Европейски съюз

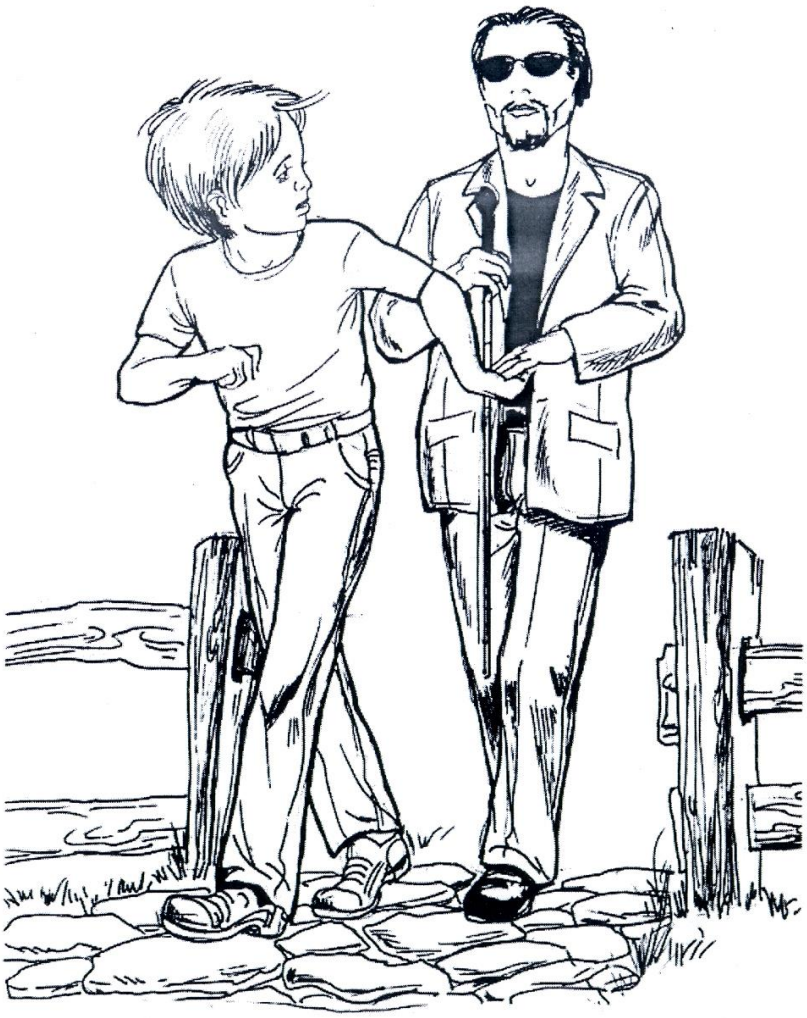
Европейски социален фонд

Проект „Създаване на център за подкрепа и целева ориентация на хора със зрителни увреждания (ЦПЦОХЗУ) с изнесени офиси”

Проектът се осъществява с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”,съфинансирана от Европейския социален фонд на Европейския съюз

НАЦИОНАЛНА КАМПАНИЯ „ПОДАЙ РЪКА”

КОГАТО СТЕ С ХОРА БЕЗ ЗРЕНИЕ



Този документ е създаден с финансовата подкрепа на Оперативна програма „Развитие на човешките ресурси”, съфинансирана от Европейския съюз чрез Европейския социален фонд. Сдружение „Съюз на слепите в България” носи цялата отговорност за съдържанието на настоящия документ и при никакви обстоятелства не може да се приеме, че документа отразява официална позиция на Европейския съюз или Агенцията за социално подпомагане.

КОГАТО СТЕ С ХОРА БЕЗ ЗРЕНИЕ

Национална кампания „Подай ръка”

„След като се опознаем, може би ще бъдем други и по-добре ще се разбираме”

Обществото, в по-голямата си част, не познава моделите за общуване с невиждащия човек. Предлагаме ви правила, които ще улеснят комуникацията и ще изградят невидимите мостове на доверието.

При среща

При среща със сляп човек освен поздрава „здравейте” се представете. Той ще ви подаде ръка - поемете я. Ако имате спътници, съобщете за тях. Когато си тръгвате, винаги го информирайте, за да знае, че вече ви няма. Ако се обръщате към сляп човек, първо му дайте да разбере, че говорите на него, като го докоснете с ръка.

На улицата

В случай че срещнете на улицата сляп човек, движещ се бавно и несигурно поради непознаване на обстановката, не се колебайте да му предложите помощта си. Ако любезното ви предложение бъде отказано, не настоявайте и не се сърдете. Някои незрящи се ориентират много добре и предпочитат самостоятелността пред чуждата помощ.

При положителен отговор го информирайте за вашия маршрут: „Отивам към площад „Александър Невски”, ако желаете, можем да повървим заедно?”. Когато се наложи да водите човек с нарушено зрение, правилно е да сгънете ръка и да му позволите да ви хване малко над лакътя. Той ще върви половин крачка след вас. Лицата с остатъчно зрение, а също така и невиждащите, които се ориентират добре в пространството, могат да се движат, като само леко докосват водача си по рамото.

При преминаване през тесен проход или врата вървете винаги пред незрящия, като го държите и ориентирате през цялото време с протегната назад ръка. Бордюри и стълби се посочват с лек натиск на ръката или с кратко спиране. Предупредете: „Стълби нагоре или надолу”. Съобщете, когато свършват стъпалата или следва друга отсечка от стълбището. Ако има парапет, сложете ръката му на него, с което ще облекчите преминаването на препятствията.

Езикът на белия бастун

Много от виждащите хора не познават езика на белия бастун. Освен за придвижване и ориентиране белият бастун служи и за даване на сигнали към околните. Когато невиждащият човек се движи сам с бял бастун, той обикновено използва заучени маршрути и различни ориентири. Всяка промяна по маршрута или моментно разсейване могат да го дезориентират. В този случай се налага той да потърси помощ от околните, като повдига белия бастун вертикално с ръкохватката нагоре, по-високо от главата си. Ако попаднете в такава ситуация, попитайте с какво може да сте полезен. Вашата информация ще бъде безценна за слепия човек.

Когато желае да пресече улица, човекът с нарушено зрение протяга ръка с бастуна напред, като накрайникът на бастуна се намира в ъгъла, сключен между бордюра и пътното

платно. Това означава, че той възнамерява да пресича. Шофьорите трябва да му осигурят безопасно преминаване, а пешеходците могат да му предложат помощ.

Ако слепият е с куче-водач

В случай че срещнете невиждащ човек, придружаван от куче-водач, спазвайте следните правила:

- не галете кучето-водач, защото това отвлича вниманието му и пречи на неговата работа;
- помагайте на кучето-водач само с говор, защото вашите докосвания го объркват;
- когато слепият и кучето-водач са на светофар, съобщете на стопанина му щом светне зелено, защото кучето не различава цветове;
- съобщете на незрящия кой трамвай или тролей спира в момента, защото кучето-водач не може да чете;
- не викайте при себе си кучето-водач, защото то трябва да бъде неотлъчно до стопанина си;
- освободете пътя на незрящия и кучето-водач, за да стигнат по-бързо и по-сигурно до набелязаната цел;
- задръжте при себе си вашия домашен любимец, защото кучето-водач е на работа и няма време за игра;
- спазвайте правилата за движение по пътищата, за да не подвеждате кучето-водач и да не застрашавате живота му и този на слепия;
- не плашете кучето-водач и не се страхувайте от него.

Кучетата-водачи преминават едногодишно обучение и можете да ги разпознаете по специалния повод, който носят на гърба си. Те не са опасни за околните и съгласно чл. 38, ал. 3 от Закона за интеграция на хората с увреждания те трябва да бъдат допускани заедно със слепия си стопанин в учрежденията, транспорта, магазина, болницата и на други обществени места.

На спирката или при ползване на транспортно средство

Когато сте на спирка и до вас чака човек без зрение, съобщете му номера на превозното средство, което спира. За да му окажете помощ, сложете ръката му на вертикалната ръкохватка и се качете преди него. Докосвайки вашия гръб, той ще се ориентира за нивото и броя на стъпалата, които трябва да преодолее.

Ако трябва да пътувате прави, вие му намерете подходяща и безопасна позиция, на която да застане. Поставете ръката му на мястото, предназначено за хващане. При ползване на лек автомобил заведете слепия до вратата и сложете неговата ръка на дръжката. Ако вие я отворите, поставете ръката му на горния й край и той сам ще се ориентира как да се качи.

Полезно е да знаете и ...

● Ако приемете, че вие и невиждащият човек по-скоро си приличате, отколкото се различавате, ще отпаднат бариерите в общуването. При контакт с него се абстрахирайте от състоянието му и водете разговора свободно на всички теми.

Много хора не се решават да употребяват думи като „виждам”, „гледам”, „сляп”, „слепота” или да охарактеризират околната среда. Те говорят приблизително така: „Мой роднина пострада по същия начин”. При използване на думата „виждам” в някои случаи те се извиняват.

Трябва да знаете, че много от самите слепи разказват с ирония за себе си. Те възприемат и употребяват думата „сляп” като всички останали думи. Например чрез глагола „виждам” те изразяват своя специфичен начин на възприемане на света.

● Ако установите, че слепият човек има проблем с тоалета си, не се притеснявайте да му съобщите за необходимостта да се приведе в добър външен вид. Той ще ви бъде благодарен.

● Невиждащият човек има необходимостта да си представя заобикалящата го среда и с удоволствие изслушва описанието на сгради, културни паметници, природни картини и други. Късноослепелите и слабовиждащите, ползвайки предходни знания, имат предимството да познават цветове, предмети, архитектурни стилове, градски маршрути и с ваша помощ могат да „видят” много точно заобикалящата ги действителност. За да получат информация за света, слепородените преминават специално обучение, включващо запознаване чрез опипване на множество дву- и триизмерни макети и реални предмети. Обучителите, ползвайки сравнителни и описателни техники, изграждат в тях приблизителна представа за заобикалящата ги среда, която те обогатяват през целия си живот.

● При общуване със слепи не ползвайте изрази като „Има една маса там” или „Оставете го на стола оттатък”. Тези указания са базирани на зрението и за него те нямат никаква стойност. Правилно е да кажете „Пред вас има една маса” или „Поставете го на стола непосредствено зад вас”.

Когато сервирате на незрящи, казвайте: „Пред вас е чинията с основното ястие, зад нея е лъжичката за десерт, отляво е поставена вилицата, а вдясно лъжицата за супа и ножът”. При необходимост поставете ръката на слепия на предмета. Когато подавате чашата, кажете къде може да я постави - „Има малка масичка вляво от фотьойла ви”.

● Не казвайте на незрящия човек само „Внимавай!”, а му обяснете и от какво да се пази, например надвиснали клони, счупени тротоарни плочки, приближаване на превозно средство и други.

На работното място

Голяма част от работодателите никога не са общували с хора със зрителни увреждания и имат ограничени представи за техните действителни възможности и качества. В обществото са се наложили негативни оценъчни стереотипи, че незрящите са трудно подвижни и се нуждаят от постоянни грижи. Много работодатели считат, че те нямат необходимите знания и способности да възприемат динамичната информация и да бъдат равностойни на зрящите си колеги.

Човекът без зрение, както всички останали хора, има своите слабости, но и големи интелектуални възможности. Стотици са слепите и слабовиждащи хора, които работят като юристи, преподаватели в училища и висши учебни заведения, служители във фирми, държавна и общинска администрация, ръководители на неправителствени организации, амбулантни търговци, масажисти и много други професии.

При явяване на човек без зрение на интервю работодателят трябва да представи себе си и останалите присъстващи в помещението. Ако е необходимо, да посочи на зрително затруднения предвиденото за него място, кратко и ясно да опише местонахождението на стола например - „Пристъпете крачка напред, столът е вдясно …”.

При интервю работодателят е добре да се освободи от своите предразсъдъци и да подходи с доверие към кандидатстващия за работа човек без зрение. За него е полезно да знае, че слепият може:

- да се придвижва самостоятелно до фирмата и на работното място след запознаване с обстановката;
- да работи с компютър чрез специализиран софтуер и системно да повишава знанията си;
- да получава информация чрез интернет, ползване на брайлови или говорещи списания и книги и друг достъпен формат;
- да говори и кореспондира на чужди езици;
- да ползва различни помощни технически средства, компенсиращи зрителния дефицит;
- да поддържа необходимата лична хигиена и добър външен вид;

Ако работодателят вземе своето решение, ръководен единствено от професионалната биография и качествата на кандидатстващия за работа, той ще се убеди, че е назначил един можещ, отговорен и полезен за фирмата служител.

Едно от съществените опасения на работодателите е свързано с това, че ще бъдат необходими допълнителни разходи за оборудване на работното място. Голяма част от съвременните помощно-технически средства се предлагат от лицензирани фирми и организации на и за хора със зрителни увреждания. Инвестицията в тях е пренебрежим разход, който води до чувствително повишаване на производителността на труда на слепия и слабовиждащия служител. Агенцията за хората с увреждания има програми за предоставяне на средства за оборудване на работно място и осигуряване на достъпна среда.

Колегите на слепия служител не трябва да се притесняват при контакт с него и да го възприемат като бреме. Необходимо е само да се абстрахират от липсата на зрение и да комуникират с него, както с всички останали служители от екипа. Те трябва да имат готовност и при необходимост дискретно да му предложат своята помощ, зачитайки неговата независимост и лично пространство. Установеният от слепия служител ред на работното му място е основен фактор за неговата самостоятелност и продуктивност. Ако се наложи да размествате предмети, трябва да го информирате. Житейската практика е доказала, че с времето и със съвместното успешно изпълнение на много задачи работодателят и колегите на слепия специалист ще забравят, че той не вижда.

В институция

При посещение на институции придружителят на слепия посетител трябва да се информира за местонахождението на отдела, службата, кабинета и т. н., където се предоставя услугата. При попълване на формуляр или подписване на изготвен документ придружителят задължително следва да му прочете текста, защото невиждащият с подписа си отговаря на общо основание за съдържанието на документа. Съобразителността и пълната дискретност са задължителни качества за придружителя.

При полагане на подпис подайте химикалка в ръката на незрящия и поставете писеца й на мястото за подпис.

Хората от административния персонал трябва да разговарят с човека без зрение, а не с неговия придружител. Слепият човек по-добре чувства и познава проблемите си и сам може да разкаже по-точно за тях.

Покупки в магазин

Когато невиждащият човек пазарува сам хранителни продукти в супермаркет, е добре продавач-консултантът да представи разнообразието от артикули, техните

производители и основните съставки, отразени на опаковката. Той трябва да го информира за цените им. Когато слепият купува облекло, е необходимо продавач-консултантът да му съобщи дали избраният модел е подходящ за него и да го информира за цветовите комбинации, с които може да го съчетае. При плащане касиерът трябва да поеме парите от ръката на човека без зрение и да съобщи техния номинал. Той поставя рестото в ръката на незрящия и го информира за неговата стойност.

В ресторант

Когато решите да отидете със сляп приятел на ресторант, изберете някой с тиха музика. Ако това е невъзможно, седнете на най-отдалечената маса от озвучителната уредба. Силният звук и липсата на визуален контакт възпрепятства нормалната комуникация и поставя незрящия в изолация. При сядане е достатъчно да поставите неговата ръка на облегалката на стола и той сам ще се ориентира. Необходимо е придружителят или сервитьорът да запознаят невиждащия човек с менюто, а той да си поръча. Попитайте незрящия клиент желае ли месото да се сервира нарязано или обезкостено. Повечето незрящи се справят сами с обработката на храната, но изборът е техен. В зависимост от поръчаното меню можете да ориентирате зрително затруднения, като използвате часовниковия циферблат и му посочите: - месото е на 12 часа, гарнитурата на 3, 6 или 9.

През останалото време всичко е обичайно. Желаещите танцуват, чуват се смях и весели шеги... „В ресторанта слепите имат навика често да вдигат наздравици и да чукат чашите си. Те правят това, за да се преброяват, защото някой може да си тръгне незабелязано и да не си плати сметката.”

В банята и тоалетната

Когато сте на непознато за слепия човек място, посочете му банята и тоалетната и го ориентирайте в тях. Покажете му къде са душ-кабината, мивката, сапунът и хавлиите. Информирайте го за вида на тоалетната чиния, има ли писоар, начина на пускане на водата, къде са поставени тоалетната хартия и кошчето за отпадъци. След запознаването с обстановката се оттеглете. Ако зрително затрудненият е от противоположния ви пол, потърсете помощта на някой от персонала или лице от неговия пол.

На кино или театър

Въпреки че радиото и телевизията дават големи възможности, понякога слепият иска да посети театрална пиеса или интересен филм. Тези изкуства не са напълно достъпни за незрящия, защото той не може да възприеме визуалните изразни средства. С помощта на своя придружител този проблем може да бъде преодолян. Невиждащият човек се концентрира върху репликите на актьорите и чрез тяхната дикция възприема съдържанието на творбата и емоционалните състояния на героите. Полезно е предварително да му се даде анонс за филма или пиесата – имената на режисьора и актьорите в главните роли, тематиката, епохата и други. За да бъде пълна представата му за нея, неговият придружител трябва да му опише декорите, облеклото на артистите, техните действия, годишното време и мястото на събитията. Поднесете и друга полезна информация, която слепият не може да получи от контекста на разговора, който чува от екрана или сцената.

Надписите от екрана трябва да прочетете тихо, шепнейки, за да не пречите на другите зрители. Ако придружаваното лице е с остатъчно зрение, вземете предвид неговото очно заболяване и изберете подходящи места в залата, от които оптимално може да следи

действието. Като помощно-техническо средство може да му предложите да използва бинокъл, което ще му помогне за по-лесното възприемане на филма или пиесата.

При посещение на музей или разглеждане на архитектурен паметник

Когато водите група, предварително установете контакт с музейния работник и поискайте разрешение незрящите чрез тактилния метод, опипвайки, да разгледат някои експонати. Попитайте дали музеят разполага с двуизмерно релефни каталози с информация на брайл и ако има такива ги предоставете на слепия посетител.

Приближавайки се до даден експонат, опишете точно какво представлява, материала от който е изработен, има ли някакви фрагменти, цветове и други особености.

При представяне на артефактите или архитектурния паметник използвайте описателни и сравнителни техники – „Формата на обекта е триъгълна, квадратна, кръгла, кубична, цилиндрична, конусовидна и други". Прилагайте пространствените категории – ляво, дясно, горе, долу. Добре е да се проследява в някаква последователност – отляво надясно и обратно, отдолу нагоре и отгоре надолу.

- „Храм-паметникът „Свети Александър Невски" е внушителна сграда с овална форма. Тя е опасана от гранитен цокъл и е облицована с бял камък. Покривната част на храма се състои от различни по вид и размер куполи и ясно изразен централен купол. Най-характерното за тях е златното им покритие. Входните врати са изработени от дърво, което е богато резбовано. Подът на храма е от пъстроцветна мозайка. Неговата вътрешност е украсена с икони, стенописи, мозайки и пластики. Централният иконостас е изработен от разноцветен мрамор.";
- „Мощехранилницата представлява изящно украсена средно голяма кутия за бижута.";
- „Носията се състои от сукман, риза и престилка, богато декорирана с бродерия и традиционни фолклорни шевици и гайтани.";
- „Амфората-ритон от Панагюрското златно съкровище е с яйцевидна форма и наподобява ваза с тясно дълго гърло и с вертикални дръжки. Върху тялото има две основни композиции - фриз, на който в центъра са разположени врата и вертикални колони с лъвски глави и сцена на жертвоприношение, включваща оракул, заобиколен от воини с мечове. На дръжките има човешки глави...".

С цел добиване на по-пълна представа за обектите можете да рисувате с показалец върху дланта на незрящия различни форми, разположение на елементи и други.

Разходка в планината

Много слепи активно се занимават с подходящи за тях спортове и туризъм. Когато сте с тях в планината и теренът не позволява на слепия да ви хване за ръката над лакътя, позволете му да мине зад вас и да сложи ръка на рамото ви или да хване вашата раница. Походката ви трябва да бъде равномерна и не бива да се безпокоите за вашия спътник. Слепият се ориентира пространствено много добре по движенията Ви. При качване или слизане от високо придружителят преминава пръв, след което подава ръка на своя спътник и го информира за разликата в нивата на терена. При преодоляване на ручей водачът отново преминава пръв, подава ръка и казва: „Направи голяма крачка! Прескочи!".

За да бъде пълно удоволствието от контакта с природата, необходимо е да опишете обкръжаващата действителност – „Заобиколени сме от иглолистна гора, пресечена от пътеки. Поляните са покрити с пролетни минзухари. В далечината се виждат стръмни, високи заснежени върхове" или „Пейзажът е есенен. Широколистната гора край нас е в

жълти, кафяви, оранжеви, червени и други тонове. Тревата е все още тучна. В долината пред нас се вижда китно селце”.

Когато живеете заедно с човек без зрение

Слепите създават семейства и отглеждат деца. Взаимоотношенията ви трябва да се изграждат на основата на доверие и взаимопомощ. Винаги поощрявайте стремежа на незрящия за независим живот и подкрепяйте неговите начинания за личностна реализация. Понякога зрящият партньор, с цел да облекчи ежедневието на слепия, поема цялата отговорност за домакинството. Проявяваният свръхпротекционизъм не е полезен за човека без зрение. Вие трябва да сте убедени, че след подходящо обучение в Център за социална рехабилитация и интеграция за лица със зрителни увреждания той може да:

- пазарува;
- подрежда и почиства дома;
- приготвя храна и сервира на масата;
- отглежда и възпитава отговорно децата;
- посреща гости и бъде сърцето на компанията;

Партньорът трябва да не се притеснява, че живее с незрящ. Бъдете сигурни, че когато го опознаят, околните ще го възприемат.

Редът в интериора

Основно правило, от което зависи самостоятелността на невиждащия човек, е - всеки предмет има свое определено място и винаги се намира там! Затова поставяйте всяко нещо там, където е било. Ако сте забравили мястото, попитайте слепия или му го дайте той да се погрижи за него. Бъдете особено внимателни с вратите на шкафовете и гардеробите, които винаги трябва да бъдат затворени. Вратите в жилището или на работното място трябва да бъдат изцяло затворени или напълно отворени, плътно прилепнали до стена. Не оставяйте никога на земята кошчета и други предмети на местата, където минава слепият!

Самостоятелно пътуване със самолет

Служителите от аерогарите, ангажирани с придружаването на хора с увреждания, трябва да знаят, че за слепите не са необходими инвалидни столове или повдигащи се платформи за качване в самолета. Незрящият пасажер има нужда единствено някой да го води. Той може сам да носи ръчния си багаж. При влизане в самолета и настаняване на седалката слепият трябва да бъде предупреден, че вратата е ниска или шкафчетата за багаж над седалките представляват опасност да си удари главата.

В случай че слепият човек пътува за пръв път със самолет, представител на кабинния състав трябва да му направи подробен инструктаж за безопасност. Той трябва да знае как да си постави кислородната маска в случай на разхерметизация, как да закопчае колана, как да облече и използва спасителната жилетка, къде е точно бутонът за повикване на стюардесата и каква поза трябва да заеме, ако чуе команда за аварийно кацане.

Ние всеки ден трябва да приемаме различните и да живеем заедно. Убедени сме, че след прочитането на тази брошура при следваща среща с невиждащ вие ще бъдете по-уверени и целта на Националната кампания „Подай ръка” ще бъде постигната.