

Ne tak, ale tak Příručka správného kontaktu s nevidomým a slabozrakým

Přecházení ulice

Zlaté pravidlo zní: zeptat se nevidomého vždy předem, přeje-li si Vaši pomoc.

Tak ukážete, že respektujete jeho osobní svobodu. Kromě toho má toto pravidlo praktický důvod. Pro ilustraci jeden příklad.

Když čekám na kraji chodníku na tramvaj nebo na autobus, stává se mi často, že jsem uchopen za paži a tažen na druhou stranu ulice, aniž bych vůbec slyšel hlas neznámého "úslužného" člověka.

Pokud vlečený, zmítající se nevidomý začne vysvětlovat, že nechce přecházet, ale že jednoduše čeká na tramvaj, může být neznámý "úslužný" člověk natolik popleten, že, breptaje neurčité omluvy, nechá nevidomého uprostřed ulice.

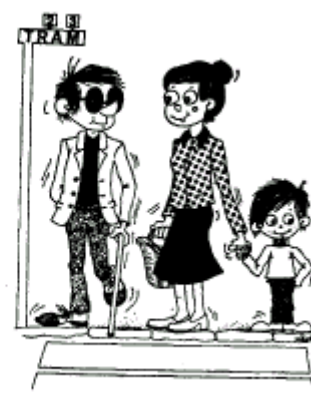
Jemu pak nezbyvá, než se zdravou kůží znovu nalézt chodník. Proto se spíše zeptejte: "Mohu vám pomoci při přecházení?" Bude - li odpověď kladná, nabídněte paži a řekněte: "Prosím, přidržte se mě nad loktem", a přejděte společně...

Upozorněte, když je třeba vstoupit na chodník, nebo z něj sestoupit.



Nevidomý: „ Co se děje?
Já nechci přecházet!“

Paní: „Pane, chcete
přejít?“



Používání dopravních prostředků

Při nastupování do tramvaje, autobusu nebo vlaku a při vystupování z nich se pomáhá zrakově postiženým nejčastěji. Ledaže by byli v návalu vidícími "slepými" zcela jednoduše postrkovaní, což se naštěstí stává málokdy.

Nabízená pomoc je často vnucována a poskytována tolika dobrovolníky najednou, že nevidomý je spíše vtažen do dopravního prostředku, místo aby měl možnost nastoupit normálně sám. Při vystupování je to naopak: nevidomý bývá pevně držěn zepředu i ze zadu a sotva se může pohybovat.

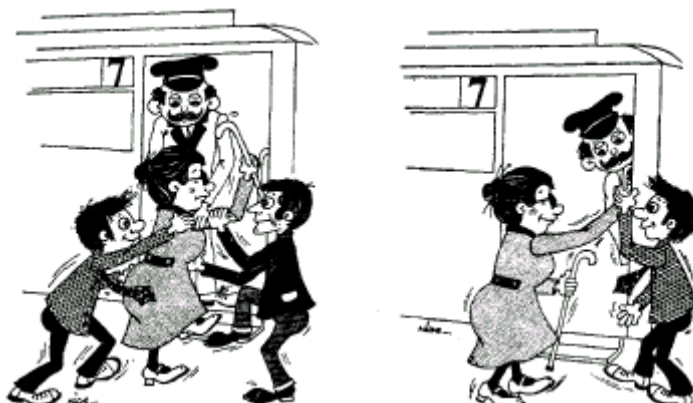
Při všech dobrých úmyslech je to často přehnané. Nevidomý, který chodí samostatně, ví, jak cestovat tramvají, vlakem nebo autobusem.

Postačí, když nevidomého dovedete ke dveřím vozu a ukážete mu držadla tak, že na ně položíte jeho volnou ruku. Pokud jde o nohy, má vlastní, může přece nastupovat sám, aniž by byl postrkován jako balík.

Pro vystupování mu ukážete stejným způsobem držadlo. S ostatním si již poradí.

Pokud nastupujete nebo vystupujete společně, průvodce jde vždy první, ukáže držadlo nebo podá ruku. Rovněž je možné říci, je-li schůdek vysoký nebo nízký.

V případě osobního automobilu ved'te zrakově postiženého do prostoru mezi vůz a otevřené dveře a položte jeho ruku na horní hranu dveří. Druhou rukou sám pozná výšku vozu a umístění sedadla. Jasně se domluvte, kdo zavře. To je veškerá pomoc, kterou máte poskytnout.



Jak vést nevidomého

Stává se, že s nevidomým jedete v tramvaji nebo v autobuse a vystupujete na stejné zastávce. Můžete také potkat nevidomého, který se pohybuje pomalu kvůli provozu, četným překážkám na chodníku nebo jednoduše proto, že nezná prostředí.

Neváhejte nikdy nabídnout pomoc, tím přirozeně nechci říci, že ji máte vnutit. Pozdravte dotyčného a pak řekněte například: "Jdu na nádraží. Chcete jít kousek cesty se mnou?" Přisvědčí-li, nabídněte mu rámě a pokračujte spolu.

Je-li vaše milá nabídka odmítnuta, nebuďte roztrpčeni. Někteří nevidomí dávají přednost vlastní samostatnosti před nabízenou pomocí.

Neříkám, že mají pravdu, ale v každém případě je to jejich právo. Většinou bude Váš návrh přijat s radostí. Vy sami nabídněte rámě. Netahejte nikdy nevidomého za ruku ani ho nestrkejte před sebou. Tím u něj vzniká pocit nejistoty, a navíc je takový způsob pohybu obtížný.

Jestliže jdete s nevidomým, který je zavěšen do Vaší paže, není nutné říkat: "Nyní zahnete vlevo nebo vpravo". Zrakově postižený vycítí tento pohyb a následuje Vás automaticky.

Při procházení dveřmi nebo úzkým průchodem jde průvodce vždy první. Paži, za kterou se Váš nevidomý drží, natáhněte dozadu tak, aby mohl kráčet částečně nebo zcela za Vámi.



Pán: „Zavěste se, prosím.“



Chodníky a schodiště

Vystupujete-li na chodník nebo sestupujete-li z něj, stačí říci: "Chodník nahoru" nebo "Chodník dolů". Pokud s někým chodíte častěji a jste na sebe zvyklí, stačí dát domluvený signál - např. přitisknout paži k tělu.

Není většinou nutné se s nevidomým zastavovat, abychom mu umožnili ohmatat kraj chodníku bílou holí.

Jestliže přijdete ke schodišti, řeknete jednoduše: "Pozor, schody nahoru (dolů)" a vykročíte. Můžete se také zeptat nevidomého, chce-li se zároveň druhou rukou držet zábradlí. Pokud ano, řekněte: "Zábradlí je po vaší pravici (levici)" nebo položte jeho volnou ruku přímo na ně.

Opravdu není nutné předem hlásit počet schodů. Ve spěchu se člověk často splete. Jde-li nevidomý sám, ucítí konec schodiště holí. Pokud jdete s ním, neztrácejte čas počítáním, ale oznamte jednoduše poslední schod.

Jestliže je možno volit mezi pevným a pohyblivým schodištěm, nechte rozhodnutí na nevidomém. Na eskalátory však nevidomého určitě včas upozorněte.

Dotěrný anděl strážný

Vše, co bylo napsáno nebo řečeno, pokud jde o těžce zrakově postižené a jejich nezávislost, má občas za následek, že někteří lidé z úcty k této nezávislosti váhají nabídnout pomoc. Dokonce i když vidí nevidomého v nesnázích, ať už na ulici, na nádraží nebo kdekoli jinde.

Jsou mu v patách jako určitý druh anděla strážného, plní obav, aby se neuhodil o nějakou překážku. Jistěže obdivuhodný úmysl!

Tito pomocníci si ale myslí, že o nich nevidomý neví. Ten ovšem je při samostatné chůzi velice bdělý a maximálně využívá ostatních smyslů, hlavně sluchu.

Zpravidla velice brzy zjistí, že má anděla strážného, který nejenže nepomáhá, ale navíc nejasnou svou přítomností na sebe poutá pozornost. Tím nevidomého zaměstnává, což překrývá ostatní vjemy, a pokud tato "malá hra" trvá určitou dobu, může nevidomého dosti znervóznit. Neváhejte nabídnout vlídně svou pomoc a v žádném případě nehrajte roli strážného anděla. Ať by byl Váš úmysl jakkoliv dobrý, stali byste se protivným ďáblíkem, kterého by si nevidomý přál nechat co nejrychleji zmizet.



Jak ukázat místo k sezení

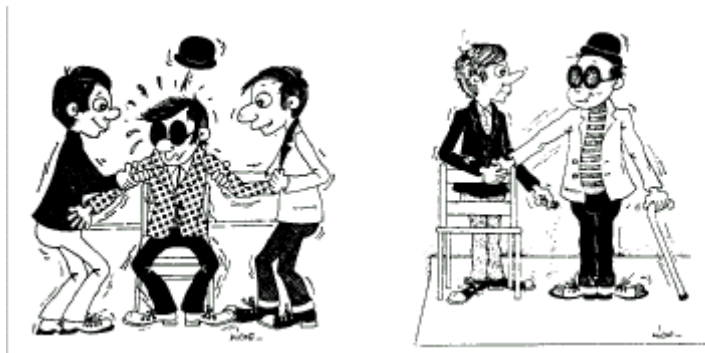
Podle poměrně rozšířeného názoru - i když poněkud bludného - je za všech okolností vhodné najít nevidomému co nejrychleji místo k sezení.

V tramvaji, ve vlaku a v autobusu je to samozřejmé, protože v případě prudšího brždění nebo nárazu neumí dost rychle nalézt náležitou oporu. U starších nevidomých je to stejně vhodné, jako u všech starších osob.

Také zde uplatněte zlaté pravidlo: Ukažte nevidomému sedadlo, ale ponechte na něm bez naléhání, zda si chce sednout nebo ne.

Celkem jednoduchá věc jako ukázat místo, se někdy stává komplikovanou operací, když se do toho vloží jedna, dvě, i více osob. Nevidomý je otáčen, přemísťován, postrkován, držen ... a konečně usazen.

A přece je to snadné. Položte ruku nevidomého na opěradlo: "Zde je židle, toto je opěradlo", on sám okamžitě zjistí její polohu a posadí se bez nesnází. Nebo položte jeho ruku na okraj křesla a řekněte: "Křeslo je po vaší pravici". Nevidomý pak snadno určí jeho polohu.



Kde je tady, kde je tam?

Nikdy neříkejte: "židle je tady" nebo "stůl je tam" nebo "támhle u zdi je kolo", ukazující směr prstem.

Takové ukazování je založeno na zraku a nemá žádnou cenu pro nevidomé.

Řekněte spíše: "Před Vámi je židle", "Malý je asi jeden metr za vámi" nebo "Deset metrů před Vámi u zdi je kolo".

Při obsluze u stolu můžete říci: "Sklenka je před Vaší levou rukou" nebo "10 centimetrů vlevo od Vaší pravé ruky je popelník".

Můžete také lehce ťuknout na dotyčný předmět, aby ho nevidomý poznal po zvuku. Dáváte-li mu do ruky skleničku, řekněte, kam ji může odložit: "Vlevo od Vašeho křesla je nízký stolek."

Kde mám kabát?

Po různých společenských akcích, při cestování apod. lidé nevidomému často pomáhají nalézt jeho kabát, klobouk nebo zavazadla: "Pojďte, pomohu Vám." A hle kabát, klobouk a zavazadlo nejsou k nalezení.

Najít je bývá někdy velké dobrodružství, protože zrakově postižený často přesně neví, jaké barvy je dotyčný předmět.

Je vhodné nechat nevidomého, aby si umístil své věci sám. Pokud mu pomáháte, řekněte: "Váš kabát visí na prvním háčku od dveří" nebo "Vaše zavazadlo je v přihrádce nad Vámi".



Žádná tabuizovaná slova

V hovoru s nevidomým mnoho lidí nemá odvahu používat slova jako jsou "vidět", "dívat se", "slepota", "nevidomý člověk". Takže říkají: "Můj strýc je také ... ehm, ehm... také takový", nebo "Moje babička měla totéž".

Pokud náhodou použijí slova "vidět" a uvědomí si to, stává se, že ztratí duchapřítomnost. Začnou koktat nebo se ponoří do omluv: "Oh ! Pardon ... promiňte mi, nemyslel jsem to tak" apod., zatímco sami nevidomí vyprávějí žerty o svém handicapu. Slovo "slepota" používají a vnímají stejně jako jiná slova. Slova "vidět", "kouknout se", "mrknout", "prohlédnout si" ... používají k vyjádření svého způsobu vnímání: cítit, hmatat, dotýkat se apod. ..., "Četl jsem tuto knihu" (poslouchal zvukovou nahrávku). "Viděl jsem (vnímal, ohmatal si) hezkou ozdůbku". "Ano, viděl jsem (slyšel jsem), tuto hru".

Bez obav můžete říci nevidomému: "Chtěl byste se podívat na tuto věc?" a zároveň mu podejte do rukou dotyčný předmět (např. láhev, oděv nebo něco jiného). Nebojte se použít slova "nevidomý" nebo "slepota", pokud o ně v rozhovoru jde.

Je ovšem značně nevkusné říkat: "Jste slepý? ... Úplně? ... Takže nevidíte nic? ... To je hrozné! ... To už od narození? ... Po nemoci? ... Při nehodě? ... atd. ..."

A nezapomínejte, že nevidomí nejsou hlší a že šeptané poznámky jako: "Považuji to za nejhroznější zlo na světě!" nebo: "Raději bych byl mrtvý!", jim neujdou. Samozřejmě to tak můžete cítit, ale nevidomí na to mají jiný názor.

1) Muž: „Viděl jste...
Ó pardon, Promiňte!
To jsem hlupák! ... ”



2) „Ó, ubožák! Není
to děsné ? ... A ještě
tak mladý ! To spíš u-
mřít! ... ”

3) „Podívejte se, jaká
je to hezká láhev”



Žádné hry na hádanky

Někdo zastaví nevidomého nebo mu zničehonic zaklepe na rameno: "Dobrý den pane X ... Jak se vám daří? ..." nebo ještě hůře: "Hádejte kdo jsem?"

Obecně mají nevidomí dobrou sluchovou paměť, ale předpokládá, že rozeznají hlas, když v okolním hluku zaslechli jen dvě, tři slova a ještě ve chvíli, kdy se mají soustředit na spoustu jiných vjemů...

Ostatně, trochu to připomíná hru pro miminka: "Ukaž nám, kdo je maminka?"

Jestliže nejste člen rodiny nebo nejste z nejbližšího okolí nevidomého, někdo, jehož hlas ihned pozná, představte se sami: "Dobrý den, pane X, já jsem pan Y".

Pokud jste se nesečkali naposledy včera nebo nemůže-li se nevidomý rozpomenout na Vaše jméno - snadněji si pamatujeme obličje než jména - připojte malé vysvětlení: "Vzpomínáte si, setkali jsme se tam a tam."

Nezdravte zrakově postiženého pouze úklonem hlavy nebo pokynutím ruky, jak to běžně děláte s jinými známými. Nicméně, zrakově postižení se rádi účastní společenského života. Úklon hlavy nebo gesto rukou má být tedy nahrazeno několika slovy: "Dobrý den, pane X, jsem váš pošťák". Aby nevidomý věděl, že je to on, komu patří pozdrav a kdo ho zdraví.



„Řekni mi, kdo jsem?
...“

„Dobrý den, paní
Nováková, jsem manžel
Vaší přítelkyně, paní
Novotné.“



Nevidomí nejsou nebezpeční

Není vzácností, že nevidomý s průvodcem slyší věty jako: "Paní, chce pán něco k pít?" nebo "Slečno, může se pán sám podepsat?", "Paní, chce si pán sednout?"

Mluví se tedy s průvodcem, místo aby se hovořilo přímo s nevidomým, což jednoho dne přivede usmívající se dámu k odpovědi: "Můžete se ptát manžela přímo, on nekouše!"

Jsme příliš zvyklí vstupovat do kontaktu s někým nejprve očima a pokud tento kontakt chybí, cítíme se ztraceni a obracíme se proto na průvodce.

Je to pochopitelné, ale chybné. Jednáme totiž s nevidomým jako s nesvéprávným.

Pokud chcete nevidomému něco podat, oslovte ho jménem. Neznáte-li jméno, neurčité oslovení doplňte dotekem. Tak bude vědět, že se obracíte k němu.

Např. ve společnosti: "Pane X, chcete cigaretu, sklenku, sušenku?" Neopomeňte vyjmenovat různé možnosti, pokud jsou. Potom položte danou věc na místo, o kterém ví a na které může snadno dosáhnout, nebo mu ji vložte přímo do ruky.

Nepodávejte mu ale například táč plný skleniček - je to nebezpečné.



Číšník: „Paní, co bu-
de manžel jíst?“

„Dobrý den, pane,
jsem číšník ... co si
budete přát?“



Odcházení

Už se vám možná stalo, že jste mluvili na někoho, kdo během Vaší řeči opustil místnost, aniž byste si toho všimli. Bezpochyby jste se tomu zasmáli nebo jste byli popuzeni svou nepozorností. Jinak takovou situaci prožívá nevidomý. Na rušné ulici, v místnosti, kde se mluví a hraje rádio, v hlučící kavárně, ve společnosti, atd. často nepozná, zda je člověk, k němuž hovoří, ještě přítomen. Stává se proto, že nevidomý hovoří k prázdné židli. Nakonec to pochopí, ale není to příjemný pocit.

Oznamte mu tedy vždy, že odcházíte a také, že jste se vrátil. Pokud to neuděláte, nevidomý nemusí Váš odchod (příchod) zaregistrovat. Může tak snadno vzniknout společensky trapná situace.

Nevidomý očekává signál, který může vnímat. Úsměv sám o sobě, jakkoliv milý, či kývnutí hlavou nejsou k ničemu.



„Ano, a teď bych
Vám ještě rád řekl,
že...“

„Okamžik, prosím,
musím na chvíli o-
dejit ...“



Kdy a jak popisovat

Mnoho lidí si myslí, že když jsou ve společnosti nevidomého, musí na něj bez přestání hovořit: "Kdybych přestal, nevěděl by, že jsem ještě tady ..." nebo " Stejně nemá co na práci." Ačkoliv dobře míněné, tlachání se může stát velmi obtěžujícím. Jako v kterémkoli jiném rozhovoru, i tady mají své důležité místo chvíle ticha.

Ostatně, nevidomý spoléhá na to, že ho neopustíte, aniž byste mu to předem sdělil. Ačkoliv nevidomý nevidí své okolí, bývá ve skutečnosti často lépe informován, než se všeobecně míní. Poznatky získává ostatními smysly. Dostí rychle pochopíte z jeho otázek, zda si přeje popis detailní nebo zběžný. Je užitečné zmiňovat se bez vyvádění o věcech zvláštních nebo nezvyklých - např.: "Tato tramvajová zastávka bude příští týden mimo provoz", i když v daném okamžiku tramvaj necestujete, nebo: "Na rohu této ulice je nový obchod s oděvy."

Tyto informace mohou být nevidomému užitečné později.

Nakupování

Pokud pomáháte zrakově postiženému při vstupu do obchodu, dovedte ho k prodáváči, který se mu může věnovat. Případně ho sami doprovodte do oddělení s příslušným zbožím. Někdy si nevidomý přímo zakoupí předem vybranou věc. Jindy si potřebuje z nabídky vybrat. Chce nejprve vidět, co mají, dávejte mu proto do ruky různé vzorky zboží, aby si mohl udělat představu o tvaru, materiálu, velikosti a kvalitě.

Popište mu barvu, vzor, atd. ... Můžete sdělit i svůj názor: "Pokud mohu za sebe říci, tato barva vám nesluší."

Jestliže při placení nevidomý neříká, jakými penězi platí, podotkněte sami: "Dáváte 500 Kč". Sníží se tak riziko trapného nedorozumění. Nevidomý zpravidla ví, čím platí, ale omyl je vždy možný. Při placení je vhodné dávat peníze do jeho ruky, tím mu usnadníte jejich ukládání.

Užívání toalety

Ano, správně čtete, i zrakově postižení používají toaletu. Pokud jste trochu v rozpacích (i když vlastně není proč), žádá-li Vás nevidomý o pomoc při hledání toalety, pomyslete, že je pro něho mnohem těžší takovou prosbu vyslovit.

Jste-li stejného pohlaví jako nevidomý, můžete přirozeně vejít na WC společně. Nevidomému sdělte, o jaký typ zařízení se jedná (pisoár, kabina). Pokud si zvolil pisoár, upřesněte, o jaký typ jde (mušle, box, žlábek ...). Před použitím kabiny zkontrolujte čistotu WC, ukažte, kde je papír a splachovací zařízení.

Nevidomý rovněž uvítá, když mu pomůžete nalézt umyvadlo, mýdlo, ručník nebo osušovač. Je-li to třeba, neváhejte mu říci: "Ručník je velmi špinavý, uděláte lépe, použijete-li svého kapesníku."

Jednejte taktně, jak byste si přáli, aby se jednalo s Vámi. Vzdalte se několik kroků od pisoáru. Řeknete si, že to je samozřejmé - ano, ale ne vždy se to tak dělá. Pokud jste různého pohlaví, požádejte o pomoc personál či jiného zákazníka (ci). Jestliže nejsou na blízku, pomozte sami rychle a přirozeně i na WC pro opačné pohlaví.

Předčítání

Ačkoli vynálezci pracují na různých čtecích zařízeních, bude ještě dlouho trvat, než plně nahradí čtení zrakem a než se stanou běžnou pomůckou nevidomého.

Do té doby je nevidomý v mnoha případech závislý na hlasitém předčítání textů. Braillovo slepecké písmo, magnetofonové kazety a moderní elektronické čtecí pomůcky, jakkoli rozšířené, neřeší problém úplně. Strastiplnou a choulostivou záležitostí je např. čtení osobních dopisů nebo finančních dokladů. V těchto situacích je takt a naprostá diskretnost nutností. Čtete pomalu a zřetelně. Podívejte se nejprve, zda obálka neobsahuje nějaký údaj o odeslateli. To by kupříkladu mohlo přimět nevidomého dát si tento dopis přečíst někým jiným. Neotvírejte nikdy obálku bez výslovného povolení nevidomého. Jde-li o finanční otázky, a z obálky to nebylo předem zřejmé, řekněte to dříve, než začnete číst. U

osobních dopis přečtete nejprve podpis. Nevidomý se ještě může rozhodnout, chce-li si nechat dopis číst nebo ne. Nikdy si nečtete dopis jen pro sebe, abyste nakonec lakonicky řekli: "Je to od někoho takového a říká se tam zhruba to a to", nebo: "To je jenom nějaká reklama", aniž byste řekli, o jakou reklamu jde.

Nedovolte si nikdy komentáře a hodnocení obsahu nebo odesilatele, ledaže byste o to byli požádáni.

Zvláště nezapomínejte, že Vaším úkolem je pouze nahradit oči Vašeho nevidomého nebo slabozrakého přítele. Pro četbu všeobecně, ale zvláště pro čtení novin, časopisů, atd. platí, že není podstatné, co se zdá zajímavé, důležité nebo zábavné Vám. Čtete jednoduše všechny titulky a nevidomý Vám řekne, co by chtěl přečíst.

Nepřerušujte svou četbu výkřiky a komentáři, velmi to ruší.

Pořádek a přesnost

Dvě nenápadná slova, která nejsou příliš populární, ale která jsou pro zrakově postižené velmi důležitá.

Pokud si chtějí udržet svou samostatnost, je jedním ze základních pravidel: každá věc má mít přesné místo, kde ji lze nalézt.

Společně užívané předměty vraťte na původní místo. Pokud si nejste jisti, zeptejte se nevidomého, nebo ho nechte, aby věc sám uložil.

To je nanejvýš důležité zvláště pro ty zrakově postižené, kteří bydlí, cestují nebo pracují převážně sami.

Dveře místnosti by měli být buď zavřené, nebo zcela otevřené. Dveře skříní a zásuvky mají být vždy zavřené. Pootevřené dveře se mohou stát nečekanou, bolestivou a velmi nebezpečnou překážkou.

Nenechte nikde povalovat hračky, kbelíky, kartáče, nádoby na odpadky ... v místech kudy nevidomý pravidelně prochází.

Přesnost má velký význam při schůzkách, návštěvách aj. Minuty se zdají nekonečné, je-li nevidomý nucen nečinně čekat. Vzniká tak napětí a zbytečná nervozita.

A co slabozrací?

Hovoříme-li o lidech slabozrakých až na konci této brožury, neznamená to, že jsou zanedbatelnou skupinou nebo že problémy nemají. Opak je pravdou, jejich počet několikanásobně převyšuje počet nevidomých a jejich potíže jsou často podceňovány. Účelem této brožury není řešit problémy zrakově postižených obecně, ale usnadnit kontakty mezi nimi a veřejností. Někteří slabozrací užívají rovněž bílou hůl. V takovém případě lze využít všechny předchozí rady. Pokud slabozraký s bílou holí nechodí, což je často velmi nerozumné, nemusí být jeho zrakové obtíže ostatním lidem zřejmě a pochopitelně nikdo z nich pomoc nenabídne. I při setkání s člověkem slabozrakým platí již výše zmíněná zásada, že je nutné se předem zeptat, zda si pomoc přeje. A ještě jedna poznámka - druhy a stupně zrakových vad jsou nespočetné. Vidění bývá navíc ovlivňováno intenzitou světla, charakterem prostředí, barevným kontrastem atp. Nedělejte tedy ukvapené závěry, jestliže Vás dnes někdo zrakově postižený o něco požádá a třeba již zítra, za jiných okolností, si poradí sám. Nemusí to znamenat, že si z Vás vystřelil.

Závěrem

Jsmo na konci našeho malého rádce, který si nečiní nároky na úplnost. Pokus se budete při setkání s někým ze světa nevidomých cítit méně rozpačití a nejistí, bylo cíle dosaženo.

Ve skutečnosti svět nevidomých neexistuje, žijí ve Vašem světě ... v našem světě, i když leccos mohou prožívat odlišným způsobem. To vše závisí na jejich schopnostech a možnostech, které bývají často mnohem větší, než se obecně předpokládá.

Slovo nakonec ... Tu a tam slyšíme: "Pokusil jsem se jednou pomoci nevidomému ... vynadal mi. Věřím, že se mi to podruhé již nestane. Zrakově postižení lidé jsou lidé jako všichni ostatní, se svými dobrými i špatnými vlastnostmi. A ruku na srdce, nejednali s Vámi někdy hrubě nebo netaktně lidé dobře vidící, na které jste se slušně obrátili? Většina zrakově postižených přijme a ocení Vaši pomoc. Jejich vděčnost Vám dá zapomenout na případnou trpkou zkušenost.

"Správně vidíme jen srdcem. Co je důležité, je očím neviditelné." (A. de Saint-Exupéry)