

Министерство труда и социальной защиты  
Республики Беларусь

Государственное учреждение образования  
«Республиканский институт повышения квалификации и  
переподготовки работников Министерства труда и  
социальной защиты Республики Беларусь»

**О ЕСПЕЧЕНИЕ ЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕ ТЕЛ НОСТИ ЛЮДЕ С О РАНИЧЕНИ МИ  
ПО ЗРЕНИЮ**

ПОСОБИЕ



Минск  
РИПК Минтруда и соцзащиты  
2023

УДК 364.465:614.8.084(075.9)

ББК 60.993 75

Рекомендовано к изданию Советом государственного учреждения образования "Республиканский институт повышения квалификации и переподготовки работников Министерства труда и социальной защиты Республики Беларусь"

о с т а в и т е л :

. . . , кафедры информационных технологий РИПК Минтруда и соцзащиты, кандидат технических наук, . . . ,

Р е ц е н з е н т ы:

председатель Минской организации ООО «БелТИЗ» *С.А. Сенько*;

В пособии даны основные понятия и термины, связанные с ограничениями зрения, рассмотрены особенности зрения лиц с инвалидностью по зрению, вопросы оказания помощи людям с нарушениями зрения в организации быта и способов самообслуживания, досуга, вопросы пожарной безопасности, правила по технике безопасности в бытовых условиях и первичные средства пожаротушения.

Предназначено для слушателей повышения квалификации, социальных работников

2023

2023

2.2

: pdf

«

».

1/564 15.06.2022.

. . . , 29, 220123, . . . .: (017) 224-73-46

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	4
Термины и определения .....	5
Особенности зрения инвалидов .....	7
Организация быта.....	9
Помощь в выработке навыков ориентации по месту жительства .....	13
Роль и помощь сопровождающего при совместном передвижении с незрячим и другие виды помощи .....	20
Досуг незрячих .....	27
Учитесь понимать незрячего .....	32
Меры пожарной безопасности для лиц с нарушением зрения .....	37
Общие требования к объектам с массовым пребыванием людей, доступным лицам с нарушением зрения .....	37
Система оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре .....	39
Эвакуация из зданий и сооружений лиц с нарушением зрения при пожаре .....	39
Пожарная опасность электротехнических изделий .....	40
Правила по технике безопасности в бытовых условиях для лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых) ..	46
Меры пожарной безопасности в жилом секторе для лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых) .....	48
Эвакуация лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых) .....	50
Первичные средства пожаротушения .....	55
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	59
ЛИТЕРАТУРА .....	60

## ВВЕДЕНИЕ

В современном мире все граждане равны в своих правах, несмотря на индивидуальные особенности, различия, в том числе выраженные в нарушении здоровья.

Незрячий или слабовидящий человек в процессе своей жизнедеятельности встречается с множеством трудностей: низкими возможностями в сфере образования и трудоустройства, получения доходов; нуждаемостью в специальном оборудовании, приспособлениях, облегчающих бытовое самообслуживание.

В пособии «Обеспечение безопасности жизнедеятельности людей с ограничениями по зрению» рассматриваются основные понятия и термины, связанные с ограничениями по зрению, особенности зрения лиц с инвалидностью по зрению, вопросы оказания помощи в организации быта и способов самообслуживания, досуга, в выработке навыков ориентации по месту жительства.

Достаточно уделено внимания изучению мер пожарной безопасности для лиц с нарушением зрения. Рассматриваются общие требования к объектам с массовым пребыванием людей, система оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре, эвакуация из зданий и сооружений лиц с нарушением зрения, правила по технике безопасности в бытовых условиях и первичные средства пожаротушения.

С учетом особенностей профессиональной деятельности специалистов социальной сферы в пособии приведены условия благополучных взаимоотношений между людьми, что особенно остро необходимо при общении зрячих людей со слепыми.

Изучив предложенное пособие, слушатели смогут применять полученные знания в своей повседневной деятельности, что будет способствовать повышению профессиональной компетентности специалистов по обеспечению безопасности жизнедеятельности людей с инвалидностью по зрению.

## Термины и определения

**Астигматизм** (от *a* – отрицательная приставка и греч. *stigma* – точка) – искажение изображения оптической системой, связанное с тем, что преломление (или отражение) лучей в различных сечениях проходящего светового пучка неодинаково. Вследствие астигматизма изображение предмета становится нерезким. Каждая точка предмета изображается размытым эллипсом.

**Аудиолекция** – аудиозапись теоретического учебного материала, организованная по принципу классического учебного пособия на бумажном носителе.

**Аудиопособие** – аудиозапись любого сопровождающего учебный процесс материала.

**Близорукость (миопия)** – недостаток зрения, при котором хорошо видны близкие предметы и плохо – отдалённые.

**Дальнозоркость (гиперметропия)** – недостаток зрения, мешающий ясно видеть на близком расстоянии.

**Доступность интернет-ресурсов для инвалидов по зрению** (*accessibilityInternet-resourceforinvalidsonsight*) – возможность полноценного доступа инвалидов по зрению ко всем компонентам электронных ресурсов сети Интернет.

**Звуковая информация** – информация, которая предназначена для слухового восприятия и может быть воспринята органами слуха человека.

**Инвалидность по зрению** – достаточно широкое понятие, обозначающее состояние как почти нормального зрения, так и значительные нарушения зрительных функций, вплоть до полной потери светочувствительности или полной слепоты.

**Катаракта** – помутнение хрусталика, при котором частично или полностью теряется зрительная функция.

**Книга «говорящая»** – это дословное воспроизведение книги печатной посредством художественного чтения.

**Направляющие указатели** должны обеспечивать возможность инвалидам по зрению передвигаться в нужном направлении самостоятельно, без сопровождающего лица, внутри общественных зданий и сооружений, на территории населенных пунктов по

предназначенным для них пешеходным маршрутам.

**Оповещатели пожарные индивидуальные (ОПИ)** – оповещатели пожарные, предназначенные для индивидуального оповещения людей о пожаре посредством формирования светового, звукового, речевого, вибрационного или иного воздействия на органы чувств человека.

**Ориентация** – это процесс определения своего положения на местности или направления своего пути относительно сторон горизонта и предметов (объектов), являющихся ориентирами на данной местности.

**Остаточное зрение** – различные формы нарушения зрения, при котором наблюдаются светоощущение, цветоощущение и форменное видение при остроте зрения, равной 0,05 и ниже, на лучшем видящем глазу.

**План эвакуации** – план (схема), в котором указаны пути эвакуации, эвакуационные и аварийные выходы, установлены правила поведения людей, порядок и последовательность действий в условиях чрезвычайной ситуации.

**Предупреждающие указатели** должны обеспечивать возможность инвалидам по зрению ориентироваться в пространстве и избегать опасностей, способных нанести вред здоровью, на пути следования внутри общественных зданий и сооружений, на территории и застройке населенных пунктов по предназначенным для них пешеходным маршрутам.

**Пространственная ориентировка** – формирование навыков самостоятельного передвижения инвалида по зрению, как в знакомом, так и незнакомом пространстве.

**Система оповещения и управления эвакуацией людей (СОУЭ)** – комплекс организационных мероприятий и технических средств, предназначенный для своевременного сообщения людям информации о возникновении пожара, необходимости эвакуироваться, путях и очередности эвакуации.

**Слабовидящие** – подкатегория лиц с нарушениями зрения, имеющих остроту зрения от 0,05 до 0,2 на лучшем видящем глазу с коррекцией обычными очками. Кроме снижения остроты зрения слабовидящие могут иметь отклонения в состоянии других зрительных функций (цвето - и светоощущение, периферическое и бинокулярное ).

**Слепые (незрячие)** – подкатегория лиц с нарушениями зрения, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения, имеется светоощущение или остаточное зрение (до 0,04 на лучше видящем глазу с коррекцией очками), а также лица с прогрессивными заболеваниями и сужением поля зрения (до 10 – 15) с остротой зрения до 0,08.

**Средства индивидуальной защиты и спасения людей при пожаре** – технические средства, предназначенные для обеспечения эвакуации людей из опасной зоны во время пожара в зданиях и сооружениях различного назначения. К ним относятся самоспасатели для защиты органов дыхания и зрения от токсичных продуктов горения и пожарные спасательные устройства.

**Тактильная информация** – информация, которая предназначена для тактильного восприятия и может быть воспринята (опознана) человеком путем прикосновения к источнику этой информации (тактильному объекту).

**Тактильные знаки** – знаки доступности для людей с ограниченными возможностями.

**Тактильные карты для слабовидящих и незрячих людей** – это тактильные схемы движения в помещении или на улице, читаемые на ощупь. Все элементы мнемосхемы имеют выпуклую форму и яркие цвета. Текст дублирован шрифтом Брайля.

## **Особенности зрения инвалидов**

Первоначально обратим внимание на возможность существования *остаточного зрения* у слепых людей, т.к. оно во многом определяет поведение незрячих. Сочетание слов "слепой" и "остаточное зрение" может показаться странным, но ничего странного в этом нет.

К *слепым* относят людей, острота зрения которых в очках не превышает 0,04 (т. е. 4%) на лучше видящем глазу. Лишь в случае, когда человек не отличает света от тьмы, его называют *тотально слепым*. Всех остальных относят к слепым с *остаточным зрением*. Если инвалид по зрению воспринимает свет и различает его яркость, то это слепой со *светоощущением*. Иногда слепой не видит формы предметов, но может различать

не только свет, но и *цвета*. Остальные люди, относящиеся к слепым с остаточным зрением, имеют *форменное* зрение и способны видеть фигуры на фоне.

Восприятие окружающего мира с помощью остаточного зрения имеет свои особенности. Рассмотрим их на конкретных примерах.

Наличие такого зрения, как *светоощущение*, незрячему человеку кажется не заслуживающим внимания. Но многие незрячие люди со светоощущением умеют хорошо пользоваться даже таким незначительным зрением.

Слепые со светоощущением обычно вокруг себя видят все в сером цвете. Однако серый цвет у них имеет много оттенков. Одни предметы (части предметов) кажутся более темными, другие более светлыми, что облегчает им ориентировку в помещениях и на улице.

Тем не менее, именно это нередко приводит к тому, что зрячие люди не понимают незрячих. Если находясь в одной комнате с незрячим и зрячим, показывать зрячему что-то жестами, то слепой способен оскорбиться: "Что вы от меня скрываете?". Незрячий, имея светоощущение, мог заметить движение темных полос (так он воспринимает руки на фоне света, исходящего от окна) и сделать вывод о том, что окружающие переговариваются жестами, следовательно, что-то скрывают.

Иногда инвалид по зрению читает в очках книги и газеты, но затрудняется в самостоятельном передвижении. Окружающим не стоит относить его к симулянтам. Подобное бывает у людей с "*трубчатым*" полем зрения, то есть у тех, кто видит мир как бы в тоненькую трубочку. Их поле зрения очень сужено, и они не видят то, что находится справа, слева, выше или ниже центра глаза.

Такому инвалиду, чтобы разглядеть то, что находится вокруг него, надо последовательно осмотреть глазами окружающее его пространство, а это занимает много времени. Кроме того, центр глаза у инвалида, как правило, видит не 100%, а гораздо меньше. Временами близким незрячего трудно понять, почему человек может читать газету, но не может подать предмет, который находится рядом с ним. Просто предмет не попадает в поле зрения слепого и ему нужно время отыскать его.

Незрячие люди, имеющие остаточное зрение, видят предметы расплывчато, что существенно осложняет им

ориентировку в пространстве (если вы носите постоянно очки, то, сняв их, можете представить, как видит инвалид по зрению, только ваше зрение корригируется очками, а у инвалида по зрению даже в очках зрение остается расплывчатым). Очки улучшают незрячему видение мира, но полностью не устраняют его «расплывчатость».

Окружающим не стоит удивляться, когда незрячий правильно и быстро ориентируется в доме, на улице, но проходит мимо знакомых, налетает на стулья, людей. Такие ситуации часто случаются с теми, у кого на глазу имеется *скотома*, т. е. очаговый дефект поля зрения, при котором из поля зрения выпадают отдельные фрагменты. Инвалид по зрению может видеть окружающее, но не увидеть человека, который попал в зону скотомы.

### Организация быта

Умение быть самостоятельным и независимым в быту должно быть присуще всем, включая и незрячих. Из опроса людей, имеющих проблемы со зрением, видно, что многие из помогающих незрячим, недооценивают их возможности. Они стремятся оградить его от всяческих домашних дел, проблем, забот, беря все хлопоты, всю работу по дому на себя.

Чтобы реально помочь незрячему человеку, необходимо строить взаимоотношения в его семье с учетом сложностей, возникающих из-за отсутствия зрительной информации. При этом следует понимать, что способы самообслуживания у незрячих строятся на основе ориентации на другие органы чувств (осязание, слух, обоняние, вкус), а формирование практических навыков строится на активном участии мышления, памяти.

Следует помнить, что адаптация (приспособление) слепого к миру и образу жизни зрячих возможна лишь, когда между ними есть понимание и только такая помощь со стороны зрячих, которая способствует развитию самостоятельности и свободы незрячего.

Для успешной социализации слепой человек должен научиться, с участием социальных работников, родственников и самостоятельно, используя осязание, обоняние, вкус и вкусовую чувствительность, следующему:

1. Ухаживать за одеждой, обувью, жильем (мыть и подметать полы, чистить ковры, мыть окна и др.);

2. Стирать;
3. Гладить сорочки, халаты, а также утюжить с отпариванием (брюки, пиджаки);
4. Выполнять мелкий ремонт одежды (пришивать пуговицы, крючки, петли; кнопки), разные виды швов, накладывать заплаты, штопать;
5. Шить на обычной швейной машинке;
6. Готовить пищу (разные салаты, каши, супы, борщ, макароны, картофель, рыбу и др.);
7. Выполнять повседневную и праздничную сервировку стола;
8. Пользоваться электроплитами и другими бытовыми приборами.

Для того, чтобы слепой человек чувствовал себя в своей квартире свободно, надо соблюдать определенный порядок и никогда не нарушать его, не загромождать квартиру лишней мебелью. Слепой должен знать в своей квартире каждый уголок, где и какие предметы находятся.

Мебель лучше всего расставлять по периметру комнаты так, чтобы мебель одной ширины стояла по одной стенке. В этом случае можно избежать выступающих углов, о которые можно ушибаться. Частые перестановки мебели, если в этом нет необходимости, нежелательны, т.к. слепому потребуется много времени (дней, а иногда и месяцев) для запоминания нового расположения мебели. Если все же перестановка производится, то следует обсудить это с незрячим, чтобы он перестроил схему пути в комнате и усилил внимание при передвижении.

Двери внутри квартиры всегда должны быть либо закрыты, либо полностью распахнуты. К этому надлежит приучить всех родственников, друзей и знакомых незрячего. Полуоткрытые окна и двери представляют угрозу для инвалида по зрению.

Социальным работникам и родственникам необходимо следить за тем, чтобы в проходах из комнаты в комнату, в коридоре не оставались вещи, о которые незрячий может споткнуться. Чаще всего, это бывают табуреты, стулья, ведра с водой, мусором, сумки, портфели, мешки и т. п.

Если в квартире вешаются полки (книжные, под телефон и др.), светильники, свисающие цветы, то их надо прикреплять, по возможности, выше роста незрячего или в местах, где мала вероятность их задеть при передвижении.

Шнуры (телевизионные, от телефона, удлинителей) не должны попадать под ноги. Это создает угрозу для незрячего и может привести не только к повреждению приборов, но и к травмам.

Всем членам семьи надо строго соблюдать заведенный порядок. Каждая вещь должна храниться в отведенном для нее месте. Что позволит незрячему при необходимости по памяти легко и быстро найти ее. Часто слепые сами создают определенный порядок, расставляют вещи как им удобно. В этом случае им легче привыкать к заведенному порядку хранения вещей.

Всем, кто окружает незрячих дома и на работе, надо приучаться каждую использованную вещь возвращать на свое место. Нельзя перекладывать, переставлять предметы с привычного для слепого места, не сообщив об этом незрячему.

Особенно опасны мелкие предметы. Их лучше ставить в шкафы или на полки. Безусловно, мелкие предметы, украшения могут стоять на телевизоре и тумбочках, главное, не переставлять их с места на место, т.к. в тех местах, где они находятся, слепой более внимателен и осторожен.

Не следует оставлять в открытом виде колющие и режущие предметы (нож, иголку, терку, бритву и др.). Незрячий человек, разыскивая что-либо на ощупь, может сильно поранить руки.

Швейные принадлежности, инструменты, необходимые для мелкого домашнего ремонта, лекарства удобно хранить в небольших ящичках, коробках, шкатулках, которые также должны находиться в отведенных для них местах.

Наибольшие трудности возникают при передвижении по кухне: именно на кухне чаще всего незрячие могут быть травмированы.

Самыми опасными и часто встречающимися препятствиями на кухне являются табуретки. Их следует задвигать под стол, располагать на определенные места вдоль стен.

Посуду на столе, плите следует ставить так, чтобы ручки сковород, ковшей, кастрюль располагались в сторону стен, чтобы слепой не мог их зацепить и опрокинуть.

Свисающие полотенца также неудобны для незрячего. Когда незрячий поднимает крышку свисающими полотенцами или снимает ими кастрюлю с огня, то они могут загореться. Используйте для этого специальные толстые рукавицы или прихватки, которые можно сшить или купить в хозяйственном магазине.

Кухонная посуда и принадлежности также должны иметь строго определенные места. Чтобы легко, удобно было взять кастрюлю, сковородку, миску, их располагают так, чтобы их не надо было извлекать через рядом стоящие предметы.

Ложки, вилки, ножи удобно хранить в специальном пластмассовом ящичке. Тарелки лучше располагать в сушилке или

стопкой в шкафу. Для хранения крышек от кастрюль, сковород продается специальное приспособление.

Крупы и другие сыпучие продукты (сахарный песок, приправы и пр.) не оставляйте в пакетах, так как не все незрячие могут на ощупь различать сыпучие продукты, к тому же пакет может прорваться. Их лучше хранить в специальных банках с крышками, которые сейчас можно купить различных размеров и разнообразных форм.

Банки с сыпучими продуктами, вареньем, соленьями, коробки с крупами, консервами удобно помечать метками, различными на ощупь (тактильными метками). Сделав для слепых нужную надпись, их можно прикрепить к различным предметам домашнего обихода. Надпись делается на обычном письменном приборе для слепых. При этом лучше пользоваться грифелем с тупым наконечником.

Спички, прихватки должны всегда находиться на постоянно отведенном для них месте. Нельзя забывать, что если вещь лежит не на месте, то зрячему человеку достаточно только взглядом окинуть комнату, чтобы найти ее, в то время как слепому приходится каждый раз медленно и тщательно ощупывать все вокруг.

Человек, потерявший зрение, может пользоваться любой бытовой и др. электротехникой, которая есть у него дома. Слепому трудно мелко шинковать капусту, нарезать морковь, свеклу, картофель. Но для этого можно использовать разные шинковки, которыми пользуются зрячие. Поэтому надо не запрещать, а учить незрячего пользоваться мясорубкой, кофемолкой, соковыжималкой, шинковками, кухонными процессорами и др. электротехникой.

После покупки нового бытового прибора требуется обязательно объяснить и показать слепому, из каких деталей он состоит, как он работает и какие надо соблюдать правила техники безопасности.

Среди бытовых приборов, выпускаемых нашей промышленностью, следует отбирать те, которые облегчают слепому самостоятельную ориентировку в окружающих предметах.

Например, чайник со свистком позволяет незрячему легко на слух определить момент закипания воды; контейнер для яиц – самостоятельно донести яйца от магазина до дома; нитковдеватель – самостоятельно вдеть нитки в иглку; электрозажигалка является безопаснее спичек при пользовании газовой плитой; "сторож" (приспособление для кипячения молока: небольшой металлический или керамический круг, который кладется на дно любой кастрюли, при закипании молока он начинает дребезжать, и, кроме того, молоко при этом "не убегает") – вскипятить молоко; желобковый нож – очистить картофель и овощи (с его помощью очищенная поверхность

оказывается ровной и чистой, отходов бывает меньше и исключается возможность пореза рук).

Существуют специальные приборы для слепых: нож-дозатор для нарезания ровными ломтиками хлеба, колбасы, сыра; дозатор для перца и соли; сахарница-дозатор для насыпания определенного количества сахара; пробка-дозатор уровня жидкости для наливания жидкостей из бутылок и банок; однострелочные пружинные весы, цена деления которых 100 г. При необходимости, чтобы отмерить точное количество того или иного продукта можно использовать чашки, сосуды с рельефными делениями.

Имеется особый будильник для слепых – его циферблат не закрыт стеклом, имеет рельефные деления, благодаря которым незрячий может сам устанавливать и определять время. Существуют различные модификации часов для незрячих. Есть часы электронные ("говорящие"), в которых при нажатии кнопки проговаривается время. Есть металлические часы, у которых нажатием кнопки открывается стекло, предохраняющее циферблат, с выпуклыми делениями.

Приборы и приспособления для слепых продаются в специализированных магазинах.

### **Помощь в выработке навыков ориентации по месту жительства**

Для того, чтобы человек без зрения не чувствовал себя потерянным, он должен активно действовать: учиться, работать, помогать близким, вести домашнее хозяйство, общаться с друзьями и т. д. Для этого ему необходимо свободно передвигаться в пространстве.

По настоящему полноценным слепой человек может чувствовать себя только тогда, когда он сам может добраться до работы, сходить в магазин, встретиться с друзьями и т. д. Не всегда рядом с незрячим будет человек, который сможет повсюду его сопровождать. Возможно, незрячий будет жить один и рядом не окажется зрячего помощника. Поэтому незрячий человек должен уметь передвигаться и ориентироваться в пространстве, чтобы быть самостоятельным.

Ориентировка – это основа реабилитации слепого человека. Занятия по ориентировке следует проводить каждый день. В результате повседневных занятий и благодаря собственным усилиям, незрячие довольно успешно осваивают программу по ориентировке.

Многие родственники желали бы помочь своим близким незрячим научиться ориентироваться по месту жительства, но не знают, как это правильно сделать. Предлагаем для них и для

социальных работников, которые работают с семьями, где есть инвалиды по зрению, несколько способов выработки навыков ориентации.

Одно из основных условий для этого – *создание благоприятных отношений к самостоятельному передвижению незрячего*. Необходимо верить в то, что слепой может научиться ходить по улицам города самостоятельно, и хотеть помочь ему в этом. Если вы чувствуете, что незрячий сможет сориентироваться на близлежащих к дому улицах, но не может решиться на это, то надо ободрить его или попросить сходить в магазин, пока остальные члены семьи будут на работе. Следует сделать вид, что у них нет времени и что без его помощи им не обойтись. Можно придумать любую ситуацию, когда незрячему просто придется идти одному. Безусловно, здесь потребуются немало мужества и терпения, но только так можно помочь ослепшему человеку добиться успехов в ориентировке и стать самостоятельным.

Многие незрячие стесняются ходить с тростью в своем городе, однако на сегодняшний день трость – самый совершенный инструмент, который помогает незрячим ориентироваться и безопасно передвигаться в пространстве.

С помощью трости незрячий может определить, где он находится, пройти прямо по тротуару, защититься от всевозможных препятствий и преград на пути. Кроме того, *белая трость является сигналом* для окружающих: перед ними незрячий человек. Видя в руках человека белую трость, водители машин будут внимательнее на дорогах; прохожие предложат свою помощь в опасных и трудных для ориентировки местах; помогут перейти проезжую часть, пройти в людных местах, обойти ямы, лужи, грязь и т. д. В общественных местах к людям с белой тростью относятся внимательнее и оказывают помощь.

Незрячих требуется учить способам передвижения без зрения: как правильно пользоваться тростью, как использовать при самостоятельной ходьбе слух, осязание, обоняние.

Любая новая местность, любая улица имеет свои особенности. Изучить незнакомый маршрут без какой-либо помощи сможет не каждый незрячий. Для этого нужна и смелость, и большой опыт в ориентировке. Поэтому необходимо непосредственно помочь незрячему изучить маршруты до магазина, до автобусной остановки, до библиотеки, до дома его друга и другие нужные ему маршруты.

Требуется предоставить реальную возможность слепому человеку для самостоятельного передвижения. Если ослепший хорошо

помнит ту местность, где он жил до потери зрения и не боится самостоятельно ходить, то нужно лишь уточнить пространственные представления о конкретных участках местности. Это можно сделать с помощью словесного описания местности, пройдя вместе с незрячим трудные участки. Можно изготовить макет или чертеж местности, чтобы посмотреть (потрогать) его руками. И, разумеется, нельзя забывать предупреждать незрячего перед его выходом на улицу о *временных препятствиях* на маршрутах, по которым он обычно ходит.

Особенно необходима помощь при освоении новых маршрутов: дороги до магазина, до почты, до остановки автобуса. В этом случае надо изучить эти маршруты вместе с незрячим человеком. Здесь вы будете выступать в роли инструктора по ориентировке.

Поэтому необходимо знать и представлять, как человек без зрения использует слух, осязание, обоняние для ориентирования, то есть, как он с помощью этих видов чувств узнает, где он находится, как поддерживает прямолинейное направление при ходьбе по тротуару, как узнает, где надо повернуть и т.д. Требуется научиться находить и показывать слепому нужные ему ориентиры.

*Ориентиры* – это предметы, объекты и их признаки, по которым можно узнать, где ты находишься и куда идти. Не каждый объект служит ориентиром на данной местности. Например, отдельные деревья являются хорошими ориентирами в поле, но эти же деревья перестают быть ориентирами в лесу из-за их многочисленности. По ним уже нельзя определить свое положение на местности и направление пути.

Для зрячего человека ориентиром булочной служит вывеска, а незрячий безошибочно узнает булочную по запаху хлеба, для него ориентиром является запах (*обонятельный ориентир*). Шум машин, шаги прохожих на тротуаре помогают слепому поддерживать направление, определить, где проезжая часть, где пешеходная зона. Все эти звуки – примеры *слуховых ориентиров*. То, что можно почувствовать ногами, руками, тростью – это *осязательные ориентиры* (бордюры, стены домов, ступеньки, спуски, подъемы, заборы, деревья и многое другое).

Чтобы лучше понять трудности и особенности ориентировки слепых, необходимо представлять, как человек без зрения или с очень плохим зрением воспринимает пространство, как он его чувствует. Для этого надо постараться поставить себя на его место. Прежде чем назвать ориентир, закройте глаза, прислушайтесь к себе и постарайтесь определить, что же теперь поможет найти дорогу, что могло бы быть ориентиром.

При потере зрения человек начинает активнее использовать слух, осязание, обоняние и вкус. В обычной жизни зрячие люди мало пользуются этими чувствами. Незрячий человек как бы заменяет утраченное зрение сохранившимися видами чувствительности, и в процессе их активного использования эти виды чувствительности тренируются и развиваются.

**Слух** для слепого в ориентировке имеет огромное значение, потому что с помощью него можно определить объект на расстоянии. С помощью слуха в процессе тренировок при самостоятельном передвижении незрячий может определить, близко от него машина или далеко, прохожие идут рядом или в стороне. Без зрения на слух можно узнать человека по голосу, по дыханию, по походке. Постучав тростью по земле, не трудно узнать, где находишься: на асфальте, на газоне, на плиточном тротуаре. По характерному скрипу и хлопанию можно отличить одну дверь от другой, по звучанию мотора, по звуку открывающихся на остановке дверей – отличить автобус от троллейбуса.

Очень важно для ориентировки то, что на слух человек способен определить, откуда исходит звук, из множества окружающих звуков может выделить один и сосредоточиться на нем. Так, находясь на шумной площади, незрячий может сосредоточиться на хлопаньях двери и, ориентируясь на этот звук, найти вход в здание.

Незрячий, чаще всего сам сможет найти нужные слуховые ориентиры, но тому, кто недавно потерял зрение, не всегда просто это сделать, ему еще нужно "научиться слушать". Попав в незнакомое место, он может растеряться и не разобраться в хаосе окружающих звуков. Надо помочь ему не пугаться уличного звука, а научить слушать и реагировать на все окружающие звуки.

**Осязание**, как и слух, имеет огромное значение для ориентировки без зрения. Осязание дает слепому большую и разнообразную информацию об окружающем пространстве. Ногами и тростью незрячий чувствует, по какой дороге он идет: по асфальту, по траве, по грунтовой дорожке, по натопанной в снегу тропинке, по рыхлому снегу и т. д. Руками и тростью можно определить, что находится по сторонам тротуара: кусты, деревья, стены домов, заборы. Все эти предметы являются ориентирами для слепого.

Следя тростью за бордюром или забором, незрячий может прямо идти по тротуару; нащупав арку в стене, найти проход во двор; найдя тростью у края дороги приподнятую площадку или навес, определить остановку. Таким образом, все предметы на улице вокруг могут быть ориентирами, и поэтому, когда вы изучаете со слепым какой-либо

маршрут, помогите ему "посмотреть" все предметы по сторонам тротуара, все, что можно потрогать и ощупать руками, ногами, тростью.

Зрячему человеку может показаться неважным, из чего сделан киоск – металлический он или деревянный, – какой у него прилавок, какое окошко. Но именно это и является для незрячих ориентирами. Зрячий человек различает киоски по цвету, по вывеске, по витрине, а незрячий – по названным выше ориентирам.

Следует знать, что любой предмет слепой рассматривает с помощью осязания гораздо медленнее, чем зрячий человек глазами. Поэтому надо быть терпеливыми и не торопить незрячего, дать ему достаточно времени на изучение ориентиров на пути. Помогите ему быстрее и лучше все рассмотреть. Например, если вы идете вдоль забора, покажите какой он высоты, обратите внимание, из какого материала он сделан, далеко ли от края тротуара и т. д. Слепой способен посмотреть тростью сравнительно небольшое пространство вокруг себя, но вам глазами будет проще и быстрее найти нужные ориентиры. А некоторые осязательные ориентиры в незнакомом месте незрячий вообще не заметит, пока вы ему их не покажите. Например: вход в сквер находится напротив угла здания, угол – ориентир, по которому можно отыскать вход в сквер.

Безусловно, не все, что находится вокруг, незрячий может потрогать тростью, ногами и руками, многое для него недоступно. Например, здания, деревья. Тем не менее, можно описать все, что находится вокруг вас, что очень важно для ориентировки. Расскажите, что расположено по обеим сторонам улицы, по которой вы идете: как расположены здания, объекты, как они выглядят. Особенно обращайтесь внимание на объекты, которые могут быть известны всем: магазин, аптека, почта, метро, учреждение и т.п. По таким известным объектам можно сориентироваться, спрашивая прохожих.

**Обоняние** у зрячих людей не играет такой большой роли, как слух и осязание. Но для слепых оно имеет существенное значение. Идя по улице, незрячий способен определить по запаху разные магазины (рыбный, кондитерский, овощной), аптеку, кафе, парикмахерскую. По запаху бензина можно определить стоящий автомобиль. А весной и летом по запаху цветущих растений можно определить места цветников, газонов, скверов. Запах может заранее предупредить об опасности на пути: если чувствуется запах краски, это значит, что где-то рядом выкрасили забор или скамейку, а если пахнет свежим асфальтом, значит надо быть внимательнее – ремонтируют дорогу. Слепой быстрее обращает внимание на запахи, чем зрячий. Но

неопытный в ориентировке человек в новых условиях может проигнорировать какой-то запах или не понять, что он означает и откуда распространяется. Поэтому, если вы или сам незрячий заметили какой-то запах, выясните, что это такое, откуда он распространяется, может ли этот запах быть ориентиром.

Выше приведены примеры использования в ориентировке слуха, осязания, обоняния. При самостоятельной ходьбе незрячий использует все эти виды чувствительности одновременно - чтобы пройти прямо по тротуару, он следит тростью за бордюром, слушает шаги прохожих и шум машин (и трость, и звуки помогают идти прямо).

Рассмотрим, как незрячий может найти булочную и молочный магазин, если они находятся рядом в переулке недалеко от перекрестка. Перекресток он узнает еще издали по шуму движущегося транспорта: машины будут сбоку и впереди. Подойдя ближе к перекрестку, тростью нащупает поворот тротуара, услышит, как прохожий сворачивает в переулок. Свернув в переулок, идя вдоль домов, будет прислушиваться к хлопающим дверям (в магазинах двери открываются часто). На звук хлопающих дверей подойдет к магазину, а какой из них булочная, какой молочный – сможет различить по запаху.

Итак, предположим, вы вышли на улицу вместе с незрячим, чтобы изучить дорогу до ближайшего магазина. Незрячий идет самостоятельно с тростью, вы – рядом, показывая ему ориентиры. В первую очередь следует показывать то, что можно отследить тростью (бордюр, стену, сугроб, край асфальта и т. п.). Сразу же укажите ориентиры по другой стороне тротуара, чтобы представление о маршруте было более полное. Если что-то нельзя потрогать тростью, опишите предметы словами. Расскажите о том, что растет на газоне, какие здания находятся по обеим сторонам улицы. Одновременно следите за всеми звуками и обонятельными ориентирами. Помните, что надо показывать только те ориентиры, которые слепой может почувствовать, услышать, ощупать, почувствовать как запах.

Если у слепого имеется остаточное зрение, то обращайтесь внимание на то, что он видит. А для этого спрашивайте у него, что он увидел справа, слева, впереди. Уточните его зрительное представление. Например, если он видит темную полосу на снегу, то подскажите, что это – бордюр, темное пятно на стене – дверь и т.п. Затем пусть он потрогает то, что видит нечетко и сам определит, как легче: следить за бордюром тростью или глазами; искать дверь, присматриваясь к темному пятну, или отыскать ее на слух по хлопкам.

На поворотах надо быть особенно внимательными, найди

ориентиры, по которым можно знать, где поворачивать и что помогает сделать правильный поворот. Покажите как можно больше ориентиров, незрячий сам выберет для себя более удобные и заметные.

Если по пути попадаются препятствия, опасные места, помогите подробно их обследовать. Найдите ориентиры, по которым можно узнать их местонахождение. Незрячий должен попробовать сам их обойти. У магазина также надо указать все ориентиры, по которым его можно найти: само здание, стук дверей, характерный запах, шаги входящих людей. Подробно покажите ориентиры входа: ступеньки, перила, ручки дверей.

В магазине и в других общественных местах вместе обойдите все помещение, дайте до всего дотронуться и ощупать, прислушаться, какие звуки и запахи характерны в каждом отделе. Все это следует делать так, чтобы не мешать окружающим, но и не надо стесняться любопытных взглядов и замечаний. Незрячий должен иметь пространственное представление о салоне магазина. Он должен сам попробовать найти нужный отдел и что-то купить. Если с первого раза трудно понять расположение отделов, можно дома построить салон магазина из кубиков, сделать макет. В магазине, как и в любых общественных местах, не забывайте указывать препятствия: столы, колонны, стойки, цветы и т.п.

Обратно от магазина к дому идите этим же маршрутом и также подробно показывайте все ориентиры. Прямой и обратный пути – это два разных маршрута: где-то ориентиры будут одни и те же, а где-то совсем другие. С первого раза путь может не запомниться, поэтому на следующий день покажите его еще раз. Во второй раз идите сзади, ничего не объясняя. Помогайте только в тех местах, где незрячий сам не сможет сориентироваться. С каждым разом незрячий будет чувствовать себя более свободным и уверенным, а затем станет ходить в магазин самостоятельно.

Поскольку в разное время суток и в разное время года бывает удобнее ходить по той или иной стороне улицы, надо изучить дорогу до магазина или другого пункта разными путями. Иногда по одной улице удобнее ходить утром, когда мало прохожих, а после рабочего дня легче и спокойнее будет идти по другой улице, потому что в эти часы на ней прохожих меньше. Зрячему человеку может казаться, что он выбрал самый удобный маршрут до магазина, но если незрячему предложить несколько разных маршрутов, то для него может оказаться более удобным совсем иной маршрут. Изучите несколько маршрутов, а незрячий сам выберет, каким именно и когда ему удобнее идти.

Так, маршрут за маршрутом, вместе с незрячим человеком

изучите весь микрорайон или поселок. Когда придет смелость и опыт в ориентировке, он сам будет ходить в незнакомые места. Поначалу, как правило, трудно находить и показывать ориентиры, нужные слепому человеку, а ему могут быть не понятны объяснения, и он может плохо запоминать маршрут. Но благодаря терпению совместные усилия будут вознаграждены.

### **Роль и помощь сопровождающего при совместном передвижении с незрячим и другие виды помощи**

Для того чтобы сопровождать незрячего человека, социальному работнику или родственнику незрячего следует знать свою роль и виды помощи, которые могут при этом понадобиться. Для сопровождающего важно не лишать незрячего самостоятельности. Когда слепому человеку мягко и тактично сообщают о наличии различных препятствий, которые фиксируются только зрением, и обращают его слухо-двигательное, обонятельно-двигательное, осязательно-двигательное внимание на различные ориентиры, это свидетельствует о том, что сопровождающий понимает состояние и потребности незрячего при его передвижении в пространстве.

Помощь слепому человеку часто необходима, когда надо прочесть что-то, быстро найти и выбрать покупку на рынке, быстро сходить в какое-то учреждение и т.п. Например, зрячий помощник нужен при выборе одежды, так как человеку без зрения самостоятельно трудно оценить, подходит ли ему тот или иной фасон, или цвет.

Рассмотрим основные правила помощи, которую социальные работники или родственники способны оказать незрячему человеку в качестве сопровождающего.

Прежде всего, когда идут с незрячим, то *сгибают свою руку в локте, а незрячий берет сопровождающего под руку*. Иногда сопровождающему кажется, что при таком положении рук незрячий "плохо держится". Тогда сопровождающий прижимает к себе его руку, берет за кисть и крепко держит. Незрячий в таком случае чувствует себя «как привязанный». Он скован, и ему очень неудобно идти. Да и сам сопровождающий быстро устает. Когда же незрячий свободно держит сопровождающего под руку, он оказывается немного позади и хорошо себя чувствует, когда тот поворачивается, останавливается, замедляет ход перед препятствием и т.п.

Во время ходьбы с инвалидом по зрению, его *предупреждают о препятствиях на пути*. Например, перед спуском на дорогу, лестницей вниз или вверх можно немножко приостановиться. В этом

случае незрячий без слов может понять по движению сопровождающего спускаться или подниматься. Так удобно предупреждать на знакомых маршрутах. Можно также коротко предупредить словами: "Ступенька вниз", "Лестница вверх", "Спуск", "Подъем". Слепого человека надо предупреждать словами о таких препятствиях, как лужа, узкий мостик, эскалатор в метро, выбоина, которую можно перешагнуть, высокий порог, неровные ступеньки, низкие ветки и другое. Особенно, если препятствие оказывается неожиданным.

Слепому трудно идти, если сопровождающий не рассказывает ему о препятствиях. Незрячий может оступиться, споткнуться, удариться и даже получить травму. Иногда зрячий человек, увлекшись разговором, забывает предупреждать о препятствиях. Чаще всего такое случается по неопытности сопровождающего.

Некоторые сопровождающие, напротив, ведя инвалида, нервничают, излишне беспокоятся, боятся за слепого и начинают заранее, метров за десять, говорить о препятствиях, останавливаются перед каждой маленькой выбоиной и трещиной в асфальте. Что создает большие неудобства для всех. Сопровождающему следует спросить инвалида, как его предупреждать о препятствиях, не быстро ли они идут. Так быстрее находится общий язык между зрячим и незрячим, и совместная ходьба становится более легкой и удобной.

Незрячий берет сопровождающего под руку с любой стороны: справа или слева. Здесь можно просто договориться. Когда навстречу идет большой поток пешеходов, слепому удобнее стоять справа от сопровождающего, чтобы он не сталкивался со встречными.

Чаще всего незрячие не пользуются тростью, когда идут со зрячим человеком. При ходьбе с хорошим сопровождающим трость инвалиду не нужна. Но при передвижении в большой толпе, например, когда сопровождающий помогает незрячему на рынке, провожает его на вокзале или просто ведет в многолюдном месте, незрячему лучше идти с тростью. Он несет ее *вертикально сбоку от себя*. В этом случае окружающие быстрее понимают, что перед ними инвалид по зрению и ведут себя внимательнее. В таких ситуациях удобна складная трость.

При проходе в двери неопытные сопровождающие часто совершают следующую ошибку: они открывают дверь и пропускают незрячего в коридор, тогда как ему трудно и страшно заходить первому, особенно в незнакомое здание. Слепой человек не знает, с какой стороны дверь, какой она ширины и высоты, как широко открыта. Проходя первым в дверь, он может удариться.

Поэтому надо помнить главное правило: *сопровождающий*

*открывает дверь и проходит в нее первым, незрячий идет вслед за ним и закрывает дверь.* Здесь не имеет значение, кто из них мужчина, а кто женщина. В данном случае правила поведения диктуют обстоятельства: надо исходить из того, как удобнее и безопаснее для слепого. Например, в двери заходить удобнее, если *сопровождающий подводит незрячего к двери со стороны петель.*

Подобным образом следует проходить в узком месте: по узкому настилу, по мостику, по тропинке. *Сопровождающий должен отвести руку назад, слепой взять его за руку и идти позади него.* Пройдя узкое место, сопровождающий возвращает руку в прежнее положение, и незрячий встает сбоку.

К лестнице надо подводить незрячего лицом и предупреждать: "Лестница вниз", "Лестница вверх". Можно предложить незрячему идти, взявшись за перила. Например, сказать: "Перила справа" или положить руку на перила. Всегда следует предупреждать о конце лестницы или пролета. Это особенно важно для недавно потерявших зрение и еще не очень мобильных слепых. Если незрячий уже сам хорошо ориентируется, то при ходьбе с постоянным сопровождающим достаточно, если сопровождающий без слов немного приостановится в начале и в конце лестницы.

Если есть выбор – обычная лестница или эскалатор, – то незрячий должен сделать его сам. Не надо думать, что без зрения трудно заходить и сходить с эскалатора. Хотя некоторые инвалиды по зрению и боятся пользоваться эскалатором, это происходит от недостатка опыта. После тренировок пользоваться эскалатором без зрения не трудно.

Часто, желая помочь незрячему сесть, зрячий помощник почти силой усаживает его на стул или в кресло. Берет его за плечи, разворачивает, подталкивает к сиденью. Это выглядит некрасиво, сковывает инвалида и физически, и морально. Надо просто *положить руку незрячего на спинку сиденья*: вот стул. И он без труда поймет, куда ему садиться. Чтобы его посадить в кресло достаточно *положить его руку на подлокотник и сказать: "Кресло справа".*

Не следует думать, что при любых обстоятельствах надо, как можно скорее, уступить место незрячему. В общественном транспорте это действительно необходимо, так как без зрения трудно сохранять равновесие при движении автобуса. В любом случае следует лишь показать место, а садиться или нет – незрячий решает сам. Часто приходится слышать, как незрячие жалуются на сопровождающих, когда те начинают усиленно усаживать их в общественном транспорте, привлекая внимание окружающих. Особенно болезненно

это воспринимают люди недавно потерявшие зрение, которым и без того кажется, что все обращают внимание на их слепоту.

Чтобы словами подсказать слепому, где находится та или иная вещь, не следует говорить: "Вот здесь диван" или "Осторожнее, здесь ведро". Надо назвать точное положение. Например: "Справа от вас стул" и т.п.

Инвалиду по зрению может понадобиться помочь за столом. Если поначалу, сразу после потери зрения, человек испытывает некоторые трудности за столом, то по прошествии времени он справляется самостоятельно. Можете помочь ему, просто сказав, где и что находится: "Тарелка перед тобой", "Ложка справа", "Хлеб впереди" и т. п. Когда сопровождающий бывает с незрячими в гостях, за праздничным столом, то, как правило, спрашивает у него: "Что тебе положить?" А тому приходится задавать ответный вопрос: "Что здесь есть?". В худшем случае, не спрашивая незрячего, ему в тарелку могут положить сразу несколько блюд, что крайне неудобно для него. Возможно, он вовсе не хочет того, чем его хотят угостить. Незрячему надо рассказать, что есть на столе и спросить, чего он хочет.

Если в руки незрячему дается какой-либо предмет, например, стакан, то надо подсказать ему, куда он сможет его поставить.

Часто, при сопровождении незрячего, приходится пользоваться городским транспортом: автобусом, троллейбусом, трамваем. Здесь тоже могут возникнуть некоторые сложности и неудобства, как для незрячего, так и для сопровождающего. Ошибочно, сопровождающий, помогая незрячему войти в транспорт, может поставить его перед дверью автобуса впереди себя. Поднимаясь в автобус, незрячий может удариться о дверь, так как трогать руками двери неудобно, потому что они бывают грязными.

Сопровождающему достаточно лишь подвести незрячего к двери и показать поручень, положив на него руку. Если слепой едет один, то он без труда с помощью трости найдет дверь и войдет в салон. А если едет вместе с сопровождающим, то зрячему человеку надо заходить первым, поскольку так легче определить момент, когда надо входить и куда продвигаться в салоне.

Если при посадке в транспорт много пассажиров, лучше садиться в переднюю дверь, при этом незрячему лучше достать трость. Трость будет сигналом для окружающих, что сопровождают инвалида. Если в толпе не удастся указать слепому на поручень, то он может, заходя вслед за сопровождающим, держать его за руку или за одежду.

В салоне сопровождающий должен предложить незрячему сесть, если есть место, положив его руку на спинку сиденья. Не надо

уговаривать сесть, усаживать силой. Это излишне привлекает внимание окружающих. Обижает и ставит в неловкое положение незрячего, если просят уступить ему место, укоряют пассажиров за невнимательность. Конечно, можно попросить уступить слепому место, только в начале следует спросить об этом его самого.

Стоять в движущемся транспорте, ни за что не держась, неудобно, но лучше держаться за поручень, чем за человека. Поэтому надо показать незрячему поручень, за который он может держаться.

При выходе из автобуса сопровождающий показывает выходной поручень, выходит и подает слепому руку.

Посадка в пригородный поезд для инвалида по зрению немного опаснее, чем в автобус или троллейбус, так как здесь можно оступиться или даже провалиться между платформой и вагоном. Это происходит, когда слепой шагает недостаточно широко, мимо пола вагона или платформы. Сопровождающему не следует пугаться, просто при посадке в электричку надо быть более внимательными. Первым в вагон должен заходить сопровождающий. Незрячего не надо толкать вперед, брать под локоть, подсаживать. Надо подвести его к двери вагона как можно ближе к краю платформы, чтобы он понял, где край платформы, а где пол вагона, положить его руку на край дверей или на входной поручень (это в случае, если слепой без трости). Таким образом, незрячий представит, как широко надо шагать, и шагнет в вагон вслед за вами. Если пол вагона немного ниже или выше платформы, слепого человека предупреждают об этом словами. А лучше, если при посадке в электричку слепой будет пользоваться тростью. В этом случае одной рукой он держит под руку сопровождающего, а другой нащупывает пол вагона и шагает вслед за зрячим.

В вагоне электропоезда инвалиду по зрению помогают так же, как в автобусе или трамвае, что было уже описано выше.

При выходе из электрички сопровождающий также выходит первым. Незрячего подводят к самой двери, чтобы он нащупал ногой или тростью край пола вагона, а затем платформу. Если платформа низкая, скажите об этом.

В случае с автомобилем можно просто положить руку незрячего на дверцу машины. Он откроет ее сам, а другой рукой проверит, как высоко расположена крыша автомобиля и где сиденье. Или сопровождающий может открыть дверь машины и положить на нее руку незрячего. Чтобы не травмировать голову, другой рукой он обязательно должен проверить высоту крыши, т.к. модели машин

разные. Если у инвалида по зрению еще нет опыта пользования автомобилем или ему редко приходится ездить в машине, то надо напоминать ему об этом.

Нередко инвалида по зрению сопровождают в поликлинике, собесе, и других учреждениях, где ему приходится разговаривать с официальными лицами. Работники учреждений зачастую начинают разговаривать с сопровождающим, а не с незрячим. Например, спрашивают: "Девушка может сама расписаться?". Ситуация неловкая, особенно для незрячего. Люди привыкли, обращаясь к человеку, в начале вступать в контакт глазами, а когда такой контакт отсутствует, они теряются и обращаются к зрячему сопровождающему. Но инвалид по зрению – слепой, но не глухой, ему неприятно чувствовать себя в роли маленького ребенка. Чтобы избежать неловкой ситуации, сопровождающий может в самом начале представить сопровождаемого официальному работнику. Например, сказать: "Я сопровождаю молодого человека, у него к вам вопросы". Далее говорит незрячий, или сопровождающий подсказывает слепому удобный момент, когда он может сам обратиться со своей просьбой к работнику учреждения.

Но если работник начал разговор с сопровождающим его можно тактично остановить и предложить говорить с незрячим. Не нужно продолжать разговор и заменять незрячего. Этим усугубится неловкая ситуация. Слепому самому бывает нелегко взять инициативу разговора, обратить на себя внимание зрячего работника.

Подобное может произойти при встрече сопровождающего со своими знакомыми, когда он сопровождает незрячего. Знакомые, проявляя внимание, начинают расспрашивать о незрячем в его же присутствии. Ответ должен быть простым, например: "Вы спрашиваете о Викторе? Так ведь он рядом, у него самого и спросите". Таким образом демонстрируется уважение к нему, показывается, что с незрячим можно нормально общаться.

Сопровождающий может помочь незрячему сделать нужные покупки. Если тот хочет купить определенную вещь, проблем не возникает. Можно лишь помочь отсчитать деньги: называя каждую купюру, давать деньги по очереди в руку незрячему. Если слепой хочет выбрать покупку, то важно дать достаточную информацию об имеющемся в продаже товаре. Многие инвалиды по зрению, особенно, которые недавно ослепли, отмечают, что их сопровождающие часто не дают необходимую информацию о товаре. Зрячий человек привык воспринимать вещи зрением, поэтому ему сложно их описывать. Чтобы помочь незрячему, следует назвать по очереди все виды

интересующего его товара, цену, качество, внешний вид. Если товары можно осмотреть руками, надо дать их незрячему в руки, называя каждый вид. Так он получит представление об их форме, размерах, качестве.

Сложнее помочь, когда незрячий не знает конкретно, что купить. Например, ему надо выбрать подарок или купить что-то из продуктов. В этом случае он может спросить: "А что здесь есть?". Конечно, вопрос может показаться затруднительным, но не надо торопиться говорить: "Ничего интересного". Для сопровождающего товар может быть неинтересен, а его спутника может что-нибудь и заинтересовать. Поэтому сопровождающему следует спокойно осмотреть витрины и назвать подробно все, что он увидит. Имея подробную информацию, незрячий человек обязательно что-нибудь выберет.

При выборе незрячим одежды, следует дать посмотреть вещь руками, описывая ее цвет и фасон. Вещь большую надо помочь развернуть и обследовать. С помощью сопровождающего незрячий посмотрит быстрее. Например, описывая платье, следует направлять руки незрячего, показывая особенности фасона и т. п.

Особенно важна помощь незрячему, когда ему надо зайти в общественный туалет. Если сопровождающий одного с ним пола, то он заходит вместе со слепым человеком, подводит его к кабине, показывает ручку двери. Обязательно подсказывает, какой конструкции унитаз. Убедившись, что незрячий понял, ждет его в стороне. А затем показывает, где раковина, мыло, сушилка. Если сопровождающий разного пола с сопровождаемым, то он просит помочь незрячему кого-нибудь из обслуживающего персонала или окружающих. В случае, когда просить некого, следует сопровождающему помочь слепому человеку самому, действуя естественно и тактично.

Когда сопровождающий оставляет своего незрячего спутника на некоторое время одного, обязательно надо предупредить его об этом. Например, когда сопровождающий выходит из комнаты, отходит в сторону на улице, в магазине, в кафе. Если у незрячего нет остаточного зрения, то на шумной улице, в толпе, в магазине или, наоборот, в очень тихой комнате с коврами, ему трудно определить на слух присутствие сопровождающего. Может случиться, что незрячий будет думать, что его спутник рядом и разговаривать с пустым местом. Конечно, он скоро обнаружит его отсутствие, но это станет неприятной неожиданностью. О возвращении также следует предупреждать, чтобы незрячий знал, что сопровождающий уже пришел.

Когда помогают незрячему человеку, не всегда обходится без ошибок. Например, слепой может споткнуться, что-то задеть, столкнуться со встречным и т.п. Сопровождающий должен реагировать на эти промахи спокойно. С одной стороны, сильно не расстраиваться, а с другой стороны, не делать грубых замечаний, чтобы травмировать человека. Порой такие промахи связаны с неумелой помощью, но бывают случаи, когда они связаны с тем, что ослепший человек еще не научился ходить без зрения. Постепенно у незрячего человека будет накапливаться опыт передвижения без зрения, а сопровождающий должен стараться научиться правильно его сопровождать.

### Досуг незрячих

Практикой жизни незрячих доказано, насколько содержательной и разнообразной может быть их жизнедеятельность, если организовать для этого соответствующие условия, развить интерес, потребности и желание ярко, полноценно ощущать себя в обществе.

Полная или частичная потеря зрения приводит к тому, что человек становится менее активным или просто пассивным. В результате нарушаются кровообращение, пищеварение, сон, а это, в свою очередь, влечет за собой подавленное настроение, замкнутость и быструю утомляемость. Поэтому очень важно приобщить или вернуть человека к активному образу жизни.

Прежде всего, надо помочь незрячему вернуться к его любимым занятиям. Опыт показывает, что при желании во многих случаях можно приспособиться заниматься любимым делом даже при наступлении слепоты.

К , один до потери зрения любил "гонять" на велосипеде. Это занятие доставляло ему удовольствие, при езде на велосипеде он мог расслабиться и отдохнуть. Когда же он ослеп и стал различать только свет и тьму, ему на помощь пришли жена и дети. Кто-нибудь из них садился на свой велосипед и ехал впереди незрячего. Тот шел следом, ориентируясь на свет фонарика, прикрепленного к велосипеду, на котором ехала жена или один из детей. Со временем был найден и другой способ. Помогать стала собака-проводник. Незрячий садился на велосипед, брал в руки поводок и давал собаке команду "вперед". Собака бежала по дороге, а незрячий ориентировался по натяжению и положению поводка. Конечно, для безопасности при таком способе катания на велосипеде необходимо выбирать места, где мало или нет прохожих. Кроме того, надо хорошо чувствовать собаку и давать ей отдыхать.

Рыболову-любителю, потерявшему зрение, тоже можно помочь вернуться к приятному для него виду отдыха. Рыбная ловля вполне доступна для незрячих. При этом можно пользоваться как обычной длинной удочкой, так и снастью с короткой рукояткой. Надо только иметь в виду, что при ловле длинной удочкой место должно быть свободным от кустов, высокой травы или развесистых деревьев, в которых может запутаться леска. На рыбную ловлю реально переключить и тех, кто до потери зрения занимался активными видами спорта, например, футболом.

Среди людей, потерявших зрение в детстве, много любителей прикладных видов народного творчества. Инвалиды по зрению успешно занимаются различными видами рукоделия (макrame, вязание, плетение и др.), садоводством, огородничеством. Следовательно, если человек занимался этими видами деятельности до потери зрения, то его близким людям, надо помочь ослепшему человеку вернуться к любимому занятию и делать его уже без зрения.

Незрячим доступны многие виды спорта. Слепой может заниматься плаванием, борьбой, легкой атлетикой и другими видами спорта. Среди незрячих по перечисленным и другим видам спорта проводятся соревнования не только местные, но и международные.

Для человека, потерявшего зрение, остаются доступными такие виды досуга как домино, шашки, шахматы.

Игра в домино для слепых отличается от обычной тем, что точки на фишках выпуклые и поэтому легко воспринимаются на ощупь. Линия, разграничивающая фишку на две части, тоже выпуклая. Кроме того, пустая часть фишки (например, на фишке "три - пусто") помечается выпуклой вертикальной чертой.

Если слепой играет со зрячими, то его фишки по ходу игры зрячие выстраивают в ряд на столе. Поняв суть игры, незрячий легко мысленно приставляет свою фишку к одной из названных предыдущим игроком. Одновременно он удерживает в памяти фишки, которые уже участвуют в игре или еще находятся у игроков, и таким образом вполне осознанно ведет игру. Именно поэтому, когда в игре принимают участие только незрячие, включая и тех, у кого имеется остаточное зрение, то фишки кладутся на стол в беспорядке (в кучу). При этом каждый игрок в уме приставляет свою фишку к одному из концов мысленного ряда, а проговаривает при этом только результат.

Специальные шахматы для слепых внешне выглядят так же, как и те, которыми играют зрячие. Примечательны они тем, что слепые могут играть в них как друг с другом, так и со зрячими. На шахматной

доске черные поля относительно белых несколько приподняты, что облегчает незрячему ориентировку.

В середине каждого шахматного поля (квадрата) имеется отверстие. Каждая фигура снабжена штырем, исходящим из ее основания. Штырь вставляется в отверстие, и фигуры, таким образом, прочно фиксируются на определенном поле и не сдвигаются при обследовании руками их положения. Белые фигуры отличаются от черных наличием дополнительной канавки, располагающейся по ободку фигуры, и легко различаются на ощупь.

Шашки для слепых также имеют свои особенности. Черные поля на шахматной доске приподняты по отношению к белым так, что каждая шашка находится как бы в ячейке. Это позволяет незрячим свободно обследовать (ощупывать) положение шашек на доске, не боясь их сдвинуть. Белые шашки от черных на ощупь отличаются. Поверхность черных снабжена выпуклым ободком, в результате чего в центре образуется маленький гладкий круг. Шашки белого цвета никакого ободка не имеют, и на ощупь их поверхность воспринимается как гладкий круг. Такие шашки позволяют слепому играть с любым партнером.

Шахматы и шашки являются распространенными видами спорта среди незрячих. Соревнования проводятся не только среди членов первичной организации Общества слепых, но и зональные, международные.

Шахматы, шашки, домино лучше иметь свои личные, а не взятые из библиотеки или других общественных фондов. В эти игры незрячий может играть как с членами семьи дома, так и во дворе с соседями.

Большинство незрячих (впрочем, как и зрячих) любят проводить свободное время у радиоприемников и телевизоров. Незрячий человек способен легко самостоятельно пользоваться различной аудио-, видеотехникой. При пользовании радиоприемниками (телевизорами, магнитофонами и т.п.) незрячие запоминают назначение каждой ручки (кнопки) прибора и после небольшой тренировки легко с ними работают. При приобретении новой модели радиоприемника или какой-либо другой аудио-, видеоаппаратуры надо объяснить незрячему назначение каждой ручки (кнопки), так как он не может самостоятельно ознакомиться с инструкцией.

Незрячий не заглядывает в программу теле-радио-передач, когда у него появится в необходимость. Но окружающих может не оказаться времени в момент, когда захотел ознакомиться с программой. Чтобы избежать конфликтов,

следует в выходной день систематически выделять время на чтение программы передач на предстоящую неделю. Незрячий должен записать себе (по рельефно-точечной системе) дату, время и название заинтересовавших его передач.

В жизни слепых большое место занимает магнитофон. Запись и прослушивание музыкальных и речевых программ, а также специальной и художественной литературы делают жизнь незрячих более разнообразной и содержательной. В каждом городе, где имеются отделения Общества слепых, существуют специальные библиотеки. В них наряду с книгами, напечатанными рельефно-точечным шрифтом, которые незрячие читают руками, есть электронные книги ("говорящие книги"). Такие книги можно прослушивать на специально приспособленных для этого устройствах, которые можно приобрести через Общество слепых или даже взять в библиотеке напрокат.

Среди людей, являющихся с детства инвалидами по зрению, многие любят в свободное время "смотреть" фильмы, и этот вид искусства и досуга доставляет им удовольствие. Человека, потерявшего зрение во взрослом состоянии, восприятие фильмов на слух раздражает, так как без привычного зрительного контроля он не улавливает многие нюансы сюжетной линии. Чтобы этого не происходило, ему нужна помощь. Для этого, людям с которыми живет незрячий, надо научиться комментировать фильмы, то есть сообщать ту информацию, которую незрячий не может получить из контекста разговора: где происходит действие, время суток, время года, какие действия герои совершают. Комментарии должны быть краткими, точными и не нести лишних сведений. Надо стараться говорить во время пауз, чтобы не мешать незрячему следить с помощью слуха за происходящим. Следует удерживаться от попыток дать свое толкование тому, что происходит. Поговорить об этом можно после фильма. Если у слепого имеется остаточное зрение, то надо помочь ему найти то место у экрана, с которого он мог бы различать крупные детали, цвета. Это также облегчит ему понимание фильма.

Незрячим вполне доступно и театральное искусство. Оно построено на диалогах и монологах персонажей, в которых выражены их внутренние переживания и через которые разворачиваются основные сюжетные линии спектакля. Можно сказать, что театральное действие в большей мере, чем кино, доступно восприятию слепого. Как и при просмотре кинофильма, незрячий в определенных моментах нуждается в комментариях. Надо стараться делать это тихо, чтобы не мешать соседям. Многие инвалиды по зрению охотно посещают

концертные залы, театры, стадионы, а ездят в туристические поездки и на экскурсии, совершают водные походы, есть даже любители горных походов – альпинисты.

Если у незрячего есть остатки форменного зрения, то необходимо приобрести бинокль или монокль. В театре с помощью бинокля инвалид по зрению может увидеть движение артистов, их костюмы, декорации. Причем театральные бинокли мало что дают слепому с остаточным зрением. Нужно более сильное увеличение, чем дает театральный бинокль.

Бинокли и монокли позволяют инвалиду по зрению увидеть фрагменты лепки и других украшений архитектурных сооружений, что весьма ценно ввремя экскурсии.

Нормально видящие люди часто считают, что слепым не зачем ходить в музеи, потому что многие экспонаты им недоступны. Конечно, незрячий в музее получает меньше информации и впечатлений, чем зрячий, но ведь получает, поэтому нельзя его лишать того, что ему хоть как-то доступно.

В музеях слепым разрешается под контролем зрячего (сопровождающего или смотрителя) осторожно потрогать экспонаты, которые находятся не под стеклом. Некоторые работники музеев не знают, что имеется специальное постановление, разрешающее это делать, поэтому могут сделать замечание сопровождающему. В этом случае тому следует спокойно и тактично объяснить, что его спутник (или спутница) не видит, будет очень осторожны и внимательным при осмотре (ощупывании) экспонатов.

Очень часто человек, потерявший зрение, настолько в себе замыкается, что перестает встречаться с друзьями, отказывается от приглашения в гости по поводу дня рождения или какого-нибудь праздника. Надо помочь ему вернуться к тем друзьям и в те компании, в которых он раньше проводил свой досуг. Сначала желательно пригласить гостей к себе. Когда гости увидят, что хозяйка, потеряв зрение, все равно испекла их любимый пирог, что она танцует и поет, то постепенно все встанет на свои места. А зрячий мужчина может развлекать своих гостей игрой в карты, домино, шахматы, как это было до потери зрения.

Приглашая гостей в первый раз, надо договориться с незрячим членом семьи о том, какие функции он возьмет на себя. Главное – на празднике не говорить о грустном, чтобы никого не расстроить. Когда друзья незрячего убедятся, что тот не пал духом, они сами станут приглашать его к себе. Отказываться незрячему человеку не надо. Следует подсказать незрячему, что ему желательно прийти в

гости раньше того времени, к которому соберутся остальные. Ему необходимо время, чтобы самостоятельно и не торопясь обойти квартиру, сориентироваться в ней, то есть понять, где находится туалет, ванная комната, кухня, как расставлена мебель и т.п.

По мере прибытия гостей незрячего надо познакомить с каждым. Желательно создавать такую обстановку, чтобы гость произнес несколько слов, оможет незрячему в узнавать гостей по голосам.

### Учитесь понимать незрячего

Понимание как важное условие благополучных взаимоотношений между людьми особенно необходимо при общении зрячих людей со слепыми. Постигнуть мир чувств и эмоциональных состояний незрячих можно только на уровне бережного, открытого, заинтересованного общения. Знание психологической ситуации незрячих, понимание их проблем общения с окружающим миром и другими людьми, своевременная и соизмеримая помощь позволяют незрячему человеку открыто идти на контакт со зрячими.

Социальным работникам, а также тем, кто работает или живет с незрячим человеком, важно знать несколько простых правил общения со слепыми людьми. Они учат пониманию человека, оказавшегося в критической жизненной ситуации.

Так, прежде чем предложить незрячему помощь, подумайте, как он к этому отнесется, нужна ли ему ваша помощь, совет, готов ли он к тому, что вы предлагаете.

После оловека оявляются новые особые потребности: *потребность в помощи при передвижении* в незнакомых местах; *потребность в ощущении своей самостоятельности* в знакомой обстановке; *потребность в определенном порядке* (т.к. тогда он не станеи ударяться о приоткрытые двери и любую вещь найдет на определенном месте); *потребность в самоуважении* (прежде всего, потребность выглядеть не хуже других, не производить жалкое впечатление) и др. По тому, как окружающие удовлетворяют эти потребности, слепой судит об их отношении к нему, об их любви .

Социальные работники, члены семьи, коллеги и друзья должны поддержать человека, находящегося в состоянии душевного кризиса из-за потери зрения, Предлагаем для соблюдать следующие правила:

1. *Необходимо помочь ослепшему человеку научиться жить с проблемой*, которая у него возникла, помочь жить без зрения.

Безусловно, незрячий постоянно нуждается во внимании, заботе, помощи и что-то он всегда будет делать лишь с помощью зрячих. Но если его совсем отстранить от любых дел, то от безделья он погрузится в собственные переживания. Кроме того, если он не станет пробовать что-то сделать сам, то и не узнает, может ли справиться с чем-то самостоятельно,

Незрячий не знает своих возможностей

А чем меньше он приспособлен к жизни, чем меньше что-либо делает самостоятельно, чем меньше видит свою нужность другим, тем больше затягивается его душевный кризис. Показывая, как необходима его помощь, окружающие дают стимул незрячему человеку преодолевать все трудности, учиться жить без зрения полноценной жизнью, чем придают смысл его жизни.

*2. Не следует спорить с человеком, находящимся в состоянии душевного кризиса.*

Если человека внимательно, доброжелательно, с сочувствием выслушали, то и на его душе становилось светлее, спокойнее. Ему уже не понадобятся советы. В тяжелые моменты жизни людям крайне необходим доброжелательный, без оценочный слушатель,

суждать неприятные переживания надо так, чтобы не вызвать дополнительных. Для этого следует соблюдать три правила психологической "техники безопасности".

Правило 1. Прежде чем сказать человеку о чем-то неприятном, *важно показать свое хорошее отношение* к нему.

Каждый замечал, что если ему делают замечание или указывают на недостатки люди, которые его любят, то это не вызывает обиду, а если и обижает, то не сильно и не надолго. Люди чувствуют, когда боль причинили любя, т.к. желают им добра.

Поэтому надо как можно чаще говорить людям, тем более оказавшимся в сложной ситуации, о хорошем отношении к ним. В первую очередь перед неприятным разговором, чтобы они поняли - их любят и все делают для их блага. Человеку намного легче встать на точку зрения собеседника, если тот не давит, не вынуждает однозначно принимать только его мнение. Поэтому, если с незрячим человеком разговаривать жестко, настаивая на своей правоте, то такая позиция способна вызвать в нем детское желание противиться

Правило 2. Когда делают замечание, *то важно говорить о своих ощущениях*, а не «вешать ярлыки», ограничиваться стереотипными и общими высказываниями, не имеющими отношение к конкретной ситуации,

В состоянии душевного кризиса незрячий может быть

раздражителен, вспыльчив, и вызывать ответное раздражение. Это надо знать, чтобы заранее настроиться на доброжелательный лад.

Правило 3. Необходимо *делиться опытом, а не давать советы*, подобные рецептам,

Первое время после потери зрения человек похож на беспомощного ребенка: он и в быту нуждается в посторонней помощи, и в душе чувствует себя беспомощным, незащищенным. Отчего как дитя ждет от окружающих советов, что делать и как жить. Если незрячий человек станет пользоваться одними готовыми советами, то жизнь может создать ситуации, где надо быстро принимать решения, а он этого не сумеет. Дело, если он знаком с опытом других людей, но сам выбирает что и как ему делать.

Опираясь на чужой опыт жизни без зрения, каждый незрячий способен сделать собственный выбор, как ему жить дальше, каким путем идти. За незрячими следует оставить право принимать решения самостоятельно. Когда хочется помочь что-то сделать, не стоит спешить. Надо сначала спросить, нужна ли им помощь, и быть готовыми к отказу.

Например, при выборе покупки для незрячего человека, лучше, подробно описать все "за" и "против", а не ограничиться короткой фразой "это тебе не надо" или "это тебе не подойдет". Если же вы видите не порядок в одежде слепого, то не стесняйтесь сказать об этом. В деликатной форме укажите, что именно не в порядке (пятно на платье, рубашка выскочила, брючина завернулась, расстегнулась пуговица или развязался шнурок). Если слепой узнает только к вечеру, что выглядел неприглядно, то может очень долго переживать об этом. Предоставьте ему право самому решить, как себя повести: он или исправит все, или попросит о помощи. Не спешить застегивать и завязывать его одежду, не предупредив его. Так он не видит движущихся рук и не ждет прикосновения, его можно испугать неожиданным прикосновением.

Когда незрячий повесил или положил свои вещи на определенное место (особенно в гостях), не перекладывайте их. Если же это необходимо сделать, предложите ему самому переложить, чтобы он смог самостоятельно их найти.

Рассматривая проблему понимания внутреннего мира незрячего человека, следует особо остановиться на появлении у него *чувства стыда и комплексе неполноценности*.

Как правило, слепоты и сами ослепшие люди, и некоторые их родственники (прежде всего, молодые мужья и жены,

а взрослые дети в молодом возрасте). Молодые люди более ярко и остро переживают стыд, т.к. в них сильнее выражено стремление нравиться другим людям. Люди среднего возраста и пожилые, как правило, менее стыдливы вообще и в частности, по поводу потери зрения.

Истоки такого стыда (как и иных психологических «комплексов», «якорей», «собак») находятся в детстве. С ранних и на протяжении всей жизни у человека складывается представление о себе как об индивидууме с определенными персональными особенностями, со своими чертами характера и внешности, которые он ценит.

Так, если в течение жизни человека окружающие люди часто подчеркивали его ум, сообразительность, то у него складывается представление о себе как об умной, сообразительной личности. Если отмечается его внешняя привлекательность, то у него представление о себе как о симпатичном, привлекательном человеке. Когда люди ценят его доброту, отзывчивость, то и он воспринимает себя как доброго, отзывчивого человека и т. д.

После потери зрения, человек начинает проявлять себя не так, как раньше. Если до этого он думал о себе, что он красив, а слепота «не красит», то он начинает сомневаться в своей привлекательности. Очень тяжело это переживают некоторые женщины, всячески избегая встреч с людьми. Хотя во всех культурах главной всегда считалась духовная красота человека (внешняя красота лишь подчеркивает и являет внешнему миру внутреннюю красоту людей).

Утратившие зрение мужчины, ранее ценившие в себе физическую силу и ловкость и думавшие о себе как о защитниках семьи, не менее остро переживают свою беспомощность и незащищенность.

Тем не менее, отношение к человеку со стороны окружающих во многом зависит от отношения самого человека к себе, к ситуации. Если он демонстрирует себя как полноценного человека, только своими определенными особенностями и трудностями, то люди к нему так и относятся. Если он радуется вместе с радующимися, а с плачущими плачет, если быть интересным собеседником и надежным другом, то окружающие люди не станут придавать слепоте особого значения. Разумеется, они будут считаться с ней, но не оценивать ее как крах.

Когда же сам слепой «подает» себя окружающим в несчастного инвалида, тогда на него и другие смотрят также. Или, если слепой человек пытается притвориться зрячим, стыдясь своей слепоты, не пользуется тростью и приспособлениями, помогающими компенсировать отсутствие зрения, тогда он может выглядеть нелепо,

чем вызывать недовольство у окружающих.

Например, некоторые слепые стесняются здороваться, когда не уверены, приветствовали они сегодня этого человека или нет, опасаясь, их примут за глупцов. Тем самым они вызывают у людей мысль, что к ним стали плохо относиться. Следует помочь незрячим избавиться от ложного стыда и с достоинством преодолеть все вызванные слепотой трудности.

Потеря зрения для человека – это очень сильное для испытание. лавная задача окружающих – помочь человеку адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности, . Для этого надо, выработались умения, позволяющие ему вернуть самостоятельность.

У незрячего человека есть возможность стать рабочим, получить среднее специальное образование, поступить в вуз, решить проблему трудоустройства, организовать свое дело.

В высших учебных заведениях незрячий может получить следующие специальности: правоведение, история, философия, политическая экономия, математика, психология и др. Среди незрячих много изобретателей, юристов, адвокатов, композиторов, многие работают преподавателями вузов, техникумов, школ. Широко известны имена писателей и поэтов: Эдуард Асадов, Михаил Суворов, Николай Рыбалко. Немало замечательных людей, лишенных зрения, проявили себя в области искусства и литературы.

В наши дни незрячие люди получают музыкальное образование и работают по избранной специальности. Среди них композиторы, пианисты, скрипачи, аккордеонисты, баянисты. Окончив, консерваторию или музыкальное училище, они становятся солистами и артистами хора в храме, настройщиками музыкальных инструментов, музыкантами-исполнителями.

Подготовка специалистов из числа слепых и слабовидящих граждан (инвалидов I и II групп по зрению) ведется в библиотечных техникумах, музыкальных училищах, а также в специализированных учебных заведениях для незрячих.

Если незрячий выбирает профессию, связанную с интеллектуальным трудом, то следует тщательно готовить к самостоятельной жизни. именно: научиться самостоятельно ходить по городу, легко вступать в контакт с незнакомыми людьми, быть общительным, тактичным и терпеливым. Это необходимо, . . после окончания вузов незрячие трудоустраиваются на предприятия и учреждения вне системы Общества слепых и работают в коллективе зрячих.

Задача реабилитации – чтобы человек при утрате зрения мог самостоятельно передвигаться по городу, обслуживал себя, имел возможность работать и вести активный образ жизни. Чтобы возможности, которые у него были до потери зрения, в какой-то степени были восстановлены, либо приобретены новые навыки.

### **Меры пожарной безопасности для лиц с нарушением зрения**

При обучении мерам пожарной безопасности лиц с нарушением зрения большую роль играет социально-бытовая ориентировка.

Инвалиды по зрению, как правило, затрачивают больше времени на выполнение различного рода действий. При этом от них требуется значительно более высокая степень организованности. Им необходимо контролировать свою работу преимущественно тактильно (это позволяет им корректировать свою деятельность).

Социально-бытовая реабилитация людей с нарушениями зрения обеспечивается *системой ориентиров* – осязательных, слуховых и зрительных, которые способствуют безопасности передвижения и ориентировке в пространстве.

**Осязательные ориентиры:** направляющие поручни, рельефные обозначения на поручнях, таблицы с выпуклыми надписями или шрифтом Брайля, рельефные планы этажей, здания т.п.; изменяемый тип покрытия пола перед препятствиями.

**Слуховые ориентиры:** звуковые маяки при входах, радиотрансляция.

**Зрительные ориентиры:** различные специально освещаемые указатели в виде символов и пиктограмм с использованием ярких, контрастных цветов; контрастное цветовое обозначение дверей и т.п.

Для лиц с остаточным зрением и слабовидящих необходимы специальные средства коррекции зрения: увеличивающие приставки, лупы, гиперокуляры, телескопические очки, а также некоторые тифлотехнические средства бытового, хозяйственного и информационного назначения.

### **Общие требования к объектам с массовым пребыванием людей, доступным лицам с нарушением зрения**

В зданиях и сооружениях с массовым пребыванием людей, доступным лицам с нарушением зрения, над входной дверью устанавливаются речевые электронные информаторы, активация

которых осуществляется при помощи пульта дистанционного управления (ДУ) и светильники. Это необходимо для облегчения обнаружения входов в здания слабовидящих и незрячих.

Входы в здание для данной категории граждан предпочтительно устраивать без крыльца и лестницы, на одной отметке пола первого этажа с уровнем площадки на входе в здание.

В вестибюле, вблизи от входной двери, следует размещать информацию, изготовленную укрупнённым и рельефно-точечным шрифтом Брайля, а также в аудио формате о планировке путей движения по зданию, о месте размещения приёмной руководителя, кабинетов заместителя руководителя, председателя первичной организации, мест общественного пользования и других помещений.

Слабовидящие и слепые люди должны иметь возможность ориентироваться на территории, внутри здания. Для этих целей используются различные специальные объёмные тактильные плитки и напольные покрытия, обозначающие направления движения, повороты и препятствия.

Доступные для инвалидов по зрению пути движения, информация о том, куда они ведут, все опасности, осложнения и помехи, затрудняющие движения на этих путях, должны быть обозначены предупреждающей, направляющей, визуальной, сигнальной, звуковой, тактильной информацией. Каждое учреждение должно быть оборудовано тактильными табло (мнемосхемы).

На путях следования инвалидов по зрению следует избегать расположения колонн, столбов и других точечных препятствий, а при необходимости их устройства должна быть предусмотрена хорошо различимая предупреждающая визуальная и тактильная маркировка или ограждение опасных мест.

Участки пола на путях движения перед дверными проёмами и входами на лестницы, а также перед поворотом коммуникационных путей должны иметь предупредительную рифлёную и контрастно окрашенную поверхность. Допускается в полу либо по низу стен предусматривать световые маячки.

Ковровые покрытия на путях движения необходимо плотно закреплять, особенно на стыках полотен и по границе разнородных покрытий. В помещениях, доступных инвалидам по зрению, не разрешается применять ворсовые ковры с высотой ворса более 0,013 м.

## Система оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре

**Система оповещения и управления эвакуацией людей (СОУЭ):** Комплекс организационных мероприятий и технических средств, предназначенный для своевременного сообщения людям информации о возникновении пожара, необходимости эвакуироваться, путях и очередности эвакуации.

### Способы оповещения:

- **звуковой** (сирена, тонированный сигнал и др.);
- **речевой** (передача специальных текстов);
- **световой** (световые мигающие оповещатели; световые оповещатели «Выход»; эвакуационные знаки пожарной безопасности, указывающие направление движения; световые оповещатели, указывающие направление движения людей, с изменяющимся смысловым значением).

В зданиях с постоянным пребыванием людей с ограниченными возможностями по слуху и зрению должны применяться световые мигающие оповещатели или специализированные оповещатели (в том числе системы специализированного оповещения, обеспечивающие выдачу звуковых сигналов определенной частоты и световых импульсных сигналов повышенной яркости, а также другие технические средства индивидуального оповещения людей).

### Эвакуация из зданий и сооружений лиц с нарушением зрения при пожаре

Основной задачей при возникновении пожара является обеспечение безопасности людей. Одним из способов, обеспечивающих безопасность людей, является эвакуация.

*Эвакуация – процесс организованного самостоятельного движения людей наружу или в безопасную зону из помещений, в которых имеется возможность воздействия на них опасных факторов пожара, а также не самостоятельного перемещения людей, относящихся к группам населения с ограниченными возможностями передвижения, осуществляемого обслуживающим персоналом.*

Особенности эвакуации незрячих лиц при пожаре нашли отражение в опросе инвалидов по зрению.

1. При первых признаках пожара многие из слабовидящих и слепых намерены дождаться зрячего человека и под его руководством покинуть здание. Невозможность использования известного пути эвакуации и трудности с ориентированием на незнакомой территории ведут к тому, что некоторые из них, даже не будут пытаться самостоятельно выбраться из здания.

2. 64,6% от общего числа опрошенных инвалидов по зрению считают, что не могут наравне со здоровыми людьми заниматься деятельностью, направленной на обеспечение противопожарной безопасности. У данной категории граждан вызывает серьёзное беспокойство состояние путей эвакуации и наличие доступных для них открытых запасных эвакуационных выходов, поскольку в отличие от здоровых людей они не в состоянии оперативно изменить маршрут эвакуации и воспользоваться другим эвакуационным выходом.

3. Инвалиды с недостатками зрения в большей мере, чем зрячие люди, полагаются на добросовестное исполнение должностными лицами своих обязанностей, что позволит, по их мнению, предотвратить возникновение пожара и в значительной мере устранить его последствия.

4. Ряд респондентов связывает свою безопасность с автоматическими установками пожаротушения, позволяющими своевременно локализовать и потушить пожар. Многие инвалиды по зрению считают необходимым совершенствовать систему оповещения путём включения в неё специальных тифлотехнических устройств – звуковых маяков.

5. Большинство людей с нарушением зрения считают регулярное противопожарное обучение основой обеспечения их безопасности при пожаре, и указывают на необходимость проведения с ними регулярных занятий и учений. Свыше 70% из них заявили, что нуждаются в дополнительном как теоретическом, так и практическом обучении.

6. Инвалиды по зрению подчеркнули необходимость не только обучения их самих, но и обучения здоровых людей взаимодействию с инвалидами, тем более в чрезвычайных ситуациях.

### **Пожарная опасность электротехнических изделий**

Причинами возникновения пожаров электротехнических изделий могут быть:

- недостатки конструкции и изготовления;
- нарушение правил монтажа;
- нарушение правил технической эксплуатации;
- нарушение правил пожарной безопасности при эксплуатации.

Данные причины пожаров должны знать как лица, проживающие вместе с незрячими людьми, так и сами инвалиды по зрению.

При покупке и установке нового электрооборудования (изделия) необходимо обратить внимание на электробезопасность и пожарную безопасность данного оборудования. При монтаже изделия

необходимо пользоваться только услугами специалистов.

Перед началом эксплуатации электрооборудования (изделия) необходимо внимательно прочитать инструкцию и технический паспорт электроприбора, знать и соблюдать правила пожарной безопасности при его эксплуатации. Помочь в данном вопросе инвалидам по зрению могут родственники, знакомые, соседи, а также социальные работники.

Незрячим людям могут пригодиться некоторые дополнительные сведения об электротехнических изделиях, находящихся в доме, а также информация о первоочередных действиях при обнаружении загорания.

Инвалиды по зрению должны иметь общее представление об электротехнических изделиях, которыми они могут пользоваться в быту: электрообогревателях, телевизоре, утюге, электрической плитке, электрическом звонке, холодильнике и электрических светильниках.

### ***Электрообогреватели***

Многие незрячие люди используют в своем быту электрообогреватели. На сегодняшний день существует несколько типов обогревателей:

- масляные радиаторы;
- электрические конвекторы;
- тепловентиляторы;
- карбоновые (инфракрасные).

Каждый из типов обогревателей делится по мощности и площади обогреваемого помещения. Кто-то использует обогреватели как основное отопление, а кто-то как дополнение к батареям центрального отопления. Но не зависимо от типа, мощности и использования выбранного обогревателя нужно придерживаться правил его эксплуатации. В первую очередь, они предназначены для лиц, проживающих с незрячими людьми.

#### *Основные правила эксплуатации электрообогревателя.*

1. Перед началом пользования электрообогревателем необходимо ознакомиться с инструкцией к прибору (она идет в комплекте с обогревателем);

2. Необходимо убедиться в исправности розетки, в которую планируется включить обогреватель. Розетка должна быть прочно закреплена, не иметь оплавленных контактов и проводов, не должна искрить. Напряжение в розетке должно соответствовать напряжению, указанному в инструкции к прибору. Вилка шнура обогревателя должна плотно входить в розетку и не болтаться.

3. Одна розетка – один обогреватель. Обогреватель очень мощный прибор. При включении двух обогревателей в одну и ту же бытовую розетку значительно возрастает нагрузка на сетевую проводку. Провод может перегреться и оплавляется, что в свою очередь может привести к короткому замыканию и стать причиной пожара.

4. Не используйте для подключения удлинители. Для подключения обогревателя к домашней электрической сети используйте только шнур прибора.

5. Устанавливайте обогреватель на ровную, устойчивую поверхность. Например, если у вас в комнате на полу лежит ковер, то можно положить прямоугольный кусок толстой фанеры и на него поставить обогреватель. Для монтажа обогревателей с настенным способом крепления используйте дюбеля способные выдержать вес обогревателя.

6. Соблюдайте дистанцию. Держите минимальную дистанцию не менее 0,5 метра от обогревателя (настенного или напольного) до любого предмета в вашей комнате.

7. Не устанавливайте обогреватель под окном. Категорически запрещается устанавливать обогреватель под оконным проемом. Материал, из которого сшиты ваши шторы, может быстро нагреться и легко воспламениться.

8. Не рекомендуется оставлять обогреватель включенным на ночь. Если все-таки необходимо оставить прибор включенным на всю ночь, то сначала убедитесь, что в вашем обогревателе установлен термостат, который автоматически выключит прибор при достижении им заданной температуры.

9. Не рекомендуется накрывать обогреватель. Нельзя использовать обогреватель для сушки белья (хотя сейчас в магазинах встречаются обогреватели с приспособлением для сушки), нельзя использовать его как вешалку и закрывать вентиляционные щели. Всё это может привести к перегреву прибора и его взрыву.

10. Не разрешайте детям играть с обогревателем.

### ***Телевизор***

При эксплуатации телевизора:

- не устанавливайте телевизор там, где он плохо проветривается (охлаждается), т.е. вблизи отопительных приборов, в мебельной стенке и пр.;
- не закрывайте вентиляционные отверстия в задней и нижней частях корпуса;

- при установке телевизора обязательно предусмотрите возможность быстрого и безопасного отключения его вилки от розетки; не устанавливайте его вплотную к легковоспламеняющимся материалам (тюль, занавеси, гардины и пр.);

- в случае возникновения неисправности срочно отключите телевизор от сети, вызовите специалиста;

- не оставляйте телевизор надолго в «режиме ожидания», так как этот режим не является пожаробезопасным. Перед сном, или если Вы выходите из дома, нужно полностью обесточить прибор (вынуть шнур из розетки);

- регулярно очищайте телевизор от пыли.

Первыми признаками неисправности телевизора могут быть: увеличение яркости; возрастание числа помех; искажение изображения. Прекратите эксплуатацию телевизора и вызовите специалиста по ремонту. В случае потрескивания и появления синеватого дыма. Немедленно отключите телевизор от электросети и вызовите специалистов.

Если произошло загорание внутри телевизора, надо быстро его отключить от розетки, накрыть тяжелой тканью (не синтетической!), шерстяным одеялом, плотно обжать по периметру для прекращения доступа воздуха к огню, можно сверху лить воду прямо на одеяло. При этом стоять надо только сбоку от телевизора, ни спереди, ни сзади, так как возможен взрыв кинескопа.

Если же в первую минуту справиться с загоранием не удалось, и огонь вышел за пределы корпуса телевизора, срочно покидайте помещение ввиду того, что выделяющийся дым очень токсичен. Уходя, закройте окно и плотно закройте за собой двери (во избежание распространения пожара от воздушного потока), звоните по мобильному телефону – «112» («101») или по стационарному телефону – «01», а также оповестите о пожаре соседей.

В качестве профилактики загорания старых отечественных телевизоров рекомендуется периодическая их очистка от пыли внутри корпуса. Конечно, это должны делать специалисты, предварительно обесточив прибор.

### *Утюг*

Нельзя отходить от утюга, когда он включен. Ставить утюг можно только на негорючую подставку. Рабочая (нагретая) поверхность утюга не должна касаться горючих материалов. Уходя из комнаты, выньте вилку из розетки и положите шнур на гладильный стол, чтобы видеть издалека, что вы не забыли отключить утюг.

Обязательно замените или отдайте в ремонт свой утюг, если у него не работает терморегулятор, разбита вилка или поврежден электрошнур. Электрошнур требует особого внимания к себе, так как при активной работе утюга шнур деформируется, нарушается внешняя оплетка и внутренняя изоляция, может произойти неожиданное замыкание.

Если загорание произошло у вас на глазах, то ваши действия таковы: отключить утюг от сети, закатать его в плотную ткань или залить водой. Если же вы вышли в соседнее помещение, и загорание произошло без вас, и переросло в пожар, то остается как можно быстрее вызвать пожарную охрану, закрыть дверь и эвакуироваться вместе с соседями.

### *Электроплитка*

Электроплитки, так же как утюги, не оставляйте без присмотра. Не используйте их для обогрева вместо электрообогревательного прибора, тем более это опасно ночью. Включенная плитка обязательно должна стоять на негорючей и не проводящей ток подставке (по площади большей, чем сама плитка). Все горючие материалы и предметы должны быть на некоторой дистанции – за этим надо следить постоянно.

Наиболее опасны электрические плитки старых конструкций и самодельные (с открытой спиралью или с нагреваемым диском), одинаковым по размеру с корпусом самой плитки.

### *Холодильник*

В доме холодильник считают самым надежным и безопасным. Однако работа реле, с помощью которого происходит многократное включение и выключение компрессора холодильника, в пожарном отношении считается опасной. Достаточно перегрева, небольшого замыкания и, скопившаяся за холодильником и на его задней панели пыль может загореться. Огонь могут поддерживать висящие рядом шторы, полотенца, стоящие сверху холодильника картонные коробки.

Профилактика очень простая: каждые полгода надо, отключив холодильник от сети, отодвинуть его, развернуть на 180 градусов, пропылесосить или протереть от пыли и грязи влажной тканью его заднюю стенку.

### *Лампы накаливания. Электросветильники*

Пожары от ламп накаливания случаются по трём основным причинам

- возможность возникновения пожара от соприкосновения (или опасного приближения) лампы и горючего материала;

- возможность возникновения пожара от попадания на окружающие горючие материалы раскаленных элементов лампы, образующихся при ее разрушении;

- возможность загорания патрона или питающих проводов.

Для предотвращения возможности загорания от электроламп: соблюдайте правила их эксплуатации;

- не оставляйте их включёнными в ваше отсутствие или во время сна; используйте надёжные плафоны;

- не вставляйте в светильник лампу, по мощности большую, чем написано в паспорте к светильнику;

- контролируйте состояние подводящих ток электропроводов.

### ***Электрический звонок***

При нормальных условиях работы, указанных в инструкции по эксплуатации, электрические звонки не представляют пожарной опасности. Но при работе в длительном режиме (при заклинивании звонковой кнопки, при ее неисправности) возникает опасность перегрева внутренних деталей и возгорания корпуса звонка.

Если вы обнаружили неисправность звонка, как можно раньше вызовите специалиста для ремонта или замены звонка.

### ***Электропредохранитель (автоматический выключатель)***

Электропредохранитель – это маленький, но верный страж благополучия. Нежелательно заменять его на более мощный. Нельзя ставить самоделку или «жучок». Это касается как предохранителей электрооборудования, так и всей электрической проводки вашей квартиры.

Если предохранитель часто отключается – надо вызвать специалиста для проверки причин неисправности и ремонта.

*Запомните признаки неисправности электропроводки:*

- горячие электрические вилки или розетки;
- сильный нагрев электропровода во время работы электротехники;

- звук потрескивания в розетках;

- искрение;

- запах горячей резины, пластмассы;

- следы копоти на вилках и розетках;

- потемнение оплеток электропроводов;

- уменьшение освещения в комнате при включении того или иного электроприбора.

## Правила по технике безопасности в бытовых условиях для лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых)

### *Пример размещения бытовых приборов на кухне для слабовидящих и незрячих*

Для безопасного пользования бытовыми электроприборами инвалидов по зрению необходимо, чтобы все предметы на кухне имели своё постоянное место. Желательно располагать эти предметы так, чтобы не приходилось делать лишних движений. Использование бытовой техники и посуды должно предусматривать возможность осязательного или слухового контроля.

1. Значительно удобнее для инвалида по зрению, если мойка и плита будут находиться близко друг от друга, а между ними расположится рабочий стол.

2. Желательно наличие электроплиты, . . . управление электроплитой значительно проще, чем газовой.

3. Навесные полки на стенах кухни необходимо разместить с учетом роста инвалида. Конструкция мойки должна предусматривать отбортовку и деление на отделы. Кухонные шкафчики должны иметь маркировку по брайлю или рельефную символику. На банках с крупами, мукой, чаем, солью и т.п. можно наклеить рельефные тактильные метки.

4. В настоящее время существуют технические средства для облегчения бытовых операций на кухне инвалиду по зрению: сигнальные часы; бытовые весы с брайлевскими метками; электронные бытовые говорящие весы; солонка и перечница с дозатором; нож-дозатор – предназначен для нарезания пищевых продуктов (колбасы, хлеба, сыра и пр.) ломтиками равной толщины; сахарница-дозатор предназначена для дозирования сыпучих пищевых продуктов (соль, кофе, сахарный песок, доза – чайная ложка); консервовскрыватель; машинка для заточки ножей незрячими и др. Ручки у кухонной посуды должны быть пластмассовыми или деревянными для профилактики ожогов.

5. Слепому человеку удобнее при еде пользоваться глубокими тарелками, или специальными тарелками с высокими (2,5 см) бортиками. При этом надо не забывать, что бытовая адаптация слабовидящего или слепого человека требует постоянного «повышения планки»: незрячий должен стремиться научиться пользоваться обычным столовым прибором, в том числе – ножом, и самой различной посудой. Такой подход позволит слабовидящему или слепому уверенно чувствовать себя за столом в любой компании.

6. Для инвалида по зрению очень важно, чтобы одна из кистей рук была при любой работе свободна. Специальная многофункциональная кухонная доска дает такую возможность. На доске предусмотрено выполнение различных операций (все операции выполняются одной рукой) открывание консервных банок, резка всевозможных продуктов, чистка картофеля, натирание овощей.

7. Сушилку для посуды удобно установить над мойкой, причем той конструкции, которая снабжена бортиками, чтобы избежать выпадения посуды.

8. Мусорное ведро лучше иметь достаточно больших размеров, пластмассовое, с кожухом и ножной педалью, открывающей крышку. Рекомендуется слабовидящему и слепому человеку пользоваться пакетами для мусора. Во – первых, это удобно, потому что ведро при этом реже загрязняется и реже нуждается в отмывании, а во – вторых, вынос пакет с мусором, слепому не приходится специально возвращаться домой, чтобы занести ведро.

9. Середина кухни, по возможности, должна быть свободна, чтобы проходы с полными кастрюлями и тарелками были прямыми, без поворотов.

10. Инвалиды по зрению часто во время приготовления пищи слушают радио или тифломагнитофон. Если трёхпрограммный приёмник легко крепится на стене, то для магнитофона желательно суметь оставить пустую и недоступную для брызг поверхность.

Повышенная потребность слабовидящих и слепых людей в использовании различных электроприборов требует в любом помещении, в том числе и на кухне, большего количества электророзеток и приспособлений для продуманного распределения (раскладывания) электрических проводов.

***Для безопасного использования электрических приборов в быту инвалидами по зрению необходимо соблюдать следующие правила:***

1. Требуется, чтобы на момент пользования бытовыми электроприборами на кухне находились взрослые зрячие люди.

2. При обращении с огнём и электрическими приборами необходимо быть внимательными и аккуратными.

3. Запрещается пользоваться электроприборами с открытыми спиралями.

4. Нагревательные приборы до их включения должны быть установлены на подставки из негорючих материалов.

5. Запрещается оставлять включённые приборы без присмотра, особенно высокотемпературные нагревательные приборы:

электрочайники, кипятильники, паяльники и электроплитки.

6. Необходимо следить, чтобы горючие предметы интерьера (шторы, пластмассовые предметы, деревянные детали мебели и пр.) ни при каких условиях не касались нагретых поверхностей электроприборов. За этим должны следить зрячие люди, находящиеся в помещении (квартире).

7. Не оставляйте включёнными электроприборы (чайники, электроплиты, электрообогреватели и другие предметы) на ночь.

8. При покупке электробытовых приборов убедитесь, что они оборудованы системой аварийного выключения (на случай его перегрева или падения).

9. Запрещается использование самодельных электронагревательных приборов.

10. Не оставляйте работающий телевизор без присмотра. При установке телевизора обязательно предусмотрите возможность быстрого и безопасного отключения его вилки от розетки. Не устанавливайте его вплотную к легкогорючим материалам (тюль, занавеси, гардины и т.д.) Уходя из дома, не оставляйте телевизор в «режиме ожидания», т.к. этот режим не является пожаробезопасным.

11. Уходя из квартиры, гасите свет и выключайте электроприборы.

12. Содержите в исправности электросети, электроприборы, не курите, не сорите и т.д.

13. Помните номер телефона пожарной охраны: «112» («101») – звонок с мобильного телефона; «01» – звонок со стационарного телефона.

### **Меры пожарной безопасности в жилом секторе для лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых)**

В первую очередь, требование соблюдения мер пожарной безопасности относится к лицам, проживающим с незрячими людьми. Слабовидящие и слепые люди способны лишь частично соблюдать данные правила, в зависимости от своего физического состояния.

#### **Содержите свой дом (квартиру) в чистоте:**

- не застеклённые балконы и лоджии, захлапленные вещами, являются зонами повышенной пожарной опасности. Не храните легковоспламеняющиеся жидкости и препараты бытовой химии на балконах и лоджиях;

- не допускайте скопления пыли и горючих материалов в местах, где возможен нагрев, искрение, замыкание;

- содержите в исправности электропроводку и электроприборы;
- периодически очищайте от пыли телевизор и заднюю панель холодильника;
- не загромождайте вещами (горючими материалами) выходы из домов (в том числе запасные), проходы в коридорах и на лестничных клетках, служащие эвакуационными выходами при пожаре;
- соблюдайте чистоту и порядок в кладовых, чердачных помещениях, хозяйственных постройках.

### **Как себя вести в случае возникновения пожара**

Поведение при возникновении загорания зависит от конкретной обстановки и условий распространения горения. Однако в любом случае нельзя впадать в панику и терять самообладание. Следует как можно быстрее позвонить в пожарную охрану по мобильному телефону – «112» («101») (вызов является бесплатным) или по стационарному телефону – «01», а самому постараться по возможности быстро действовать, прибегая к помощи родственников или знакомых.

В большинстве случаев, когда загорание обнаружено в самой начальной стадии, его можно ликвидировать буквально одним стаканом воды или, накрыв мокрой скатертью, одеялом или любым другим плотным несинтетическим материалом; при возможности – воспользоваться огнетушителем соответствующего класса.

Если пламя уже распространилось и необходимо вмешательство профессиональных пожарных, надо как можно быстрее кратчайшим и самым безопасным путем покинуть помещение, квартиру, здание, прибегая к помощи родственников, знакомых или случайных прохожих, и звонить в пожарную охрану.

### **Как можно справиться с небольшим очагом горения**

1. Загорелось кухонное полотенце – бросьте его в раковину, залей водой; если раковина далеко или нет воды, то плотно прижмите горящий конец полотенца разделочной доской, крышкой от кастрюли или другим не горящим концом того же полотенца, при этом не подвергая свою жизнь опасности (в случае, когда возгорание серьезное, слепому человеку следует сообщить об этом зрячим и покинуть помещение).

2. Вспыхнуло масло на сковороде – сразу же плотно закройте сковороду крышкой и выключи плиту. *Нельзя переносить сковороду и заливать горящее масло водой*, так как произойдет бурное вскипание, разбрызгивание горящего масла, а в результате – ожоги рук, лица и

3. Загорелось содержимое мусорного ведра, мусорной корзины, небольшой коробки – сообщите зрячим людям; если очаг возгорания невелик и его размер можно оценить, принесите воду и залейте огонь.

4. В квартире появился неприятный запах горелой изоляции – отключите выключатель на вводном щите, обесточьте квартиру, сообщите зрячим. Место, где можно отключить в квартире электроэнергию, должны знать все члены семьи, в т.ч. дети школьного возраста.

5. Нельзя тушить водой аппаратуру, *включенную в электросеть*. При загорании телевизора, холодильника, утюга – обесточьте квартиру или отключите приборы, выдернув шнур из розетки, не подвергая свою жизнь опасности (розетка должна находиться в удобном для отключения месте).

6. Если горение только началось, накройте отключенный от розетки утюг (телевизор) шерстяным одеялом, плотной тканью и прижмите по краям так, чтобы не было доступа воздуха. Горение прекратится. Если же горение не прекратилось, надо срочно покинуть помещение. *Помните о токсичности дыма.*

7. Небольшое пламя на обесточенном телевизоре можно залить водой, но при этом надо находиться сбоку от телевизора во избежание травм при возможном взрыве кинескопа в старых моделях.

8. Когда воду использовать нельзя (горящий электроприбор находится под напряжением) или воды нет, то небольшой очаг горения можно попытаться засыпать питьевой или кальцинированной содой, стиральным порошком, песком, землей (например, из цветочного горшка). Однако при неудаче надо сразу же покинуть помещение.

9. Желательно иметь в доме огнетушитель и уметь с ним обращаться. Следует, однако, знать, что его можно использовать только в первые минуты, когда загорание не переросло в пожар.

10. Если загорание произошло в ваше отсутствие и момент для быстрого тушения (1–2 мин) упущен, не тратьте время, эвакуируйтесь из дома (в данном случае лучше, чтобы с инвалидом по зрению находился зрячий человек), из квартиры, плотно закройте за собой дверь, звоните в пожарную охрану.

### **Эвакуация лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых)**

#### ***Рекомендации при эвакуации из задымлённого помещения (квартиры) лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых)***

##### *Общие требования*

1. Если для ориентации в пространстве и для передвижения инвалид по зрению использует трость, то она всегда должна быть

рядом с ним – дома и на работе. Желательно, чтобы запасная трость была в наборе, подготовленном к эвакуации.

2. Если инвалид по зрению носит контактные линзы, то на случай пожара желательно иметь запасной вариант (обычные очки), поскольку невозможно быстро надеть контактные линзы.

3. Расстановка мебели в квартире не должна мешать передвижению инвалида по зрению. Коридоры и холлы в доме не должны быть захламлены, чтобы по ним можно было беспрепятственно пройти.

4. Желательно, чтобы квартира была оборудована пожарной сигнализацией. Чем быстрее инвалид по зрению узнает о пожаре, тем больше у него будет времени для эвакуации и тем больше шансов будет спастись.

5. Инвалид по зрению должен уметь выйти на ощупь из квартиры. При сильном задымлении в квартире инвалиду по зрению, возможно, придётся передвигаться на четвереньках, а это сильно дезориентирует. Необходимо потренироваться эвакуироваться из квартиры таким способом. Целесообразно при сильном задымлении закрыть органы дыхания мокрой тряпкой.

6. Инвалиду по зрению необходимо проверить, насколько легко он может открыть запоры дверей и окон.

7. Если при передвижении инвалиду по зрению помогает собака-поводырь, то она должна быть натренирована на действия в случае пожара. Животное может разволноваться и повести себя неадекватно во время задымления. У собаки должен быть надёжный поводок и ошейник – это поможет уверенно управлять животным.

8. Инвалиду по зрению всегда необходимо держать рядом сотовый телефон. Это поможет в чрезвычайной ситуации быстро связаться со службой спасения и пожарной охраной, даже если он будет отрезан огнём от городского телефона.

9. Родные, друзья и коллеги по работе должны точно знать, как помочь инвалиду по зрению при эвакуации.

***Ориентирование и передвижение лиц с нарушением зрения  
(слабовидящих и слепых) совместно со зрячим из задымлённого  
помещения***

Основной приём ходьбы человека с нарушением зрения с сопровождающим заключается в следующем:

1. Сопровождающий не должен брать незрячего человека за руку, трость или плечо и вести его, подталкивая, впереди себя. Свободной

рукой инвалид по зрению берёт сопровождающего под руку немного выше локтя, но не крепко, а лишь опираясь на неё. Рука человека с нарушением зрения согнута в локте и слегка прижата к корпусу. Он идёт на полшага позади сопровождающегося.

2. Приближаясь к узкому проходу, сопровождающий отводит руку назад и немного поворачивается в сторону незрячего человека, который при этом должен вытянуть руку вперёд и идти позади сопровождающего.

3. Если незрячий желает изменить своё положение относительно сопровождающего, он обходит его сзади и берёт за другую руку указанным выше способом.

4. При подъёме по лестнице незрячий человек идёт на одну ступеньку ниже сопровождающего, при спуске – на одну ступеньку выше или рядом с сопровождающим. Проходя через дверь, инвалид по зрению пропускает сопровождающего вперёд.

5. Если незрячий человек и сопровождающий останавливаются, то сопровождающий не должен держать его за руку.

6. Если сопровождающему необходимо на время оставить незрячего человека, то он подводит его к какому-либо неподвижному объекту, например, к стене, стулу и т.п. и сообщает ему о его местонахождении.

7. Желательно, чтобы при эвакуации инвалида по зрению из задымлённого помещения с ним находились не случайные люди, а родственники, либо социальные работники или специалисты, работающие с данной категорией граждан.

8. Ко всем препятствиям (выступы, уступы, лестницы) инвалид по зрению с сопровождающим подходят под прямым углом (сбоку).

### ***Общие правила эвакуации из задымлённого помещения лиц с нарушением зрения (слабовидящих и слепых)***

*Если дым и пламя позволяют выйти из помещения наружу, то:*

- уходите скорее от огня; ничего не ищите и не собирайте;
- если есть возможность, перекройте газ, попутно обесточьте квартиру;
  - ни в коем случае не пользуйтесь лифтом – он может стать ловушкой;
  - знайте, что вредные продукты горения выделяются при пожаре очень быстро; для оценки ситуации и для спасения вы имеете очень мало времени (иногда всего 5–7 мин);

- вредные продукты горения могут скапливаться в помещении на уровне вашего роста и выше, поэтому пробирайтесь к выходу на четвереньках или даже ползком; ближе к полу ниже температура воздуха и там больше кислорода;

- если дыма много, першит в горле, слезятся глаза – пробирайтесь, плотно закрывая дыхательные пути какой-нибудь многослойной хлопчатобумажной тканью, дышите через ткань. Хорошо, если сможете увлажнить внешнюю часть этой ткани водой (из вазы с цветами или из бутылки с каким-нибудь газированным напитком). Этим вы спасете свои бронхи и легкие от действия раздражающих веществ. Но помните, что этот способ не спасает от отравления угарным газом;

- если вы можете из безопасного места позвонить по телефону, сразу же сообщите по «112» («101») или «01» о загорании;

- в случае, если вы вышли из дома незамеченным, обязательно сообщите о себе находящимся во дворе людям, чтобы они знали, что вы покинули горящее помещение.

*Если дым и пламя в соседних помещениях не позволяют выйти наружу:*

- не поддавайтесь панике; помните, что современные железобетонные конструкции в состоянии выдержать высокую температуру;

- если возможности эвакуироваться нет, то для защиты от тепла и дыма постарайтесь надежно загерметизировать свою квартиру. Для этого плотно закройте входную дверь, намочите водой полотенца, одеяла или любую другую ткань и плотно закройте (заткните) ими щели двери изнутри квартиры. Нужно также во избежание тяги и проникновения дыма с улицы закрыть окна, заткнуть вентиляционные отверстия на кухне, в ванной, в туалете;

- наберите в тазы и ванну воды, смачивайте двери, пол, тряпки;

- если в помещении есть телефон, звоните по «01» со стационарного телефона или «112» («101») по мобильному телефону, даже если уже звонили туда до этого. Объясните диспетчеру, где именно вы находитесь и что вы отрезаны огнем от выхода;

- если комната наполнилась дымом, передвигайтесь ползком – так будет легче дышать (около пола ниже температура и больше кислорода);

- оберните лицо повязкой из влажной ткани, наденьте защитные очки;

- продвигайтесь в сторону окна, находитесь возле окна и привлекайте к себе внимание людей на улице;
- если нет крайней необходимости (ощущения удушья, помутнения сознания), старайтесь не открывать и не разбивать окно, так как герметичность убежища нарушится, помещение быстро заполнится дымом и дышать даже у распахнутого окна станет нечем. Благодаря тяге вслед за дымом в помещение проникнет пламя. Помните об этом, прежде чем решишь разбить окно;
- привлекая внимание людей, не обязательно кричать, можно, например, вывесить из форточки или из окна (*не распахивая их!*) большой кусок яркой ткани, а ночью подавать сигналы фонариком;
- если квартира имеет балкон или лоджию, то надо постараться выбраться туда и встать за простенок балкона (лоджии), плотно закрыв за собой дверь; привлекайте к себе внимание людей на улице;
- ждите приезда пожарных, они обычно приезжают через несколько минут;
- сохраняйте терпение, не теряйте самообладания, не предпринимайте ничего излишнего. Спасение жильцов из горящих многоэтажных зданий иногда занимает несколько часов.

#### *Если загорелась одежда*

Следует четко знать, что горящая на человеке одежда при его вертикальном положении ведет к распространению пламени на лицо, загоранию волос и поражению органов дыхания.

Если на загорелась одежда:

- нельзя бежать, это лишь усилит горение;
- надо быстро сбросить воспламенившуюся одежду, а если это не удалось, следует упасть и кататься по полу (земле), сбивая пламя.

#### *Чего не следует делать при пожаре*

При загорании и пожаре не следует:

- поддаваться панике;
- переоценивать свои силы и возможности;
- рисковать своей жизнью, спасая имущество;
- заниматься тушением огня, не вызвав предварительно пожарных;
- тушить водой электроприборы, находящиеся под напряжением;
- прятаться в шкафах, кладовых, забиваться в углы и т.п.;
- пытаться выйти через задымленную лестничную клетку

(влажная ткань не защищает от угарного газа);

- пользоваться лифтом;
- спускаться по веревкам, простыням, водосточным трубам с этажей выше третьего;
- открывать окна и двери (это увеличивает тягу и усиливает горение);
- выпрыгивать из окон верхних этажей.

*Какие данные необходимо сообщить при вызове пожарной охраны*

1. Адрес, где обнаружено загорание или пожар.
2. Объект, где происходит пожар: в квартире, в подъезде и т.д.
3. Что горит (телевизор, мебель, холодильник).
4. Если диспетчер попросит, то уточнить: номер дома, подъезд, номер квартиры, на каком этаже горит, сколько этажей в здании, откуда удобнее подъехать, код для входа в подъезд и т.д.
5. Свою фамилию и телефон.

Говорите по телефону четко и спокойно, не торопись. Знайте, что пока вы сообщаете сведения о пожаре, пожарная команда уже поднята по тревоге и выезжает (все, что надо, бойцам передадут по рации).

*Помните*, что заведомо ложный вызов пожарной охраны (так же как милиции и скорой помощи или иных специализированных служб) является административным правонарушением и наказывается штрафом в размере от 10 до 15 минимальных размеров оплаты труда.

### **Первичные средства пожаротушения**

Тушение пожара – это работа пожарных-профессионалов, а борьба с загоранием посильна для неспециалистов. Необходимо помнить, что первичные средства пожаротушения применяются для борьбы с загоранием, но не с пожаром.

К первичным средствам пожаротушения относятся: специальные ёмкости с водой и песком, лопаты, ведра, ломы, багры, асбестовые полотна, грубошерстные ткани и войлок, огнетушители.

**Вода** – наиболее распространенное средство для тушения огня. Огнетушащие свойства ее заключаются главным образом в способности охладить горящий предмет, снизить температуру пламени. Будучи поданной на очаг горения сверху, неиспарившаяся часть воды смачивает и охлаждает поверхность горящего предмета и, стекая вниз, затрудняет загорание его остальных, не охваченных огнем, частей.

Вода электропроводна, поэтому ее нельзя использовать для

тушения сетей и установок, находящихся под напряжением. При попадании воды на электрические провода может возникнуть короткое замыкание. Обнаружив загорание электрической сети, необходимо в первую очередь обесточить электропроводку в квартире, а затем выключить общий рубильник (автомат) на щите ввода. После этого приступают к ликвидации очагов горения, используя огнетушитель, воду, песок.

Запрещается тушить водой горящий бензин, керосин, масла и другие легковоспламеняющиеся и горючие жидкости в условиях жилого дома, гаража или сарая. Эти жидкости, будучи легче воды, всплывают на ее поверхность и продолжают гореть, увеличивая площадь горения при растекании воды. Поэтому для их тушения, кроме огнетушителей, следует применять песок, землю, соду, а также использовать плотные ткани, шерстяные одеяла, пальто, смоченные водой.

**Песок и земля** с успехом применяются для тушения небольших очагов горения, в том числе проливов горючих жидкостей (керосин, бензин, масла, смолы и др.). Используя песок (землю) для тушения, нужно принести его в ведре или на лопате к месту горения. Насыпая песок главным образом по внешней кромке горячей зоны, старайтесь окружать песком место горения, препятствуя дальнейшему растеканию жидкости. Затем при помощи лопаты нужно покрыть горящую поверхность слоем песка, который впитает жидкость. После того как огонь с горячей жидкости будет сбит, нужно сразу же приступить к тушению горящих окружающих предметов. В крайнем случае, вместо лопаты или совка можно использовать для подноски песка кусок фанеры, противень, сковороду, ковш.

**Кошма (противопожарное полотно)** – представляет собой прямоугольный отрезок стеклоткани площадью 3,0 кв.метра, сложенный в чехол.

Пожарное полотно применяют для тушения жидких, твердых и газообразных веществ. Возможно применение и для тушения электрооборудования, но до 1000 вольт. Противопожарное полотно рекомендуется использовать для тушения очагов возгораний в квартирах, гаражах, производственных помещениях (цехах, мастерских, лабораториях и т.д.) на дачах, при тушении горячей одежды на пострадавших, для защиты от искр и пламени. Кошма не содержит канцерогенных, вредных для здоровья, асбестовых волокон, не электропроводна, не имеет усадки под воздействием температур, устойчива к агрессивным средам, износостойка.

**Огнетушитель** – переносное или передвижное устройство, предназначенное для тушения очага пожара оператором за счет выпуска огнетушащего вещества, с ручным способом доставки к очагу пожара, приведения в действие и управления струей огнетушащего вещества.

В зависимости от массы и способа доставки к месту загорания огнетушители делятся на следующие виды:

- переносные (массой до 20 кг включительно);
- передвижные (массой более 20 кг), которые могут иметь одну или несколько емкостей с огнетушащим веществом, смонтированных на тележке.

*Переносные огнетушители* могут быть:

- ручными (при использовании находятся в руках оператора);
- ранцевыми (при использовании находятся за спиной оператора);
- забрасываемыми (при использовании забрасываются оператором в зону горения).

*Ранцевые огнетушители* в основном применяются для тушения лесных пожаров или пожаров специальных объектов (например, энергетических), а забрасываемые – для ликвидации загораний в помещениях на специальных объектах.

В зависимости от применяемого огнетушащего вещества огнетушители подразделяют на следующие виды:

- водные (ОВ);
- воздушно-эмульсионные (ОВЭ);
- воздушно-пенные (ОВП);
- порошковые (ОП);
- газовые: углекислотные (ОУ) и хладоновые (ОХ);
- комбинированные, с зарядами разных огнетушащих веществ (например, пенообразующий и порошковый состав), помещенных в двух емкостях.

Для использования в квартире больше всего подойдет порошковый или углекислотный огнетушитель.

При возникновении несанкционированного горения или обнаружении пожара необходимо немедленно вызвать пожарную охрану. Это надо сделать даже в том случае, если загорание ликвидировано собственными силами, так как огонь может остаться незамеченным в скрытых местах (в пустотах деревянных перекрытий и перегородок, в чердачном помещении и т.д.), и впоследствии горение может возобновиться. Такое возможно даже через несколько часов.

Не пытайтесь тушить огонь, если он начинает распространяться на мебель и другие предметы, а также, если помещение начинает наполняться дымом. Тушить пожар самостоятельно целесообразно только на его ранней стадии, при обнаружении загорания, и в случае уверенности в собственных силах. Если с загоранием не удалось справиться в течение первых нескольких минут, то дальнейшая борьба не только бесполезна, но и смертельно опасна.

Рекомендуется купить огнетушитель, установить в помещении и ознакомиться с правилами его применения

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Потеря зрения для человека – это сильное испытание для него. Главная задача родных и близких незрячего человека, а также социальных работников – помочь ему адаптироваться к новым условиям жизнедеятельности. Для этого требуется выработать умения, которые позволяют ему вернуть самостоятельность.

В пособии проведен обзор особенностей зрения людей с нарушением зрения, их возможностей восприятия окружающего мира и определены направления помощи в организации быта и самообслуживания, в выработке навыков ориентации по месту жительства.

В пособии приведены правила этикета при общении с людьми, имеющими нарушения зрения, основные правила сопровождения людей с нарушениями зрения на улице, в транспорте, в помещении, в общественных местах, в магазинах. А также правила по технике безопасности в бытовых условиях для лиц с нарушением зрения.

Для обеспечения безопасности жизнедеятельности, пожарной безопасности рассмотрены общие требования к объектам с массовым пребыванием людей, система оповещения и управления эвакуацией людей при пожаре, пожарная опасность электротехнических изделий, которыми может пользоваться незрячий человек. Особое внимание уделено правилам эвакуации из зданий и сооружений лиц с нарушением зрения, первичным средствам пожаротушения.

Изучив предложенное пособие, слушатели смогут применять полученные знания в своей практической деятельности.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Дёмина, Э.И. Удобная квартира для незрячего человека. Методические пособие с применением тифлотехнических средств. Сайт: <http://www.tiflcomp.ru/devices/>
2. . . . : - °, 2017. – 207 .
3. . . . / . . . , . . . . – : , 2012. – 175 .
4. юбимова, М. Столовый этикет и сервировка стола, адаптированные для людей с нарушением зрения / М. Любимова. — М.: РГБС, 2018. – 59 с.
5. Милькаманович, В.К. Социальная адаптация инвалидов по зрению: практическое руководство / В. К. Милькаманович. – Минск: Амалфея, 2018. – 77 с.
6. : 22.09.2021 . 279 // : . [ ] / « » , . . . . – , 2022.
7. . ( ) : : [https://studopedia.net/4-40079 - metodicheskiebezopasnosti/](https://studopedia.net/4-40079-methodicheskiebezopasnosti/) – : 31.01.2022.
8. ( ) : : <http://www.Gomel-region.by/uploads/files/> – : 31.01.2022.
9. . . . : – / . . . . – , 2010. – 196 . . . .
10. . . . . / . . . . – : « i », 2011. – 172 .
11. Фирсов, М.В. Методические рекомендации по обучению граждан пожилого возраста и инвалидов мерам пожарной безопасности / М.В. Фирсов, В.И. Пауканов. – М.: ВНИИПО, 2014. – 279 с.