

BRNO 603 00
Kamenomlýnská 2
tel.: 541 212 810

Č. BUDĚJOVICE 370 04
Zachariášova 6
tel.: 387 331 598

H. KRÁLOVÉ 500 06
M. Horákové 53
tel.: 495 273 636

JIHLAVA 586 01
Benešova 46
tel.: 567 307 571

KARLOVY VARY 360 20
Mozartova 6
tel.: 353 236 068

LIBEREC 460 01
Palachova 7
tel.: 485 109 990

OLOMOUČ 779 00
I. P. Pavlova 69
tel.: 585 428 111

OSTRAVA 702 00
Sadová 5
tel.: 596 783 227

PARDUBICE
Hradec Králové 500 06
M. Horákové 53
tel.: 495 273 636

PLZEŇ 301 00
Tomanova 5
tel.: 377 423 596

PRAHA 110 00
Krakovská 21
tel.: 221 462 362

ÚSTÍ n. LABEM 400 01
Prokopa Diviše 5
tel.: 475 201 777

ZLÍN 760 01
Burešov 4886
tel.: 577 437 133

BÍLÁ HŮL

Při chůzi s méně zkušeným průvodcem je vhodné, aby nevidomý používal též bílou hůl. Má tak zlepšenou možnost kontroly a může se tím předejít i některým nedorozuměním, jako např. při střetu s ostatními lidmi v dopravních prostředcích, na ulici atp.

TYFLOSERVIS

Užitečné informace, přehled pomůcek a nácvik konkrétních postupů nabízí všem lidem, kteří mají potíže se zrakem, krajská střediska Tyfloservis. V jednotlivých kurzech se člověk naučí, jak přizpůsobit okolí svým potřebám, jak se bezpečně pohybovat doma i venku, pečovat o sebe i svou domácnost, psát si poznámky a využívat jednotlivé pomůcky. Tyfloservis nabízí své služby na celém území ČR. Mohou probíhat ambulantní i terénní formou, tedy nejen v prostorách Tyfloservis, ale na místech, kde je potřeba. Všechny služby jsou bezplatné. Osobní setkání je nutné předem telefonicky dohodnout.

© PhDr. Josef Cerha, 1986
Ilustrace: Bc. Gabriela Shejbalová, 2016
Vydal: Tyfloservis, o.p.s., 2016
Krakovská 21, 110 00 Praha 1
IČ: 26200481

www.tyfloservis.cz

mu sdělí, jací lidé ještě případně u stolu sedí a kde. Ale již během příchodu ke stolu upozorňuje nevidomého na předměty (květiny, talíře, přístroje, sklenice s nápoji atd.), které by mohl shodit.

V RESTAURACI

Průvodce stručně a přehledně popíše místnost (dále platí všechna pravidla sedání si ke stolu). Průvodce pak pomůže při výběru jídla - přečte jídelní lístek a popřípadě zavolá obsluhujícího číšníka. Rozložení pokrmů na talíři může popsat pomocí rozložení číslic na ciferníku hodin. Ostatní již zvládne nevidomý sám. Někdy je vhodné pomoci při rozlišování peněz.

OSOBNÍ HYGIENA

Na WC seznámí průvodce nevidomého s typem zařízení. Pomůže mu je nalézt při zachování zásad hygieny. Dovede jej na okraj žlábků, postaví před mušli nebo k toaletní míse. Při orientaci si tu nevidomý ve zvýšené míře pomáhá holí nebo nohou. Průvodce ukáže místo, kde je toaletní papír, umyvadlo, mýdlo a ručník. Je-li průvodce jiného pohlaví než nevidomý, požádá o pomoc cizí důvěryhodnou osobu. Sdělí, oč jde, a jasně popíše, o co je žádána.

V otázkách osobní hygieny a čistoty je falešný takt nanejvýš nevhodný. Nevidomý bude vděčný, upozorníte-li jej na případné znečištění oděvu a na podobné jiné "nehody" a pomůžete-li mu při jejich nápravě.

NA ÚŘADEĚ

Na úřadech, u lékaře a v jiných interiérech podá průvodce nevidomému stručné informace o rozmístění nábytku a osobách v místnosti. Roli průvodce tu může také převzít jiná kompetentní osoba, např. zdravotní sestra.



Při podepisování úředních listin seznámí průvodce nevidomého nejprve s jejich obsahem. Při vlastním podepisování existuje několik možností:

- průvodce položí podpisovou šablonu přesně na místo podpisu,
- průvodce položí ukazováček volné ruky nevidomého na řádku tak, aby ukazoval na místo, kde se nevidomý může sám podepsat,
- průvodce položí hrot tužky, kterou drží nevidomý, přesně na místo, kde začíná podpis.

NEROZHODOVAT ZA NEVIDOMÉHO

Průvodce nevidomého doprovází, avšak nejedná a nerozhoduje za něj. Oba navzájem respektují důstojnost druhého. Vztah mezi nevidomým a průvodcem se řídí speciálními a obecně platnými pravidly mezilidské komunikace a kontaktu.



RADY PRŮVODCŮM NEVIDOMÝCH

PhDr. Josef Cerha



Pomáhat ano, ale účinně, správně a hlavně tam, kde je to skutečně potřeba!

Každý z nás se může někdy v životě setkat s nevidomým. Může nabídnout svou pomoc a stát se jeho průvodcem. Dobrá vůle znamená mnoho, ale sama o sobě ještě vše neřeší. Správná informovanost o skutečných potřebách nevidomých je podmínkou takové pomoci, která nesnižuje lidskou důstojnost těžce zrakově postiženého člověka.

Vám - průvodcům náhodným, ale i vám - rodinným příslušníkům, přátelům a známým nevidomých jsou určeny následující řádky. Jsou také určeny lékařům, zdravotním sestřám, pedagogům a dalším, pro které je setkávání s nevidomými součástí jejich profese.

NAVÁZÁNÍ KONTAKTU

Průvodce nabízí svou pomoc nenápadně a přirozeně, ale jasně, tak, aby nevidomý bezpečně poznal, že hovoří s ním; může ho oslovit jménem, případně se lehce dotkne jeho předloktí. Nevidomého sám nikterak netahá, ale pouze nabídne svou paži. Nevidomý se svého průvodce chytne v místě nad loktem, popřípadě se svou dlaní dotýká spodní hrany jeho předloktí.

PŘI CHŮZI

Průvodce nevidomého netlačí před sebou, ale ani jej nevtlačí. Kráčí přibližně o půl kroku před ním, uvolněně a klidně, po rovném terénu, v přírodě, stejně tak i na schodech. Průvodce jde vždy po té straně nevidomého, která je méně schůdná, kde může hrozit nějaké nebezpečí - výkopy na chodníku, silniční provoz apod.

NEUSTÁLÝ KONTAKT

Průvodce s nevidomým neztrácí kontakt. Jde o spojení prostřednictvím hmatu - držení se nabídnuté paže nad loktem, ale též o kontakt slovní. Je-li průvodce nucen na čas se vzdálit, vyhledá nevidomému vhodné místo na čekání, popíše mu okolí a naznačí vhodnou orientaci vůči prostředí. Tedy například nenechá jej stát čelem ke zdi nebo uprostřed chodníku. Průvodce sdělí, že odchází, případně proč a na jak dlouho. Nevidomý by nepříjemně prožíval zjištění, že hovořil do prázdna.



INFORMACE

Průvodce vždy podává nevidomému informace o okolním prostředí. Jde-li o cestu nálehavou, za nepříznivých podmínek, jsou to informace krátké, o nejdůležitějších bodech a událostech, aby nevidomý nebyl zbytečně rozptylován. Jde-li ovšem o cestu klidnější, spíše rekreační, pak se průvodce při svém popisu může věnovat i zdánlivým zbytečnostem a maličkostem. Nevyhýbá se při tom zrakovým dojmům včetně barev. Mají-li průvodce a nevidomý již více zkušeností ze společných cest, může průvodce informace o některých orientačních bodech (například schody nahoru, dolů, změna směru, překážka apod.) předávat prostřednictvím pohybů své ruky, natáčením celého těla či zrychlováním nebo zpomalováním chůze.

DVEŘE

Přichází-li průvodce s nevidomým ke dveřím, snaží se již předem, aby nevidomý kráčel po té straně, na které se u dveří nacházejí závěsy (panty). Průvodce volnou rukou otevírá dveře, kliku pak vezme do ruky, za kterou se jej drží nevidomý. Nevidomý svou volnou rukou sklouzne po průvodcově ruce, za níž se drží. Snadno nalezne kliku a sám poté zavírá.



Při procházení dveřmi se ne vždy daří ideálně dodržovat pravidla. Někdy je nezbytné improvizovat a zároveň věnovat větší pozornost bezpečnosti. Je proto namístě, aby se nevidomý pevněji držel svého průvodce.

V DOPRAVĚ

Při nastupování či vystupování v hromadných dopravních prostředcích, stejně tak jako na pohyblivých schodech, jde průvodce jako vždy mírně vpředu. Držadlo, madlo nebo opěradlo volného sedadla ukáže průvodce tak, že na ně položí ruku, za kterou se jej nevidomý drží, ten pak po jeho paži svou rukou sklouzne až k určenému objektu. Snadno se sám může posadit nebo pevně uchopit držadla. Během celé jízdy by neměl průvodce ztratit s nevidomým kontakt - jde spíše o možnost kontaktu slovního a přítomnost průvodce v blízkosti nevidomého.

Při nasedání do osobního automobilu nevidomému ukážeme kliku u dveří, případně, jsou-li otevřeny, i hranu střechy vozidla. Otevírání a zavírání dveří může již nevidomý provádět sám. Zavírá-li dveře průvodce, měl by o tom nevidomý předem vědět. Průvodce také zkontroluje, nehrozí-li nebezpečí úrazu.



SEDÁNÍ KE STOLU

Při sedání si ke stolu přichází průvodce s nevidomým k židli zezadu. Průvodce židli nastaví tak, aby její opěradlo bylo rovnoběžně s hranou stolu a nebylo od ní příliš vzdáleno. Na opěradlo položí svou ruku, za kterou se jej drží nevidomý. Ten pak může snadno vyhledat židli i stůl. Sám židli odsunuje a sedá si. Teprve poté odchází průvodce na své místo, nejlépe vedle nevidomého. Taktně a nenápadně