

Savoir – vivre wobec osób niewidomych

PORADNIK



Stowarzyszenie Aktywności
Obywatelskiej Bona Fides

 **BONA FIDES**
STOWARZYSZENIE AKTYWNOŚCI OBYWATELSKIEJ

Spis treści

Wstęp	3
I Życie codzienne	4
II Korzystanie z transportu publicznego	6
III Kontakty na ulicy	9
IV Ogólne wskazówki na każdą sytuację	11
Podsumowanie	12

Wstęp

Wyobraź sobie, że budzisz się pewnego dnia i świat, który znasz, staje się niedostępny dla twoich oczu. Przestrzenie, które wcześniej przemierzałeś z łatwością, nagle stają się pełne przeszkód, a czynności, które uznawałeś za oczywiste, wymagają nowych umiejętności i ogromnej uwagi. Tak wygląda codzienność wielu osób niewidomych – pełna wyzwań, których my, widzący, często nie dostrzegamy.

Niniejszy poradnik powstał z potrzeby budowania mostów między światem osób widzących a niewidomych. Jego celem jest nie tylko edukowanie o tym, jak wspierać osoby z niepełnosprawnością wzroku, ale także ukazanie, że relacje te opierają się na prostych zasadach: szacunku, empatii i zrozumieniu. W codziennym pośpiechu często nieświadomie ignorujemy potrzeby innych lub boimy się zaoferować pomoc, by nie popełnić gafy. Tymczasem savoir-vivre wobec osób niewidomych to nie zbiór skomplikowanych reguł, lecz praktyczne wskazówki, które uczą, jak być wsparciem, a nie przeszkodą.

Poradnik odpowiada na wiele pytań: Jak zaproponować pomoc osobie niewidomej na ulicy? Co zrobić, gdy widzimy ją w transporcie publicznym? Jak unikać błędów, które mogą sprawić jej dyskomfort? Znajdziesz tu konkretne porady i przykłady sytuacji, które mogą zdarzyć się każdemu z nas.

Naszym zadaniem jako społeczeństwa jest tworzenie przestrzeni, w której każdy – niezależnie od swoich ograniczeń – czuje się mile widziany i akceptowany. Wierzę, że dzięki temu poradnikowi nauczysz się, jak w prosty i naturalny sposób przyczynić się do budowy takiego świata. Zapraszam Cię do wspólnej podróży, która nauczy nas nie tylko zasad savoir-vivre'u, ale także większej wrażliwości na potrzeby drugiego człowieka.

Razem możemy sprawić, że codzienność stanie się bardziej przyjazna dla każdego.

I Życie codzienne

Codziennosc osób niewidomych w duzej mierze opiera sie na ich samodzielności, ale czasami mogą potrzebować wsparcia. Ważne jest, aby nasze działania nie naruszały ich poczucia autonomii i godności.

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Zapewnij porządek w przestrzeni

- W domu, pracy czy innych miejscach, w których osoba niewidoma przebywa, dbaj o to, by przedmioty były zawsze w stałych miejscach. To ułatwia orientację i niezależność.

2. Opisz otoczenie

- Gdy zapraszasz osobę niewidomą do nowego miejsca, opisz rozmieszczenie mebli i istotnych elementów, np. „Stół jest na środku pokoju, a krzesła są po lewej stronie.”

3. Pomóż przy nowych czynnościach

- Jeśli osoba niewidoma uczy się czegoś nowego (np. obsługi sprzętu), opisz proces krok po kroku i pozwól jej ćwiczyć we własnym tempie.

4. Zapytaj, zanim pomożesz

- Zawsze pytaj: „Czy mogę Ci jakoś pomóc?” i szanuj odpowiedź.

5. Poinformuj o swojej obecności

- Powiedz, gdy wchodzisz do pomieszczenia lub je opuszczasz, aby osoba wiedziała, że jesteś obok lub że wychodzisz.

6. Informuj o dźwiękach i hałasach

- Jeśli coś głośno upadnie, powiedz, co to było, aby osoba niewidoma nie zaniepokoiła się, np.: „To był kubek, ale nic się nie stłukło.”

7. Zadbaj o bezpieczeństwo

- Jeśli w przestrzeni, w której przebywa osoba niewidoma, pojawi się coś nietypowego (np. otwarte drzwi szafki, rozlana woda), poinformuj ją o tym.

8. Ułatw obsługę technologii

- Jeśli osoba niewidoma korzysta z telefonu, komputera lub innych urządzeń, upewnij się, że są one dostosowane (np. ustawione tryby głosowe).

9. Bądź precyzyjny w opisie

- Gdy opisujesz położenie przedmiotów, mów szczegółowo, np.: „Szkłanka jest po Twojej prawej stronie, tuż przy krawędzi stołu.”

CZEGO UNIKAĆ:

1. Nie przedstawiaj rzeczy bez pytania

- Zmiana miejsca przedmiotów bez informowania może być dezorientująca.

2. Nie rób nic za osobę niewidomą bez jej zgody

- Może być samodzielna w wielu aspektach – nie przejmuj kontroli nad jej czynnościami, chyba że o to poprosi.

3. Nie zakładaj, że potrzebuje pomocy we wszystkim

- Osoby niewidome często są doskonale zorganizowane i samowystarczalne.

4. Nie mów ogólnikowo

- Unikaj niejasnych wskazówek, takich jak „tam” lub „gdzieś tutaj” – mogą one wprowadzać w błąd.

5. Nie ignoruj potrzeby dyskrecji

- Nie komentuj na głos niepełnosprawności osoby niewidomej przy innych bez jej zgody.

II Korzystanie z transportu publicznego

Podróżowanie komunikacją miejską lub dalekobieżną może być wyzwaniem dla osoby niewidomej, zwłaszcza w zatłoczonych miejscach czy w nowym otoczeniu.

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Zapytaj o pomoc

- Jeśli widzisz osobę niewidomą czekającą na przystanku, możesz zapytać: „Czy pomóc znaleźć autobus?”

2. Opisz trasę

- Jeśli osoba pyta o drogę w transporcie, podaj konkretne wskazówki, np.: „Wysiądziesz na czwartym przystanku, a drzwi będą po Twojej prawej stronie.”

3. Oferuj ramię

- Jeśli osoba potrzebuje pomocy przy wsiadaniu lub wysiadaniu, pozwól jej chwycić twoje ramię, aby czuła się pewniej.

4. Pomóż znaleźć miejsce

- Wskaż wolne miejsce, delikatnie prowadząc osobę lub pozwalając jej dotknąć oparcia krzesła.

5. Informuj o zmianach

- Jeśli w trasie nastąpi zmiana trasy lub przystanku, poinformuj osobę niewidomą, aby mogła się przygotować.

6. Pomóż odnaleźć punkt orientacyjny

- Na dworcu lub przystanku zaproponuj pomoc w znalezieniu ważnych miejsc, takich jak kasowniki, tablice informacyjne czy wejścia do pociągu.

7. Podpowiedz o charakterystyce środka transportu

- Powiedz, czy autobus lub pociąg ma wysokie schody, czy drzwi otwierają się automatycznie, np.: „Drzwi otwierają się po naciśnięciu przycisku.”

8. Zadbaj o rozmieszczenie przestrzeni

- Jeśli w pociągu są różne przedziały (np. pierwsza i druga klasa), poinformuj, gdzie znajduje się miejsce docelowe osoby niewidomej.

9. Pomóż unikać tłumy

- W miarę możliwości prowadź osobę w sposób, który pozwala unikać większych grup ludzi.

10. Zwracaj uwagę na linie prowadzące

- Linie prowadzące, które można zobaczyć i wyczuć stopami lub laską, to wypukłe pasy umieszczone na peronach, chodnikach i w innych przestrzeniach publicznych. Są one zaprojektowane, aby pomagać osobom niewidomym w orientacji i bezpiecznym poruszaniu się, np. wskazują krawędź peronu lub kierunek przejścia.

11. Dbaj o ich drożność

- Upewnij się, że nie tarasujesz linii prowadzących bagażem, wózkiem czy innymi przedmiotami. Jeśli zauważysz, że ktoś inny blokuje takie miejsce, grzecznie zwróć uwagę.

CZEGO UNIKAĆ:

1. Nie wciągaj osoby do autobusu

- Jeśli oferujesz pomoc, rób to delikatnie, bez ciągnięcia czy naciskania.

2. Nie zakładaj, że zna układ autobusu

- Pomóż w orientacji, np. „Kierowca jest na wprost, a siedzenia po lewej stronie.”

3. Nie ignoruj psa przewodnika

- Nie próbuj dotykać psa przewodnika ani go rozpraszać – jest w pracy.

4. Nie zakładaj, że wiesz najlepiej

- Nawet jeśli chcesz pomóc, nie podejmuj decyzji za osobę niewidomą, np. o miejscu, gdzie powinna usiąść.

5. Nie zostawiaj osoby bez opieki w trudnym miejscu

- Jeśli prowadzisz ją przez skomplikowaną stację lub skrzyżowanie korytarzy, upewnij się, że wie, jak kontynuować podróż.

6. Nie stawiaj rzeczy na liniach prowadzących

- Unikaj kładzenia plecaków, toreb czy siatek na wypukłych pasach, ponieważ mogą one wprowadzać osobę niewidomą w błąd lub stanowić przeszkodę, która zagraża jej bezpieczeństwu.

7. Nie ignoruj funkcji tych linii

- Nawet jeśli wydają ci się zbędne, pamiętaj, że dla osoby niewidomej są kluczowym elementem nawigacji. Tarasowanie ich to nie tylko utrudnienie, ale także brak szacunku dla jej bezpieczeństwa i niezależności.

III Kontakty na ulicy

Na ulicy osoba niewidoma może napotkać różne przeszkody, takie jak nierówności, skrzyżowania czy tłumy. W takich sytuacjach warto wiedzieć, jak zaoferować pomoc.

CO NALEŻY ROBIĆ:

1. Zapytaj, zanim pomożesz

- Zawsze pytaj: „Czy potrzebujesz pomocy w przejściu przez ulicę?” Nie narzucaj się.

2. Poinformuj o swojej obecności

- Podejdź delikatnie i przedstaw się: „Dzień dobry, jestem tuż obok. Czy mogę pomóc?”

3. Oferuj ramię, a nie ciągnij za rękę

- Jeśli osoba chce, abyś jej pomógł, pozwól jej złapać Twoje ramię i prowadź ją delikatnie.

4. Informuj o przeszkodach

- Mów o nadchodzących przeszkodach, np.: „Za dwa kroki jest kałuża po lewej stronie.”

5. Pomóż przy sygnalizacji

- Jeśli przy przejściu dla pieszych nie ma dźwiękowego sygnalizatora, możesz powiedzieć, kiedy jest zielone światło.

6. Pozostań cierpliwy

- Osoba niewidoma może potrzebować więcej czasu na przejście lub orientację w otoczeniu.

7. Zaproponuj pomoc przy wsiadaniu do taksówki

- Jeśli osoba chce skorzystać z taksówki lub innego pojazdu, pomóż jej znaleźć klamkę lub poinformuj, gdzie znajduje się auto.

8. Informuj o nietypowych sytuacjach

- Jeśli w okolicy jest np. remont, informuj, że chodnik jest zamknięty lub trzeba iść objazdem.

CZEGO UNIKAĆ:

1. Nie chwytaj za ramię lub łaskę bez pytania

- Dotyk bez zgody może być zaskakujący i niekomfortowy.

2. Nie zmieniaj trasy bez wyjaśnienia

- Jeśli prowadzisz osobę, zawsze informuj, dokąd ją prowadzisz.

3. Nie zostawiaj jej nagle bez słowa

- Jeśli musisz odejść, poinformuj o tym i upewnij się, że osoba wie, gdzie jest.

4. Nie ciągnij osoby na siłę

- Gdy przeprowadzasz kogoś przez ulicę, nie narzucaj swojego tempa ani nie ciągnij za ramię – może to być nieprzyjemne.

IV Ogólne wskazówki na każdą sytuację

CO JESZCZE WARTO ROBIĆ:

1. Bądź cierpliwy

- Osoby niewidome mogą potrzebować więcej czasu na zrozumienie sytuacji czy dostosowanie się do otoczenia.

2. Bądź otwarty na pytania i rozmowę

- Jeśli nie jesteś pewny, jak pomóc, po prostu zapytaj. Osoby niewidome zazwyczaj chętnie wyjaśniają swoje potrzeby.

3. Zachowuj naturalność

- Traktuj osobę niewidomą jak każdego innego człowieka. Nie musisz być nadmiernie formalny czy ostrożny.

CZEGO UNIKAĆ W KAŻDEJ SYTUACJI:

1. Nie traktuj osoby niewidomej jak dziecka

- Mów normalnym tonem i unikaj protekcjonalności.

2. Nie ignoruj obecności osoby niewidomej

- Rozmawiaj bezpośrednio z nią, nawet jeśli towarzyszy jej przewodnik czy inna osoba widząca.

3. Nie zakładaj, że osoba niewidoma niczego „nie zobaczy”

- Wielu niewidomych ma częściową zdolność widzenia, co pomaga im orientować się w przestrzeni.

Podsumowanie

Savoir-vivre wobec osób niewidomych to przede wszystkim sztuka empatii i szacunku dla ich autonomii. Choć osoby z niepełnosprawnością wzroku napotykają różne wyzwania w codziennym życiu, wiele z nich jest samodzielnych i doskonale radzi sobie dzięki swoim umiejętnościom i dostępnej infrastrukturze. Nasza rola polega na tym, aby wspierać, a nie wyręczać, oraz tworzyć przestrzeń, w której czują się bezpiecznie i komfortowo.

W życiu codziennym kluczowe jest dbanie o porządek i przewidywalność otoczenia oraz pytanie o zgodę, zanim zaoferujemy pomoc. W transporcie publicznym szczególną uwagę należy zwracać na drożność linii prowadzących i pomoc w orientacji w przestrzeni. Na ulicy najważniejsze jest delikatne wsparcie przy przeszkodach i skrzyżowaniach oraz informowanie o istotnych elementach otoczenia.

W kontaktach z osobami niewidomymi należy unikać protekcjonalności, narzucania się czy zakładania, że są całkowicie zależne od pomocy innych. Traktujmy ich jak każdego innego człowieka, szanując ich potrzeby i preferencje.

Proste gesty, jak precyzyjne opisy, cierpliwość czy zachowanie drożności przestrzeni, mogą znacząco ułatwić codzienne życie osób niewidomych. Savoir-vivre to nie zbiór sztywnych zasad, lecz postawa oparta na uważności i otwartości. Pamiętajmy, że takie podejście nie tylko pomaga osobom niewidomym, ale także buduje bardziej przyjazne i zintegrowane społeczeństwo, w którym każdy czuje się szanowany i rozumiany.

Tworząc przestrzeń pełną wsparcia i akceptacji, zmieniamy świat na lepszy – krok po kroku, gest po geście.

Poradnik zrealizowano w ramach zadania „Transport zbiorowy w województwie śląskim dostępny dla osób z niepełnosprawnościami” sfinansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności - Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach Rządowego Programu Rozwoju Organizacji Obywatelskich na lata 2018–2030 PROO