

NEVIDOMÝ ve vaší firmě

PhDr. Kateřina Kavalírová



© Text: PhDr. Kateřina Kavalírová
© Fotografie: Mgr. Karolína Perglová

ISBN 978-80-86932-29-3

OBSAH

Předmluva	4
Část 1: Co je dobré vědět, než začnete...	5
1. Kdo jsou nevidomí, slabozrací a slepí	5
2. Co komu pomáhá: Potřeby slabozrakých a nevidomých	6
3. Užiteční pomocníci: Kompenzační pomůcky	8
3.1 Pomůcky pro orientaci v prostoru	8
3.2 Ozvučené pomůcky	9
3.3 Optické pomůcky	10
3.4 Elektronické pomůcky	11
3.5 Počítače	13
Část 2: Zákazníci se zrakovým postižením ve vaší instituci	14
1. Kudy k vám: Dostupnost organizace od nejbližší zastávky	15
2. Nejsou dveře jako dveře: Vstup do budovy	17
3. Aby bludiště bylo přehledné: Orientační systém uvnitř budovy	19
3.1 Vizuelní orientační prvky	20
3.2 Reliéfní (hmatové) orientační prvky	22
4. Jak můžete pomoci: Personální zajištění	24
4.1 Komunikace se zrakově postiženými	25
4.2 Pomoc zrakově postiženým	26
4.3 Správné doprovázení zrakově postižených	31
5. Co ještě můžete udělat: Materiální a technické vybavení	33
Část 3: Zrakově postižený pracovník	36
1. Jak získat zrakově postiženého kolegu	37
2. Co od vás bude zrakově postižený potřebovat	40
3. Jak připravit pracovní tým na příchod kolegy se zrakovým postižením	44
 Příloha 1: Přehled institucí zabývajících se tematikou života lidí se zrakovým postižením	 47

PŘEDMLUVA

Brožura, kterou právě držíte v rukou, chce přispět k vzájemnému propojování světa lidí se zrakovým postižením a všech ostatních. Čtenář může namítnout, že takových brožur, brožurek a letáčků je v současné době celá řada, proto se ho pokusíme na následujících řádcích přesvědčit, v čem je právě tato publikace užitečná a proč stojí za to si ji přečíst.

Naše publikace přináší informace o lidech se zrakovým postižením, o jejich potřebách a o tom, jak jim může „vidící“ společnost pomoci. Lze se v ní dočíst, co mohou udělat nejrůznější organizace, instituce, firmy, podniky a skupiny pro to, aby se mezi nimi či u nich cítili zrakově postižení jako doma. Publikace je tedy určena všem, kteří chtějí, aby produkty či služby, které poskytují, byly přístupné co nejširší veřejnosti – v našem případě tedy i lidem se zrakovým postižením.

Naším cílem je informovat vás, kteří zastupujete nejrůznější organizace (od školských, zdravotnických a volnočasových zařízení až po knihovny, divadla a v neposlední řadě také nákupní střediska či zákaznická centra), jak komunikovat s lidmi se zrakovým postižením tak, aby se žádný z účastníků necítil nepříjemně a aby nedocházelo ke zbytečným trapným situacím. Dále se dozvíte, jak správně doprovázet zrakově postižené či jakým způsobem upravit prostředí tak, aby se v něm nevidomí a slabozrací lidé mohli dobře orientovat a našli vždy správnou cestu.

Zpřístupňování služeb lidem se zrakovým postižením je prvním velkým tématem naší brožury. Tím ale nekončíme. Pokud chcete jít ještě o krok dál, máme pro vás několik rad, jak postupovat při začleňování zrakově postiženého zaměstnance do vaší organizace. Dozvíte se, co obnáší zaměstnávání lidí se zrakovým postižením, jak na jeho příchod připravit váš pracovní tým a další užitečné informace.

Do publikace jsme záměrně nezařadili informace týkající se legislativy, která souvisí se zaměstnáváním handicapovaných lidí (tyto informace lze získat na úřadech práce) a s odstraňováním bariér při zpřístupňování prostředí. Legislativa se mění každým rokem, naší snahou bylo přinést informace spíše trvalejšího charakteru.

Přejeme sobě i vám, aby tato brožura přispěla k vzájemnému porozumění mezi lidmi se zrakovým postižením a ostatní (vidící) společností a aby pomohla při prolamování bariér všeho druhu.

Kateřina Kavalířová

ČÁST 1: CO JE DOBRÉ VĚDĚT, NEŽ ZAČNETE...

1. KDO JSOU NEVIDOMÍ, SLABOZRACÍ A SLEPÍ

Hovoříme o skupině lidí se zrakovým postižením. Zrakové postižení chápeme pro účel této publikace jako takový stupeň zrakové vady, při němž už postiženému jedinci nestačí běžné brýle, aby mohl dobře vidět. Spektrum zrakových vad je velmi široké, a to jak z hlediska stupně zrakové vady, tak i jejího typu. Mluvíme-li o zrakově postižených, či správněji lidech se zrakovým postižením, máme tím na mysli jak osoby, které jsou schopny s určitými kompenzačními pomůckami ještě číst, psát či se pohybovat bez bílé hole, tak i lidi zcela nevidomé.

Vzhledem k širokému spektru zrakových vad je zřejmé, že různí zrakově postižení budou mít odlišné potřeby. Něco jiného pomůže člověku slabozrakému, jiné požadavky budou mít lidé nevidomí. Slabozrakými zde rozumíme lidi, kteří sice špatně vidí, ale za určitých podmínek (jako například dobré osvětlení, kontrast atd.) a s určitými kompenzačními pomůckami (lupy a další optické a elektronické pomůcky) jsou schopni pracovat především zrakem. Na těchto lidech nemusí být na první pohled nic nápadného, teprve když je delší dobu pozorujete, všimnete si, že mají problémy se zrakem.

Druhou skupinou jsou lidé nevidomí. Těch, kteří skutečně nic nevidí, je u nás jen menšina; statistiky uvádějí deset tisíc z celkového počtu sto tisíc lidí se zrakovým postižením. Do skupiny nevidomých zde budeme zařazovat také lidi, kteří ještě rozpoznávají barvy nebo alespoň dokáží rozeznat světlo a tmou, protože i to může velmi pomoci při orientaci v prostoru. Nevidomí lidé v běžném životě spoléhají především na svůj zbystřený sluch a hmat, okrajově také čich. Na ulici je obvykle snadno poznáte podle bílé hole nebo vodícího psa. I oni používají nejrůznější kompenzační pomůcky, které jim pomáhají překonávat zrakové postižení. S těmito pomůckami však na rozdíl od slabozrakých pracují především prostřednictvím sluchu či hmatu.

A kam se řadí slepí lidé? Tento výraz, prosím, nepoužívejte, v současné době je považován za poněkud nevhodný až urážející. Slepé jsou náboje, slepá je vášeň, ale lidé, kteří nevidí jsou nevidomí.

2. CO KOMU POMÁHÁ: POTŘEBY SLABOZRÁKÝCH A NEVIDOMÝCH

Než začnete uvažovat o úpravách prostředí, je důležité mít na paměti, že slabozrací mají jiné potřeby než nevidomí. Měli byste tedy myslet na obě tyto skupiny.

Nejprve si řekneme, co pomáhá lidem slabozrakým. Je nutné připomenout, že i mezi lidmi slabozrakými jsou velké rozdíly, které vyplývají z typu jejich zrakových vad. Je-li pro někoho silné osvětlení přínosem, jinému může uškodit.

Následující opatření jsou proto vhodná pro většinu, ne však pro všechny slabozraké:

- vhodné světlo
- zvětšené písmo
- velký kontrast
- barevné zvýraznění

Chcete-li usnadnit slabozrakým lidem orientaci v neznámém prostředí, měly by být vaše prostory dobře osvětlené. Někdy mohou být nepříjemné časté přechody z temných prostorů do osvětlených míst. Obecně by světla měl být dostatek, ne však příliš ostrého, které oslňuje. Někteří slabozrací si potřebují přisvítit na práci do blízka (čtení, psaní, ruční práce).

Dalším významným opatřením při zpřístupňování prostředí osobám slabozrakým je zvětšené písmo. Zvětšovat lze nejrůznější tištěné materiály, od letáků přes nástěnné informační tabule až po popisky na dveřích kanceláří.

Také při čtení a psaní si slabozrací zvětšují text prostřednictvím nejrůznějších kompenzačních pomůcek. Díky nim pak mohou číst běžné knihy nebo noviny. I při práci na počítači používají tito lidé programy, které jim zvětšují vše, co se objevuje na obrazovce.

Kromě světla a zvětšení je dalším užitečným opatřením správný kontrast. Čím je kontrast mezi plochou a předmětem větší, tím se bude slabozrakému lépe rozpoznávat. Mnohé instituce vydávají nejrůznější tiskoviny – letáky, brožury, kalendáře a příručky, které jsou sice velmi pěkně graficky provedené, pokud je ale například vysázen žlutý text na oranžovém pozadí, je pro slabozrakého téměř neviditelný. Není nutné, aby byla každá publikace striktně černobílá, ale aby důležité informace byly dostatečně výrazné. Ostatně, málo zřetelný text je nepříjemný i vidícím lidem – rychle unavuje oči.

Totéž platí i o grafických orientačních prvcích jako jsou různé piktogramy či informační tabule.

Ideálními barevnými kombinacemi jsou obvykle černá-bílá nebo tmavě modrá-oranžová (popř. žlutá). Někomu vyhovuje lépe světlý text na tmavém pozadí, jiný si vystačí s klasickým tmavým textem na světlém pozadí.

Posledním opatřením je barva, což úzce souvisí s již zmíněným kontrastem. Barvy by měly být voleny tak, aby v nich byly dobře patrné důležité orientační prvky. Přestože budou barvy v určitém prostředí voleny tak, aby vyhovovaly potřebám zrakově postižených, mohou působit vkusně a sladně.

A nevidomí? Ti se ve svém životě spoléhají především na hmat a sluch, které nazýváme kompenzačními smysly, neboť jimi nevidomí kompenzují svůj zrakový handicap.

Při prostorové orientaci hraje důležitou roli sluch. Díky němu dokáží nevidomí relativně bezpečně přecházet vozovku, určit, kterým směrem se nachází tramvajová zastávka nebo kde je vchod do domu.

Sluch jim rovněž pomáhá při získávání informací. Díky počítačům s hlasovým výstupem mohou pracovat s internetem, přijímat, číst a odesílat e-maily, nebo „číst“ namluvené či digitalizované knihy.

Při zpřístupňování prostředí lze nevidomým po této stránce pomoci zejména instalací zvukového majáku u vstupu do budovy (str.18), který jim pomůže vyhledat vstupní dveře, případně poskytne další důležité informace.

Jak již bylo zmíněno, dalším kompenzačním smyslem je hmat. Máme tím na mysli nejen hmat rukou, ale i hmat nohou, který nevidomí mohou využívat při prostorové orientaci, a „hmat bílé hole“, která je nezbytným průvodcem nevidomého.

Někteří nevidomí čtou pomocí hmatu Braillovo písmo, díky němuž mohou číst takto tištěné knihy nebo ovládat počítače s pomocí braillovsých řádků.

3. UŽITEČNÍ POMOCNÍCI: KOMPENZAČNÍ POMŮCKY

Aby si čtenář mohl udělat lepší představu o životě lidí se zrakovým postižením, ukážeme si některé běžně používané kompenzační pomůcky, které jim usnadňují život. Popisujeme zde především ty pomůcky, které nevidomí používají při práci nebo pro orientaci v prostoru. Bližší informace o kompenzačních pomůčkách se lze dočíst v publikaci *Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením* (Matysková, K., Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých, Praha 2009).

3.1 Pomůcky pro orientaci v prostoru

Základní pomůckou zrakově postiženého při prostorové orientaci je bílá hůl. Používají ji nevidomí ale i někteří slabozrací. Bílá hůl jim slouží k mapování terénu, ukazuje jim cestu a pomáhá včas zachytit nejrůznější nástrahy na ulicích měst – od obyčejných obrubníků přes schody až po nechráněné výkopy. Navíc podle zvuku klapání bílé hole dokáží nevidomí také určit, v jakém prostředí se právě nacházejí.

Někdy můžete na ulicích potkat zrakově postižené s krátkými bílými hůlkami. Jsou to obvykle lidé slabozrací s tzv. signalizačními holemi. Tito lidé se ještě dokáží v běžném nebo pro ně známém prostředí orientovat pomocí zraku, v náročnějších terénech a situacích si však vypomáhají bílou holí. Signalizační hůl také říká (signalizuje) vidícímu okolí: „Pozor, tento člověk nejspíš špatně vidí a možná bude potřebovat pomoc.“ Signalizační hůl pak slabozrací používají například při přecházení vozovky, aby na sebe upozornili jedoucí řidiče automobilů, při zjišťování výšky schodu nebo když vstoupí do tmavého objektu.

Další orientační pomůckou je vodící pes. Jedná se o speciálně vybrané a vycvičené čtyřnohé průvodce, kteří se naučí bezpečně provést svého majitele i velmi náročným terénem (například přes rušné náměstí nebo po rozlehlé nádražní budově). Pes dokáže nejen bezproblémově proklídkovat davem lidí, ale také zastaví na začátku a konci schodiště nebo na obrubníku, čímž nevidomému označí danou překážku. Pes se dále dokáže vyhýbat nejrůznějším překážkám, včetně překážek vysokých – tedy takových, pod kterými by pes prošel, ale zrakově postižený by se o ně mohl poranit. Dále pes umí vyhledávat lavičky, přechody pro chodce, autobusové a tramvajové zastávky nebo vstupní dveře do objektu. Musí samozřejmě ovládat také základní povely poslušnosti. Někteří psi navíc velmi dobře podávají upuštěné předměty včetně mincí, mobilních telefonů nebo klíčů.

Při všech těchto činnostech vodící psi – jak se mnozí obávají – nijak netrpí; dobře vybraný a vycvičený pes při dobrém zacházení pracuje s radostí a potěšením.

Další užitečnou pomůckou zejména ve větších městech je tzv. vysílačka. Díky této pomůcce si nevidomí a slabozrací mohou spouštět akustické majáky umístěné na důležitých orientačních bodech. Např. u vchodu do metra touto vysílačkou nevidomý aktivuje akustický maják, který ho prostřednictvím zvukového signálu (pípání) naviguje k vstupním dveřím. Pomocí vysílačky lze spouštět některé ozvučené semaforey (cvakání) nebo akustické majáky umístěné na vchodech do budov (ty obvykle hlásí název instituce).

Vysílačka bývá buď zabudována přímo v bílé holi, nebo může fungovat jako samostatné zařízení (malá krabička).

3.2 Ozvučené pomůcky

Jedná se zpravidla o běžně používané přístroje v domácnosti, které jsou doplněny o hlasový výstup, a to, co zobrazují mechanicky nebo na displeji, zároveň oznámí mluvenou řečí. Může to být například ozvučená kuchyňská váha, která hlásí údaj o hmotnosti, venkovní nebo lékařský teploměr, kalkulačka, hodiny nebo indikátor hladiny (tzv. hladinka), který se při nalévání tekutiny zavěsí na okraj nádoby a vydá zvukové znamení ve chvíli, kdy je hrnek plný.



Obr. 1: Nalévání tekutiny s pomocí „hladinky“ (indikátor hladiny)

Ozvučené bývají také náramkové digitální hodinky. Někteří nevidomí však raději nosí klasické ručičkové, které existují pouze v hmatové podobě. Nevidomý odklopí sklíčko hodinek a „sáhne si“ kolik je hodin – ručičky i čísla na ciferníku jsou vystouplá a tudíž dobře hmatná.

V současné době lze ozvučit i některé typy mobilních telefonů. Do běžného mobilního telefonu je nainstalován speciální program, díky kterému telefon mluví – např. předčítá položky v menu nebo čte SMS zprávy. Nevidomý s ním pak může pracovat stejně jako člověk vidící.

Všechny tyto pomůcky slouží při zvládnání každodenních činností především lidem nevidomým, při slabém osvětlení nebo v ranní rozespalosti je rádi používají i lidé slabozrací.

3.3 Optické pomůcky

Optické pomůcky využívají lidé slabozrací. Slouží jim nejčastěji při práci s textem nebo jiných činnostech do blízka. Některé pomůcky se používají podobně jako dalekohledy k přiblížení vzdálených předmětů.



Obr. 2: PenFriend – pomůcka sloužící k označování předmětů (šanonny, potraviny, CD, dokumenty), k nalepovacím štítkům lze do pera namluvit hlasovou informaci (název potraviny, jméno alba atd.)

Pro čtení mohou slabozrací využívat nejrůznější lupy, lupové brýle (hyperokuláry) nebo speciálně upravené čtecí brýle či monokuláry. Tyto pomůcky dokáží mnohonásobně zvětšovat text, takže i lidé s velmi špatným zrakem mohou přečíst i novinový tisk.

Pomůcky na dálku používají zrakově postižení především při prostorové orientaci. Mohou si díky nim přečíst číslo tramvaje, nápis na obchodě nebo číslo domu. Práce s optickými pomůckami je však náročná a vyžaduje dlouhodobý nácvik a dostatečně rozvinutou jemnou motoriku.

3.4 Elektronické pomůcky

Jsou to pomůcky jak pro nevidomé, tak pro slabozraké; nejčastěji slouží k získávání a zpracování informací.

Velkou skupinu tvoří elektronické lupy určené slabozrakým. Lupy existují ve stolním i cestovním provedení. Jejich výhodou je, že kromě libovolného zvětšení je navíc možné si zvolit i barvu textu a pozadí. To může být vhodné např. pro osoby, kterým více vyhovuje bílé písmo na černém pozadí.



Obr. 3: Podpis nevidomého s využitím šablony – rámeček je přiložen do místa podpisu

Elektronická lupa je tvořena kamerou, která snímá text, a obrazovkou, na níž se text objevuje v dostatečném zvětšení a zvolené barevné kombinaci. Některé lupy mohou být připojeny k počítačovému monitoru nebo k běžnému televizoru, cestovní lupy pak mají svůj vlastní displej, připomínají tak nejvíce digitální fotoaparát. Výhodou cestovních elektronických lup je, že je slabozrací mohou využívat i při velmi špatném osvětlení, neboť text je podsvícený.

Elektronické zápisníky jsou využívány lidmi nevidomými. Obvykle je v nich integrována klávesnice pro psaní Braillova písma, k většině lze také připojit běžnou počítačovou klávesnici.

Tyto zápisníky jsou ozvučeny, některé mají navíc i hmatový výstup – řádek, na kterém se zobrazují informace v Braillově písmu. Zápisníky lze často propojit s běžným počítačem, což může být užitečné při sdílení dat s vidícími.

Zápisníky slouží především k práci s textem – zaznamenávání poznámek i delších textů a následná úprava textu. Mají i mnohé doplňkové funkce – kalendář, budík, stopky, kalkulačka. Lze je připodobnit ke kapesním počítačům nebo chytrým mobilním telefonům. Jejich nevýhodou je, že jsou velmi drahé (cca 30 000 až 80 000 Kč).



Obr. 4: Určování bankovek pomocí šablony – každá bankovka je jinak dlouhá, hmatové prvky označují jednotlivé bankovky

3.5 Počítače

V současné době jsou nevidomí a slabozrací schopni používat běžné softwarové vybavení s doplňkovými programy, které jim umožňují ovládat počítač prostřednictvím zvětšení obrazovky, hlasového nebo hmatového výstupu.

Lidem slabozrakým nejvíce pomáhají zvětšovací programy. S některými si mohou zvětšit pracovní plochu počítače až 16×. Tyto programy mohou být doplněny také hlasovým výstupem, který slabozrací využívají při čtení delších dokumentů (nechají si je přečíst počítačem).

Nevidomí používají pro běžné ovládání počítače ozvučovací programy. Ty jim „říkají“, co se právě děje na obrazovce, jaké programy jsou otevřeny, ve které části textu se nachází kurzor. Některé činnosti (např. vyhledávání na internetu) však mohou být s hlasovým výstupem pomalejší než u lidí vidících, protože než nevidomý najde, co hledá, musí si „poslechnout“ vše, co je na obrazovce. Vidícímu je naproti tomu už při prvním pohledu jasné, kde se na stránce nachází informace, kterou hledá.

Pro nevidomé, kteří potřebují podrobně pracovat s textem (programátoři, překladatelé) ještě existují braillovské řádky – zařízení, která se připojí k počítači a v Braillově písmu zobrazují text napsaný na obrazovce.

Díky počítačům mohou zrakově postižení digitalizovat běžné tištěné dokumenty a následně s nimi pracovat jako s textem – předlohu oskenují a pomocí rozpoznávacího programu převedou na text, který mohou vytisknout ve zvětšeném písmu na běžné tiskárně, v Braillově písmu pomocí braillovské tiskárny, nebo jej nechají přečíst počítačovým hlasovým výstupem.

S pomocí výše zmíněného softwarového vybavení mohou zrakově postižení využívat běžné počítačové programy (MS Office, elektronická pošta, práce s internetem, sociální sítě). Mohou tak lépe komunikovat s vidícími společnostmi, což přispívá k jejich začleňování a propojování obou skupin.

SLYŠÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ LÉPE NEŽ OSTATNÍ LIDÉ?

Ne. Sluch lidí se zrakovým postižením je co do fyziologie stejný jako u ostatní populace. Protože jsou však nuceni se na něj více spoléhat, dokáží jej lépe využívat. Kdyby si kdokoli z vidících zakryl na delší dobu oči, také by měl po určité době vytříbený sluch. Je to tedy otázka cviku.

ČÁST 2: ZÁKAZNÍK SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM VE VAŠÍ INSTITUCI

Nyní se pustíme do otázek týkajících se samotného zpřístupňování prostředí. Už víte, jaké pomůcky komu pomáhají. Je tedy na čase si nabyté znalosti vyzkoušet v praxi. Máte-li dost odvahy, zavažte si oči, vezměte s sebou „strážného anděla“ – některého z vašich kolegů – a poslepu vyzkoušejte níže uvedené činnosti. Uvidíte, co vám samotným bude nejvíce nepříjemné a co vám naopak bude pomáhat. Nepochybně však panice, nevidomí jsou na tom o něco lépe než vy se zavázanýma očima, protože jsou na své postižení již zvyklí a vědí, jak se s ním vypořádat.

V této kapitole se zaměříme na oblasti, v nichž lze realizovat opatření pro zpřístupnění prostředí osobám se zrakovým postižením. Těmito oblastmi jsou:

- dostupnost organizace od nejbližší zastávky
- vstup do budovy
- orientační systém uvnitř budovy
- personální zajištění
- technické a materiální vybavení



Obr. 5: Elektronický zápisník pro nevidomé „GIN“

V každé části se zaměříme na to, co by mohlo být pro zrakově postižené problémem a jak tento problém můžete vy jako poskytovatelé určité služby nebo provozovatelé některé instituce řešit. A pokud byste si s něčím přesto nevěděli rady, nebojte se obrátit na odborníky. V příloze této knihy je uveden seznam některých institucí, které se zabývají problematikou života lidí se zrakovým postižením a mají toto téma, jak se říká, v malíku. Jistě vám ochotně pomohou.

1. KUDY K VÁM: DOSTUPNOST ORGANIZACE OD NEJBLIŽŠÍ ZASTÁVKY

Aby mohli lidé se zrakovým postižením využívat vaše služby, měli by být schopni vaši organizaci, prodejnu nebo provozovnu vůbec najít. Zamyslete se nad následujícími otázkami:

- Jaké dopravní prostředky budou zrakově postižení na cestě k vám používat?
- Jak daleko je sídlo organizace od nejbližší zastávky MHD?
- Jak vypadá cesta od zastávky k budově?

Je důležité, aby se zrakově postižení dozvěděli, jak se k vám dostanou. Proto můžete uvést na vašich webových stránkách, informačních letáčích či jiných propagačních materiálech informace o dostupnosti. Nepoužijete k tomu běžnou mapu, jak bývá zvykem, ale napíšete slovní popis cesty od zastávky MHD ke vchodovým dveřím vaší organizace. S vytvořením vhodného popisu trasy vám samozřejmě mohou pomoci odborníci z organizací, které se zabývají problematikou zrakově postižených.

V popisu trasy by mělo být například uvedeno, zda bude muset zrakově postižený na cestě k vám přecházet vozovku. Pokud ano, jakým způsobem. Přechod může být ozvučený (semafor, který stále cvaká), někdy je semafor „zticha“ a zvukovou signalizaci spouští nevidomý pomocí vysílačky, některé semaforey dokonce nejsou ozvučeny vůbec. Nejhorší variantou pro nevidomého je přecházení vozovky v místě, kde není semafor, ba dokonce ani přechod pro chodce. Pokud se ale zrakově postižený tuto informaci dozví včas (např. z popisu trasy na vašich webových stránkách), může si sjednat doprovod.

Další užitečnou informací je popis terénu. Můžete uvést, zda jsou na chodnících umístěny signální pásy, které označují přechody pro chodce, či jiné vodící linie. Signální pásy jsou reliéfní dlaždice, díky nimž nevidomý může najít konkrétní objekt (vchod do domu, přechod pro chodce, zastávka). Tyto pásy bývají navíc barevně odlišené, což pomáhá osobám slabozrakým. Signální pás dlaždic je možné instalovat i před vaším vchodem, nevidomý jej najde pomocí bílé hole.

Pokud chodníky chybí zcela, je vhodné tuto informaci opět uvést v popisu trasy. Nevidomí si pak pravděpodobně sjednají doprovod, slabozrací si dají větší pozor.

Co by určitě nemělo chybět v popisu trasy, je upozornění na nebezpečí, se kterými by se mohli nevidomí a slabozrací na cestě k vám setkat. Největší nebezpečí představují vysoké překážky – tedy takové, které nelze odhalit bílou holí – lidově řečeno: „překážky od pasu nahoru“. Nejčastěji se jedná o větve stromů zasahující na chodník, různé závory a další.

Nepříjemnou překážkou jsou zahrádky restaurací nebo informační stojany umístěné na chodnících. S těmito překážkami si však musí poradit zrakově postižení sami a při dobře zvládnuté technice chůze s bílou holí by se jim měli bezpečně vyhnout.

Velké nebezpečí představují nechráněné výkopy. Čas od času se s nimi můžeme setkat na ulicích. Jdete po chodníku a najednou je před vámi „past na mamuta“. Obrovská jáma! V lepším případě je označena červenobílou páskou, která vidícího upozorní, že by si měl dát pozor. Nevidomému však páska nepomůže, bílou holí ji totiž nelze nahmátnout, takže se snadno může stát, že bude „uloven do pasti“.

JAK VIDÍ ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ?

Různě. V zásadě lze rozlišit dva typy zrakových vad; při jednom z nich dochází ke snížení zrakové ostrosti, při druhém ke zužování či výpadku zorného pole.

Poruchy zrakové ostrosti si lze představit jako velmi rozmazané vidění, jako byste se dívali přes zamížené sklo. Někdy byste byli schopni na krátkou vzdálenost rozeznat i detaily, jindy byste viděli sotva stíny.

Naproti tomu u poruch souvisejících s výpadky zorného pole a jeho zužováním zůstává zraková ostrost zachována. Můžete si to představit tak, jako byste se dívali přes brýle, jejichž skla jsou zčásti černě pomalována. Někdy na nich mohou být jen černé tečky, někdy může být zamalována celá polovina. U tzv. trubicového vidění si můžete představit, jako byste se dívali přes sklo brýlí, které by bylo téměř celé začerněno, jen uprostřed by zůstala malá dírka – docela malá, asi jako špendlíková hlavička – kterou byste mohli koukat. Mohli byste sice touto malou dírkou třeba číst, ale zkuste se jít takto projít třeba do parku. To už byste se neobešli bez bílé hole.

Zajištění výkopů mají na starost osoby zodpovědné za stavební práce – buď soukromé subjekty, nebo příslušné státní instituce (stavební odbory obecních a městských úřadů). Pokud uvidíte nechráněný výkop, můžete to sdělit příslušnému obecnímu (městskému) úřadu (odbor dopravy, stavební odbor). Příslušná instituce by měla zjednat nápravu – umístit ze všech stran výkopu kovové nebo jiné pevné zábrany.

Do popisu trasy je vhodné uvést i další informace, které by mohly být pro nevidomého nepřijemným překvapením. Může to být například informace o tom, že v zimě se přístupová cesta neudrhuje nebo že část chodníku je vyhrazena pro cyklisty.

Nepředpokládáme, že byste po přečtení této publikace stěhovali svá sídla do lokalit, které budou pro zrakově postižené bezpečné a dobře dostupné. Dobře sestavený popis cesty je ve většině případů naprosto dostačující. Pokud vám to personální zajištění dovolí, můžete nevidomým a slabozrakým taktéž nabízet doprovod od nejbližší zastávky MHD do vašeho sídla, ať už zdarma či za úplatu. Pokud byste se chtěli sami pustit do doprovázení nevidomých, doporučujeme poradit se s odborníky a naučit se, jak správně doprovázet nevidomé a sami si vše nejprve vyzkoušet v praxi. Některé specializované organizace (např. sdružení Okamžik, vydavatel této publikace – www.okamzik.cz) pořádají semináře a workshopy zaměřené na tuto problematiku nebo jsou schopny takový seminář připravit přímo na míru pro pracovníky vaší organizace.

2. NEJSOU DVEŘE JAKO DVEŘE: VSTUP DO BUDOVY

Váš zrakově postižený zákazník či klient právě bezpečně zdolal díky vašemu popisu cestu od zastávky k vaší organizaci. „Někde tady by to už přeci mělo být,“ říká si a hledá... Aby jeho hledání nebylo příliš dlouhé, můžete mu opět pomoci.

Slabozrakým bude stačit dobře označený vchod – ať už jsou to zvýrazněné dveře, informační tabule nad vstupem nebo plakát ve výloze. Při vytváření informační tabule pamatujte na výše uvedené zásady – vytvořte tabuli v dostatečné velikosti, v dostatečně kontrastních barvách a použijte jednoduché písmo. Pro zrakově postižené je obecně vhodnější používání bezpatkového písma (Arial), nevhodná jsou naopak písma ozdobná, která sice na první pohled vypadají hezky, ale zrakově postižení se v nich ztrácejí.

Pokud jsou dveře skleněné, označte je ve výši zraku dospělého vodorovnými barevnými pruhy, stejně tak označte i okraje dveří reflexní barevnou lepicí páskou. Předejdete tím zbytečným úrazům. Výraznou barvou by měl být označen

také první a poslední schod u přístupového schodiště. Pro nevidomé využijte k označení prvního a posledního schodu reliéfní prvky – nalepení kousku koberce, lišta na okraji.

Nevidomým nejvíce pomůže instalace akustického majáku nad vchodem do budovy. Nevidomý jej spouští pomocí vysílačky, o které byla již řeč (str. 9) – po stisku tlačítka akustický maják vydá zvukový signál, díky kterému nevidomý lokalizuje vstup. Signálem může být buď pouhé pípnutí, které slouží pro navigaci ke vchodu, nebo delší namluvená informace – název objektu, příp. další informace, které se mohou nevidomému hodit (umístění zvonků). Stiskem dalšího tlačítka vysílačky může nevidomý aktivovat podrobnější informace. Zde mu může být sděleno, jak vypadá chodba po vstupu do budovy, kde se nachází schodiště, ve kterém patře sídlí příslušná instituce nebo kudy se jde k výtahu. Cena akustického majáku bez instalace činí cca 10 000 Kč. Jeho dodavatelem je firma Apex (www.apex-jesenice.cz). Se sestavením informačních hlášení vám opět rádi pomohou odborníci zabývající se danou problematikou. Hlášení je možné průběžně aktualizovat.



Obr. 6: Cestovní elektronická lupa pro slabozraké – je možné měnit velikost a barvu písma a pozadí

Nevidomým i slabozrakým může pomoci také zvýrazněný povrch chodníku před vstupem do vaší organizace – tzv. signální pás. Je to pruh reliéfních dlaždic barevně odlišených od okolí. S tímto typem dlažby se lze setkat mimo jiné i u přechodů pro chodce. Nevidomý rozpozná reliéfní povrch dlažby pomocí bílé hole, slabozraký vidí jeho odlišnou barvu.

Pokud je nutné u vstupu zvonit, měl by být zvonek dostatečně označen. Popiska může být ve zvětšeném písmu, tlačítko zvonku je možné barevně odlišit. Pro nevidomé je vhodným pomocníkem popiska v Braillově písmu nebo (při nedostatku místa) alespoň jakýkoliv jiný hmatový prvek (např. nalepovací bublinka, korálek nebo tečka vytvořená konturovací reliéfní pastou, kterou lze zakoupit ve výtvarných potřebách).

Pokud se u vstupu do objektu vyskytují nějaké nebezpečné překážky, je vhodné na ně upozornit; můžete tak učinit prostřednictvím vašich webových stránek, pomocí informačních hlášení akustického majáku nebo je sdělit klientovi po zazvonění na zvonek. Takovými překážkami mohou být třeba velmi strmá schodiště, vysoké překážky jako jsou podhledy a další.

3. ABY BLUDIŠTĚ BYLO PŘEHLEDNÉ: ORIENTAČNÍ SYSTÉM UVNITŘ BUDOVY

Konečně zrakově postižený zákazník našel váš dům, vstoupil dveřmi a chystá se vykročit za vašimi službami. Ale jakým směrem? Kdo mu poradí?

V ideálním případě máte k dispozici recepci, vrátnici či informační stánek, kde váš personál nevidomému ochotně poradí, jak se zorientovat, nebo jej sám doprovodí, kam je třeba.

Další možností jsou informační tabule a plánky budovy. Tyto pomůcky bývají určeny pro vidící, v upravené podobě ale mohou dobře sloužit i slabozrakým. Pro ty však musí být informační tabule dostatečně veliká a kontrastní a umístěna tak, aby i slabozrakého „praštila do očí“.

Nevidomý se k vám napoprvé nejspíš vypraví s průvodcem, který mu pro začátek s orientací pomůže. Příště už ale může přijít sám a orientaci mu jistě usnadní reliéfní orientační prvky (viz níže).

Je třeba si uvědomit, o jakou instituci se jedná; jiný orientační systém je vhodný pro nemocnici v Praze Motole, která je obrovská a občas v ní bloudí i sami zaměstnanci, a jiný systém použije malá pobočka knihovny. Než začnete plánovat

náročná opatření, která usnadní orientaci zrakově postiženým ve vaší organizaci, položte si následující otázky:

- Budou k nám chodit spíše nevidomí, slabozrací nebo obě skupiny?
- Jak často k nám budou zrakově postižení docházet?
- Jaké služby budou využívat?
- Budou využívat většinu služeb, nebo spíš jen některou konkrétní?

Pokud jste pomocí těchto otázek došli k závěru, že nevidomí a slabozrací k vám budou docházet relativně často v hojném počtu a využívat většinu vašich služeb, zamyslete se nad komplexním řešením orientačního systému uvnitř budovy. Pokud zjistíte, že k vám nevidomí a slabozrací docházejí spíše zřídka, učiňte pouze některá nezbytná dílčí opatření.

Komplexní orientační systém musí pamatovat jak na osoby nevidomé, tak i slabozraké. Opatření by pak měla být realizována ve všech vašich prostorách. Při pohybu po budově slabozrakým klientům dobře poslouží nejrůznější vizuální prvky, nevidomí ocení spíše reliéfní orientační prvky a vodící linie. Akustické prvky obvykle nejsou v interiérech využívány.

3.1 Vizuální orientační prvky

Nejprve se zaměříme na osoby slabozraké. O některých vizuálních orientačních prvcích jsme hovořili již výše v kapitole 2 této části (str. 17). Připomínáme, že při jejich vytváření byste stále měli mít na paměti čtyři důležitá opatření: vhodné světlo, zvětšené písmo, velký kontrast a barevné zvýraznění.

Před započítáním samotné realizace je vhodné se zamyslet nad tím, jak můžete využít přirozené prostředí – barvy zdí, podlah, rámy dveří atd. Mnohé z nich napomáhají k prostorové orientaci samy o sobě nebo jen s minimálními úpravami.

Při vytváření vizuálních orientačních prvků určených pro slabozraké je důležité se zaměřit především na:

- osvětlení prostor
- práci s barvami a kontrasty
- označení dveří
- označení a bezpečnost schodišť

Nejprve začněte s osvětlením. Jsou vaše prostory světlé? Je v nich dostatek denního světla, nebo je nutné stále používat světlo umělé? Pokud máte prostory

světlé, prosklené, nebudete muset řešit otázky umělého osvětlení. Při umělém osvětlení je třeba myslet nejen na jeho typ, ale i na způsob rozsvícení. Bude světlo svítit stále, na fotobuňku nebo se bude rozsvěcet klasickým vypínačem? Pokud použijete vypínač, měl by být dostatečně kontrastní (např. černý vypínač na bílé zdi). Běžně používané bílé vypínače na bílých stěnách jsou pro slabozraké záluďnými chameleony, kteří jsou bez použití hmatu prakticky nepolapitelní.

V budově by neměly být příliš ostré přechody mezi světlem a tmou. Slabozrakým může trvat poměrně dlouho, než se jejich zrak přizpůsobí změněným světelným podmínkám.

Rozhodnete-li se maximálně využít přirozené prostředí, pracujte s barvou a kontrastem. Máte-li světlé zdi, pro rámy dveří a vypínače zvolte tmavou barvu. Pokud podlahy splývají s barvou zdí, opatřete je úzkými koberečky uprostřed chodby v kontrastní barvě, které budou zároveň sloužit nevidomým jako hmatová vodící linie.

V prostorách s dlažbou (toalety, kuchyňky) je vhodným prvkem vodící linie – řada dlaždic odlišné barvy, či dokonce s odlišným hmatným vzorem. Pokud jsou všechny dlaždice stejné, můžete tuto linii vytvořit samolepicí tapetou či nalepovacími dlaždicemi.

UMÍ VŠICHNI ZRAKOVĚ POSTIŽENÍ BRAILLOVO PÍSMO?

Neumí. Obvykle se jej naučí ti, kteří navštěvovali nebo navštěvují speciální základní školy, kde je součástí výuky spolu s dalšími speciálními předměty. Dále se jej učí lidé, kteří oslepli v průběhu života. Není však podmínkou, že každý kdo nevidí, ovládá Braillovo písmo.

Existuje skupina lidí – převážně nevidomých – kteří aktivně používají Braillovo písmo, tzn. že jsou schopni plynule číst a psát pomocí speciálního psacího stroje (Pichtův psací stroj).

Dále je tu velká skupina těch, kteří Braillovo písmo sice umí, ale používají jej spíše okrajově, např. pro označování různých předmětů – kořenky, CD s hudbou, šanony s dokumenty. Obvykle jej však nepoužívají pro čtení delších textů či psaní.

A pak je tu skupina těch, kteří se sice někdy Braillovo písmo učili, ale vůbec jej nepoužívají, nebo se jej vůbec neučili. Ti pak používají jiné způsoby čtení a psaní.

Také další doplňky na zdech – háčky, držáky, skříňky – by měly být barevně odlišné, zejména pokud se jedná o ostré nebo vyčnívající předměty. Předejdete tak zbytečným úrazům.

Zvláštní pozornost si zasluhují dveře a jejich označení. Dveře by měly být v první řadě dobře odlišitelné – tedy v kontrastních barvách. Rovněž zvonky je třeba „zviditelnit“.

Máte-li dveře prosklené, opět je třeba z bezpečnostních důvodů označit skleněné výplně reflexní barevnou páskou. Pro slabozrakého, který nepoužívá bílou hůl, jsou prosklené dveře neviditelné a mohly by být nepříjemným překvapením. Informační popisky na kancelářích (číslo, jméno...) by měly být kromě kontrastu také hodně velké. Nebojte se použít písma vysoká i deset centimetrů. Takové informační cedule lze velmi snadno napsat na počítači a vytisknout. Opět platí, že nejvhodnější písmo je to nejjednodušší – tedy bez zbytečných ozdob.

O schodištích a jejich označování jsme již hovořili v kapitole 2 na straně 18, proto nyní jen krátce: první a poslední schod by měly být označeny kontrastní reflexní barvou. Stejně tak i jiné nečekané vyvýšeniny či schody dolů. Pokud je vaše budova vícepodlažní, nezapomeňte v blízkosti schodišť umístit tabule s číslem patra.

Jsou-li u vás eskalátory, mělo by být na první pohled zřejmé, kterým směrem jedou. Jestliže na nich nejsou umístěny světelné kontrolky (červená a zelená jako na semaforu), označte je zvětšenou informační tabulkou nebo barevným prvkem.

3.2 Reliéfní (hmatové) orientační prvky

Při vytváření těchto prvků mějte na paměti:

- vodicí linie
- další hmatové prvky
- dveře

Vodicí linie jsou orientační prvky, které označují určitá místa na trase nebo vedou nevidomého k cíli. Vodicí linie mohou být přirozené nebo uměle vytvářené.

Přirozenými vodicími liniemi na ulicích jsou např. obrubníky či okraje trávníků. Nevidomý se jich dotýká bílou holí a kontroluje tak, zda je na správné cestě. V interiéru to mohou být zdi, zábradlí či další prvky.

Uměle vytvořené vodicí linie můžeme vidět v metru – jsou to drážky na nástu-

pištích, které navádí nevidomé k eskalátorům. Nevidomý sleduje směr drážky kyvadlovým pohybem hole nebo na ni položí konec bílé hole a nechá se jí vést.

Ve vlastních prostorách můžete kromě vodicích linií určených pro chůzi s bílou holí vytvářet různé hmatové vodicí linie umístěné na zdi, kterých se pak nevidomí dotýkají rukou. Vodicí linie na zdi mohou být tvořeny odlišnými dlaždicemi (s jinou reliéfní strukturou), madly nebo zábradlími. Na podlahách lze využít různé druhy kobereců či lišty.

Dalším vhodným hmatovým prvkem je označení pater budovy. Mohou být tvořena nalepovacími reliéfními prvky (reliéfní samolepky, nalepovací korálky). Přilepením příslušného počtu hmatových prvků na zábradlí u schodiště můžete označit číslo patra. Na schodištích by nemělo chybět reliéfní označení prvního schodu, většina nevidomých by ale měla být schopna schodiště včas rozpoznat pomocí bílé hole.

Samostatnou kapitolu tvoří i zde označování dveří. Dveře je možné označit popiskou v Braillově písmu. Tyto popisky lze vyrobit pomocí speciálně upravených kleští, které je možné zapůjčit v některé organizaci pomáhající lidem se zrakovým postižením. Popisky jsou tištěny v Braillově písmu na samolepku, kterou je pak možné nalepit přímo na dveře nebo na štítek s označením místnosti. Nevidomí tyto kleště používají k označování nejrůznějších předmětů v domácnosti – od knih, CD až po kořenky v kuchyni.

Také ve výtahu by neměla chybět označení jednotlivých tlačítek Braillovým písmem. V nových výtazích již bývají tato označení dodávána od výrobce. Ve starších typech výtahů si je budete muset doplnit sami.

Popisky v Braillově písmu si můžete nechat zhotovit v některém specializovaném zařízení.

Pokuste se odstranit nebo alespoň zviditelnit i další překážky, které by mohly být pro zrakově postižené nebezpečné. Mohou to být např. vyvýšená místa bez zábradlí a označených okrajů, skříňky, věšáky, okna otevřená dovnitř budovy a další předměty v úrovni hlavy.

Naopak vše, co by mohlo být zrakově postiženým k užitku, se pokuste zviditelnit: odpadkové koše, lavičky nebo věšáky na kabáty. Při zviditelňování mějte na

paměti jak potřeby nevidomých, tak i slabozrakých a jistě vás napadnou mnohá další vylepšení.

Jak vidíte, někdy i drobné úpravy bez velkých nákladů mohou přinést zrakově postiženým velký užitek.

4. JAK MOHU POMOCI: PERSONÁLNÍ ZAJIŠTĚNÍ

Váš zrakově postižený klient úspěšně zdolal všechny překážky na cestě k vám a teď klepe na dveře vaší kanceláře, sedí u stolu ve vaší restauraci nebo stojí za pultem (Nebo spíš před pultem?) ve vašem obchodě. Možná se cítíte rozpačitě a nevíte, jak s takovýmto člověkem komunikovat, a možná je to vaše první setkání s člověkem se zrakovým postižením. „Co mu mám říct, abych se ho/jí nedotkla? Mám mu hned nabízet pomoc, co když mě odbyde? Jak s ním mám vlastně mluvit?“ Možná si kladete právě tyto otázky. Na následujících řádcích se vám je pokusíme zodpovědět.

Především se ničeho nebojte. Většina zrakově postižených ocení vaši ochotu. Mohou se ale vyskytnout i výjimky; nic si z toho nedělejte, když na vás bude někdo třeba i trochu mrzutý. Možná se mu zrovna jen něco nepodařilo, nebo už delší dobu bloudí a pomalu mu dochází trpělivost.



Obr. 7: Tabulka pro psaní Braillova písma – obdoba poznámkového bloku

4.1 Komunikace se zrakově postiženými

Nezapomínejte nikdy na respektování zrakově postiženého jako člověka. Byť je tento handicap na první pohled nápadný, zrakově postižený člověk je stejný jako vidící – má své silné i slabé stránky, charakterové vlastnosti, temperament, koníčky a zájmy. Zkuste se na něj dívat jako na kohokoliv jiného.

Zrakově postižení jsou stejně rozmanití jako lidé vidící, neházejte je proto všechny do jednoho pytle. Možná máte předchozí negativní zkušenost s člověkem se zrakovým postižením, někdo jiný vám třeba zprostředkuje zkušenost zcela opačnou.

S nevidomými a slabozrakými hovořte jako s kýmkoliv jiným. Nebojte se používat slova jako vidět, koukat atd. I zcela nevidomí je při konverzaci běžně používají. Nebojte se ani mluvit o věcech jako jsou barvy, obvykle tito lidé mají nějakou představu spojenou s barvami; někteří si je mohou pamatovat z doby, kdy ještě viděli lépe, jiní je možná uvítají jako informaci.



Obr. 8: Pomůcky pro prostorovou orientaci – bílá hůl, „vysílačka“ pro spouštění akustických majáků

Pokud k vám přichází zrakově postižený s průvodcem, mluvte vždy se zrakově postiženým. Průvodce je zde pouze doprovodem – nahrazuje nevidomému oči, neměl by však za něj jednat či dokonce rozhodovat. Bude-li průvodcem vodící pes, také se ho budete ptát, zda máte vystavit daňový doklad?

Pozor! Nevidomí sice nevidí vaše gesta či mimiku, zato se však dokáží mnohé o vás dozvědět z tónu hlasu či dalších signálů. Stejně tak poznají, zda se na ně při rozhovoru díváte nebo si čtete zprávy na internetu. Takže nespolehejte na to, že nevidomí nevidí, a věnujte se jim naplno jako komukoliv jinému.

Když budete mít přece jen nějakou pochybnost a nebudete si s něčím vědět rady, zeptejte se. Nevidomí a slabozrací vám rádi poradí, co a jak. Navíc, jak už jsme zmínili, potřeby každého zrakově postiženého se mohou trochu lišit.

4.2 Pomoc zrakově postiženým

Vidící si často kladou otázku, kdy nevidomému pomoci a jak, a to nejen pokud se s ním dostanou do přímého kontaktu, ale i když jej náhodou potkají na ulici.

Jak už jsme řekli, nic nezkazíte tím, nabídnete-li nevidomému pomoc. Potkáte-li nevidomého na ulici nebo kdekoliv jinde, vždy jej nejprve oslovte (Dobrý den, pane/paní...), také mu můžete poklepat na rameno, aby bylo jasné, že mluvíte na něj; někdy si vás v okolním ruchu plném hlasů a zvuků nemusí vůbec všimnout. Pokud potkáte nevidomého, kterého již znáte a on zná vás, oslovte jej jménem a připomeňte mu i své jméno, ať ví, „s kým má tu čest“ a nemusí doufat, že se u druhé, třetí věty sám dovtípí. Přestože zrakově postižení jsou schopni rozeznávat ostatní podle hlasu, v některých situacích to pro ně může být náročné ba dokonce téměř nemožné (na ulici, v dopravě...).

Prvotní ostych jste překonali a dali se s nevidomým nebo slabozrakým do řeči. Nyní je ta správná chvíle zeptat se ho, zda mu můžete pomoci. Někdo vás odmítne, jiný vaši nabídku ochotně přijme.

Odmítnutí si neberte osobně. Nevidomý jistě nemá nic proti vaší pomoci, ale je dostatečně samostatný, aby si mohl poradit sám. Je to stejné, jako kdyby vám někdo nabídl, že vás obleče, jistě byste také odmítli, a když se vám to stane ve stejný den potřetí, možná mu i trochu odseknete.

Přijme-li zrakově postižený vaši nabídku, nechte jej, aby si sám řekl, co potřebuje. Důležité je naslouchat a respektovat zrakově postiženého. Samozřejmě

to neznamená, že byste měli splnit vše, co po vás žádá. Nevidomý či slabozraký vám sděluje svůj požadavek, ale je zcela na vás, nakolik mu v danou chvíli chcete nebo můžete vyhovět. Vaším společným úkolem je nalézt vhodný kompromis.

Ukážeme si vše na konkrétní situaci. Potkáte na ulici člověka s bílou holí. Blíží se k frekventované silnici. Nabídnete mu, že jej převedete. Nevidomý vaši nabídku přijímá. Na druhé straně silnice se nevidomého ptáte, kam má namířeno a zjišťujete, že máte stejnou cestu. Nevidomý však již nepotřebuje váš doprovod, proto se s vámi rozloučí. Nepřemlouvejte jej, pravděpodobně má trasu dobře naučenou. Orientuje se podle nejrůznějších záchytných bodů a doprovod by mu cestování spíše zkomplikoval, protože by neměl přesnou představu, kde se právě nachází.

Samozřejmě je i na nevidomých a slabozrakých, zda si budou umět říci o pomoc. Někteří zrakově postižení (např. lidé, kteří přišli o zrak v dospělosti nebo dospívající zrakově postižení) se mohou za svůj handicap stydět. Občas dokonce nechtějí používat bílou hůl. Ti pravděpodobně budou vaši pomoc odmítat. Nejprve se musí se svou situací vypořádat. Teprve pak se naučí přijímat pomoc druhých.



Obr. 9: Využití vodicích linií na nástupišti metra

A v čem vlastně můžete nejvíce zrakově postiženým pomoci? Nejčastěji jim budete pravděpodobně pomáhat při hledání správné cesty, ať už na ulici, nebo přímo ve vaší organizaci. Orientace v neznámém prostředí je pro zrakově postižené tvrdým oříškem, dokonce i pro ty, kteří bezproblémově zvládají techniku chůze s bílou holí nebo mají vodící psy.

V tomto směru bude jinou pomoc potřebovat nevidomý a jinou slabozraký. Zbloudilému slabozrakému postačí obvykle informace o tom, kde se právě nachází („právě stojíte před pekařstvím“) a jak se dostane tam, kam potřebuje. Nevidomého možná budete muset kousek doprovodit – vrátit ho na jeho naučenou trasu.

O tom, jak správně doprovázet nevidomé, se dozvíte podrobně v následující kapitole.

Nevidomý bude také někdy potřebovat pomoc při nalezení vchodu do objektu nebo při přecházení vozovky bez zvukové signalizace. Užitečnou informací pro něj bude jistě upozornění na nebezpečnou překážku (větve stromů, výkop). Nevolejte na něj ale pouze: „Pozor!“, tím ho spíš polekáte. Oslovte jej a vysvětlejte mu, o jakou překážku se jedná.



Obr. 10: Správné doprovázení zrakově postiženého – nevidomý se drží průvodce za paži, průvodce je vždy o krok napřed před nevidomým

V interiéru nevidomým můžete pomoci při vyhledávání konkrétních míst (dveře kanceláře, věšáky, volné místo k sezení, odpadkový koš, toalety).

Popisujete-li nevidomým či slabozrakým, jak se dostat z místa A do místa B, buďte co nejpřesnější a nejpodrobnější. Při popisování nepoužívejte vizuální orientační prvky (půjdete kolem žlutého domu), ani neukazujte (zabočíte támhle za tím rohem), nevidomí vaše ruce nevidí a představa slabozrakých bude jen velmi mlhavá. Řekněte raději: „Vydáte se asi 50 kroků rovně, dojdete na roh bloků, kde se dáte doleva. Asi po 30 krocích bude po pravé straně přechod bez ozvučeného semaforu,“ anebo: „Dejte se touto chodbou stále rovně, na konci projdete dveřmi, po levé straně naleznete schodiště se zábradlím takéž vlevo. Po schodech sejdete do přízemí...“

Nic si z toho nedělejte, když se občas zapomenete a budete zuřivě gestikulovat při popisu trasy. Zrakově postižení vám to rádi prominou a spíše ocení snahu pomoci. Jistě se nakonec domluvíte.

Zrakově postižení budou možná potřebovat pomoc i v dalších situacích. Je pro ně náročné cokoli vyhledávat v místech, která neznají. Typickým příkladem jsou knihovny. Vidící člověk se projde mezi regály, rozhlédne se a vybere si. Zrakově postižení si spíše předem vyberou, o co by měli zájem, a požádají knihovnici, aby jim příslušná díla vyhledala.

Podobná situace může nastat i v obchodě. Zrakově postižený ví, pro co jde, ale nedokáže to ve spoustě nabízeného zboží najít. Zde může pomoci kdokoliv z personálu, kdo jej při nákupu doprovodí. Kromě nalezení zboží prokáže zrakově postiženému službu také tím, že ho informuje o cenách produktů.

Velmi nepříjemné jsou pro zrakově postižené elektronické tabule a pořadníky. Nevidomý je sice schopen naučit se zvolit správné tlačítko a vzít si z přístroje lístek s pořadovým číslem, ale jak má sledovat vyvolávaná čísla? V některých institucích je tato situace řešena zvláštní přepážkou pro zrakově postižené, jinde pomohou pracovníci ochranky. Zkuste si ale někdy zajít před Vánocemi na přeplněnou poštu pro balíček, vzít si lístek a přitom všechny čekající předběhnout a „nacpat“ se rovnou k okénku. Nemusíte vidět, i tak budete cítit, jak vás někteří čekající probodávají svými pohledy, někdy dokonce uslyšíte ne příliš lichotivé komentáře. Pokud máte tedy ve vaší organizaci číselné pořadníky, zamyslete se, jakým způsobem pomoci zrakově postiženým.

Další oblastí, s níž budou pravděpodobně zrakově postižení potřebovat vaši pomoc nebo alespoň trpělivost, je práce s dokumenty. To se týká především pošt, bank, pojišťoven a dalších podobných institucí, kde se klient musí seznámit s písemnou dokumentací.

Nabízí se několik možností, jak řešit situace, v nichž je nutné, aby zrakově postižený pracoval s běžně tištěnými texty. Tyto situace mohou nastat např. při uzavírání různých smluv (pojišťovny, banky), kdy si klient musí přečíst jednak samotnou smlouvu, mnohdy však i další rozsáhlou dokumentaci. Některé dokumenty můžete mít pro klienta připraveny v pro něj přístupné podobě – v Braillově písmu, v elektronické podobě (vypálené na CD jako textový soubor) nebo namluvené v mp3 souboru. Pokud se jedná o kratší dokumenty, můžete je klientovi přečíst rovnou na místě. U delších dokumentů je ale lepší, má-li klient možnost odnést si je s sebou domů a v klidu se s nimi seznámit.

K ČEMU SLOUŽÍ BÍLÁ HŮL A JAK SE POUŽÍVÁ?

Bílá hůl pomáhá lidem s těžkým zrakovým postižením při orientaci ve známém i neznámém prostředí. Hůl představuje jakousi prodlouženou ruku, kterou si zrakově postižený osahává cestu před sebou. Bílá hůl ho upozorní na překážky, kterým je třeba se vyhnout. S její pomocí zaznamená terénní nerovnosti, nalezne vchod do budovy nebo okraj schodiště.

Chůze s bílou holí je specifickou dovedností, kterou by se zrakově postižení měli učit za pomoci zkušených instruktorů prostorové orientace. S nimi se učí jednak různé techniky chůze s holí a jednak také nacvičují chůzi po konkrétních trasách.

Bílou holí upozorňují zrakově postižení své okolí na svůj handicap. Vidící si jich pak všimnou a příp. jim mohou nabídnout pomoc.

Bílých holí je v současné době celá řada. Nevidomí mohou používat hole skládací nebo teleskopické. Hole jsou vyráběny z hliníku či kompozitních materiálů. Mohou mít dřevěnou, neoprenovou či dokonce koženou rukojeť, podle toho, co komu vyhovuje.

Lidé s kombinovaným postižením zraku a sluchu používají hůl červeno-bílou. Kromě klasických dlouhých holí, které zrakově postižení používají při chůzi, existují ještě tzv. signalizační hole – kratší hole používané především slabozrakými. Tyto hole používají jen v některých situacích – na rušných ulicích, aby upozornili okolí na svou vadu, při hledání okraje schodiště nebo vchodu do budovy.

Bílá hůl jako pomůcka pro prostorovou orientaci dosud nebyla překonána. Existují hole, které dokáží detekovat překážky (hůl začne vibrovat, objeví-li se v jejím okolí překážka), nelze se na ně však spolehnout a nejsou v praxi využívány.

Jak je to ale s podpisem takové smlouvy, umějí se nevidomí podepsat? Většinou ano, podpis se učí za pomoci školených instruktorů a nácvik není vždy snadný. Vidící ale musí zrakově postiženému ukázat (položit mu tužku), kam se má podepsat.

Někteří nevidomí a slabozrací používají tzv. šablonku – plastový rámeček, který vidící pracovník položí na místo, kde má být umístěn podpis. Zrakově postižený se pak snadno do rámečku podepíše.

Další překážkou může být někdy práce s bankovkami. Mince nevidomí a slabozrací poznávají poměrně snadno po hmatu. Na bankovkách jsou taktéž umístěny jisté hmatové znaky, jsou však tak slabé, že pro praxi jsou téměř nepoužitelné. Někteří zrakově postižení řeší situaci tak, že používají speciální peněženky s více oddíly a v každém oddílu mají bankovky jiné hodnoty. Jiní preferují spolupráci s vidícími: možná se jako prodavači či pokladní setkáte se situací, kdy vám zrakově postižený podá celou peněženku, abyste si příslušnou částku sami vzali. Ale to je spíše krajní řešení. Vhodnější je, dokáže-li si nevidomý sám zorganizovat své bankovky. Někdy lze také použít šablonu na bankovky; nevidomí do ní vsunou bankovku a podle délky určí, o jakou hodnotu se jedná (viz obrázek č. 4. str. 12). Tento postup je sice někdy trochu zdoluhavý, ale pro obě strany – zrakově postiženého zákazníka i prodávajícího – nejpříjemnější.

Mohou se vyskytnout i další činnosti, s nimiž budou nevidomí potřebovat nebo chtít pomoc. Je na vás, kam až chcete při poskytování pomoci zajít. Je třeba upozornit, že existují i zrakově postižení, kteří mají tendenci vaši pomoc zneužívat. Proto si dávejte pozor a nebojte se odmítnout pomoc, která už se vám zdá nadbytečná. Příkladem mohou být zrakově postižení studenti, kteří budou trvat na ústním zkoušení, ačkoliv mají k dispozici studijní i zkuškové materiály v pro ně přijatelné podobě.

4.3 Správné doprovázení zrakově postižených

Možná si řeknete, že na tom přece nic není, prostě nevidomého chytne za ruku a převede na druhou stranu vozovky, tak nač z toho dělat vědu? Jenže ono to zase tak jednoduché není. Setkali jsme se v praxi s případy, kdy dobře míněná pomoc skončila úrazem zrakově postiženého (průvodce potloukl nevidomého o okolní sloupy nebo zapomněl upozornit na schody).

Slabozrací a především nevidomí jsou obezřetní; doprovází-li je náhodný kolemjdoucí na ulici, pro jistotu ještě kontrolují terén bílou hůlkou. Zapomene-li jim pak průvodce sdělit, že se blíží schody či obrubník, pomohou si holí. I takový průvodce však může nevidomému pomoci už tím, že mu „ukazuje“ cestu.

A jak tedy správně postupovat? V první řadě nikdy nechte nevidomé a slabozraké za bílou hůl. Již jsme zmiňovali, že na samém začátku by mělo být oslovení a dotaz, zda dotyčný pomoc potřebuje. Přisvědčí-li, můžete se pustit do pomáhání.

Zeptejte se nevidomého, z které strany ho máte doprovázet. Obvykle si vybere tu stranu, na které nemá bílou hůl. Stoupněte si vedle něj a nabídněte mu rámec. Nevidomý se vás chytne za paži. Nebude vás pevně svírat, spíš se vás bude jen tak zlehka dotýkat.

Vždy byste měli jít první a „rozrážet“ nevidomému cestu. Ten půjde cca o krok za vámi. Někdy se setkáváme v praxi s tím, že nás lidé tlačí před sebou jako almaru a „cpou“ nás do dopravních prostředků, kterými navíc vůbec jet nechceme. Tak to prosím ne. Půjdem-li krok za vámi, máme čas se připravit na překážku, která přijde a o které nám jistě řeknete.

Vedete-li zrakově postiženého, komentujte průběh trasy. Upozorňujte jej na blížící se překážky – schody, dveře, přechody. Nemusíte hlásit přesný počet schodů na schodišti, stačí upozornit na první a poslední schod. Také můžete poradit, kde se nachází zábradlí, popř. u točitého schodiště doporučit, po které straně je vhodnější jít. Průběžně můžete hlásit, kde se zrovna nacházíte, aby měl zrakově postižený představu o trase.

Specifickou skupinu tvoří na ulicích nevidomí a slabozrací doprovázení vodicími psy. Psi jsou vycvičeni, aby podle povelů nevidomého sledovali trasu a přitom se vyhýbali všem překážkám, které se po cestě vyskytují. Kromě směrových povelů (doleva, vpravo) umí vyhledávat různé objekty (dveře, schody, lavičky). Přecházení vozovky je ale vždy na zodpovědnosti nevidomého – pes vyhledá přechod, ale do vozovky vstupuje až na povel svého pána.

Potkáte-li tedy na ulici nevidomého či slabozrakého s vodicím psem, uvolněte mu raději cestu. Nikdy nerušte pracující psy pomlaskáváním, voláním nebo dokonce nabízením laskomin. Některá plemena (např. retrívři) ani přes sebelepší výcvik laskominám prostě neodolají a mohou tak přivést svého pána do nebezpečných situací. Zasáhněte pouze tehdy, uvidíte-li, že si pes neví rady nebo pokud máte pocit, že svým chováním ohrožuje nevidomého. Situaci však komentujte pouze slovně. Nesahejte na vodicího psa a nechte jej za postroj. Uvidíte-li u přechodu pro chodce stát nevidomého s vodicím psem, upozorněte jej, až bude vozovka volná a bude moci bezpečně přejít. O zbytek se už postará pes.

Tak to byla trocha teorie, teď je na řadě praxe. Zavažte si oči a vydejte se s vaším

kolegou na procházku po ne příliš rušném okolí. Sami uvidíte, co vám bude při doprovázení příjemné a co nikoliv. Jistě vám tato zkušenost pomůže, abyste lépe cítili, co zrakově postižený prožívá.

5. CO JEŠTĚ MŮŽETE UDĚLAT: MATERIÁLNÍ A TECHNICKÉ VYBAVENÍ

Mluvíme-li o speciálním vybavení pro zrakově postižené, máme obvykle na mysli uzpůsobené počítače příp. další elektronické pomůcky. Tyto pomůcky jsou velmi nákladné, proto by měly být k dispozici spíše tam, kde se vyskytuje větší množství zrakově postižených nebo kam dlouhodobě dochází konkrétní zrakově postižený.

Příkladem mohou být knihovny. V současné době má mnoho knihoven k dispozici počítač vybavený softwarem pro zrakově postižené, takže tito čtenáři pak mohou – stejně jako vidící – ve studovnách využívat internet nebo si samostatně objednávat knihy z elektronického katalogu. Dalším příkladem může být škola běžného typu, kterou navštěvuje nevidomý nebo slabozraký žák. Škola mu může zakoupit pomůcku, která mu usnadní výuku. Často se jedná o speciálně upravené počítače nebo elektronické televizní lupy. O výběru vhodné pomůcky je možné se poradit s dodavatelem pomůcek a pracovníky organizací zabývajících se touto problematikou.

A ještě něco můžete udělat pro vaše zrakově postižené zákazníky a klienty – vlastně bychom tuto část mohli umístit stejně dobře na začátku této kapitoly; poskytněte nevidomým informace o vaší činnosti a o vašich produktech. Možná by bylo přesnější říci, postarejte se, aby se informace o vás dostaly ke zrakově postiženým. Použít můžete následující kanály:

- webové stránky
- informační letáky, brožury
- média (rozhlas, televize, tisk)
- speciální internetové servery a konference určené pro zdravotně/zrakově postižené
- a další místa, kde lze předpokládat zvýšený výskyt zrakově postižených

Vlastní webové stránky se v současné době všudypřítomného internetu a elektronické komunikace stávají běžnou součástí propagačních strategií organizací všeho druhu. Jak jsme si řekli, i zrakově postižení mohou využívat internet a prohlížet si pomocí speciálních programů webové stránky. Existují určité parametry, které by měly webové stránky splňovat, aby byly dobře čitelné pro zrakově postižené – pro jejich hlasové výstupy a zvětšovací programy. Soubor

těchto parametrů je souhrnně označován jako Blind Friendly Web (dále jen BFW). Více se o něm dočtete na stránkách Sjednocené organizace nevidomých a slabozrakých ČR, která je zároveň tvůrcem projektu Blind Friendly Web (www.blindfriendly.cz).

Pokud vytváříte vlastní informační materiály, můžete je mít připravené v podobě, která bude čitelná i pro zrakově postižené. Pro slabozraké připravte informační letáky ve zvětšeném tisku, zjednodušené, bez obrázků a zbytečných grafických prvků. Pro nevidomé si nechte vytisknout letáky v Braillově písmu v některé z organizací zajišťujících braillovský tisk (viz Příloha).

Další materiály (brožura, odborná publikace, podrobný popis vašich služeb, návod k obsluze vašich produktů...) namluvte nebo nechte namluvit. Zrakově postiženým je pak snadno můžete distribuovat v souboru MP3 e-mailem nebo je můžete umístit na vaše webové stránky.

Nevidomým i slabozrakým pomohou dokumenty v elektronické podobě. Slabozrací si poradí s běžnými formáty (pdf, doc, docx), pro nevidomé je nejvhodnější prostý text (txt), neboť některé zvukové programy „neumí“ číst soubory ve formátu pdf.

Dalším vhodným místem ke zveřejňování informací užitečných pro zrakově postižené jsou nejrůznější servery zabývající se tematikou života lidí se zrakovým nebo zdravotním postižením. Jejich příkladem může být server www.helpnet.cz. Umístění informací na těchto serverech je obvykle bezplatné. Rovněž můžete využít internetové konference, které mohou být tematicky nebo lokálně zaměřeny. Seznam nejnámějších naleznete na stránkách www.konference.braillnet.cz/mailman/listinfo.

Na tyto servery a konference byste informace o vás měli umísťovat pouze tehdy, týkají-li se významně lidí se zrakovým postižením – neměla by zde být umísťována marketingová a reklamní sdělení běžně rozepisovaná zákazníkům.

Pro distribuci informací můžete využívat také běžná média – rozhlas, televize a tisk. První dvě jsou běžně dostupná i pro nevidomé a slabozraké a do vysílání pravidelně zařazují speciální pořady pro cílovou skupinu zdravotně postižených (Radiožurnál s pořadem Z jiného pohledu, ČT s pořadem pro zdravotně postižené Klíč). V rámci tištěných médií pak můžete využívat i některé specializované časopisy vydávané obvykle organizacemi, které se zabývají lidmi se zrakovým postižením – např. časopis ZORA vydávaný Sjednocenou organizací nevidomých a slabozrakých.

Pokud budete nabízet služby nebo produkty zaměřené přímo na osoby se zra-

kovým postižením a budete chtít, aby se informace o vás dostala k této cílové skupině, běžte přímo mezi ně. Navštivte některou ze středních škol určených pro zrakově postiženou mládež, zajděte do organizace poskytující služby těmto lidem a řekněte jim o sobě. Je to nejosvědčenejší způsob získávání nových klientů a zákazníků a navíc, budou-li s vašimi službami či produkty spokojeni, přivedou další zákazníky nejen se zrakovým postižením.

ČÁST 3: ZRAKOVĚ POSTIŽENÝ PRACOVNÍK

V předchozí kapitole jsme si nastínili, jakým způsobem pomoci zrakově postiženým překonávat nejrůznější překážky – ať už ty skutečné, hmotné, nebo komunikační. Dozvěděli jste se, jakým způsobem zpřístupnit vaše služby nevidomým i slabozrakým zákazníkům. Nyní se můžete pustit ještě dál. Člověk se zrakovým postižením se může stát součástí vašeho pracovního týmu nebo pro něj vymyslíte vhodnou pracovní pozici.

Zaměstnáte-li nevidomého či slabozrakého, neznamená to, že jde jen o „dobročinnou akci“, ze které sami nebudete mít žádný užitek. Handicapovaný kolega se může stát rovnocenným partnerem či odborníkem na konkrétní problematiku.

Dříve se laická veřejnost domnívala, že zrakově postižení obecně mohou vykonávat jen určitý omezený okruh profesí. Tradoval se mýtus o nevidomých učitelích hudby, kteří mají samozřejmě vynikající (absolutní) hudební sluch. Dále bylo známo, že mezi nevidomými je taktéž mnoho masérů či telefonistů. Již méně se hovořilo o nevidomých překladatelích či pedagogích. Ale není špochu, aby na něm nebylo pravdy trochu. Před rokem 1989 se skutečně mnoho nevidomých a slabozrakých živilo výše zmíněnými profesemi. Neznamenal to však, že by nezvládli také jiná zaměstnání. Navíc zrakově postižení měli omezené studijní možnosti – integrace do škol běžného typu byla něčím jen těžko představitelným a podařila se jen ve výjimečných případech.

V současné době je situace zcela odlišná. Zrakově postižené děti mají možnost navštěvovat základní školy běžného typu, později navázat studiem na škole střední a někteří z nich studují také na vysokých či vyšších odborných školách. Zpřístupnění vzdělávání zrakově postiženým je možné především díky větší otevřenosti společnosti a dále díky velkému rozvoji informačních technologií. Nevidomí a slabozrací mají v současné době celou řadu kompenzačních pomůcek, o kterých se jim dříve ani nesnilo. Navíc díky počítačům mohou komunikovat prostřednictvím e-mailu či sociálních sítí, což také přispívá k jejich včleňování do společnosti.

V současné době můžete potkat zrakově postižené programátory, právníky, překladatele, pedagogy (obvykle na vyšších stupních škol), ale také maséry, košíkáře, keramiky. Někteří odvážnější se pouštějí do samostatného podnikání, jiní dávají přednost běžnému zaměstnaneckému poměru. Někteří se osvědčí a stanou se důležitou součástí pracovních týmů, jiní neuspějí – stejně jako je tomu u vidících.

Někteří zaměstnavatelé nechtějí zaměstnávat zdravotně postižené, neboť se obávají, že v případě nespokojenosti se zaměstnancem by jej museli i nadále zaměstnávat, aby se vyhnuli nařčení z diskriminace. Tyto obavy jsou však zcela liché, i na zdravotně postižené se vztahuje zkušební lhůta, během níž by měl být zaměstnavatel schopen rozpoznat, zda zdravotně postižený zaměstnanec bude schopen danou pozici úspěšně vykonávat.

V následující kapitole nastíníme, co by měl zaměstnavatel vědět, než se rozhodne přijmout do svých řad zrakově postiženého kolegu. Dále uvedeme, co konkrétně bude nejspíš zrakově postižený kolega potřebovat a co bude třeba dělat jinak, než jsou obvykle vidící zvyklí. Neopomeneme ani otázku personální: mezilidské vztahy na pracovišti, postavení zrakově postiženého v týmu atd.

1. JAK ZÍSKAT ZRAKOVĚ POSTIŽENÉHO KOLEGU

Jak se k vám dostane pracovník se zrakovým postižením? Jednoduše: buď vás sám osloví s prosbou o pracovní pozici, příp. se přihlásí na vámi vypsané výběrové řízení, nebo si najdete vy jeho.

Budeme předpokládat, že máte sami zájem zaměstnávat ve svých řadách handicapované spolupracovníky. Na začátku byste si měli opět položit několik základních otázek:

- Jakou práci by u nás mohl vykonávat člověk se zrakovým postižením?
- V jakém pracovním poměru jej můžeme zaměstnat – částečný úvazek, plný úvazek, pracovní smlouva, dohoda o provedení práce?
- Co bude zrakově postižený od nás k práci potřebovat?
- Jak se s nevidomým kolegou „vypořádá“ pracovní tým?

Pokud máte tu možnost, přemýšlejte nad těmito otázkami s více lidmi na různých úrovních – od řadových zaměstnanců až po vedoucí pracovníky; jich všech se totiž bude přímo či nepřímo dotýkat fakt, že u vás pracuje zrakově postižený zaměstnanec.

Začneme hned první otázkou: co vlastně by mohl zrakově postižený dělat? Na jaké pozici by mohl pracovat? Opět zde hraje důležitou roli stupeň zrakového postižení. Jiná činnost je vhodná pro nevidomé a jiná pro slabozraké. Zjednodušeně lze říci, že zrakově postižení mohou vykonávat většinu profesí, v nichž není nezbytně nutná zraková kontrola. Sami zrakově postižení by měli být soudní a nevybírat si pozice, které zastávat nemohou, i kdyby se snažili sebevíc. Tak to v životě chodí, že každý z nás je stvořen k nějaké činnosti, a tak nevidomý

samozřejmě nebude moci pracovat jako řidič autobusu, pilot nebo lékař. Na druhou stranu ani člověk bez postižení si nemůže vybrat jakoukoliv profesi: člověk se závratěmi se asi nebude živit jako dělník na stavbě, a chaotik se nestane účetním.

Pro informaci zde uvádíme příklady profesí, které obvykle mohou zrakově postižení vykonávat. Ne vždy však budou moci vykonávat všechny činnosti související s danou profesí či pozicí, ale mnohdy lze situaci řešit. Záleží na ochotě všech zúčastněných (včetně zrakově postiženého), zda se podaří najít optimální řešení, které nebude nikoho neúměrně zatěžovat.

Stejně jako u vidících i u zrakově postižených se zvyšuje šance na získání pracovního místa se zvyšující se kvalifikací. Lidé se základním vzděláním budou hledat práci obtížněji než vysokoškoláci. Problémem zrakově postižených s nízkou kvalifikací je i fakt, že většinu nekvalifikovaných prací tvoří manuální činnosti, které ovšem mnohdy vyžadují zrakovou kontrolu: slabozrací je mohou vykonávat jen částečně (úklidové práce, nižší zdravotnický personál, pomocné práce v kuchyni) a nevidomí prakticky vůbec.

Středoškoláci mohou nalézt odpovídající uplatnění za určitých podmínek, například velmi důležitá je v současné době znalost práce na PC, což u zrakově postižených platí dvojnásob. Zrakově postižení středoškoláci mohou vykonávat některé kancelářské práce, ekonomické činnosti, příp. některé odborné činnosti (sociální služby, školství). Úspěšnost při hledání zaměstnání je opět vyšší u slabozrakých, nicméně i nevidomí mohou nalézt vhodné pracovní uplatnění.

Vysokoškoláci pak mohou již vykonávat odborné profese (programátor, překladatel, hudebník, pedagog, výzkumný pracovník např. v humanitních oborech či společenských vědách, právník, ekonom, vedoucí pracovník, metodik, personalista...). Zde záleží na schopnosti zrakově postižených prosadit se. Nezbytná je znalost práce na PC, lze ji však předpokládat, neboť pravděpodobně již při studiu na VŠ musel nevidomý či slabozraký studovat s pomocí počítačového vybavení.

Zrakově postižení mohou najít pracovní uplatnění ve státní správě, neziskovém sektoru i komerční sféře. Někteří se dokonce pouštějí do samostatné výdělečné činnosti, jiní dávají přednost práci pro nejrůznější svépomocná sdružení a spolky.

Vše vypadá na první pohled velmi jednoduše, a přesto činí míra nezaměstnanosti osob se zrakovým postižením až 80 %. Kde je tedy chyba? Na straně

zaměstnavatelů i samotných zrakově postižených. Zaměstnavatelé nevytvářejí dostatek příležitostí pro zaměstnávání zrakově postižených, zrakově postiženým naopak chybí potřebné sociální či komunikační dovednosti, které mnohdy mohou být větší překážkou než nedostatečná odbornost.

Zrakově postižení mnohdy preferují práci na částečný úvazek, a to hned z několika důvodů. Pracovní činnost pro ně může být více náročná a únavná. Kromě soustředění se na práci ještě musí být pozorní při orientaci v prostoru (cesta do práce i z práce) a navíc některé činnosti jsou i kvůli využívání kompenzačních pomůcek náročnější na pozornost (práce na ozvučeném PC, optické pomůcky). Slabozrakým navíc nemusí vyhovovat osmihodinová doba i z důvodu jejich zrakové vady – oči se rychleji unavují. Částečný úvazek je tedy pro některé zrakově postižené ideálním řešením. Navíc koncepce částečných úvazků (tedy tzv. flexibilních forem organizace práce) je žádoucí i z hlediska evropské politiky zaměstnanosti.

Některé konkrétní činnosti je možné zrakově postiženým nabídnout formou krátkodobé či dlouhodobější spolupráce (dohoda o provedení práce, dohoda o pracovní činnosti); to se týká např. přepisu mluveného slova nebo překladatelských zakázek.



Obr. 11: Označení zvonku pomocí hmatového prvku – nalepovací bublinkou

To jsou tedy odpovědi na první dvě otázky. Zbývající dvě otázky probereme v samostatných kapitolách.

Pokud jste se rozhodli nabídnout pozici přímo zrakově postiženým, můžete se na jejich přijetí připravit s pomocí odborníků v otázce zpřístupňování prostředí zrakově postiženým a zaměstnávání nevidomých a slabozrakých (viz Příloha). Můžete také využít informační kanály, o nichž jsme hovořili v předchozí části (str. 33). Mohou to být opět specializovaná tištěná média, servery určené handicapovaným, e-mailové konference či webové stránky sdružení pomáhajících lidem se zrakovým postižením.

2. CO OD VÁS BUDE ZRAKOVĚ POSTIŽENÝ POTŘEBOVAT

Ať už se k vám dostane zrakově postižený uchazeč o zaměstnání jakýmkoliv způsobem (sám si vyhledá vámi vypsany inzerát na určitou pracovní pozici nebo vy sami oslovíte skupinu zrakově postižených s nabídkou práce), měl by projít výběrovým řízením. Jestliže jste s účastí zrakově postiženého zájemce o pracovní místo nepočítali a nemáte pro něj připraveny materiály, můžete jej pozvat na výběrové řízení samostatně. Neměli byste však odmítat zrakově postiženého pouze z důvodu zrakové vady či protože se vám zdá, že na danou pozici prostě nebude jako nevidomý či slabozraký stačit. Tento způsob jednání by mohl být dokonce chápán jako diskriminující. Snažte se proto nastavit pravidla výběrového řízení tak, aby se jej mohl zúčastnit i zrakově postižený uchazeč.

Součástí výběrového řízení je například sestavit krátký obchodní dopis. Zrakově postižený nemůže použít váš počítač, který mají k dispozici ostatní uchazeči.

Situace se dá vyřešit tak, že si přinese vlastní notebook a dopis vám předá v elektronické podobě (e-mail, flash-disk). Stejným způsobem můžete postupovat, budete-li chtít, aby uchazeči prokázali znalost práce s internetem či programy Microsoft Office.

V některých firmách a profesích dále bývá zvykem při výběrovém řízení používat nejrůznější sady psychotestů, které obvykle nejsou standardizované pro skupinu zrakově postižených. Můžete je nahradit např. rozhovorem s psychologem.

Pokud má uchazeč během pohovoru vypracovat samostatně nějaký projekt (dokument, návrh, rozpočet), je třeba počítat pro zrakově postižené s větší

časovou dotací. Pravděpodobně jim bude trvat déle prostudování případného zadání atd.

Vaším cílem tedy je umožnit zrakově postiženému v co největší míře se účastnit výběrového řízení. Nebudete slevovat ze svých požadavků tak, že byste některé části pohovoru zcela vypustili, ale pokusíte se je přizpůsobit potřebám nevidomých a slabozrakých nebo je nahradit odpovídajícími alternativami – tedy například poskytnout více času nebo umožnit použití vlastního PC.

Nebojte se na výběrovém řízení hovořit s nevidomým či slabozrakým o jeho zrakové vadě. Čím dříve začnete komunikovat otevřeně, tím lépe pro obě strany; předejdete tak zbytečným nedorozuměním. Klidně se zeptejte, jakým způsobem pracuje uchazeč s dokumenty, zda zvládá práci na PC, které programy a jak dokáže používat, jak se orientuje v neznámém prostředí, zda je schopen cestovat vlakem nebo autobusem, pokud to vámi nabízená pozice vyžaduje. Na druhou stranu také zrakově postižený by měl být schopen bez emocí hovořit o své zrakové vadě a o jejím zvládnutí. Měl by být schopen vám sdělit své potřeby – např. že ho doprovází vodící pes, že potřebuje více osvětlení nebo že bude používat určitou pomůcku.

Komunikace během pohovoru by samozřejmě měla probíhat v partnerské rovině, měli byste se vyvarovat diskriminujících výroků a především předsudků. Pokud budete mít pocit, že zrakově postižený neovládá některou z vámi požadovaných dovedností, máte právo si pro danou pozici zvolit jiného uchazeče a nebude se jednat o diskriminaci.

Zrakově postižený uchazeč úspěšně prošel výběrovým řízením a chystá se na svůj první pracovní den ve vaší společnosti. Co bude nyní potřebovat? Bude to zejména čas a vaše podpora. Prvních pár dní bude nutné, aby se zrakově postižený důkladně seznámil s prostorem, v němž se bude pohybovat. Více času bude potřebovat člověk nevidomý, slabozrakému bude stačit několik procházek po budově s vidícím průvodcem. Nevidomý si může sjednat pomoc odborníka v oblasti prostorové orientace, který ho naučí bezpečný pohyb po vaší instituci. Zároveň jej může naučit trasu od nejbližší zastávky MHD do sídla organizace. Umožněte proto přístup pomáhajícímu instruktorovi prostorové orientace na vaše pracoviště. Jedná se pouze o přechodné řešení, instruktor v žádném případě nebude za zrakově postiženého plnit pracovní povinnosti.

Domluvte se společně, jaké úpravy prostředí by zrakově postiženému pomohly a snažte se hledat kompromisy. Nebudete samozřejmě bourat půl budovy,

obvykle budou stačit jen drobné úpravy a zavedení určitých pravidel. Příkladem může být uspořádání nábytku v kanceláři. Pro zcela nevidomé mohou být nepříjemné předměty umístěné uprostřed místnosti; pokuste se pro ně najít jiné vhodné místo.

Všichni vidící by měli dávat pozor, aby nenechávali otevřená různá dvířka a okna v úrovni hlavy, ta by pro nevidomé mohla být velmi nebezpečná. Slabozraký zase možná bude potřebovat více nebo naopak méně světla. I to lze řešit – může si pořídit silnou stolní lampu, kterou bude používat při práci do blízka. Pokud bude potřebovat spíše tmavé prostředí, můžete jeho pracovní stůl odělit vhodnou přepážkou vytvořenou např. ze skříní.

Váš zrakově postižený pracovník možná bude potřebovat některé speciální pomůcky. V první části této publikace jste se seznámili s nejběžnějšími pomůckami, které nevidomí a slabozrací používají v každodenním životě. Pokud máte dostatek finančních prostředků, můžete pomůcku po konzultaci se zrakově postiženým zakoupit. Některé pomůcky si pravděpodobně obstará sám zrakově postižený, to se týká především těch, které jsou používány pro běžnou sebeobsahu.

V této publikaci sice neuvádíme zákony a vyhlášky upravující zaměstnávání osob se zdravotním postižením, ale neopomeňte jejich aktuální znění prozkoumat ve spolupráci např. se sociálním pracovníkem poradny věnující se zrakově postiženým, neboť finanční podpora při vytvoření pracovního místa pro nevidomého by mohla nákup nákladných pomůcek zčásti nebo dokonce zcela pokrýt.

V porovnání s ostatními zaměstnanci je nevidomý mnohem náročnější na systematické uspořádání dokumentů, dat a pracovních pomůcek. Nestačí ho odbýt sdělením, že prázdné formuláře jsou někde u tiskárny nebo výkazy práce někde na sdíleném disku – aby mohl samostatně pracovat, musí mít každá věc své místo, na které ji budou všichni zaměstnanci důsledně ukládat. Stejně systematicky by mělo probíhat i zapracování po nástupu do zaměstnání; nevidomý by neměl být vhozen do vody s lakonickou radou „ať se zeptá, až nebude vědět“. Je vhodné mu přidělit schopného kolegu, který ho bude v začátcích provázet. Všechna tato opatření by měla být – více či méně – samozřejmostí v každé firmě nebo úřadu. Může se stát, že po přijetí nevidomého zaměstnance a zavedení výše uvedených principů se zefektivní práce celého kolektivu.

Některé předměty či dokumenty v kanceláři si nevidomí a slabozrací mohou pro své potřeby označit, aby je lépe našli. Tyto značky (hmatové prvky, popisky

v Braillově písmu, barevné zvýraznění) by však neměly znemožňovat práci vidících. Nevidomý si např. poznačí šanon s dokumentací popiskou v Braillově písmu, popiska by ale neměla zasahovat do tištěného textu, který slouží vidícím.

Nevidomý i slabozraký se bude muset seznámit s případným softwarovým vybavením, které ve vaší společnosti používáte (účetní program, interní komunikační síť). Ještě před nástupem zrakově postiženého je vhodné zjistit, zda je váš program kompatibilní se zvětšovacíím či ozvučovacíím softwarem, který používá váš zrakově postižený zaměstnanec. V této otázce se můžete společně obrátit na některou instituci zabývající se problematikou počítačových kompenzačních pomůcek pro zrakově postižené.

I když se vám bude zpočátku zdát, že bude jednodušší, když některé věci budete dělat místo handicapovaného zaměstnance sami, nečiňte tak. Pokud je to možné, naučte zrakově postiženého, jak danou činnost vykonávat. Možná to pro něj bude zpočátku obtížné, ale časem jistě získá potřebnou zkušenost a činnost zvládne. A když ne, můžete zkoušet spolu s ním vymýšlet jiná alternativní řešení. V první řadě se však snažte, aby zrakově postižený mohl co nejvíce činností vykonávat sám. Později se vám tento přístup vyplatí.

Po uplynutí zkušební doby by tedy i zrakově postižený zaměstnanec měl zvládat samostatné plnění úkolů souvisejících s jeho pozicí. Měl by také zvládat orientaci v prostoru (pokud se nejedná o extrémně náročné či nebezpečné prostředí), vědět, kde co hledat, a znát spolupracovníky, s nimiž bude přicházet do kontaktu.

Pokud máte pocit, že vše nefunguje dle vašich představ nebo dle představ vašeho zaměstnance, promluvte si společně. Pohovořte o pracovní náplni. Zkuste se zaměřit na problémové oblasti a vymyslet pro obě strany přijatelná řešení. Někdy možná bude stačit jen čas navíc, jindy bude třeba hledat alternativní řešení.

Z praxe jsou například známé případy nevidomých učitelů hudby, kteří měli na základních uměleckých školách potíže s vyplňováním třídních knih, nevidomí je nebyli schopni vyplňovat ručně. Na některých školách umožnili nevidomým učitelům vše potřebné zaznamenávat v počítačové podobě a tyto „formuláře“ pak byly vkládány do běžných třídních knih. V některých případech byli učitelé kvůli tomuto nedostatku nuceni ze školy odejít. Jak vidíte, někdy stačí jednoduchá řešení, která pro někoho však mohou být velkým problémem.

Pokud ani po delší době (půl roku) nebude zrakově postižený zvládat všechny pracovní úkony související s jeho profesí, máte stále více možností, jak situaci řešit. Se zrakově postiženým zaměstnancem se můžete rozloučit. Můžete také zkrátit jeho úvazek, bude pak vykonávat pouze některé činnosti související s jeho pozicí.

Pokud se vám zdá, že zrakově postižený na vybranou pozici nestačí z jiných důvodů než je zrakové postižení (nedostatek zkušeností, neochota učit se nové činnosti) nebo že z jiných důvodů neplní své pracovní povinnosti (nedbalost), máte samozřejmě právo se s ním rozloučit jako s kterýmkoliv jiným zaměstnancem.

Při zapracování nového zaměstnance se zrakovým postižením je klíčovým faktorem dobrá komunikace a tolerance na obou stranách. Chcete-li dostát svému předsevzetí zaměstnat zrakově postiženého, snažte se maximálně pochopit jeho potřeby. Ten by se na druhé straně měl snažit o co možná největší samostatnost a být ochoten a připraven učit se nové dovednosti vyplývající z jeho pracovní náplně i zrakového postižení.

3. JAK PŘIPRAVIT PRACOVNÍ TÝM NA PŘÍCHOD KOLEGY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Pro přijetí zrakově postiženého zaměstnance nestačí jen připravit pracovní prostředí po stránce technické, měli byste na tuto skutečnost připravit také zaměstnance, s nimiž bude nevidomý nebo slabozraký v pravidelném kontaktu. I další pracovníci by však měli být informováni o skutečnosti, že na jejich pracovišti je zaměstnán člověk se zrakovým postižením.

Přestože nevidomí a slabozrací jsou stejní lidé jako vidící, při komunikaci s nimi mohou nastat mnohdy zbytečná nedorozumění. Proto na tomto místě shrneme vše, co již bylo řečeno o komunikaci se zrakově postiženými a přidáme možná i něco navíc. Tato základní pravidla by měli znát v ideálním případě všichni pracovníci vaší společnosti, anebo alespoň ti, kteří se budou se zrakově postiženým kolegou setkávat pravidelně.

Je třeba si uvědomit, že nevidomí, a mnohdy ani slabozrací, nekomunikují prostřednictvím mimiky a gest. Na první pohled to zní samozřejmě, ale divili byste se, kolikrát vidící odpovídají zcela nevidomému souhlasným přikývnutím bez slovního komentáře. Mimika a gestikulace je pro vidícího člověka přirozenou, ba dokonce stěžejní součástí komunikace. Klidně gesta i mimiku používejte i nadále, je to přirozené, doprovázejte je však slovním komentářem.

Gesta a mimika nám sdělují důležité informace o postoji mluvčího či o jeho emocích. Nevidomí a slabozrací mnoho poznají z tónu hlasu, přesto ale bude příjemnější, budete-li své postoje, emoce či další obvykle neverbální sdělení doprovázet slovním komentářem. Předejdete tak situacím, které mohou být pro obě zúčastněné strany nepříjemné. Tak např. máte plné ruce práce – na stole rozečtený důležitý dokument, na monitoru otevřený e-mail, na který je třeba neprodleně odpovědět, k tomu počítáte, zda vám vyjde rozpočet. Sedíte nad stolem, hlavu v dlaních, snažíte se soustředit a do toho všeho na vás začne mluvit váš nevidomý kolega a žádá od vás drobnou pomoc. Obvykle mu rádi vyhovíte, ale v tuto chvíli nevíte kam dřív skočit. O tom nevidomý nemá ani tušení a stačí jej o vaši situaci informovat. Nevidomý pak snáze pochopí, proč mu nechcete a nemůžete vyhovět. Je to lepší, než když jej odbudete; kdyby nevidomý viděl, kolik máte práce, jistě by vás nerušil.

Protože nevidomí a slabozrací nevidí vaše gesta, nebudou na ně reagovat. Na první pohled proto mohou působit nevychovaně, když vám neodpoví na kývnutí na pozdrav. V případě nevidomých a slabozrakých zapomeňte na některá pravidla slušného chování, která se týkají pozdravů. Zde platí, že vidící vždy zdraví první zrakově postiženého. K pozdravu je vhodné ještě přidat své jméno, aby nevidomý věděl, s kým se vlastně setkává. V rušném prostředí není vždy schopen podle hlasu rozpoznat, na koho narazil.

A když už jsme u těch pozdravů, nesmíme opomenout ani rozloučení. Když odejdete z místnosti, vždy to nevidomému sdělte, aby nedocházelo k situacím, kdy nevidomý hovoří k prázdné židli a teprve po chvíli zjistí, že je v místnosti sám. Zjednodušeně řečeno, zrakově postižený by měl stále vědět, s kým se právě nachází (nebo nenachází) v místnosti.

Možná váháte, do jaké míry máte nevidomému a slabozrakému nabízet pomoc. Ideální samozřejmě je, když si sám zrakově postižený řekne, co konkrétně od vás bude potřebovat a v jakých situacích. Někdy se ale může stát, že po vás bude chtít něco, co pro vás není příjemné. Nebojte se odmítnout pomoc, která je za hranicemi vašich přání nebo možností. Zrovna tak se ale nesnažte pomáhat za každou cenu. Někdy i dobře míněná pomoc může být nepříjemná, když je jí příliš. Hranice pomoci se budou pravděpodobně v průběhu času měnit a budou záležet na vztahu mezi vámi a zrakově postiženým.

Někdy se může stát, že nevidomí a slabozrací budou chtít překročit hranici „zdravé“ pomoci jako je tomu v následujícím příkladu: Nabídnete nevidomému spolupracovníkovi, že mu donesete oběd. Ten vaši nabídku s radostí přijme, ale požádá vás ještě, zda byste mu také nezašli na nákup. Protože máte spoustu

práce, nákup odmítnete a donesete nevidomému pouze oběd. Na druhé straně nevidomý může vaši nabídku odmítnout s tím, že si zajde něco koupit k obědu sám. Nezrazujte jej od toho, nerozhodujte za něj.

Jak vidíte, klíčem k úspěšnému začlenění zrakově postiženého do pracovního kolektivu je porozumění, tolerance a především schopnost komunikace. Stejně předpoklady však platí pro fungování jakéhokoliv lidského ať už pracovního či nepracovního vztahu a nezáleží na tom, zda se jedná o lidi vidící či nevidomé. Buďme tedy tolerantní, otevření a především spolu komunikujme.

PŘEHLED INSTITUCÍ ZABÝVAJÍCÍCH SE TEMATIKOU ŽIVOTA LIDÍ SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Uvádíme zde pro příklad některé organizace zabývající se problematikou života lidí se zrakovým postižením a poskytující služby zrakově postiženým, laické i odborné veřejnosti.

Záměrně zde uvádíme organizace, které působí celorepublikově či mají své zastoupení v jednotlivých krajích.

Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých

Působnost: především Praha a Středočeský kraj

Adresa: Na Strži 1683/40, Praha 4, 140 00

Tel: 241 409 531

E-mail: okamzik@okamzik.cz

Web: www.okamzik.cz

Služby:

- odborné poradenství
- informace týkající se zpřístupňování prostředí pro osoby se zrakovým postižením, včetně tiskových materiálů (letáky, brožury)
- osvětové a vzdělávací semináře, workshopy a besedy s tematikou života lidí se zrakovým postižením pro laickou i odbornou veřejnost
- publikační činnost

Sjednocená organizace nevidomých a slabozrakých ČR (SONS ČR)

Působnost: organizace s celorepublikovou působností, pobočky v jednotlivých krajích

Adresa: Krakovská 21, Praha 1, 110 00

Tel: 221 462 462

E-mail: info@sons.cz

Web: www.sons.cz

Vybraná oddělení a jejich služby:

- Metodické centrum odstraňování bariér (zpřístupňování prostředí zrakově postiženým, exteriéry)
- Oddělení sociálních služeb a integračních aktivit (průvodcovská služba, poradenství)
- Tyflokabinet – metodické centrum elektronických kompenzačních pomůcek (poradenství v oblasti počítačových a dalších elektronických pomůcek pro zrakově postižené)

- Knihovna digitálních dokumentů a digitalizace textů (převod textů do elektronické podoby dle potřeb zrakově postižených)
- Prodejna tyflopomůcek (prodej drobných kompenzačních pomůcek)

TyfloCentrum o. p. s.

Jednotlivé organizace (obecně prospěšné společnosti) fungují jako samostatné subjekty, proto se mohou jejich služby lišit.

Působnost: organizace má zastoupení ve všech krajích

Web: www.tyflocentrum.cz

Obvyklé služby:

- odborné poradenství
- průvodcovské a asistenční služby určená zrakově postiženým
- informace související se zaměstnáváním zrakově postižených
- technické služby (přístupnost webových stránek pro osoby se zrakovým postižením, poradenství ohledně kompenzačních pomůcek)

Tyfloservis, o. p. s.

Adresa: Krakovská 21, 110 00 Praha 1

Tel.: 221 462 365

E-mail: centrum@tyfloservis.cz

Web: www.tyfloservis.cz

Poskytované služby:

- individuální nácvik dovedností, které pomáhají zvýšit samostatnost v každodenním životě (prostorová orientace, sebeobsluha, čtení a psaní Braillova písma)
- rehabilitační kurzy pro zrakově postižené zaměřené na rozvoj některých dovedností (čtení a psaní Braillova písma, prostorová orientace, sebeobsluha, nácvik sociálních dovedností)
- výuka prostorové orientace (naučení trasy, chůze s bílou holí, pohyb po interiéru i exteriéru)
- konzultace zaměřené na odstraňování architektonických bariér
- vzdělávací semináře pro lékaře a sociální pracovníky
- stáže odborníků v Tyfloservisu
- publikační činnost

Poznámka o autorce

Profesní životopis PhDr. Kateřiny Kavalírové (nar. 1979) ukazuje na mnoho různorodých oblastí zájmů – od speciální pedagogiky přes supervizi a řízení až po evropské systémy sociální politiky. Vedle studijních a výzkumných zájmů zde významné místo zaujímají aktivity junácké, sportovní, hudební a cestovatelské. To vše možná překvapí, když si čtenář uvědomí, že tato drobná aktivní žena je prakticky nevidomá a vše tedy absolvuje se speciálními pomůckami, neodmyslitelným zvětšovací programem v počítači či vodicím psem.

PhDr. Kavalírová pracovala od r. 2003 na různých projektech v organizacích poskytujících služby osobám se zrakovým postižením včetně vydavatele této publikace, u kterého vedla Vzdělávací, informační a poradenské centrum. Zde také publikovala informační brožury „Adresář poskytovatelů služeb pro osoby se zrakovým postižením“ (Okamžik 2008) a „Kompenzační pomůcky pro osoby se zrakovým postižením“ (Okamžik 2009). Nyní se věnuje především svému synovi, sebevzdělávání, hudbě, lektorování a aktivnímu životu vůbec.

Texty v této publikaci předkládají jak autorčiny teoretické vědomosti, tak zkušenosti z pedagogické a sociální práce se zrakově postiženými lidmi i z osobního prožitku a každodenní reality člověka, který se se životem umí poprat i užít si ho za pomoci techniky, lidí, čtyřnohého průvodce a především vlastní silné vůle.

Miroslav Michálek

Poznámka o vydavateli

„Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých“ se od svého založení v r. 2000 dlouhodobě a systematicky věnuje vydávání publikací, které autorsky nebo tematicky souvisí se zdravotním postižením. Z dosud 44 vydaných knih beletrie, výtvarných katalogů, odborných a osvětových publikací získalo 6 ocenění zejména od Vládního výboru pro zdravotně postižené za propagaci uvedené problematiky.

Okamžik také provozuje první a největší dobrovolnické centrum pomáhající nevidomým, specializovanou keramickou dílnu Hmateliér (www.hmatelier.cz) nebo projekt osobní asistence nevidomým dětem. Okamžik každoročně organizuje výstavy nevidomých výtvarných umělců. Poradenské centrum Okamžiku ročně pořádá několik desítek seminářů o kontaktu a pomoci nevidomým lidem a věnuje se zpřístupňování institucí a firem nevidomým zákazníkům a klientům (poradna@okamzik.cz).

Některé informační a osvětové publikace Okamžiku:

VÁŠ NEVIDOMÝ PACIENT

Miroslav Michálek, Petr Vojtíšek, Jana Vondráčková, Okamžik 2010, 60 stran, zdarma

Brožura především pro lékaře, sestry a další zdravotníky, kteří se ve své praxi mohou setkat s nevidomým pacientem. Poskytuje informace, doporučení i návody pro praktickou a oboustranně příjemnou pomoc nevidomým ve zdravotnických zařízeních.

ADRESÁŘ POSKYTOVATELŮ SLUŽEB PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Okamžik 2008, 80 stran, zdarma

Přehled poskytovatelů služeb v oblasti školství, zdravotnictví a sociálních služeb, dodavatelů kompenzačních pomůcek a dalších subjektů poskytujících služby osobám se zrakovým postižením.

KOMPENZAČNÍ POMŮCKY PRO OSOBY SE ZRAKOVÝM POSTIŽENÍM

Kateřina Matysková, Okamžik 2009, 60 stran, zdarma

Tato publikace obsahuje základní přehled aktuálně dostupných kompenzačních pomůcek pro osoby s těžkým zrakovým postižením.

KAŽDÝ PROBLÉM MÁ ŘEŠENÍ ANEB NETRADIČNÍ KOMPENZAČNÍ PROSTŘEDKY

Jiří Mojžíšek, fotografie Hana Fleknová, Okamžik 2007, 32 stran, zdarma

Autor v brožuře popisuje, na základě vlastních zkušeností člověka, který nevidí, jak zvládat některé každodenní i méně obvyklé činnosti.

NAHLÉDNUTÍ DO ŽIVOTA BEZE ZRAKU

kolektiv autorů, ilustroval Ivan Komárek, Okamžik 2007, 48 stran, zdarma

Drobná informační brožura obsahující především osobní výpovědi zrakově postižených lidí.

ZAVŘENÉ OČI

Miroslav Michálek, ilustroval Jiří David, Okamžik 2007, 94 stran, cena 30 Kč

Knih třinácti humorných i závažných povídek a fejetonů o životě se slepotou je doplněna autorovou úsměvnou poezií a překvapivými ilustracemi předního českého výtvarníka.

NA RUCE SI NEVIDÍM

Olga Schindlerová, fotografie Miroslav Urban, Okamžik 2007, 230 stran,
cena 30 Kč

Kniha obsahuje množství praktických rad a osvědčených návodů na samostatné zvládnutí typických situací nevidomého při péči o sebe, domácnost a rodinu.

ARTETERAPIE SE ZRAKOVĚ POSTIŽENÝMI

Evžen Perout, Okamžik 2005, 100 stran, 45 barevných fotopříloh, cena 179 Kč
Odborný text speciálního pedagoga a arteterapeuta shrnuje více než desetiletou zkušenost ze setkání s výtvarnou tvorbou různě zrakově postižených.

PhDr. Kateřina Kavalírová
Nevidomý ve vaší firmě

Vydal:
Okamžik – sdružení pro podporu nejen nevidomých
140 00 Praha 4, Na Strži 1683/40
jako svou 44. publikaci
www.okamzik.cz
www.nevidomimezinami.cz

Odpovědný redaktor: Ing. Miroslav Michálek
Fotografie: Mgr. Karolína Perglová
Grafická úprava: Karolína Vaňková
Tisk: Kaliba s. r. o.

1. vydání
Praha 2012
ISBN 978-80-86932-29-3