



## Zásady správného kontaktu s člověkem se zrakovým postižením

### Oslovení a pozdrav

Při setkání s člověkem se zrakovým postižením je první oslovení na vás, přesněji řečeno na tom, kdo lépe vidí. A to bez ohledu na věk, pohlaví či postavení. Normálním tónem hlasu pozdravte a můžete zároveň svá slova doprovodit lehkým dotykem na předloktí, aby člověk, který nevidí, věděl, že mluvíte k němu (doteku však musí vždy předcházet oslovení, protože v opačném případě se takový člověk lekne). Znáte-li se osobně, je dobré oslovit člověka se zrakovým postižením jménem a pak říci své jméno. Podobně probíhá i loučení. Svůj odchod dejte jednoznačně na srozuměnou. Jen tak bude pro člověka se zrakovým handicapem situace jasná a nebude si s vámi povídat ještě dlouho po vašem odchodu.

### Rozhovor

Při řeči k sobě stůjte vzájemně čelem, jak je obvyklé. I když vás váš komunikační partner nevidí, zpravidla pozná, když se při řeči otáčíte jinam. Někdy dokonce z hlasu pozná i další doprovodné prvky jako úsměv, nervozitu, soustředěnost, nezájem apod. Pokud mluvíte s člověkem slabozrakým, je dobré, když přímé světlo dopadá na vaši tvář. Lépe vás tak vidí a není oslněn. V samotném rozhovoru se nemusíte úzkostlivě vyhýbat výrazům souvisejícím s viděním jako: "číst", "podívat se", "uvidíme se" apod. Ta slova nijak nevadí. Nespoléhejte se však na gesta a při popisu se vyjadřujte co nejpřesněji. Obvyklé "tam" nebo "támhleten" lidem se zrakovým postižením mnoho neříká. Někteří lidé začnou při rozhovoru s člověkem se zrakovým postižením automaticky mluvit víc nahlas, zřetelněji nebo v jednoduchých větách. Avšak nic z toho není potřeba. Podobně nesprávný je i další mýtus, že ve společnosti takového člověka je nutné bez ustání mluvit, aby o vás věděl. Předpokládejte prostě, že člověk se zrakovým handicapem je jako každý jiný člověk, jenom všechno nevidí.

### Chůze

Člověk se zrakovým postižením, zejména ocitne-li se v neznámém prostředí, velice ocení pomoc vidícího průvodce. Nikdy ho nevělejte za rukáv a nikdy ho netlačte před sebou. Za všech okolností platí zlaté pravidlo, že **průvodce jde vždy o krok vpředu** (viz obr. 1). Nejpřirozenější je takový způsob chůze, kdy nabídnete svou paži a člověk se zrakovým postižením se jednou rukou chytí nad vaším loktem a kráčí přibližně jeden krok za vámi. Zpravidla na té straně, která mu lépe vyhovuje nebo která je z hlediska chůze bezpečnější. Takový způsob chůze umožňuje včas reagovat na všechny "záludnosti" trasy (obrubníky, schody, dveře, větve stromů, výmoly, změny povrchu apod.). Na takové prvky byste, jako průvodci, ještě



obr. 2



obr. 1

měli navíc upozornit slovně, např.: "Budou následovat schody dolů!". Mějte na paměti, že svou pomoc "jen" nabízíte a člověk se zrakovým postižením ji může nebo nemusí přijmout. Jsou místa, která bezpečně zná a kde se s pomocí bílé hole orientuje zcela samostatně. Na druhé straně existuje nemálo situací, jako např. přechod rušné vozovky, orientace v neznámém prostředí nebo v obchodním centru, které lze bezpečně zvládnout jen s pomocí vidícího průvodce. Tam je vaše pomoc skutečně vítána.

**V zúženém prostoru** naznačte pohybem své paže za záda, případně i slovním doprovodem, aby se zařadil za vaše záda do zákrytu (viz obr. 2). V nejužších místech jdeme bokem krok - sun - krok.

**Procházení dveřmi** lze zvládnout několika způsoby a vyžaduje již jistou sebranost dané dvojice. Vždy je výhodnější, aby člověk se zrakovým postižením byl na straně závěsů (pantů) dveří. Otevřete svou volnou rukou dveře, pak uchopte kliku rukou, za kterou se vás drží, a člověk, kterého vedete, již snadno sám najde kliku a dveře za sebou zavře. Projdete tak dveřmi plynule a bez zbytečného otáčení a vracení se.



obr. 3

Každá překážka se stává méně nebezpečnou, jestliže o ní člověk se zrakovým handicapem předem ví, jestliže se jí přímo dotýká a má ji tak pod kontrolou.

**Ke schodům** (obrubičkám a jiným terénním zlomům) přicházejte zásadně kolmo (viz obr. 3).. Na začátek schodů upozorněte slovně a rovněž oznamte, jestli vedou nahoru nebo dolů. Před prvním schodem zpomalte nebo úplně zastavte, abyste zdůraznili začátek schodiště. Počet schodů není třeba hlásit, schody vnímá člověk se zrakovým postižením podle pohybu paže průvodce, který jde před ním. Na poslední schod rovněž upozorněte a opět zpomalte.

**Usazení ke stolu** začíná tím, že vy jako průvodce vyhledáte volné místo a stručně sdělíte, o jaký typ sedačky se jedná (židle, křeslo, lavice). Položíte ruku na opěradlo, člověk se zrakovým postižením sjede svou rukou po vaší paži a snadno tak nalezne opěradlo. Sám prozkoumá rukou sedadlo, najde si hranu stolu a posadí se (viz obr. 4, 5, 6). Vy jako průvodce usedáte poblíž a zůstáváte s ním v kontaktu. Slovně pomáháte s orientací na stole. Tento způsob usazování lze využít i v dopravních prostředcích.



obr. 4



obr. 5



obr. 6

### **Nástup do autobusu, auta**

**Při nastupování do autobusu** MHD řekněte člověku se zrakovým postižením, jaké má autobus číslo a o jaký typ se jedná, tzn. nízkopodlažní, se třemi schody apod. Pro lepší orientaci je vhodné nastupovat předními dveřmi, i proto, že tak má řidič přehled o nástupu člověka se zrakovým postižením. Do autobusu vstupujete jako první, člověku se zrakovým postižením přiložte ruku na madlo a ten už nastoupení zvládne sám. Vyberte vhodné místo pro sebe i spolucestujícího a usadte ho obvyklým způsobem (položte mu ruku na sedadlo). Pokud není v autobuse volné místo k sezení, položte mu ruku na madlo, kde se může držet. Jakožto průvodci si nehrajte na hrdiny a nenechávejte člověka se zrakovým postižením, aby se při jízdě držel jenom vás.

**Při nastupování do auta** otevřete dveře a člověku se zrakovým postižením položte ruku na horní okraj dveří, ten se sám zorientuje a posadí.

### **Role průvodce**

Při chůzi se zrakově postiženým člověkem se stáváte jeho vidícím průvodcem, ale neznamená to, že za něho rozhodujete a jednáte. Vidící lidé jsou zvyklí začínat veškerou komunikaci očním kontaktem, a jestliže najednou takový kontakt chybí, cítí se trochu zmateni. To do jisté míry takové jednání vysvětluje, ale neomlouvá. Člověk, který nevidí, je sice nevidomý, ale svéprávný. Průvodce může velmi přispět k orientaci člověka se zrakovým postižením tím, že mu popíše prostředí, kde se právě nacházejí (krajinu, ulici, místnost apod.). Podat stručný a zároveň výstižný popis vyžaduje jistou dávku cviku a možná i talentu. Nebojte se taktně upozornit člověka se zrakovým handicapem na drobné "nehody", o kterých neví, vidíte-li například, že váš společník má po jídlu kravatu umazanou od omáčky. Tady není na místě mlčet, naopak, taktně mu to sdělte a pomozte s odstraněním skvrny. Člověku se zrakovým postižením není jedno, jak vypadá.