



RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida

številka 2 / 2021

KOLOFON

RIKOSS

Poljudnoznanstvena revija s področja ljudi z okvaro vida
letnik 20, številka 2 / 2021
ISSN 1854-4096

Izhaja 4-krat letno v elektronski in zvočni obliki in je brezplačna.

Spletna stran: <http://www.zveza-slepih.si/rikoss/>
Izdaja: Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije

Glavni, odgovorni in tehnični urednik: Marino Kačič

Uredniški odbor / sodelavci: Anja Uršič, Brane But, Metka Pavšič, Miha Srebrnjak, Safet
Baltič, Slavica Bukovec Zupanič

Lektoriranje: Vida Črnivec

V reviji se objavlja priporočila in izsledke testiranj nove specialne IKT opreme, strokovne članke o spoznanjih z relevantnih področij, možnostih za izobraževanje, delo in prosti čas, o izkušnjah v povezanosti/vključenosti, o osebnih življenjskih in delovnih izkušnjah ljudi z okvaro vida, njihovih svojcev in strokovnjakov vseh podpornih služb ter drugo. Vsi prispevki so avtorizirani, avtentični in se nanašajo na področje "ljudje z okvaro vida".

=====

Avtorske pravice za prispevke, sprejete v objavo, pripadajo reviji Rikoss. Uredništvo si pridržuje pravico preurediti ali spremeniti dele besedila, če tako zahtevata jasnost in razumljivost, ne da bi o tem prej obvestilo avtorja. Avtorji prispevkov so odgovorni za avtentičnost besedila in svoja stališča.

© Revija Rikoss (ime, oblika in vsebina) je zaščiten z zakonom o avtorskih pravicah. Revija ali katerikoli njen del ne smeta biti razmnožena ali spremenjena v kakršni koli obliki (elektronski, zvočni, tiskani ali drugi obliki) brez predhodnega pisnega dovoljenja lastnikov avtorskih pravic: © Revija RIKOSS in Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije.

Domov Uredništvo Naročite brezplačen Rikoss

=====

KAZALO

UVODNIK: Dnevi kulture slepih in slabovidnih

Slavica Bukovec Zupanič

AVTOPORTRET: Rok Mulec

Vse se da, če imaš voljo in pogum

POPOTNIŠKI UTRINKI: Slepimi in slabovidni ponovno na Slovenski planinski poti (2. del)

Sabina Dermota

INTEGRACIJA: Tekmovalnost v športu med slepimi in slabovidnimi

Slavica Bukovec Zupanič

INVALIDSKO VARSTVO: Zakon o izplačilu neizplačanega dodatka za pomoč in postrežbo

Brane But

DOBRO JE VEDETI: Slabovidnost in skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen – študija primera

Mag. Nina Čelešnik Kozamernik

PAMETNI TELEFONI: Novosti v dostopnostnih aplikacijah za slepe in slabovidne in opis aplikacije Apple TV+

Safet Baltič

NAMIGI IN NASVETI: Koliko RAM-a v resnici potrebujemo, Vse, kar morate vedeti o piškotkih (1. del)

Brane But

OGLASNA DESKA: Izšla knjiga z naslovom Misliš Resno

Marino Kačič

NOVIČKE: See with me - tehnični pripomoček, ki bo omogočal slepim in slabovidnim še večjo samostojnost, Na temni strani zaslona: Video igre za slepe in slabovidne, Internet Explorer bo dokončno odstranjen iz Windows 10, PayPal bo zaračunaval nadomestilo za neaktivne račune

Miha Srebrnjak

MEDNARODNE NOVIČKE: Konzultacija Evropske komisije o dostopnosti, Akustični sistemi za informiranje in navigiranje, Holmanove nagrade za ambiciozne 2021, Evropska invalidska kartica, Mnenje Evropskega invalidskega foruma glede nasilja nad ženskami z invalidnostjo

Anja Uršič

UVODNIK: **Dnevi kulture slepih in slabovidnih**

Sodelovanje z lokalno skupnostjo je na dobri poti

Avtor: *Slavica Bukovec Zupanič*

Zdaj že tradicionalni Dnevi kulture slepih in slabovidnih so tudi letos potekali konec maja v Domu oddiha ZDSSS na Okroglem. Ustaljenim delavnicam so se v dneh med 26. in 30. majem pridružile številne aktivnosti, ki so jih pripravili skupaj z občino Naklo. Da bi lahko podoživeli dogajanje tudi tisti, ki smo ostali doma, se je prek aplikacije ZOOM z Okroglega oglašil strokovni delavec Zveze Dušan Brešar Mlakar s številnimi sogovorniki.

Da je bil pogovor zares pester in zanimiv, so poskrbeli: Ivan Meglič – župan občine Naklo, Damijan Janežič – ljubiteljski raziskovalec nakelske zgodovine, mentorji in udeleženci delavnic ter Janez Kernc, zadolžen za področje kulture pri Upravnem odboru ZDSSS. Ta je v uvodnem nagovoru povedal, da letošnja udeležba kaže na vsako leto večje zanimanje za kulturne dejavnosti med slepimi in slabovidnimi. Prav tako ga veseli prizadevanja za sodelovanje Zveze in občine Naklo. Ta so že obrodila prve sadove, saj se je letos prvič zgodilo, da razstava del slepih in slabovidnih likovnikov ni bila postavljena v domu na Okroglem, temveč v Pavlinovi galeriji Kulturnega doma Janeza Filipiča v Naklem. Svoj nagovor je končal z mislijo, da je ponudba na Okroglem tako raznovrstna, da lahko prav vsak udeleženec dobi svoj odmerek kulture.

Zadovoljstvo nad sodelovanjem med lokalno skupnostjo in Zvezo je izrazil tudi župan Naklega Ivan Meglič ter nanizal nekaj podatkov o občini, ki jo vodi. »Na površini v izmeri 28-ih kvadratnih kilometrov danes živi približno 5.400 ljudi in občina je ravno prav velika za obvladovanje. V Naklem je samostojna osnovna šola, 16-oddelčni vrtec in Biotehnični center, ki ga obiskuje več kot 900 dijakov. V njem se izobražujejo za različne kmetijske, vrtnarske in okoljevarstvene poklice. Poskušamo se tudi v turizmu, imamo en večji hotel in nekaj manjših ponudnikov turističnih sob. Za turiste je zanimiv predvsem spominski park, za katerega si prizadevamo, da bi postal krajinski park Udin boršt. Občina je tudi prometno dobro povezana, saj ima kar tri priključke na avtocesto. Potekajo pa tudi prizadevanja, da bi v Naklo nazaj pripeljali železniški promet. Velika industrijska cona dokazuje, da je občina gospodarsko razvita. Toda industrija prinaša s sabo tudi nekaj težav, predvsem imam v mislih predelavo odpadkov in asfaltno bazo. Mislim, da v naših krajih živijo zadovoljni ljudje. To je videti po velikem interesu za nakup gradbenih parcel. Načrtujemo gradnjo večjega stanovanjskega kompleksa in nedvomno se bo število prebivalcev v občini v prihodnje povečalo.«

Seveda se župan ni mogel izogniti delovanju na področju kulture in kulturne dediščine. Povedal je, da v občini deluje kar 13 kulturnih društev ter galerije in trije kulturni domovi, v katerih so postavljene razstave in potekajo najrazličnejši dogodki. V občini si je moč ogledati kar nekaj zanimivosti. Na prvem mestu sta zagotovo taborska cerkev Žalostne matere božje v Podbrezjah ter muzej Voglarjeva hiša v Sp. Dupljah.

Po besedah moderatorja Dušana, si je ta že dalj časa prizadeval za stike med občino in Zvezo. A kot kaže, je letos doseženo zadovoljstvo na obeh straneh. Tako so se slepi in slabovidni kulturniki udeležili pogovora v Biotehničnem centru Naklo, učenci

le-tega pa so bili prisotni na spominskem večeru, posvečenemu letos preminulemu literatu in literarnemu zgodovinarju Francu Piberniku. Aktivni so bili tudi učenci osnovne šole Naklo, ki so za kulturnike na Okroglem pripravili nastop. Pri obeh sogovornikih je bilo zaznati tudi namig o možnosti sodelovanja na gospodarskem področju.

Zaradi bogate zgodovine in dobro ohranjene kulturne dediščine, Damjanu Janežiču, ljubiteljskemu raziskovalcu nakelske zgodovine ter biografij znanih Nakelčanov, zapisovalcu folklornih in spominskih pripovedi, ne zmanjka dela. Prav tako Janežič sodeluje pri izdaji knjig, povezanih z občinsko zgodovino, je pa tudi lokalni turistični vodič. Torej prava oseba, da z njim pobliže spoznamo nakelsko kulturno dediščino. Janežič: »Ko zavijemo z avtoceste, v središču vasi zagledamo razstavljeno zadnjo lokomotivo, ki je vozila pred ukinitvijo proge Tržič-Kranj, in baročno župnijsko cerkev, v kateri so pustili sledi umetniki znamenite Vurnikove delavnice iz Radovljice in za katero umetnostni zgodovinarji pravijo, da je ena lepših v tem delu Gorenjske. Če se zapeljemo do Police, si lahko ogledamo muzej mlinskih kamnov. Tam je družina Puhar (daljni sorodniki Janeza Puharja, izumitelja fotografije na steklo) več kot 300 let izkopavala kamenje in izdelovala mlinske kamne. H kulturni dediščini spada tudi vila Toma Zupana na Okroglem, v kateri je od leta 2019 postavljena stalna razstava o njenem nekdanjem lastniku, ki je vse svoje premoženje na Okroglem zapustil slepim in slabovidnim.«

Avtor omenjene razstave je prav Damjan Janežič, ki poleg Toma Zupana med pomembnejše lokalne osebnosti prišteva tudi dr. Gregorja Voglarja. Od rojstva človeka, ki je bil na prehodu iz 17. v 18. stoletje kar 26 let osebni zdravnik ruskega carja Petra Velikega, letos mineva 370 let. Janežič še dodaja, da v spomin na eno pglavitnih zgodovinskih osebnosti v Marinškovi gostilni postrežejo z Voglarjevo solato. Prav tako je na obzoru Voglarjev čaj.

Med Slovencem znane prebivalce Naklega zagotovo sodi svetovni popotnik in zagovornik pravic domorodnih ljudstev v Nubskih gorah Tomo Križnar. O njem, oziroma o njegovi odsotnosti, znajo domačini povedati, da se tako hitro vrača in odhaja, da morajo za njim zaklepati hišo kar sosedje.

Omenili smo že kulturne znamenitosti kraja, pa nekatere znane osebnosti, a h kulturni dediščini sodijo tudi lokalne jedi, ki jih v kraju zelo radi postrežejo obiskovalcem. S področja kulinarike je zanimiva ljudska pripoved o kranjski klobasi. V Naklem bi se naj ustavil sam cesar Franc Jožef. Ura je bila prava za obed in kočija se je ustavila pred Kovačevo gostilno, nekoč po domače poimenovano znano Marinškovo gostilno. Ko je pribočnik krčmarja povprašal, kaj imajo za obed, mu je ta odgovoril, da le hišne klobase. Ko jo je cesar poskusil, je dejal, da to niso navadne, ampak kranjske klobase. V kraju in okolici zdaj pripravljajo sodobnejše oblike jedi, ki vključujejo kranjsko klobaso. Tako so bila dekleta iz Srednje šole Biotehničnega centra Naklo nagrajena za mafine s kranjsko klobaso. Predsednica Kulturnega društva LIK Naklo Alojzija Murn pa je zasnovala recept za nakelsko potico (potico s kranjsko klobaso). Posebnost je tudi klobasni zavitek ter nakelski žepki, polnjeni z medom, čebulno marmelado in čilijem. K naštetim lokalnim kulinaričnim posebnostim je župan dodal še podbreško potico. Gre za potico iz Podbrezij, katere nadev je naribano suho sadje. Očitno je, da je v Naklem in okolici dovolj hrane, tako za dušo kot za telo!

Ker pa smo se na Okroglem mudili zaradi kulture, je že čas, da pogledamo k ustvarjalcem. Dušan se je pomešal med mentorje in udeležence likovne, literarne, fotografske in glasbene delavnice. Oglejmo si nekaj utrinkov.

Slikarska delavnica je delovala pod mentorstvom prof. Lucijana Bratuša, bivšega profesorja Akademije za likovno umetnost. Ta je povedal, da lahko na podlagi izkušenj svetuje slikarjem in da ti kar dobro napredujejo. Slikarka Meri pa, da ji uvajanje novosti še nekoliko povzroča težave, a je zadovoljna, da se bo naučila nekaj novega.

Pisateljica Ifigenija Simonovič in udeleženka Tinka Šetina sta na literarni delavnici poskušali iz izbranih besed ustvariti preprosto obliko poezije. Prav tako je bila v teku razprava o pisanju družinske kronike, kajti, kot pravi Simonovičeva: »Umetno ustvarjenih romanov in zgodb imamo že preveč. Manjkajo nam zgodbe preprostih ljudi, da bomo lahko vedeli, kako so živeli naši predniki.«

Na fotografski delavnici je v času Dušanovega obiska mentor Domen Pal udeležencem razlagal pravila fotografske kompozicije. Domen je bil letos prvič med slepimi in slabovidnimi fotografi, a zatrjuje, da mu to ni povzročalo težav, saj ima že več kot 10 let sodelavca z močno okvaro vida in je marsičesa navajen. Dodal je še, da se ta delavnica v prav ničemer ne razlikuje od številnih dosedanjih. Udeleženci Rosana, Lidija in Jošt so zatrdili, da so osvojili mnogo novega znanja o fotografiji.

Zadnja delavnica, na kateri se je oglasil leteči reporter Dušan, je bila med vsemi najbolj glasna. Tukaj so namreč udeleženci z različnimi inštrumenti izvabljali melodije pod vodstvom legende slovenske jazz scene Lada Jakše. Ta je bil navdušen tako nad svojimi učenci kot nad ambientom, v katerem so potekale delavnice. Nenazadnje so bili tudi zvoki prijetni za ušesa poslušalcev.

V prispevku smo vam lahko pričarali le kanček dogajanja na Dnevih kulture slepih in slabovidnih na Okroglem. Ti so se zaključili s podelitvijo nagrade za življenjsko delo na kulturnem področju, ki jo vsako leto podeljuje organizator dogodka. To je letos prejel glasbenik Franc Žerdoner.

Ker pa je letošnje dogajanje na Okroglem časovno sovpadlo s Tednom ljubiteljske kulture, so pred vhodom na območje doma slovesno zasadili staro avtohtono jablano Paplerjev bobovec ter se s tem pridružili državnemu projektu Javnega sklada Republike Slovenije za kulturne dejavnosti. To rodovitno drevo namreč ponazarja široko dostopnost in raznolikost ljubiteljske kulture, ohranjanje kulturne dediščine in skrb za biotsko raznovrstnost Slovenije. Dogodku so prisostvovali župan in kulturniki občine Naklo. Če je jablana simbol povezovanja med generacijami, potem je kultura najbolj trdna vez med ljudmi!

Na vrh

AVTOPORTRET: Rok Mulec

Vse se da, če imaš voljo in pogum

V tokratni številki revije spoznavamo Roka Mulca, ki živi in dela na Poljskem. V avtoportretu beremo o Rokovem soočanju s slepoto, njegovem formalnem izobraževanju, domotožju, glasbenem razvoju in aktivnostih, poklicnem udejstvovanju ter njegovi duhovni poti. Še posebej je zanimivo branje o tem, kako sta se spoznala s sedanjo ženo in kako uspešno in pogumno premagujeta ovire na skupni življenjski poti.



Menda sem privekal na svet nekoliko kasneje – še zdaj me preganja zamujanje in čakanje na zadnjo minuto. Vendar pa sem se očitno rodil ravno pravi čas, saj je bil to velik dan za našo preljubo državico pod Alpami. Bil je to namreč dan plebiscita za samostojnost republike Slovenije in njeno odcepitev od SFRJ. Če bi mogel, bi se verjetno drl: »Zaaaaa, zaaa!« Tako pa... saj veste, kakšni zvoki se širijo iz grl novorojenčkov. Pa nič ne de. Rodil sem se z zlatenico, kar je pomenilo prevoz z rešilnim vozom v Ljubljano in transfuzijo, dodatno pa še obsevanje z UV žarki. K sreči se je tudi to dobro izteklo in začel sem življenje precej normalnega dojenčka. Vendar pa je mami že zgodaj opazila, da ne neham jokati, dokler se me ne dotakne. Kakor matere mnogih slepih in slabovidnih, je tudi moja mami naletela na zmajevanje z glavo in tolaženje češ, da to nič ne pomeni. Na srečo pa se mami ni vdala in me peljala k pediatru, nato pa k okulistu. Ugotovili so, da nekaj malega vidim, vendar zelo malo. Kmalu so moj ostanek vida ocenili na 0,002 procenta. In ko sem se zavedel samega sebe, sem ugotovil, da vidim svetlobo ter sence z razdalje do največ poldruega metra. Ne spomnim se natančno, kako sem ugotovil, da je z mano nekaj narobe. Najbrž gre velika zahvala ravno mami in očiju, ki sta ravnala z mano kot z vsakim drugim otrokom. Moja slepota zame ni bila presenečenje. Navadil sem se jo nositi tako, kot nosiš oblačila ali pa očala.

Zato sem bil tudi toliko bolj presenečen, ko se je izkazalo, da bom moral obiskovati poseben vrtec za slepe v Ljubljani. V bistvu se je vse zgodilo naenkrat. Mami je spraševala po okoliških vrtcih, če bi me vzeli kljub slepoti, pa me ni nihče hotel sprejeti. K nam domov, na Unec, se je začela voziti tiflopedagoginja iz Ljubljane – gospa Mojca Florjančič. Najbolj sem si zapomnil to, da je bila prijazna, da je vedno imela s seboj kakšne zanimive reči kot npr. gumijaste živali, in da je vozila Katro, tj. Renault 4. Od majhnega sem bil nor na avtomobile in očitno mi je to do danes ostal eden izmed ljubših hobijev.

Tako sem s tremi leti in pol prvič šel v vrtec v Ljubljano, v Zavod za slepo in slabovidno mladino – sedanji Center Iris. Tam sem se za silo znašel in z malo protestiranja ubogal vzgojiteljice. V centru sem ostal vsega skupaj 11 let; najprej tri leta v vrtcu, nato pa še celo osnovno šolo. Zdaj, ko gledam nazaj, sem vesel, da je bilo tako, saj sem se v miru lahko naučil vsega, kar slepa oseba potrebuje za uspešno šolanje. Verjetno je bilo od vsega najhujše domotožje; ves čas sem

pogrešal domače in dom. Ker sem odraščal na vasi, se mi je bilo povrh vsega zelo težko privaditi na mestni hrušč in trušč. Privajal sem se postopoma, a vseeno je domotožje ostalo v meni zelo dolgo. Spomnim se celo, da sem še v osmem razredu zavidal sošolki, ki so jo starši v sredo prišli iskat in se je v četrtek vračala. Jaz pa sem hodil domov ob petkih in edina tolažba je bila pripomba bivšega učenca, da so v njegovih časih ostajali cele mesece v zavodu. Drugače pa sem se tako vrtcu kot šoli privadil, kot se privadi vsak otrok. Tudi brajice sem se hitro naučil. Že v mali šoli me je prvih črk učil gospod Ivo Gerbec, ki je bil tudi moj razrednik v prvem razredu. Spomnim se, da sem branje močno vzljubil in me je učitelj Ivo na polovici prvega razreda začel pošiljati v šolsko knjižnico, ker sem prebral in pretipal že vse knjige, ki jih je imel v učilnici.

Hkrati pa sem s pomočjo staršev ter nekaterih učiteljev in vzgojiteljev začel odkrivati svojo nadarjenost za glasbo. Zato so mi starši začeli iskati učitelja za klavir in ga konec poletja, preden sem šel v drugi razred, tudi našli – gospoda Franca Jelinčiča, upokojenega profesorja za klavir in orgle, ki je na prošnjo odvrnil, da bo zanj to velik izziv, ki ga rade volje sprejme. Zame je gospod Franc vedno bil – in je tudi še – zakladnica modrosti. Kljub temu, da sem ga zaradi svoje lenobe morda ovijal okoli prsta, me je naučil veliko glasbene teorije ter vzbudil moje zanimanje za zgodovino. Hkrati pa sem se v zavodu začel prek krožkov učiti še harmoniko in kitaro. Kasneje, ko mi je bilo 11 let, sem se začel učiti klavir pri gospodu Zoranu Škrinjarju, ki me je moral spraviti v red, zato je bil z mano nekoliko strožji od gospoda Jelinčiča. Tako sta se oba profesorja med seboj odlično dopolnila – eden me je naučil glasbo imeti rad, drugi pa se me je trudil učiti discipline. To z disciplino je še zdaj težko, pa vendar rad igram in pojem. Tudi peti sem začel že zgodaj. Nikdar nisem maral prepevati sam pred publiko, sem pa zato nadvse rad pel v pevskih zborih; najprej v zavodu, nato v župnijskem mladinskem in odraslem zboru, pa v zboru na gimnaziji in gotovo sem še katerega pozabil. Vsekakor sem bil z glasbo zelo močno povezan in to že od zelo zgodaj.

Leta so tekla in kmalu je napočil čas za odločanje o nadaljnjem šolanju. Odkrito povem, da nisem imel pojma, kam bi rad šel. Zanimalo me je delo z zvokom, vendar bi za to potreboval elektrotehnično izobrazbo, to pa je za slepega bolj ali manj nemogoče. Sem pa ravno takrat začutil, da imam angela varuha, saj je v našo župnijo prispel kot novomašnik salezijanec Drago Senčur, ki me je skupaj s sošolci iz domače vasi pred birmo poslal na duhovne vaje v Želimlje. Najprej sem protestiral in se bal, kako bom to zmožel. Pa še med vikendom je bilo in vikende sem rad preživel doma. Na pomoč sta župniku priskočila moja starša, ki sta me izbezala iz bube in mi zabičala, naj se lepo obnašam in naj se družim z novimi prijatelji. In tako je tudi bilo. Te duhovne vaje so mi odprle toliko novih možnosti; zaradi njih sem izbral Zavod sv. Frančiška Saleškega, spoznal nekaj resnično dobrih prijateljev, se razvil v glasbi in, kar je po mojem najvažnejše, odkril Božjo bližino in poglobil svojo vero.

Še ena pomembna stvar se je zgodila tik pred duhovnimi vajami. Sodeloval sem pri snemanju prispevka za oddajo Ekstra Magazin, ki je bila takrat na sporedu na Kanalu A. Poleg tega, da sem se na grozo vseh spuščal po klanecu s kolesom, pa tudi igral na klavir, sem izjavil še zelo pomembno misel, kar sem opazil šele na dan svoje Svete birme, ko smo skupaj gledali videokaseto s tem prispevkom. »Vse se da, če imaš voljo,« sem rekel in od takrat me ta rek spremlja vselej, še posebej pa takrat, ko to voljo izgubim, ali pa se mi ne da storiti pomembnega koraka v življenju.

S tako voljo sem pričel obiskovati tudi gimnazijo v Želimljah. S sošolci sem se razumel različno: eni so me imeli radi, z drugimi sem se kregal, spet tretjim je bilo vseeno. Vsekakor pa so mi tudi v šoli pomagali, če sem jih za to prosil. Na začetku je bilo malo težko, ker so mislili, da mi učitelji dajejo lažje teste, so mi pa tudi učitelji pomagali razjasniti sošolcem, kako rešujem naloge in zakaj imam podaljšan čas. Za mnoge je bilo namreč dejstvo, da sem vse za šolo delal na prenosnem računalniku, matematiko pa v brajici, kot nalašč za goljufanje pri testih, pa ni bilo tako. Vseeno pa sem zaradi računalnika od sošolcev precej pridobil: po eni strani so me cenili, ker sem posojal računalnik za skupno gledanje filmov, v znak hvaležnosti pa so mi prinesli enkrat kodeke, drugič boljši predvajalnik, tretjič pa celo protivirusni program. Pomagali so mi tudi pri učenju dela na računalniku, ker sem bil v informatiki resnično trd. Tudi glasbo so mi nosili. In ko smo se enkrat ujeli in uskladili, je bilo moje družabno življenje prijeten odmor od precej napornega, a plodovitega šolskega dela. Tudi glasbeno sem se na gimnaziji in v internatu lahko razvijal naprej. Hodil sem k pevskega zboru, igral kitaro na večernih molitvah in pri svetih mašah ter harmoniko in klavir, kadar je bilo treba ali pa kadar sem hotel.

Za študij anglistike sem se odločil, ker me je začela zanimati angleščina sama po sebi, hkrati pa tudi britanska zgodovina, družba in kultura. Povod verjetno lahko izsledim v tretjem letniku gimnazije, ko mi je sošolec prinesel radijske priredbe romanov Arthurja Conana Doylea o Sherlocku Holmesu. Tako me je potegnilo vzdušje in jezikovne značilnosti viktorijanske angleščine, da sem se na licu mesta odločil, kako bom nadaljeval svojo študijsko pot. In tako se je tudi zgodilo. Študij mi je bil resnično všeč. Čeprav je konec koncev vsaka stvar veliko manj romantična, kot si jo človek predstavlja, sem vseeno rad hodil na predavanja, za izpite in kolokvije pa sem stisnil zobe in se naučil, kar so profesorji zahtevali. Tudi z gradivom nisem imel težav. Profesorji, ki so knjige sami pisali, so mi rade volje pošiljali svoja dela v elektronski obliki in za izpite smo se tudi vedno dogovorili. Spoznal sem nove sovrstnike, s katerimi se še občasno slišim. Sem se pa kot študent končno opogumil tudi za izlete v tujino. V Torino in Oslo sem šel skupaj s skupnostjo Mladih za Kristusa, kjer sem se udeleževal od konca gimnazije. Šel pa sem tudi na računalniški tabor ICC, ki se vsako leto odvija drugje in bi letos moral biti prav v Sloveniji.

Že na svojem prvem taboru sem spoznal neko Poljakinjo Zuzio (izg. Zužo), s katero se takrat resnično nisva prenesla ... zdaj pa sva kar poročena. Kako pa to, boste rekli. Na srečo se nisva marala zgolj na prvem taboru, na drugem pa se je vžgala iskrica in se razplamtela v resnično velik ogenj zaljubljenosti. Zame se je svet obrnil na glavo, saj si nisem predstavljal življenja skupaj z nekom, ki je prav tako slep kot jaz. K sreči pa sem našel pravo pot, z Božjo pomočjo, pa Zuziino vztrajnostjo in seveda s podporo mojih in predvsem njenih staršev ter prijateljev in učiteljev. Ugotovil sem, da vsak v določeni meri potrebuje pomoč, pa naj si bo videč ali slep, slišječ ali gluha, grbast ali trobast. Odvisno pa je, če znaš to pomoč sprejeti in koliko si sam pripravljen storiti v življenju. Morda je težko, vendar pa se vsakodnevnih opravil kot so kuhanje, pospravljanje, pranje, nakupovanje da usvojiti. Že res, da od časa do časa potrebujemo koga, ki vidi, da prekontrolira, ali morda niso ostale nepotrebne smeti na vidnem mestu, ali pa, da preveri rok trajanja na kakšni začimbi ali mleku. Lahko pa se potrudimo, da storimo vse, kar je v naši moči, npr. da dobroto vračamo z dobroto in povabimo to dobro dušo na kavo ali pa častimo sladoled.

In s to mislijo sem pred petimi leti sklenil, da se preselim na poljsko in se oženim z Zuzio. Civilno sva se poročila skoraj takoj, na cerkveno poroko pa sva se skupaj pripravljala tako, kot se spodobi in stopila v zakonski stan leto kasneje. Tudi delo sem si našel – sem vodič na Nevidni razstavi v Varšavi, kjer vodim večinoma videče ljudi po popolni temi in v praksi učim tega, kako se slepi znajdejo in kako dojemajo prostor okrog sebe. Eno leto sem delal tudi pri zastopniku podjetja Apple, kjer sem bil svetovalec za slepe uporabnike. Tudi pri tem delu sem spoznal veliko tehnoloških inovacij in se naučil upravljati z napravami, ki jih zaradi finančnih omejitev ne bi bil spoznal. Kar se mi zdi pa najvažneje je, da sem pridobil na samozavesti. Postal sem boljši in drznejši, kar se tiče orientacije. Naučil sem se številnih gospodinjskih opravil, ki jih lahko opravlja skupaj z Zuzio. Pa tudi za pomilovanje ali pa prehudo požrtvovalnost pri nama ni prostora, saj oba vidiva približno isto in sva zato oba enako sposobna za vsako delo. Tudi dopolnjujeva se, saj eden bolj obvlada rezanje, drugi pa npr. toplotno obdelavo.

Resnično sem zadovoljen in vesel sem, da se nisem ustrašil. Naučil sem se, da je vse za nekaj dobro. Domotožje v zavodu me je privajalo na to, da bom nekoč odšel od doma in se zgolj občasno vračal. Drgnjenje lestvic in prstnih vaj pri klavirju se je izplačalo, saj zdaj lažje igram. Prav tako krvavi prsti od strun na kitari. In navsezadnje, vera v Božjo previdnost in lastne zmožnosti, upanje, da se bo vse izšlo, in ljubezen do Zuzie, družine in Boga so mi pomagale iti naprej, biti jaz in biti srečen. Z voljo in s pogumom se vse da.

[Na vrh](#)

POPOTNIŠKI UTRINKI: **Slepi in slabovidni ponovno na Slovenski planinski poti (2. del)**

Avtorica: *Sabina Dermota*

Urednica rubrike: *Metka Pavšič*

V drugem delu planinskega prispevka opišem, kako potekajo naši izleti, kaj se na njih dogaja in kaj skupno doživetje pomeni našim spremljevalcem. Kot pobudnica akcije razložim svoje občutke ob tej akciji. Na koncu pa je objavljena tudi osebna izpoved ene od skavtinj, ki nam je namenila del svojega prostega časa.

In kako je na poti?

Glavno zbirališče je pri Koloseju v Ljubljani. Nekateri udeleženci na avtobus stopijo že prej, nekatere pa se pobere tudi po poti do izbranega izhodišča. Tako so nam prihranjene težave z lastnimi prevozi. Ker so ure odhoda v hribe vedno zgodnje, jih nekateri na avtobusu izkoristijo za spanje, drugi pa za klepet s prijatelji. Tako se že zgodaj marsikaj dogaja. Na izhodišču nas po navadi pričakajo člani planinskega društva, v katerega pristojnosti je naša destinacija. Tam se določi tudi spremljevalce posameznim slepim pohodnikom in pohod se lahko začne. Kolona se zelo hitro razpotegne, saj smo nekateri bolj vajeni hoje po neravnem terenu, drugi pa se temu še privajajo. Tukaj se tudi pozna kondicijska pripravljenost. A ko spremljevalec in pohodnik ujameta pravi ritem, se razvežejo tudi jeziki. Tako se tkejo nova poznanstva in širijo posamezna obzorja. Pred planinskimi kočami se razvije popolno planinsko vzdušje. Zanj poskrbimo sami, skoraj vedno pa nas s čim presenetita tudi Marjeta in Jurček, v povezavi s sponzorji, lokalnimi planinskimi društvi ali posebnimi gosti. Čas vselej prehitro mine. Kar sama zelo cenim, je točnost, zato sem zelo vesela, da se na naših pohodih ne zamuja. Kar se dogovori, tega se je potrebno držati, sicer se poruši kontinuiteta pohoda. Za to sem še posebej hvaležna Jurčku, saj njegov ušesa parajoči žvižg že vsi poznamo.

Planinski pohod je uspešno zaključen šele, ko smo zopet vsi varno na avtobusu. Utrujeni in zadovoljni, da smo preživeli čudovit dan in v velikem pričakovanju novega pohoda.

Zelo sem vesela, da nam je uspelo za akcijo motivirati toliko slepih in slabovidnih, mladih in malo manj mladih, z različnimi planinskimi izkušnjami v krog planincev, ki se z veseljem vsakič znova družimo na planinskih pohodih. Hvaležna sem, da smo dobili podpornike, sponzorje in spremljevalce, s pomočjo katerih nam to čudovito uspeva. Lahko hodimo vsi, ki si tega želimo. Ker je med nami nekaj slepo-slabovidnih parov, je čudovito, da je za spremljevalce tako lepo poskrbljeno.

Presenečena sem nad dejstvom, koliko lepih vtisov s takšnih pohodov dobijo tudi naši spremljevalci. Najbolj pa sem vesela uspehov tistih med nami, ki so na teh pohodih že dosegli svoj osebni Triglav.

Žal smo bili do sedaj primorani hoditi le po sredogorju in nas prave gore še čakajo. Osebno se teh izzivov zelo veselim. Iskreno upam, da nam čez kakšna tri ali štiri leta brez nesreč uspe uspešno zaključiti zadani cilj. Tako bo moj namen akcije dosežen.

Za konec prilagam zapis, ki ga je na svojem FB profilu objavila ena naših spremljevalk, prostovoljka skavtinja Katarina Meža:

Pred mesecem dni sem v svoj že tako prenapolnjen urnik vrnila še eno dodatno dejavnost. Seveda sem od ljudi okoli sebe dobila tisti res značilen pogled neodobravanja ... a si boš res navlekla še to? Včasih se tudi sama vprašam, kaj zaboga mi ni jasno ... pa na koncu vedno utišam svoj razumni del s tistim notranjim občutkom, da je preprosto nujno, da to naredim. In tako sem se prejšnji mesec znašla na Pohorju s Planinsko zvezo, skavti, taborniki, Karitasom in drugimi prostovoljci kot spremljevalka na 1. inkluzijskem pohodu slepih in slabovidnih. Seveda me je stvar tako navdušila, da sem se z veseljem prijavila na naslednjega in novico razširila med ostale.

V nedeljo sem tako pod vznožjem Slavnika čakala, koga bom tokrat spremljala na poti. Znajdem se ob gospodu Martinu in njegovi psički Bibi. Mirno mi samo reče, da naj ne skrbim in naj mu samo povem, če bo kje kakšna prepreka in da upa, da ga bom dohajala. Seveda sem najprej mislila, da se šali, pa sem prav kmalu spoznala, da temu ni tako. V hrib smo se zagnali s konkretnim tempom in hodila sta, kot da ju nič ne more ustaviti. Na njegovem nahrbtniku kmalu zagledam školjko, prav takšno kot sem jo imela sama na El Caminu ... in kmalu dobim odgovor na vprašanje, kot da ni nič takega : »Ja, z Bibo sva prehodila Frances.« Spet se v glavi prebudijo lepi spomini in seveda hitim razlagat, da sem jo prehodila tudi sama. Malo premislim, potem pa me zadane, zato se ustavim in vprašam: »Kdo je šel s tabo?« Odgovori mi, da sta šla sama z Bibo. Lahko si mislite, kakšen je bil izraz na mojem obrazu. Moj zemljevid na Caminu so bile moje oči, ki so se orientirale samo po rumenih puščicah, ob meni pa je bil nekdo, ki je vse upanje položil v svojo psičko, da ga je vodila 800 kilometrov skozi Španijo.

Nekaj trenutkov sem potrebovala, da sem dojela. Razmišljala sem, kako mi ljudje na potopisih vedno dajo tisoč in en razlog, zakaj ne morejo iti, čeprav si želijo. Seveda jih razumem, saj je strah velik gospod in ga je včasih težko premagati. Zaviti v mehurčkih udobja se bojimo sveta, kot da je vse kar je drugačno, grozno in nevarno. In samo čakamo. Samo še tole naredim, potem pa bo boljše. Nekoč, ko bom toliko stara, se bom odpravila tudi jaz. Ko bom v penziji, bo vse drugače. Ljudje mislijo, da je časa na pretek, mene pa je strah, da ga imam premalo in ne bom uspela vsega doživeti. Pozabljam na minljivost in tudi to, da lahko vsakega od nas doletijo hude stvari. Med hojo sem občasno zaprla oči in se zavila v temo. Ne zato, da bi se naslanjala na to, da so moji problemi proti slepoti nični, ampak zato, da se zavem, zahvalim za trenutek in za to, da mi je dano, da vidim.

V delu, ki sem ga opravljala, sem bila daleč od popolnosti. Vmes se je gospod zaletel v drevo, ker sem ob njegovi družbi pozabila, da ga ne vidi. Lahko si mislite, da se nisem počutila najbolje... ampak prešinilo me je, kako lepo bi bilo, če bi lahko ljudje kdaj pozabili. Ne govorim o prilagoditvah ... teh je za kvalitetno življenje oseb s posebnimi potrebami v naši družbi res premalo. Govorim o tem, da bi pozabili na prepreke med nami, ki nas odtujujejo in umeščajo v posamezne skupine. Včasih je težko, če ti nekaj ni blizu, ampak če bi se vsi trudili razumeti drug drugega, bi bila situacija drugačna. Zanimivo je, kako se slepi osredotočajo na to kako zveni tvoj glas. Vprašajo te, če si v sorodu s to in to osebo, ker je glas podoben. Ne morejo te soditi po videzu, znajo pa poslušati in te oceniti glede na to kaj poveš. In čeprav ne

zmorejo videti lepote narave, jo nekako občutijo. Verjemite, njihove sreče na obrazu se ne da opisati in meni je to dalo ogromno.

Med nami pa niso bili samo slepi ampak tudi gluhi, ki so nam postregli v koči. Ob naročilu sem poiskala list z znakovnim jezikom. Fant se mi nasmehne, ko se nekako trudim in mučim pokazati stvari, pa mi na srečo besede hitro prebere iz ustnic in odvihra z naročilom. Vse stvari dam na pladenj in jih prinesem na mizo ter se zazrem v prelep razgled. V daljavi zasnežene gore na eni strani ter neskončno morje na drugi. Takrat zaslišim Martina ko reče: »Vreme je lepo, spremljevalci ste super, pijemo, jemo... Kaj nam pa manjka?«

Na vrh

INTEGRACIJA: Tekmovalnost v športu med slepimi in slabovidnimi Iz te sredine tudi trije kandidati za prihajajoče paralimpijske igre

Avtor: *Slavica Bukovec Zupanič*

V tem času odštevamo dneve do začetka olimpijskih iger, ki so bile tako kot paralimpijske (op.: Pravilni termin je paralimpijski, in ne več paraolimpijski) zaradi pandemije prestavljene za eno leto. Naj bo tudi to razlog, da v tokratnem prispevku posvetimo nekoliko več pozornosti športni borbenosti med slepimi in slabovidnimi. Beseda bo tekla o športnih panogah in o dosežkih z večjih tekmovanj, predstavili vam bomo krovno organizacijo s področja invalidskega športa ter kandidate iz omenjene sredine za letošnje paralimpijske igre.

Klasifikacija športnikov z okvaro vida in športne panoge, v katerih so ti dosegli največje uspehe

V širšem pomenu besede je v Sloveniji športno aktivnih okrog 300 slepih in slabovidnih, pravi Blaž Saksida, strokovni delavec, zadolžen za področje športa pri Zvezi društev slepih in slabovidnih Slovenije. Seveda je številka v tekmovalnem delu programa precej manjša, pa tudi vse športne panoge v njem nimajo mesta. Med športne discipline, v katerih slepi in slabovidni tekmujejo tudi na mednarodnih tekmovanjih sodijo: golbal, showdown, stezno kegljanje, pa tudi šah. V zelo nezavidljivem položaju so trenutno zimski športi, razlaga Saksida: »Stanje v alpskem smučanju in teku na smučeh ni najbolj rožnato. Žal smo bili primorani v zadnjih letih odpovedati večino tekmovanj zaradi premajhnega števila prijavljenih tekmovalcev. Poleg tega nam tudi muhaste zime ne gredo najbolj na roko.«

Ker imajo ti športniki različne ostanke vida, so po mednarodnih pravilih IBSA (International Blind Sports Federation - mednarodna športna organizacija slepih) razporejeni v 3 kategorije:

B 1 – popolnoma slepi ali z možnostjo zaznavanja svetlobe na katerem koli očesu, brez zmožnosti prepoznavanja oblike roke na kateri koli razdalji ali v kateri koli smeri, ostanek vida do 0,5 %.

B 2 – delno slepi z zmožnostjo prepoznavanja oblike roke, ostanek vida nad 0,5% do 3,3%

B 3 – slabovidni z ostankom vida nad 3,3%, do vključno 10%.

Saksida dodaja, da je na ravni tekmovanj v okviru ZDSSS še dodatna kategorija B 4 ter da pri nekaterih paralimpijski športih obstajajo drugačna poimenovanja kategorij, vendar imajo za osnovo prej omenjeno klasifikacijo.

Organizacija državnih in mednarodnih prvenstev je v domeni Zveze za šport invalidov Slovenije - slovenskega paralimpijskega komiteja (Zveza ŠIS-SPK). Nekatera od teh prvenstev pa organizirajo v sodelovanju z ZDSSS, kot na primer različna prvenstva v šahu. Omenimo še nekaj tekmovanj, ki so v pristojnosti Zveze slepih: 4 krogi lige v steznem kegljanju, Prvenstvo ZDSSS v hitropoteznem šahu, Prvenstvo v steznem kegljanju, plavanju, pikadu, v showdownu itd. Vsaki 2 leti Zveza organizira mednarodni šahovski turnir, v preteklosti so organizirali mednarodni turnir v golbalu. Poleg naštetih tekmovanj Zveza sofinancira tudi priprave in udeležbo športnikov na mednarodnih tekmovanjih.

Med zgoraj naštetimi panogami sta golbal in showdown specifična športa za slepe in slabovidne ter edina, pri katerih igralci ne potrebujejo tuje pomoči. Enako lahko trdimo za šah, čeprav ga mnogi ne prištevajo k športu. Povsem drugače pa je pri ostalih disciplinah. Poleg golbala, showdowna in šaha bomo vzeli pod drobnogled še stezno kegljanje.

* Golbal je šport, ki se igra s posebnimi očali in posebno, zvonečo žogo. Skozi očala igralci ne vidijo ničesar, žoga pa ima v notranjosti zvončke, ki pri gibanju oddajajo zvok, zato jo lahko med igro slišimo. Igra je torej osnovana na slušnem zaznavanju. Na vsaki strani igrišča so trije igralci in gol. Ekipi si podajata žogo z ene strani igrišča na drugo, njun cilj pri igri pa je ubraniti svoj gol in na drugi strani zadeti gol nasprotnika. Na tleh so taktilne oznake, s pomočjo katerih se igralci orientirajo in tako najdejo svoje mesto na igrišču. Igrišče ima enake zunanje mere, kot odbojgarsko, 18 m v dolžino ter 9 m v širino. 9 metrov je dolg tudi gol. Tekma se igra v dveh polčasih po 12 minut.

Najvišja odličja so slovenski golbalisti dosegali že v jugoslovanski reprezentanci: Dare Kisovec leta 1984 na paralimpijskih igrah v Los Angelesu bronasto medaljo ter Rajko Kopač leta 1988 zlato v Seulu. Tudi po osamosvojitvi Slovenije je bilo še nekaj dosežkov. Leta 1994 3. mesto na svetovnem prvenstvu v Ameriki (Colorado), 1998 zlata medalja na svetovnem prvenstvu v Madridu, ter 2002 3. mesto na svetovnem prvenstvu v Rio de Janeiro.

Bili so tudi evropski prvaki leta 1997. Zadnja leta pa žal rezultati niso tako blesteči.

* Showdown (namizni tenis za slepe) je igra, ki jo igrata dva igralca na posebej prilagojeni igralni mizi. Cilj igre je udariti žogico pod sredinsko tablo ter zadeti nasprotnikov gol. Igralec, ki prvi doseže 11 točk, je zmagovalec dvoboja. Pri igri vsi igralci nosijo zatemnjena očala in zaščitno opremo, ki jih brani pred udarci žogice. V Sloveniji se showdown igra od leta 2001. Tekme potekajo v posamični in ekipni konkurenci.

Iz zapisa Blaža Saksida je razvidno, da je Slovenija od leta 2008 v samem evropskem in svetovnem vrhu, saj se je skoraj z vseh tekmovanj vrnila s kolajno. Eden najboljših igralcev je bil Peter Zidar, ki je bil večkrat evropski in svetovni prvak, evropski prvak je bil leta 2010 tudi Aleksander Sabo. Najuspešnejša igralka je bila Jana Führer, svetovna prvakinja leta 2009 in podprvakinja leta 2013, zelo dobre uvrstitve je dosegala tudi Sanja Kos.

Ekipni rezultati so bili prav tako odlični, saj so naši showdownisti skoraj vsako leto stali na stopničkih, tako na evropskih kot svetovnih prvenstvih. Dolgoletni trener reprezentance v showdownu Gregor Habjan je za prispevek pri razvoju parašporta prejel Bloudkovo priznanje.

* Šah: O premikanju tipno prepoznavnih figur po črno-belih poljih, ki so reliefno razporejena na igralni plošči, bo zagotovo znal največ povedati goreč privrženec šahiranja Viki Vertačnik: »Slepi in slabovidni v Sloveniji šahirajo že dolga leta. Prvo slovensko prvenstvo slepih in slabovidnih je dokumentirano za leto 1963, a je dobro znano, da je igra na štiriinšestdesetih poljih med to populacijo pri nas živela že

mного prej. Šah je za te osebe zelo zanimiv šport, tudi zato, ker ga lahko igrajo na tekmovanjih, kjer se merijo z igralci, ki z vidom nimajo težav, pri tem pa ima slepa ali slabovidna oseba zelo realne možnosti za zmago. Pravila so enaka kot pri polnočutnih igralcih, razen pravila dotika. Na splošno mora šahist igrati s figuro, ko se je dotakne, slepi in slabovidni, ko jo izvleče iz polja. Pravila takega igranja je sprejela tudi mednarodna šahovska zveza (FIDE). Je pa znano, da je šah igra, ki ima veliko dobrih učinkov na posameznika, kot so razvoj logičnega mišljenja, sposobnost koncentracije, učenje prenašanja zmag in porazov in podobno.

Slovenski slepi in slabovidni šahisti nastopajo na mnogih turnirjih širom Slovenije, kjer se merijo v konkurenci s svojimi kolegi, ki dobro vidijo. Obstaja pa tudi sistem tekmovanj slepih in slabovidnih. Vsako leto potekajo državna prvenstva za posameznike, na dve leti pa tudi ekipna. V bivši skupni državi so prevladovali zlasti srbski in hrvaški šahisti, zato je bil preboj na mednarodna tekmovanja za Slovence težji, v času po osamosvojitvi pa se tako udeležujejo vseh največjih mednarodnih tekmovanj na svetu. Med največje uspehe slovenskih slepih in slabovidnih šahistov sodijo tri medalje in sicer bronasta Vikija Vertačnika na mladinskem svetovnem prvenstvu za slepe in slabovidne na Švedskem leta 1989, ter bronasti medalji za dosežek na posamezni deski Ivana Komovca na svetovnem ekipnem prvenstvu slepih in slabovidnih leta 2001 v Gelsenkirchnu ter Aleksandra Uršiča na enakem tekmovanju leta 2018 v Bolgariji.«

* Stezno kegljanje: v kakšni meri so prilagojena pravila pri steznem kegljanju, kadar je na štartni poziciji slepi ali slabovidni kegljač, nam je razložil selektor reprezentance Sašo Kajtna: »Razlika je v tem, da videči igralci igrajo na 12 minut na stezo, pri nas pa je čas podaljšan na 15 minut. Tudi ne igramo na čiščenje, temveč se keglji postavijo nazaj v celoti po vsakem metu. Igralec z okvaro vida ima lahko na stezi podajalca, ki mu podaja krogle in mu pove, kam je šla njegova krogla oziroma kakšen je bil lučaj. Podajalce imajo lahko tekmovalci v kategorijah B1 in B2.«

Korona je tudi pri kegljačih precej oklestila načrte. V aprilu so izvedli priprave reprezentance v Loškem potoku, načrtujejo pa še ene v Mariboru. V maju so izvedli dve državni prvenstvi: v Kranju in Celju. Na žalost pa je že drugo leto zapored odpadlo evropsko prvenstvo, ki je sicer največje tekmovanje v steznem kegljanju za slepe in slabovidne. Kajtna se lahko pohvali s kar nekaj dobrimi rezultati: »Smo ekipni evropski prvaki iz leta 2016 in večkratni ekipni podprvaki. Tudi na individualnem nivoju imamo odmevne uspehe, Marija Fras je še vedno aktualna svetovna rekorderka v številu podrtih kegljev, Marjan Žalar pa je večkratni zaporedni evropski prvak. V času, ko so potekala še svetovna prvenstva, je bil tudi svetovni prvak. V mešanih dvojicah v kategoriji B1 imamo bivša evropska prvaka – ta uspeh sta dosegla Karmen Vogrič in Mitja Osolnik.«

Tako trenerji kot igralci v vseh panogah pa ugotavljajo, da je močno upadlo zanimanje za športno udejstvovanje pri mladih z okvaro vida. Matej Ledinek (golbal), Sanja Kos (showdown) in Mitja Osolnik (stezno kegljanje) menijo, da je vzrok zagotovo v inkluziji. Ledinek: »Pedagogu je namreč lažje učenca s težavami vida opravičiti telesne vzgoje, kot zanj narediti prilagojen program vadbe. V nekdanjem zavodu je bilo več otrok z enakimi težavami, ki so se med seboj igrali, tekmovali, in v takem okolju se odnos do športa razvija na drugačen način, kot če se nekje počutiš izključenega.«

Kandidati za letošnje paralimpijske igre tečejo zadnji krog

Za organizacijo državnih prvenstev in mednarodnih tekmovanj slovenskih športnikov invalidov skrbi Zveza za šport invalidov Slovenije – slovenski paralimpijski komite (Zveza ŠIS-SPK). Ta je v Zakonu o športu opredeljena kot krovna organizacija, primerljiva z Olimpijskim komitejem Slovenije. Sedanja oblika organiziranosti ima korenine v 90-ih letih prejšnjega stoletja. Danes je v Zvezo ŠIS-SPK združenih 15 krovnih invalidskih zvez, ki so ji poverile organizacijo športnih tekmovanj na državni ravni ter vse dejavnosti, povezane z nastopanjem najboljših slovenskih športnikov invalidov na uradnih mednarodnih tekmovanjih, kot so evropska in svetovna prvenstva, svetovne igre in paralimpijske igre.

Zveza ŠIS-SPK je članica 17-ih mednarodnih športnih zvez za šport invalidov na evropski in svetovni ravni. Med njimi je najpomembnejša krovna organizacija za večino športa invalidov Mednarodni paralimpijski komite – International Paralympic Committee (IPC).

Da neka športna panoga postane paralimpijska, mora zadostiti določenim merilom. Damjan Lazar, predsednik Zveze ŠIS-SPK nam to pojasni takole: »O tem, katera panoga gre v katero skupino, odloča strokovni svet Republike Slovenije za šport. Kriteriji so: številčnost, koliko držav je vključenih v mednarodni sistem tekmovanj v tej panogi, uvrstitev v razrede, ki je v veliki meri odvisna od aktualne popularnosti te panoge.« Na vprašanje, kakšne so možnosti, da bi se showdown in stezno kegljanje slepih in slabovidnih uvrstila med paralimpijske športe, nam je Lazar pojasnil, da Zveza za šport invalidov Slovenije v tem času od države ne prejema nobenih finančnih sredstev za ti dve disciplini in zato ti športniki ne morejo dobiti status športnika mednarodnega razreda. Po podatkih Zveze ŠIS-SPK je bilo v lanskem letu na državnih prvenstvih in mednarodnih tekmovanjih evidentiranih 170 slepih in slabovidnih športnikov. Od športov pa so trenutno zastopane 4 paralimpijske discipline: paraatletika (maraton), golbal, parakolesarjenje in paratriatlon.

In tako je napočil čas za predstavitev naših treh kandidatov za letošnje paralimpijske igre. Z Alenom Kobilico, Sandijem Novakom in Alešem Dragarjem smo se pogovarjali v eni od Petkovih ZOOM kavic.

* Alen Kobilica, vsestranski parašportnik mednarodnega razreda, je diplomant Fakultete za šport in je s športno aktivnostjo nadaljeval tudi po izgubi vida pri 38-ih letih. Kobilica meni, da je paleta športov, s katerimi se danes lahko ukvarjajo slepi in slabovidni, neomejena. Tudi tekmovanj, tako na državni kot mednarodni ravni, je dosti.

Kot parašportnik je začel s paraplanjanjem, danes je kandidat za paralimpijske igre paratriatlonu. Do zdaj ima že nekaj vidnih rezultatov: 3 zmage v svetovnem pokalu, naslov evropskega podprvaka, nekaj četrth mest. Kobilica nam поблиže predstavi svojo tekmovalno disciplino. Paratriatlon se sestoji iz 750 m plavanja, 20 km kolesarjenja in 5 km teka. Pri parakolesarjenju je hitrost med 45 in 47 km/uro, seveda je ta odvisna od šibkejšega člana. Pri paraplanjanju sta spremljevalec in tekmovalec povezana z elastično vrvico in med njima ni nobene druge komunikacije. Nekoliko več je je pri parateku, če ti seveda ostane še kaj energije zanjo.«

Paratriatlon je šport, pri katerem slepa ali slabovidna oseba potrebuje partnerja (spremljevalca). Po merilih Slovenskega paralimpijskega komiteja, pravi Kobilica, mora ta biti enakega spola kot kandidat in po narodnosti Slovenec. Prav tako ne sme biti profesionalni športnik, oziroma mora od njegove zadnje profesionalne tekme miniti vsaj leto dni. Alen ima kar nekaj spremljevalcev, da jih lahko menjava. Razlog je njihova časovna stiska. Nekatere od njih uporablja pri plavanju, druge pri kolesarjenju in tretje pri teku. Ima tudi tekmovalnega partnerja. Seveda je pri takšni množici ljudi potrebnega precej usklajevanja, predvsem pa je pomembna usklajenost med njim in tekmovalnim partnerjem. Razloži nam tudi, da na tekmah paratriatlona štartajo hkrati slepi in slabovidni, torej vse tri skupine, B1, B2 in B3. Za slepega paratriatlonca pa je predvsem pomemben ogled proge dan pred tekmo. Takrat je potrebno memorirati čimveč podatkov.

V začetku maja se je začelo dvomesečno kvalifikacijsko obdobje, v katerem si je mogoče na tekmah nabrati manjkajoče točke. Težava pa je v tem, pravi Kobilica, da je epidemija odnesla večino tekem, tudi svetovno prvenstvo, ki bi moralo biti 8. maja v Milanu. Alen je trenutno na 12. mestu na svetu, vstopnico na igre pa bo dobilo prvih devet. Zdaj vse stavi na tekmo 15. 6. v Leedsu v Angliji. Rezultat bo znan 15. julija. Je pa Kobilica 23. maja odvozil promocijsko vožnjo z električnim tandem kolesom na letošnjem Giro d'Italia. 15. etapa dirke je letos zavila tudi na slovensko ozemlje.

* Sandi Novak je kandidat za letošnje paralimpijske igre v atletiki (maratonu). Prav tek, pravi Sandi, je bil njegova rešilna bilka po poškodbi leta 2005, ki mu je pomenila nov začetek. Zadevo je vzel tako resno, da je 3 leta kasneje pretekel že Ljubljanski maraton. »Zmagali sta gorenjska trma in dobra volja,« zatrjuje Sandi ter dodaja, da slepi in slabovidni zmorejo marsikaj, če imajo primerno pomoč. Sam ima pri teku spremljevalca. Trenutno je to Roman Kejžar, najhitrejši maratonec vseh časov. Skupaj sta povezana z elastično vrvico, tako da je za dober rezultat poleg hitrosti velikega pomena tudi usklajenost med njima.

Ali se bo Sandi udeležil letošnjih iger, bo odvisno od kvote, ki jo bo Sloveniji določil mednarodni paralimpijski komitej (IPC). Poleg Novaka ima namreč B normo, ki je pogoj za udeležbo na igrah, narejeno še atlet na vozičku Henrik Plank. V primeru, da bo Sloveniji dodeljeno eno mesto, bodo morali udeleženca določiti pri Slovenskem paralimpijskem komiteju. Zato, pravi Lazar, jim je v tem primeru ljubše poimensko povabilo IPC-ja. Končna odločitev bo padla v mesecu juniju.

* Aleš Dragar, kandidat za paralimpijca v parakolesarjenju s tandemom se je po poslabšanju vida najprej priključil Alenu Kobilici pri paratriatlonu. Leta 2015 pa je začel trenirati s tandem kolesom. Kolesarjenje je bilo že prej njegov šport številka ena. Zdaj, ko pri vožnji potrebuje pomoč, pa Dragar poudarja pomen dobrega spremljevalca, enakovrednega sovoznika. To delo že nekaj časa opravlja Jurij Porenta.

Slovenska parakolesarska reprezentanca je bila v začetku maja na pripravah v Belgiji. Tam je tudi dosegla vzpodbudne rezultate na tekmah svetovne serije. Slovenci imamo s strani IPC-ja že potrjeno kvoto, to je eno mesto. V sredini junija bo znano, kdo od parakolesarjev bo udeleženec iger – ali bo to Dragar ali ročni kolesar

Doplihar. Vse je odvisno od nastopov na UCI Svetovnem prvenstvu na Portugalskem. Zdaj nam ostane le to, da v pričakovanju ugodnih novic stiskamo pesti in navijamo za fante!

Je že tako, da je pri tekmovalnem športu prav rezultat tisti, ki nekaj šteje. Dober izid tekmovanja je hrana za samozavest ter motivator za nadaljnje delo športnika. Za slepe in slabovidne pa je poleg že omenjenega šport tudi most za enakovredno vključevanje v družbo.

[Na vrh](#)

INVALIDSKO VARSTVO: Zakon o izplačilu neizplačanega dodatka za pomoč in postrežbo

Avtor in sodelavec: *Brane But*

Po popravi krivice in priznanju pravice do izplačila neizplačanega dodatka za nego otroka (v nadaljnjem besedilu: DNO) za nazaj tistim upravičencem, ki ga niso prejeli, ker so prejeli dodatek za pomoč in postrežbo (v nadaljnjem besedilu: DPP), bo predlog Zakona o izplačilu neizplačanega dodatka za pomoč in postrežbo priznal za nazaj pravico do izplačila neizplačanega DPP tistim upravičencem, ki ga niso prejeli, ker so prejeli DNO. Ravno v tem času je ta zakon v postopku sprejemanja v Državnem zboru Republike Slovenije.

Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti od 1. 1. 2003 dalje vrsto let ni priznavalo slepim otrokom oziroma njihovim staršem ob prejemanju DPP po zakonu, ki ureja pokojninsko in invalidsko zavarovanje, tudi hkratnega prejemanja DNO po zakonu, ki ureja starševsko varstvo in družinske prejemke. Trdilo je, da se ta dva prejemka med sabo izključujeta. To napačno razlago je ministrstvo odpravilo šele dne 16. 6. 2016 in priznalo upravičencem pravico do hkratnega prejemanja DPP in DNO. V novembru 2019 pa je bil sprejet Zakon o izplačilu neizplačanega dodatka za nego otroka, ki je priznal poračun neizplačanega DNO za nazaj, in sicer za čas od 1. 1. 2003 do 31. 12. 2016.

Že v postopku za sprejem tega zakona so starši slepih otrok opozarjali, da so tudi primeri, ki zaradi prejemanja DNO niso prejeli DPP. Ministrstvo je tudi to napako priznalo in pripravilo Zakon o izplačilu neizplačanega dodatka za pomoč in postrežbo, ki je sedaj v postopku sprejemanja v Državnem zboru.

Zakon ureja pravico do izplačila neizplačanega DPP, do katerega bi bil upravičen upravičenec po Zakonu o pokojninskem in invalidskem zavarovanju, če eden od njegovih staršev ali druga oseba ne bi prejel DNO v skladu z zakonom, ki ureja starševsko varstvo in družinske prejemke.

Upravičenec do izplačila neizplačanega DPP je slepa oseba, ki je bila zdravstveno zavarovana po drugem zavarovancu Zavoda za pokojninsko in invalidsko zavarovanje Slovenije ali po upokojujencu v skladu z ZPIZ-1 in ZPIZ-2. Upravičencu se pravica do neizplačanega DPP prizna, če je kadar koli v obdobju med 1. januarjem 2003 in 31. decembrom 2016 v skladu z ZPIZ-1 in ZPIZ-2 izpolnjeval pogoje za pridobitev pravice do DPP, vendar ga ni prejel, ker je eden od njegovih staršev ali druga oseba prejela DNO v skladu z zakonom, ki ureja starševsko varstvo in družinske prejemke.

Upravičencu za vsak mesec, ko je izpolnjeval pogoje, pripada znesek DPP v višini 300 evrov, ne pripadajo pa mu zamudne obresti.

Postopek za priznanje pravice do izplačila neizplačanega DPP se na podlagi vloge upravičenca prične pri Zavodu za pokojninsko in invalidsko zavarovanje. Upravičenec vložijo v enem letu od uveljavitve tega zakona. Ta zakon bo pričel veljati petnajsti dan po objavi v Uradnem listu Republike Slovenije.

Izplačila po tem zakonu se ne štejejo v dohodek, ki se upošteva pri uveljavljanju pravic iz javnih sredstev po Zakonu o uveljavljanju pravic iz javnih sredstev, ne plača pa se tudi dohodnina.

[Na vrh](#)

DOBRO JE VEDETI: Slabovidnost in skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen – študija primera

Avtor: Mag. Nina Čelešnik Kozamernik

V študiji primera smo spremljali odziv odrasle slabovidne osebe, ki ima skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen (v nadaljevanju skotopični sindrom) na barvne folije Irlen in na očala z barvnimi filtri Irlen, in sicer od osnovnega testiranja, kjer ji je bil določen odtенок barvne folije Irlen dalje. Prav tako smo s spremljanjem nadaljevali po enem letu uporabe folij, ko se je gospa odločila za nakup očal z barvnimi filtri Irlen.

Po uporabi barvnih folij Irlen gospa poroča, da so ji folije omogočale lažje delo z računalnikom, veliko več je lahko naredila, manj je bila utrujena, brala je lahko z obema očesoma hkrati, lahko je imela popolnoma odprte oči in občutek kot da oči počivajo. Prav tako se med branjem popačenje besedila ni dogajalo. Vsi učinki barvnih folij Irlen so se pokazali takoj, ko je gospa le-te uporabila. Poroča, da je bila uporaba folij nepraktična, zato se je odločila za očala z barvnimi filtri Irlen.

Praktično vsi pozitivni učinki očal z barvnimi filtri Irlen so se pojavili že po enem tednu nošenja očal. Najprej se je pojavil občutek, da pritisk v možganih pada. Gospa poroča, da lažje gleda, da lahko uporablja obe očesi hkrati, mežikanje ni več potrebno, branje ni več naporno, se ne mršči, dobro se počuti z več svetlobe, komunikacija je lažja, lažje bere in gleda televizijo, hitreje bere, učinkovitost se je povečala, popačenja besedila na strani se ne dogajajo več, oči počivajo, pravi, da ima občutek sproščenosti in je zadovoljna. Po 1 mesecu je gospa začela opazovati še sproščenost v telesu in sproščenost obraznih mišic. Po 4 mesecih nošenja ugotavlja, da se je koncentracija res povečala, na kar je sicer prvič opozorila že po 1. tednu nošenja očal z barvnimi filtri Irlen.

Ključne besede: slabovidnost, skotopični sindrom oz. sindrom Helen Irlen, očala z barvnimi filtri Irlen, učinek očal z barvnimi filtri Irlen.

Leta 2018 smo v reviji RIKOSS že pisali o skotopičnem sindromu oz. sindromu Helen Irlen, objavili smo tudi analizo uporabe barvnih folij Irlen pri slabovidnih otrocih, tokrat pa bomo predstavili študijo primera, ki smo jo izvedli z osebo, ki je slabovidna in ima skotopični sindrom.

Skotopični sindrom je motnja senzoričnega uravnavanja, ki povzroča vrsto simptomov, vključno s primanjkljaji v procesiranju vidnih informacij in občutljivostjo za svetlobo (Irlen, 2005, 2010, 2015). »Posamezniki, ki imajo sindrom Irlen, zaznavajo svet okoli sebe na popačen način, kar je posledica občutljivosti na določene valovne dolžine svetlobe.« (Irlen, 2005: 1). To ne vpliva le na branje, pač pa tudi na občutljivost za svetlobo, glavobole, migrene, težave s pozornostjo in koncentracijo (Irlen, 2010). Pri skotopičnem sindromu so možgani pri mnogih vizualno napornih opravilih (npr. branje, poslušanje, šport ...) bistveno bolj obremenjeni s procesiranjem vizualnih informacij, kot je to za posamezno opravilo običajno, kar lahko povzroča tudi utrujenost, nelagodje in napetost. Na fizični ravni se lahko kaže kot glavobol, napetost v očeh, zaspanost, utrujenost in/ali nesposobnost koncentracije in razumevanja prebranega (Irlen in Lass, 1989: 414; Irlen in Robinson, 1996).

V člankih, ki opisujejo takojšen učinek očal z barvnimi filtri Irlen na posameznika (Whiting in Robinson, 1988, 1994: 7–10; Irlen in Robinson, 1996: 10, 12; Loew, Marsh in Watson, 2014; D'Angelo, 2017: 22; Kelava, 2018) in ker je bil pozitiven učinek očal z barvnimi filtri Irlen že dokazan v študiji primera izvedeni na slepi osebi z dojemom svetlobe in skotopičnim sindromom (Čelešnik Kozamernik, 2021), nas je tokrat zanimalo, kako se bo na očala z barvnimi filtri Irlen odzvala odrasla slabovidna oseba, ki ima skotopični sindrom.

Opravljen študija je izjemen primer, saj po nam dostopnih podatkih raziskava o uporabi očal z barvnimi filtri Irlen na slabovidnih osebah še ni bila narejena. Velika prednost spremljanja je tudi v tem, da podobna raziskava po naših podatkih in po študiju literature še ni bila izvedena. Raziskave, ki bi povezovale slabovidnost pri odraslih, skotopični sindrom in uporabo očal z barvnimi filtri Irlen pa sploh nismo našli, zato smo želeli preveriti kako odrasla slabovidna oseba doživlja uporabo barvnih folij Irlen in očal z barvnimi filtri Irlen v obdobju 17 mesecev.

Raziskava: Primer študije je odrasla slabovidna oseba, in sicer njeno doživljanje sprememb ob uporabi barvnih folij Irlen, ob testiranju za očal z barvnimi filtri Irlen in ob uporabi očal z barvnimi filtri Irlen. Z analizo podatkov smo ugotavljali področja, na katerih je preiskovanka navajala spremembe po uporabi barvnih folij Irlen oz. po nošenju očal z barvnimi filtri Irlen. V raziskavi smo učinek placeba izključili s tem, da smo učinek očal z barvnimi filtri Irlen merili večkrat v daljšem časovnem obdobju.

V raziskavi smo uporabili poglobljeni intervju, in sicer 4-krat: v obdobju uporabe barvnih folij Irlen, po 1. tednu, po 1 mesecu in po 4 mesecih nošenja očal z barvnimi filtri Irlen. Uporabili smo opisno študijo primera, saj smo spremljali, kako oseba doživlja spremembe po uporabi barvnih folij Irlen oz. uporabi očal z barvnimi filtri Irlen, in ker smo želeli čim bolj natančen opis doživljanja, hkrati pa smo spremljali sedanji, trenutni pojav. Študija primera predstavlja izjemen primer, ki je bil opravljen na mikro stopnji, saj se osredotoča na slabovidno odraslo osebo.

Namen raziskave: zbrati področja, na katerih odrasla oseba, ki je slabovidna in ima skotopični sindrom, po uporabi barvnih folij Irlen opaža spremembe;

1. zbrati področja, na katerih odrasla oseba, ki je slabovidna in ima skotopični sindrom, po nošenju očal z barvnimi filtri Irlen opaža spremembe;
2. ugotoviti, kako hitro se pri odrasli slabovidni osebi pojavi učinek uporabe barvnih folij Irlen;
3. ugotoviti, kako hitro se pri odrasli slabovidni osebi pojavi učinek očal z barvnimi filtri Irlen.

Raziskovalna vprašanja

- Kakšne spremembe opaža odrasla oseba, ki je slabovidna in ima skotopični sindrom, po uporabi barvnih folij Irlen?
- Kakšne spremembe opaža odrasla oseba, ki je slabovidna in ima skotopični sindrom, po nošenju očal z barvnimi filtri Irlen po prvem tednu nošenja očal z barvnimi filtri Irlen?
- Kakšne spremembe opaža odrasla oseba, ki je slabovidna in ima skotopični sindrom, po nošenju očal z barvnimi filtri Irlen po prvem mesecu nošenja očal z barvnimi filtri Irlen?

- Kakšne spremembe opaža odrasla oseba, ki je slabovidna in ima skotopični sindrom, po nošenju očal z barvnimi filtri Irlen po štirih mesecih nošenja očal z barvnimi filtri Irlen?

Drugi cilj raziskave je postaviti temelj za smiselnost raziskovanja skotopičnega sindroma na šolski populaciji slabovidnih otrok.

Študija primera, rezultati in intervju

Udeleženka raziskave je ženska, stara med 50 in 60 let, ima VII. stopnjo izobrazbe, je zaposlena. Udeleženka je slabovidna že od rojstva, ima diagnozo akromatopsija, atrofijo vidnega živca, nistagmus, astigmatizem, ostanek vida pa ima manj kot 8 %. Pri delu in v vsakdanjem življenju si pomaga z naslednjimi pripomočki:

- na računalniku in tablici uporablja povečave (ZOOM tekst ali lupa, prilagodi si velikost miške, popravi kontrast),
- za bližino uporablja prizmatska očala, preden je dobila prizmatska očala pa si je pomagala z lupo;
- za zunaj uporablja filtrska očala in skoraj vedno tudi v kombinaciji s pokrivalom;
- rumena očala uporablja za notri, ker ji ustrezala, da ji barva sliko nekoliko zatemni;
- teleskop uporablja za gledanje na daleč.

Osnovno testiranje za skotopični sindrom je gospa opravila 30. 08. 2019 na Centru IRIS. Po rešenem vprašalniku za samotestiranje za presojanje skotopičnega sindroma/sindroma Helen Irlen spomladi 2019 se je 30. 08. 2019 gospa odločila, da opravi osnovno testiranje za skotopični sindrom/sindrom Helen Irlen. To je pokazalo težko obliko težave pri procesiranju vidnih informacij, imenovane skotopični sindrom/sindrom Helen Irlen, zaradi česar ji je bila svetovana uporaba temno vijolične barve barvnih folij Irlen.

22. 07. 2020 gospa o uporabi folij poroča: »Folije so mi omogočale lažje delo takoj, ko sem jih začela uporabljati. Lažje sem delala z računalnikom, veliko več sem lahko naredila, manj sem bila utrujena. Včasih mi je bila siva folija odveč in takrat sem si jo odstranila. Sicer mi je bila uporaba folij precej nerodna in nepraktična, včasih sem imela občutek, da se mi od njih blešči – predvsem ko sem imela prižgano luč oz. besedilo v položaju, kjer se je svetloba od folij odbijala. Nepraktične so bile zaradi nastavljanja, ker se niso popolnoma zataknila, bodisi za ekran ali za tablico. Branje na listu z bele podlage pa je bilo s folijo mnogo lažje, lahko sem brala z obema očesoma hkrati, imela sem odprte oči in občutek, kot da oči počivajo. Prav tako se med branjem niso pojavljale nepravilnosti (Glej popačenja besedila na koncu članka, katerih imetnik pravic je Perceptual Development Corp.), kot se mi je to dogajalo pri branju na beli podlagi, npr. dvojni vid se ni več pojavljal, vrstica se ni zbrisala, besedilo se ni več vrtelo ali treslo ali izginjalo. Folije so mi delo sicer zelo olajšale, a sem se po enem letu, zaradi praktičnih razlogov, odločila za nakup očal z barvnimi filtri Irlen.«

Kako je okolica sprejela barve folije Irlen?

Ni bilo nikakršnega posebnega odziva ... so me navajeni z vsemi pripomočki (smeh). V službi je nekatere sodelavce presenetilo, kako lahko sploh vidim prek štirih folij. Rekli so mi: »To je temno! Saj se nič ne vidi prek!« (smeh)

Testiranje za očala z barvnimi filtri Irlen je gospa opravila 22. julija 2020 na Irlen kliniki Slovenija.

Kako je potekalo testiranje za očala z barvnimi filtri Irlen?

Zelo sem bila zadovoljna, čeprav sem se bala, predvsem tega, da sama ne bi znala povedati, kaj vidim, kako vidim (kot se mi je že dogajalo na pregledih za oči prej). Bala sem se, da bom jaz kaj »zavrnila«. Potem pa se je izkazalo, da je bila moja skrb odveč. Lepo so me sprejeli in povedali, da napačnih odgovorov ni. Bilo je postopno, vprašanja so bila zelo logično postavljena, vedeli so kaj se dogaja. Z diagnostičarko sem zelo dobro sodelovala. Testirali sva se v različnih pogojih svetlobe, posvetili so se mi v celoti, zelo so bili dostopni. Doživela sem zelo topel sprejem. Po testiranju sem bila utrujena, testiranje bi ocenila kot naporno. Opazila sem veliko razliko, ko sem si po testiranju ponovno nataknila svoja stara očala – zdelo se mi je, kot da se mi vrti v glavi.

1. intervju: 27. avgust 2020 (prvi pogovor, po 1 tednu nošenja očal z barvnimi filtri Irlen)

20. 08. 2020 ste dobili očala z barvnimi filtri Irlen. Kako bi opisali občutek, ko ste si prvič nadeli očala z barvnimi filtri Irlen?

Z očali z barvnimi filtri Irlen sem imela občutek, kot bi mi padal pritisk v možganih. Ta občutek je bil prisoten še 3 dni po tem, ko sem očala začela nositi. Super občutek olajšanja. Šele zdaj vidim, kako sem se prej »matrala«.

Kakšne spremembe opazate po 1 tednu nošenja očal z barvnimi filtri Irlen?

Z očali lahko lepo gledam, z obema očesoma hkrati (tudi na tablici, računalniku), lahko sem bolj zbrana, ni mi potrebno mežikati, človeka lahko bolj pogledam, bolj sem mirna, dobro se počutim z več svetlobe, razbremeni me v komunikaciji, lažje mi je. Ko je tema, bi si želela nekoliko svetlejše leče, ko je močno sonce, bi potrebovala še močnejše leče, kot jih imam, a za večino dneva mi očala zelo ustrezajo. V bodoče bi si mogoče želela še en par. Razmišljam, da bi si dala narediti še ena očala s stransko zaporo svetlobe, ki bi jih nosila v kombinacijami s prizmatskimi očali za delo na bližino; spodaj bi nosila prizmatska očala in prek teh večja očala z barvnimi filtri Irlen, kar bi mi omogočalo uporabo očal z barvnimi filtri Irlen tudi za delo na blizu.

Prvič v življenju imam lahko v pisarni in doma odstrta okna, brez zaves. Manj sem utrujena pri branju. Lažje gledam televizijo, podnapisov preberem več, se ne matram, ne mežikam, hitreje berem, tudi na tablici. Vsekakor več naredim, tako na papirju kot na računalniku.

Prav tako se med branjem ne pojavljajo nepravilnosti kot se mi je to dogajalo pri branju na beli podlagi, npr. dvojni vid se ne pojavlja več, vrstica se ne zabriše, besedilo se več ne vrti ali trese ali izginja.

Oči počivajo, kot da sem zelo spočita. Mogoče bi celo rekla, da imam občutek, da se mi je koncentracija povečala. Gledanje je lažje, se ne mučim. Imam občutek sproščenosti. Zadovoljna sem.

Kako je okolica sprejela vaša očala z barvnimi filtri Irlen glede na to, da so skoraj črna?

Pravijo: 'Fino, da imaš očala, če ti le pomagajo!' ... in mi res (smeh).

Če bi dobili povrnjen denar, bi očala vrnili?

Očal ne bi za nobeno ceno vrnila. Absolutno ne.

2. intervju: 30. september 2020 (drugi pogovor, po 1 mesecu in pol nošenja očal z barvnimi filtri Irlen.

Kakšne spremembe opazate po 1 mesecu nošenja?

Predvsem opažam, da sem se sprostila, tudi obrazne mišice. Ostalo ostaja enako kot po 1 tednu nošenja. Dodala bi še, da z očali z barvnimi filtri lahko berem bolj na daleč, ker je tudi dioptrija v očalih za na daleč. Branje je predvsem bolj sproščujoče, ni naporno, lažje gledam. Imam občutek olajšanja, lažje mi gre. Ne mrščim se ob gledanju in lahko bolj sproščeno gledam. Z očali se zelo dobro počutim. Občutim splošno sproščenost.

Kako je okolica sprejela vaša očala z barvnimi filtri Irlen glede na to, da so skoraj črna?

Po enem mesecu nošenja večina sploh ne opazi več oz. ne komentira, kakšni pa rečejo: 'A tako temna so tvoja očala?!'

Če bi dobili povrnjen denar, bi očala vrnili?

Ne, ne bi vrnila.

3. intervju: 6. januar 2021 (tretji pogovor, po 4 mesecih nošenja očal z barvnimi filtri Irlen.

Kakšne spremembe opazate po 4 mesecih nošenja?

Enako kot že po 1. tednu nošenja očal. Poleg tega opažam, da me oči ne bolijo več, da lahko veliko hitreje berem. Branje je predvsem bolj sproščujoče, ni naporno, lažje gledam. Imam občutek olajšanja, lažje mi gre. Koncentracija se je povečala. Zadovoljna sem. Če sem zelo utrujena, še vedno občutim rahlo napetost v očeh. Zelo dobro se počutim, bolj sem sproščena, vpliva na napetost, ki je zdaj ne občutim več (prej občutek, kot bi bila v krču). Zdaj sem sproščena. Napredek v sproščenosti opažam tudi pri igranju klavirja in pri petju. Sproščenost prihaja počasi, a opazno.

Kako je okolica sprejela vaša očala z barvnimi filtri Irlen glede na to, da so skoraj črna?

Sploh nihče več ne opazi oz. ne komentira.

Če bi dobili povrnjen denar, bi očala vrnili?

Ne, nikakor jih ne bi vrnila.

Razprava in zaključek

Želeli smo preveriti, kako odrasla slabovidna oseba doživlja uporabo barvnih folij Irlen in očal z barvnimi filtri Irlen v obdobju 1 leta in pol in ugotovili, da gospa po uporabi barvnih folij Irlen poroča o lažjem delu z računalnikom, večji produktivnosti in manjši utrujenosti ob uporabi računalnika. Pravi, da je branje na listu z bele podlage s folijo mnogo lažje, lahko bere z obema očesoma hkrati, ima odprte oči in občutek, kot da oči počivajo. Popačenja (dvojni vid, zabrisana vrstica, besedilo se vrti, trese ali izginja) se med branjem s folijo, bodisi na listu, bodisi na računalniku, niso več pojavljala. Povedala je, da ji je uporaba barvnih folij Irlen delo zelo olajšala, a je bila vseeno precej nerodna in nepraktična, zato se je po enem letu uporabe folij odločila za nakup očal z barvnimi filtri Irlen.

Ugotovili smo tudi, da so se, glede na opravljene intervjuje praktično vsi pozitivni učinki očal pojavili že po enem tednu nošenja. Najprej se je pojavil občutek, da pritisk v možganih pada. Glavni poudarek je na tem, da gospa lažje gleda, branje ni več naporno, se ne mršči, po 1 mesecu je gospa začela opazati še sproščenost v telesu in sproščenost obraznih mišic. Po 4 mesecih nošenja ugotavlja, da se je koncentracija povečala, na kar je sicer prvič opozorila že po 1. tednu nošenja očal.

Dodatni učinki, ki so se pojavili po nošenju očal z barvnimi filtri Irlen in jih prej pri uporabi barvnih folij Irlen ni omenjala, so vezani predvsem na fizične znake, in sicer občutek pritiska v možganih, ki je padel; sproščenost v telesu, sproščenost obraznih mišic in povečanje koncentracije. Ugotovili smo, da so se pozitivni učinki uporabe barvnimi folij Irlen pokazali praktično takoj, ko je gospa začela uporabljati barvne folije Irlen; prav tako so se praktično takoj, ko je gospa začela nositi očala z barvnimi filtri Irlen, pokazali tudi pozitivni učinki nošenja očal.

Gospa navaja, da bi si v bodoče želela še enih očal, in sicer takih z večjim okvirjem z dodatno zaporo svetlobe ob strani, ki bi jih lahko dala prek prizmatskih očal in tako očala uporabljala tudi za delo na blizu. Barvnih folij Irlen gospa ne uporablja več, ker ji jih očala z barvnimi filtri Irlen v celoti nadomestijo.

Pri delu in v vsakdanjem življenju si gospa še vedno pomaga z enakimi pripomočki, ki ji pomagajo reševati težave, ki so posledica slabovidnosti, kot v obdobju, ko še ni imela očal z barvnimi filtri Irlen, le-ta pa sedaj nosi praktično ves čas. Pripomočki za slabovidne (povečave, prizmatska očala, monokular ...) ji omogočajo, da lahko vidi, očala z barvnimi filtri pa, da lažje gleda.

Sklep in predlogi za nadaljnje raziskovanje

Opisani primer predstavlja primer ustrezno opravljene diagnostike vida, ko so sodelovali različni strokovnjaki s ciljem omogočiti gledanje (s pomočjo vseh pripomočkov in očal s pravilno dioptrijo) in omogočiti lažje gledanje (korekcija skotopičnega sindroma).

Hkrati pa rezultati (enako kot rezultati raziskave opravljene na odrasli slepi osebi z dojemom svetlobe in skotopičnim sindromom, Čelešnik Kozamernik, 2021) govorijo v prid smiselnosti raziskovanja skotopičnega sindroma na šolski populaciji slabovidnih otrok, kar bi bilo smiselno, saj bolj zgodaj v življenju ko je oseba testirana (pri 8., 9. letih), bolje je (Irlen, 2010: X), saj ji dajejo umirjeni možgani možnost, da se osredotoča na vsebino in ne na tehniko gledanja, kar posledično prinaša večji akademski, osebni in zdravstveni uspeh/napredek; to se je potrdilo v izvedeni študiji primera, ko gospa poroča o tem, da lažje gleda, je bolj produktivna, bolj sproščena in brez pritiska v možganih.

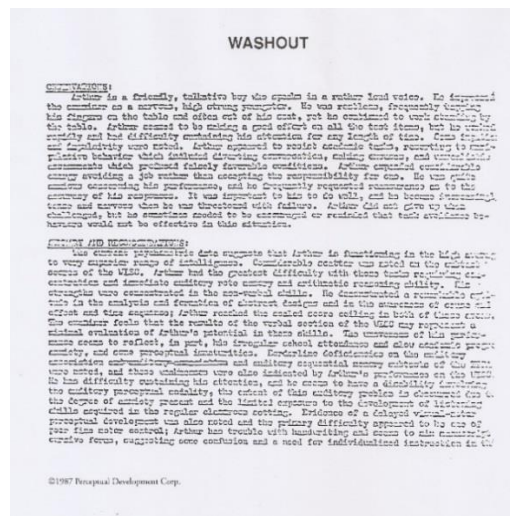
Dodatek

Nepravilnosti, ki so se gospe pojavljale pri branju črnega besedila na beli podlagi pred uporabo barvnih folij Irlen in pred uporabo očal z barvnimi filtri Irlen (imetnik pravic za prikaze strani popačenj je Perceptual Development Corp.)

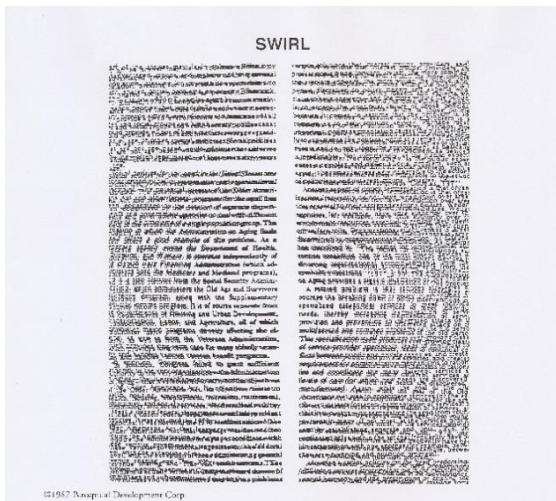
- 1 BLURRY – celotno besedilo se zamegli
- 2 WASHOUT – sredina črk izgine
- 3 SWIRL – na sredini lista je besedilo jasno, okrog se zamegli in se vrti
- 4 HALO – črke dobijo senco, ko bi se zatresle
- 5 SHAKY – besedilo se zatrese in kopira
- 6 FLOATING – črke, lahko tudi besede, lebdiijo ali so bolj vidne od ostalega besedila



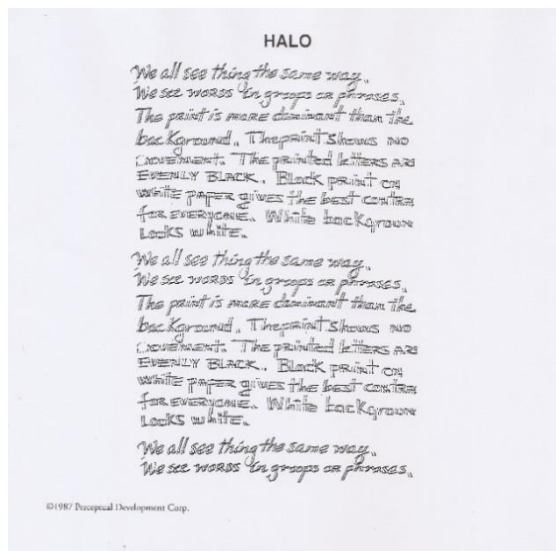
1



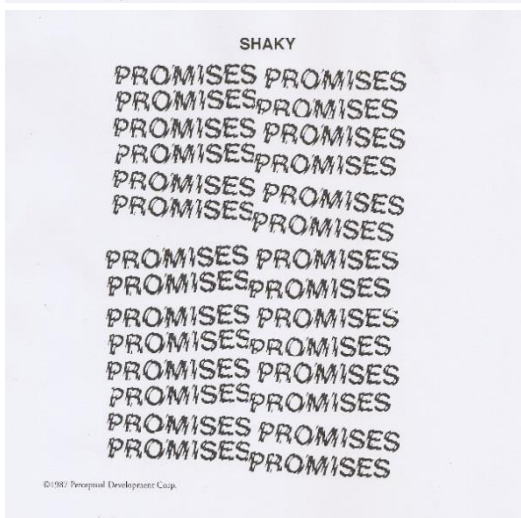
2



3



4



5



6

Literatura

Čelešnik Kozamernik, N. (2018 a). Kaj pa če moj otrok sploh nima PPPU? V: Križnar, S. (ur.). Pomoč učencem z učnimi težavami v osnovni šoli. Ljubljana: Supra, zavod za izobraževanje, 113–119.

Čelešnik Kozamernik, N. (2018 b). Ali imajo lahko tudi slabovidni sindrom Irlen? Rikoss, 17 (4), 20–29.

Čelešnik Kozamernik, N. (2019). Vida ne moremo povrniti, lahko pa omogočimo lažje gledanje (sindrom Irlen). V: Čelešnik Kozamernik, N. (ur.).

Celostna obravnava, vseživljenjsko učenje in socialna vključenost oseb z okvaro vida – srečanje strokovnjakov. Ljubljana: Center IRIS, 269–279.

Čelešnik Kozamernik, N. (2021). Učinki nošenja očal z barvnimi filtri Irlen na posamezne dejavnike, ki vplivajo na kakovost življenja pri odrasli slepi osebi z dojemom svetlobe in s skotopičnim sindromom. Kairos, 15 (1–2), 63–83.

D'Angelo, S. (2017). The Visual Brain. Human Ecology, 45 (2), 22–23.

Irlen, H. in Robinson, G. L. (1996). The effect of Irlen coloured filters on adult perception of workplace performance - A preliminary survey. *Australian Journal of Learning Difficulties*, 1 (3), 7–16.

Irlen, H. (2005). *Reading by the Colors: Overcoming Dyslexia and Other Reading Disabilities Through the Irlen Method*. Penguin.

Irlen, H. (2012). *The Irlen Revolution: A Guide to Changing your Perception and Your Life*. Square One Publishers, Inc.

Kelava, P. (2018). Skotopični oz. sindrom Irlen in učenje odraslih. V: Ličen, N. (ur.). *Sodobne paradigme raziskovanja izobraževanja in učenja odraslih: eseji v počastitev jubileja Ane Krajnc*. Ljubljana: Znanstvena založba Filozofske fakultete, 281–305.

Kelava, P. in Čelešnik Kozamernik, N. (2019). Skotopični sindrom (sindrom Irlen) in odnosi v družini. V: Sara Jerebic, ur. *Zbornik povzetkov X. kongresa zakonskih in družinskih terapevtov Slovenije z mednarodno udeležbo*, 38. Ljubljana. <https://zdt.si/>

Loew, S. J., Marsh, N. V., & Watson, K. (2014). Symptoms of Meares-Irlen/Visual Stress Syndrome in subjects diagnosed with Chronic Fatigue Syndrome. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 14 (2), 87–92.

Whiting, P. R. in Robinson, G. L. (1988). Using Irlen Coloured Lenses for Reading: A Clinical Study. *The Educational and Developmental Psychologist*, 5 (2), 7–10.

Whiting, P., Robinson, G. L. in Parrot, C. F. (1994). Irlen coloured filters for reading: A six year follow up. *Australian Journal of Remedial Education*, 26 (3), 13–19.

[Na vrh](#)

PAMETNI TELEFONI: **Novosti v dostopnostnih aplikacijah za slepe in slabovidne in opis aplikacije Apple TV+**

Avtor in sodelavec: *Safet Baltič*

V tej številki bom najprej opisal večjo posodobitev bralnika zaslona VoiceOver ter aplikacije Magnifier (lupa), ki sta izšli z nadgradnjo operacijskega sistema IOS na verzijo 14. Zatem pa sledi opis aplikacije Apple TV+, ki je prednaložena na vseh napravah podjetja Apple in omogoča dostopno spremljanje vsebin kot so filmi, serije in dokumentarne oddaje, ki jih izdaja Apple.

Novosti v dostopnostnih aplikacijah za slepe in slabovidne

Torej, kaj je novega pri posodobitvi bralnika zaslona VoiceOver? V prvi vrsti so snovalci operacijskega sistema IOS v aplikaciji Camera (kamera) dodali zelo uporabno možnost, ki je več kot dobrodošla za slepe in slabovidne uporabnike. In sicer so v aplikaciji nadgradili prepoznavo bralnika zaslona v oknu po imenu Finder view (pogled iskalca), kar pomeni, da bralnik zaslona VoiceOver v realnem času glasovno opisuje predmete, ki se nahajajo pred objektivom kamere.

Poleg tega so posodobili tudi pripomoček za slabovidne Magnifier (lupa), kjer so poleg okna Finder view (pogled iskalca) dodali za uporabnike pametnih telefonov iPhone 12 pro in iPhone 12 pro max tudi okno z imenom People view (pogled na ljudi). Ta možnost je dodana zaradi LiDar tipala, s katerim so oborožili navedene telefone. LiDar tipalo je laserski senzor, ki s pomočjo svetlobnih impulzov omogoča natančno določanje razdalje, tako do predmetov, kot do ljudi. V primeru, da uporabljate bralnik zaslona tudi v lupi, vam le-ta z govorom naznanja razdaljo do ljudi v naši bližini, kar je v negotovih časih korona virusa, ko moramo vzdrževati razdaljo, zelo dobrodošla možnost. Poleg tega pa tipalo omogoča tudi ostalim proizvajalcem aplikacij razvoj le-teh, še posebej aplikacij za slepe in slabovidne. Sama prepoznava ljudi in določanje razdalje do njih je izredno natančna, prepoznava predmetov pa je zelo uporabna za to, da sami, brez pomoči videčih, ugotovimo, kaj se nahaja v naši okolici. Poleg tega pa je nova možnost tudi obveza za Apple, da v prihodnje nadgrajuje prepoznavo predmetov, s čimer bistveno olajša slepim in slabovidnim vsakodnevno življenje. Če želite uporabljati dostopnostno aplikacijo Magnifier (lupa), odprite Settings (nastavitve), Accessibility (dostopnost), ter nato vklopite Magnifier (lupa). Lupo aktivirate tako, da na telefonih z gumbom Home (domov) le-tega 3x hitro pritisnete, na telefonih, ki tega gumba nimajo, pa enako pritisnete gumb za zaklepanje. Tako vam bo telefon prikazal dostopnostne aplikacije in nato označite Magnifier (lupa), s čimer boste odprli aplikacijo.

Naslednja posodobitev bralnika zaslona pa je možnost podrobnejšega opisa slik, tako na spletu ali v samih aplikacijah in dokumentih, kakor tudi slik, ki smo jih sami zajeli. Poleg tega je dodana še možnost prepoznave teksta, ki se nahaja v slikah, ter nenazadnje tudi zelo uporabna možnost Screen recognition (prepoznavo zaslona), s katero si lahko zelo pomagamo v aplikacijah, ki so bile doslej nedostopne ali pa zgolj delno dostopne za uporabo s pomočjo bralnika zaslona VoiceOver. Ko v nedostopni aplikaciji vklopite prepoznavo zaslona, sam bralnik zaslona zazna predmete v njej in tako lahko ponovno brez pomoči drugih delamo v aplikaciji. In kako si vklopite te možnosti? Odprete Settings (nastavitve), zatem odprete možnost Accessibility

(dostopnost), potem VoiceOver in na koncu VoiceOver recognition (VoiceOver prepoznavna), kjer se prikažejo naslednji elementi po vrstnem redu:

1. Image descriptions (prepoznavna slik); ko odprete to možnost, se prikažejo naslednje možnosti:
 - Image descriptions on/off (prepoznavna slik vklop/izklop),
 - Količina uporabljenih podatkov v MB,
 - Sensitive content output (izhodna občutljiva vsebina); tu si označite, na kakšen način bralnik zaslona posreduje informacije o slikah in sicer: Speak (govori), Play sound (predvajaj zvok) ter Do nothing (ne naredi nič),
 - Apply to apps (uporabi v aplikacijah); ko odprete to možnost, se po vrstnem redu prikažejo vse nameščene aplikacije na napravi, ki jih lahko označite ali pa odznačite, glede na to, v katerih želite imeti vklopljeno to možnost.
2. Screen recognition (prepoznavna zaslona); tu se ponovno prikažejo možnosti kot je vklop ali izklop ter Apply to apps (uporabi v aplikacijah). Priporočam, da to možnost uporabljate zgolj v nedostopnih aplikacijah, v dostopnih pa jo odznačite, saj se v slednjih elementi prikazujejo popolnoma drugače in vas bo to zgolj oviralo pri delu.
3. Text recognition (prepoznavna teksta); tukaj lahko vklopite ali pa izklopite prepoznavo teksta v slikah,
4. Feedback style (stil povratnih informacij); tukaj pa si lahko ponovno označite željen način povratnih informacij kot je Speak (govori), Play sound (predvajaj zvok) in Do nothing (ne naredi nič).

Glede na zgoraj opisane novitete v bralniku zaslona VoiceOver za hitrejšo dostopanje je dobro nastaviti bližnjice. In sicer to naredimo tako: odprite Settings (nastavitve), nato Accessibility (dostopnost), VoiceOver in na koncu rotor, kjer označite postavki Describe images (opiši slike) in Screen recognition (prepoznavna zaslona). S tem boste lahko s pomočjo rotorja vklopljali tako prepoznavo slik, kot tudi prepoznavo zaslona po potrebi. Zgoraj navedene posodobitve bralnika zaslona so več kot dobrodošle, ker nam omogočajo popolnejšo izkušnjo pri delu s pametnimi telefoni.

Apple TV+

Aplikacija Apple TV+ je namenjena predvajanju multimedijskih vsebin na našem pametnem telefonu in na ostalih Applovih napravah in jo lahko uporabljamo z bralnikom zaslona VoiceOver. Ime aplikacije, ki se prikaže na zaslonu, je zgolj na kratko TV. Ko jo zaženemo prvič, se na zaslonu prikaže možnost aktivacije storitve predvajanja Applovih multimedijskih vsebin; mesečna cena za predvajanje vsebin je 4.99 €. V primeru, da ste v zadnjih treh mesecih kupili novo Applovo napravo, pa vam Apple ponuja 1-letno brezplačno naročnino. Ko zaženemo aplikacijo, se na dnu zaslona prikažejo 4 zavihki in sicer po naslednjem vrstnem redu:

1. Watch now (glej zdaj); ko označimo ta zavihek, se na zaslonu prikažejo naše zadnje predvajane vsebine,
2. Originals (originali); tu se prikažejo vse oddaje v Applovi ponudbi,

3. Library (knjižnica); če označite to možnost, se na zaslonu po vrstnem redu od leve proti desni prikažejo naslednji elementi:
 - Movies (filmi); pod to možnostjo se prikažejo kupljeni filmi,
 - Home videos (domači posnetki); tu se prikažejo video posnetki in filmi, ki ste jih sami naložili na napravo,
 - Downloaded (prenešeno); tu se prikažejo vsebine, ki ste jih prenesli na svojo napravo iz Applove trgovine s filmi.
4. Search (išči); pod to možnostjo se odpre trgovina z Applovimi multimediji vsebinami, kjer lahko kupite željen film in ostale oddaje.

Na začetku sem omenil, da nam Apple TV+ omogoča spremljanje vsebin na dostopen način za slepe in slabovidne. Ko se odločite za določeno oddajo ali ostale vsebine, dvokliknite na naslov le-te – na zaslonu se prikažejo možnosti kot je trajanje oddaje, skoči nazaj ali naprej, pavza in na koncu gumb Media selection (izbira medija). Po to možnostjo aplikacija najprej ponudi na izbiro jezike, v katere je bila izbrana vsebina sinhronizirana. Tukaj določite jezik sinhronizacije, z ali brez zvočnega opisa. Žal vsebine niso sinhronizirane v slovenskem jeziku, vendar pa so na seznamu vsi svetovni jeziki – če katerega izmed njih tudi sami obvladate, lahko uživate v filmu z zvočnimi opisi. Nato sledijo podnapisi, med katerimi je tudi slovenščina; ko označimo slovenske podnapise, prične bralnik zaslona VoiceOver avtomatično branje le-teh, s čimer nam je omogočeno spremljanje vsebin na nam dostopen način.

Poudaril bi, da sem tudi sam vključil 1-letno brezplačno naročnino in sem nad Applovo novo storitvijo odkrito navdušen; z njo so omogočili slepim in slabovidnim popolnejšo izkušnjo pri spremljanju multimedijskih vsebin na iPhoneu ter ostalih Applovih napravah.

[Na vrh](#)

NAMIGI IN NASVETI: **Koliko RAM-a v resnici potrebujemo, Vse, kar morate vedeti o piškotkih (1. del)**

Avtor in sodelavec: *Brane But*

139. Koliko RAM-a v resnici potrebujemo

"Random access memory", običajno kar RAM ali po domače spomin, je eden najpomembnejših delov vseh vrst računalniških naprav. Moderni računalniki, tablice in telefoni imajo od 2 GB do 32 GB, se pa najdejo tudi naprave, ki ga imajo več. Koliko RAM-a pa v resnici potrebujemo?

RAM je tisti del naprave, ki skupaj s procesorjem skrbi za nemoteno izvajanje programov in prehajanje med le-temi. Za razliko od nekaterih drugih komponent, več RAM-a ne pomeni nujno tudi boljše kvaliteto. Več RAM-a nikakor ne more škodovati, vendar pa velja enako kot pri pomnilniku – potrebujemo samo toliko RAM-a, kot ga dejansko uporabljamo. Nakup RAM-a, ki ga naprava sicer premore in ga ne uporabljamo, je zelo učinkovito zapravljen denar.

Aplikacije, ki jih uporabljamo, so pomembne za to, da ugotovimo, koliko RAM-a potrebujemo, vendar ima pomembno vlogo tudi operacijski sistem. Na primer, Windows 10 sam po sebi zavzame 2 GB RAM-a, medtem ko ga recimo Chrome OS potrebuje precej manj.

Nekaj nasvetov in priporočil glede prave količine RAM-a prenosnikov, namiznih računalnikov in tabličnih računalnikov:

- 2 GB: Večinoma se uporablja v "budget" tabličnih računalnikih. Za prenosnike in namizne računalnike si bomo zagotovo želeli več.
- 4 GB: Tipično prisoten v "budget" prenosnikih. Je povsem dovolj za osnovno rabo Windowsa in Chrome OS sistema, vendar ne kaj dosti več od tega.
- 8 GB: Odličen za Windows in MacOS sisteme. V določenih primerih zadostuje tudi za osnovno "gaming" izkušnjo.
- 16 GB: Odlična kombinacija za uporabnike namiznih naprav. Je idealna za profesionalno delo in za bolj zahtevne igre.
- 32 GB in več: Za entuziaste in namenske delovne postaje. Na tej stopnji začnejo (in gredo še višje) resni "gamerji", inženirji, profesionalni uredniki videov in podobni profili uporabnikov.

Ne pozabite, kupovanje več RAM-a, kot ga potrebujemo, ne prinaša nobenih izboljšav in bonusov na področju kakovosti delovanja naprav – je zgolj učinkovito zapravljen denar. Kupite to, kar dejansko potrebujete, preostanek denarja pa namenite bolj pomembnim komponentam, kot sta procesor in grafična kartica.

Vir: <https://www.racunalniske-novice.com/>

140. Vse, kar morate vedeti o piškotkih (1. del)

Večina spletnih strani, ki jih obiskujemo dandanes, na tak ali drugačen način uporablja piškotke za izboljšanje uporabniške izkušnje. Čeprav je raba piškotkov

običajno neškodljiva, jo lahko nekateri ljudje vzamejo kot vsiljivo in zato želijo blokirati nekatere ali vse piškotke ali celo izbrisati piškotke, ki so že bili poslani. Kaj moramo vedeti o piškotkih?

Piškotki (ang. Cookies) so navadno majhne tekstovne datoteke, katere imajo določen ID in so shranjene na našem računalniku. Piškotki se kreirajo, ko uporabimo brskalnik za dostop do neke spletne strani, ki uporablja piškote za sledenje našega gibanja po spletni strani. Če prenehamo z ogledom spletne strani in se na njo kasneje vrnemo, nam piškoti pomagajo nadaljevati tam, kjer smo ostali in podobno. Zapomnijo si prijave, selekcijo tem, preference ter ostale nastavitve, ki si jih uporabniki lahko sami prilagodijo.

Piškotki so tekstovne datoteke, ki na strežniku prepoznajo vaš računalnik. Sami po sebi ne prepoznajo individualnega uporabnika, pač pa računalnik, ki je bil uporabljen pri dostopu na spletno stran.

Ko se uporabnik ob vsakem naslednjem obisku vrne na stran, jo brskalnik "pokaže" strežniku ter tako ohrani nastavitve, ki jih je uporabnik že uporabil, ter tako omogoči uporabniku enkratno prijavo brez vnovičnega vnašanja uporabniškega imena in gesla ob vsakem naslednjem obisku.

Piškotke uporablja večina vodilnih oz. kar večina dobrih spletnih strani. Upravljalci spletnih strani smejo uporabljati piškotke le, če se uporabnik strinja in če so mu bile vnaprej ponujene vse informacije glede obdelave njegovih podatkov, kot to določa Zakon o varstvu osebnih podatkov. Ta pravi, da mora upravljalec uporabniku podati informacije o upravljalcu osebnih podatkov in njegovem morebitnem zastopniku ter namenu obdelave podatkov. Piškotek se na odjemalca naloži šele, ko je uporabnik jasno seznanjen z uporabo piškotkov in ko potrdi, da se jih lahko uporablja.

Obstajata tudi dve izjemi, pri katerih lahko upravljalec spletnega mesta uporablja piškotke, ne da bi od uporabnika pridobil dovoljenje za uporabo. To so piškotki, ki so potrebni izključno zaradi prenosa sporočila po elektronskem komunikacijskem omrežju, in piškotki, ki so nujno potrebni za zagotovitev storitve informacijske družbe, ki jo naročnik ali uporabnik izrecno zahteva. Piškotek, za katerega velja izjema, naj bi trajal le toliko časa, kot je nujno potrebno za doseg njegovega namena. Veliko lažje je govoriti o izjemi pri sejnih piškotkih, kot pri dolgotrajnih piškotkih, saj je pri dolgotrajnih piškotkih potrebna utemeljitev, zakaj je tako dolg rok nujno potreben. Če ta rok trajanja ni nujno potreben, piškotek ne sodi pod izjeme. Prav tako lažje uveljavljamo izjemo pri lastnih piškotkih, ki jih postavi dejansko obiskana spletna stran, kot pa pri piškotkih, ki jih postavljajo tretje strani.

Vir: <https://www.racunalniske-novice.com/>

[Na vrh](#)

OGLASNA DESKA: Izšla knjiga z naslovom Misliš Resno

Pri Mohorjevi založbi Celovec je izšel prvenec Sonje Pungertnik – roman z naslovom Misliš Resno?. Književno delo na privlačen način odstira pogled v življenje in doživljanje slepih, brez zadržkov govori o predsodkih in stereotipih ter nevsiljivo sporoča, kakšen naj bo oz. naj ne bo odnos videčih do slepih. Gimnazijka Sara se na pragu svoje mladosti spoprijema z izzivi in stiskami, ki jih prinaša slepota. Čeprav je zgodba izmišljena, je avtorica v njej razkrila marsikateri košček svojega doživljanja sveta in svoje lastne življenjske izkušnje, ki jih ima kot slepa.

Delo ima tudi izobraževalni značaj, saj se bralec mimogrede seznanja s številnimi informacijami o življenju ljudi, ki ne vidijo. Knjiga obsega 176 strani in je v trdi vezavi. Ker je roman napisan kot konkretna življenjska zgodba, je zanimiva prav za vsakega bralca, tudi za mlade. Tisk je prijazen slabovidnim, posebnost knjige pa je tudi to, da je naslov na platnici napisan v brajici.

Bralki Metka Pavšič in Mihaela Kavčič sta knjigo na pot pospremili z naslednjimi besedami:

»Zgodba me dobesedno 'odnese' v moja otroška in najstniška leta, ki so bila polna stisk, povezanih z zelo slabim vidom. Sarini pripetljaji in doživljanja ob vstopu v šolo, občutenja ob sprejemanju bele palice, stiske ob druženju z vrstniki, poskusi, da bi jim bila podobna, da bi bila ena izmed njih, mi priključijo spomine na to občutljivo življenjsko obdobje.

Pred očmi se mi rišejo slike, notranjost pa kar zadrgeta, ko pomislim na mlado dekle, ki se sprašuje, ali iti na ples ali ne, ali pleše podobno kot preostali, ali jo bo kdo sploh imel kdaj rad – večna samoizpraševanja, kakšna je videti v očeh drugih. In tisoče vprašanj: Zakaj? Zdi se, kot da se vse življenje vrti okrog ene same teme. Zdi se, kot bi brala o sebi. Zdi se, da so nekatere stiske, dvomi in bolečine skupne vsem, ki nas družijo podobna usoda, a hkrati so tako lastne vsakemu izmed nas. A izkušnje in življenje samo na srečo prinašata tudi odgovore, radosti, odločitve, zorenja in mnogoteri zadovoljstva, pa tudi srečne konce.«

(Metka Pavšič)

»Zgodba o slepi Sari, o njenih mladostnih hrepenenjih in željah, je napisana tankočutno, iskrično in privlačno, da knjigo le stežka odložiš, preden ne prideš do zadnje strani. Videčemu bralcu široko odpira vrata v svet teme. A tam so, presenetljivo, povsem običajne človeške želje: biti slišan, razumljen, sprejet, ljubljen.

Ob zgodbi se je mogoče zazreti tudi v ogledalo. In ne nazadnje ostanejo vprašanja: Me taka zgodba navduši, pretrese ali spravi v solze? Lahko zaradi nje stopim korak naproti osebam z okvaro vida? Zmorem začutiti stisko in radost bližnjega? Ali je v mojem življenju več svetlobe ali teme? Knjigo iz srca priporočam v branje tako mladostnikom kot odraslim, videčim in ljudem z okvaro vida. In želim, da se vas dotakne.«

(Mihaela Kavčič)

[Na vrh](#)

NOVIČKE: See with me - tehnični pripomoček, ki bo omogočal slepim in slabovidnim še večjo samostojnost, Na temni strani zaslona: Video igre za slepe in slabovidne, Internet Explorer bo dokončno odstranjen iz Windows 10, PayPal bo zaračunaval nadomestilo za neaktivne račune

Avtor in sodelavec: *Miha Srebrnjak*

See with me - tehnični pripomoček, ki bo omogočal slepim in slabovidnim še večjo samostojnost

Nik Stanojević in Val Vidmar sta dijaka gimnazije Novo mesto. V lanskem letu sta se – kot pravita, po naključju – lotila razvoja posebne naprave, ki bo slepim in slabovidnim omogočala samostojnejše gibanje v okolju. Z idejo sta se prijavila tudi na tekmovanje Popri, ki ga organizira Primorski tehnološki park, in v kategoriji dijaki osvojila prvo mesto! Pomoč pa jima zagotavljata tudi Podjetniški inkubator Podbreznik in Lions Klub Novo mesto.

"Razvija pametni pas, imenovan See with me. See with me bo zaznaval ovire, robove pločnikov, talne oznake, semaforje in nevarnosti kot so avtomobili, kolesarji, luknje v cesti ter stopnice. Slepim bo tako olajšana orientacija v okolju," sta povedala Nik in Val.

"Prvo napravo bodo slepi in slabovidni uporabljali že letos. Kdaj bo narejena končna verzija naprave, pa še sama ne veva, saj načrtujeva, da bova napravo redno nadgrajevala in ji po željah uporabnikov dodajala nove zmožnosti."

Celoten intervju si lahko preberete na povezavi, ki je navedena kot vir.

Vir: <https://portal100.si/2021/05/02/nik-in-val-prav-vsak-od-nas-lahko-zdaj-naredi-nekaj-da-bo-svet-ze-jutri-boljsi-za-vse-ljudi/>

Na temni strani zaslona: Video igre za slepe in slabovidne

V četrtek, 6. maja, je na Medobčinskem društvu slepih in slabovidnih Nova Gorica potekala predstavitev video iger, ki je bila namenjena slovenskim medijem. Namen te predstavitve je pokazati širši javnosti, da lahko tudi slepi in slabovidni igramo video igre, ki so prvotno namenjene videčim osebam.

Velika imena med razvijalci, kot so Sony, Naughty dog in EA v zadnjih mesecih veliko pozornosti namenjajo invalidnim skupinam. S tem je na tržišče lansko leto prišla igralna konzola PlayStation 5, ki ima za razliko od predhodnika ogromno izboljšav na področju dostopnosti (izboljššan bralnik zaslona, dodatne nastavitve pri povečavi besedil in kontrasta itd.). Treba je še dodati, da bralnik zaslona na PlayStation 4 sploh ni bil na voljo, če si ga uporabljal izven Amerike. Ko pa govorimo o igrah, pa je tukaj trenutno najbolj popularna kot tudi najbolj dostopna igra za slepe in slabovidne na konzoli The last of us II.

Slepi in slabovidni smo bili na področju iger v preteklosti precej odmaknjeni od trga videčih, če lahko temu tako rečem. Za nas so se (in se tudi še) razvijajo igre posebej, teh pa videča oseba ne more igrati, ker se jih igra s pomočjo zvoka, slike na zaslonu pa ni. V naslednjih mesecih in letih pa lahko glede na trenutno situacijo sklepam, da bo tehnologija omogočala popolno prilagoditev večina iger, tako da bomo tudi na tem področju enakopravni vsem in se bomo lahko tudi z videčimi pomerili v kakšni hokejski tekmi ali nogometu. V času priprave tega članka (v začetku junija) pa je bila prek Zooma izvedena tudi delavnica na omenjeno tematiko.

Vir: <https://www.mdssng.si/sl/novice/2021051010591894/na-temni-strani-zaslona>

Internet Explorer bo dokončno odstranjen iz Windows 10

Microsoft je objavil novo preizkusno različico (preview build) 21387, v kateri ni več brskalnika Internet Explorer. Gre za prvi korak k njegovi dokončni upokojitvi sredi junija, ko ne bo več vključen v sisteme Windows 10. Namesto njega bomo uporabljali brskalnik Microsoft Edge, ki ima vgrajen tudi »IE način«, namenjen starim poslovnim aplikacijam, ki še vedno delujejo le z brskalnikom Internet Explorer. Edge sicer temelji na odprtokodnem sistemu Chromium (in je torej združljiv z dodatki za Chrome).

Vir: <https://www.monitor.si/novica/internet-explorer-bo-dokoncno-odstranjen-iz-windows-10/207675/>

PayPal bo zaračunaval nadomestilo za neaktivne račune

Če ste uporabnik PayPal-a, potem pozor. V podjetju so se namreč odločili, da bodo začeli zaračunavati provizijo uporabnikom, ki njihovih storitev ne uporabljajo redno. Vsi, ki uporabljate PayPal, ste okoli 7. maja gotovo prejeli e-poštno obvestilo o spremembi pogojev uporabe. Mnogi ste ga prezrli, a pozor, gre za pomembno obvestilo za vse, ki svojih uporabniških računov ne uporabljate prav pogosto. Nadomestilo oziroma ležarina v višini 10 € bo doletela račune, ki v zadnjih 12 mesecih niso opravili nobenega nakupa ali donacije, niso poslali ali dvignili denarja ali pa se preprosto niso prijavili.

Vendar ležarina ne bo zaračunana vsem uporabnikom, četudi niste aktivni. Ta bo namreč zaračunana samo tistim, ki imajo na računu sredstva (npr. če imate na računu 100 €, vam bodo po enem letu trgali znesek v višini 10 € – vaše končno stanje bo 90 €). Prav tako pa ne bodo zneska odšteli na način, da bi bilo vaše stanje negativno (npr. če imate na računu 5 € in ga ne uporabljate eno leto, vam bodo trgali golj 5 € – vaše končno stanje bo 0 €).

“Varni” so tudi uporabniki, ki na PayPalovem stanju nimajo niti centa. Tudi tem ne bo obračunana ležarina. Vsem uporabnikom, ki jih bo morda doletelo omenjeno nadomestilo, bo podjetje še enkrat poslalo obvestilo v mesecu novembru.

Vir: <https://racunalniske-novice.com/paypal-z-novo-provizijo/>

[Na vrh](#)

MEDNARODNE NOVIČKE: Konzultacija Evropske komisije o dostopnosti, Akustični sistemi za informiranje in navigiranje, Holmanove nagrade za ambiciozne 2021, Evropska invalidska kartica, Mnenje Evropskega invalidskega foruma glede nasilja nad ženskami z invalidnostjo

Avtor: *Anja Uršič*

Prevod: *Jure Škerl*

Raziskava Evropske komisije: Ciljno usmerjena konzultacija o dostopnosti avtorskih del

Namen konzultacij je zbrati informacije in podatke o tem, kako dostopna so osebam s posebnimi potrebami določena avtorsko zaščitena dela, zlasti tista, ki niso v pisni obliki (tj. filmi, fotografije, glasba). Konzultacije bo komisija izvedla v okviru priprav na izdajo poročila, ki ga predvideva 9. člen Marakeške direktive (EU) 2017/1564. V posvete bodo vključene osebe s posebnimi potrebami ter organizacije, ki jih predstavljajo, imetniki avtorskih pravic, producenti vsebin, distributerji, ponudniki storitev, radijske in televizijske postaje ter izobraževalne ustanove.

Daljši komentar Evropske zveze slepih je dostopen na naslednji povezavi:
http://www.euroblind.org/sites/default/files/documents/ebu_response_to_survey_on_availability_in_accessible_format_of_non-print_works_april_2021.pdf

Vir: <http://www.euroblind.org/>

Zvočni sistemi za informiranje, orientiranje in navigiranje

V novembru 2020 so bili organizirani trije spletni seminarji o zvočnih sistemih za informiranje in navigiranje, na katerih so sodelovali predstavniki različnih strok, tako tisti iz mreže Evropske zveze slepih kot tudi razvijalci in proizvajalci tovrstnih sistemov z desetletji izkušenj na tem področju ter dobrim poznavanjem resničnih potreb naše skupnosti. AVAS je angleška kratica za akustični sistem za opozarjanje na vozila in predstavlja naslednji korak v implementaciji že sprejete evropske zakonodaje, ki bo urejala to področje. Sluh je v vsakdanjem življenju zelo pomemben čut, ki nam omogoča interakcije z okoljem, predmeti v njem ter drugimi osebami. Zvočni signali nosijo številne informacije. Zmožnost, da slišimo prihajajoča vozila, denimo, igrajo pomembno vlogo v varnosti prometa, kar je še posebej pomembno za pešce. Električna vozila so po drugi strani do hitrosti 20 km/h skorajda neslišna. Če želimo zavarovati ranljive udeležence v prometu, kot so otroci, slepe in slabovidne osebe ter kolesarji, bodo morala električna vozila oddajati posebne zvočne signale. V ta namen so različna nacionalna, pa tudi mednarodna telesa že pripravila ustrezne predloge. Najvidnejša med njimi sta uredba Ekonomske komisije Združenih narodov za Evropo št. 138 – ECE/TRANS/WP.29/2016/26 ter Zvezni varnostni standard št. 141, ki je v veljavi na ozemlju ZDA.

MyWay Pro – Platforma za inkluzivno navigacijo

Švicarska zveza slepih in slabovidnih oseb (SFB) je zagnala aplikacijo za orientacijo in navigacijo MyWay Pro, ki je posebej prilagojena za uporabo s strani oseb z okvarami vida. Gre za izboljšavo dosedanje aplikacije MyWay Classic, obe pa sta zgrajeni na najnaprednejših tehnoloških rešitvah za navigacijo. Pri SFB so aplikacijo razvijali dve leti, k njenemu razvoju pa je pomembno prispevala skupina testnih uporabnikov, ki so pomagali identificirati najpomembnejše potrebe slepih in slabovidnih oseb pri uporabi tovrstnih storitev.

Več informacij o aplikaciji MyWay Pro in o AVAS-u je na voljo na naslednji povezavi: <http://www.euroblind.org/newsletter/ebu-focus-english/2021/february/en>

Vir: <http://www.euroblind.org/>

Holmanova nagrada za ambiciozne 2021

LightHouse for the Blind and Visually Impaired je nevladna organizacija iz San Francisca, ki spodbuja in neguje pozitivno miselnost, neodvisnost in samozavest pripadnikov skupnosti slepih in slabovidnih. Leta 2017 so prvič podelili Holmanove nagrade v vrednosti po 25.000 dolarjev trem slepim oz. slabovidnim mislecem za uresničitev njihovih idej. Nagrada je poimenovana po Jamesu Holmanu, slepemu svetovnemu popotniku, ki je živel v 19. stoletju. Pomislite, kako je bilo tedaj samostojno potovati po vsem svetu, če ste bili slepi. Njegov podvig nam še danes lahko služi kot navdih za to, da je sanje mogoče uresničiti!

Društvo LightHouse spodbuja rast slepih ali slabovidnih avanturistov, podjetnikov in voditeljev. Sanje posameznika se lahko izrazijo na najrazličnejše načine, od tega, da si želimo splezati na goro, potovati po svetu, do tega, da se vpišemo v izobraževalno ustanovo ali začnemo trenirati šport, ki nam je najljubši. Cilji kandidatov za njihovo nagrado, kot pravijo pri društvu, se ne ustavijo zgolj pri preseganju lastnih omejitev, temveč vključujejo tudi izničenje omejitev samih v širši družbi. Dobitniki nagrad so tako posamezniki, ki uspevajo rušiti kulturne stereotipe o slepoti in slabovidnosti.

Obiščite spletno stran društva in se informirajte o nagradi – kdo ve, morda boste naslednji dobitnik prav vi z vašim osebnim projektom.

Vir: <https://holman.lighthouse-sf.org/>

Evropski invalidski forum pripravlja delavnice na temo Evropske kartice ugodnosti za invalide

Po več letih pogajanj ter intenzivnega lobiranja s strani Evropskega invalidskega foruma je marca letos Evropska komisija objavila Strategijo za pravice invalidnih oseb za obdobje 2021–2030. Ena od ključnih želja Evropskega invalidskega foruma je bila uvedba Evropske kartice ugodnosti za invalide in zdaj bo ta cilj končno izpolnjen. Evropska komisija je obljubila, da bo kartica uvedena do konca leta 2023 kot eden od najpomembnejših in najvidnejših ukrepov nove evropske strategije za pravice invalidnih oseb.

Kartica, ki naj bi bila priznana v vseh državah članicah EU, gradi na izkušnjah, pridobljenih v pilotnem projektu, ki še poteka v osmih državah EU, pa tudi na izkušnjah z Evropsko parkirno kartico za invalidne osebe. Forum toplo pozdravlja to pridobitev, saj kartico že več kot desetletje uvršča med svoje prioritete zahteve, vse načrtovanje in aktivnosti, povezane z njo, pa so potekale na izključno prostovoljski osnovi ter s finančno močno podhranjenim strateškim usmerjanjem. Zgodovina kartice sega nazaj v leto 2013, ko je Evropska komisija zaradi glasnih zahtev gibanja za pravice invalidnih oseb ustanovila posebno delovno skupino, v katero se je vključilo osem zainteresiranih držav (med njimi tudi Slovenija). Znotraj te skupine sta se prvič začela izmenjava idej ter načrtovanje uvedbe Evropske kartice ugodnosti za invalide. K naporom je prispeval tudi Evropski invalidski forum, ki se je delovni skupini pridružil kot opazovalec in zunanji svetovalec. Danes lahko naposled poročamo o tem, da so naporu vseh udeležencev obrodili sadove.

Pilotni projekt 2016–2018

Ključni dejavnik, ki je k temu pripomogel, je bila podpora zakonodajnih teles osmih držav (Belgije, Cipra, Estonije, Finske, Italije, Malte, Romunije in Slovenije) pilotnemu projektu, katerega glavna aktivnost se je odvila med letoma 2016 in 2018. Ocena zdaj zaključenega projekta je bila pozitivna, eden od sklepov pa je bil tudi, da so bili pozitivni učinki projekta vsekakor večji od stroškov, ki so ob tem nastali. Pomemben pogoj je bil, da bi države članice vzajemno priznavale status imetnikov kartic. To pomeni, da bo lahko slovenski imetnik kartice v tujini uveljavljal enake ugodnosti kot doma, pri tem pa mu ne bo treba razlagati svojih posebnih potreb ali se zanašati na dobro voljo lokalnega osebja. Pilotni projekt je dal spodbudne rezultate in služi kot dobro izhodišče, kljub temu da je bil izveden v precej omejenem obsegu. Zaenkrat je predvideno, da bodo lahko imetniki kartice le-to uveljavljali predvsem pri aktivnostih na področjih kulture, sprostitve, športa in turizma. Ugodnosti bodo zajemale denimo popust na ceno vstopnice za muzej, bazen ali kino, pa tudi preskok čakalnih vrst v zabaviških parkih, ter brezplačno osebno pomoč pri udeležbi na glasbenem festivalu ipd.

Kaj je še potrebno postoriti?

Evropski invalidski forum se zaveda, da kljub dobro zastavljenim smernicam, ki bodo pripomogle k višji kakovosti življenja imetnikov kartic, to ne bo dovolj za uresničitev končnega cilja popolne svobode gibanja. Tako veliko vprašanj ostaja še odprtih. Strategija je zelo nejasna v delih, ki se tičejo izgleda kartice, dejanskega obsega ugodnosti, zakonske podlage, ki bo potrebna za njeno uveljavljanje ter tudi vprašanja, kdo vse bo do nje upravičen. Zato v forumu načrtujejo serijo srečanj, na katerih se bo razpravljalo o teh podrobnostih, pa tudi o načinih, na katere bi lahko vizijo invalidske kartice še dodatno razširili. Glede na to, da je sprejemanje odločitev v EU dolgotrajen proces, je leto 2023 bržkone kar realističen rok.

Če želite sodelovati v razpravi, se lahko udeležite spletne delavnice, ki bo 16. septembra ob 11. uri na povezavi, naknadno objavljeni na spletni strani Evropskega invalidskega foruma.

Vir: <https://www.edf-feph.org/>

Evropski invalidski forum je objavil izjavo o nasilju nad ženskami z invalidnostjo

Evropski invalidski forum obsoja vsakršno nasilje nad ženskami ter deklicami z invalidnostjo in poziva Evropsko unijo, naj po nujnem postopku sprejme ukrepe, s katerimi bo preprečila, prepovedala in najstrožje obsodila nasilje nad odraslimi in mladoletnimi ženskami v vsej njihovi raznolikosti.

Ženske in deklice z invalidnostjo se še naprej soočajo z intersekcionalno diskriminacijo na vseh področjih življenja ter so pogostejše kot neinvalidne ženske žrtve nasilja in zlorab. Nasilje, ki so ga deležne, se pojavlja v mnogih oblikah, vključno z institucionalnim trpinčenjem, ki se odvija znotraj šol za osebe s posebnimi potrebami, prisilnimi splavi ter prisilno sterilizacijo.

Poleg nasilja pa se ženske z invalidnostjo pogosto srečujejo tudi z dodatnimi preprekami, ko želijo prijaviti nasilno dejanje, uveljavljati pravico na sodišču ali poiskati pomoč podpornih skupin za žrtve nasilja.

Celotna izjava je dosegljiva na naslednji povezavi:

<https://www.edf-feph.org/publications/edf-position-paper-on-violence-against-women-and-girls-with-disabilities-in-the-european-union/>

Vir: <https://www.edf-feph.org/>

[Na vrh](#)

© 2002-2021 [Vizitka RIKOSS](#) [Uredništvo](#), [Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije](#)