

BEGELEIDING VAN BLINDEN IN DE BERGEN

Er zijn wel degelijk blinden die aan bergwandelen doen en die zich laten inschrijven bij een groep zienden om een huttentocht te ondernemen. Een blinde kan dit best aan zonder dat de groep opgehouden wordt. De tocht dient tevens niet aangepast te worden voor de blinde. Evenwel dient de blinde te beschikken over de nodige ervaring en de nodige conditie, net als een ziende. Men kan dit best controleren tijdens een wandeling in de Ardennen.

FYSISCHE VOORBEREIDING

De blinde kan allerlei sporttakken beoefenen, net als een ziende, behalve de balsporten die wij kennen. Er zijn wel twee balsporten die door blinden kunnen beoefend worden de torbal- en de goalbal sport.

Torbal : bij deze sport zijn er twee kampen, van drie personen tegenover mekaar op een veld van 7 bij 16 onderverdeeld. Met een bal van 500 gr waar belletjes inzitten (rinkelbal) wordt van het ene naar het andere kamp gerold. Het is dan de bedoeling dat deze bal door een van de drie geblinddoekte personen van de tegen partij op het gehoor onderschept wordt.

Goalbal : is bijna gelijkaardig aan het vorige spel, alleen dat hier met een zwaardere rinkelbal gespeeld wordt van 1 kg 250. gr En dat in tegenstelling tot het vorige spel rechtstaand gegooid mag worden naar het andere kamp.

Hierbij een opsomming van de meest voorkomende sporttakken :

Lopen :

Met begeleider in park of op piste. De blinde houdt hierbij een touwtje in de hand van ongeveer 50 cm lengte.. De begeleider houdt het andere uiteinde vast. Door deze verbinding voelt de blinde elke bocht en richting gevolgd door de begeleider, zodanig dat de begeleider geen mondelinge aanwijzingen dient te geven tijdens de training. Er zijn wel blinden die, in plaats van een touwtje te gebruiken, de voorkeur geven aan een elastiekje, een zakdoek of een handdoek.

Nota Michel; vinding van mij : ik gebruik voor het begeleiden een stok van ongeveer 40 cm met langs beide uiteinden van de stok een elastiek waar de hand doorgestoken kan worden maar ook op moeilijke trajecten de stok door beide personen vastgehouden wordt zodat zonder te onderbreken tijdens het lopen met deze techniek trappen en stoepen aangeduid kunnen worden.

Zwemmen:

Geschiedt in afgebakende banen in zwembad. zonder begeleider. Zonder banen kan de blinde zich niet oriënteren in een zwembad daar het geluid van overal komt en het water.

Nota Michel: Door lichtjes een gespannen lijn aan te raken kan hij tijdens het zwemmen een rechte koers aanhouden.

Fietsen

Met begeleider op tandem.

Wandelen

Met begeleider op dezelfde wijze als het bergwandelen.

GEBRUIKTE METHODE VOOR HET BERGWANDELEN

De ziende gaat steeds voorop gevolgd door de blinde. De blinde plaatst zijn handen tegen de rugzak van de begeleider of houdt de rugzak vast aan een riempje of sluiting. Via de bewegingen van de rugzak voelt de blinde elke beweging van zijn begeleider. De blinde voelt hierdoor met welke voet de begeleider vertrekt en de grootte van de stap. De blinde vertrekt met dezelfde voet en neemt dezelfde pasgrootte als de ziende. De blinde voelt tevens wanneer hij zich dient te bukken voor laaghangende takken. De ziende heeft geen hinder van de blinde. De blinde hangt zich immers niet aan de rugzak. Wanneer de blinde groot van gestalte is en de begeleider eerder klein, dan zal de blinde tijdens een afdaling, zijn handen bovenop de rugzak leggen, en voelt hier ook alle bewegingen gemaakt door de ziende.



Bij een sterk hellend pad zal de blinde de rugzak onderaan vast houden. Let op de juiste synchronisatie van de voeten van Michel en Ludwig.

Op een breed pad zal de blinde naast de begeleider lopen en zal zijn begeleider een arm of een hand geven. Op asfalt of betonbaan zal de blinde eveneens naast de begeleider lopen doch zal geen arm of hand geven, daar de blinde zich dan kan oriënteren op het geluid van de voetstappen van zijn begeleider.

Nota Michel: het los stappen wordt meestal gebruikt door ervaren blinde stappers.



Bij steile hellingen waarbij een ziende zijn handen dient te gebruiken zal de blinde de rugzak los laten en zelfstandig naar boven of naar beneden klimmen. Hierbij dient de begeleider wel mondelinge aanwijzingen te geven voor de te volgen richting.

Wanneer men van steen naar steen dient te stappen (bv voor het oversteken van een riviertje) dan reikt men de blinde de hand. Hierdoor voelt de blinde de afstand die hij moet overbruggen. De blinde verplaatst vervolgens één voet naar de volgende steen en verwacht dan wel van de begeleider dat deze zegt of de voet goed of niet goed staat. Vervolgens brengt de blinde zijn andere voet bij. Dit oversteken kan men vergelijken met een ziende welke men helpt omdat deze zich onzeker voelt op losse stenen.

Het moeilijkste traject voor een blinde loopt over losse stenen vooral in dalende lijn. Alsdan dient de blinde zich extra te concentreren. Op dergelijke trajecten is het beter dat men niet teveel zegt tegen de blinde om hem niet uit zijn concentratie te brengen.



Nota Michel: op eenvoudige trajecten wordt er een wandelstick vastgemaakt aan de rugzak van de begeleider. De blinde neemt dan het andere uiteinde van de wandelstick vast en volgt op die manier de begeleider. De blinde kan dan met andere hand een andere stok vasthouden om zich verder op de ondergrond te oriënteren. Is alleen te gebruiken bij ervaren stappers bekend met dit systeem.

ALLERLEI WETENSWAARDIGHEDEN

De begeleider dient niet om te kijken om te zien of de blinde nog volgt. Indien de blinde de rugzak los laat zal hij dit wel zeggen.

Als men tijdens het wandelen tegen de blinde praat dient de begeleider zijn hoofd niet om te draaien daar hierbij de rugzak een draaiende beweging maakt waardoor de blinde het gevoel krijgt dat de begeleider naar links of rechts wilt gaan. Als men praat kijkt men dus best voor zicht uit, de blinde zal u wel verstaan, zijn gehoor is doorgaans beter dan dat van een ziende.

Een ziende heeft doorgaans de neiging om luider te praten tegen een blinde. Dit is niet nodig daar de meeste blinden niet doof zijn en beter horen dan een ziende. Verhef uw stem dus niet.

Één blinde kan, evenals een ziende, als hij beschikt over de nodige ervaring en conditie, even zware tochten doen als zienden zonder dat daardoor het tempo gebroken wordt.

Nota Michel: daar het bij de ziende net als bij de blinde bij dergelijke trajecten noodzakelijk is dat beide ervaren stappers zijn.

Er zijn ook blinden die toppen van 4.000 meter overwinnen samen met een groep zienden.

Een blinde neemt zijn blindenstok niet mee op tocht. De blindenstok dient alleen om op gekende trajecten hindernissen waar te nemen.

Tijdens het wandelen heeft men van de blinde weinig hinder. In de hut is de blinde wel wat hulpeloos daar hij de weg niet kent naar de tafel, de toiletten, de lagers, de uitgang enz.

Als de blinde eet in open lucht dient men wel te kijken of er geen insecten zoals bijen en wespen op zijn eten plaats gaan nemen. De blinde ziet dit immers niet en zou de bij of de wesp mee naar binnen werken met alle nare gevolgen vandien.

Als de blinde tijdens de tocht een natuurlijke behoefte dient te volbrengen, breng de blinde dan uit het zicht van anderen.

De blinde doet aan bergwandelen voor de prestatie en omdat ze van de bergen houden, de rust, de natuur, de sfeer in groep, hutten enz.

De blinde kan de schoonheid van de bergen niet zien doch hij kan de schoonheid voelen en horen.

Zo zal een blinde ook aan de verschillende steensoorten gaan voelen alsmede aan het hout van de hut enz.

De blinde kan zich een voorstelling maken van de diepte van het dal door het geluid van de aanwezige riviertjes, dieren enz.

Wij zienden hebben de neiging van een riviertje te horen vanaf het ogenblik dat we het zien. Als we dan het water als eens horen zonder het te zien dan weten wij meestal niet uit welke richting dit komt. De blinde weet dit echter exact.

Jaarlijks wordt er een bergkamp georganiseerd voor blinden door de VZW BLINDENZORG LICHT EN LIEFDE. De mogelijkheden voor de meeste blinden zijn hier echter beperkt.

Per blinde is er één begeleider nodig.

De begeleider hoeft niet elke hindernis op te sommen voor de blinde, let op overbezorgdheid, de blinde houdt hier niet van en is doorgaans zelfstandiger dan men denkt.

De blinde heeft graag een begeleider die zelfzeker is van zichzelf. De blinde voelt als de begeleider bang is en dan voelt de blinde zich ook niet meer op zijn gemak.

Een blinde heeft geen hulp nodig om zijn rugzak te ledigen of te vullen. De blinde zal zelden iets achterlaten.

Als de blinde meerdere dagen in dezelfde hut blijft zal hij doorgaans vanaf de tweede dag zelfstandig door de hut kunnen lopen, ook in totale duisternis.

Als men met een blinde dezelfde terugweg neemt als de heenweg heeft men de indruk dat de blinde kan zien. De blinde zal zich nagenoeg alle hindernissen kunnen herinneren. Zo liep de blinde die ik begeleidde naast mij op een breed pad, tijdens de terugweg. Ik was danig in

gesprek met de blinde zodanig dat ik de blinde niet wees op een versmalling van het pad door rotsblokken. Op zowat vijf meter voor deze versmalling bleef de blinde staan zeggende : “Dien ik hier niet achter u te gaan”!

Het gevoel van een blinde grenst soms aan het ongelooflijke. Zo liep ik op een smal pad waar links en rechts brandnetels stonden. Ik wrong mij in allerlei bochten om mijn blote armen en benen niet te netelen. De blinde wrong zich in dezelfde bochten en netelde zich niet...

Alle blinden niet over dezelfde kam scheren. De blinde waarmee ik geoefend heb is zeer zelfstandig en heeft een enorm oriëntatievermogen. Zij oefent zich hier dan ook veel in. Zij is woonachtig in Retie en zit op kot in Leuven. Soms laat zij zich, op een voor haar onbekende plaats, afzetten in Leuven. Vervolgens loopt zij straat in en straat uit tot wanneer zij herkenningspunten vindt. Toen wij haar eens terug naar haar kot brachten, met de auto, wees zij ons de weg, voorspelde iedere bocht naar links of naar rechts en wist elke straatnaam te geven. Zij wist ook te zeggen op de linker hoek is een bakker en op de rechter hoek is een bloemenwinkel. Ook is zij zeer bedreven in het zich oriënteren op haar uurwerk en de stand van de zon. Ooit heeft zij, door gebruik te maken van deze manier, een begeleider er op gewezen dat ze verkeerd liepen. De begeleider geloofde haar niet en moest achteraf tot zijn schande toegeven dat hij ongelijk had. Evenwel kan men dit niet van alle blinden verwachten.

Nog een laatste tip; als je een blinde mee hebt en je zit in dichte mist en je kunt de hut niet vinden, vraag dan eens de mening van de blinde. Misschien kan hij u helpen.

OPROEP TOT DE DOCENTEN VAN BLOSO

Er zijn slechts weinig blinden die het geluk hebben mensen te kennen die de blinde willen meenemen in de bergen op huttentocht. Voor de meeste blinden is er jaarlijks een bergkamp welke echter niet voldoet aan de behoeften van alle blinden. Voor de meeste blinden is het dat of niets. Zo heeft het bergkamp nog nooit een huttentocht gedaan. De beklimming van een vierduizender wordt alleen gedaan als er begeleiders gevonden worden die geschikt zijn, en die zijn moeilijk te vinden. De blinden die ik gesproken heb vragen dan ook met aandrang dat men in de cursus Initiator Bergwandelen zou melden dat ook blinden aan bergwandelen doen en deze eveneens mee kunnen zonder dat ze tot last zijn. Er zijn immers blinden die al beroep gedaan hebben op organisaties die aan bergwandelen doen doch de blinde wordt steeds wandelen gestuurd, vermoedelijk door onwetendheid.

D’Haese Ludwig

Initiator bergwandelen Bloso

Examen didactiek 1991.