

**Osoby nevidomé jsou lidé jako
všichni ostatní.**

Nebudte k nim lhostejní.

Naučte se pomáhat.

**Třeba jednou budete
potřebovat pomoc právě Vy!**

Pod didaktickým vedením PhDr. Danušky Tomanové, CSc.
vyrobila Bc. Valerie Kučerová.

Odborný konzultant: Mgr. Veronika Růžičková, Ph.D., PdF UP

Ilustrace: Bc. Martina Šimová

Univerzita Palackého v Olomouci, Přírodovědecká fakulta,

Katedra optiky, obor Optometrie

Akademický rok: 2014/2015

Zdroje: www.sons.cz

www.unss.sk

**NEPŘEHLÍŽEJ
OSOBY
NEVIDOMÉ!**



**NEBOJ SE
POMOCI!**

PÁR RAD NA ZÁVĚR

Každý člověk občas potřebuje pomoc. Někdo více a někdo méně. U osob nevidomých platí několik základních zásad:

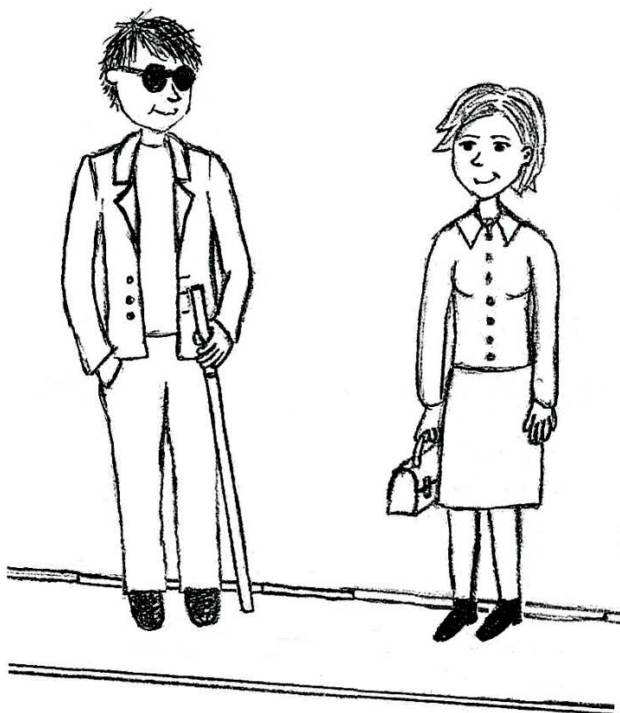
1. **Zeptejte se**, zda chtějí pomoci.
2. Před provázením **nabídněte**, aby se chytili Vaší paže nad loktem.
3. Při provázení **jdete** jako první, osoba nevidomá v závěsu až za Vámi.
4. Pokud ukazujete osobě nevidomé prostor k sezení nebo dveře dopravního prostředku, vždy mu jeho volnou ruku **položte** na vhodné místo.
5. Osobě nevidomé vždy **sdělte**, pokud půjdete do/ze schodů.

**OSOBY NEVIDOMÉ JSOU ZCELA
NORMÁLNÍ LIDÉ JAKO
OSTATNÍ.**

**POUZE MAJÍ ZTÍŽENÉ
PODMÍNKY V RŮZNÝCH
SITUACÍCH, KTERÝM MUSÍ
ČELIT.**

**CHCEME JIM POMOCI,
ALE NEVÍME JAK.**

ZDE JE PÁR CENNÝCH RAD.



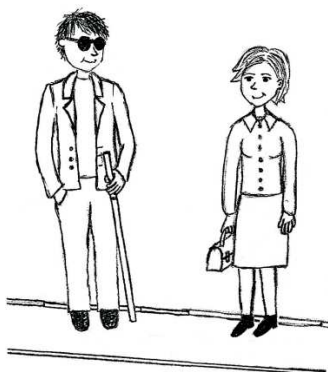
6. Umístění věcí popisujte konkrétní polohou vůči osobě nevidomé.
7. V místnosti popište přibližně její vybavení a přítomné osoby. Dále osobě nevidomé sdělte, že odcházíte a také, že jste se již vrátil.
8. Manipulujete-li s věcmi osoby nevidomé, oznamte jí, kde je následně nalezne.
9. Pro zlepšení orientace osob nevidomých v cizím prostředí odstraňte překážky z vodících linií.
10. Myslete na to, že osoby nevidomé v dnešní době již nestojí o soucit, ale o cílenou pomoc!

JAK ZJISTIT, ZDA OSOBA NEVIDOMÁ POTŘEBUJE POMOC?

Ne každý člověk s bílou holí se dobře orientuje v cizím prostředí. Těmto lidem můžete ulehčit jednoduchou otázkou:

„Dobrý den, mohu Vám nějak pomoci?“

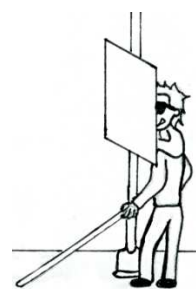
Nechte osobu nevidomou, aby sama rozhodla, zda Vaši pomoc potřebuje.



- Uvolnit vodící linie osobám nevidomým tak, že odstraníte všechny předměty, které se nachází podél zdi (květiny, židle, poutací cedule, zahrádky kaváren...)
- Též **není vhodné do veřejných prostor umísťovat koberce či rohože**, které nejsou pevně připevněny k podlaze. Osoby nevidomé na nich mohou podklouznout, případně o ně mohou zakopnout



Lešení



Nízká cedule

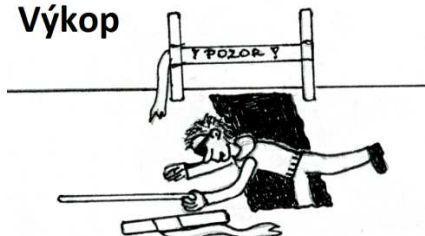
JAK ZAJISTIT BEZPEČNOST OSOB NEVIDOMÝCH?

Nejen v místnosti, ale také ve volném prostranství
číhá na osoby nevidomé mnoho nebezpečí.

Pro zlepšení kvality je vhodné:

- **Odstranit překážky ve výši pasu a obličeje,** které nelze zjistit dotekem bílé hole (lešení, nechráněné schodiště, větve ve výši obličeje, otevřená dvířka skříněk, poličky na zdech, nízké skříně...)
- **Zajistit ohrazení před výkopy, otevřené kanály a jiné pozemní práce** tak, aby nevidomý překážku včas zachytil bílou holí

Výkop



JAK SDĚLIT, KDE SE CO NACHÁZÍ?

Osobě nevidomé nikdy neříkejte:

„Tam je okno a na něm květina.“

Vždy musíte mluvit konkrétně:

„Dva metry před Vámi je okno.“ nebo

„Po Vaší pravé ruce je stůl.“ nebo

„Přímo za Vámi stojí malé dítě.“

Také je dobré položit osobě nevidomé ruku na daný předmět, aby jej nemusel hledat. (např. sklenice)

JAK VÉST OSOBU NEVIDOMOU?

Pokud osoba nevidomá stojí o Vaši pomoc,
nabídněte jí svou ruku se slovy:

„Zde je má paže, prosím, chytněte se jí.“

V tomto případě půjde v zákrytu za Vámi a nehrozí
tak velké nebezpečí.

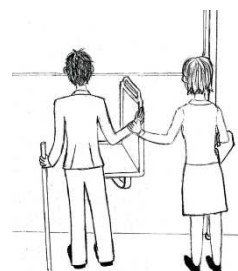
Zvolte vhodnou rychlost chůze, která nebude osobě
nevidomé ani Vám činit problém.



V dopravních prostředcích jsou pro osoby nevidomé
vždy vyhrazena místa k sezení. Pomozte jim je
nalézt:

**Položte ruku osoby nevidomé na opěradlo
sedačky a dále sdělte, zda je volné místo
ve směru či proti směru jízdy.**

Při nastupování do osobního auta přiveďte osobu
nevidomou do místa mezi vozem a otevřenými
dveřmi a položte jí ruku na horní hranu dveří. Dále
se domluvte, kdo dveře zavře.



nelíbilo, kdyby Vás někdo beze slova opustil v cizím prostředí.

JAK POMOCI PŘI NÁSTUPU A VÝSTUPU Z DOPRAVNÍCH PROSTŘEDKŮ?

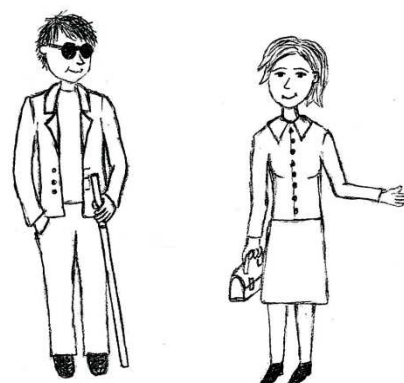
Mnoho osob nevidomých ví, jak samostatně nastoupit a vystoupit z dopravních prostředků a jak se v nich pohybovat. **Pokud chtějí pomoci, postačí, když je dovedete ke dveřím a položíte jim volnou ruku na držadlo u dveří.** Dále stačí už jen říct, v které části vozidla se dveře nachází.

Pokud chce člověk s bílou holí nastoupit či vystoupit společně s průvodcem, pak by měl jít v závěsu vždy jako druhý. V tomto případě oznamte, zda jsou v dopravním prostředku schody nahoru nebo dolů. Osoba nevidomá Vás pak bude už intuitivně následovat.

Pokud osobě nevidomé pomáháte se zavazadlem či s oblečením, oznamte jí, kam věci odkládáte, aby je nemusela následně hledat.

„Váš kufr jsem postavil po pravé straně židle, na které sedíte.“ nebo

„Kabát jsem Vám pověsil na první háček u dveří.“



JAK PROVÁZET OSOBU NEVIDOMOU?

Jestliže člověka s bílou holí povedete delší dobu, nejprve mu nabídněte, aby se zavěsil do Vaší paže. Nemusíte přesně popisovat trajektorii cesty (teď zahnete vpravo), osoba nevidomá Vás bude jednoduše následovat. Popište hlavní rysy okolí místa, ve kterém se nacházíte.

Při vstupování do dveří by měla jít osoba nevidomá v závěsu za průvodcem vždy jako druhý.

Pokud vstoupíte do místnosti, popište alespoň přibližně její vybavení a také osoby, které se v ní nachází.

Osobě nevidomé vždy sdělte, že z místnosti odcházíte a že jste se už vrátil. Také by se Vám

Taktéž se Vám může stát, že **při provázení osoby nevidomé narazíte na schody.** V tomto případě není nutné hlásit jejich počet, ale je důležité oznámit směr:

„Pozor, půjdeme po schodech dolů.“

Upozorněte, zda se jedná o normální schody nebo o eskalátory. Případně jestli je schodiště vybaveno zábradlím, aby se jej nevidomý mohl chytit.

