati slepi osebi, da pozabi na to pomanjkanje referenčnih točk, na katere je navajen, je zahtevna naloga. Naj spomnimo, da jim te prostorske referenčne točke v vsakdanu omogočajo »preživetje«. Tečajnik bo na primer v prvih dneh stalno iskal točko, kjer je krmilo na sredini, poleg tega pa bo sklepal, da je to stanje lahko nespremenljivo: če je krmilo vedno na sredini, bom vedno plul naravnost – kar na jadrnici ni vedno res.

4.9.3 POSLUŠANJE JADRA

Plapolanje prednjega jadra je primarna informacija, ki jo mora tečajnik uporabiti za vzdrževanje pravilne smeri. Običajno si jadranci pomagajo z opazovanjem t.i. muštrinov, slepi krmarji pa uporabljajo sluh. Takoj ko slišijo, da flock plapola, vedo, da morajo zaviti stran od vetra.

Zanimiv je podatek, da slabovidni navadno zaznajo vstop v t.i. mrtvi kot prej kot videči tečajniki, saj začutijo upočasnitev in poravnavo čolna, še preden jadro zaplapola.

4.9.4 RAZUMEVANJE NAVIDEZNEGA VETRA

Druga referenca, ki jo tečajniki lahko uporabijo za ohranjanje prave smeri, je sprememba smeri navideznega vetra in njegove intenzivnosti.

Med jadranjem bočno na veter naročimo krmarju, naj zavija proti vetru oz. od vetra in ob tem opazuje, kako se spreminja navidezni veter. Pomembno je dobro razložiti tri delujoče sile: navidezni veter, nagib jadrnice (ki ga zaznajo napram navpični osi telesa) in hitrost jadrnice (ki ga zaznajo s čutenjem/poslušanjem udarcev valov ob čoln). Da bi učencu pomagali pravilno razmišljati, moramo razložiti, kako te sile medsebojno delujejo:

- ko jadrnica preveč zavije v veter, se navidezni veter poveča in njegova smer se premakne proti premcu, čoln se vzravna in hitrost se zmanjša
- ko jadrnica zavije stran od vetra, se navidezni veter zmanjša in premakne za njihov hrbet in nato proti krmi čolna, jadrnica se vzravna, medtem ko se njena hitrost bistveno ne spremeni.

Ko tečajnik med vajo zavije s svoje smeri, mu naročimo, naj opiše, katere spremembe je opazil. Tako mu pomagamo sklepati, ali zavija preveč proti vetru ali stran od njega.

Ta korak traja dolgo, vendar je bistvenega pomena, zato je dobro porabiti dovolj časa, da se tečajnik navadi stalno opazovati, kaj se dogaja z navideznim vetrom, s hitrostjo jadrnice in z njenim kotom nagiba.



4.9.5 NASTAVITEV JADER

S to vajo pokažemo, kako pravilna nastavitve jader vpliva na hitrost in nagib jadrnice. Pri jadraniu bočno na veter flokist popusti obe jadri, da pokaže, kako se zmanjšata hitrost in nagib. Nato zategne jadra do pravilne nastavitve in tečajnik bo takoj opazil, da se jadrnica nagne in hitrost poveča. Poleg tega lahko demonstriramo, da tudi pretirano zategovanje jader povzroči upočasnitev.

4.9.6 ZAZNAVANJE NAKLONA ČOLNA IN ISKANJE TOČKE, KO SE ČOLN PREVRNE

Naklon čolna je za slepe zelo pomemben podatek. Zato je dobro, da je jadrnica vsaj na začetku vedno rahlo nagnjena v zavetrje (če je malo vetra, jo lahko inštruktor nagne s svojo težo).

Zelo pomembna je vaja za iskanje čutenje največjega možnega nagiba – to pomeni, da po navodilih inštruktorja tečajnik pripelje jadrnico do točke maksimalnega nagiba in tako začuti, koliko se lahko čoln nagne, preden se prevrne. Inštruktor pri tej vaji s svojo težo pomaga nagibati jadrnico oz. se izogniti prevrnitvi.

Nekateri slepi tečajniki imajo težave z zaznavanjem naklona čolna, zlasti v šibkem vetru; lahko jim svetujemo, naj uporabljajo stopala za boljše zaznavanje: eno nogo naj postavijo na stran, kjer sedijo (v privetrje), drugo pa v zavetrje, čim dlje. Tako bodo lahko zaznali razliko v teži na posamezni nogi in bodo informacijo o naklonu lažje usvojili.



4.9.7 PREČENJE IN PREMIKANJE POSADKE ZNOTRAJ ČOLNA

Prečenje ali obrat proti vetru ni enostaven postopek. Zato je pomembno, da ga najprej temeljito razložimo in pokažemo na simulatorju na suhem. Kasneje na vodi inštruktor tečajniku ponovi korake in ga prosi, naj poskusi. Prvih nekajkrat inštruktor pomaga tako, da predlaga pravi trenutek za premik na drugo stran čolna, sčasoma pa bo pomagal vedno manj.

4.9.8 JADRANJE PROTI VETRU

Jadranje ostro proti vetru ne predstavlja velikega problema za tiste, ki so se že naučili jadrati bočno na veter. Vseeno pa mora imeti tečajnik čas, da opazuje razlike med to smerjo jadranja in prejšnjo (naklon jadrnice, kot, pod katerim valovi udarjajo ob jadrnico itd.).

4.9.9 JADRANJE V POLKRMO IN KRMO TER KROŽENJE (POLABANDA)

Plovba v krmo je za slepe jadrалce začetnike nevarna, zato svetujemo, da se ji izogibamo. Vseeno pa se mora tečajnik naučiti prepoznati trenutek, ko je jadrnica z vetrom v krmo.

Inštruktor naj z navodili pripelje tečajnika do občutka, da zazna prehod od polkrme do krme, ko

se zdi, da se čoln ustavi in se flok začne prestavljati na drugo stran, kar povzroča hrup. Za te smeri jadranja se bo moral tečajnik zelo skoncentrirati in začutiti še najmanjši premik čolna, poleg tega mora začutiti valove in poslušati hrup jader – ali tišino..

Ko je jadrалec že več in lahko sam pluje v polkrmo in upravlja glavno jadro, je dobro imeti na škoti nekaj taktilnih oznak za pravilno nastavitve. Pri jadranju z vetrom v krmo in polabandi se mora tečajnik naučiti zaznati napetost škode glavnega jadra. To je edina informacija, ki mu pomaga razumeti ali se jadrnica bliža meji obrata. Tečajnik naj skuša zaznati zmanjšanje napetosti na glavnem jadrju, kar je znak za nevarnost, saj pomeni, da smo blizu obratu – namernemu ali nenamernemu.

V primeru nenamernega obrata naj inštruktor le zavpije "Pazi!", saj ni časa za druge komentarje. Slepim morajo poznati ta ukaz v sili in se nanj takoj odzvati tako, da sklonijo glavo. Največje težave predstavlja plovba z vetrom v krmo, še posebej v rahlem vetru. Da bi se izognili nenamernim obratom, lahko inštruktorji preskočijo ta korak in se k njemu vrnejo, ko krmar zanesljivo obvlada vse druge smeri plovbe.

4.9.10 VLOGA FLOKISTA

Začetnikom priporočamo vlogo krmarja, v nadaljevanju pa se lahko slepi tečajniki preizkusijo tudi v vlogi flokista. Za to nalogo je pomembno, da so čoln temeljito raziskali, ker se bodo v njem morali premikati hitro, ne da bi se zapletli v vrvi. Poznati morajo tudi točen položaj opreme na palubi. Ko učenci dobro poznajo okolje, v katerem delujejo, se zmanjša stres zaradi gibanja v ozkem prostoru, ki je poln ovir in z bumom nad glavo.

Na dvosedi jadrnici lahko obe vlogi (krmar in flokist) prevzamejo slabovidni jadralci. Na začetku je sicer lahko inštruktor z njimi na jadrnici, postopoma pa bosta tečajnika vedno bolj avtonomna in inštruktor jima bo sledil z gumenjaka.

4.9.11 PLOVBA Z ENOSEDNO JADRNICO

Za nadaljevalni tečaj lahko tečajniku predlagamo jadrnanje na Laserju 4.7 (ali drugi enosedi jadrnici), ki mu omogoča večjo avtonomijo. Laser 4.7 je lažji in manjši od Bahie, posledično je veliko bolj občutljiv na krmarjeva dejanja in valove ter zahteva več pozornosti.

Po drugi strani pa ima Laser 4.7 samo eno jadro, kar olajša upravljanje.

Sprva lahko inštruktor sedi na premcu, da slepemu učencu daje občutek varnosti, vendar pogosto to ni potrebno. Če je tečajnik sposoben popolnoma samostojno upravljati čoln, se bo inštruktor premaknil na gumenjak, od koder mu lahko daje navodila in nudi pomoč, če bo potrebno.



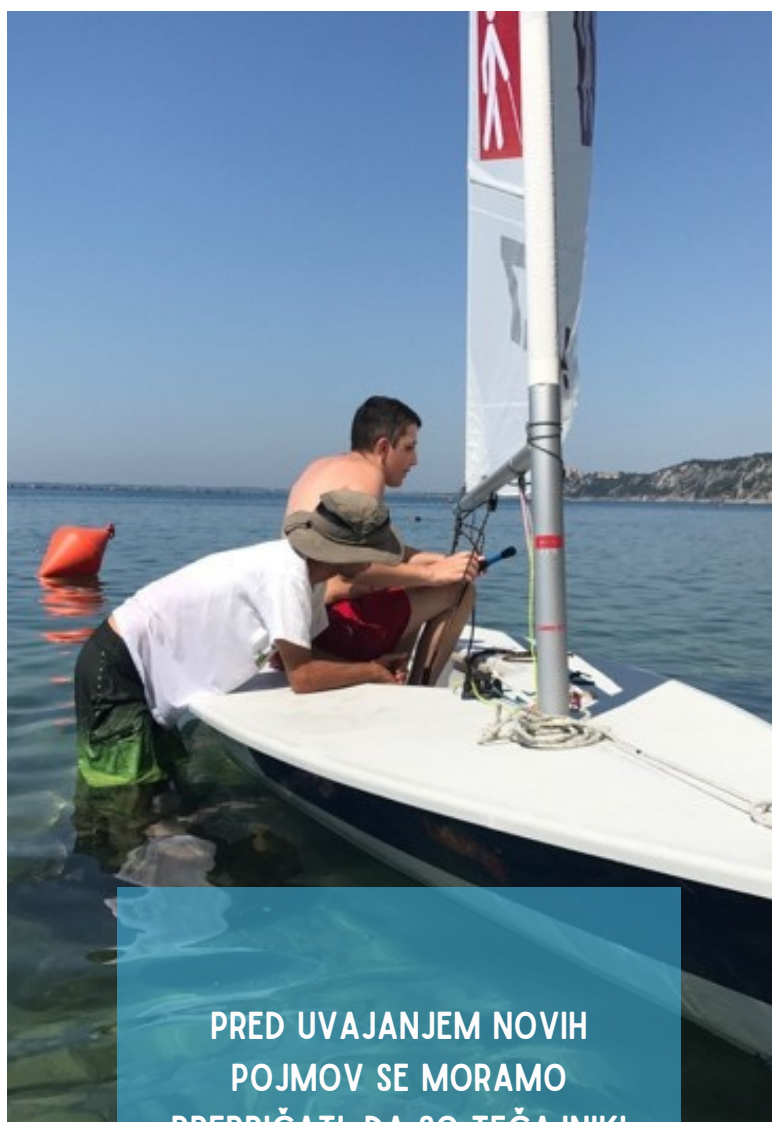
4.9.12 POT DO AVTONOMIJE

Didaktični postopek na enosedi jadrnici je enak tistemu na dvosedi. Začetni cilj naj bo ohranjanje prave smeri in obračanje v veter; kljub temu, da je krmar vse to že usvojil, se lahko znajde v težavah, saj je sedaj sam na jadrnici. Da bi ga spomnili, da stvari že obvlada, se lahko premaknemo v plitko vodo, kjer lahko inštruktor stoji v vodi blizu jadrnice in s tečajnikom v miru ponovi manevre, ga zlahka popravlja ali mu razlaga kaj zahtevnejšega.

Pred uvajanjem novih pojmov se moramo prepričati, da so tečajniki dobro usvojili predelano snov; če menimo, da je temu tako, lahko uvedemo uporabo zvočne boje. Uporaba tega pripomočka je za učence velik dosežek, saj jim daje referenco, ki jim pomaga ohranjati smer.

Zvočna boja je pomemben pripomoček na poti k avtonomiji. Žal ima tudi nekaj negativnih plati, saj je podvržena dejavnikom kot so razdalja, močan veter ali drugi zvoki. Pomembno je tudi zavedanje, da lahko zvočna boja povzroči težave s pozornostjo. Lahko se namreč zgodi, da tečajniki vso svojo pozornost usmerijo na bojo, pri tem pa se pozabijo osredotočiti na jadrnico in posledično delajo napake, ki jih sicer ne bi.

Uvajanje tega pripomočka mora biti torej postopno in tudi ko ga začnemo uspešno uporabljati, ni nujno, da ga uporabljamo vsakič, ko gremo na morje. Šola jadrnanja naj bo zanimiva in dinamična, zato ne smemo ponujati vedno iste rutine.



**PRED UVAJANJEM NOVIH
POJMOV SE MORAMO
PREPRIČATI, DA SO TEČAJNIKI
DOBRO USVOJILI PREDELANO
SNOV**



4.10 ŠOLA JADRANJA NA KAJUTNIH JADRNICAH

V okviru projekta smo se odločili za udeležbo na največji regati na svetu, Barcolani, z mešano posadko sedmih slepih jadralcev in petih inštruktorjev jadriranja.

To je regata za kajutne jadrnice, kar je za nas pomenilo vrnitev k osnovam. Slepim tečajnikom smo predstavili nov tip jadrnice, ki se od tistih s premično kobilico razlikuje tako po opremljenosti kot po obnašanju med plovo. Spet smo začeli s temeljitim pregledom plovila in vseh njegovih delov, predvsem vitlov.

Jadrnica je imela krmilno kolo, zato smo si vzeli čas tudi za pogovor o razlikah pri krmarjenju s kolesom in ročico.

Krmilno kolo je veliko manj občutljivo od ročice, zato ga slepi težje obvladajo.

Šola jadriranja na kajutnih jadrnicah je ločeno poglavje, ki ne spada v te smernice. Želeli bi poudariti le to, kar so nas naučile izkušnje, in sicer da je pomembno, da vsak član posadke obvlada krmarjenje manjše jadrnice, preden preidemo na kajutno jadrnico. Take jadrnice slepi veliko težje »začuti« – tisti, ki že znajo jadrati na manjših jadrnicah, bodo svoje znanje postopoma prenesli v novo okolje, medtem ko bodo imeli popolni začetniki več težav.





MIRNO MORJE
VSEM!

5 SKLEPI



Po tem projektu smo še bolj prepričani, da vključevanje slabovidnih v svet jadrnanja predstavlja obogatitev tako za slepe kot za jadrnalno skupnost.

Te smernice hočejo biti vabilo učiteljem jadrnanja po vsem svetu, da sprejmejo izziv vključevanja slepih oseb v svoje šole jadrnanja. Inštruktorji, ki so sodelovali pri tem projektu, so potrdili, da so se veliko naučili. Mnogi od njih so povedali tako: "Mislim, da sem se več jaz naučil/a od slepih tečajnikov kot oni od mene."

Tudi najbolj izkušeni inštruktorji so domov prinesli nekaj novih idej in videli stvari, za katere morda niso niti mislili, da so možne.

Ali verjamete, da lahko slep fant, ki še nikoli ni videl jadrnalne deske,

prvič stopi nanjo in petnajst minut pluje gor in dol po zalivu, z obrati vred, ne da bi padel v vodo? Ali da lahko nekdo varno vesla s kajakom okoli skal z uporabo ehelokacije, kot to počno netopirji? Ali da lahko slepa oseba za krmilom jadrnice na največji regati na svetu jadra tako dobro, da prehiti več kot 500 jadrnic, ki jih krmarijo ljudje z odličnim vidom?

Če težko verjamete, vas vabimo, da poskusite tudi sami. Prav gotovo je treba na tem področju še veliko postoriti, a nekaj korakov smo naredili, tako mi kot drugi po svetu. Mi bomo še naprej delali v tej smeri in srčno upamo, da bomo s tem projektom in temi smernicami spodbudili še druge jadrnalne klube, da poskusijo.



6 BIBLIOGRAFIJA IN SITOGRAFIJA

www.letsfeelthewind.eu

www.asdfairplay.it

A.N.I.O.M.A.P, Korak za korakom — Do avtonomije in mobilnosti slabovidnih, Milan, 1996.

Millo Nicolò: Barca a vela e disabilità visive: uno studio esplorativo e osservativo. Tesi di laurea, Università di Udine, 2017.



**Co-funded by
the European Union**

"This project has been co-funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

