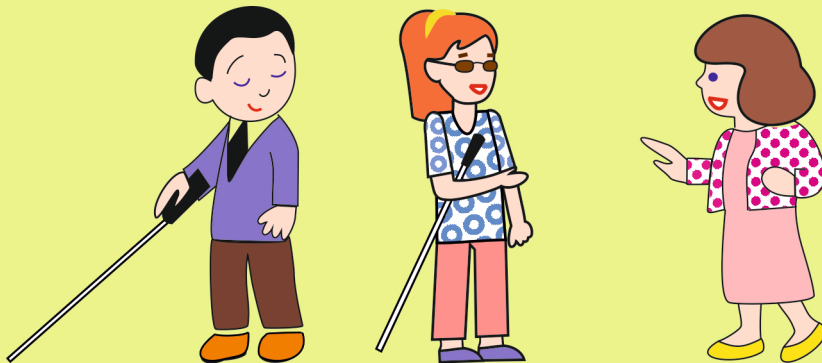


Czy wiesz Jak?

MAŁY PRZEWODNIK

jak zachować się w towarzystwie osoby niewidomej



Dobrze widzi się tylko sercem.

Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu

Antoine de Saint-Exupery

Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi Stowarzyszenie – Laski 2020

SPIS TREŚCI

WSTĘP	1
WPROWADZENIE	3
Zaczynamy. Jak to zrobić?	4
Złota zasada – zawsze pytaj. Towarzysząc prowadź	5
Przy schodach. Aby wskazać drogę	6
Podczas przechodzenia przez ulicę	7
W komunikacji miejskiej. Po wejściu do pojazdu	8
Pies przewodnik. Gdy odchodzisz	9
Dla usytuowania przedmiotów. Spożywanie posiłków.....	10
Gdzie jest mój płaszcz? Przy rozliczaniu się	11
Grzeczność na co dzień. Kiedy i jak coś opisać?	12
W teatrze lub kinie. Porządek i dokładność	13
Rozszyfrowywanie kodu Braille’a	14
Alfabet Braille’a	15
A nowoczesne technologie?	16
ZAKOŃCZENIE	17
O Ośrodku Szkolno-Wychowawczym dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej	18
KONTAKT	19
O Towarzystwie Opieki nad Ociemniałymi Stowarzyszenie w Laskach	20

WSTĘP

Publikacja tej broszury ma na celu zachęcenie i ułatwienie kontaktu pomiędzy osobami niewidomymi i widzącymi. Dzięki temu pierwsze spotkanie z osobami niewidomymi i słabowidzącymi może stać się znacznie łatwiejsze.

Być może już znasz, albo jeszcze nie, osobę niewidomą lub słabowidzącą. A może znasz kogoś w rodzinie lub najbliższym otoczeniu, kto nie miał takiego kontaktu i wówczas będziesz mógł przekazać dalej tę broszurę.

W każdym razie znajomość pewnych rzeczy i znajomość kilku podstawowych zasad pomoże w radzeniu sobie w określonych sytuacjach.

Brak wzroku – jakkolwiek jest to poważne utrudnienie życiowe – nigdy nie może być argumentem wyłączającym człowieka z czynnego i pełnego życia.

Tak jak wszyscy potrzebujemy pod jakimś względem pomocy, tak również potrzebuje jej osoba niewidoma.

Potrzebuje pomocy, a nie wyręczenia. Najlepiej, jeśli u podłoża tej pomocy leży obopólna potrzeba kontaktu i wzajemne świadczenie sobie dobra. By osobom widzącym i niewidzącym było ze sobą dobrze, muszą wzajemnie poznawać swoje potrzeby i możliwości, jak również znać praktyczne zasady właściwie rozumianej współpracy.

Wszyscy, zarówno widzący, jak i niewidomi, powinni **przestrzegać ogólnych zasad uprzejmości, kultury i życzliwości**, a ponad to pewnych szczególnych form właściwych dla współpracy.

W ten sposób oszczędzimy sobie wielu zbytecznych przykrości i umożliwimy jak najpełniejsze włączenie się wszystkich we wspólne działania.

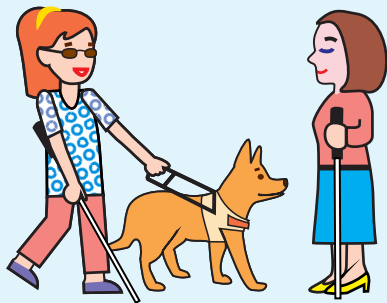
WPROWADZENIE

TYFLOS – po grecku znaczy **NIEWIDOMY**.

Słowo niewidomy ma szeroki zakres znaczeniowy:

- niewidomy, który nigdy nie widział;
- ociemniały, który pamięta świat widziany przed utratą wzroku;
- osoba o bardzo ograniczonej zdolności odbierania i interpretowania wrażeń wzrokowych;
- stopniowo lub nagle tracąca zdolność widzenia;
- niewidomy to również osoba, która dzięki działaniom medycznym uzyskała ograniczoną zdolność widzenia, nie potrafi jednak jeszcze z niej korzystać i funkcjonuje bezwzrokowo.

Brak wzroku może dotyczyć dziecka, młodzieży, osoby dorosłej, osoby starszej. Może występować w połączeniu z innymi fizycznymi lub psychicznymi niepełnosprawnościami.



▶ ZACZYNAMY

My, niewidomi, staramy się wykonywać wszystkie czynności samodzielnie i aktywnie uczestniczyć w życiu codziennym. Jednak w określonych sytuacjach, potrzebna jest nam Twoja pomoc; może ona okazać się niezbędna.

Jak to zrobić?

Jeśli chcesz zwrócić się do osoby niewidomej, zasygnalizuj jej to, na przykład lekkim dotknięciem w rękę, i dopiero wtedy rozpocznij rozmowę. Wbrew ogólnemu przekonaniu nie zawsze osoba niewidoma rozpoznaje rozmówcę po głosie, dobrze jest więc krótko się przedstawić, na przykład: „Jestem Adam, kolega z pracy” lub „Ewa, czy mogę w czymś pomóc?”.

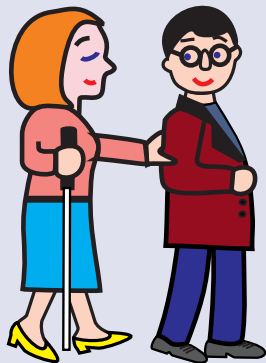


Rozpocznij rozmowę stosując

ZŁOTĄ ZASADĘ:

Oto ona: **ZAWSZE PYTAJ** osobę niewidomą:
„Czy” lub „jak” mogę pomóc?

...możemy iść
razem...



Czy mogę
Ci pomóc?



TOWARZYSZĄC PROWADZĆ

Najlepiej podać swoje ramię i iść pół kroku przed osobą niewidomą, informując o zbliżaniu się przeszkód. Wyczuje ona wtedy wcześniej, jak porusza się jej przewodnik i będzie wiedzieć, że właśnie zaczyna wchodzić na schody.

Dziękuję



Schody w górę



PRZY SCHODACH

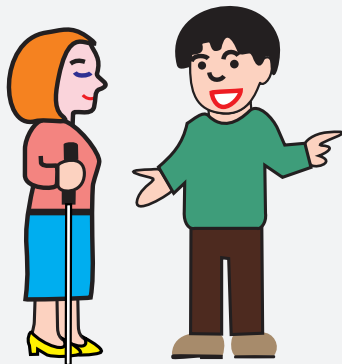
Samo ostrzeżenie: „**uwaga schody**” – niestety nie wystarczy. Koniecznie trzeba dodać czy są to schody **w górę** czy **w dół**.
To bardzo pomaga.

ABY WSKAZAĆ DROGĘ



Nie mów: „idź tam” albo „w tamtą stronę” – „tu i tam” nic nie znaczy dla osoby, która nie widzi. **Podawaj konkretne wskazówki, nie wymagające orientacji wzrokowej.** Na przykład powiedz: „Gdy przejdzie Pani/Pan 50 metrów prosto i skreći w pierwszą ulicę w lewo, to dalej będzie skrzyżowanie.

Proszę skrećić w pierwszą ulicę w lewo



PODCZAS PRZECHODZENIA PRZEZ ULICĘ

Najpierw **złota zasada:**

ZAPYTAJ osobę niewidomą, zanim coś dla niej zrobisz:

„Czy, lub jak, mogę Pani/Panu pomóc?”.

Szanuj wolność osobistą każdej osoby.

Następnie **podaj ramię i idź pół kroku przed**

osobą niewidomą. Informuj o zbliżających się przeszkodach. **Podawaj krótkie komunikaty**, na przykład kiedy zapali się zielone światło, powiedz: „Zielone światło, możemy przechodzić”,

tak samo powiedz: „Przed nami tory tramwajowe” albo „wysepka”.

Po przejściu przez ulicę powiedz, że odchodzisz i pożegnaj się, wcześniej upewniając się, że osoba niewidoma wie, gdzie się znajduje i dalej poradzi już sobie sama. Najlepiej jest, jeśli dysponujesz czasem i możesz jej towarzyszyć, pomagając dotrzeć do wskazanego celu.



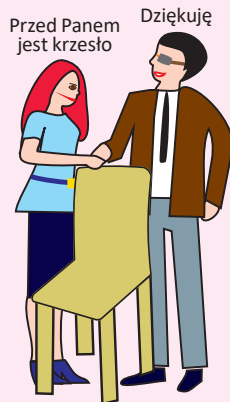


◀ KORZYSTANIE Z KOMUNIKACJI MIEJSKIEJ

Poinformuj osobę niewidomą, oczekującą na przystanku, jaki **numer nadjechał i podprowadź** do przednich drzwi. Po wejściu do pojazdu **powiedz o ewentualnych przeszkodach** lub elementach otoczenia mogących **stanowić zagrożenie**: leżące zwierzęta, ustawiony na drodze багаż, stojące wózki z dziećmi.

▶ PO WEJŚCIU DO POJAZDU

Przełącz informację o **wolnych miejscach siedzących** i stosując ZŁOTĄ ZASADĘ zapytaj: „**Czy Pani/Pan chce usiąść?**”. Jeśli **TAK**, to podprowadź do wolnego miejsca **kładąc** wówczas rękę osoby niewidomej **na oparciu** lub uchwycie siedzenia. Pozwoli to zorientować się osobie niewidomej, gdzie ma usiąść. Nie sadzaj na siłę. Każdy sam wie, czego potrzebuje – **NIC NA SIŁĘ**.





◀ PIES PRZEWODNIK

Jeśli z osobą niewidomą idzie **pies przewodnik**, oznacza to, że **pies pracuje**. Nie rozpraszaj go głaskaniem czy nawoływaniem.

◀ GDY ODCHODZISZ

Po udzieleniu pomocy lub podczas spotkania, gdy musisz odejść, koniecznie poinformuj osobę niewidomą, z którą rozmawiasz, jeśli zamierzasz się oddalić. Powiedz wtedy na przykład: „**Przepraszam muszę wyjść**” albo: „**wychodzę i za chwilę wracam**”. Inaczej osoba niewidoma **może się nie zorientować i mówić do nieobecnej osoby**. Nie popełnisz gafy używając w rozmowie zwrotów: „do widzenia”, „do zobaczenia”, „spójrz”, „ja to widzę inaczej”. Bez obaw możesz stosować słowa i zwroty, będące w codziennym użyciu.



Ciastko jest na godzinie trzeciej

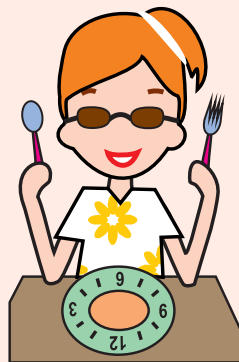


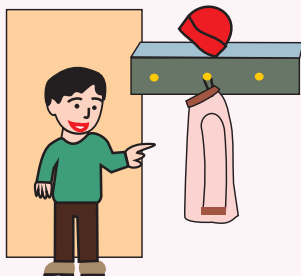
◀ DLA USYTUOWANIA PRZEDMIOTÓW

Poinformuj, **gdzie znajduje się dana rzecz** korzystając przy tym z **tarczy zegara**. Przedmioty znajdujące się najdalej od osoby niewidomej są na godzinie 12:00.

SPOŻYWANIE POSIŁKÓW ▶

Przed nałożeniem na talerz należy **poinformować** osobę niewidomą, **co jest podane do stołu** oraz **zapytać ile i jakich potraw życzy** sobie, aby jej podano lub nałożono. Zapytaj również, czy życzy sobie wiedzieć, gdzie znajdują się na talerzu potrawy. Jeśli „**TAK**” to, **korzystając z tarczy zegara, określ ich położenie**. Sok lub drink stawiane są najczęściej na godzinie drugiej.





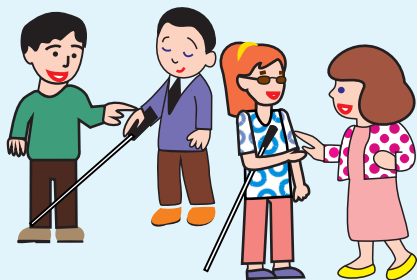
◀ GDZIE JEST MÓJ PŁASZCZ?

Zanim płaszcz, czapka, bagaż „zniknie” gdzieś odłożony, powiedz: „**Pozwól, że Ci /Pani/Panu pomogę**” i **poinformuj**: „Płaszcz wieszam przy drzwiach na drugim wieszaku”. A w pociągu, gdzie bagaż został położony, na przykład: „Plecak kładę na półce nad Pani/Pana siedzeniem”.

PRZY ROZLICZANIU SIĘ ▶

Przekazuj banknoty lub bilon pojedynczo, **bezpośrednio do ręki** osoby niewidomej, **określając ich wartość**. Podawaj najlepiej od największego do najmniejszego nominału, grupując je, np.: podawaj razem banknoty 100-złotowe, 50-złotowe, 20-złotowe, 10-złotowe...





◀ GRZECZNOŚĆ NA CO DZIEŃ

W towarzystwie wielu osób – zwłaszcza wówczas, gdy chcemy przekazać jakąś informację osobie niewidomej – **zwracamy się** do niej **imiennie** lub wymieniamy **funkcję**, jaką pełni, na przykład: „panie dyrektorze” czy tytuł naukowy, na przykład: „panie doktorze”, „panie inżynierze”.

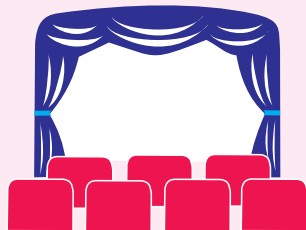
KIEDY I JAK COŚ OPISAĆ? ▶

Towarzysząc osobie niewidomej czy to na spacerze, czy na spotkaniu w większym gronie osób, na przykład: zebranie, odczyt, prywatne przyjęcie, restauracja i tym podobne, staramy się, aby była **na bieżąco informowana** o tym, co się wokół dzieje: kto jest w sali, ewentualnie jak ludzie są ubrani, czy jaka jest dekoracja pomieszczenia.



W TEATRZE LUB W KINIE ►

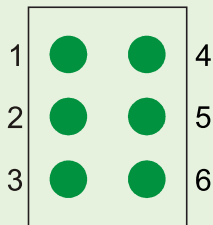
O ile nie jest to film lub sztuka z **audiodeskrypcją**, staramy się, aby niewidomy uprzednio poznał ogólną treść spektaklu, a w ciągu akcji tylko szeptem informujemy o zasadniczych, wizualnych faktach, o ile sobie tego oczywiście życzy, treść i niektóre szczegóły wizualne uzupełniamy w antraktach oraz w rozmowie po skończonej sztuce czy filmie.



PORZĄDEK I DOKŁADNOŚĆ ►

Warunkiem koniecznym samodzielności jest przestrzeganie ustalonych zwyczajów porządkowych. Na drodze, w przejściach, korytarzach **nie wolno zostawiać** żadnych przedmiotów ani sprzętów. O wszelkich koniecznych zmianach w umeblowaniu lub urządzeniu terenu niewidomych powinno się w porę zawiadamiać.





Rozszyfrowywanie kodu Braille'a – często myśli się, że brajl jest językiem. W rzeczywistości jest to **alfabet**, system pisma dotykowego dla niewidomych utworzony przez **Louisa Braille'a**.

Składa się z 64 znaków. Jego podstawę stanowi sześciopunkt: **2 kolumny po 3 punkty**. Każdej literze i cyfrze odpowiada układ punktów wypukłych.

Pismo Braille'a czyta się od strony lewej do prawej, dotykając znaków opuszkami palców. Wydaje się brajlem zarówno książki: literaturę piękną, podręczniki, słowniki, jak i czasopisma, a także nuty. Dostosowywany jest obecnie do każdego języka obcego, jaki można tylko sobie wyobrazić, w tym francuski, niemiecki, chiński, hebrajski.

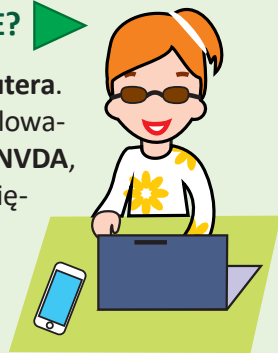
Do alfabetu języka polskiego przystosowała go, uzyskując zatwierdzenie ówczesnego Ministerstwa Edukacji w 1934 roku, Matka Elżbieta Róża Czacka, niewidoma Założycielka Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi i Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża w Laskach.

Alfabet Braille'a

a	b	c	d	e	f	g	h	i	j
● ○ ○ ○ ○ ○	● ○ ● ○ ○ ○	● ● ○ ○ ○ ○	● ● ○ ● ○ ○	● ○ ○ ● ○ ○	● ● ● ○ ○ ○	● ● ● ● ○ ○	● ○ ● ● ○ ○	○ ● ● ○ ○ ○	○ ● ● ● ○ ○
k	l	m	n	o	p	q	r	s	t
● ○ ○ ○ ● ○	● ○ ● ○ ● ○	● ● ○ ○ ● ○	● ● ○ ● ● ○	● ○ ○ ● ● ○	● ● ● ○ ● ○	● ● ● ● ● ○	● ○ ● ● ● ○	○ ● ● ○ ● ○	○ ● ● ● ● ○
u	v	w	x	y	z	znak liczby	wielka litera	,	.
● ○ ○ ○ ● ●	● ○ ● ○ ● ●	○ ● ● ● ○ ●	● ● ○ ○ ● ●	● ● ○ ● ● ●	● ○ ○ ● ● ●	○ ● ○ ● ● ●	○ ● ○ ○ ○ ●	○ ○ ● ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ● ○

A NOWOCZESNE TECHNOLOGIE?

Osoby niewidome również używają **telefonu i komputera**. Aby jednak mogły z nich korzystać, muszą mieć zainstalowany czytnik ekranu, czyli przykładowo program o nazwie **NVDA**, a w telefonie uruchomić program służący do jego udźwiękowienia, taki jak: **Voice Over** lub **Talk Back**. Dostępne są „mówiące” wagi, ciśnieniomierze, czytniki kolorów. Dodatkowo instalowane w smartfonie aplikacje z grupy **SeeingAssistant** pozwalające na odczytywanie:



QR-kodów



kodów kreskowych



i tagów NFC



udostępniają różne treści, w tym adresy stron internetowych, informacje o produktach i ich zawartości, informacje o pomieszczeniach. Ułatwiają tym samym codzienne funkcjonowanie oraz samodzielne i bezpieczne poruszanie się. **Ważne jest**, aby tworząc programy i aplikacje zawsze pomyśleć o ich **dostępności dla osób niewidomych i słabowidzących**.

ZAKOŃCZENIE



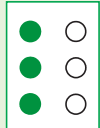
Wszystko, co o osobach niewidomych i ich dążeniu do niezależności powiedziano lub napisano, mogłoby prowadzić – z szacunku dla tej niezależności – do powstania postawy niezdecydowania, wahania się i zwlekania z zaproponowaniem swojej pomocy, nawet jeśli widzi się osobę niewidomą w trudnej sytuacji na ulicy, na dworcu kolejowym lub w innym miejscu.

Dlatego

**JEŚLI CHCESZ POMÓC OSOBIE NIEWIDOMEJ,
NIE BÓJ SIĘ PYTAĆ – ZAWSZE WARTO**

Opracowano w Dziale Tyflogicznym
Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi
Stowarzyszenie w Laskach – 2019 rok

Zezwala się na kopiowanie,
tłumaczenie i rozpowszechnianie
dla dobra osób NIEWIDOMYCH



Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach

jest z niewidomymi i dla niewidomych od ponad 100 lat. Przygotowuje do samodzielnego i społecznie wartościowego życia uczniów z całej Polski.

Prowadzimy dla dzieci niewidomych i słabowidzących:

- Wczesne Wspomaganie Rozwoju
- Przedszkole
- Szkołę Podstawową
- Szkoły ponadpodstawowe: Liceum Ogólnokształcące, Technikum Masażu, Technikum dla Niewidomych, Szkoły Branżowe
- Szkoły specjalne: Szkołę Podstawową Specjalną, Szkołę Przysposabiającą do Pracy
- Szkołę Muzyczną I stopnia
- Internaty



KONTAKT: Laski, ul. Brzozowa 75, 05-080 Izabelin

Centrala telefoniczna: **+48 22 75 23 000**

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy
dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach

Wszystkich zainteresowanych zapraszamy do naszego
Punktu Konsultacyjno-Diagnostycznego

Więcej informacji na stronie

www.laski.edu.pl w zakładce **Edukacja**

Nasze hasło: „**Pomoc w samodzielności**” wskazuje z jednej strony na niezależność osób niewidomych i słabowidzących, która jednak domaga się, nieraz niewielkiego, wsparcia i pomocy w przygotowaniu i dostosowaniu otoczenia, umożliwiając im tym samym samodzielność i niezależność w życiu codziennym.



Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi Stowarzyszenie – TOnOS

jest organizacją pożytku publicznego. Ma na celu otaczanie wszechstronną opieką osób niewidomych, ociemniałych i słabowidzących. Uczy, wychowuje, rehabilituje i pomaga odnaleźć się w świecie. Zapewnia także opiekę duchową i religijną.

Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi założyła niewidoma hrabianka **Róża Czacka, późniejsza Matka Elżbieta – założycielka Zgromadzenia Sióstr Franciszkanek Służebnic Krzyża**. Matka Elżbieta Róża Czacka całe swoje życie poświęciła na przygotowanie osób niewidomych do pełnowartościowego życia w społeczeństwie, przyjęcia i akceptacji swojej sytuacji, przywrócenia sensu życia i otwartości na innych ludzi, a także wzmacniania w nich wiary i ufności w Boga.

Główna siedziba Towarzystwa znajduje się **w Laskach pod Warszawą**. Laski to miejsce spotkań, podczas których niewidomi mogą się dzielić doświadczeniem i zdobywać wiedzę. Oferty są dostosowane do aktualnych potrzeb różnych grup wiekowych.

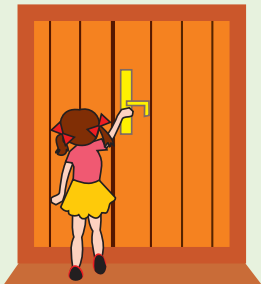
Towarzystwo prowadzi placówki szkolno-wychowawcze **w Laskach, Rabce i Sobieszewie**, Dom Pomocy Społecznej dla Niewidomych Kobiet w **Żuławie**, Dom dla Niewidomych Mężczyzn w **Niepołomicach**, a także Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy **w Sobieszewie**. **Dorośli niewidomi i tracący wzrok** mogą otrzymać w placówkach Towarzystwa kompleksowe wsparcie z zakresu rehabilitacji podstawowej, społecznej i zawodowej.





...to dom niewidomych, tu całe życie koncentruje się wokół nich, wszystko ma im służyć, tak jednak, by nie wyrabiać w nich jakiegoś poczucia odrębności. Przeciwnie – również osoby niewidome służyć mają Bogu i bliźnim w miarę swoich możliwości.

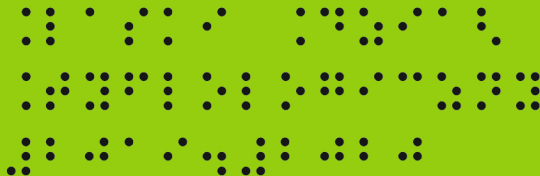
Matka Elżbieta Róża Czacka



Laski są dla niewidomych **drzwiami**, które trzeba samemu z wysiłkiem otworzyć, czasem mocować się z nimi, wiedząc, że oto te drzwi prowadzą w świat, w którym będzie się pełnym i wolnym człowiekiem. Każde niewidome dziecko powinno być przyprowadzone pod takie **DRZWI**.

Sztuka tkwi nie tylko w posiadaniu wiedzy o czymś, ale także w przekazywaniu jej.

Cyceron



ISBN 978-83-64724-25-1



1% podatku: KRS 0000054086

Towarzystwo Opieki nad Ociemniałymi Stowarzyszenie LASKI