

Физическая реабилитация инвалидов является базой, основой любого вида реабилитации. Это обусловлено тем, что человек представляет собой неделимое единство биологического, психологического и социального, которые находятся в теснейшей взаимосвязи, взаимодействии.

Двигательная активность человека заложена в генах и связана с фундаментальным свойством живого - биологической адаптацией к условиям жизни и сферы обитания. Однако современные условия жизни и трудовой деятельности свели практически к нулю двигательную активность человека, особенно инвалидов по зрению, создали ситуацию не востребованности его нормальных кондиций.

Снижение объема и интенсивности физической активности, низкий уровень затрат на мышечную работу, упрощение и обеднение двигательной деятельности человека приводят к негативным результатам в функционировании как внутренних органов и систем человека, так и его психики.

В этой связи - «борьба» с последствиями вынужденной малоподвижности, активизация деятельности всех сохранных функций и систем организма человека является одной из главных проблем в системе социальной реабилитации инвалидов по зрению.

Именно эту проблему в первую очередь решает адаптивная физическая культура (физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт и другие ее компоненты).

Туризм является одним из видов адаптивной физкультуры. Его положительными факторами являются:

- оздоровительное влияние природной среды и физическая активность на свежем воздухе;
- кардинальная смена обстановки, изменение и расширение круга общения;
- взаимодействие в группе, коллективе, состоящей из равных возможностей по социальному статусу;
- изменение степени негативного влияния заболевания или дефекта на уровень жизненных возможностей;
- повышение жизненного потенциала - приобретение нового жизненного опыта, освоение новых знаний и умений.

Туризм положительно влияет на развитие личности. Он обладает восстановительной функцией и несет в себе большой гуманитарный потенциал. Для человека всегда очень важно увидеть своими глазами, услышать, потрогать, попробовать все самому.

Туризм вызывает контрастную перемену монотонной жизни, будь то производство, связанное с нервным напряжением и однообразием окружающей обстановки, или же пребывание инвалида по зрению в стенах своего дома, длящегося годами, особенно человека пожилого возраста, который оказался вне привычных социальных контактов и не может привыкнуть к «пустоте», возникающей у многих людей.

Туризм всегда связан с перемещением. Он обеспечивает смену обстановки, изменение обычного образа жизни. Чистый воздух, активная форма отдыха способствуют физическому оздоровлению. Наступает психологическое расслабление, так как отсутствуют раздражающие факторы производственной и городской среды.

Переходя к основной теме данной лекции «Особенности взаимодействия с инвалидами по зрению в природной и антропогенной средах», хочу отметить, что незрячий человек самостоятельно (без сопровождающего) может ориентироваться в пространстве, в том числе с помощью трости, лишь в условиях городской среды, где имеются ориентиры в виде направляющих либо бордюров тротуаров, или в не городской, но знакомой ему местности.

В незнакомой среде, особенно если она представляется незрячему опасной, несущей угрозу причинения вреда здоровью и жизни, обязательно его должен сопровождать человек, имеющий определенные навыки взаимодействия с инвалидами по зрению.

Правила сопровождения незрячего человека в природной и городской среде практически ничем не отличаются. Порой городская среда представляет из себя даже большую опасность для незрячего человека. Это и наличие транспортных средств, и неогороженных участков открытых траншей и др. Поэтому отмечать какие-либо особенности взаимодействия с инвалидами по зрению в природной среде практически не имеет смысла. И в том, и в другом случаях сопровождающим нужно быть внимательными, особенно при

прохождении опасных участков. По возможности каждый раз нужно выбирать наиболее безопасный маршрут.

Многим сопровождение слепого или слабовидящего человека представляется простым делом - взял под руку и иди с ним. Однако, это далеко не так, с течением времени сложились определенные правила или приемы сопровождения. Умелое сопровождение обеспечивает не только безопасность передвижения, но и снимает у незрячего излишнее напряжение. Поэтому порядок сопровождения надо знать как незрячему, так и сопровождающему.

Итак, по-порядку:

В чем разница между слепыми и слабовидящими?

Среди лиц, относящихся к категории слепых, принято выделять:

1. Абсолютно или тотально слепых;
2. Частично слепых, имеющих либо светоощущение (способность различать свет и тьму), либо формальное зрение (возможность различения формы предмета, т.е. выделения фигуры из фона).

Как понять, что перед Вами слепой или слабовидящий?

Возможны следующие варианты:

- человек передвигается, используя белую трость;
- человек держится за сопровождающего;
- человек передвигается с собакой-проводником.

Важно! При первой встрече со слепым и слабовидящим, стоит:

- Поздороваться;
- Представиться;
- Телесный контакт при обращении - прикоснитесь рукой в зоне от локтя до плеча.

Общие правила

- Ни в коем случае не позволяйте себе опаздывать на встречу с человеком, которого будете сопровождать. Придите на 10 минут раньше.

- Если Вы пришли к незрячему человеку домой, чтобы сопроводить его куда-либо, мы не рекомендуем заходить в квартиру, а тем более проходить в комнату - лучше ожидать

на лестничной площадке или на улице, сообщив предварительно о том, что Вы пришли.

- Избегайте употребления термина «слепой», «калека» «больной» — это многих обижает, лучше использовать термин «незрячий».

- Не стесняйтесь задавать вопросы и выяснять необходимую Вам информацию, которая облегчит инклюзивное взаимодействие и будет способствовать Вашей работе.

- Вполне нормально употреблять выражение «смотреть». Для незрячего человека это допустимо во всех случаях и никак его не обижает.

- Пытайтесь передать словами то, что часто выражается мимикой и жестами - не забывайте, что привычный жест «там...» незрячий человек не поймет.

- Если незрячему необходимо взять какой-либо предмет, не следует тянуть его руку к предмету. Подайте его сами, вложив в ладонь.

- Перед тем как прочитать информацию незрячему человеку, сначала предупредите его об этом. Говорите нормальным голосом. Не пропускайте информацию, если Вас об этом не попросят.

- Если незрячему необходимо поставить свою подпись, вложите ручку ему в руку, а затем поставьте его руку так, чтобы стержень ручки находился в начале строки для подписи.

Неприкосновенная собственность

Все технические средства реабилитации людей с инвалидностью от кресла-коляски и костылей до белой трости и собаки-проводника неприкосновенны. Не облакачивайтесь на коляску и не вешайте на ее ручки сумки или пакеты, если только сам ее обладатель не предложил вам этого. Не берите у незрячего человека покрутить в руках трость, даже если в момент разговора он просто стоит или сидит рядом с вами. Если вы сломаете средство реабилитации, вашему собеседнику будет проблематично вернуться домой и выйти из дома в следующий раз.

Отдельно остановимся на обращении с собаками-проводниками. В первую очередь собака - это работник и помощник незрячего человека, и отвлекать ее во время выполнения работы

нельзя. Нельзя гладить, призывать, угощать без разрешения хозяина. У собак-проводников есть определенные правила работы. На улице собаки ведут незрячих людей по левой стороне дороги, двигаясь по самому левому краю и оставляя человеку пространство справа. Поэтому, если вы хотите обогнать такую пару, обходите ее с правой стороны. А если к вам обратились за помощью в новом маршруте и вы решили проводить хозяина и собаку до нужного места, никогда не пытайтесь управлять собакой (брать ее за шлейку или отдавать команды) — животное должно слушаться только своего хозяина, с которым у него налажен контакт.

Специальные рекомендации по сопровождению незрячих и слабовидящих людей на улице:

- Держаться незрячий за сопровождающего должен так, как он привык это делать всегда. Если же привычек никаких нет, то лучше, чтобы незрячий левой рукой держал сопровождающего под руку. (Это касается правшей. Левшам удобней делать все наоборот). При этом рука сопровождаемого будет свободна и при необходимости он ею может сделать что нужно.

- Предупреждайте заранее незрячего человека о находящихся на пути следования выбоинах, столбиках, лужах, животных и прочем.

- Вы должны помнить, что незрячий человек не видит не только дорогу, но и ветки, нависающие над дорогой, развешанные веревки, козырьки и прочее. Если Вы видите такие препятствия - предупредите об этом сопровождаемого («Осторожно, ветки - пригнитесь!»), или выбирайте маршруты, которые будут удобны вам обоим и будут содержать минимум препятствий внизу и над головой.

- Если необходимо повернуть или обогнуть препятствие, не следует тянуть сопровождаемого за руку - это тяжело физически и очень неудобно для сопровождаемого Вами человека. Лучше сделать легкий нажим на руку в нужную сторону и предупредить человека голосом о предстоящем маневре. Со временем, привыкнув к Вашей манере сопровождения, ведомый Вами человек будет откликаться на эти легкие движения и без дублирования предупреждений вслух.

- В месте, где нужно проходить один за другим, сопровождающий должен идти впереди.

- При спуске или подъеме по ступенькам ведите незрячего перпендикулярно к ним. Передвигаясь, не делайте рывков, резких движений.

- Перед тем как сойти со ступеньки, подняться на ступеньку или бордюр тротуара следует приостановиться и предупредить сопровождаемого Вами человека о предстоящей операции. («Ступеньки вниз!», «Бордюр вверх!»).

- Помните, что Вы должны контролировать не только наличие свободного пространства при движении перед Вами и Вашим ведомым, но и следить, чтобы никто не находился близко от пути вашего следования, чтобы незрячий человек не задел плечом прохожего, столб или строение. Это не только болезненно, но и может привести к боязни и зажатости ведомого Вами человека и очень усложнит Вашу работу.

Специальные рекомендации по сопровождению незрячих и слабовидящих людей в помещении:

- Достаточно сложным моментом в сопровождении незрячего внутри помещения является прохождение через дверь. Сложность в том, что двери могут открываться налево и направо, от себя и на себя. Мы рекомендуем сопровождающему открывать дверь и проходить первым, проводя за собой незрячего. Если это Вам неудобно по каким-либо причинам - можете поступать по-своему, но помнить две вещи:

- Незрячий человек может столкнуться с кем-то за дверью, если Вы пропустили его вперед себя. Это может быть не только взрослый человек, но и ребёнок, а также, к примеру, ведро воды, которое оставила в коридоре уборщица.

- В случае двери на пружине, следите за тем, чтобы она не ударила в лицо незрячего человека, ведь он не сможет увидеть ее и защититься рукой.

- Заходя в помещение, опишите коротко, где Вы находитесь. Например, «В центре зала, примерно в шести шагах от Вас, стоит стол». Или: «Слева от двери, как заходишь, - шкаф». Предупреждайте о препятствиях: ступенях, лужах, ямах, низких притолоках, трубах, турникетах и т.п. Обратите внимание на наличие бьющихся предметов.

- В случае, когда в каком-либо учреждении Вы вынуждены стоять в длинной очереди - подойдите к работнику учреждения, представьтесь сопровождающим инвалида по зрению, и попросите обслужить вас вне очереди.

- Когда Вы предлагаете незрячему человеку сесть, не усаживайте его, а подведите незрячего к стулу или креслу, направив его руку на спинку стула или подлокотник. В случае, когда сиденье имеет необычную форму, следует пояснить, например, «Очень низко». Теперь незрячему становится совершенно ясно, что стоит перед ним, как ориентировано сиденье, что нужно сделать, чтобы правильно сесть.

- Придя с незрячим в учреждение, в магазин или иное место, где много людей, не оставляйте его одного, не предупредив об этом, ведь незрячий может продолжать разговаривать с тем, кого уже нет рядом, или остаться в толпе, мешая движению других.

Специальные рекомендации по взаимодействию с незрячими и слабовидящими людьми в транспорте:

- При перемещении незрячего в городском, железнодорожном, водном транспорте (автобусе, поезде, корабле), старайтесь следовать правилу трех точек опоры: человек должен всегда опираться на три точки – это могут быть две ноги, стоящие на полу, и одна рука, держащаяся за поручень, или любая другая подобная комбинация, т.к. незрячему очень сложно держать баланс во время движения.

- Для слепых людей шум мешает воспринимать окружающее пространство, поэтому важно стараться размещать незрячего человека там, где меньше шума.

- Спросите, нуждается ли человек в инвалидном кресле для передвижения. Чаще всего люди с ограничениями по зрению передвигаются самостоятельно и не нуждаются в кресле.

- Если вы помогаете человеку с инвалидностью по зрению ориентироваться с помощью словесных подсказок, не употребляйте выражения «иди туда», «иди прямее», «садись здесь», «там». Такие словосочетания с точки зрения ориентирования не могут помочь человеку с инвалидностью по зрению.

- Можете использовать такие слова и фразы как «увидимся», «видел ли ты», «смотришь ли ты» и т.д. Люди с инвалидностью по зрению часто используют подобные словосочетания.

- Не стоит стесняться предложить помощь касаясь внешнего вида человека с инвалидностью по зрению. Например, у вас оторвалась пуговица; разрешите, я почищу правый рукав вашего пиджака.

- В конце контакта объясните план последующих действий. К примеру, «Подождите здесь, вас заберут». Обязательно сообщайте незрячему, что вы отошли.

- Важно помнить, что ваша задача – сделать из маломобильных граждан максимально мультимобильных. Для этого нужно позволять людям с инвалидностью по максимуму выполнять какие-либо действия самостоятельно, особенно это касается детей с инвалидностью. Для многих вы станете учителем в области инклюзивных взаимодействий.

Специальные рекомендации по взаимодействию с незрячими и слабовидящими людьми в общественных местах:

При посещении мест общественного питания:

- Не давайте незрячему столовые приборы в руки, не кладите их в его тарелку, просто сообщите незрячему, где находятся столовые принадлежности. Он сможет их найти сам.

- Информировать незрячего, что из еды находится на столе, чтобы он смог выбрать по своему вкусу.

- Всегда читайте незрячему меню.

- Если Вы даете что-либо незрячему в руки, то сообщите ему, куда он может этот предмет потом положить.

- Если в тарелке большой кусок мяса или другой пищи, спросите незрячего, не хочет ли он, чтобы это порезали. Если да, то порежьте кусочками, размер которых кажется Вам удобным для еды.

- Если Вам необходимо проинформировать незрячего о том, где располагается пища в тарелке, Вы можете использовать технику ориентирования по часам. Например, на 12 часов – салат, на 6 часов – соус.

При посещении санузла - покажите незрячему, где находится туалет.

Часть незрячих хорошо ориентируется в туалете. Перед посещением санузла, спросите, нужна ли ему помощь в ориентировании. Если да, то следуйте следующим правилам:

– Если Вы одного пола с незрячим, Вы можете вместе войти. Если разного - попросите другого человека или обслуживающий персонал помочь незрячему.

– Покажите незрячему кабинку, расскажите, как устроен унитаз, где спускается вода, где умывальник.

При посещении административных зданий

- Не заменяйте чтение документов пересказом их содержания. Внимательно читайте все: названия, даты, комментарии, ничего не пропуская.

- Воздерживайтесь от комментариев прочитанного, если Вас не попросят об этом. Соблюдайте конфиденциальность прочитанного.

- Войдя в кабинет, сообщите незрячему, где находится человек, к которому вы пришли, подведите незрячего к столу.

- Не излагайте суть вопроса сами, предоставьте такое право незрячему. Не отвечайте за него на вопросы.

При посещении магазина

- Помогите незрячему выбрать необходимую вещь, свободно не спеша посмотреть ее, примерить, если это необходимо.

- Если Вы хотите, чтобы незрячий ознакомился с каким-то товаром, не водите с силой его руку по поверхности, а слегка направьте руку на предмет, создайте такие условия, чтобы незрячий мог свободно потрогать его сам.

- Позвольте незрячему самостоятельно оплатить покупку. Если он просит Вас сделать это, назовите сумму, которую передает Вам незрячий, что избежать возможных недоразумений.

- Проинформируйте незрячего, сколько и какими купюрами дает сдачу продавец или кассир.