



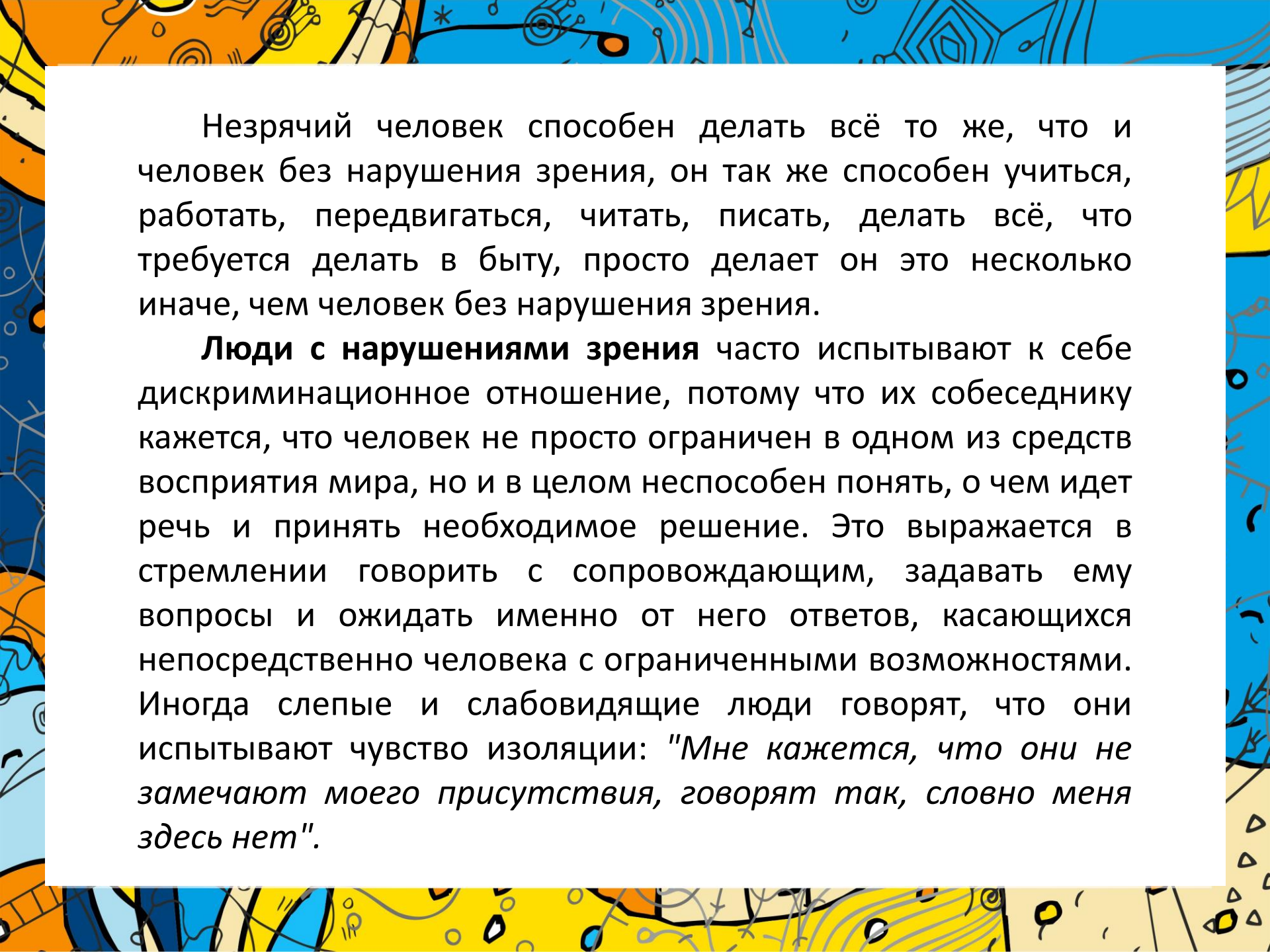
НОВОСИБИРСКАЯ  
ОБЛАСТНАЯ  
СПЕЦИАЛЬНАЯ  
БИБЛИОТЕКА  
для незрячих и слабовидящих



ДОМ  
АДАПТИВНОЙ  
КУЛЬТУРЫ

# ПРАВИЛА СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕНИЕМ ФУНКЦИИ ЗРЕНИЯ

Чепикова Светлана Викторовна,  
специалист ГБУК НОСБ



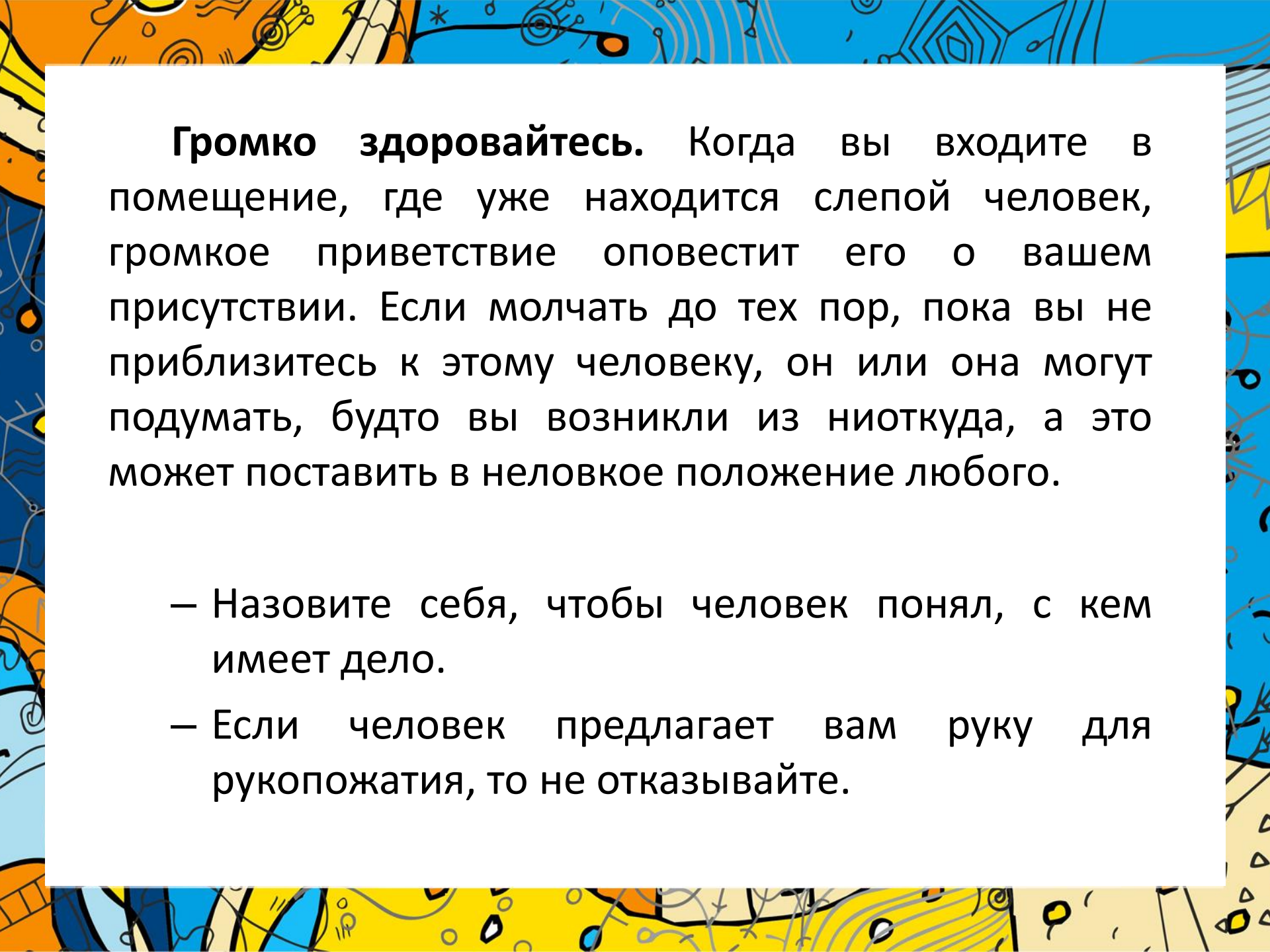
Незрячий человек способен делать всё то же, что и человек без нарушения зрения, он так же способен учиться, работать, передвигаться, читать, писать, делать всё, что требуется делать в быту, просто делает он это несколько иначе, чем человек без нарушения зрения.

**Люди с нарушениями зрения** часто испытывают к себе дискриминационное отношение, потому что их собеседнику кажется, что человек не просто ограничен в одном из средств восприятия мира, но и в целом неспособен понять, о чем идет речь и принять необходимое решение. Это выражается в стремлении говорить с сопровождающим, задавать ему вопросы и ожидать именно от него ответов, касающихся непосредственно человека с ограниченными возможностями. Иногда слепые и слабовидящие люди говорят, что они испытывают чувство изоляции: *"Мне кажется, что они не замечают моего присутствия, говорят так, словно меня здесь нет"*.



The background is a vibrant, abstract composition of organic, flowing shapes in shades of orange, yellow, and blue. Overlaid on these are intricate, thin black lines that form a complex network of loops, spirals, and branching patterns, reminiscent of a stylized map or a neural network. The overall effect is one of dynamic energy and interconnectedness.

## **ОБЩИЕ ПРАВИЛА ЭТИКЕТА ПРИ ОБЩЕНИИ С ЛЮДЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**



**Громко здоровайтесь.** Когда вы входите в помещение, где уже находится слепой человек, громкое приветствие оповестит его о вашем присутствии. Если молчать до тех пор, пока вы не приблизитесь к этому человеку, он или она могут подумать, будто вы возникли из ниоткуда, а это может поставить в неловкое положение любого.

- Назовите себя, чтобы человек понял, с кем имеет дело.
- Если человек предлагает вам руку для рукопожатия, то не отказывайте.

**Сообщайте о своем уходе из комнаты.** Это не всегда интуитивно понятно, но по уходу следует что-нибудь говорить. Не следует полагаться на то, что человек услышит ваши удаляющиеся шаги. Уходить без предупреждения просто невежливо, ведь человек может продолжать обращаться к вам. Такая неловкая ситуация расстраивает.



**Предложите свою помощь.** Если вам кажется, что человеку не помещает ваша помощь, то вместо предположений лучше всего спросить прямо. Вежливо предложите: «позвольте мне помочь вам?» Если ответ положительный, то спросите, что вам следует делать. Но если ответ отрицательный, то настаивать невежливо. Множество незрячих научились прекрасно обходиться без какой-либо помощи со стороны.

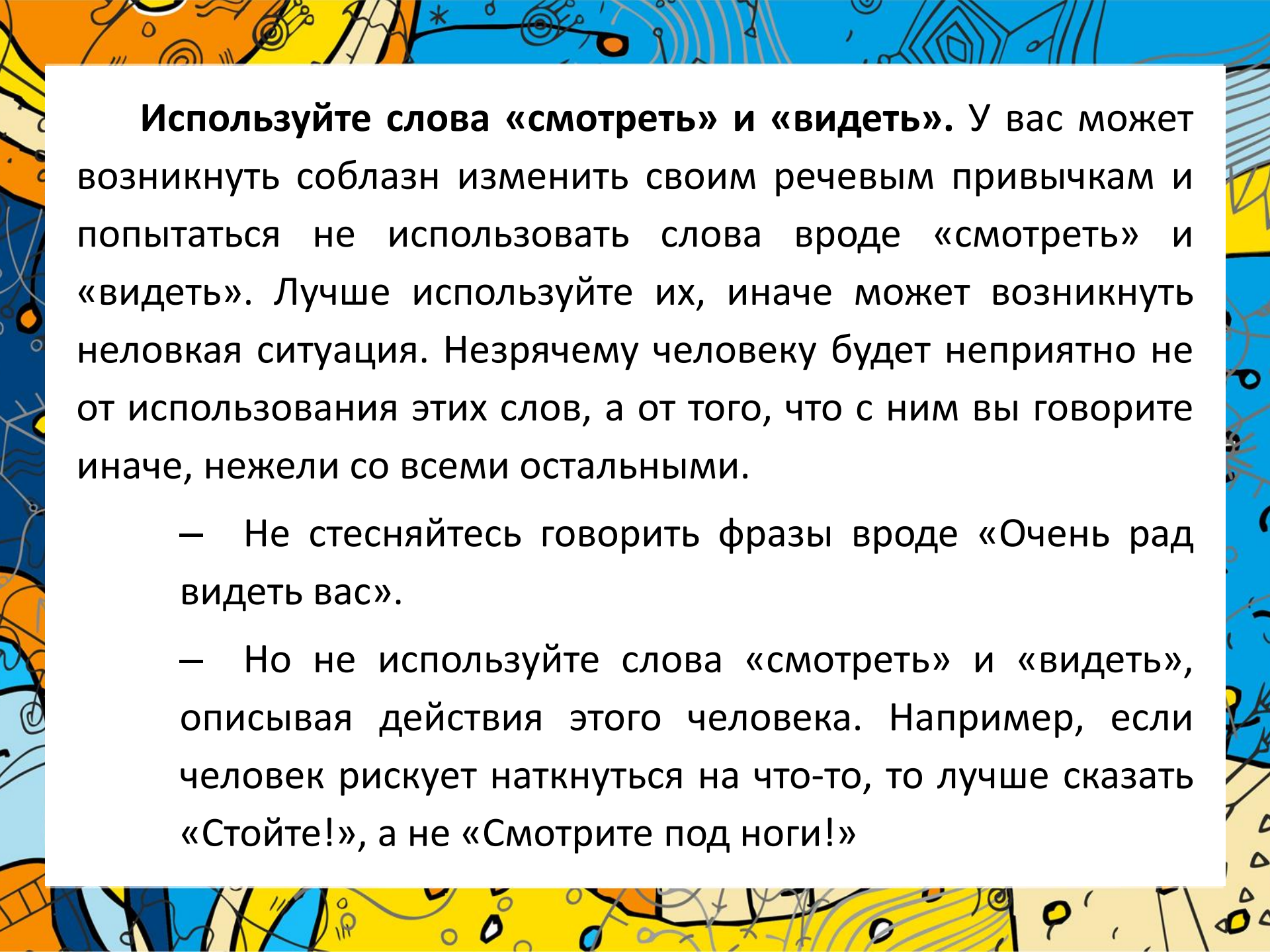


Если вашу помощь готовы принять, то делайте лишь то, что просят. Зачастую зрячие люди берут на себя слишком много из добрых побуждений, а незрячего человека такое поведение может оскорбить.

В некоторых случаях спрашивать даже не нужно. Например, когда все усаживаются за стол, а незрячий человек уже сидит, то нет нужды подходить и спрашивать, чем бы вы могли помочь. Старайтесь прочувствовать ситуацию, а не угадывать.

**Задавайте вопросы напрямую.** Многие не имеют опыта общения с незрячими людьми и не знают, как им следует обращаться. Например, в ресторане официанты зачастую обращаются к человеку, сидящему рядом со слепым, когда предлагают незрячему еще воды или принести меню. Незрячие люди не видят, но все слышат, поэтому всегда обращайтесь непосредственно к ним.





**Используйте слова «смотреть» и «видеть».** У вас может возникнуть соблазн изменить своим речевым привычкам и попытаться не использовать слова вроде «смотреть» и «видеть». Лучше используйте их, иначе может возникнуть неловкая ситуация. Незрячему человеку будет неприятно не от использования этих слов, а от того, что с ним вы говорите иначе, нежели со всеми остальными.

- Не стесняйтесь говорить фразы вроде «Очень рад видеть вас».
- Но не используйте слова «смотреть» и «видеть», описывая действия этого человека. Например, если человек рискует наткнуться на что-то, то лучше сказать «Стойте!», а не «Смотрите под ноги!»



# Как видят слабовидящие люди?

Нарушение зрения имеет много степеней. Человек может быть полностью слепым или иметь остаточное зрение. Полностью слепых людей всего около 5-10 %, остальные люди имеют остаточное зрение, могут различать свет и тень, иногда цвет и очертания предмета. У одних слабое периферическое зрение, у других – слабое прямое при хорошем периферическом. Все это надо учитывать при общении.

**Так представляет слепоту  
большинство людей**

# **Что такое слепота по критериям ВОЗ?**

- 1. Снижение остроты зрения до 0,05 (5%)  
на лучше видящем глазу с коррекцией**
- 2. Сужение полей зрения до 10 градусов  
вокруг точки фиксации**



# Острота зрения

100% (1)



5% (0,05)



# Поле зрения

Нормальное



Меньше 10  
градусов



Retinitis Pigmentosa

# **Что такое слабовидение по критериям ВОЗ?**

- 1. Снижение остроты зрения от 0,05 (5%) до 0,3 (30%) на лучше видящем глазу с коррекцией**
- 2. Сужение полей зрения от 10 до 20 градусов вокруг точки фиксации**



# Острота зрения

100 % (1)

10% (0,1)



## **Стоит учитывать, что**

- **Нет двух слабовидящих людей с одинаковым зрением, даже при одинаковой остроте зрения и диагнозе люди видят по-разному**
- **Зрение слабовидящего человека не статично, оно зависит от внешних и внутренних факторов**

# Основные «виды» слабости зрения

- Снижение остроты (размытость, туман)
- Тоннельное зрение
- Центральная скотома
- Рассеянные скотомы
- Выпадение квадранта поля зрения



# Снижение остроты зрения

Нормальное  
зрение



Катаракта



# Снижение остроты зрения

Нормальное  
зрение



Пигментная  
дегенерация  
сетчатки





# Сужение полей зрения

Нормальное  
зрение



Глаукома





# Центральная скотома

Нормальное  
зрение



Дегенерация  
макулы



# Рассеянные скотомы

Нормальное  
зрение



Диабетическая  
ретинопатия





# Гемианопсия, или выпадение квадранта поля зрения

Нормальное  
зрение

**KSR Series Instruments-(Mass Properties)** These dual purpose instruments measure both moment of inertia and center of gravity. A dedicated microcomputer included with these systems computes both MOI and CG data, provides hard copy printout, and prompts the operator through each procedure, making the operation easy and foolproof. These instruments use a spherical air bearing to support a rotary table, and act as a pivot axis for measuring unbalance moments due to the displacement of the test part CG relative to the central axis of the bearing. A hollow tube is attached to the bearing; the lower end of this tube is restrained by a second air bearing. This lower restraint serves to stabilize the test surface of the bearing and provides a means for measuring unbalance moments.

Выпадение  
правого квадранта

**KSR Series Instruments** dual purpose instruments measure both moment of inertia and center of gravity. A dedicated microcomputer included with these systems computes both MOI and CG data, provides hard copy printout, and prompts the operator through each procedure, making the operation easy and foolproof. These instruments use a spherical air bearing to support a rotary table, and act as a pivot axis for measuring unbalance moments due to the displacement of the test part CG relative to the central axis of the bearing. A hollow tube is attached to the bearing; the lower end of this tube is restrained by a second air bearing. This lower restraint serves to stabilize the test surface of the bearing and provides a means for measuring unbalance moments.



**Кроме остроты и поля зрения есть и другие зрительные функции, и они тоже нарушены у слабовидящего человека:**

- **Бинокулярность (глубина пространства)**

*человеку трудно оценивать расстояние до предметов и глубину пространства (например, оценить высоту ступеньки)*

- **Темновая/ световая адаптация**

*человеку плохо или совсем не видно в сумерках и темноте; при переходе из хорошо освещённого пространства в плохо освещённое (например, если человек в солнечный день заходит в тень или в помещение)*

- **Цветоощущение**

*человеку трудно различать близкие оттенки, пастельные и смешанные цвета; Ахроматопсия или цветовая слепота встречается редко*

# Что важно помнить

- Не забудьте спросить требуется ли **ваша помощь** в данный момент.
- Не надо расспрашивать о **диагнозе** и рассказывать истории о своих слабовидящих знакомых: это вопросы интимные, а вы не знакомы.
- **Освещение** сильно влияет на комфорт слабовидящего человека. Человеку может мешать яркий свет, либо нужно дополнительное освещение. Спрашивайте.
- **Контраст** имеет значение для восприятия предметов и информации. 100% контраст – это сочетание чёрного и белого.
- Слабовидящему человеку часто нужно больше времени, чем человеку без нарушения зрения, чтобы прочитат текст, найти предмет на столе, сориентироваться в помещении и т.д. **Просто не торопите.**

## РАБОТА С ИНФОРМАЦИЕЙ:

- Всегда выясняйте, в какой форме человек хочет получить информацию: Брайль, крупный шрифт, аудиозапись. Если у вас нет возможности перевести информацию в нужный формат, отдайте ее в том виде, в котором она есть - это лучше, чем ничего.
- Если Вы собираетесь читать незрячему человеку, сначала предупредите об этом. Говорите нормальным голосом. Не пропускайте информацию, если Вас об этом не попросят. Если это важное письмо или документ, не нужно для убедительности давать его потрогать. При этом не заменяйте чтение пересказом. Когда незрячий человек должен подписать документ, прочитайте его обязательно. Инвалидность не освобождает слепого человека от ответственности, обусловленной документом.
- Незрячие могут самостоятельно подписывать необходимые документы, если Вы укажете место для подписи. Также существуют трафареты для проставления подписи.



## СПЕЦИАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ:

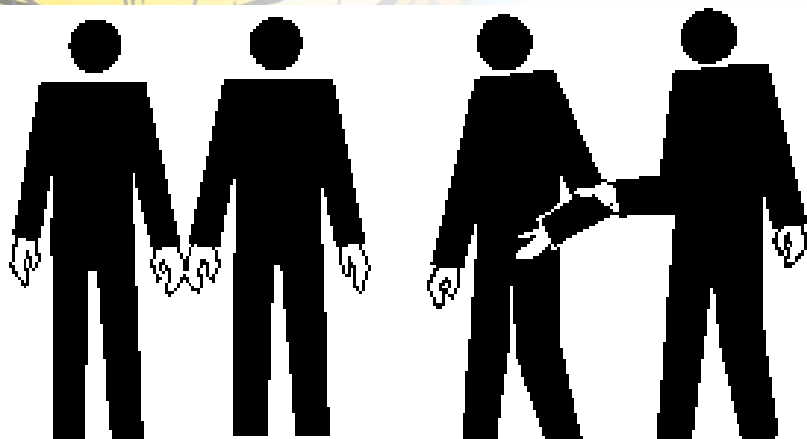
- Аудио и Daisy плееры
- Программы экранного доступа
- Лупы и видеоувеличители
- Диктофон
- Брайлевский дисплей
- Смартфон



The background is a vibrant, abstract collage of various patterns and colors. It includes swirling lines, geometric shapes like circles and triangles, and organic, branching forms. The color palette is dominated by bright yellow, orange, and blue, with some white and grey accents. The overall style is reminiscent of mid-century modern or bohemian art.

# **НАВЫКИ СОПРОВОЖДЕНИЯ НЕЗРЯЧЕГО ЧЕЛОВЕКА**





**Сопровождающий:** Дотроньтесь тыльной стороной ладони до руки или локтя незрячего. При передвижении следите, чтобы было достаточно свободного места не только для Вас, но и для незрячего человека. Держите руку расслабленной вдоль тела. Передвигайтесь с обычной скоростью.

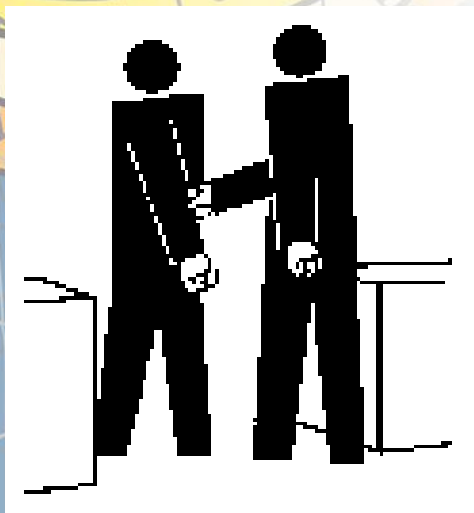
**Незрячий:** Возьмет руку сопровождающего чуть выше локтя и займет позицию на полшага позади.



При необходимости используются другие способы захвата:

- Выше кисти
- Опора на сгиб локтя
- Ладонь на плече





### Узкий проход

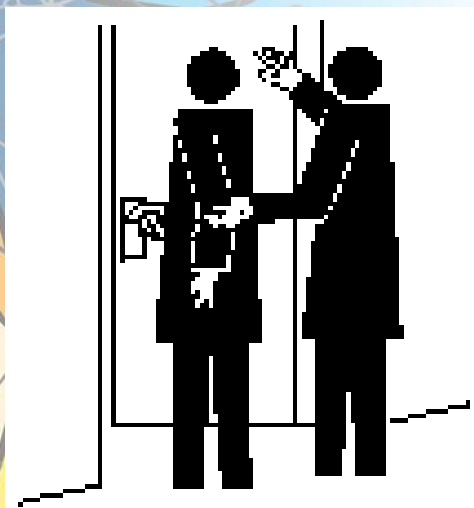
**Сопровождающий:** Продолжая движение, заведите прямую руку за спину.

**Незрячий:** Вытянет руку и изменит позицию, чтобы находиться четко позади Вас.

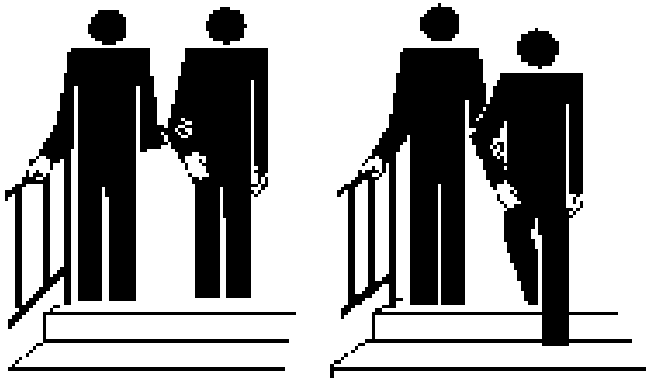
### ДВЕРИ

**Сопровождающий:** Не забудьте сделать жест для узкого прохода, скажите незрячему с какой стороны будет дверь и подайте дверь в руку незрячего.

**Незрячий:** Займет позицию четко за Вашей спиной, вытянет руку к вашему плечу, чтобы Вы могли подать дверь, придерживает дверь при прохождении через нее и закрывает.



## ЛЕСТНИЦА

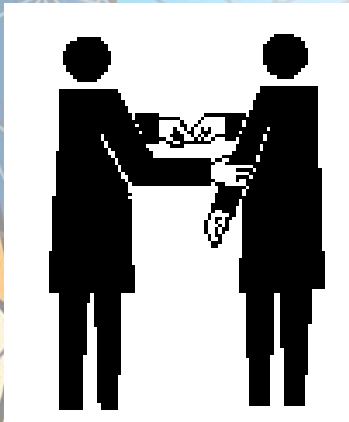


**Сопровождающий:** Сообщите о приближении к лестнице, приостановитесь у ее основания, а потом в конце.

**Незрячий:** Когда Вы остановитесь незрячий подойдет ближе к первой ступеньке, Вы начнете движение, незрячий будет идти на шаг позади.

## РАЗВОРОТ

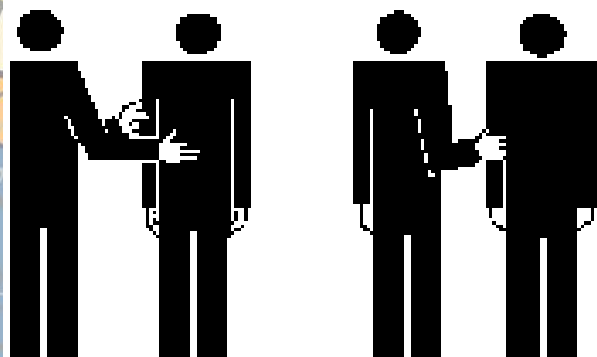
(если мало места можно развернуться лицом к лицу)



**Сопровождающий:** Попросите развернуться лицом к лицу. Повернитесь на  $90^\circ$  к незрячему. Предложите другую руку, дотронувшись до руки незрячего тыльной стороной ладони. Повернитесь еще на  $90^\circ$ .

**Незрячий:** Вместе с вами повернется лицом к Вам, отпустит руку и, после того, как Вы дотронетесь другой рукой, возьмется.



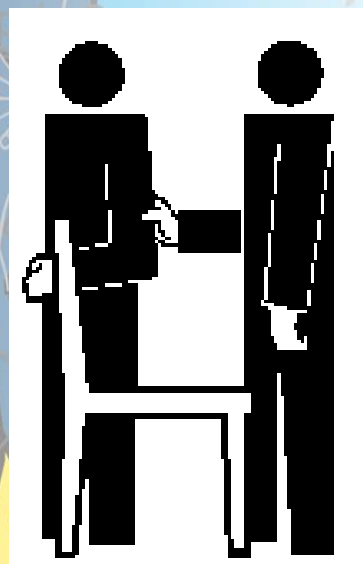


## СМЕНА СТОРОНЫ

(перед лестницей или чтобы избежать препятствия)

**Сопровождающий:** Попросите незрячего поменять сторону. Держите свободную руку вдоль тела или заведите немного назад.

**Незрячий:** Отпустит Вашу руку и, поменяв сторону, возьмется за другую руку.



## УСАЖИВАНИЕ

**Сопровождающий:** Подведите незрячего к сиденью и скажите, что сиденье стула или спинка стула прямо перед ним (ней).

**Незрячий:** выдвинет стул, если необходимо, и сядет.



- **Все основные действия во время оказания услуги и сопровождения должны проговариваться**
- **Если Вы не знаете, какое действие следует предпринять, спросите самого незрячего, он подскажет, как правильнее оказать помощь**
- **Если незрячий пришел с собакой-проводником, возможно, Вам нужно будет просто идти впереди и показывать путь. Обращайтесь с собаками-проводниками не так, как к обычным домашним животным. Не командуйте, не трогайте и не играйте с собакой.**

The background is a vibrant, abstract collage of various patterns and shapes. It includes swirling lines, geometric forms like circles and triangles, and organic, branching structures. The color palette is dominated by bright blue, yellow, and orange, with some darker blue and black accents. A large, semi-transparent white rectangle is centered on the page, serving as a backdrop for the text.

Спасибо за внимание!