

Základy PO SP ZP - otázky z teorie

- 1) Hlavní body popisu trasy
- 2) Definice orientačního bodu
- 3) Základní postoj; základní držení; základní rytmus pohybu s holí
- 4) Samostatné přecházení ulice - popis
- 5) Popište způsob nástupu na eskalátor
- 6) Postup samostatné chůze po schodech (s holí)
- 7) Obcházení překážek - popis postupu
- 8) Kluzná technika DH - popis, užití
- 9) Jaký největší poloměr může mít zatáčka, aby ji nevidomý ještě poznal (označil trasu jako zakřivenou)?
- 10) Tužkové držení hole - popis, užití
- 11) Trailing - popis a užití
- 12) Cíl OASČ
- 13) Popište základní funkce VPN02
- 14) Definice orientačního znaku
- 15) Zásada bdělé pozornosti - výklad, její význam pro ZP

Základy PO SP ZP - praxe

1. Návčik chůze s průvodcem - základy
2. Procvičování chůze s průvodcem + návčik nástupu do auta
3. Základní postoj, základní držení, základní rytmus - návčik kluzné techniky
4. Návčik chůze po schodech (tužkové držení, diagonální technika)
5. Návčik chůze v klidném prostředí - kyvadlová technika
6. Návčik přecházení ulice