

**ЧАСТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР РЕАБИЛИТАЦИИ СЛЕПЫХ  
ВСЕРОССИЙСКОГО ОБЩЕСТВА СЛЕПЫХ**

# **НЕЗРИМЫЙ ПУТЬ ПРЕОДОЛЕЕМ ВМЕСТЕ**

**Основные приёмы совместного передвижения  
инвалида по зрению и зрячего сопровождающего**

**Подготовили  
преподаватели ориентировки:  
Фирсова Н. Ю.  
Волкова О. А.**

**Волоколамск, 2018г.**

Данная презентация адресована всем, кто соприкасается с инвалидами по зрению: близким родственникам, друзьям, знакомым, работникам учреждений, которые посещают незрячие, и просто случайным прохожим. В пособии наглядно показаны и описаны основные приёмы сопровождения людей с глубоким нарушением зрения, которые выработывались на протяжении многих лет. Все предложенные приёмы обеспечивают наиболее удобное и безопасное совместное передвижение в различных жизненных ситуациях.

Материал презентации также может быть полезен и самим незрячим. Инвалиду по зрению необходимо знать приёмы сопровождения, чтобы при передвижении с неопытным человеком незрячий мог предложить удобный приём, тем самым облегчив передвижение себе и сопровождающему.

# УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С НЕЗРЯЧИМ ЧЕЛОВЕКОМ

Обращаясь к незрячему, сопровождающий дотрагивается тыльной стороной ладони до свободной руки слепого и спрашивает, нужна ли тому помощь.



Если помощь не нужна, не стоит её навязывать.

Не следует хватать незрячего за одежду, тянуть за руки или трость.



# ПОЛОЖЕНИЕ СОПРОВОЖДАЮЩЕГО И НЕЗРЯЧЕГО ПРИ ХОДЬБЕ



Незрячий берёт сопровождающего под руку немного выше локтя и идёт на полшага позади зрячего. При таком контакте слепой хорошо чувствует движения сопровождающего и легко повторяет их: темп передвижения, повороты, спуски, подъёмы и др.

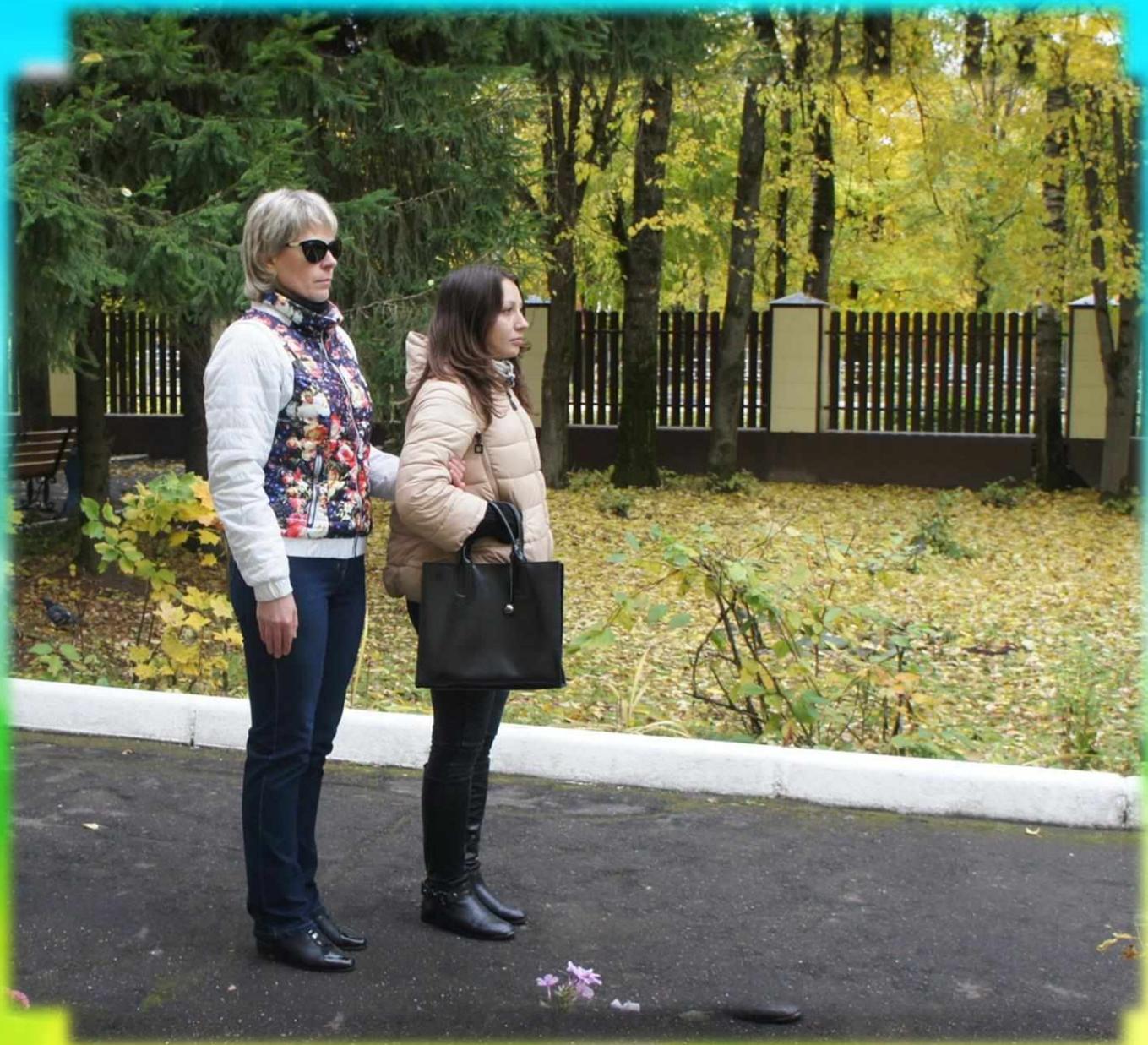
Незрячий может идти с любой стороны от сопровождающего как ему удобнее. Однако рекомендуется идти справа от сопровождающего, чтобы идущие навстречу люди не задевали слепого.



# СМЕНА ПОЛОЖЕНИЯ НЕЗРЯЧЕГО ЧЕЛОВЕКА ОТНОСИТЕЛЬНО СОПРОВОЖДАЮЩЕГО

Если возникает необходимость поменяться местами незрячему с сопровождающим, то сопровождающий остаётся стоять на месте, а незрячий, не теряя контакта с ним, обходит его сзади.





# ПРОХОЖДЕНИЕ С СОПРОВОЖДАЮЩИМ В УЗКОМ МЕСТЕ

Сопровождающий отводит руку назад, разгибая её в локте. Незрячий при этом заходит за спину сопровождающего и идёт вслед за ним на расстоянии полного шага.



Пройдя узкое место, сопровождающий возвращает свою руку в прежнее положение, и слепой встанёт сбоку от него.

# ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

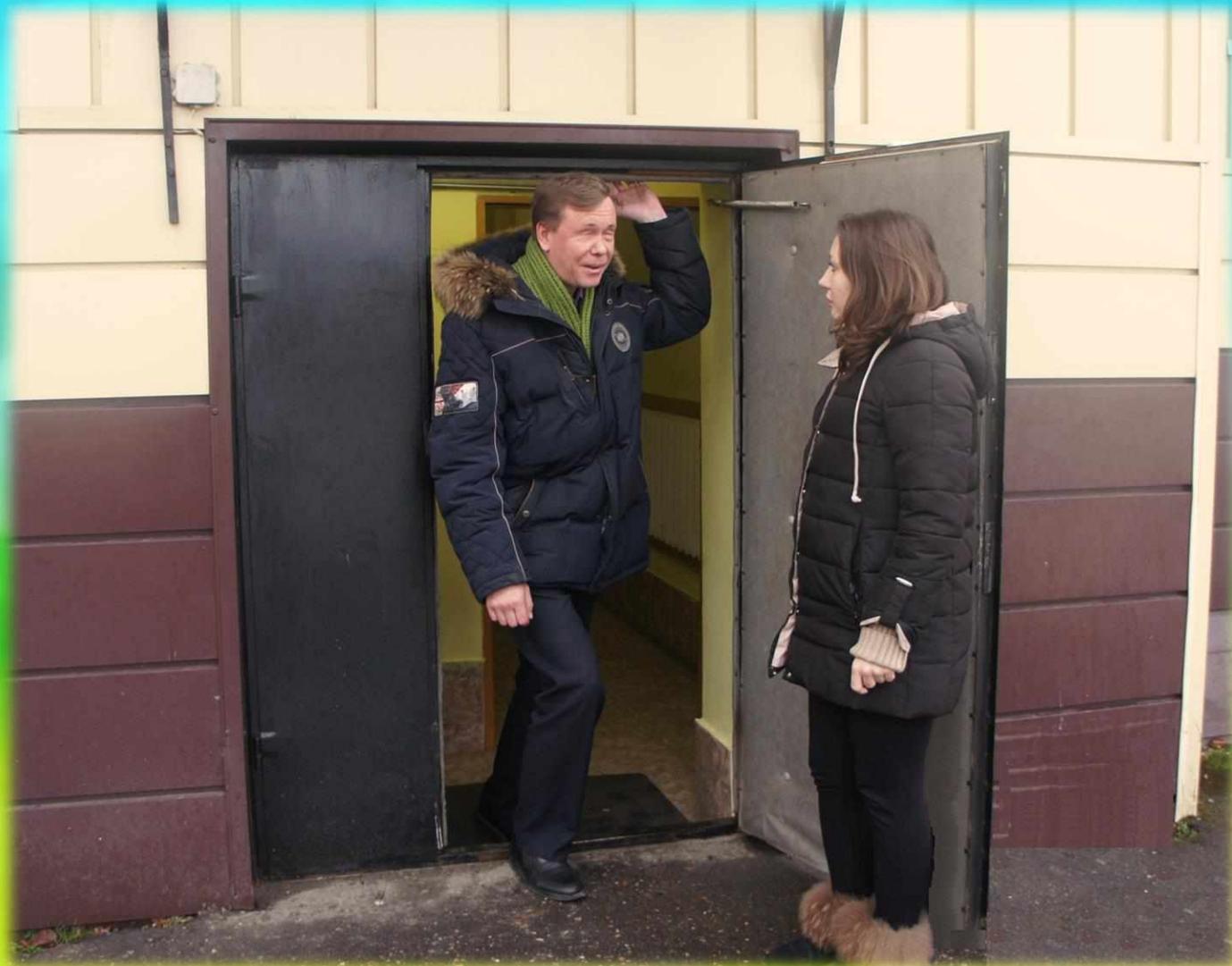
Во время передвижения сопровождающему необходимо предупреждать слепого о препятствиях на пути.

Если перед незрячим препятствие, которое надо перешагнуть, то сопровождающий должен остановиться у края препятствия, сообщить слепому о характере препятствия и дать команду «Шагай шире».



# ПРЕОДОЛЕНИЕ ВЕРХНИХ ПРЕПЯТСТВИЙ

Сопровождающий останавливается перед верхним препятствием и кладёт руку незрячего на препятствие. Незрячий, пригнувшись, проходит за сопровождающим.



# ПРОХОЖДЕНИЕ ЧЕРЕЗ ДВЕРИ

Сопровождающий подводит слепого к двери со стороны дверных петель и открывает дверь той рукой, за которую держится незрячий.



Слепой свободной рукой перехватывает дверную ручку, открывает дверь шире, проходит вслед за сопровождающим, не теряя контакта с ним, и закрывает дверь.





Если дверь снабжена доводчиком или открывается в обе стороны (например, в метро), незрячий должен её придержать.

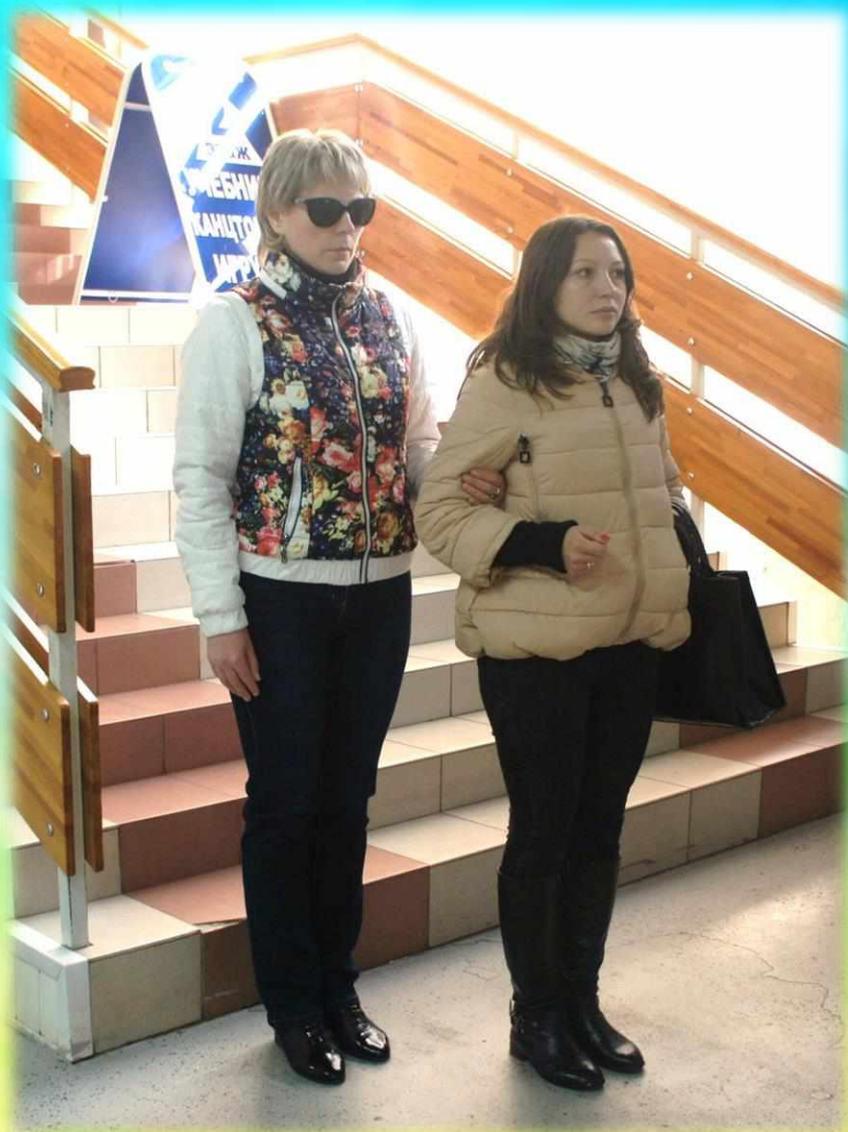
# ПРИЁМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРИ СПУСКЕ И ПОДЪЁМЕ ПО ЛЕСТНИЦЕ

При спуске/подъёме по лестнице сопровождающий опережает незрячего на одну ступеньку.



Сопровождающий подводит незрячего к лестнице под прямым углом, предупреждает, что впереди лестница и сообщает её направление: «ступеньки вверх/ступеньки вниз».

В конце спуска или подъёма сопровождающий должен приостановиться и подождать, когда слепой поравняется с ним.



Если на лестнице есть перила, то при спуске за перила держится незрячий, при подъёме - сопровождающий.



На узкой лестнице незрячий может идти самостоятельно за сопровождающим, держась за перила. В этом случае, сопровождающий может положить руку незрячего на перила или сообщить, с какой стороны находится поручень.



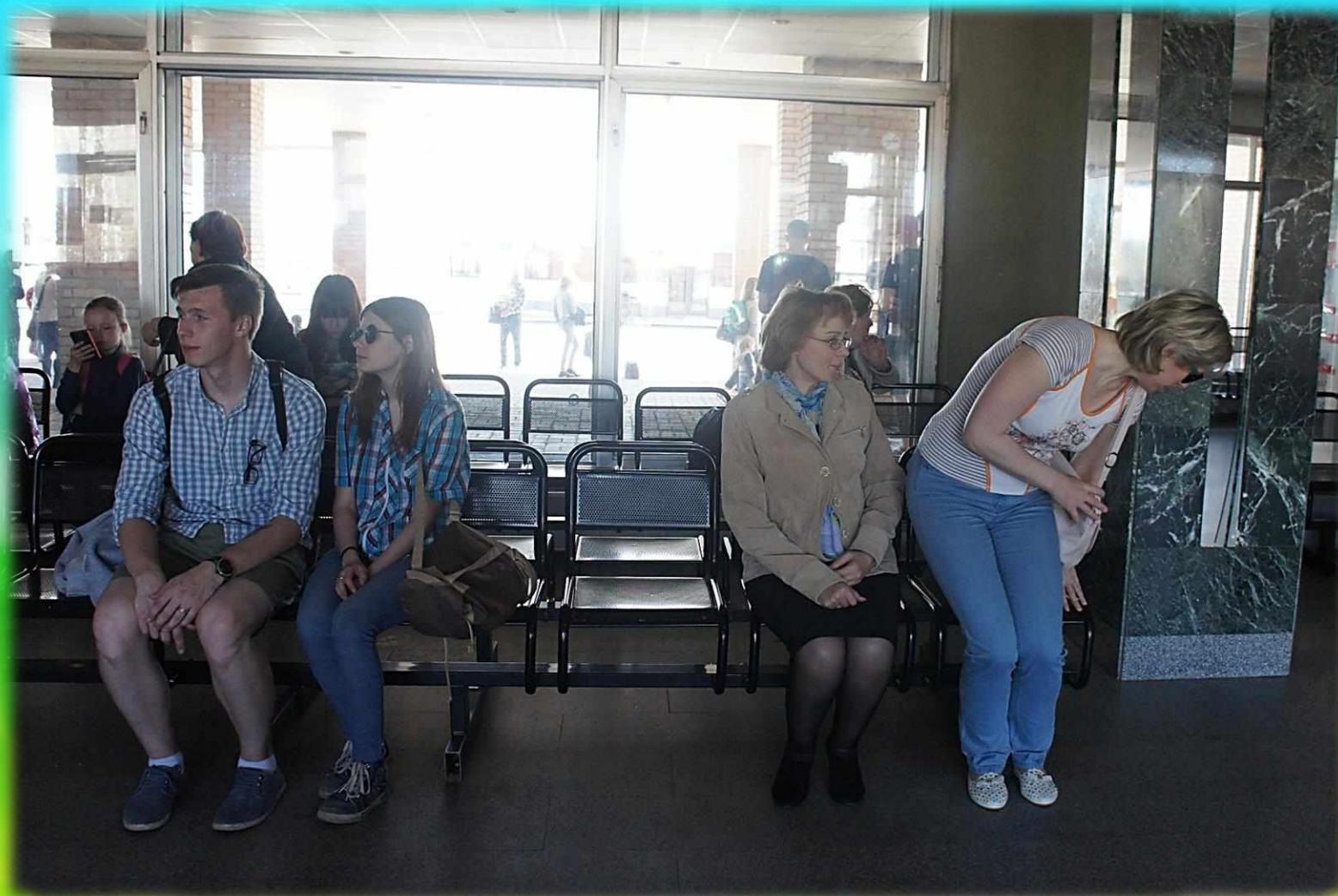
# ПОСАДКА НА СТУЛ

Сопровождающий подводит незрячего к стулу с любой стороны и кладет его руку на спинку стула.

Незрячий сам определяет положение стула, сиденье и присаживается.



К ряду стульев сопровождающий подводит незрячего так, чтобы повернувшись спиной к стульям, слепой почувствовал край сиденья и мог присесть.



# ПОСАДКА В КРЕСЛО



# ПРИЁМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ НЕЗРЯЧЕГО В ЗРИТЕЛЬНОМ ЗАЛЕ

В зрительном зале сопровождающий с незрячим подходят к нужному ряду и идут вдоль кресел лицом к сидящим. Сопровождающий идет впереди.



Дойдя до нужных мест, сопровождающий останавливается и кладёт руку незрячего на подлокотник кресла или спинку сиденья.



# ПОМОЩЬ НЕЗРЯЧЕМУ ЗА СТОЛОМ

В столовой, кафе, ресторане сопровождающему следует ознакомить незрячего с меню, чтобы он мог выбрать блюда по своему вкусу.



За столом необходимо информировать незрячего о том, что где находится.

Не надо давать незрячему столовые приборы в руки или класть их в его тарелку. Он всё это найдёт сам.

Если предмет сервировки удален от незрячего, то сопровождающий направляет его руку к этому предмету.



# ПРИЁМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ

При посадке в автобус, трамвай, троллейбус сопровождающий подводит незрячего немного сбоку от двери и показывает поручень, положив на него руку слепого.



Сопровождающий первым заходит в транспорт. Незрячий идёт вслед за сопровождающим, не теряя контакта с ним.



# ДЕЙСТВИЯ СОПРОВОЖДАЮЩЕГО В САЛОНЕ ТРАНСПОРТА

В транспорте, предлагая незрячему сесть, сопровождающий показывает незрячему

сво



Если свободных мест нет или незрячий предпочитает ехать стоя, то сопровождающему не надо уговаривать слепого сесть, усаживать силой. Это излишне привлекает внимание окружающих. Следует показать незрячему поручень, за который он может держаться.

# ВЫХОД ИЗ ТРАНСПОРТА

При входе и выходе из транспорта сопровождающему необходимо предупреждать выйдя первым, сопровождающий отходит немного в сторону и, подав руку для незрячего о наличии расстояния между краем платформы и нижней ступенькой опоры незрячему, помогает ему выйти. транспорт, чтобы слепой не оступился и не травмировался.



# ПОСАДКА В ЛЕГКОВОЙ АВТОМОБИЛЬ

Сопровождающий подводит незрячего к автомобилю с правой стороны и кладёт его руку на ручку дверцы. Незрячий одной рукой открывает дверь, а другой-проверяет высоту проёма.

Если дверь машины открыта, то сопровождающий должен положить руку незрячего на её верхний край.



Из автомобиля сопровождающий выходит первым и подаёт руку незрячему, помогая ему сориентироваться.



# СОПРОВОЖДЕНИЕ НА ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОМ ТРАНСПОРТЕ

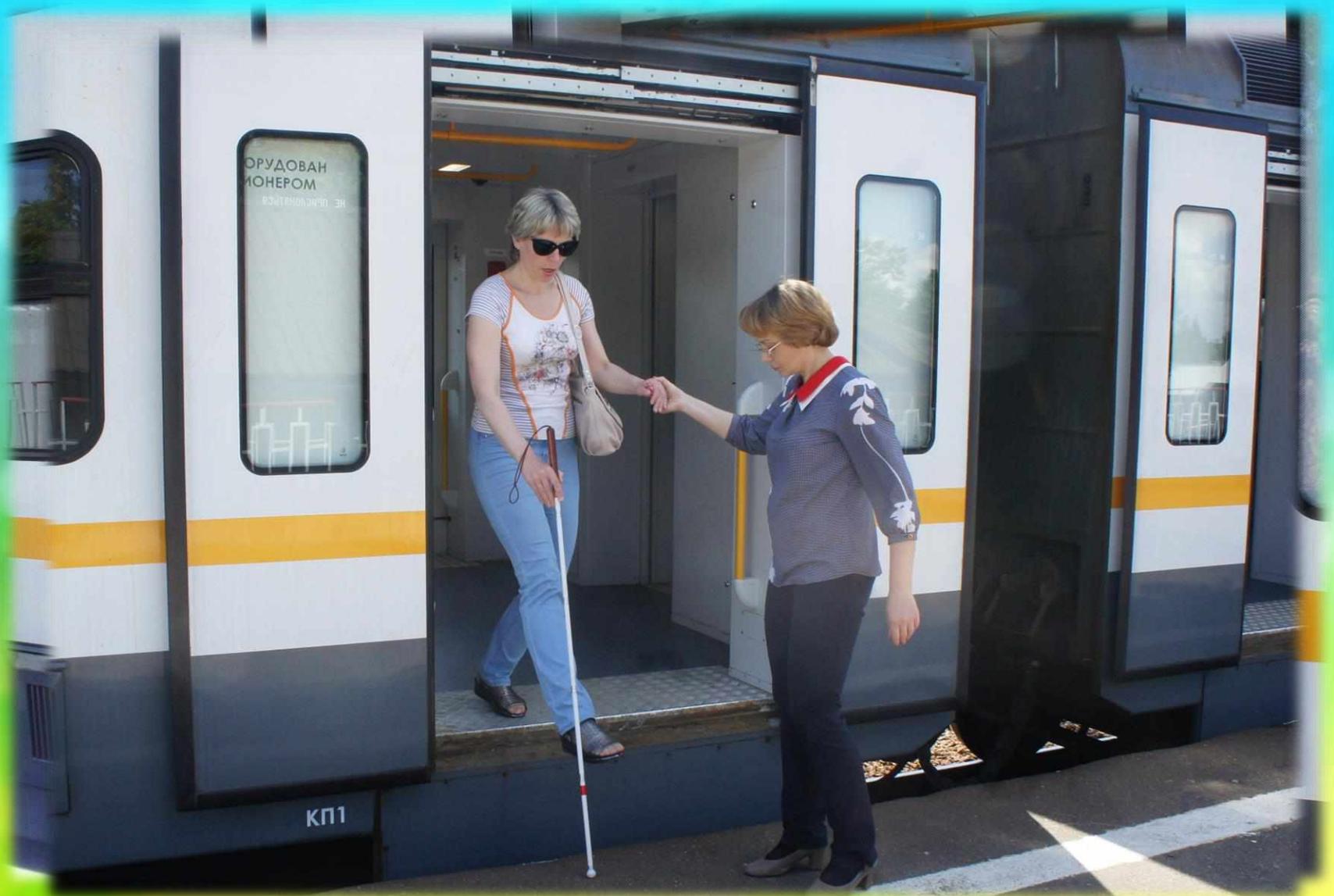
Включается в обязанности железнодорожников в транспортном сообщении с инвалидами. Сопровождающий подводит незрячего к двери вагона как можно ближе к краю платформы и фиксирует входной поручень. Необходимо предупредить незрячего если пол вагона ниже или выше платформы.



Если инвалид по зрению с тростью, то в положении сидя незрячий располагает трость наклонно, конец трости находится между ступнями ног, ручка прижата к плечу. В вагоне электропоезда сопровождающий помогает незрячему так же, как в автобусе, что было описано выше.



# ВЫХОД ИЗ ВАГОНА ЭЛЕКТРОПОЕЗДА



# ПОМОЩЬ НЕЗРЯЧЕМУ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ ОБЩЕСТВЕННОГО ТУАЛЕТА

Если сопровождающий и незрячий одного пола, то следует заходить вместе.

Сопровождающий подводит незрячего к кабине и показывает ручку двери. Необходимо проинформировать незрячего, какой конструкции унитаз и прочее, а затем показать, где находится раковина, мыло, сушилка для рук.

Если инвалид по зрению и сопровождающий разного пола, то следует попросить помочь незрячему кого-нибудь из обслуживающего персонала или окружающих. В случае, когда попросить некого, сопровождающий может помочь незрячему сам, действуя естественно и тактично.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СЛУЧАЙНЫХ СОПРОВОЖДАЮЩИХ

Чтобы сопровождать незрячего, надо знать свою роль и какие виды помощи нужны ему со стороны сопровождающего.

1. Прежде чем помогать незрячему человеку, спросите, нужна ли ему помощь. Не обижайтесь, если вашу помощь отклонили.

2. Если Вы заметили, что незрячий сбился с маршрута, не управляйте его движением на расстоянии, а подойдите и помогите выбраться на нужный ему путь.

3. Помогая слепому при передвижении, не надо вести его перед собой, незрячему удобнее, если он возьмёт вас под руку. Не нужно хватать слепого человека за руку или трость и тащить за собой.

4. Передвигаясь со слепым, не делайте рывков, резких движений, поворотов, идите плавно.

5. Необходимо вовремя предупреждать слепого о препятствиях: ступенях, низких прилоках, лужах, ветках деревьев, ямах и т.п.

6. Сообщать о препятствиях на пути следует не только словами, но и немного приостанавливаясь.

7. При передвижении с незрячим, не надо препятствовать ему в ощупывании белой тростью дороги, ступеньки, бордюра или другого препятствия.

8. Не оставляйте незрячего человека одного на проезжей части улицы, на середине тротуара или в дверях. Проведите его в безопасное место.

9. Ориентировать слепого необходимо только относительно его самого, например: «стул справа от Вас и т.п.

10. Когда вы рассказываете незрячему, где что находится, употребляйте слова «справа», «слева», «впереди» и т.д. Слова «там», «здесь» и т. п. ничего не означают для незрячего.

11. Помогая инвалиду по зрению в магазине, при выборе нужной покупки, назовите по очереди все виды интересующего его товара, их цену, качество, внешний вид. Если товар можно посмотреть руками, дайте его незрячему в руки, называя каждый вид.

Уступая место незрячему, люди встают молча или встают со словами «присаживайтесь». Помогите занять свободное место, обозначив, где оно находится. Положите руку слепого на спинку сиденья.

13. Если на остановке транспорта к вам обратился незрячий с просьбой подсказать, когда подойдёт транспорт с нужным ему номером маршрута, и вы согласились ему помочь, то не забудьте предупредить незрячего если обстоятельства изменятся и вам придётся уйти или уехать раньше.

# ЧТО НАДО ЗНАТЬ ЗРЯЧИМ ПРИ ВЗАИМНЫХ КОНТАКТАХ СО СЛЕПЫМ?

Общаясь с инвалидом по зрению, помните, что это обычный человек. Каждому из нас иногда нужна помощь. Самое главное в общении — это доброжелательность между людьми.

1. Встретив слепого не проявляйте излишнего любопытства. Не спешите высказать незрячему своё соболезнование и сострадание.

2. При разговоре с незрячим обращайтесь непосредственно к нему, а не к сопровождающим его лицам.

3. Передавайте словами то, что часто выражается мимикой и жестами. Разговаривайте четко, спокойно, неторопливо.

4. Своему подопечному не давайте понять и почувствовать, что он зависит от Вас, ведите себя с ним на равных.

5. Обращаясь к незрячему в компании, слегка прикоснитесь рукой к его плечу (руке), чтобы он понял, что вы разговариваете именно с ним, или назовите его по имени.

6. Не заставляйте вашего незрячего собеседника вещать в пустоту. Если вам необходимо отойти, предупредите его об этом.

7. При встрече со знакомым инвалидом по зрению, поприветствовав его, не нужно спрашивать, узнал ли он Вас. Всегда следует сразу представиться.

8. Зрячий помощник бывает очень нужен при выборе одежды, т.к. человеку без зрения самостоятельно трудно оценить, идет ему тот или иной фасон или цвет. При оказании помощи постарайтесь создать такие условия, чтобы он мог не спеша выбрать и примерить необходимую вещь (пальто, костюм и др.).

9. Если вы знакомите инвалида по зрению с каким-либо предметом, не водите с силой его руку по поверхности. Направьте руку незрячего к предмету и дайте ему возможность самому обследовать предмет.

10. При посещении магазинов рассказывайте инвалиду по зрению, каковы цены и качество продукции, так как он не может прочитать эту информацию. Сообщите также о скидках.

11. При расчёте подавайте незрячему человеку деньги в руки и говорите, в каком порядке лежат бумажные купюры. Товары тоже нужно давать в руки, а не складывать их на прилавок.

12. Для инвалидов по зрению важен строго установленный порядок на рабочем месте, в квартире. Старайтесь, чтобы предметы, которыми часто пользуется незрячий, находились на определённых местах.

13. В новой обстановке незрячему необходимо показать, где находится туалет. Показать кабину, умывальник.

14. Необходимо информировать незрячего об изменениях в окружающей среде: переставлена мебель (на работе или дома), перекопы на территории, закрытие улиц и т.п.

15. Деликатно помогите незрячему советом, если это необходимо, по улучшению его внешнего вида, осанки и др.

17. При общении с группой слепых и слабовидящих не забывайте каждый раз называть того, к кому обращаетесь.

18. Зрячим людям в присутствии слепого нужно избегать молчаливых объяснений только с помощью мимики и жестов. Незрячий замечает и чувствует себя исключенным из общения.

# ЛИТЕРАТУРА

1. Авторский коллектив: Бухарова Н. В., Кондрашова Г. Н., Копытина Н. Н., Сорокина М. С. – преподаватели ИРиППС, Стернина Э. М., Феоктистова В. А. – доценты РГПУ им. А. И. Герцена «Пространственная ориентировка инвалидов по зрению (тематика и содержание занятий)» Воронеж 1992г.
2. Волкова О. А., Числова Н. Л., Шалагина Т. С. «Навстречу незрячему» под ред. Плаксиной Л. И., Денискиной В. З. - М., 1998 г.
3. Графов А. П. «Записки слепого» ж-л. «Сибирские огни», №11, 2009 г.
4. Кондратов А. М. «Восстановление трудоспособности слепых» - М., 1976 г.
5. Лукша В. Б. «Лицом к лицу» Всероссийское общество слепых (ВОС) – М., 1986 г.
6. Любимов А. А., Любимова М. П. «Приёмы сопровождения лиц с нарушением зрения в процессе передвижения в пространстве» ж-л. «Воспитание и обучение детей с нарушениями развития», №, 2014 г.
7. Памятка: «Что надо знать зрячим при взаимных контактах со слепым?» Из опыта Мытищинской МО Московского областного правления ВОС

Интернет ресурсы:

8. <https://www.youtube.com/watch?v=Jq1srECo5ml> (Правила общения с незрячим. Тифлоцентр "Вертикаль"- видео)
9. [https://www.youtube.com/watch?v=KN\\_DNe4XDX8](https://www.youtube.com/watch?v=KN_DNe4XDX8) ("Человек с белой тростью": увидите тех, кто плохо видит - видео)