



## MIJANIE IDĄCEJ OSOBY NIEWIDOMEJ

Ustąp jej przejścia. Ona ciebie nie widzi! Nie zachowuj się jednak tak jakby cię nie było". Odgłosy, jakie powodujesz, pomagają jej w orientacji.

## UDZIELANIE WSKAZÓWEK

Pamiętaj, że jeśli ktoś nie widzi, to informacja np. „Trzeba pójść tam, gdzie stoi biały dom” nic nie pomoże. Dobra wskazówka to: „Trzeba pójść 50 metrów prosto, po czym skręcić w prawo”.

## POMAGANIE NIEWIDOMEMU W PRZEMIESZCZANIU SIĘ

Pozwól mu ująć się pod rękę. Wyczuwa wtedy dobrze twoje ruchy i łatwiej przewiduje przeszkodę niż w przypadku, gdy ty trzymasz go pod ramię. Jednocześnie staraj się go nieznacznie wyprzedzać, zwalniając nieco podczas wchodzenia lub schodzenia z krawężnika, czy korzystając ze schodów. Po udzieleniu pomocy nie oddalaj się w milczeniu. Zasygnalizuj jeśli chcesz odejść.

## ZWRACANIE UWAGI NA PROBLEMY Z LOKALIZACJĄ

Gdy zauważysz osobę niewidomą próbującą przejść przez jezdnię, popatrz czy obróci prawidłowy kierunek i nie zbacza z bezpiecznej drogi. Ostrzeż ją przed ewentualnymi przeszkodami. Jeżeli będzie to konieczne, ujmij rękę lub łaskę niewidomego i wskaż nią kierunek. Postępuj podobnie w innych miejscach, w których poruszanie się osoby niewidomej może być utrudnione np. w parku czy na placu zabaw. Zwróć uwagę na osoby niewidome, które nie wiedząc o tym, znalazły się na ścieżce rowerowej.



## NA PRZYSTANKU

Zapytaj niewidomego oczekującego na tramwaj lub autobus o numer linii, na którą czeka i poinformuj go, gdy podjedzie właściwy pojazd.

## ZAREAGUJ, GDY NIEWIDOMY PODCHODZI DO KRAWĘŻNIKA PRZYSTANKU

Przystanki czy perony nie zawsze mają wypukłe oznaczenia na obrzeżach. Oznakowanie żółtym, kontrastującym z podłożem pasem, ważne dla słabowidzących, jest dla całkowicie niewidomego informacją niedostępną. Istnieje zagrożenie upadku na tory.

## POMOC PRZY WCHODZENIU DO POJAZDU

Podaj ramię osobie niewidomej i wejdź pierwszy. Możesz też doprowadzić ją do drzwi pojazdu i położyć jej rękę na poręcz przy wejściu.

## USTĄP MIEJSCA!

W środkach lokomocji osoba niewidoma jest bezpieczna, jeśli siedzi. Gdy nie ma wolnego miejsca, lub podziękuj za nie, naprowadź jej rękę na uchwyty.

## WYCHODZENIE ZE ŚRODKA KOMUNIKACJI

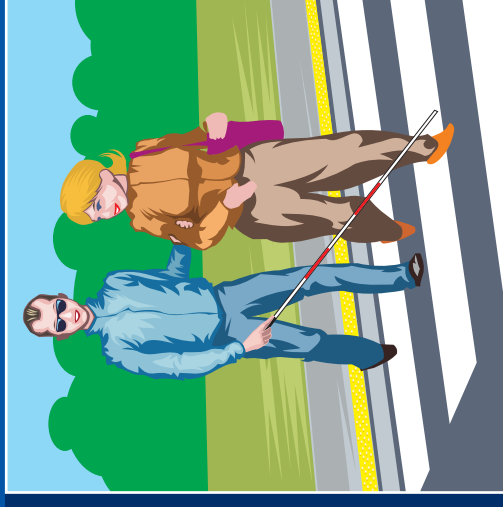
Zaoferuj swoje ramię i wysiadaj pierwszy. Masz wtedy możliwość uchronienia niewidomego przed bolesnym zderzeniem z ewentualną przeszkodą, kosztem na śmieci, słupem czy śniegową przyzmą.



# GDY SPOTKASZ OSOBĘ NIEWIDOMĄ

OSOBY NIEWIDOME poruszają się samodzielnie, pracują zawodowo, załatwiają sprawy w urzędach, robią zakupy, korzystają ze środków lokomocji, z placówek kulturalnych i rekreacyjno-sportowych. Wiele osób niewidomych z łatwością wykonuje różne czynności i nie lubi, żeby im pomagać.

**Pomóż niewidomemu, gdy cię o to poprosi, albo gdy zauważysz, że czuje się niepewnie lub jest zdezorientowany.**



Biała laska, którą osoba niewidoma posługuje się przy chodzeniu, wysuwając ją nieco do przodu, powinna zwrócić twoją uwagę. Nie przechodź wówczas obojętnie. Przyjrzyj się zyczliwie człowiekowi, któremu niewielkim wysiłkiem możesz pomóc. Sytuacja, w jakiej się z nim spotkasz i jego zachowanie, podsuną ci rodzaj i formę pomocy.

## GDY NIE WIESZ JAK NALEŻY POSTĄPIĆ

Przed wszystkim staraj się zachować w sposób naturalny, unikaj okazywania nadmiernego współczucia i nie próbuj pomagać więcej niż trzeba.