



# **Посібник з активного відпочинку та туризму для неповносправних**



**Видання здійснене завдяки підтримці проекту „Мережа громадянської дії в Україні” (UCAN)  
що фінансується Агентством США з міжнародного розвитку (USAID)  
та впроваджується Інститутом Сталих Спільнот (ISC)**

Посібник підготували:

Микола Сварник, Ярослав Грибальський, Юрій Войтюк, Євген Свет, Тетяна Ревіна, Алексій Любімов, Остап Стадник, Олександр Волошинський, Олександр Стрельников, Ілля Дубровський, Оксана Федорович

У посібнику звернено пильну увагу на те, аби пропоновані рекомендації, які можна реально застосувати в умовах нашої держави, відповідали всім вимогам законодавства України стосовно цивільних прав неповносправних осіб.

Видання адресоване працівникам відпочинково-рекреаційного сервісу (готелі, ресторани, кафе, дискотеки, туристичні бази, національні парки, туристичні фірми, агенції та ін.). Посібник стане у пригоді працівникам громадських організацій соціальної сфери та навчальних закладів, які готують фахівців туристичного та готельно-ресторанного бізнесу.

Посібник підготовлений Товариством „Зелений Хрест“ в рамках проекту „Забезпечення права на активний відпочинок та туризм для неповносправних“

### **Товариство “Зелений хрест”**

Львів, пр. Чорновола 4/1

поштова адреса:

79019 Львів а/с 2834

телефон/факс: 032 - 297 17 94

інтернет: <http://www.gcs.org.ua>

електронна пошта: [office@gcs.org.ua](mailto:office@gcs.org.ua)

## Передмова

В нашій уяві активний відпочинок асоціюється, як правило, зі здоровими людьми, частіше всього молоддю, і тому якось «не пасує» до інвалідного візка спінальника чи білої тростини незрячої особи. Єдиним винятком з цього правила, відповідно до стереотипу, який побутує у масовій свідомості, може бути спеціалізований санаторій, де цим людям нібито й відведене їхнє місце. Заповітна безкоштовна путівка (досить рідкісна в наші часи!) – нібито єдина нагода для людини з особливими потребами провести час із користю для здоров'я. Та й то йдеться про процедури, сеанси, курси лікування, а зовсім не про якісь подорожі, екскурсії, розваги.

Однак, часи міняються, і що характерно, власне з ініціативи самих людей з особливими потребами. Вони не лише вимагають від суспільства більшої відкритості, вільного доступу до всіх загальних ресурсів – відпочинкових зон, туристичних маршрутів, пляжів, парків, фізкультурних комплексів, цікавих об'єктів природи, але й частіше всього самі організовують пізнавальні поїздки, табори, змагання, екскурсії.

Отут і виявляється, що наші рекреаційні зони ніяк не пристосовані до такої експансії людей з особливими потребами, не готові йти назустріч їхнім побажанням. Навіть при умові асистування волонтерів організувати повноцінний активний відпочинок для різних категорій неповносправних непросто. В Україні бракує фахових знань, методик, досвіду.

І власне цей посібник є першою спробою заповнити собою вакуум знань і досвіду щодо організації рекреаційних послуг для осіб з різними видами неповносправності. Матеріали, зібрані з різних вітчизняних та закордонних джерел, здебільшого досить легко можна адаптувати до наших обставин. Закордонні стандарти насправді не такі вже й далекі від тих, які потрібні нам. І хоча сама робота займе не один десяток років, але початок може бути зроблений уже зараз, коли наше суспільство звертається до загальносвітових принципів, підходів і стандартів у ставленні до людей з особливими потребами. Їхнє право на відпочинок, на повноцінне, вартісне, гідне життя так само справедливе, як і всіх інших людей.

Микола Сварник

## Зміст

<b>Історія рекреації для неповносправних в світі та Україні .....</b>	<b>7</b>
<b>Для чого готелям, турбазам та турфірмам адаптовуватись до потреб неповносправних ...</b>	<b>7</b>
<b>Витяги з українського законодавства (правова база) .....</b>	<b>8</b>
<b>Опис типів неповносправності та їх особливості .....</b>	<b>11</b>
Дискримінація, бар'єри та доступність .....	12
Люди з розумовою відсталістю .....	14
Люди з фізичними вадами .....	18
Люди з вадами зору .....	26
Люди з вадами слуху .....	30
Люди з психічними захворюваннями. ....	36
Рекреаційні послуги .....	42
Проблеми транспортування .....	54
Тренінг .....	58
<b>Вимоги до технічної інфраструктури готелів, турбаз, мотелів та сільських осель з огляду на доступність для неповносправних .....</b>	<b>63</b>
Будівельні норми .....	63
Технічне обладнання та пристосування для людей з інвалідністю .....	81
Типи пандусів .....	81
Облаштування ванних кімнат .....	82
<b>Ознаки доступності об'єктів для користування людьми з особливими потребами .....</b>	<b>83</b>
<b>Рекомендації до персоналу готелів, турбаз і т.ін., а також туристичних фірм .....</b>	<b>89</b>
<b>Вимоги до гідів та супроводжуючих незрячих .....</b>	<b>90</b>
Загальні рекомендації. ....	90
Супровід у міському транспорті .....	90
Супровід у приміщеннях .....	91
Супровід при отриманні послуг .....	92
Супровід декількох осіб .....	92
Супровід людей із множинними вадами. ....	92
Допомога при одержанні інформації .....	92
Допомога незрячому в ресторані, піцерії, кафе .....	94
У їдальні .....	95
Допомога незрячій людині у крамниці самообслуговування .....	95
Допомога незрячому із собакою-поводирем у крамниці .....	96
Люди із собаками-поводирями .....	96
Пещення свійських тварин .....	96
Надання допомоги незрячим в аеропортах .....	97
У салоні літака .....	97
Надання допомоги незрячому в кінотеатрі .....	98
У театрі .....	98
У музеї .....	98

<b>Вимоги до гідів та супроводжуваних неповносправних на візках .....</b>	<b>99</b>
Кафе та ресторани .....	99
Магазини та супермаркети .....	100
Готелі та турбази .....	102
Практика елементарного перевезення .....	102
<b>Туризм та відпочинок в Національних парках та заповідниках: особливості для різних категорій неповносправних .....</b>	<b>104</b>
Досяжність. Доступність і Ужитковість (ДДУ) .....	107
МСД: Міжнародний Символ Доступності .....	109
Освіта та інформація. ....	115
Комунікація .....	118
Можливості для осіб з візуальною неповносправністю .....	121
Можливості для осіб із слуховою неповносправністю. ....	122
Можливості для осіб з руховою неповносправністю .....	123
Можливості для осіб з розумовою неповносправністю. ....	124
<b>Активний відпочинок на природі .....</b>	<b>126</b>
Відпочинок на природі, спеціальні рекомендації. ....	126
Рибальство .....	127
Полювання .....	127
Спостереження за живою природою .....	127
Піший та гірський туризм .....	128
Походи в печери (спелеотуризм) .....	128
Катання на човні .....	129
Кемпінг .....	129
Велотуризм .....	129
Водний туризм на рівнинних та гірських річках на катамаранах, байдарках та плотах .....	130
Сільський (агро) туризм .....	131
Вітрильництво .....	131
ІНШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ: .....	132
<b>Методи подолання психологічного бар'єра водобоязні під час навчання плавання інвалідів .....</b>	<b>133</b>
1. Позитивні аспекти й реабілітаційні можливості плавання як елемента загального оздоровлення організму .....	133
2. Деякі аспекти психологічного портрета людини, яка прагне навчитися плавати .....	133
3. Проведення занять для навчання плавання у басейні .....	133
4. Помічники й особи, які супроводжують інваліда .....	134
5. Елементи спорядження .....	134
6. Етапи знайомства з водою .....	134
6.1. Брифінг першого заняття .....	134
6.2. Вхід у воду .....	134
6.3. Розміщення групи, інструктора, помічників .....	135
6.4. Оцінка психологічної налаштованості учнів .....	135
6.5. Саме навчання .....	135
7. Особливості проведення занять для навчання плавання у відкритих водоймах .....	136
8. Фактори, які викликають стрес. Методи його зниження .....	137

<b>Підводне плавання .....</b>	<b>138</b>
1. Підводне плавання як метод загального оздоровлення організму .....	138
2. Особливості роботи на воді з інвалідами в межах навчання підводного плавання .....	138
2.1 Фізичні та психологічні вимоги до кандидатів на навчання .....	138
2.2. Навчання плавати .....	139
2.3. Прищеплення навиків контролю над ситуацією і дотримання безпеки .....	139
2.4. Принципи компетенції груп .....	139
2.5. Обладнання і спорядження .....	140
2.6. Умови та місце проведення занять .....	140
2.7. Супровідники та помічники .....	141
3. Основи навчання підводного плавання .....	141
3.1. Розробки іноземних організацій .....	141
3.2. Стан вітчизняного рекреаційного дайвінгу .....	141
4. Методи комунікації .....	142
4.1. Поняття комунікації .....	142
4.2. Комунікації в умовах погіршення слуху .....	142
4.3. Особливості взаємодії під водою .....	142
4.3.1. Співпраця із здоровими людьми .....	142
4.3.2. Особливості роботи з інвалідами .....	142
4.3.2.1. Дефекти слуху та мовлення .....	142
4.3.2.2. Дефекти опорно-рухового апарату .....	142
4.3.2.3. Дефекти зору .....	143
4.3.2.4. Дефекти психіки .....	143
5. Екстрені ситуації .....	144
6. Екстрені сигнали .....	144
7. Особливості екстрених сигналів при роботі з інвалідами .....	144
7.1. Дефекти слуху та мовлення .....	144
7.2. Дефекти опорно-рухового апарату .....	144
7.3. Дефекти зору .....	144
7.4. Дефекти психіки, відставання у розвитку .....	144
<b>Спортивні заборави для дітей з особливими потребами .....</b>	<b>145</b>
<b>Планування проведення занять для різних категорій неповносправних .....</b>	<b>146</b>
Планування занять для дітей із синдромом Дауна .....	146
Планування занять для дітей із затримкою психічного розвитку та розумовими розладами .....	147
Планування занять для дітей із дитячим церебральним паралічем .....	149

## **Історія рекреації для неповносправних в світі та Україні**

Історія активного відпочинку і туризму для неповносправних осіб як масового явища розпочинається з кінця 50-х - початку 60-х років, коли прийшло загальне усвідомлення прав людини. З цього часу звертається увага на інвалідів, як на повноправних членів суспільства. Розпочався рух до залучення неповносправних у всі галузі суспільного життя, в тому числі і до відпочинку та туризму.

Цей процес трансформації людської свідомості та адаптування навколишнього середовища до потреб неповносправних відбувався з різною швидкістю в різних країнах. Цей розвиток ішов двома паралельними шляхами. Один зі шляхів передбачав розвиток сфери супроводу та опіки неповносправної особи. Інший шлях напружував розвиток інфраструктури та технічних засобів, які б допомагали неповносправній особі максимально обслуговувати себе без сторонньої допомоги.

На сьогодні ми можемо спостерігати розвиток цих двох моделей у Німеччині та Швеції. Німеччина пішла по шляху достосування до потреб неповносправних всіх об'єктів загального користування. Це досить коштовний шлях, і не кожна країна може собі це дозволити. Швеція має надзвичайно добре розвинуту систему соціальної опіки, де кожна потребуюча особа може взяти собі на допомогу до двох осіб, які повинні забезпечити їй комфортне перебування будь-де, в тому числі і на відпочинку.

На даний час у Швеції неповносправна особа раз у рік може звернутись до відділу соціального захисту, з проханням дофінансувати її відпочинок та оплатити одного-двох супроводжуючих. Причому вибір місця відпочинку робить сам неповносправний, і це може бути не тільки на території Швеції! Проте тільки на території Швеції держава гарантує дотримання всіх вимог, пов'язаних з комфортом та безпекою перебування.

До цього часу були напрацьовані стандарти до будівель загального користування, доріг, паркувальних майданчиків, національних парків, зон відпочинку. Всі новобудови повинні відповідати стандартам доступності, прийнятим у кожній країні.

Шлях до досягнення подібного рівня доступу неповносправних осіб до відпочинку тривав в розвинутих країнах 30-40 років. Тому досягти їх рівня протягом кількох років ми звичайно ж не зможемо. Але розпочинати цей рух потрібно вже. Для того, щоб не відчувати себе на окраїнах цивілізації, ми можемо констатувати, що в більшості країн, які нас оточують, забезпечення якісним відпочинком неповносправних перебуває на початковому етапі.

А такий вид відпочинку, як сільський туризм, навіть у розвинутій Європі практично недоступний.

З огляду на це Україна може стати піонером у розвитку цієї галузі. Напрацювавши певні вимоги та стандарти, розробивши курси підготовки власників агроосель до прийому неповносправних осіб, ми маємо шанс зробити свій внесок до покращення якості життя неповносправних осіб.

### **Для чого готелям, турбазам та турфірмам адаптовуватись до потреб неповносправних**

За загальною світовою статистикою в кожному суспільстві є 8-12 відсотків неповносправних осіб. З огляду на це, ми можемо констатувати, що в Україні налічується приблизно 5 мільйонів неповносправних. На даний момент, ці люди ще в деякій мірі залучені до всіх видів суспільного життя, відпочинку. Але наші прагнення до цивілізованого громадянського суспільства зобов'язують нас інтегрувати цю верству населення у загальну громаду. В зв'язку з цим, на ринку відпочинкових послуг з'явиться кілька мільйонна армія споживачів, які будуть шукати можливості задоволення своїх потреб. Отож чому підготовка технічної інфраструктури та працівників туристичних фірм, готелів, ресторанів, турбаз та відпочинково-рекреаційних зон до прийому нової категорії споживачів є актуальною та терміною.

## **Витяги з українського законодавства (правова база)**

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ № 900/2005

Про першочергові заходи щодо створення сприятливих умов життєдіяльності осіб з обмеженими фізичними можливостями

З метою забезпечення безперешкодного доступу осіб з обмеженими фізичними можливостями до об'єктів соціальної інфраструктури, а також ураховуючи Стандартні правила забезпечення однакових можливостей для інвалідів (Резолюція Генеральної Асамблеї Організації Об'єднаних Націй від 20 грудня 1993 року № 48/96), постановляю:

1. Звернути увагу Кабінету Міністрів України на незадовільне виконання центральними та місцевими органами виконавчої влади вимог законодавства щодо створення належних умов для доступу людей з інвалідністю до об'єктів соціальної інфраструктури.

2. Кабінету Міністрів України:

1) вжити до 1 листопада 2005 року заходів до забезпечення безумовного додержання центральними та місцевими органами виконавчої влади законодавства щодо створення належних умов для доступу людей з інвалідністю до об'єктів соціальної інфраструктури;

2) проаналізувати стан виконання Програми забезпечення безперешкодного доступу людей з обмеженими фізичними можливостями до об'єктів житлового та громадського призначення, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 4 червня 2003 року № 863, та за результатами такого аналізу вжити до 1 листопада 2005 року невідкладних заходів до її належного виконання;

3) розробити за участю Національної Асамблеї інвалідів України, інших громадських організацій інвалідів та затвердити до 1 липня 2005 року додаткові заходи щодо створення сприятливих умов життєдіяльності осіб з обмеженими фізичними можливостями, передбачивши, зокрема:

створення до 1 листопада 2005 року необхідних умов для доступу осіб з обмеженими фізичними можливостями до будинків і приміщень центральних органів виконавчої влади;

стимулювання виробництва вітчизняними підприємствами транспортних засобів, спеціального і допоміжного устаткування для перевезення та переміщення людей з інвалідністю та інших маломобільних груп населення, а також виготовлення відповідних інформаційних та технологічних засобів (піктограм, інформаційних щитів, електронних табло тощо);

забезпечення до 1 грудня 2005 року обладнання поїздів дальнього сполучення (фірмових поїздів) спеціалізованими пасажирськими вагонами, пристосованими для перевезення інвалідів у візках;

створення протягом 2005 року безпечних умов для користування інвалідами у візках, іншими маломобільними групами населення транспортною інфраструктурою (вокзалами, привокзальними територіями, переходами через залізничні колії тощо);



забезпечення протягом 2005 року облаштування спеціальних місць паркування автомобілів та інших транспортних засобів, які забезпечують перевезення людей з інвалідністю;

4) забезпечувати під час закупівлі за державні кошти рухомого складу громадського транспорту придбання моделей, які максимально пристосовані для перевезення осіб з обмеженими фізичними можливостями;

5) забезпечити проведення перевірки додержання підприємствами та організаціями, які здійснюють надання послуг з перевезення пасажирів, вимог законодавства щодо спеціального обладнання транспортних засобів для безперешкодного користування їх послугами особами з обмеженими фізичними можливостями, про результати перевірки та вжиті заходи доповісти до 1 грудня 2005 року;

6) забезпечити протягом червня-липня 2005 року створення сприятливих умов для доступу осіб з обмеженими фізичними можливостями до інформаційного простору, зокрема шляхом адаптації інформаційно-комунікаційних систем до потреб людей з вадами зору та слуху, а також збільшення кількості інформаційних та культурно-освітніх телепрограм із сурдоперекладом та титруванням;

7) забезпечити протягом 2005-2006 років в установленому порядку надання державної підтримки засобам масової інформації, які спеціалізуються на висвітленні життя і проблем людей з інвалідністю, а також друкованим засобам масової інформації, засновниками яких є громадські організації інвалідів;

8) переглянути до 1 липня 2005 року Державну цільову програму «Шкільний автобус», затверджену постановою Кабінету Міністрів України від 16 січня 2003 року № 31, з метою вирішення питання щодо забезпечення перевезення дітей-інвалідів у візках спеціально пристосованими автобусами до місць навчання і додому.

3. Державному комітету України з питань будівництва та архітектури, Державному комітету України з питань житлово-комунального господарства переглянути до 1 січня 2006 року з урахуванням стандартів Європейського Союзу державні будівельні норми і правила з метою забезпечення безперешкодного доступу осіб з обмеженими фізичними можливостями до об'єктів соціальної інфраструктури та вжити заходів щодо додержання цих норм та правил.

4. Міністерству освіти і науки України:

забезпечити створення до початку 2005-2006 навчального року в гуртожитках навчальних закладів відповідних житлово-побутових умов для учнів та студентів з інвалідністю, насамперед тих, які пересуваються в інвалідних візках;

прискорити розроблення та запровадження навчального курсу з питань формування безперешкодного середовища для життєдіяльності людей з обмеженими фізичними можливостями на архітектурних і будівельних факультетах вищих навчальних закладів, у закладах післядипломної освіти;

вжити протягом 2005 року заходів щодо пристосування загальноосвітніх навчальних закладів до потреб дітей з інвалідністю.

5. Раді міністрів Автономної Республіки Крим, обласним, Київській та Севастопольській міським державним адміністраціям:

вжити до 1 листопада 2005 року заходів щодо створення необхідних умов для вільного доступу осіб з обмеженими фізичними можливостями до будинків і приміщень місцевих органів виконавчої влади, закладів соціального захисту населення, охорони здоров'я, культури, фізкультурно-спортивних, культових споруд тощо;

запровадити, починаючи з другого півріччя 2005 року, організацію відвідування посадовими та службовими особами місцевих органів виконавчої влади людей з обмеженими фізичними можливостями, зокрема інвалідів, які мають проблеми з пересуванням, за місцем їх проживання з метою вирішення порушуваних ними проблем;

сприяти створенню при місцевих органах виконавчої влади «комітетів доступності» за участю представників Національної Асамблеї інвалідів України та інших громадських організацій інвалідів;

передбачати починаючи з 2006 року в проектах програм економічного і соціального розвитку заходи щодо створення спеціалізованих транспортних служб для безкоштовного та пільгового перевезення осіб з обмеженими фізичними можливостями;

вжити до 1 січня 2006 року в установленому порядку заходів щодо поліпшення фінансування будівництва житла, пристосованого для потреб осіб з обмеженими фізичними можливостями, та забезпечення ним таких осіб;

забезпечувати під час розроблення та коригування генеральних планів, проектів детального планування, проектів забудови земельних ділянок та реконструкції об'єктів житлового та громадського призначення врахування потреб осіб з обмеженими фізичними можливостями;

забезпечувати в установленому порядку разом з дільничними виборчими комісіями під час проведення виборів умови для реалізації особами з обмеженими фізичними можливостями конституційного виборчого права.

6. Київській міській державній адміністрації вжити заходів щодо перетворення до 1 грудня 2005 року Майдану Незалежності та Палацу мистецтв «Український дім» у місті Києві на територію безперешкодного доступу для осіб з обмеженими фізичними можливостями.

7. Кабінету Міністрів України забезпечувати постійний контроль за виконанням цього Указу та один раз на півроку інформувати Президента України про реалізацію передбачених ним заходів.

Президент України Віктор ЮЩЕНКО

1 червня 2005 року

## **ОПИС ТИПІВ НЕПОВНОСПРАВНОСТІ ТА ЇХ ОСОБЛИВОСТІ**

Визначення неповносправності з'явилося у зв'язку з розвитком суспільства й усвідомленням функціональних обмежень, які постали перед багатьма громадянами. Такі речі, як важливість залучення людей з неповносправністю у суспільне життя і зміна ставлення до них здорових людей, змусили сконцентруватися на якості життя і стати другим ключовим пунктом для нового визначення.

### **Принципи якості життя неповносправної людини - поряд з вами**

- Якість життя неповносправних складається з тих самих факторів і взаємин, які важливі для усіх людей.
- Якість життя поліпшується, коли головні потреби людини задоволені, коли він або вона мають такі самі можливості, як і всі решта, у досягненні результатів у повсякденному житті, праці, у трудовому чи шкільному колективах.
- Якість життя - багатофункціональний аспект, який врешті решт підтверджується широким колом людей, котрі представляють різні сторони життя споживачів та їхніх родин.
- Якість життя підвищується, якщо люди беруть участь у рішеннях, що впливають на їхнє життя.
- Якість життя поліпшується при залученні й цілковитій інтеграції неповносправних людей у місцеві спільноти.
- Якість життя є базовим поняттям, яке використовується для заходів, що охоплюють основні принципи, пов'язані з якістю життя, забезпеченням послугами споживачів, урахуванням почуттів людей, їхніх задоволення і благополуччя.

### **Шляхи поліпшення самовизначення**

1. Навчитися ухвалювати рішення, що охоплюють визначення цілей, зваження можливостей, ідентифікацію ресурсів і підтримку в розв'язанні проблем.
2. Забезпечити можливість вибору оточення: шкіл, будинків, колективу.
3. Ідентифікувати і забезпечити індивіда потрібною йому підтримкою.
4. Забезпечити можливості для розвитку та успіху.
5. Навчитися повірити в можливості людини досягнути успіху так само, як і в можливості зазнати невдачі.
6. Дати кожній особі можливість ризикувати.
7. Дати можливість робити помилки, зазнавати невдачі і вчитися на своїх помилках.
8. Створити спеціальні позитивні умови для встановлення самосвідомості, упевненості в собі й самооцінки.
9. Дозволити кожній особі вирішувати самостійно і брати на себе відповідальність за свої вчинки.
10. Забезпечити середовищем, прийнятним для духовного зростання кожної особи та її можливостей.

## ДИСКРИМІНАЦІЯ, БАР'ЄРИ І ДОСТУПНІСТЬ

Мільйони неповносправних людей у цілому світі зазнають фізичної і духовної дискримінації уже протягом багатьох років. Ця дискримінація спричинена різними факторами:

1. Суспільство намагається ізолюватися або відмежуватися від неповносправних людей;
2. Неповносправні зазнають як умисної, так і неумисної дискримінації;
3. Дискримінація розповсюджена, існує на всіх рівнях суспільства;
4. Дискримінація проявляється у важливих сферах життя, охоплюючи працевлаштування, господарювання, доступ до державних установ, транспорту, комунікацій та рекреації;
5. Часто нема задовільної юридичної допомоги для неповносправних, які зазнали дискримінації;
6. Неповносправні, як звичайно, займають низькі соціальні позиції;
7. Неповносправні як група людей завжди були безсилі, щоб позбутися цієї соціальної несправедливості.

Дискримінації нелегко позбутися, позаяк вона з'явилася багато століть тому і потрібен час для довгоочікуваних змін. Ізолювання та відмежування стали нормою для людей з вадами і без них. Ізолювання стало прийнятним для багатьох неповносправних людей, які тривалий час жили у, сказати б, ворожій обстановці, що супроводжувалася дискримінацією у суспільстві. Деякі неповносправні відчували умисну чи невмисну дискримінацію так довго, що самостійно обрали шлях ізолювання і відмежування. Деякі неповносправні змушені сидіти вдома і не займатися своїми улюбленими справами власне через існуючу дискримінацію у суспільстві.

Необхідна доступність означає, що людина або зустрічається з усіма типами вимог для того, щоб бути залученою у певну діяльність, або з усіма необхідними вимогами щодо свого комфортного перебування. Інакше кажучи, коли пристосування зроблено, неповносправні стають такими самими учасниками тієї чи іншої діяльності. Такі вимоги залучення людей у певний вид діяльності повинні стосуватися усіх без винятку і не можуть позбавляти його певних її учасників, особливо неповносправних людей.

### 5 принципів комфортності

**1. Зміна способів діяльності, правил і процедур.** Це може охоплювати зміну правил використання території і обладнання (наприклад, надання незрячому, для якого тварина є поводителем, винятку з правил, які забороняють тваринам перебувати в рекреаційному центрі), зміну реєстраційних правил (скажімо, дозволити неповносправному пройти реєстрацію першому, позачергово), або зміну правил у певному спорті (наприклад, гравці в теніс на інвалідних візках мають право на два удари, тоді як їхній суперник - лише на один).

**2. Усунення бар'єрів пересування.** Це може передбачати забезпечення транспортування від дверей до дверей для неповносправних, які не можуть самостійно прибути до парку або в місця відпочинку, здійснення домашніх візитів для доставки неповносправним відповідних матеріалів для їхньої діяльності.

**3. Забезпечення допоміжними засобами та службами.** Це може, наприклад, передбачати, (але не обмежується!) забезпечення перекладами позбавлених слуху, звуковими допоміжними системами, текстовими телефонами для людей з вадами слуху, спеціальними брошурами з випуклим шрифтом Брайля, кваліфікованими читачами для людей з вадами зору та незрячих.

**4. Усунення архітектурних бар'єрів.** Це може бути створення доріжки між ігровим майданчиком та зоною відпочинку, влаштування схилу біля вхідних дверей, встановлення ліфта поряд із басейнами.

**5. Усунення структурних комунікаційних бар'єрів.** Воно може передбачати встановлення візуальної сигналізації у рекреаційному центрі, що дасть змогу неповносправним самотійно, у разі відсутності інших людей, отримати, скажімо, повідомлення про пожежу.

#### **Складність спілкування**

Розвиток приятелювання може викликати в неповносправної особи труднощі, якщо їй нелегко порозумітися.

#### **Відстань між будинками**

Якщо неповносправні діти не ходять до сусідньої школи, то вони можуть мати труднощі в іграх з однолітками тому, що не живуть поряд з ними.

#### **Незнайомі батьки**

Як звичайно, батьки слугують посередниками у приятелюванні своєї неповносправної дитини з її однолітками. Адже можуть виникати труднощі, якщо батьки дітей незнайомі між собою.

#### **Труднощі з транспортуванням**

Ураховуючи всі особливості життя неповносправного, брак транспорту може негативно вплинути на розвиток його приятелювання і розваг. Загалом, якщо людина покладається на інших при транспортуванні, її здатність гарно й корисно проводити час з друзями є обмежена. Це може створювати проблеми з підлітками, які не хочуть покладатися на батьків при транспортуванні, але й не можуть пересуватися самотійно.

#### **Потреба інформації про неповносправність**

Здорові люди, як звичайно, потребують додаткової інформації про те, як правильно допомогти неповносправним у їхньому пересуванні.

#### **Брак спільних інтересів**

Найчастіше ми спілкуємося з людьми, що поділяють наші інтереси. Проблематичним відгуком може бути наявність спільних інтересів між усіма людьми.

#### **Відсутність телефону або відсутність навиків користування ним**

Телефон завжди був головним засобом спілкування на відстані між друзями. Якщо неповносправний не має телефона або навичок користування ним, то це може створити певні проблеми.

### ***Шляхи заохочення до приятелювання***

*Для родини:*

1. Зробити розвиток приятелювання пріоритетним.
2. Познайтися з іншими родинами.
3. Встановити розпорядок часу разом з дітьми.
4. Запрошувати дітей до себе додому та на прогулянки.
5. Заохочувати дітей розповідати про своїх друзів удома.
6. Заохочувати до позитивної суспільної діяльності.
7. Дізнатися про рекреаційні ресурси в оточенні.
8. Зміцнювати дружбу, соціальні навички.

*Для працівників рекреаційних програм:*

1. Запрошувати всіх дітей до рекреаційних програм.
2. Забезпечити архітектурну доступність.
3. Забезпечити програмну доступність.
4. Навчити колектив задовольняти індивідуальні потреби неповносправних.
5. Забезпечити спільну діяльність, яка сприятиме позитивному спілкуванню на рівні з іншими.
6. Зміцнити дружні взаємини між неповносправними і людьми без фізичних вад.
7. Підготувати людей як провідників інтегрування.
8. Схвалення принципу інтеграції як обов'язку кожного учасника.

### **Люди з розумовою відсталістю**

Стан розумової відсталості тривалий час вважався невиліковною вадою, яка не давала потенційної можливості індивіду для зростання і розвитку, однак тепер розумово відсталі вважаються людьми з надзвичайним потенціалом. Розумова відсталість уже є не безнадійною, а такою, яку можна поліпшити за умови правильного підходу до неї. Раніше діагноз розумової відсталості визначали завдяки результатам звичайного тесту на IQ (коефіцієнт розумового розвитку). Сьогодні ж розумова відсталість визначається через тестування та поведінку. Від того тепер залежать дослідження та інноваційні програми, що продемонстрували значні поліпшення неповносправних із розумовою відсталістю в усіх сферах життя, урахувавши навчання, працевлаштування, інтегроване проживання та рекреацію. Далі ми висвітлимо деяку основну інформацію, що стосується розумової відсталості, зокрема її визначення, рівні, поширення та етіологію. Урешті-решт, обговоримо деякі значення для рекреації, здоров'я та безпеки.

#### **Дещо, що ви хотіли б знати**

Розумова відсталість пояснюється суттєвими обмеженнями в теперішньому функціонуванні. Вона характеризується значно нижчою за середню інтелектуальну здатність, урахувавши існуючі обмеження у двох або більше подальших сферах: комунікації, самообслуговуванні, домашньому житті, соціальних навиках, здоров'ї, безпеці, відпочинку й праці. Розумова відсталість проявляється у віці до 18 років.

*Нове визначення відрізняється від колишнього щонайменше трьома пунктами:*

1. Нове визначення пояснюється помітними обмеженнями тільки в окремих особистих здатностях. Ці специфічні можливості охоплюють когнітивну, функціональну та соціальну здатності.
2. Для діагностування розумової відсталості треба знайти щонайменше дві порушені пристосувальні сфери навиків, що є, напевно, найбільш значною відмінністю від попереднього визначення.
3. Нове визначення чітко говорить про те, що неповносправність мусить бути ідентифікована до 18 років. Воно зазначає, що неповносправність необов'язково є станом на ціле життя. Якщо людина з діагнозом розумової відсталості розвинула свої пристосувальні можливості до точки, в якій дві сфери вже не вважаються недорозвиненими, то вона вже не вважатиметься розумово відсталою. Ця думка чітко демонструє зміну ставлення до навчального потенціалу людей з розумовою відсталістю.

## **Рівні розумової відсталості**

Розумова відсталість має чотири рівні: легкий, помірний, значний і глибокий, кожен з яких ґрунтується на інтелектуальному функціонуванні або IQ неповносправного. Нова класифікаційна система має тільки два рівні: легкий і значний.

Групи пристосувальних навиків на різних вікових рівнях

*Новонародженість і раннє дитинство:*

1. Розвиток сенсомоторних навичок;
2. Комунікаційні навички (ураховуючи мовлення та мову);
3. Навички самообслуговування;
4. Соціалізацію (розвиток здатності спілкування з іншими).

*Дитинство та юність:*

5. Застосування основних академічних навиків у повсякденному житті;
6. Застосування відповідних суджень в освоєнні довкілля;
7. Соціальні навички, участь у колективній діяльності та міжособистісні взаємини;
8. Професійна та соціальна відповідальність і діяльність.

*Пізній підлітковий вік і доросле життя.*

Виділяють 4 рівні необхідної підтримки, від яких залежить рівень функціонування особи з розумовою відсталістю:

**1. Ніякої підтримки.** Людина може обслуговувати себе самостійно та обійтися без сторонньої допомоги, зробити все самостійно.

**2. Мінімальна підтримка.** Людина потребує незначної підтримки в таких сферах, як організація діяльності, транспортування, домашнє життя, фізичне здоров'я, працевлаштування та самопредставництво.

**3. Значна підтримка.** Людина потребує регулярної підтримки, що охоплює інструктаж, асистування та нагляд у межах визначеної сфери пристосувальних навиків.

**4. Постійна підтримка.** Людина потребує постійного догляду протягом 24-х годин, що може передбачати підтримку функціональної життєздатності організму та відповідних пристроїв.

Розумова відсталість, як звичайно, спричиняє розвиткову неповносправність. Позаяк вживаються обидва терміни, то це спричинює труднощі працівникам парків та зон відпочинку. Існує таке визначення розвиткової неповносправності:

Тяжка хронічна неповносправність дитини віком п'яти років і старших, яка:

(1) є наслідком розумової чи фізичної вади або поєднання духовних та фізичних відхилень; (2) проявляється перш, ніж особа досягла 22 років; (3) має тенденцію продовжуватись постійно; (4) спричиняє функціональні обмеження у трьох або більше подальших сферах людської діяльності: (а) самообслуговування; (б) рецептивна та експресивна мови; (в) навчання; (г) мобільність; (д) самокерування; (е) здатність до незалежного життя; (є) економічне самоутримання; (5) вказує на потребу особи в комплексному, послідовному, спеціальному міждисциплінарному догляді, втручанні чи інших послугах та допомозі протягом цілого життя чи тривалого періоду, які є індивідуально сплановані й координовані. Розвиткова неповносправність також стосується новонароджених та дітей раннього віку до п'яти років включно, у яких спостерігаються тривала затримка розумового розвитку або специфічні вроджені вади з великою імовірністю настання розвиткової неповносправності в разі невживання відповідних заходів.

### ***Деякі речі, які ви хотіли б зробити***

У попередньому розділі ми обговорили важливість особистих потреб неповносправної людини. Водночас можливим є черпання досвіду від батьків, професіоналів та інших людей, які мають справу з розумово відсталими у сфері рекреації та відпочинку. Далі є такі пропозиції:

#### **Звертайте головну увагу на можливості!**

Дуже важливим є виявлення можливостей кожного індивіда і зосередження на них. Не недооцінюйте можливостей та інтересів людини! Часто люди з розумовою відсталістю не відкрили свого унікального потенціалу власне через брак сподівань.

#### **Зробіть усе зрозумілим!**

Поділіть вказівки на прості дії чи основні поняття, що їх особа буде здатна засвоїти послідовно. Існує багато джерел, які забезпечать інформацією про те, як найкраще проводити аналіз елементів рекреаційної діяльності для розумово відсталих людей. Вказівки, ймовірно, буде потреба повторити. Продемонструйте, де можливо, що очікується, використовуйте наочні приклади і демонстраційні матеріали. Проявіть творчість у доборі методів навчання. Де можливо, замініть цифрові показники на кольорові, більше використовуйте поділ учасників на пари або команди, ніж індивідуальну участь у змаганнях.

#### **Зберігайте повагу!**

Спілкуйтеся з учасниками як з рівними собі, незважаючи на тяжкість їхніх вад, з гідністю та повагою. Не розмовляйте з людиною зверхньо! Часто людська здатність розуміти мову є більш розвинена, ніж здатність висловлюватись. ***Труднощі розмови або її недостатність не вказують на те, що людина не розуміє.*** Якщо ви вважаєте, що людині потрібна допомога, запропонуйте їй її, але зачекайте, доки Ваша пропозиція буде прийнята. Людина, можливо, захоче виконати завдання самостійно, навіть якщо й не на такому рівні, на якому хотіли б ви.

#### **Визнавайте індивідуальні обмеження!**

Зрозумійте, що деякі розумово відсталі люди мають значні обмеження. Не втрачайте самоконтролю і терпіння, якщо побачите, що вони не можуть виконати те, що, на вашу думку, є важливе. Придумайте інші способи залучення людини з наявними обмеженнями в задуману програму.

#### **Дайте право вибору!**

Дозвольте кожній особі вибрати самій, у якій програмі вона братиме участь або захоче навчатися. Де можливо, там ми мусимо йти назустріч людям у їхньому виборі, допомагати їм приймати конструктивні рішення, коли вони самі могли б вибирати те, що їм потрібно.

#### **Забезпечте похвалу!**

Зробіть позитивний відгук про успішні досягнення. Намагайтеся підтримувати та підбадьорювати у прогративних ситуаціях. Будьте конкретними в підказках щодо поліпшення. Не хваліть і не давайте позитивного відгуку незаслужено. Водночас не підкупувайте неповносправних за їхню увагу та участь. Розумово відстала людина може хотіти зробити вам приємне і дістати похвалу за це. Не користуйтеся чиеюсь охотою працювати і робити вам послуги.

#### **Звертайтеся до експертів за підтримкою!**

Батьки, учителі, опікуни та друзі розумово відсталої людини можуть бути чудовим джерелом інформації про її можливості та минулі досягнення. Деякі розумово відсталі люди приймають ліки та користуються спеціальним обладнанням. Не переживайте за це! Якщо ви працюєте незалежно з особою та людьми, що її підтримують, то скоро пристосуетесь до нових змін.

#### **Упорядкуйте середовище!**

Структура діяльності є важлива. Деякі розумово відсталі відчувають труднощі з концентруванням уваги на якомусь одному предметі чи виді діяльності упродовж тривалого часу.



Створіть різноманітні завдання - активні й пасивні, прості та складні. Відведіть достатньо часу на навчання та завершення роботи; повторення є важливе в засвоєнні матеріалу. Дозвольте учасникам самостійно спробувати нові способи, запровадьте деякі не конкуруючі ігри та завдання, що дасть можливість створити цілісну команду. Намагайтеся уникати таких ігор, з яких учасники гри або дії вибувають.

### **Встановіть чіткі норми поведінки!**

Обговоріть тип сподіваної поведінки, що потрібен для даної ситуації чи діяльності. Будьте виваженими і стійкими, якщо потрібна дисципліна. Ставтеся до учасника з розумовою відсталістю так само, як і до решти учасників групи. Люди, зацікавлені у праці з розумово відсталими, можуть брати курси поведінкової та когнітивної психології, щоб розширити свої знання у цій сфері.

### **Подбайте про безпеку!**

Перед початком діяльності ознайомтеся з правилами безпеки, з усіма її учасниками. Людина з розумовою відсталістю може не усвідомлювати, які ситуації є небезпечні.

### **Значення для рекреації**

Багато людей з розумовою відсталістю може легко брати участь у колективних рекреаційних програмах. Інші розумово відсталі можуть потребувати нагляду в повсякденних справах і підвищеної уваги в рекреаційних програмах. Нема готового складеного списку програм для розумово відсталих людей. Вони беруть участь у широкому розмаїтті програм. Деякі труднощі можуть виявитись, коли розумово відстала людина хоче брати участь у регулярній програмі - зокрема такі, як менша швидкість її виконання, розуміння вказівок, виконання не більше однієї дії одночасно, коливання рівня прогресу та опір змінам за усталеним порядком. Труднощі можна зменшити завдяки наданню необхідної підтримки та особливій увазі до постійного навчання навичок. Можливо, для розумово відсталої людини буде потрібен додатковий час, щоб пристосуватися до нової ситуації і навчитися нового завдання. Для такої людини корисні будуть компаньйон або співучасник, той, хто зможе забезпечити подолання початкових труднощів і, отже, спонукати до розкриття усіх можливостей людини з розумовою відсталістю. Вам треба буде ближче познайомитися з розумово відсталою людиною як з особистістю, а вже потім надавати їй підтримку, допомогу, асистувати їй, якщо треба, для її подальшої участі в рекреаційних програмах.

### **Здоров'я та безпека**

Розумово відсталі люди успішно беруть участь у всіх видах спорту, ігор та інших рекреаційних програмах. Більшість таких людей незалежно діє у громадах, де вони проживають і не потребує ніяких додаткових засобів, що стосуються їхньої безпеки. Інші особи мають нижчий рівень здатності і тому потребують додаткового нагляду, що залежить в одночас від типу діяльності, в якій вони вирішили брати участь, та рівня їхніх навичок у цій конкретній діяльності. Синдром Дауна - специфічна категорія розумової відсталості, спричинена додатковою хромосомою. Такі люди ідентифікуються фізичними відмінностями: широким круглим обличчям, ледь заплученими скошеними очима, широкими вилицями та короткими пальцями. У деяких людей із синдромом Дауна проявляється атланта-аксіальна нестабільність, через більш ніж нормальну рухливість двох верхніх шийних хребців. Люди в цьому стані можуть бути наражені на серйозне ушкодження: якщо вони насильно зігнуть шию, то хребці можуть зміститися і стиснути чи ушкодити спинний мозок.

*Якщо ви керуєте спортивними, атлетичними та програмами фітнесу, що передбачають участь у них людини із синдромом Дауна, то запам'ятайте таке:*

*1. Людина тимчасово має бути обмежена у всіх вправах, що створюють тиск на шию (наприклад, гімнастика, плавання, деякі вправи).*

2. Людина мусить пройти обстеження на атлanto-аксіяльну нестабільність лікарем, обізнаним із цим синдромом (потрібні рентгенівські знімки шиї).
3. Кожен, у кого виявлена атлanto-аксіяльна нестабільність, має бути постійно усунутий від виконання програм, пов'язаних із навантаженням на шию.

## **Люди з фізичними вадами**

Фізичні вади можуть бути дуже різні. Запам'ятайте, що люди, які перебувають в однаковому фізичному стані, відрізнятимуться вибором вправ та ступенем удосконалення навиків, що стосуються тих вправ. Багато людей, які займаються рекреаційною діяльністю, перевантажені різною технічною інформацією та медичними термінами, що стосуються цього класу неповносправності.

Важливо зрозуміти, на що практично здатна людина і який її рівень функціонування

### ***Деякі речі, які ви хотіли б знати***

Фізичні вади можуть впливати на координацію, мобільність, рівновагу, спритність, силу, витривалість людини, або комбінацію усіх цих здатностей разом. Існує велика кількість визначень та ступенів тяжкості фізичної недостатності, тому нема чіткої системи її розподілу. Такі терміни, як параплегія, церебральний параліч та м'язова дистрофія, часто вживаються як спроби класифікувати фізичну недостатність. Незважаючи на це, такі терміни не завжди корисні для людини, яка цим займається, позаяк індивіди з однаковою назвою вади різко відрізняються рівнем здатності. В подальших розділах ми розкриємо зміст найпоширеніших типів фізичної неповносправності.

### **Артрит**

Термін „артрит“ охоплює більш як 100 різних недуг, котрі спричиняють запалення суглобів, результатом яких є біль, набряки, а в найтяжчих випадках - утрата здатності пересування та пошкодження тканин і кісток. Слово „артрит“ складається з двох грецьких коренів: артро-, що означає суглоб, та -ітіс, що означає запалення. ***Артрит не є інфекційний чи заразний.***

Остеоартрит - це недуга невідомого походження, яка вражає навантажені суглоби - колінні, кульшові та гомілково-ступневі. Хрящ на кінці суглобової кістки стає тоншим і викришується, що утруднює рух суглоба. Незважаючи на те, що стан може погіршуватись під час холодної або вологої погоди, здебільшого його можна передбачити з дня на день, і зміни розтягуються на довгий період часу.

Ревматоїдний артрит -це хронічне, системне захворювання невідомої причини. Воно не завжди вражає усі суглоби, а лише деякі в різний час. Це захворювання прогресує і характеризується зменшенням болю на періоди від кількох тижнів до років, та загостреннями, коли стан погіршується. Окрім того, людина (частіше жінки, ніж чоловіки) може погано почуватися, скоро втомлюватись, зазнавати виснаження. Дитячий ревматоїдний артрит може вражати дітей від двох років.

Артрити часто непередбачувані; люди, що потерпають на артрит, рідко знають, коли з'явиться новий біль, тугорухливість у суглобах чи деформація кісток. Артрит часто є невидима недуга, і це сприяє соціальним та психологічним побічним ефектам, яких зазнають хворі ним. Друзі, співробітники та інші люди часом можуть вважати, що люди з артритом симулюють симптоми і їхню важкість, а також, що вони, мовляв, намагаються привернути до себе увагу й нібито їм бракує ініціативи. Ускладнення можливостей, що є наслідком артриту, має численні форми та комбінації. Ті, хто потерпає на артрит у ногах, відчувають важкість у ходьбі на будь-які відстані, а ті, що мають біль у кульшових суглобах, не можуть ходити по сходах чи сідати в автобус. Вони часто

не можуть дотягнутися до кінчиків пальців ніг і мають труднощі, коли їм доводиться підводитися із низького сидіння, зокрема в туалеті. Для деяких дуже обтяжливим може бути виконання дій, коли треба довгий час стояти. Але, незважаючи на це, тільки декому в таких випадках потрібен інвалідний візок - чи то час від часу, чи то постійно.

У випадках артриту хребта (при дегенерації поперекових дисків) виникають труднощі з підніманням важких предметів. Ті, що потерпають на грудний спондиліт (інший варіант), можуть відчувати сильний біль при перенесенні важких предметів, тоді, як ті, хто потерпає на біль у плечах, матимуть проблеми з підніманням та досягненням предметів збоку і вгорі. Коли напухають і болять зап'ястя та пальці, людям важко втримати маленькі речі в руках, брати речі, піднімати важкі предмети та натискати на дрібні важелі і кнопки.

### **Церебральний параліч**

Церебральний параліч - загальноприйнятий термін для групи станів, що характеризуються нездатністю повністю контролювати рухові функції. Такий стан може вражати одну або кілька кінцівок і є результатом непрогресуючого ураження мозку під час утробного періоду або невдовзі після народження. З цим станом пов'язаний комплекс інших неповносправностей. Важко встановити частоту від кількості народжених дітей через неузгодженість діагностичних критеріїв. Але, за результатами досліджень, приблизно від 1.4 до 2.4 дітей на тисячу осіб народжується саме з таким діагнозом. Існує три типи церебрального паралічу:

1. Спастичний церебральний параліч. Найпоширеніша форма церебрального паралічу. Може бути вражена одна або більше ділянок тіла, зокрема ті, що впливають на поставу, лежання, сидіння, стояння та ходіння. Можуть бути ослаблені функції руки та чутливість. Свідомі рухи є, але часто вони скуті та поривчасті, замість того, щоб бути плавними та координованими. Можуть бути розлади мови, жування і ковтання. Також буває відставання у рості та розвитку вражених частин тіла.

2. Дискінетичний церебральний параліч. Характеризується аномаліями тону м'язів, що вражають ціле тіло. М'язовий тонус може змінюватися з години на годину протягом дня. Часто м'язи людини перебувають у скутому напруженому стані протягом активної пори робочого дня і стають нормальними або пониженими, коли людина спить. Часто ця форма супроводжується мимовільними рухами.

3. Атактичний церебральний параліч. Характеризується порушенням рівноваги і відчуття напрямку. Свідомі рухи можливі, але вони можуть бути незграбні та некоординовані. Очевидною є нерозвиненість дрібної моторики рук. Може з'явитися ністагм (мимовільне посмикування ока).

Церебральний параліч має багато форм, і нема двох цілком однакових людей з цим захворюванням. Термін „змішана форма церебрального паралічу“ вживається тоді, коли є більш ніж одна форма рухових проявів і жодна з них не є домінуюча. В деяких дітей прояви церебрального паралічу настільки незначні, що нема очевидних проявів неповносправності. В інших, в яких ураження проявляється більшою мірою, можуть виникати проблеми з ходою, маніпуляцією рук або мовою, проблеми зі сприйняттям. Більшість людей з церебральним паралічем має середні або вищі за середні розумові здібності.

### **Травми голови (травматичне пошкодження мозку)**

Ураження мозку часто є результатом травми голови та / або мозку. Травматичне пошкодження голови може бути наслідком удару голови, (наприклад, під час автомобільної катастрофи). Інші ураження можуть також спричинити пошкодження мозку, такі як інфаркт,

аневризма, реагування на хімічні речовини чи ліки, недостатнє надходження кисню до мозку і т.ін. Здебільшого після отримання травми людині потрібна підтримка в таких сферах життя, як фізична здатність (як ми рухаємось та маніпулюємо речами), емоційна та поведінкова здатність (як ми їмо, поведимось та відчуваємо), а також розумова здатність (як ми думаємо та оперуємо інформацією).

Мозкова травма відрізняється від інших видів травм тим, що її початок може бути травматичний та несподіваний. Мозкова травма може спричинити невідворотну неспроможність виконувати ті завдання, які раніше виконувались з легкістю. Не існує ліків від мозкової травми, тому найкращим варіантом є запобігання їй.

Різні ділянки мозку відповідають за різні функції. Коли ці різні ділянки пошкоджуються, може виникнути різноманітна неповносправність. Наприклад, пошкодження частини мозку, яка відповідає за мову, створює комунікативні проблеми, або якщо ділянка, котра регулює здатність до ходьби, пошкоджується, то людині стає потрібним інвалідний візок для пересування. Та не всі люди, які зазнали мозкової травми, мають мовні проблеми та використовуватимуть інвалідний візок, адже кожна людина травмована по-різному.

Залежно від того, яка ділянка мозку є пошкоджена, мозкова травма може спричиняти втрату рухливості, сприйняття, комунікації, інтелекту та пам'яті. Не існує типової мозкової травми. Наслідки і тяжкість ураження мозку різні в різних людей. Проблеми з пам'яттю, сприйняттям, рухами та нетиповою поведінкою можуть тривати протягом кількох місяців, років або залишитись напостійно.

### **Розсіяний (множинний) склероз**

Розсіяний склероз - це хронічне, прогресуюче захворювання центральної нервової системи (головного та спинного мозку), яке вражає переважно молодих та дорослих людей. Початок симптомів з'являється переважно у віці від 20 до 40 років, жінки хворіють у два рази частіше, ніж чоловіки. Приблизно 50 відсотків хворих потерпають на недостатність розумової діяльності, але це буває завжди важко встановити через наявність депресії та схвильованості.

Симптоми з'являються від нерівномірно розкиданих рубців на ізолюючій оболонці нервів центральної нервової системи. Ці рубці можна порівняти з пробитою ізоляцією електричних проводів, яка перешкоджає правильній передачі сигналів. Симптоми можуть варіюватись від легкої зміни чутливості до паралічу кінцівок та проблем з ходінням, мовою та іншими важливими функціями.

Розсіяний склероз - це різноманітне та непередбачуване захворювання. Більшість людей з розсіяним склерозом не стає повністю неповносправними, вони продовжують вести продуктивне і нормальне життя. Ця хвороба не є смертельною, і люди з нею можуть мати нормальну або близьку до нормальної тривалість життя. Розсіяний склероз не є ні заразним, ні спадковим захворюванням, але іноді можлива його більша ймовірність в родині.

Хоч ще не знайдено ліків від цієї недуги, деякі симптоми можна полегшити. Лікування може охоплювати ліки від болю, фізичну терапію, дієтичний контроль та різні вправи. Виявлено, що стрес і хвилювання можуть негативно впливати на імунну систему організму хворої людини, незважаючи на вік та тяжкість захворювання. Деякі люди з розсіяним склерозом можуть використовувати допоміжні пристосування, такі як кухонне приладдя, одяг, інвалідні візки, милиці тощо. Інші використовують катетери через брак м'язового контролю сечового міхура та неспроможності інакше справити нужду. В тяжких випадках потрібна велика увага людині для того, щоб звести до мінімуму всі вторинні симптоми. Наприклад, велике фізичне навантаження

або психічне виснаження можуть погіршити існуючий стан. У тяжких випадках розсіяного склерозу людина може мати слабку фізичну координацію рухів.

### **М'язова дистрофія**

М'язова дистрофія - це група прогресивних захворювань м'язів, яка характеризується найперше слабкістю та втомою. Можуть бути зачеплені серцеві і дихальні м'язи, що породжує подальші проблеми. Найтяжчою є м'язова дистрофія Дюшена (так само відома, як дитяча м'язова дистрофія), яка вражає молодих хлопців, котрі рідко доживають до тридцяти років. Існують ще інші дитячі та кілька дорослих форм м'язової дистрофії, які можуть спричинити в людини помірні або тяжкі фізичні відхилення.

Інші варіанти м'язової дистрофії охоплюють міотонічний, тазоплецовий та плече-лопатково-лицевий синдроми. Люди з цими відхиленнями можуть вести нормальний спосіб життя, але цілком імовірно, що вони стануть тяжкохворими, досягнувши середнього віку. Плече-лопатково-лицевий тип є незвичайний і вражає м'язи обличчя, спричиняючи труднощі при заплющуванні очей та збільшення форми губ (інші учасники мусять знати про це). У випадках, коли вражаються руки, піднімання будь-яких речей стає утрудненим. Коли ж уражаються ноги, ступня „падає“, через що людина спотикається об край килима тощо. Ці недуги спричиняють фізичні обмеження і, як звичайно, не стосуються розумових відхилень.

Залежно від типу м'язова дистрофія буває така, яка швидко або повільно прогресує. Люди з повільно прогресуючим типом можуть влаштовуватись на роботу і брати участь у колективній діяльності. Основні труднощі, з якими стикаються люди, які потерпають на цю недугу меншою мірою - піднімання важких предметів, піднімання догори сходами, підведення з низького крісла та виконання завдань, що потребують швидких рухів. Ті, в яких недуга проявилася більшою мірою, використовують інвалідні візки. Багато людей, навіть тяжкохворих, зберігає деякий контроль рухів пальцями та може оперувати легкою технікою (наприклад, комп'ютерами, відеоіграми).

У багатьох дітей через невідворотність смерті виникає чимало проблем. Батьки та сім'ї переживають величезний стрес та почуття вини. Позаяк для батьків є дуже важко утриматися від надмірної опіки, підтримка незалежності дитини з м'язовою дистрофією становить особливу складність. Перед батьками постає складне питання: як довго тримати свою дитину в школі. Позаяк здоров'я дитини є нестабільне, то її перебування у школі стає дедалі проблематичнішим, але й припинення занять може бути сприйняте як визнання безнадійності. Тому відпочинок та рекреація можуть зіграти важливу роль у житті дитини з м'язовою дистрофією, бо вносять радість в її життя, часто пов'язане із системою охорони здоров'я.

### **Поліомієліт**

Поліомієліт - гостре інфекційне захворювання центральної нервової системи. Інфекція (колись znana як дитячий параліч) спричинена вірусом, що потрапляє до нервової системи через ніс чи рот. Він уражає нерви, які керують м'язами, що іноді призводить до паралічу або часткового паралічу однієї чи більше кінцівок. Якщо тулуб та нижні кінцівки паралізовані, то людина змушена використовувати інвалідний візок, але вона може зберегти здатність ходити за допомогою милиць. Поліомієліт вражає нервову систему і настає параліч кінцівок. Захворювання не впливає на інтелектуальний розвиток. За допомогою вакцинації можна уникнути нових випадків захворювання.

Особи, що перехворіли поліомієлітом, можуть мати неповносправність різної складності. Деякі мають незначні відхилення, такі як слабкість у пальцях, інші можуть потребувати респіраторного обладнання. Поліомієліт є статичним захворюванням, яке не прогресує і не

розвивається з часом, однак, за останні роки спостерігалось повернення колишніх симптомів у деяких людей.

### **Пост-поліомієлітний синдром (Sequelae)**

Пост-поліомієлітний синдром спричиняється хронічним перевантаженням неушкоджених м'язів, які мусять компенсувати слабкість уражених. Центральним фактором є перевантаження передніх клітин спинного мозку, які контролюють рухи м'язів. Вірус поліомієліту атакує і знищує ці клітини. Люди з цією недугою, які звикли жити нормальним життям, стикаються з невиліковними симптомами поліомієліту і змушені боротися з цим на психологічному та фізичному рівнях. Створені спеціальні групи підтримки, які допомагають людині реабілітуватися і навчитися усього спочатку. Симптоми: підвищена надзвичайна втомлюваність, слабкість м'язів, гострий біль у суглобах, труднощі при диханні та підвищена чутливість до холоду.

Вакцина проти цієї хвороби існує, але методів лікування недуги розробити не вдалося. Деякі лікарі вважають, що незворотні процеси можна мінімізувати завдяки обмеженню активності, використовуючи приладдя (як милиці чи інвалідні візки), і займаючись спеціально складеними програмами вправ. Немає ніяких підстав стверджувати, що пост-поліомієлітний синдром може призвести до смерті.

### **Пошкодження спинного мозку**

Коли спинний мозок (пучок нервів, що є у хребті) пошкоджений у зв'язку з нещасним випадком чи захворюванням, людина може бути паралізована нижче від рівня травми. Нижче цього рівня людина або не має чуття та контролю функцій, або має порушені чутливість та функціональні можливості. Травми спинного мозку можуть варіюватися від легких синців до значних пошкоджень.

Міра паралічу залежить від місця пошкодження спинного мозку. Параплегія - це стан, за якого нижні кінцівки і/або нижня частина тулуба є паралізовані у зв'язку з травмою різних частин спинного мозку: крижової, поперекової та грудної частин хребта. При пошкодженні грудної частини хребта часто виникає потреба в інвалідному візку, а пошкодження крижової чи поперекової частин призводить до втрати чутливості в ногах, тому, можливо, людині будуть потрібні протези для пересування. Квадраплегія, що характеризується більшою мірою неповносправності, охоплює також параліч і рук, що викликано травмою шийного відділу хребта. Люди, в яких пошкоджена верхня частина ший (С 2-4), можуть контролювати деякі плечові м'язи, але потребують додаткової підтримки в повсякденному житті; ті, що потерпають через травму нижньої частини ший (С 5-7), будуть скоріше спроможні самі жити незалежно від підтримки інших. Травми спинного мозку викликають утрату відчуттів та координації, тому що сигнали, передані головним мозком, проходячи вздовж спинного мозку, блокуються у місці пошкодження. При пошкодженні спинного мозку головний мозок залишається неушкодженим, отже, пізнавальні навички теж залишаються непорушеними.

Більшість людей з травмами спинного мозку використовує інвалідні візки для пересування. Найважливіше, що треба запам'ятати: людина в інвалідному візку є така сама, як і всі інші. Люди із спинномозковими травмами в повсякденному житті стикаються з великою кількістю труднощів, які пов'язані з одяганням, купанням та прийманням їжі, порівняно з тими людьми, які не мають цих травм. Але з допомогою спеціального обладнання та персональної опіки можна подолати або принаймні полегшити всі ці труднощі. Для людей з травмами спинного мозку неповносправність як така не є перешкодою, але такі бар'єри, як сходи, непристосовані туалетні кімнати, вузькі двері роблять діяльність складною або неможливою. Використання інвалідного

візка створює деякі складнощі, але вони можуть бути зменшені завдяки забезпеченню фізичного доступу до рекреаційних зон та навколо них.

### **Спинномозкова кила (грижа)**

Спинномозкова кила - найпоширеніша форма дефекту невральної трубки. Це вроджена деформація хребців, за якої деякі вертебральні дуги при їх формуванні не зростаються повністю. Близько у 80 відсотків народжених із найтяжчою формою цього дефекту розвивається гідроцефалія. Це стається тоді, коли природний потік рідини спинного мозку блокується перешкодою і подальший її, рідини, тиск на мозок спричинює значне або навіть фатальне враження мозку. З 1960 року лікарі зробили багато хірургічних операцій, які полягали у вживленні пластикової трубки, так званого шунту, який дає можливість цій рідині виходити. Досить рідко люди можуть мати гідроцефалію без спинномозкової кили через вроджений дефект або як результат дитячої хвороби.

Пошкодження спинного мозку або спинних нервів призводить до різних ступенів паралічу або втрати відчуттів нижче рівня ураження. Може також проявитися нетримання сечі чи калу, але кожен мав би обговорити це з лікарем і знайти найдоцільніші методи для контролювання, так щоб це не впливало на участь у рекреації.

Наслідки спинномозкової кили бувають різні і можуть коливатися від легких труднощів при ходьбі до тяжкої фізичної неповносправності. Якщо є також гідроцефалія (*spina bifida occulta*) - закрита, то людина може мати обмежені розумові можливості. В її найлегшій формі, коли спинний мозок та нерви не пошкоджені, вона не викликає неповносправності. Іноді люди, народжені з цією недугою у легкій формі, можуть навіть і не знати про її існування, вона може проявлятися лише через ямочку на шкірі і, можливо, через пучок волосся уздовж хребта.

Люди, в яких при народженні виявлено цю недугу в тяжчій формі, можуть мати пошкоджені нерви вздовж спинного мозку, інколи й сам спинний мозок. Це може стати перешкодою для нормальної ходи, тому такі люди потребують палиці чи милиці для того, щоб компенсувати слабкість м'язів ніг. Більшість людей з менінгоцеле і мієломенінгоцеле мусять використовувати інвалідні візки в дорослому віці або час від часу, або постійно. Також люди з цією недугою можуть мати невеликий зріст.

Незважаючи на успіхи хірургічних методик, досягнуті в контролюванні гідроцефалії, багато людей досі потерпає від пошкоджень мозку, що обмежує їхні інтелектуальні можливості або спричинює розвиток епілепсії. Гідроцефалія може також впливати на координацію і точні рухи пальців.

### ***Деякі речі, які ви хотіли б зробити:***

#### **Спитайте перед тим, як допомогти!**

Якщо ви вважаєте, що людині потрібна допомога, запропонуйте її, але спершу зачекайте на відповідь. Якщо неповносправна людина впала, зачекайте доти, доки вона не дасть знати, потрібна їй допомога чи ні. Якщо допомога все ж таки потрібна, то людина підкаже вам, яким способом їй треба допомогти. Не робіть передчасних висновків, що начебто людина в інвалідному візку завжди потребує, аби її штовхали, але якщо їй справді потрібна ваша підтримка - забезпечте її.

#### **Проконсультуйтеся в експертів!**

Люди з неповносправністю найбільше знають про свою неповносправність. Професіонали, які звикли працювати з такими людьми та надавати необхідні їм послуги, часто добре обізнані з

особливими потребами. Перед тим, як створювати різні програми, ідеї щодо пристосувань та колективної діяльності, проконсультуйтеся з експертами, які знають проблеми неповносправних людей. Ураховуючи це, варто прислухатись і до думки професіоналів.

### **Проявляйте терпіння!**

Будьте терплячими, намагайтесь занадто не опікуватись та не перестарайтись. Людина може рухатись повільно, але, можливо, вона захоче завершити справу чи діяльність самостійно. Деякі люди з фізичною неповносправністю можуть мати проблеми з мовою. Тоді треба буде попросити її повторити слово чи фразу ще раз, поки ви не звикнете до манери висловлювання людини.

### **Поважайте відмінності людини!**

Милиці, інвалідні візки, протези, ходунці та інше обладнання є необхідним пристосуванням для деяких людей. Не забирайте їх, доки людина сама не попросить, бо забирання цих речей робить людину беззахисною. Допоможіть усвідомити іншим той факт, що неповносправна людина відчуває своє обладнання якоюсь частинкою себе.

### **Не вирішуйте за когось!**

Дозвольте учасникам брати участь у колективній діяльності, яку пропонуєте всій групі. Дозвольте цим людям самим вирішувати, що вони здатні або нездатні виконувати. Не беріть на себе відповідальність за здатності чи інтереси когось іншого. Найкращим практичним правилом є припускати дійову участь кожної особи, хіба що ця особа скаже нам протилежне.

### **Розраховуйте навиків і викликів**

Переконайтеся, що програми пропонують можливості до успіху, нового досвіду і є викликом для подолання всіма учасниками. Будьте творчими і готовими спробувати нові ігри чи старі ігри з іншим фокусом. Ваша роль полягає у тому, що ви маєте допомогти неповносправним вибрати ту діяльність та досвід, які забезпечать найкраще поєднання уже набутих навиків та чогось незвичного.

### **Забезпечте пристосуваннями, якщо треба**

Розпитайте людей з фізичною неповносправністю про спеціальні пристосування, обладнання чи методи, що їх вони використовують у повсякденному житті і які можуть допомогти їм у рекреаційній діяльності. Забезпечте неповносправну людину всім необхідним для того, аби залучити її до колективної діяльності. Працівники рекреаційних служб або неповносправні можуть модифікувати наявне обладнання або придбати нове, з комерційних джерел.

### **Зменшіть вплив бар'єрів!**

Мінімізуйте навколишні природні перешкоди, які обмежують рух. Жорстка, тверда поверхня є краща, ніж трава, пилюка або пісок для маневрування інвалідним візком. Продумайте наперед план прогулянки, ураховуючи тип поверхні, та порадьтеся щодо того з неповносправною людиною або експертом, котрий має досвід обстеження території.

### ***Деякі речі, які ви хотіли б знати***

#### **Особисті пристосування та обладнання**

Неповносправні, як звичайно, є залежні від свого обладнання тому, що вони ними розширюють коло своїх функціональних можливостей. Їхнє обладнання може дуже відрізнятися: від звичайного, стандартного інвалідного візка до дуже персонального, зробленого під окреме замовлення обладнання, такого, як індивідуальної форми ремінець, що допомагає тримати ручку під час писання. Часто обладнання стає таким же особистим та незамінним, як для деяких людей одяг. Виходячи з того, будь-яку допомогу чи підтримку, що стосується обладнання, треба надавати обережно й виважено.



Засоби пересування (інвалідні візки, ходунці, милиці, палиці та протези) є найбільш помітними та легко розпізнаваними засобами. Обладнання для підтримки функцій тіла - це також штучні кінцівки, ілеостомні чи колеостомні мішки (засоби для прийому випорожнень) та дихальні апарати. Здебільшого неповносправні самі вчать користуватися та доглядати за своїм обладнанням. Якщо ж потрібна допомога, то людина, звичайно, може попросити, яка допомога і наскільки їй потрібна. При тому не лише годиться, й треба запитати особу, як правильно допомогти їй з її обладнанням. Якщо допомога потрібна неповносправним дітям, запитайте спочатку батьків про те, як правильно допомогти дитині з її обладнанням. Також важливим є те, щоб ви запитали, чи має якесь значення для рекреаційної діяльності те, що стосується обладнання, а також, як, де і коли обладнання можна чи не можна використовувати, за яких умов воно може бути проблематичним для неповносправного та людей навколо вас, а також дізнатися про спеціальні умови зберігання обладнання і т.д.

### **Значення для рекреації**

Запам'ятайте, що фізична неповносправність не має вирішального значення для участі у спеціальній програмі рекреаційної діяльності. Пересування є головним обмеженням для неповносправних. Збільшуючи кількість учасників у команді та роблячи правила не такими суворими, можна досягти того, що неповносправні також зможуть успішно брати участь у грі. Наприклад, у волейболі можна збільшити кількість гравців із шести до дев'яти для того, аби зменшити вільний простір, який має бути заповнений учасниками.

Низький рівень сили також є помітним обмеженням для деяких неповносправних людей. Пристосувальне обладнання дає людині змогу брати участь у багатьох видах спорту та іграх. Вирішуючи, як неповносправний має брати участь у певній діяльності, ви мусите зважувати всі фізичні вимоги того виду діяльності та особисті можливості людини. Часто людина може брати участь без адаптації, та іншим вона може бути потрібна. Але головним авторитетним джерелом інформації щодо специфіки для неповносправної людини під час участі в рекреаційній діяльності мусить бути лише сама неповносправна людина, тому що через індивідуальну природу фізичної неповносправності ви не зможете зауважити той ефект, який справить на людину ця діяльність. Діяльність, яка підходить одній людині, обов'язково мусить підходити й іншим.

Деякі люди з фізичною неповносправністю матимуть повну рухливість рук, тому їм не буде потрібна якась додаткова підтримка. Деякі використовуватимуть інвалідні візки для пересування і їм потрібні будуть пристосування до висоти зон активності, настільних ігор. Люди, які потерпають від нестачі відчуттів у нижніх кінцівках, можуть потребувати захисту під час деяких вправ - скажімо, надівати шкарпетки під час плавання.

Основним бар'єром для участі в рекреації неповносправних в інвалідних візках є часто недоступність приміщень і території.

## Люди з вадами зору

Здавна, людей з вадами зору називали по-різному: „сліпий“, „темний“, „невидючий“, „незрячий“, „слабозорий“, „недобачаючий“...

Сліпота - одна з найпоширеніших неповносправностей.

У частини населення гострота зору коливається від читання друку (також поля зору можуть бути вузьчі) до можливості розрізняти світло від темряви.

Особи, котрі мають певне обмеження гостроти зору, але не визнаються тотально незрячими, найчастіше характеризуються як слабозорі. Однак мільйони людей мають певний рівень ураження зору, носять окуляри чи контактні лінзи, проте ніхто з них не визнає себе особою з вадою зору.

В цьому розділі ми охарактеризуємо рівні ураження зору в найпоширеніших видах і випадках. Наслідуючи це, ми подаємо підказки, які забезпечать Вам перший (чи подальший) позитивний досвід у роботі з особами, котрі мають з вади зору.

### *Деяка інформація, яку варто пам'ятати*

Якість і ураження зору найчастіше визначаються гостротою і полем (кутом) зору. Це дуже важливо пам'ятати, однак існують такі ураження зору, які не описуються цими двома характеристиками. Це, наприклад, сприйняття кольорів та яскравого чи інтенсивного світла.

Людина з ідеальним зором здатна сприймати речі приблизно на 90 градусів у всіх напрямках, дивлячись при тому прямо, утворюючи зорове поле 180 градусів. Люди з різко звуженим (тунельним) полем зору внаслідок деяких уражень, можуть бачити лише прямо, але не по боках. У них нема периферичного бачення, тільки центральне. Деякі люди навпаки: бачать по сторонах, але не прямо. В них нема центрального, проте є периферичне бачення.

Особа, яка є не цілком сліпа, краще бачить в окулярах чи контактних лінзах. Тотально (цілком) незрячі мають повністю втрачені зір і, отже, сприйняття світла. Таких людей фактично є менше від тих, хто мають уражений зір. Більшість таких людей тримає у пам'яті форму і/чи вагу, властивості відчуття. Останнім часом поняття „низький зір“ набуло широкого поширення.

Слабозорість - це термін, що означає серйозну втрату зору, яка може бути спадковою або мати початок як вроджена чи набута. Такий стан може бути результатом генетичних змін, очної хвороби чи нещасного випадку, а також результатом станів, пов'язаних із процесами старіння... За означенням, низький зір неможливо відкоригувати медично, хірургічно чи традиційними окулярами або контактними лінзами.

Сліпота може бути викликана захворюваннями, старінням чи нещасним випадком; однак найпоширенішою причиною є старіння. Серед осіб працездатного віку найпоширенішими причинами є діабет і нещасні випадки. Важливо розуміти, що сліпота чи частковий зір не означають наявності інших фізичних, розумових чи фізіологічних неповносправностей.

Є багато видів вад зору. Найпоширеніші - катаракта, глаукома, пігментна дегенерація сітківки, діабетична ретинопатія і ретролентальна фіброплазія. Коротко опишемо кожен з них:

**1. Катаракта** - найпоширеніша причина сліпоти, особливо у старших людей. Нормально чистий кришталік ока стає молочним або хмарним як наслідок певних порушень живлення кришталіка, спричинених кисневим голодуванням. Катаракту усувають хірургічно, відновлюючи більшості людей хороший зір.

**2. Глаукома** - це стан, що часто закінчується постійною сліпотою. Збільшена кількість рідини в очному яблуку, що потім може відтікати через канал, створює високий тиск усередині очного яблука. Глаукому можна виявити простим тестом і її контролюють лікарським засобом у формі очних крапель. Якщо її не контролювати, глаукома набуває вигляду дрібної плямки в центрі й урешті-решт переходить у повну сліпоту.

**3. Пігментна дегенерація сітківки** - це спадковий стан, якому властива дистрофія (чи втрата) паличкоподібних клітин сітківки. Це призводить до малого центрального кута зору (тунельний зір), деколи до цілковитої сліпоти.

**4. Діабетична ретинопатія** - одна з найпоширеніших причин виникнення вади зору і повної сліпоти. Люди з діабетом можуть підлягати судинним змінам, що спричинює геморагію (крововилив) у сітківці. Досить часто кров розсмоктується, і добрий зір повертається на довгий період часу. Залежно від стану сліпота може виникнути несподівано і стати постійною.

**5. Ретролентальна фіброплазія** - це стан, що викликає сліпоту в новонароджених. Порушення, які спричинені кисневим отруєнням, призводять до спазму судин сітківки. Обидва ока вражені, і це може спричинювати повну або майже повну сліпоту. Цей стан є результатом використання високих концентрацій кисню в інкубаторах для недоношених дітей.

Люди з вадами зору здатні отримувати обмежену кількість візуальної інформації про їхнє оточення. Однак важливо розуміти: незважаючи на те, що зір забезпечує людину величезною кількістю інформації про довкілля, це не єдине джерело інформації. Люди з вадами зору зазвичай навчаються покладатися також на інші відчуття, щоб заповнити неповноту, що виникла через їхні обмежені можливості отримання візуальної інформації. Нюх, дотик, слух і відчуття руху - всі ці сенсорні канали стають найважливішими. Деякі люди пристосувалися до вади чи ненадійності одного з джерел інформації, більшою мірою покладаючись на інші. Такий перерозподіл каналів чуттів часто спричиняє фактично нефізичну зміну в гостроті інших чуттів, а їхнє вдосконалення. Таке посилення подібне до впливу більшого використання і застосування чуттів, що звичайно займали другорядну позицію у зборі інформації. На противагу до загальної думки, насправді сліпота не дає людині магічного слуху чи виняткової пам'яті.

Багато незрячих отримує тренінги по мобільності і може легко пересуватися в оточенні. Дехто займається рекреаційною діяльністю, що потребує значної рухливості на свіжому повітрі. Офісну роботу, навіть якщо необхідне читання, незрячі можуть виконувати за допомогою спеціального обладнання, такого як кабельний прилад для читання і Optacon (Optile to Tactile CONVERTORS), який замінює візуальні друковані зображення на відчутні на дотик. Звичайно, не вимагається спеціальних пристосувань, меблів чи приміщень, для забезпечення участі незрячих. Однак візуальні сигнали безпеки та інформаційні знаки мають бути оснащені аудіо- чи тактильними доповненнями.

Ця підвищена увага до невізуальних джерел інформації є ключовим елементом уможливлення діяльності для людей із вадами зору. Пристосування діяльності для таких людей може означати використання тих засобів адаптації, які вони самі застосовують для кращого здорового сприйняття. Це означає використання інших сенсорних каналів замість зорових чи одночасно з ними.

Єдиним способом знати достеменно ступінь зорової неповносправності людини і методів, що їх вона використовує для пристосування, а також її специфічних потреб у рекреаційному середовищі - це запитати в неї самої. Не робіть припущень! Одним із найпоширеніших припущень є те, що легально незрячі можуть читати брайлівський друк. Це не так. Менше ніж 10 відсотків осіб із тяжкими ушкодженнями зору можуть читати „брайлем“. Більшість надає перевагу аудіокасетам. Крім того, використовуйте вашу уяву. Цей засіб чуття краще, ніж інші, допоможе вам забезпечити доступні рекреаційні програми для осіб з вадами зору.

### ***Деяка інформація, яку варто знати***

#### **Хочеш допомогти - спитай згоди!**

Якщо вам здається, що особі з вадою зору потрібна допомога - запропонуйте свою поміч, але не робіть того, поки не отримаєте згоди. Якщо ви її отримали, поцікавтесь, як саме ви можете допомогти.

#### **Не кричіть!**

Втрата зору не впливає на слух. Не кричіть до особи з ураженням зору. Аналогічно сліпота не впливає на психіку. Говоріть безпосередньо до незрячої людини, а не до інших щодо справ, які її стосуються.

#### **Використовуйте свої звичні слова**

Не бійтеся використовувати слова „бачу“, „дивлюсь“ чи „незрячий“. Ці слова є частиною нашого щоденного словника, і незрячі їх також використовують. Водночас, якщо бачите щось цікаве, скажіть незрячій особі про те, що відбувається, описавши це їй найточніше, як тільки зможете.

#### **Відрекомендовуйтеся!**

При зустрічі із незрячими повідомте про свою присутність. Не забувайте також попередити його, коли ви вже відходите від нього. А також, якщо в оточенні, в якому ви перебуваєте, щось змінюється - скажіть про це незрячій особі.

Пам'ятайте: собака-поводир часто „на варті“.

Не бавтеся із собакою-поводирем без дозволу господаря. Коли собака в ошейнику - він „на варті“. Якщо відвернути його увагу, то господар може потрапити в небезпечну ситуацію.

#### **Будьте описовими!**

Застосовуйте специфічну, описову мову, коли даєте вказівки, щось пояснюєте чи описуєте місце, подію або діяльність у розмові з незрячим. Кольори, поверхня, рухи і вказівники напряму можуть зробити опис яскравішим для незрячого.

#### **Орієнтуйте!**

Орієнтуйте незрячих у новому середовищі. Описуйте розмір, форму, відстань, межі й кожну перешкоду чи потенційну небезпеку. Під час їх діяльності орієнтуйте про розміщення об'єктів навколо них, якими вони будуть користуватися. Аналогічно військовикам, незрячі аби пояснити розміщення, часто використовують принцип годинника. Наприклад, кажуть: „Витяжний шнур на 3-ю годину, а гак на 9-ту“.

#### **Ведіть і описуйте!**

Якщо незрячий погоджується на вашу допомогу, ви повинні запитати: „Чи не бажаєте взяти мене під руку?“. Простягніть своє передпліччя до нього так, щоб він зміг узяти вас під лікоть. Триматися треба достатньо міцно, щоб втриматися протягом ходьби і не було незручно. Так само тримаються діти, тільки за зап'ястя. Деякі старші люди і ті, що мають проблеми з ходою, можуть не захотіти йти попід руки. Їм треба пропонувати кращу підтримку. Вони можуть також хотіти йти в повільнішому темпі.

**ВАЖЛИВО:** НЕ пробуйте вести когось беручи його за руку! Ваша рука має бути розслаблена, і незрячий візьме вас правою рукою за лівий локоть. Тримайте руку коло вашого тіла. Це називається метод зрячого поводиря.

При використанні цього методу незрячий повинен йти на півкроку позаду вас. Оберіть комфортний темп для вас обох. Якщо людина тягне вас назад чи стискає руку, можливо, ви йдете заскоро. Ніколи не штовхайте і не спрямовуйте незрячу особу поперед себе! Намагайтеся підтримувати її усвідомлення змін умов оточення. Не забувайте попереджати про бордюри, сходи, входи, вузькі проходи, пандуси та ін. Вказуйте, чи сходи ведуть догори чи вниз, і коли незрячий досягає останньої сходинки. Коли ви допомагаєте незрячій особі сісти, просто покладіть її руку на спинку стільця і дозвольте їй це зробити самому. Пояснійте, що ви робите під час самої дії.

*Подумайте перед тим, як відчиняти.*

Попереджайте, коли ви підходите до дверей. Вільна рука незрячої особи має бути з боку дверного полотна. Ви повинні зупинитися і поміняти руки, якщо ви неправильно розташовані. Покладіть руку на ручку дверей, дозволяючи незрячому простягти його руку разом з вашою. Скажіть, у який бік відчиняються двері. Дозвольте незрячій особі притримувати двері для вас обох.

*Мінімізуйте фоновий гамір.*

Мінімізуйте фоновий гамір, коли інструктуєте незрячого. Сторонній шум може бути дуже відволікаючим і надзвичайно перешкоджає людям, які покладаються на слухову інформацію про довкілля.

*При потребі маніпулюйте, пояснюючи вказівки*

Коли ви демонструєте якийсь навик, особи з вадами зору можуть хотіти тримати свої руки на ваших під час виконання дії. Поясніть наочно конкретними термінами, що саме ви робите в момент виконання. Деколи краще стати позаду учасника, сягаючи попід його руками, щоб вони лежали на ваших так, аби він міг точно відтворювати ваші рухи.

*Застосування для рекреації*

Особи з вадами зору не можуть ловити чи бити предмети, чи визначати межі. Для незрячих влаштовують ігри з використанням звукових м'ячів та цілей, а для частково зрячих осіб - яскраво-жовті та помаранчеві об'єкти. Застосовуючи різноманітні поверхні (наприклад, рівний ґрунт замість трави або дощану підлогу замість килима), можна позначати лінії і межі.

Пристосовані засоби, що їх використовують, такі як додаткові рельєфні позначки на ігрових предметах і обладнанні, забезпечують доступ до участі осіб з вадами зору. Існують, наприклад брайлівські ігрові карти, доміно, настільні ігри, а також мірний посуд. Незрячі також можуть використовувати друкарські машинки, комп'ютери, калькулятори зі звуковими пристроями в навчальних та рекреаційних програмах.

Організатори повинні давати ясні і чіткі вказівки групам, у яких присутні особи з вадами зору. Вони, можливо, повинні весь час мати перед очима групу чи клас, щоб зуміти відразу подбати про усунення проблем, які можуть виникнути в незрячих. Письмові матеріали та інструкції діяльності треба набрати збільшеним шрифтом, перевести у брайлівський друк чи записати на аудіокасети. Скеровуючи таких осіб до ігрового приміщення, спортзалу, поля чи басейну, у вказівках для них важливо дати знати розмір і план конструкції їхнього простору. Корисно для незрячих розміщувати матеріали та обладнання у легкодоступних місцях і завжди там само, де й попередньо.

При виготовленні художніх чи інших ручних виробів корисно мати під руками готовий виріб, щоб дати його сприйняти на дотик незрячій особі. У спорті, вправах чи танцях незряча особа може хотіти, щоб її задалегідь „провели“ через усю плановану діяльність, щоб вона відчула, якого типу рухи будуть потрібні.

## **Здоров'я і безпека**

Немає підстав, стверджувати, що незрячі чи слабозорі люди можуть частіше мати неприємні випадки при рекреаційних програмах, ніж їхні зрячі колеги, за умови, що вони дотримуватимуться заходів розумної безпеки. Наприклад, у коридорах і проходах треба підтримувати чистоту, усунути всі непотрібні перешкоди. Контрастні кольори можуть допомагати частково зрячим особам. Отже, стіни і двері в ідеалі мають бути різних кольорів. Верхня і нижня сходинки мають бути виразно позначені і, якщо можливо, бажано змінити їх поверхню, структуру, щоб їх можна було відрізнити на дотик ногою чи паличкою. Ці заходи, звичайно ж, також корисні і для зрячих та можуть запобігти нещасним випадкам загалом.

Більшість незрячих осіб, якщо не брати до уваги їхньої неповносправності, практично здорові і не потребують надмірного захисту. Але в разі небезпеки треба вжити заходів, щоб допомогти евакуювати насамперед осіб з вадами зору.

## **Люди з вадами слуху**

Слухові порушення - загальнопринятий термін, яким описують і узагальнюють всі види слухових вад, що варіюють від дуже легкої до абсолютної глухоти. Історія розвитку послуг для людей з вадами слуху є найдавнішою серед тих, які пов'язані з неповносправними в цілому світі.

Деяка інформація, яку варто знати

Існують різні ступені погіршення слуху. Вони поділяються за локалізацією ушкодження чи дефекту:

- Звукопровідна приглухуватість спричинена пошкодженням чи обструкцією зовнішнього або середнього вуха
- Нейросенсорна приглухуватість викликана дисфункцією слухового нерва
- Комбінована приглухуватість виникає тоді, коли одночасно пошкоджуються звукопровідна і нейросенсорна функції вуха.

Центральна приглухуватість виникає тоді, коли слухові центри мозку не здатні правильно інтерпретувати сигнали.

Нечуючі також можуть мати до певної міри дефекти вимови, позаяк вони нечують настільки добре, щоб коригувати фонетичні помилки у власній вимові.

Той, хто став нечуючим у віці приблизно після семи років, як звичайно, має нормальну мову і достатній словниковий запас.

З другого боку, ті, що оглухли в більш ранньому віці, можуть мати більші мовні і словникові обмеження, що може спричиняти певні проблеми при спілкуванні.

Вади слуху можуть бути вроджені, медикаментозні, спричинені травмами та захворюваннями, а також наслідком довготривалої дії надмірного гамору чи гуркоту.

У будь-якому разі, наявність таких вад є результатом розладу фізіологічного механізму слуху.

Травми є основною причиною у виникненні звукопровідної приглухуватості. Вони включають розрив барабанної перетинки від удару або під дією вибухової хвилі, що створює раптовий тиск у зовнішньому вусі.

Вади слуху поділяються на легкі, середні і тяжкі залежно від ступеня ушкодження, що його вимірюють у децибелах. Децибел - це одиниця вимірювання інтенсивності звуку. Звук, що дорівнює нулю децибел, є найтихшим, йогочують люди з гострим слухом. Звичайна розмова матиме гучність

60-70 децибел. У таблиці що наведена нижче зображено різні ступені і наслідки вад слуху (Таркінгтон і Зусман, 1992).

Рівень у децибелах (дБ) і асоційовані слова	Ступені і наслідки вад слуху	
	Вплив глухоти на розуміння мови й інформації	Адаптація діяльності і потреби
26 — 40 дБ Незначний	Може бути нелегко зрозуміти невиразну мову або на віддалі	Може бути потрібен слуховий апарат
	Можуть виникнути проблеми з вимовою та розумінням понять	Корисними можуть бути правильне освітлення та близькість до співрозмовника
41 — 55 дБ	Зрозуміють розмову на віддалі 0,5-1,5 м, якщо співрозмовник повернутий лицем	Слуховий апарат буде корисний.
	Можуть виникати помилки вимови й обмежений запас понять	Важливим є правильне освітлення і розташування співрозмовників. Завади і сторонній гамір можуть негативно впливати на здатність особи розуміти звернену мову.
56 — 70 дБ Помірний	Будуть розуміти розмову, якщо говорити гучно і на малій віддалі; будуть труднощі, якщо мова не спрямована на них.	Потрібні слухові апарати й допоміжні засоби
		Необхідна спеціальна допомога для пояснення нових понять. Розумінню допомагають конкретні приклади і безпосередній показ.
		Важливим є мала відстань між співрозмовниками і правильне освітлення; мінімальний фоновий шум.
71 — 90 дБ Гучний	Зрозуміла лишень значно підсилена мова.	На додаток до вже сказаного, може бути проблема з рівновагою, залежно від того, яка частина вуха пошкоджена.
	Можуть чути голос на відстані не більшій, як 30 см.	
	Можуть мати викривлену вимову.	Труднощі у спілкуванні в групі, коли комусь треба на жестах переказувати, про що йдеться, при тому він повинен дивитися на того, хто говорить.
	Можуть чути голосні звуки, але не всі приголосні.	
	Допускають мовні та сенсовні помилки.	
90+ дБ Абсолютний (Глухий)	Не зрозуміють навіть максимально підсилену мову.	В додаток до вищесказаного, може бути потрібний перекладач (тлумач) в залежності від діяльності.
	Можуть не чути гучних звуків, але відчувати вібрацію.	
	Покладаються більшою мірою на зір, щоб доповнити будь-який звук.	Мова знаків чи письмові повідомлення полягають у зображенні чогось; треба демонструвати та використовувати наочність; треба навчати нових понять.

### **Суперечності в межах громади нечуючих.**

Суперечності, які існують у громаді нечуючих, пов'язані з термінологією, що її використовують для характеристики людей з вадами слуху.

Значний відсоток громади нечуючих не визнає національної мови і приналежності нечуючих людей, трактуючи себе як окрему мовну групу, „націю“ нечуючих осіб.

Ця частина громади вважає себе культурою, яку позначають великою буквою Г.

Цей аргумент побутує у середовищі глухих, які репрезентують велику частину осіб, котрі мають спільну мову (амову жестів). Однак таке твердження викликає заперечення, бо не всі нечуючі люди погоджуються з такою перспективою.

Багато хто із нечуючих не поділяє думки, щоб їх вважали окремою культурою, а радше, бачить себе частиною усього суспільства.

Ураховуючи відсутність цілковитої згоди в цій суперечці, важливо бути чуйним до думок різних людей, з якими доведеться контактувати.

### **Мова**

Залежно від ступеня втрати слуху людина може чути звернену мову, якщо вона чітка, і зрозуміло говорити. Люди з досить тяжкими ураженнями слуху можуть бути здатні говорити чітко. Люди із ще тяжкими вадами слуху можуть бути здатні чути підсилену мову з допомогою слухового апарата чи іншого пристрою.

Вимова деяких людей з тяжкими вадами слуху може бути трохи нечітка.

На протигагу, деякі глухі не говорять, тому що вважають своєю рідною мовою мову знаків (Таркінгтон і Зусман, 1992).

Читання по губах - це методика, засвоєна деякими нечуючими для допомоги в розумінні інших, якщо вони їх не чують або не розбирають мови.

Читачі по губах спостерігають за устами співрозмовника і розрізняють слова за формою та положенням губ і язика. Цим умінням важко оволодіти, позаяк менше ніж 35 відсотків слів розпізнаються по мімічних рухах. Вловлювання контексту та невербальної інформації є суттєвим доповненням до цього вміння.

### **Жестикуляція**

Нечуючі часто використовують як засіб спілкування жестикуляцію, яка охоплює позиції і рухи рук, а також інші мови тіла, для зображення поняття за допомогою стандартних символів.

Мова жестів - це мова зі своїми власними граматиною і синтаксом. Мови жестів у різних країнах суттєво відрізняються одна від одної.

Однією з форм мови жестів є зображення літер пальцями. Мова знаків полягає у зображенні долонями певного символу для кожної літери абетки. Слова зображуються літера за літерою, згідно з правописом.

### **Інші методи спілкування.**

Деякі глухі використовують мову знаків, яка ґрунтується на фонетичній системі. Для зображення мови застосовують вісім комбінацій руками і чотири жести навколо лиця. Для деяких нечуючих та німих єдиним засобом спілкування є письмова мова. Декого з них не задовольняє



писати, позаяк їхня мова не відповідає стандартам синтаксису мови. Деякі нечуючі користуються пристроєм із клавіатурою, що називається „Текстофон“, або ТТҮ, який дає їм змогу спілкуватися з іншими особами, котрі мають такі самі пристрої. Інші люди з ураженням слуху вживають телефони із звукопідсилювачем, які збільшують гучність вхідного звуку. Такий телефон може використовуватись будь-ким, позаяк звук можна регулювати. Телефонна система, необхідна для використання „текстофона“, поширена в багатьох країнах. Нечуюча особа з „текстофоном“ може зв’язатися з телефонним оператором, який, своєю чергою, зв’язується з особою без цього пристрою і може передати повідомлення. У багатьох видах діяльності не виникає необхідності спеціальної допомоги нечуючим, навіть із дуже значною вадою слуху, за умови, що фактор комунікації взятий до уваги.

Найчастіше єдине, що треба зробити - це переконатися, що в ході діяльності передбачені необхідні візуальні позначення, інструкції, які компенсували б необхідність усних повідомлень і відповідей.

Якщо потрібен переклад, запитайте учасників, яку систему жестів чи знаків вони використовують для спілкування. Перекладачі знають різні методи спілкування і можуть допомогти вам визначити відповідний.

Вади слуху не сприймаються як неповносправність у тих видах діяльності або гри, які необов’язково потребують доброго слуху. Для забезпечення повної участі всякий раз, коли є можливість, треба застосовувати відповідні пристосування.

Людей з вадами слуху, коли вони говорять, іноді важко зрозуміти позаяк є помилки у вимові та незвична інтонація. Однак, з невеликим терпінням та практикою, слухач, як звичайно скоро починає розуміти.

Особам з вадами слуху може бути незручно на зустрічах, уроках, у діяльності чи відповідати на телефонні дзвінки, якщо не створити для того умов.

Колеги у групі можуть пильнувати за тим, щоб бути лицем до співрозмовника, це дає змогу читати по губах.

### ***Деяка інформація, яку варто знати.***

#### **Хочете допомогти - спитайте згоди.**

Якщо вам здається, що особам з вадами слуху потрібна допомога - запропонуйте свою поміч, але не робіть того, доки не отримаєте згоди.

Перед тим, як почати розмову з особою, яка погано чує, переконайтеся, що вас слухають. ви можете привернути увагу дотиком до руки чи жестом.

#### **Говоріть розбірливо!**

Говоріть розбірливо та чітко, у нормальному темпі й тоні. Не підвищуйте власний тон і темп мови, якщо вас не просили. Не посилюйте рух ваших губ. Намагайтеся уникати їди, куріння чи жування під час розмови; це робить вашу вимову тяжкою до зрозуміння. Переконайтеся, чи Вас зрозуміли, перед тим, як почати говорити про щось інше. Повторюйтесь стільки, скільки потрібно, можливо, перефразуйте, оскільки ви могли використати слово, яке важко зрозуміти.

#### **Будьте виразними!**

Використовуйте міміку, жестикуляцію і мову тіла, щоб підкреслити ваші висловлювання. Лесть зрозумілі зміни в тоні чи звуці, що їх використовують для передання почуттів чи нюансів значення, можуть бути незрозумілі для деяких нечуючих. Чим більше візуальних жестів ви використовуєте, тим легше іншій особі вас зрозуміти.

### **Запобігайте відволіканню!**

Коли інструктуєте чи щось пояснюєте, зведіть фоновий гамір до мінімуму, щоб запобігти відволіканню і не створювати замішання щодо діяльності, в якій ця особа бере участь. Якщо дуже гамірно - підіть туди, де тихо, чи інструктуйте перед входом у шумне приміщення.

### **Ваше розташування**

Поверніться лицем до людей з вадами слуху, коли говорите. Вони не зможуть почути вас, коли ви відвернуті від них. Переконайтеся, що ваше лице і верхню частину тіла ясно видно.

Підійдіть достатньо близько, щоб вас було добре видно, а ваше обличчя було освітлене, також уникайте тіні на ньому (наприклад, від капелюха чи сонячних окулярів). Не стійте на тлі вікна чи спиною до яскравого світла.

### **Не вимикайте світла!**

Пам'ятайте, що маючи велику кількість співрозмовників і здійснюючи діяльність з прослуховуванням аудіозаписів, вимиканням світла чи із заплющеними очима, автоматично усуваєте людей з вадами слуху. Будьте обережними, створюючи подібні умови.

### **Звертайтеся до співрозмовника!**

Майте на увазі, що ви розмовляєте безпосередньо з особою, яка має ваду слуху, а не з перекладачем. Звертайтеся до особи, з якою спілкуєтесь. Нижче подано декілька помічних порад для спілкування через перекладача мови жестів.

### **Якщо вперше не вийшло...**

Якщо вам важко зрозуміти, що людина каже чи вона не розуміє вас - спробуйте повторити сказане ще раз.

Якщо це не допомагає, спробуйте використати олівець і папір. Чітке порозуміння є важливішим, ніж методи його досягнення. Візуальна допомога - діаграми, письмові інструкції, картинки чи медіа, на додаток до усних інструкцій - важлива для осіб з вадами слуху і сприяє кращому розумінню вказівок та інструкцій.

### **У разі потреби пристосовуйтеся!**

Якщо спілкування є суттєвим компонентом вашої діяльності, потрібні деякі пристосування і зміни, щоб зробити діяльність доступною для осіб з вадами слуху.

Застосовуйте візуальні сигнали в інструкціях чи командах; деякі пристосування передбачають використання прапорців чи ліхтарів-сигналів початку чи закінчення гри, або подавайте сигнали руками.

### **Застосування у рекреації**

Труднощі у спілкуванні можна зменшити використанням слухових апаратів чи інших допоміжних пристроїв, а також практикуючи візуальні демонстрації з використанням простих слів і речень. Тренінг може зайняти трохи часу, проте як тільки особа з вадою слуху отримає відповідний рекреаційний навик, її участь буде типовою.

Читання по губах може допомогти особам з вадами слуху краще зрозуміти частину сказаного.

**Лідери та учасники можуть ознайомитися з підказками, наведеними далі, щоб поліпшити спілкування:**

#### **Як працювати з перекладачем мови знаків**

1. Завжди при спілкуванні з особою з вадою слуху мова і погляд повинні спрямовуватися на неї, а не на перекладача.
2. Завжди говоріть у першій особі. Не вживайте виразів „Скажи йому...” чи „Запитай її...”. Це усуває особу з вадою слуху і збиває з пантелику перекладача.

3. Дозвольте перекладачеві сидіти чи стояти біля особи, яка чує. Переконайтеся, що особа з вадою слуху здатна чітко бачити обох: перекладача і співрозмовника.
4. Не керуйте перекладачем, щоб він перекладав окремі частини сказаного. Перекладач керується професійним кодексом етики і тому **ПОВИНЕН** перекладати все, що говорять чи показують жестами. Він також має дотримуватися конфіденційності і залишатися об'єктивним.
5. Передавайте всі матеріали і папери безпосередньо особі з вадою слуху, а не перекладачеві. Це вказує на те, що вони призначені саме їм; це також показує, що особа, яка чує, вважає нормальним мати справу „напрямую“ з особою, котра позбавлена слуху.
6. Пам'ятайте, що перекладач є каналом зв'язку, тобто він відповідальний за рівноцінні послуги для обох співрозмовників.
7. Говоріть нормально! Довірте перекладачеві давати вам знати, коли треба говорити повільніше чи зробити паузу.

Коли ви даєте інструкції чи візуальні роздаткові матеріали, переконуйтеся, що виділяєте достатньо часу для того, аби їх проглянути до чи після пояснення. Пам'ятайте, що особа з вадою слуху не може одночасно переглядати надруковані матеріали і дивитися на перекладача.

1. Переконайтеся, що нечуючий дивиться на вас, коли ви говорите.
2. Говоріть нормально (не кричіть!).
3. Рухайте губами чітко, щоб було зрозуміло для тих, що читають по губах.
4. У разі необхідності будьте готові повторити чи написати ваші слова.

Нечуючі часто застосовують жестову мову так, як і звичайну мову. Необов'язково учасникам, якічують, знати цю мову, хоча деякі залюбки вивчають основи від їхніх глухих колег. Це варте заохочення, позаяк підтримує жвавіше спілкування і сприяє гарним взаєминам.

Деколи люди можуть непокоїтися, чи не образять вони когось, маючи справу з особами з вадами слуху, бо спілкування на початку може бути складним. Це іноді стримує людей від принагідних розмов, хоча цей період минає. Досвід показує, що особу з вадою слуху зазвичай приймають і спілкування стає легшим, коли інші учасники звикають до неї і керуються правилами візуального зв'язку.

Завжди слід мати на увазі необхідність добрих акустики й освітлення. Багато користувачів слухових апаратів можуть мати значну користь від встановлення допоміжних слухових систем.

### **Здоров'я і безпека**

Люди з вадами слуху такі ж здорові, як і всі інші, і цілком спроможні брати участь у різноманітних заходах. Вади слуху необов'язково мають поганий вплив на рухливість і не створюють протипоказань для участі в багатьох видах діяльності.

Спеціальні заходи безпеки можуть бути або можуть не бути обов'язковими. Довготривала глухота тренує людей використовувати зір, а також визначати й остерігатись небезпечних ситуацій; пожежна та інша сигналізація повинні охоплювати систему світла, що блимає, чи вібро-дотикові сигнали, особливо якщо особа з вадою слуху бере участь у діяльності сама. Учасники мають бути проінструктовані, щоб вони переконалися, чи особи з вадами слуху отримали повідомлення про небезпечні ситуації, які виникали несподівано.

## Люди з психічними захворюваннями.

### *Деяка інформація, яку варто знати*

Приблизно 2 відсотки населення ураженні серйозними психічними захворюваннями. Причини виникнення цих захворювань невідомі, але, можливо, їх багато, і це не є вина людей чи їхніх родин. Додатково, крім самого захворювання мозку, психічно хворі особи на певний період часу можуть бути функціонально неспроможними здійснити базові життєво важливі дії: соціальні відносини і стосунки, концентрація уваги та ухвалення рішень, догляд за собою, працевлаштування, домашні справи, освіта і рекреація. Проблеми психічно хворих людей супроводжуються і дискримінаціями, якими можна пояснити їхню обмежену участь у відпочинковій роботі в досвіді рекреаційної громади. Додатковою ганьбою є також проблеми бідності серед багатьох з них. Високий відсоток психічно хворих людей - це безробітні та в економічно несприятливому становищі. Це результат взаємодії між змінами, які вони пізнають у роботі та нездатності чи браку інтересу роботодавця пристосувати їх до роботи.

Психічно хворі особи - найбільш представлена група неповносправних, якій потрібні послуги громадських парків, рекреаційних і комерційно-рекреаційних надавачів. Помилкові судження суспільства стосовно їхніх потреб та можливостей, їхнє небажання відкривати себе невідомому та потенційно неприємному середовищу, помилкові судження преси і брак вірної інформації про хороші і підходящі шляхи заважають надавати необхідні та доступні послуги цим мешканцям.

Першим кроком до розуміння людей з психічними захворюваннями - усвідомлення, що це є справді захворювання. Вони поділяються на два головні різновиди: психози і неврози. Психози характеризуються манією, галюцинаціями, порушеннями процесів мислення, значними обмеженнями в судженнях та поняттях, а також неспроможністю об'єктивно оцінити реальність.

Психози, своєю чергою, поділяються на органічні та функціональні порушення. Для прикладу, хвороба Альцгеймера (органічний), маніакально-депресивний синдром (функціональний), шизофренія (функціональний). Неврози більш поширені і не такі тяжкі, як психози. Деколи дуже важко відрізнити, чи порушення викликані неврозом, чи проблемами, пов'язаними з буденним життям, як, наприклад, страхом чи простою засмученістю. Як приклади неврозів можна навести легку форму депресії, почуття напруженості або роздратування, фобії і нав'язливу поведінку.

Важливо розуміти різницю між психічним захворюванням і розумовою відсталістю. Інтелектуальна недостатність - це неповносправність, яка сповільнює розвиток інтелектуального потенціалу особи. Розумова відсталість відбивається на рівні розумових здібностей. Останнім часом розумову відсталість не вважають позитивною неповносправністю, більше говорять про можливість особи незалежно жити в суспільстві, ніж про розумові здібності. На сьогодні немає методів лікування розумової відсталості. На відміну від неї, психічне захворювання не вважається розвитковою неповносправністю і безпосередньо не пов'язане з розумовими здібностями. Однак ознаки, які асоціюються з психічними захворюваннями, можуть бути властиві і людям з інтелектуальною недостатністю. Психічні захворювання можна лікувати і часто успішно. При правильній діагностиці та лікуванні психічного захворювання його симптоми можуть зникати.

Важливо відзначити, що є два різні прояви у психічно хворих осіб. Часто бувають поєднані захворювання, коли спостерігають два і більше розлади в одного пацієнта. Наприклад, в особи із затримкою психічного розвитку також може бути психічне захворювання. По-друге, під час лікування у пацієнта може виникнути синдром зміни, який веде до зміни основного діагнозу.

Є три основні причини виникнення психічних захворювань. Деколи вони є наслідком біологічних розладів. З другого боку, певні стани бувають викликані чимось, що сталося ще в ранньому дитинстві. І нарешті, вони можуть виникнути, якщо особа не може адекватно впоратись із стресогенною ситуацією, що веде до розвалу механізму адаптації (Kalat, 1990).

Ріхтер (1984) пропонує розглядати психічні захворювання не як наслідок особистих проблем, а як відповідь на стан навколишнього середовища, створений суспільством, в якому кожен учасник переживає складний період. Ми можемо визначити шкідливий і прискорювальний фактори довкілля, які можуть викликати психічні захворювання. Шкідливий (пredisponуючий) фактор - це стан, що може викликати психічні захворювання. Прискорювальний фактор - це специфічна подія, яка дає початок хворобі. Наявність того чи іншого фактора обов'язково спричиняє початок психічної хвороби. Наприклад, смерть близького друга може бути, а може й не бути прискорювальним фактором. Це взаємодія між особою і різними аспектами її оточення, що визначає - почнеться захворювання чи ні.

Існує багато видів психічних захворювань: депресія, маніакально-депресивний психоз, шизофренія, невроз страху і розлади харчування. Ми коротко розглянемо кожну з цих неповносправностей. Взагалі існує багато видів психічних захворювань, але тут ми виділили лише деякі найпоширеніші.

### **Депресія та маніакально-депресивний психоз**

Депресія - це психічне захворювання, що неабияк порушує настрій на довгий період часу. Вона може виникнути в будь-якому віці, якщо не лікуватися, призвести до суїциду. Згідно з DSM-IV (1994), є дві форми депресії: ендогенна і психогенна. Ендогенна депресія характеризується щонайменше п'ятьма з дев'яток симптомів, які проявляються протягом двох тижнів хоча б одним симптомом депресивного настрою, втрати інтересу чи задоволення. Дев'ять ознак перелічені нижче.

#### **Симптоми глибокої депресії**

1. Депресивний настрій.
2. Значна втрата задоволення від більшості видів діяльності.
3. Велика втрата ваги, не пов'язана з дієтою.
4. Безсоння або підвищений артеріальний тиск.
5. Психомоторне збудження або гальмування.
6. Втома.
7. Надмірне почуття вини або відчуття безвартісності.
8. Знижена здатність оцінювати або нерішучість.
9. Нав'язливі думки про смерть або задум суїциду.

Депресивні розлади зазвичай розглядають як послідовність симптомів, які характеризуються частотою, тривалістю і тяжкістю. Психічній депресії притаманна дисфорія (емоційний стан, який характеризується страхом, депресією і тривогою), яка триває як щонайменше два роки.

Лікування депресії передбачає фармакологічне втручання у поєднанні з психотерапією. Згідно з Патриком (1994), використання відпочинку як елементу лікування депресії має переваги, поза як особа може самостійно його застосовувати, він може бути малокоштовним, і може підняти рівень самооцінки. Існує багато форм відпочинку, що їх можна успішно застосовувати. Ми обговоримо використання відпочинку для осіб з тяжкими і тривалими психічними захворюваннями в подальших розділах.

Маніакально-депресивний психоз (біполярний розлад психіки) - психічне захворювання, яке характеризується коливаннями настрою від періоду надзвичайного піднесення до глибокої депресії. Маніакальна фаза характеризується гіперактивною поведінкою, підвищеною самооцінкою, розсіяністю, безсонням і надмірною та швидкою мовою. Депресивний стан описаний вище. Патрик (1994) стверджує, що маніакально-депресивний синдром ґрунтується на багатьох розладах настрою, що коливаються від незначної дисфорії до маніакальної депресії.

### *Шизофренія*

Шизофренія - психотичне захворювання, за якого особа переживає галюцинації, ненормальні емоції, порушення мислення і зміни поведінки. В таких хворих можуть проявлятися позитивні симптоми, але більшою мірою, ніж це вважається нормальним. В такому разі їхні емоції надзвичайно екзальтовані, однак для людей із шизофренією більш властивими є негативні симптоми, які проявляються у мірі більший, ніж просто знижені. Це може бути брак ентузіазму, знижене задоволення і помітна втрата енергії. Шизофренія може розвиватися поступово або виникнути раптово. При поступовому розвитку можна простежити такі ранні ознаки, як збайдужіння до друзів і сім'ї, брак ентузіазму, більші ніж звичні страхи та ін. Однак нечасто вдається розпізнати такі ранні індикатори, оскільки як звичайно, родина не усвідомлює важливості цих ознак і їхнього зв'язку з психічною недугою.

Вік, характерний для початку шизофренії - перед зрілістю і після 45 років. Шизофренія вражає близько однієї особи на сто. Було багато спроб класифікувати шизофренію, і знання про це захворювання продовжують рости. На сьогодні визначені такі підвиди:

1. Кататонічний тип, пов'язаний з розладами рухів. Особи проявляють усе від майже повної відсутності рухів до крайньої рухливості.
2. Параноя характеризується домінуванням однієї або більше ілюзій чи слухових галюцинацій. Звичайно вони досить постійні. Такі особи бувають менш неповносправні, ніж ті, що хворі на інші види шизофренії.
3. У разі дезорганізованого типу характерними є словесні стереотипи, недоречні й непослідовні, вони не можуть триматися певної теми.
4. Недиференційований тип. До нього відносять осіб, які не підходять до жодного іншого.
5. Залишковий тип використовують для характеристики осіб, які мають один або більше випадків деяких форм шизофренії, але які тривало не виявляють ніяких психотичних особливостей. Ці особи мають певний рівень емоційної нестабільності, соціального відсторонення або альгічного мислення.

Причини виникнення шизофренії невідомі. Існують достовірні дані, що деякі форми захворювання спадкові, хоча в них нема типової послідовності. Наприклад, у сім'ї може бути лише один член із захворюванням, або в різних членів родини проявляються різні симптоми. Шизофренію загалом лікують комбінацією фармацевтичної та соціально-психологічної терапій.

### *Невроз страху*

Неврози страху охоплюють фобії, панічні порушення і нав'язливі стани. Особи з фобіями відчують крайній жах, коли зустрічаються із специфічними ситуаціями чи об'єктами і навіть можуть вносити зміни до щоденних дій, аби уникнути специфічних ситуацій чи об'єктів. Паніка характеризується раптовістю, інтенсивними відчуттями жаху без очевидних причин. Люди, які потерпають на нав'язливість можуть подолати страх методом повторювання, небажаних думок чи ритуальної поведінки.

Є два класи теорій поведінки, які намагаються пов'язати з неврозами страху: в першому випадку теорію сприйняття або пізнання і в другому - теорію запобігання. Пізнавальна теорія стверджує, що страх визначається класичними обставинами; це означає, що особа вчиться асоціювати об'єкти чи досвід з болем або іншим стимулом, який викликає страх. Також деякі когнітивні теорії стверджують, що страх може вироблятися від спостережень за страхами інших людей за певних умов. Деякі люди можуть набути страх перед польотом, спостерігаючи цей страх в інших.

Пізнавальні моделі лікування ґрунтуються на зміні очікування кривди, часто через чи заміщення страху на позитивний очікування. Того можна досягнути, застосовуючи стратегію самопереконавання, в якій особа вчиться говорити самопідкріплювальні твердження. Теорія запобігання страху стверджує, що страх являє собою стимул до поведінки уникнення. Ці теорії спрямовані не на причину, вони більше зосереджені на наслідках утечі від страху, тобто на поведінці, викликаній страхом. Є твердження, що уникаючи поведінку, викликану страхом, можна подолати шляхом покращення впевненості в собі.

### *Розлади харчування*

Розлади харчування - це серйозні, загрозливі для життя захворювання, за яких люди проявляють захоплення їжею і невинуватий страх набрати зайву вагу. Нервова анорексія і нервова булемія - два найпоширеніші розлади харчування. Поширеність розладів харчування коливається в межах від одного відсотка до чотирьох відсотків, причому 90 - 95 відсотків уражень серед жінок. Критерії нервової анорексії і булемії наведені в нижче. Розрізняють два види нервової анорексії: обмежений, який виникає не регулярно на забавах або очисний (коли навмисно викликають блювоту чи зловживають проносними засобами, діуретиками чи клізмами), тоді як особа обмежено-очисного типу може удаватися до таких заходів впродовж перебігу захворювання. Також є два види нервової булемії: очисний і неочисний. Впродовж захворювання особи з першим типом регулярно навмисно можуть викликати блювоту чи зловживати проносними засобами, діуретиками чи клізмами, тоді як другі компенсують швидкими рухами і надмірними вправами.

### **Критерії нервової анорексії та нервової булемії**

#### **Нервова анорексія:**

- відмова утримувати мінімальну нормальну вагу;
- сильний страх набрати вагу;
- занепокоєння про свій зовнішній вигляд („бачити“ надмірну вагу, якщо її нема);
- у жінок відсутність щонайменше трьох менструальних циклів, навіть якщо їх очікують.

#### **Нервова булемія:**

- періодичні випадки переїдання, які характеризуються так: 1) їда раз за разом протягом певного періоду часу (напр. протягом кожних двох годин) у набагато більшій кількості, ніж більшість людей, їсть за цей період і таких обставин; 2) відчуття втрати контролю над кількістю спожитого протягом цього випадку.

- рецидив неадекватної компенсаторної поведінки, такої, як навмисна блювота; використання проносних засобів, сувора дієта чи вправи, щоб запобігти набиранию ваги.

- ненажерливість і неадекватна поведінка в поєднанні виникають в середньому, двічі на тиждень протягом трьох місяців;

- самооцінка надмірно прив'язана до фігури й ваги тіла;
- тривога необов'язково виникає під час загострення нервової анорексії.

Розлади харчування становлять величезний комплекс проблем щодо їх лікування, оскільки вони типово породжують медичні, психологічні та взаємопов'язані наслідки. Додатково вони часто бувають хронічними. Згідно з Американською Психіатричною Асоціацією (1993), найкращі результати дає першочергове лікування, яке поєднує програму відновлення ваги та індивідуальну сімейну терапію.

### **Міфи, які оточують психічно хворих, і факти що їх заперечують**

**Міф №1:** „Психічно хворі ніколи неможуть бути нормальними“.

**Факт:** Психічні захворювання часто бувають тимчасовими за своєю природою. Попередньо врівноважена людина може мати приступ, який триватиме тижні або місяці, а потім повернутись до нормального стану на роки, навіть пожиттєво, без подальших проблем. Повісити ярлик ненормального людині, яка видужала, несправедливо й нереально. Багато інших осіб зазнають чимало клопотів. Але у період між приступами вони можуть почувати себе цілком добре.

**Міф №2:** „Якщо люди одужують від іншої хвороби, можуть самостійно дати собі раду, то й люди, що одужують від психічних захворювань, також повинні покладатися на себе“. **Факт:** Фактично більшість осіб, які пережили хворобу, потребують допомоги чи реабілітації, щоб повернутися до нормального функціонування. Так як після фізичних захворювань необхідна фізична терапія, після психічних - відповідно соціальна реабілітація. У разі хронічних захворювань, відмінності, які вони переживають, стоять на заваді поверненню у суспільство без допомоги. Часто освітні та соціальні зв'язки перериваються, і самооцінка та довіра також потерпають. Люди, які одужують від психічних захворювань, як правило, потребують суттєвої підтримки, щоб повернутися до своїх громад.

**Міф №3:** „Психічно хворі небезпечні. В будь-який момент вони можуть ошаліти“.

**Факт:** Люди, що перехворіли на психічне захворювання і повернулись до своєї спільноти, мають більшу ймовірність, як мінімум, бути наляканими, упокореними і пасивними. Вони рідко становлять небезпеку для суспільства. Більшість з них ніколи не „ошаліють“ одразу. Експерти стверджують, що рецидив розвивається поступово, і лікарі, друзі, сім'я чи сторонні особи насторожені та достатньо досвідчені, щоб розпізнати ранні симптоми, тому рецидиви зазвичай визначають і усувають перед тим, як виникнуть ускладнення.

**Міф №4:** „Ви не можете говорити з психічно хворим“.

**Факт:** Більшість осіб, які одужують, є раціональні та розумні, ви звичайно можете з ними говорити. Навіть ті, хто фактично в даний час хворі, в більшості випадків цілком раціональні у багатьох відношеннях. Вони можуть потерпати від певних галюцинацій чи дратівливо діяти, але в моменти спокою можуть обговорювати багато речей обґрунтовано й розумно.

**Міф №5:** „Для людей, які зазнали психічної хвороби, ця їхня дорога - довга і звивиста, але що тут поробиш?“.



**Факт:** Те, як ми ставимося до людей, котрі видужують, може змінити їхнє життя. Не цінються ефективно лікування, тяжка праця і хороша мотивація, можуть зійти нанівець, якщо функціональна, роботяща, добре налаштована особа зазнає відмови у працевлаштуванні, забезпеченні житлом чи іншими необхідними речима через помилкові переконання і стереотипи.

### **Фокус на особу**

Вивчайте людину, ставтеся до неї відповідно до ваших знань. Як і інші неповносправні, люди з психічними захворюваннями - також експерти; вони знають, що спрацьовує у їхньому випадку, а що ні. Є тенденція говорити, що особи з психічним захворюванням нездатні виражати свої думки чи приймати власні рішення. Це неправда.

### **Сприяти реінтеграції**

Робіть усе, чим можете допомогти психічно хворим повторно вступити в суспільство. Підтримуйте їхні спроби забезпечити себе домом, роботою та рекреаційними можливостями. Із-за осуду, що часто виникає стосовно психічно хворих, вони можуть мати труднощі з реінтеграцією у свої громади. Важливо на цих ранніх стадіях забезпечити правову і практичну допомогу.

### **Правова допомога**

Не дозволяйте помилковим твердженням, щодо психічно хворих лишатись невиясненими. Багато людей має хибні і руйнівні думки щодо цих питань, але щиро вони вірять, що їхні міркування цілком правильні. Правильна інформація може змінити їхній підхід. Розповідайте, поділіться з іншими інформацією про те, чого ви навчилися і наставляйте, щоб до людей з психічними захворюваннями ставились добре. Поможіть їм отримати найбільш необхідне - шанс на краще. Заперечуйте неадекватне застосування слів, таких як „ненормальний“, „шизик“, „психопат“, „маньяк“.

### **Застосування до рекреації**

У минулому була тенденція заохочувати багатьох психічно хворих брати участь у простій діяльності з окремим розміщенням, яка не потребує особливого вміння. Залучення до громади -це найкраще забезпечена заохочувальна участь у широкому спектрі самостійної рекреаційної діяльності. Спеціальні пристосування інвентаря і програм рідко коли бувають необхідні.

Відпочинкове навчання визначається як корисний підхід до сприяння у задоволенні відпочинкових потреб людей з психічними захворюваннями (Bullock & Luken, 1994). Реінтеграція через рекреаційну освітньо-відпочинкову програму розвинули відповідно до потреби людей з тяжкими і постійними психічними захворюваннями. Ця модель, базується на пізнавально-поведінковому підході. На додаток до відпочинкової освіти, інші рекреаційно-основані підходи до полегшення добробуту та незалежності психічно хворих є відпочинкове консультування (Moon Hickman, 1994), вправи (Hall, 1994), і різноманітні реабілітаційні програми, базовані на рекреації (Annand, 1994). Compton and Iso-Ahola (1994) детально розглядають деякі сучасні рекреаційно-основані підходи до забезпечення потреб психічно хворих.

### **Здоров'я і безпека**

Психічні захворювання лікуються. Коли догляд і лікування доступні, можна сподіватись поліпшення чи повне одужання. Здоров'я і безпека психічно хворих у рекреаційному середовищі в загальному не є щось особливе, ніж і для інших учасників. Деякі психічно хворі приймають призначені ліки, які можуть дати побічні ефекти. Залежно від лікарського засобу можуть бути підвищена чутливість до перебування на сонці, легкі моторні тремори, набирання ваги, нездатність їсти певну їжу, нечіткий зір, сухість у роті, загальмованість і скутість рухів.

## Рекреаційні послуги

„Тому, як я вже казав раніше, наші діти із наймолодших літ повинні брати участь у всіх якнайчесніших іграх, бо якщо їх не оточує така атмосфера, вони не стануть вправними громадянами, коли виростуть“. - Сократ 420 р. до р.х.

Рекреація є потужною силою у житті кожного. Вона є приємністю для нас. Вона збалансовує різні частини нашого життя. Воно відживляє і омолоджує нас. Багатьох наших знайомих та друзів ми знаходимо саме під час періоду відновлення. Ніхто не хотів би позбуватися цієї частини життя. Відновлення - це те, що більшість людей сприймає як належне їм. Однак багато людей із вадами не має доступу до всіх рекреаційних можливостей. Вони мають такі самі потреби та бажання, як і інші люди, проте з певних причин можуть не мати доступу до всіх рекреаційних можливостей. Декому з них відмовляють у цьому праві через відсутність у них певних навиків чи здібностей. Дехто з них не має доступу до відновлювальних послуг через недавно набуту травму фізичну чи психологічну, яка залишила тимчасовий або постійний стан. Для такої особи існує багато причин не мати повноцінного життя, хоча всі люди мають право користати з усіх зручностей громадян, ураховуючи їхні права, привілеї, можливості та відповідальність.

У цьому розділі ми розглянемо організаційні та індивідуальні питання, які сприяють і які заважають доступу до рекреаційних програм та послуг.

### УСТАЛЕНІ ТА ЕТИЧНІ МАНДАТИ

Як ми вже згадували раніше, забезпечення рекреаційних послуг людям з особливими потребами не обов'язково означає, що всі забезпечені послуги є неодмінно терапевтичними рекреаційними послугами. Правда, таке відновлювання якраз і є терапевтичним, але це ми обговорювали раніше. Для повторення зауважимо, що більшість місць і рекреаційних відділів має законодавчі підстави для забезпечення рекреаційних, нетерапевтичних рекреаційних послуг. Ми не хочемо сказати, що терапевтичні рекреаційні послуги не можуть і не надаються разом із громадськими рекреаційними послугами для людей з особливими потребами. Однак ми хотіли б повторити нашу дискусію щодо мандату (дозволу) на такі послуги.

Ми хотіли б почати із припущення, що у громадських рекреаційних відділах професіонали мають доручення забезпечувати рекреаційними послугами всіх людей, незалежно від наявності в них неповносправності. Далі ми припустимо, що окрім ситуацій, у яких такий дозвіл може перекриватися чи розширюватися контрактом із лікуючою установою, терапевтичні послуги з відновлення не мають місця у громадських рекреаційних програмах. Виникає запитання: „Які види відновлювальних послуг повинні забезпечуватись і яким чином?“.

Акт про американців з неповносправністю (ААН) чітко визначає ті види послуг, якими люди з вадами мусять бути забезпечені. ААН містить концепцію *найбільш інтегрованих умов*:

Для ААН засадничим є зпринцип, що послуги, програми та дії будуть забезпечуватися у щонайбільше інтегрованих умовах. ААН не зобов'язує адміністрацію парків та рекреаційної діяльності гарантувати успішну участь, але обов'язком є забезпечення рівних можливостей. Така вимога зобов'язує до того, щоби можливість була доступна в суто інтегрованих умовах. (Макгаверн, 1992, с. 15.)

ААН передбачає, що інклюзивні послуги будуть забезпечені так, що люди з особливими потребами матимуть такі ж самі можливості та вибір, як і люди без вад. Проте це не заперечує і не

забороняє надання окремих сегрегованих спеціалізованих рекреаційних послуг. Також ясно вказано, коли такі сегреговані послуги є виправданими. Порушенням ААН вважаються випадки, коли такі окремі рекреаційні програми є єдиними доступними людям із вадами серед тих, які надаються агенцією. Наприклад, певне рекреаційне агентство може проводити початкові уроки гри на гітарі для осіб із сильним розумовим відставанням; проте якщо агентство вимагає, щоб кожен хто страждає відхиленням у розумовому розвитку і хочуть брати уроки гри на гітарі, повинна робити це в межах окремої програми, а агентство не залучає його до звичайних уроків гри на гітарі, це вважатиметься порушенням ААН. Метою такої норми є щоб люди з вадами мали максимальний доступ до можливостей, які забезпечують взаємодію між особами з вадами і без них. ААН також чітко встановлює те, що має бути надана вся підтримка та допомога, необхідна для забезпечення успішної участі особи у спільних подіях громади. У цьому розділі ми спробуємо обговорити принципи адаптації та запропонувати шляхи її здійснення.

Ця вимога про найбільш інтегровані, або інклюзивні рекреаційні можливості для людей з особливими потребами підтримується багатьма інвалідами, їхніми батьками, всіми, хто захищає їхні інтереси. Керівний орган Арка - Арг (колишня Асоціація відсталих громадян США), одна з найпотужніших установ, яка захищає їхні інтереси, ухвалила рішення про включену рекреацію та відпочинок 1992 року. Хоча й ця резолюція стосується осіб із розумовою відсталістю, вона не відрізняється від позиції усіх інших основних організацій що відстоюють інтереси неповносправних. Їхня резолюція наведена нижче.

### **Залучена (інклюзивна) рекреація та відпочинок**

#### **Суть**

Особи з розумовою відсталістю повинні мати можливість брати участь у тих самих рекреаційних та відпочинкових заходах, що й усі громадяни. На сьогодні більшість із доступних можливостей - обмежуються сегрегованими видами діяльності.

Наявність якісних залучених (інклюзивних) рекреаційних та відпочинкових заходів у громаді позитивно впливає на всіх громадян кількома шляхами:

1. Особи з неповносправністю мають можливість спілкуватись з особами без неповносправності, та вчитися від них. Така взаємодія та приклад дозволяють їм можливість розвивати відповідні соціальні навички, підвищувати самоусвідомлення та самооцінку.
2. Особи з неповносправністю вчаться використовувати ширші можливості рекреації та відпочинку, які використовуються іншими людьми в громаді, що збільшує їхню участь в рекреаційних заходах, таким чином покращуючи фізичну форму та заряджаючи енергією.
3. Вибір залученої рекреації допомагають людям без неповносправності зрозуміти, що люди з особливими потребами можуть брати у рекреації участь разом з ними, якщо їм надати таку можливість.
4. Особи з неповносправністю та без неї, діючи разом у відповідних для їх віку заняттях, розвивають навички і ставлення необхідні щоб жити в суспільстві.

#### **Позиція**

Арка наполегливо підтримує таке:

1. ми виступаємо за визнання потреби залучених рекреаційних та відпочинкових процедур як основного компоненту поліпшення якості життя людей з розумовою відсталістю;
2. заохочуємо організації, які проводять наразі сегреговані рекреаційні і відпочинкові заходи до створення інклюзивних варіантів програм;

3. пропонуємо розвиток стратегій та методик допомоги розумово відсталим людям та їхнім сім'ям перейти до залучених рекреаційних та відпочинкових програм, включно з спортивними змаганнями;

4. закликаємо до визначення та розширення бази ресурсів, які забезпечують інклюзивну рекреацію та відпочинок;

5. ми виступаємо за участь в організованих рекреаційних та відпочинкових програмах розумово відсталих людей у відповідних для них вікових групах.

(Затверджено керівним органом Арки в жовтні 1992 р.)

29 жовтня 1997 р. Рада директорів Національного товариства терапевтичної рекреації (НТТР) розробила та затвердила „Положення про залучення, де закладені принципи, які забезпечують прогрес для того, щоб рекреаційні ресурси, відпочинкові послуги, професіонали та громадяни могли змінюватись у напрямку інклюзивних“. У 1998 р. Національна рекреаційна та паркова асоціація НРПА на своєму форумі у Вашингтоні ухвалила Резолюцію, яка затверджувала заяву про Залучення. 1999 року її затвердила і НТТР. Копія цієї Резолюції подана нижче

### **Позиція НТТР щодо залучення**

Розмаїтість є основою нашого суспільства і культури і тому повинна бути в пошані. Залучення людей із вадами в громаду зміцнює як суспільство в цілому, так і окремих членів. Цінність досвіду інклюзивних відпочинкових заходів і їх вплив на покращення якості життя всіх людей, як з неповносправністю, так і без, поза всяким сумнівом, величезна. Разом із розширенням нашого розуміння та сприйняття відмінностей між людьми через спільну діяльність дії під час відпочинку ми наснажуємо нові покоління на створення кращих умов для життя усіх нас разом.

Досвід проведення залучених відпочинкових заходів заохочує та посилює бажання людей із різною справністю гідно брати участь у спільних діях. Він також забезпечує оточення, яке спонукає до фізичного, соціального та психологічного залучення людей із різним досвідом та рівнем вмінь. Залучення відкриває потенціал особи до повної і активної участі у відпочинкових заходах і набуття досвіду. Крім того, користь від такої участі може проявлятися у:

- забезпеченні позитивного досвіду щодо рекреаційних процедур, який посилює фізичне, розумове, соціальне, духовне й емоційне зростання і розвиток кожної особи;
- розвитку взаємин між ровесниками і людьми різних поколінь, які дозволяють кожній особі розділяти прихильність, підтримку, товариськуість, допомогу щодо одні одних;
- розвитку підтримки всередині громад, яка сприяє змінам суспільної свідомості у бік більшої підтримки, гідності, самоповаги, залучення у суспільство.

### **Мета**

Метою „Заяви про Залучення“ є спонукати усіх тих, хто надає паркові, рекреаційні й відпочинкові послуги, забезпечувати кращі умови і більші можливості в тих місцях, де люди з різною справністю можуть відпочивати, спілкуватись і діяти разом.

Цей документ закликає докласти більших зусиль для проведення ефективного процесу дозвілля та досягти бажаних результатів. Відповідно до цього, „Заява про Залучення“ наголошує на дотриманні таких широких принципів і переконань:

**Право на дозвілля. А це:**

- проведення дозвілля - необхідна умова людського добробуту;
- дозвілля - частина здорового та продуктивного способу життя;
- кожній особі має надаватися можливість проявляти особисті інтереси, розвивати і вдосконалювати свої таланти та уміння;
- людям надається якомога більше можливостей та послуг для розвитку вищезазначених характеристик;
- повинно забезпечуватися право вільного вибору у якомога більш інклюзивних умовах з усього спектру відпочинкових можливостей, які б надавались у різноманітних умовах та середовищах і потребували б різного рівня компетентності.

**Якість життя**

- Люди зростають та розвиваються протягом усього процесу життєдіяльності;
- через процес проведення дозвілля особа набуває більшого відчуття компетентності та самореалізації;
- здоровий спосіб проведення дозвілля запобігає недугам та сприяє доброму самопочуттю;
- соціальні зв'язки з однолітками відіграють основну роль у його/її задоволенні від життя;
- можливість вибору є важливою складовою якості життя кожної особи; має бути забезпечене право вибору кожного.

**Підтримка, сприяння та пристосування**

- Залучення є найефективнішим, коли забезпечені підтримка, сприяння та пристосування.
- Підтримка, сприяння та пристосованість можуть і повинні відповідати потребам і уподобанням людей.
- Підтримка, сприяння та пристосованість повинні створювати безпечне та приємне оточення, усувати наявні реальні та штучні перешкоди до повної співучасті та максималізувати не лише незалежність, а й взаємозалежність учасників. Люди прагнуть бути самодостатніми.
- Підтримка, сприяння та пристосування часто можуть відрізнятися і як правило, надаються в індивідуальному порядку. Види підтримки, сприяння та пристосувань передбачають, але не обмежуються до: кваліфікованого персоналу, адаптивного обладнання, альтернативними форматами друкованих чи аудіопродукції, підготовлених волонтерів, гнучкістю у правилах та порядку проведення заходів і надання послуг.

**Усунення бар'єрів**

- Оточення повинне бути влаштоване так, щоб заохочувати роботу в команді, веселі програми, можливість вибору та толерантність, які б дозволяли кожному проявити себе в колективній діяльності.
- Фізичні перешкоди треба усунути для надання повноцінної можливості участі осіб з обмеженою можливістю до пересування.
- Перешкоди, які стосуються ставлення до таких осіб, треба усунути або зменшити через тренінги та освітні програми і навчання персоналу (штатних працівників, волонтерів, студентів та всієї громади загалом).

Національне товариство терапевтичної рекреації гарантує чотири інклюзивні принципи діяльності:

- Забезпечення права на дозвілля (всім особам);
- Підвищення якості життя (вдосконалення через доступ до відпочинку);
- Підтримка, сприяння та пристосування;
- Усунення бар'єрів.

Якщо діяти згідно з цими правилами, таке залучення відбудеться природним шляхом. За якийсь час це залучення буде відбуватись із докладанням малих зусиль та з неоцінним результатом для культурного суспільства. Спрямоване у правильне русло, таке залучення є проявом справедливості, і тому його треба планувати, втілювати та цінувати.

Усі громадяни мають право обирати шлях, за яким вони братимуть участь у громадському житті. Таке право є частиною нашого законодавства і традицій. І забезпечення лише роздільних можливостей для проведення дозвілля для людей з особливими потребами суперечить цьому праву. Відповідальністю і обов'язком надавачів рекреаційних послуг є забезпечити, щоб всі громадяни, незалежно від їхніх можливостей, мали рівну можливість брати участь у всіх рекреаційних програмах і бути такими ж „нормальними“, як і усі.

Щоб рівні можливості стали реальністю у наданні рекреаційних послуг, має бути забезпечена цілковита фізична та програмна доступність. Не лише будівлі повинні бути місцем, вільним від перешкод; програми теж мають бути складені так, щоб не створювати жодних перешкод. Як тільки особа потрапляє до рекреаційного приміщення, у рекреаційній програмі мають бути зроблені такі пристосування, які б дозволили та заохочували повну співучасть. Фізична пристосованість без пристосованості програмної - це так як пустити когось в хату, і не дозволити забавляться. Така ситуація є немислима, але мимоволі стається постійно. Програмна пристосованість без фізичної пристосованості може означати тривале відокремлення та усунення, навіть незважаючи на існування федерального законодавства, яке забезпечує існування таких можливостей в інтегрованому оточенні.

Упевненість у тому, що кожна особа має однакову можливість участі в конкретній діяльності, не повинна бути важким, таким що вимагає багато часу завданням. Такий процес насправді є досить простим. Це практично той самий процес, через який проходить кожна особа. Перший крок - оцінити конкретну діяльність, у тому вигляді, як це пропонується конкретним рекреаційним агентством, а пізніше - визначити, які види та рівень навичок потрібні для участі в цій діяльності. Другий крок - подивитись на конкретну особу, яка хоче брати участь у діяльності, а тоді - визначити, чи ця особа має відповідний рівень навичок та потенціальних здатностей, визначених у якості, необхідних для участі. Якщо відповідь позитивна - програма може вважатись доступною. Якщо ж відповідь „ні“, то така діяльність може бути зроблена доступною шляхом певного пристосування - введенням особливого учасника, який би компенсував нестачу умінь чи компетентності, чи зміною самої діяльності, але таким чином, щоб суттєво не погіршити привабливість і задоволення від діяльності для інших учасників.

Далі в цьому розділі ви дізнаєтесь більше про адаптації і пристосування. Попри це, давайте продовжимо розглядати принципи інтегрованих/залучених рекреаційних послуг порівняно зі спеціальними / сегрегованими послугами. Врахуйте при цьому приклад, поданий у подальшому абзаці.

Багато з відділів дозволя, так само, як і інші неприбуткові рекреаційні організації, пропонують особливі (відокремлені) програми гри в бридж, призначені для осіб із вадами зору. Проте немає жодних особливих причин пропонувати таку окрему рекреаційну програму, як бридж, лише для людей із вадами зору. Ці особи є такі ж, як і інші, коли йдеться про гру в бридж. Їхні здатності управляти під час своїми руками, робити ставки, здогадування, які карти на руках у інших, створення та втілення певної стратегії та можливості грати у цю гру є такими самими як і в осіб, що бачать. Їхньою єдиною незручністю є труднощі з зоровою ідентифікацією карт у своїх руках та карт у грі. Якщо можна пристосувати гру так, щоби подолати ці труднощі, скажімо, використовувати карти із позначеннями шрифтом Брайля, то гра може проводитися між двома зрячими та двома незрячими гравцями, трьома зрячими і одним незрячим чи навпаки. Тобто, фізична доступність – не проблема, проста наявність колоди карт з Брайлем робить цю програму гри в бридж програмно доступною.

Цілком можливо, що ви хотіли б поставити логічне запитання: „Але що як незрячі захотіли б грати в карти з незрячими?“. Концепція залучення та програмного пристосування не ігнорують можливості особистого вибору. Фактично вони надають людям більше можливостей вибору, даючи людині більше варіантів. Інклюзія і програмна доступність не звужують можливості незрячих лише до гри з особами, що не мають вад зору. Вони дозволяють можливість робити певні пристосування так, щоби особи з різними можливостями могли брати участь у тій самій діяльності.

Окрім того, що такі програми є законодавчо встановлені, якщо вони доступні для людей з особливими потребами, то це має соціальні та практичні переваги. Це спонукає асиміляцію таких людей із рештою суспільства, руйнує їхні відокремленість та ізоляцію. Крім того, доступність таких програм для усіх людей може зменшити потребу у виділенні окремих ресурсів на спеціальні, сегреговані програми та може збільшити кількість учасників і ймовірну популярність програм без додаткових витрат. Ураховуючи сьогоденні економічні умови, це особливо вигідно. Однак первинною причиною перетворення програм на повністю доступні є основоположне право всіх людей бути оціненими згідно з їх спроможностями, а не неповносправностями – їхнє право бути залученими до всіх сторін громадського життя і мати задоволення як всяка інша людина.

Перед тим, як перейти до відокремлених, а не залучених рекреаційних послуг, нам треба розглянути те, що відбувається нині у сфері загальнодоступних або близьких до них послуг для людей з особливими потребами. Для початку варто розглянути спосіб їх структурної організації.

## ДОСЯГНЕННЯ ПОВНОГО ПРОГРАМНОГО ДОСТУПУ

Здобуття повного програмного доступу до рекреаційних та відпочинкових послуг спочатку може видаватися надзвичайно тяжким завданням. Найбільш очевидним і природним запитанням у цьому випадку є „З чого почати?“. Найпродуктивнішим шляхом щоб почати ваші зусилля, щодо удоступнення рекреаційного програмування, буде залучення конкретних учасників та з’ясування, у якій діяльності вони хотіли б брати участь. Це є зорієнтований на особу підхід, який пропонується у всіх розділах цієї книжки. Такий підхід запевняє негайну віддачу від ваших зусиль та запобігає впровадженню широкомасштабних змін у програмі, на які реально може не бути запиту. Він спонукатиме вас і ваших працівників програмувати специфічні дії відповідно до побажань та здібностей людей, яких ви обслуговуєте.

Подальший процес допоможе вам з’ясувати, яким чином конкретні рекреаційні можливості можуть стати доступними для кожного, хто захоче взяти в них участь. Такий процес є відносно простий, але він потребує бажання приглянутися ближче до ваших програм і поставити деякі запитання людям про те, що вони можуть чи не можуть, але могли б робити. Творчий підхід з

ентузіазмом щодо доступності, яку ви хотіли б здобути для вашої програми, є невід'ємною частиною на шляху до досягнення такої доступності. Основна мета - віднайти таку форму специфічної рекреаційної діяльності, яка була б однаково доступна всім, хто виявляє бажання узяти участь у ній.

Трьома основними елементами цього процесу є вигляд учасника, вигляд активних дій та адаптація. Робота над цими елементами може розглядатися як три окремі різних завдання, кожне з яких надасть вам важливу інформацію. Проте всі ці елементи треба розглядати як складові одного великого процесу, який потребує постійної уваги до того, як співвідносяться між собою його три елементи.

Цей процес як єдине ціле становить собою ідеальну форму будь-якої з дій під час дозвілля - таку форму, яка дасть змогу залучити всіх, хто виявить бажання узяти в ній участь.

## ВИГЛЯД УЧАСНИКА

Як організатор рекреаційної процедури має визначити, чи певна особа повинна й може брати участь у певних активних діях? Не так багато професіоналів є достатньо кваліфікованими, щоби робити правильні висновки лише на основі фізіологічних та психологічних даних. Навіть якби вони були достатньо кваліфікованими, то чи є збір таких даних правом/повноваженням професіонала з питань рекреаційних процедур? Ми вважаємо, що ні.

Однак ми все-таки вважаємо, що організатор рекреаційних послуг повинен допомагати людям визначитись, як вони можуть брати участь в активних діях у межах програми, незважаючи на наявність чи відсутність неповносправності у цих осіб.

Вигляд учасника є засобом заохочення організатора оглянути здібності та уміння учасників із неповносправністю і як ці уміння та здібності співвідносяться з пропонованими заняттями. Отже, треба поставити декілька запитань особі. Для того, щоби учасник міг прийняти рішення, чи братиме він участь у запропонованих діях, має бути зображений профіль (вигляд) заняття. Цей процес детально описано в подальшому розділі.

## ВИГЛЯД ЗАНЯТТЯ

Визначення здатності особи чи групи осіб до участі в певному занятті, що ґрунтується на її компетентності, є нормальною практикою у рекреаційних процедурах. Загальна процедура полягає у визначенні деяких критеріїв, яким повинен відповідати кожен із потенційних учасників (наприклад, потенційні відвідувачі занять із катання на водяних лижах повинні вміти проплисти 100 метрів перед отриманням доступу до занять).

Для багатьох людей буквальне визначення найосновніших характеристик заняття видаватиметься надто примітивним. Проте ви побачите, що це не є настільки просто, як здається, та у вас можуть виникнути проблеми з тим, як визначити, коли зупинити пояснення. Це є нормальна ситуація. Надалі стане зрозуміло, наскільки це важливо, особливо тоді, коли потрібні певні пристосування для початку заняття.



## Шість основних характеристик

1. *Мета гри* є найпростішим можливим призначенням заняття з мінімальним ставленням до правил, обладнання та навиків, що їх використовують під час участі. Така інструкція має бути якнайкоротша та якнайбільш наповнена, але містити достатньо багато описів.

2. *Правила та обмеження* є списком правил та обмежень, якщо якісь з них існують і пов'язані із типом занять, які ви пропонуєте.

3. *Час, місце та дії* є урахуванням того, де, коли і як проводиться заняття. Тут вказуються точне місце, часові рамки та певні реєстраційні процедури, потрібні для участі.

4. *Стандартне обладнання (прилади)* є списком обладнання, потрібного для участі в занятті. Воно може бути поділене на три категорії: обладнання для заняття, індивідуальне обладнання та захисне обладнання.

5. *Потрібні навики* є списком навиків, потрібних для нормальної участі у виконанні завдання. Тут термін навик означає фізичні та/і розумові процеси, потрібні для здійснення певного завдання.

6. *Фізичні і розумові можливості* є можливостями, не пов'язаними прямо з потрібними безпосередньо для виконання завдання (напр., витривалість, сила, координація рухів, слух, концентрація).

### Приклад 1. Відновлювальне плавання

#### *Мета:*

- Дістатися від одного місця у воді до іншого.

#### *Правила та обмеження:*

- правила поведінки у басейні;
- часові обмеження;
- не створювання перешкод іншим.

#### *Час, місце та дії:*

- місце: басейн громадського центру; центр міста;
- час: вівторок/четвер, 15:00 -17:00;
- тривалість: години роботи;
- плата: 15 дол./місяць;
- реєстрація: особисто в центрі.

#### *Стандартне обладнання:* немає

#### *Необхідні навики:*

- від початкового до вищого рівня: Здатність триматися на воді 5 хвилин, уміння гребти та перебирати руками і ногами, ритмічне дихання.

#### *Необхідні можливості:*

- наявність певної витривалості;
- наявність певної координації.

## Пристосування

Часом для того, щоб мати змогу брати участь у грі, займатися спортом чи просто активною діяльністю, треба зробити необхідні приготування. Ми всі використовуємо деякі пристосування час від часу для того, щоби збільшити позитивний результат заняття.

Прості пристосування, такі як ці, дадуть нам змогу досягнути як потрібного для участі в завданні рівня умінь, так і відчуття досягнутого успіху, який зберігає наше зацікавлення у справі.

Адаптація у рекреаційних та спортивних завданнях для пристосування до них неповносправних осіб є усталеною традицією.

Всі ці пристосування робилися для людей, які мають труднощі з окремими вміннями. Ми пристосовуємо щось постійно. Немає причини трактувати неповносправних людей якось по-іншому, якщо ми дбаємо про їхнє право на використання рекреаційних можливостей. Той факт, що такі труднощі пов'язані з фізичною чи психічною неповносправністю, є неважливий. Метою є участь. Засобом доступу до участі може бути творче пристосування.

Якщо розглядати пристосування засобом доступу до участі, варто розглянути звичайні пристосування, про які ми згадували перед цим у контексті їх впливу на активні дії, у межах яких і робляться такі пристосування.

Три основні види адаптування існують, як видно з трьох прикладів, про які ми згадували раніше:

1. *Знайдіть, винайдіть або змодифікуйте обладнання* чи знайдіть додатковий прилад, який зможе слугувати особі при виконанні певного завдання.
2. *Змініть метод*, за допомогою якого виконується завдання.
3. *Змініть правила чи процедури*, щоби дозволити зміну певного уміння чи взагалі його скасуйте або додайте якесь нове, необхідне для конкретного завдання.

Перші дві форми адаптування є, як звичайно, простіші, ніж третя, оскільки введені зміни набагато рідше викликають потрібний ефект чи результат. Для прикладу: якщо особа у фотогуртку використовує спеціальний штатив, закріплений на візку, це не має впливу на участь та насолоду від заняття усіх інших осіб. Якщо особа, у якої є лише одна рука, добре адаптувалася до вкидання та ловіння цією рукою, то це не впливатиме на інших членів бейсбольної команди. Але, якщо баскетбольне кільце опущене з висоти 2.5 м до 1.5, щоб пристосуватися до вади лише однієї особи, то це впливатиме на гру всіх інших учасників, котрі не мають вад.

Часто професіонали, сім'я чи друзі можуть винаходити або реконструювати обладнання для однієї особи. Ось деякі приклади:

- Автоматичні рибальські котушки;
- Пристрої, що підтримують на воді;
- Велосипеди, пристосовані для ручного приводу;
- Прикріплені ручки до пензлів, керамічних інструментів і т.ін.;
- Гральні карти із символами Брайля;
- Спеціально пристосовані спрямовуючі доріжки в боулінгу;
- Додаткові ручки та кнопки в різноманітних іграх.

Багато постачальників забезпечує свою продукцію додатковими пристроями. Дещо з такого обладнання можна зробити самому. Пам'ятайте про те, що кожна особа є інакша і може потребувати дещо, що відповідало б її особистим потребам.

Друга форма адаптації - зміна методу, за допомогою якого особа здійснює певну діяльність. Це можна зробити двома шляхами. Перший - використання іншого способу, наприклад:

- малювання пензлем, утримуючи його губами або пальцями ніг;
- аналіз інструкцій лідера не лише за його словами, а й за демонстраційними діями.

Другий шлях полягає у залученні додаткових підказок та допомоги від лідера групи чи інструктора. Цей метод може також передбачати роботу по двоє. Ось деякі приклади:

- спільне піднімання рук, так як це робить тренер;
- спільне показування напрямку (ліворуч/праворуч);
- спільне демонстрування рухів, навиків і техніки;
- залучення партнерів для голосових підказок незрячим під час активного спорту;
- виконання творчих завдань у парах.

Компаньйони, колеги та ровесники-викладачі можуть збільшити можливості участі неповносправних людей. Асистенти можуть демонструвати, які соціальні навички потрібні, можуть показувати те, що треба робити, аби повністю брати участь у виконанні завдань, або забезпечувати можливість часткової участі тих, чия неповносправність дає можливість брати участь у виконанні завдань без допомоги.

Третя форма пристосування передбачає зміну правил чи процедур для уможливлення зміни певного вміння або схильності, або заміну на інше завдання для усіх учасників. Така форма адаптації, найімовірніше, змінить природу заняття та поведінку інших учасників, але також є і потужним інструментом у філософії залучення. Ось деякі приклади:

- дозвіл на додатковий удар м'яча об землю (теніс);
- зменшення чи збільшення кількості гравців у команді;
- зменшення відстані до цілі;
- використання інакшого положення тіла;
- зміна розмірів поля.

Зміни у правилах можуть також передбачати використання певних додаткових пристроїв або зміну методу, яким особа виконує вправу.

Основою вдалої адаптації є пам'ять про те, що вона може бути єдиним способом уможливлення участі особи в заході. При використовуванні адаптації для уможливлення доступу до занять усім особам залучайте здоровий глузд, винахідливість, гнучкість та відчуття.

## ІНШІ ОРГАНІЗАЦІЙНІ ПИТАННЯ

Якщо команда організаторів ознайомлена з уже описаними тут процесами, то індивідуальний підхід буде набагато менш проблематичний. Та все ж є декілька організаційних питань, які попри те, що є відмінні від організаційної структури, також вельми важливі. Вони охоплюють рекламу, внески грошми учасників, транспортування, правове обґрунтування, тренінги та залучення добровольців. Усі ці питання висвітлені далі.

## *Реклама*

Кожна організація, яка прагне набутися цілковитої публічності, повинна приділяти особливу увагу шляхам спілкування із суспільством (наприклад, інформація, публічне висвітлення та реклама) та шляхам, якими суспільство контактує з організацією (способи та процедури, використовувані громадськістю для контакту та спілкування з організацією). Адже ці два типи спілкування, як звичайно, передують безпосередній участі в особливих програмах та можуть зумовлювати участь у них деяких груп населення. Тому організація повинна розглядати природу політики, її процедуру спілкування як основну передумову доступу громадськості до відновлювальних програм та їх складових.

## *Методи та процедури*

Деяким неповносправним особам необхідні альтернативні форми комунікування (напр., великі написи, абетка Брайля, аудіокасети, субтитри в телепрограмах, мова жестів). Тому висвітлення й інші матеріали мають бути подані в кількох формах:

За допомогою яких методів неповносправні отримують інформацію про рекреаційні організації?

- Визначення усіх видів засобів масової інформації, з яких люди можуть отримувати новини, є усталеною рекламною технікою, яка завжди виправдана при плануванні стратегії передання інформації особливим групам населення. Розробляючи таку стратегію, треба розглядати не лише специфічні ЗМІ, скажімо, Радіо та ТБ, щоденна газета тощо. Треба вивчити можливості медіа (напр., радіо, періодика, телебачення, пошта й т. ін.) стосовно їхньої доступності до населення, а особливо - до групи людей з особливими потребами. Варто створити список способів, з допомогою яких особи з особливими потребами дізнаються про агенції та програми, такі, як ви пропонуєте. Найімовірніше, що більшість агенцій що займаються відпочинком не використовує вищезазначених альтернативних форм комунікування/маркетингу, багато в чому через те, що вони не забезпечують доброго доступу до своїх програм.

## *Повідомлення (меседж)*

Методи та процедури, що їх застосовують при рекламі, є важливі, але не настільки, як наповнення (меседж), котре вони несуть у собі. Зasadничим є пов'язування проблем із повідомленням, яке міститься у рекламі. Саме зміст і тон цього повідомлення, які можуть проявлятися у різних формах, визначають те, чи будуть особи з певними вадами почуватися себе потрібними.

Як ми вже згадували раніше, слова, які застосовуються для описування людей, часто впливають на їхню поведінку та самооцінку і є відображенням загального ставлення. Для того, щоб запобігти розповсюдженню думок про потенційні негативні ефекти „передбачення, яке саме здійснюється”, треба докласти зусиль, аби програми були представлені позитивним способом. Таке розповсюдження і реклама будуть пропагувати свою доступність та позитивність і є важливими елементами для досягнення успіху.

Яких основних напрямів для популяризації/реклами треба дотримуватися?

- Застосовуйте терміни, котрі визначатимуть потенційних учасників здатними до участі у громадському житті як цілком його рівноцінні учасники. Уникайте термінів, які б відображали негативні стереотипи, показуючи цих осіб залежними чи виражали б жаль до них.
- Використовуйте символ доступності та міжнародний символ глухих на всіх друкованих матеріалах для того, щоб вказати, які саме події, вправи чи обладнання є доступні і які типи підтримки можуть надаватися (напр., сурдоперекладачі).
- Зазначте номер, на який можна телефонувати за детальнішою інформацією про поширення чи рекламу.
- У рекламних та реєстраційних матеріалах вміщуйте фотографії неповносправних осіб із наявними вадами на таких самих засадах, як і звичайних осіб.
- Застосовуйте такий формат реєстрації, який забезпечив би доступ для усіх.

Реєстрація та програми, які вміщують матеріали, можуть бути складені так, що неповносправні особи не виявлятимуть інтересу до участі в них. Деякі агенції видають інформацію про програми для „особливого населення”, „паралізованих” в окремих розділах брошур із загальною програмою. Інші агенції видають окремі брошури та матеріали для „населення з особливими потребами”, що часто буває єдиною інформацією, яку неповносправні отримують із програм таких агенцій.

Однією з можливостей введення інформації про спеціальні програми у звичайних публікаціях є розміщення її поряд із інформацією тієї ж класифікації. Для прикладу, програма катання на роликів ковзанах для розумово відсталих людей має бути вміщена в розділах періодики „спорт” чи „атлетика”. Опис програми повинен вказувати на те, що така пропозиція є початковою і розвиваючою для людей, яким потрібен повільніший темп тренування/інструкцій з особливою допомогою.

### **Після публікації**

Припустімо, що люди, до яких ви намагаєтеся звернути ваші публікації, якимось із способів дізналися про те, що ви можете запропонувати і є зацікавлені в участі в одній чи кількох ваших програмах. Їхньою подальшою дією буде вихід на контакт з вами, їм треба буде поставити вам уточнювальне запитання, отримати детальнішу інформацію, та подати заявку і зареєструватися до участі у програмі.

Це є визначальним кроком у забезпеченні доступу людям з обмеженими можливостями до програми. Особи із вадами слуху не можуть використати телефон для розмови з вами, хоча й можуть застосувати інші системи для спілкування на відстані. Особи з вадами зору можуть стикатися з проблемою прочитання письмової інформації, що висилається поштою. Особи з наявними розумовими відхиленнями можуть мати проблеми з дотриманням інструкцій для реєстрації.

### **ВНЕСКИ УЧАСНИКІВ ТА ІНШІ СПЛАТИ**

Деякі неповносправні особи не мають достатньо вільних коштів для участі у відпочинкових програмах. Низькі виплати, брак робочих місць та більші витрати на пристосоване обладнання (наприклад, слухові апарати, візки) часто є факторами, які потребують більшого вкладу. Плата і внески за використання обладнання може відкинути деяких неповносправних осіб від участі у програмі.

Зменшення або скасування плати для інвалідів становить дилему для професіоналів у царині відновлювальних програм, які прагнуть забезпечити їхню доступність. Якщо особи з певними обмеженнями мають брати участь у програмах з усіма іншими, то чи треба трактувати їх по-особливому? З іншого боку, без особливого врахування можливостей неповносправних до сплати внесків, їхня участь у програмах може бути неможлива. Врахуйте такі запитання, які треба поставити та знайти відповідь на них:

**1.** Чи повинно рекреаційне агентство провадити політику, яка давала б змогу особам з обмеженими фінансовими можливостями брати участь у його програмах?

- Узгодити з керівництвом персоналу, чи можуть бути доступними спеціальні фонди особам, які потребують підтримки, та чи існують неов'язкові внески. Деякі агенції, які пропонують спеціальні чи терапевтичні програми відновлення, встановлюють нижчу плату за ці курси, ніж за іншу свою діяльність. Така практика заохочує осіб з обмеженими фінансовими можливостями продовжувати брати участь окремо у програмах. Мабуть, таку ж нижчу оплату можна встановлювати на всі програми однієї категорії, і деякі неповносправні особи можуть брати участь у загальній програмі за плату, яка встановлена для особливої програми.

**2.** Які ще дії можна здійснити для уможливлення доступу до програм неповносправних з обмеженими фінансовими можливостями?

- Якщо не розроблялися ніякі організаційні розв'язки, скасуйте або зменшіть плату за ваші програми, що ґрунтується на певних вами встановлених критеріях. Це могло б передбачати розроблення „плаваючої“ схеми плати для учасників. Деякі агентства домовляються з інвалідами про отримання від них певних послуг взамін плати за участь у програмі.
- Треба заснувати фонд допомоги потребуючим інвалідам. Проект заснування фонду чи добровільні внески від громадських груп могли б посприяти створенню такого фонду.
- Залучити громадські об'єднання, духовенство чи підприємства для спонсорства. Меценати могли б допомогти із внесками за програму та надати добровольців (якщо такі потрібні).
- Забезпечити добродійне надання необхідних матеріалів та обладнання, що значно знизило б плату за участь у програмі.

## **ПРОБЛЕМИ ТРАНСПОРТУВАННЯ**

Обмежені можливості транспортування є основним фактором, що обмежує доступ неповносправних осіб до участі у відновлювальних програмах. Більшість із загальнодоступних систем пересування є непридатна для користування ними неповносправними. Деякі неповносправні не мають достатньо розвинутих можливостей чи матеріальних ресурсів, щоб користуватися громадським транспортом. Спеціалізовані системи часто доступні лишень при замовленні заздалегідь або використовуються лише як засоби утримання життєдіяльності (напр., медична, соціальна допомога). Багато рекреаційних агентств, які мають транспортні ресурси, обмежують їх, забезпечуючи ними лишень окремі програми.

Всі ці фактори можуть співвідноситися з проблемами транспортування, які треба буде вирішувати вам для того, щоб неповносправні могли взяти участь у вашій програмі. Логічним питанням є те, чи повинен організатор рекреаційних програм розв'язувати проблему транспортування. Таке завдання може і не бути в описі завдань. Однак як частина загальнодоступного агентства ви маєте бути готовими та бажати віділити на це більше часу та зусиль, якщо це приведе до участі у програмі особи, яка б в іншому випадку не змогла б того зробити. Врахуйте такі запитання, на які треба знайти відповідь:

**1. Які є транспортні ресурси та політика агентства щодо них?**

· Треба з'ясувати, чи автобуси, мікроавтобуси або авта є придатні для перевезення ними неповносправних. Також треба перевірити можливості замовлення транспорту. Якщо такі ресурси є доступні, то з'ясуйте, чи транспортування може бути передбачене для кожної програми, чи тільки для окремих із них.

**2. Якщо можливості транспортування обмежуються до спеціальних програм, то чи можна внести якісь зміни для уможливлення участі неповносправних в будь-яких програмах.**

· Очевидно, адміністративний, медичний чи інший персонал, що працює з особливими групами населення, буде змушений шукати шляхів для розширення доступу до загальних програм. Агенції, що забезпечують транспортування груп неповносправних для зборів лише на спеціалізовані програми, можуть мимоволі унеможлиблювати пересування неповносправних в неспеціалізованих програмах.

**3. Чи є ви компетентні щодо загальних транспортних ресурсів та наявності спеціалізованого транспорту для неповносправних?**

· Зв'яжіться з організаціями, що надають транспортні послуги, та приватними агенціями, аби визначити, які види сервісу є доступні і про їхні вартість та можливості пристосування графіку. Ви повинні враховувати розклад надання таких послуг транспортування при визначенні занять для вашої програми, маючи на меті забезпечення рівних можливостей участі особам, які користуються громадськими засобами для пересування. Усі можливості транспортування із наявних ресурсів могли б бути відображені у спеціальних брошурах, що додаються до ваших матеріалів.

· Для того, щоб зібрати інформацію про спеціалізований транспорт, зв'яжіться безпосередньо з неповносправними, або особами, котрі працюють з ними. Вам треба зібрати інформацію про вартість, графік і про те, чи такі організації зможуть перевозити людей на рекреаційні програми.

**4. Чи мають потенційні учасники фізичну можливість незалежно користуватися громадськими засобами для пересування? Чи мають вони достатні фінансові можливості для того, щоби дозволити собі такий вид пересування.**

· Деякі неповносправні не будуть мати таких можливостей, але могли б їх засвоїти. Треба провести коротку роботу з цими особами, щоб допомогти їм розвинути такі можливості. Для того можна залучити спеціальних учителів, добровольців, батьків. Вони можуть надати інформацію про способи подання цього матеріалу окремим особам, або ж самі матимуть бажання допомогти їм.

· Якщо проблемою є фінансові ресурси потенційних учасників, можна спробувати заснувати фонд чи залучити внески меценатів для покриття витрат на перевезення.

**5. Які є ще інші можливі ресурси для перевезення неповносправних осіб?**

· Домовтеся з іншими учасниками програми, волонтерами, батьками та особами, які є власниками транспортних засобів. Крім того, організації, які мають свій транспорт для перевезення працівників, могли б виділити його в ті години, коли не потребують його безпосередньо.

## Проблеми правової відповідальності

Відповідальність є причиною того, що рекреаційні агенції часто пропонують неоднакові умови для осіб із певними обмеженнями. Загальна тенденція іде в бік того, щоб зменшити можливості участі у програмах людям із вадами, адже вони більше схильні до отримування травм чи пошкоджень і тому є підвищеним правовим ризиком для агентства. Однак викреслювання прізвища неповносправної особи із списку через імовірний правовий наслідок є порушенням моралі, якщо не букви закону.

Таку відповідальність треба розглядати не як спробу раціоналізації і правовий захист проти вилучення зі списку неповносправних осіб, а як потенційну перешкоду для включення їх у список. Перед визнанням відповідальності причиною вилучення когось із програми зверніть увагу на питання та проблеми, пов'язані з нею. Як впливає пропозиція доступу до програми на правову відповідальність агентства? Які заходи може вжити агентство для забезпечення безпечного доступу до програм та заходів?

Ось деякі особливі питання та проблеми, що їх треба врахувати та деяка основна інформація, яка може допомогти при вирішенні питань відповідальності:

**1.** Чи маєте ви досвід розв'язання проблем забезпечення правової відповідальності та неохороності?

- Юридична відповідальність та недбалість є складними поняттями, які не можна розтлумачити коротко. Якщо вам незнайомі ці терміни, перегляньте визначення далі, де одним джерелом інформації є керуючий персонал у рекреаційних агентствах.

I. Юридична відповідальність означає взаємовідповідальність між партнерами, котру визнають суди. Для громадського управління правова відповідальність звичайно виливається у матеріальну відповідальність або в рішення суду про відшкодування шкоди за пошкодження, отримані в парку чи громадському місці або під час участі у програмі агентства.

II. Недбалість - нездатність особи діяти так, як відповідальна та уважна особа повинна діяти за подібних обставин, щоб запобігти піддаванню інших небезпеці. Особа, яка прагне відшкодування шкоди - позивач, який повинен ствердити чотири складові, щоби недбалість було доведено: 1) окреслити коло обов'язків відповідача; 2) наявність порушення прийнятого стандарту; 3) наявність самої дії та причинного зв'язку між недбалістю та ушкодженням; 4) наявність реальної шкоди, завданої особі позивача та його майну, а не такої, яка могла б бути спрямована позивачем на суто спекулятивні цілі.

**2.** Чи насправді ви берете на себе більшу відповідальність за неповносправних осіб, які беруть участь у вашій програмі?

- Чотири елементи, описані раніше, мусять бути доведені в кожному випадку, незалежно від характеристик позивача. Ключовим моментом є те, що стандарт належного піклування є об'єктивним критерієм, який ґрунтується на загальноприйнятих стандартах дій добросовісних осіб. А спосіб піклування та управління можуть відрізнятися залежно від обставин. Вищий стандарт піклування вимагається, коли особа з обмеженнями (напр. дитина, старша особа чи інвалід) є задіяна в певних активних заняттях.

**3.** При усвідомленні того, що вам треба проявити найвищий стандарт піклування до деяких неповносправних осіб, чи можете ви визначити, які дії вам належить вчиняти для того?

- Загалом ваші дії повинні ґрунтуватися на стандарті *розсудливої особи*. Розсудливою особою є той, хто попередить чи передбачить можливість потенційної небезпеки отримання травми чи настання нещасного випадку в цих обставинах і буде вчиняти дії, щоб якомога більше зменшити фактори, що можуть спричинити до того.



· Трьома основними обов'язками розсудливих професіоналів є:

- 1) забезпечення адекватного нагляду;
- 2) вироблення відповідних висновків;
- 3) забезпечення правильних інструкцій.

· У багатьох випадках залучення неповносправних осіб до активних занять, пропонувані вами, не викличе потреби застосування якихось вищих стандартів. Коли особа, яка користується інвалідним візком зголошується на малювання по склі, чи особа з вадами слуху - на участь у футбольній команді, потрібні лише невеличкі пристосування. Ніяких додаткових обов'язків для вас як *розсудливої особи* не вимагається.

· Ваш стандарт піклування може зачіпатися у деяких випадках, залежно від виду діяльності, що його обирає особа та від її навичок й уміння. У деяких випадках участь неповносправної особи потребуватиме від вас деяких дій, щоби відповідати виправданим стандартам. Для прикладу, якщо дитина з вадою зору (повною сліпотою) записується на заняття з плавання для початківців, ви повинні застосувати певні заходи безпеки. Треба запитати себе, якими ж є потенційні ризики небезпеки і як можна їх позбутися.

I. Визначіть деякі з ризиків, наприклад:

- дитина може впасти в басейн, позаяк не бачить його краю;
- вона може заплисти у глибоку частину басейну під час перебування у воді;
- дитина може вдаритися об край басейну або об іншого плавця.

II. Ліквідуйте ці загрози, вживаючи такі заходи:

- ознайомте дитину з обладнанням;
- якщо край басейну має іншу структуру, покажіть його дитині;
- розпаруйте дітей по двоє у басейні й поза ним;
- відмежуйте глибоку частину басейну, щоб запобігти випадковому запливанню туди дітей;
- залучіть волонтера для роботи з дітьми;
- розташуйте плавців у воді так, щоби вони мали достатньо простору і не вдарились об когось іншого.

III. Подумайте, які із запобіжних заходів ви застосуєте, щоб відвести потенційний ризик. Ви можете й не знати про всі з них, якщо вони зв'язані з участю особи в кожному конкретному занятті і є різними. У такому разі проконсультуйтеся із професіоналами. І найважливіше є провести зустріч із неповносправними людьми, щоб з'ясувати більше про їхні можливості та обмеження, про потенційну небезпеку, на яку вони наражаються та про те, що можна зробити для її зменшення.

· Стандарт розсудливої особи не робить організатора рекреаційної програми абсолютним гарантом безпечності учасників, як і не зменшує відповідальності учасника і його обов'язку проявляти обережність.

· Якщо організатор діяв так, як діяла б розсудлива та добросовісна особа за подібних обставин, а учасник усе-таки отримав травму, то організатор не повинен за це відповідати.

· Важливо є усвідомити, що професіонал із відновлення є *експертом* у місці, призначеному для подібних процедур. У таких випадках *розсудлива особа* є освіченим організатором із досвідом та відповідними для нього навиками. Цей стандарт наділяє професіонала відповідальністю за слідкування за новими стандартами безпеки, напрямками у плануванні таких заходів тощо. Практика і стандарти в цій професії є спільні і мають бути використані

для того, щоб допомогти визначити, чи такі активні дії є відповідними і чи залучені особи не діяли недбало.

**4. Що робити, якщо я не маю змоги забезпечити стандарт піклування, необхідний для безпечного доступу?**

- Можливо, не кожна особа зможе брати участь у кожній із запропонованих програм. Однак ви не можете відкидати можливості участі, яка ґрунтувалася б лишень на ваших припущеннях.
- Дізнайтеся про обмеження і доступність окремої особи до певних дій, в яких вона виявляє бажання узяти участь. Критерієм для участі в активних діях має бути суто здатність особи проявляти певні навички та вміння, які потрібні для здійснення таких дій, а не наявність чи відсутність певних вад.
- Перед тим, як унеможливити участь особи у програмі, проведіть з нею роботу, щоби розвинути в неї відповідні уміння для участі у програмі. Можна запропонувати особі підготовчі дії, які розвинули б в неї потрібні навички для виконання основної роботи. Якщо у вас немає таких передбачених дій, ви можете ввести їх у програму, розширюючи її.
- У ситуації, коли ви з певних причин не можете забезпечити стандарту піклування, потрібного для безпечного доступу, узгодьте це питання з юристом у вашому агентстві. Юрист може посприяти у ствердженні того, що забезпечено рівні можливості і що нема дискримінації.

## **Тренінг**

Часто ви будете стикатися із необхідністю проведення тренінгів для осіб, які співпрацюють з вашою організацією, для того, щоб впровадити певні зміни, які визначили ви і потенційний учасник вашої програми. Добрий тренінг не є чимось, що можна упустити. Вам необхідний час, щоб проаналізувати і визначити, який тип тренінгу є необхідний, ким і коли він буде проводитись. Врахуйте такі запитання, на які треба знайти відповідь:

### **1. Хто потребує тренінгів і що вони повинні охоплювати?**

- Уважно проаналізуйте запроваджену адаптацію. Визначте, хто буде залучений у впровадженні цієї адаптації і що вони повинні робити. Тоді з'ясуйте, які їм для того потрібні будуть знання і навички. Після того дізнайтеся, які навички та знання уже є у цих людей. Різниця між цим і є те, що треба заповнити програмою тренінгів.
- Оцініть ставлення і забезпечте дії у тренінгу, які містили б зміну цього ставлення, якщо ви побачили, що це є проблемою серед персоналу.

### **2. Хто повинен проводити тренінги?**

- Знайдіть когось, хто є експертом у цій галузі та/або має знання, котрі, як ви визначили, мають бути внесені у програму. Це - ваш експерт з основного питання. Знайдіть найкращого, кого спроможні. Якість знань та навичок цієї особи прямо відобразяться у діях персоналу, який пройде тренінг. Наперед узгодьте з цією особою те, що ви хотіли б, аби ваш персонал знав, пройшовши тренінг. Це допоможе сконцентрувати свої дії. Ви можете також проінформувати його про те, чи є часові обмеження та з'ясувати, які ще засоби, інструменти чи інше сприяння ви можете забезпечити. У багатьох випадках тренером будете ви, професіонал із рекреаційних програм, який пройшов подібний курс, де ви дізнаєтесь багато про людей із вадами та про шляхи уможливлення їм повноцінного доступу до програми.

### **3. Коли треба проводити тренінги?**

- Розклад занять із тренінгу має визначатися локально, як тільки ви знаєте ваші часові рамки. Однак, важливо є не перезавантажувати персонал заняттями. Якщо це можливо, проведіть свої заняття протягом кількох одно-двох годинних занять.
- Також не проводіть тренінг у вільні години та не втискайте занять у незайняті „вікна“ в часі. Важливість, яку надають тренінгу ваші підопічні - це та важливість, яку йому надаєте ви. І якщо би це мало бути чимось, що робиться у вільний час, вони будуть сприймати це як щось, що поступається всьому іншому в пріоритеті.

### **Людські ресурси. Використання праці волонтерів**

У деяких випадках проведення певних активних занять буде пов'язане з потребою збільшення кількості людей, залучених у програмі. Першим розв'язанням цієї проблеми є клопотання про надання більших фінансових ресурсів, щоби бути в змозі найняти й оплачувати роботу більшої кількості людей, які працювали б на постійній чи тимчасовій основі. Деколи така схема спрацьовує. Але здебільшого - ні! Негативна відповідь на запит про надання більших коштів не повинна бути причиною відмови особам в участі у програмі. Існують альтернативи оплачуваній роботі.

Волонтери можуть бути важливим ресурсом для агенції. Завдяки ним може забезпечуватись доступ усім людям. Вони можуть допомагати принаймні двома способами. По-перше, виконувати рутинні завдання, які зазвичай є обов'язком персоналу, цим самим дозволяючи персоналу надавати допомогу людям, які потребують асистування для того, щоби мати спроможність брати участь в активних заняттях. Волонтери також можуть і самі бути асистентами, якщо з ними провести відповідний тренінг. Більший досвід як для учасника, так і для волонтера може бути здобутий через добру програму тренінгу волонтерів.

По-друге, волонтери поліпшують репутацію агентства в суспільстві. Добре спланований тренінг для волонтерів є особливо фінансово виправданий. Він може допомогти вам розширити вашу діяльність на всіх учасників соціальної групи із залученням малих витрат або їх відсутністю узагалі. Також він залучає саму групу до збільшення кількості занять, зміни їх природи та якості. Розгляньте інші запитання, на які треба знайти відповідь:

**1. Яку допомогу можуть надавати волонтери людям з особливими потребами під час участі у відновлювальних програмах?**

- Особливі завдання волонтера, залученого до забезпечення загального доступу людям із вадами мають охоплювати таке:
  1. допомога учасникам під час реєстрації;
  2. роз'яснення своїм повносправним ровесникам природи вад, наявних в учасників, якщо це є необхідним;
  3. розв'язання проблем із поведінкою, якщо такі трапляються;
  4. регулювання взаємин між учасниками;
  5. фізична допомога учасникам при виконанні ними завдань (напр. допомога особі з поганою координацією рухів згинатися і доторкатися до своїх пальців на ногах під час виконання вправ, або допомога у визначенні кольорів особам із вадами зору);
  6. аналізування завдань і роз'яснення їх учасникові;
  7. слідкування за участю у завданнях кожного із членів групи;
  8. надання допомоги при транспортуванні учасників на і з місця здійснення програми;

9. допомога при пересуванні протягом усього шляху (напр., штовхання візків, підтримування учасників, якщо це необхідно);
10. асистування у всіх місцях, де потрібно учасникові або керівникові.

**Примітка.** Очевидно, найважливішою роллю волонтера є забезпечення доступу особі з обмеженими можливостями пересування, бути для неї компаньйоном, другом, учителем, та товаришем. Такий тип волонтера забезпечує неповносправній особі підтримку та допомагає долати бар'єри.

- Волонтер має можливість оцінити можливості учасника, наголосити на його подібності до колег, подолати стереотип поганого ставлення до нього, допомогти розвинути клімат взаємосприймання. Волонтер повинен допомогти учасникові зламати бар'єр, який він має поміж ним та повносправними людьми та замінити його нормальними взаєминами. Компаньйон може забезпечити допомогу кожній особі окремо. Така додаткова допомога дає можливість нормальному ритму програми залишатися непорушеним.

## 2. Де можна набирати волонтерів?

- У вашій організації має бути координатор роботи з волонтерами, або якась інша особа, відповідальна за набір волонтерів. Якщо така особа є, повідомте її про вимоги, які ви ставите до волонтерів. Якщо ж такої особи нема, ви повинні набрати волонтерів самі. Батьки, брат/сестра, друг, однокласник, сусід неповносправної особи можуть розглядатися як можливі волонтери. Крім того, численні молодіжні організації часто самі шукають подібні акції, де їхні члени могли би стати волонтерами. Можливо, і деякі коледжі та університети зобов'язують студентів працювати в цій сфері. Деякі підприємства формують ресурс добровольців, які брали би участь у рекреаційних програмах чи спеціальних подіях за участю неповносправних осіб.

## 3. Як треба набирати й утримувати волонтерів?

- Є три основні дії, якими можна набрати й утримувати волонтерів:

I. Створіть формуляр, в якому описано обов'язки волонтера й особливі вимоги до нього. Такий опис має містити таке:

- заголовок;
- опис виконуваних обов'язків;
- дні, в які повинна виконуватись робота;
- години, тривалість програми, адреса програми;
- керівник;
- особливі вимоги (напр. володіння мовою жестів);
- опис учасників та їхніх особливостей;
- інші особливості.

II. Набирайте потенційних волонтерів у великих колективах: школах, молодіжних організаціях, підприємствах і т.ін. Методи набору волонтерів охоплюють такі способи:

- оголошення у громадських місцях та спеціалізованих виданнях;

- поширення відповідної інформації у випусках новин по радіо й телебаченню;
- створення інформаційного бюро, яке складалося б із батьків та помічників, для інформування різноманітних агенцій та організацій;
- реєстрація рекреаційного відділу та громадських центрів.

III. Забезпечте волонтерам можливість орієнтації у ситуації та тренінги відразу ж після їхнього відбору та реєстрації. Переважно вашим волонтерам треба буде зрозуміти загальну мету й політику вашої програми та бути здатними ефективно виконувати завдання, які ви їм даєте. Добре спланований тренінг та ознайомчі програми допоможуть волонтерам почуватися комфортно, впевнено та компетентно. Важливо є скласти всі плани ознайомчих програм перед тим, як волонтерів уже безпосередньо набрано, позаяк після набору волонтерів може не вистачити часу для цих програм. Найкраще скласти детальні плани раніше, вони повинні охоплювати визначення загальної теми, яка мусить бути висвітлена, те, скільки занять буде потрібно, хто буде їх проводити, де і як часто вони їх будуть проводити. Після того адаптуйте ці заняття до особливих потреб ваших волонтерів.

#### 4. Що треба ввести в ознайомчу програму?

· Ознайомча програма має на меті дозволити волонтерам зрозуміти загальну політику вашої організації і те, як ваша програма для волонтерів „вписується“ у загальну картину. Вона повинна дати волонтерам чітке уявлення про процес проходження занять, обладнання, наявне у вашому агентстві, та дати широку картину її структури й мети. Ви можете проаналізувати ті речі, які ви хотіли б донести до волонтерів щодо діяльності вашого агентства. Ось коротко про деякі з них:

##### I. Процедури:

- де запаркувати автомобіль;
- де зняти верхній одяг;
- як реєструватися на вході й виході;
- з ким контактувати в разі потреби тимчасово їх замінити;
- як розв'язувати із проблеми з дисципліною;
- що робити при надзвичайних ситуаціях (нещасні випадки/хвороби);
- дії у разі пожежі;
- як дотримуватися правил надання першої допомоги, правил безпеки, як поповнювати необхідні запаси та як реєструватися на участь у програмі.

##### II. Правила:

- правила, які стосуються одягання, харчування, куріння;
- вільні години та відпустки;
- що очікується (тривалість роботи, час);
- що вимагається (медичні довідки, страховки);
- правила користування мобільним телефоном;
- функції учасників;
- вимоги при реєстрації.

##### III. Обладнання:

- розміщення туалетів, місць для відпочинку, їдалень, місць безпечного зберігання цінних речей, виходи;
- розміщення адміністративних приміщень, кабінетів.

#### IV. Загальна інформація:

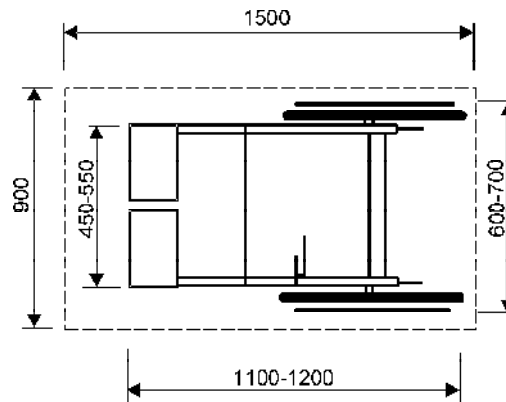
- організаційна структура;
  - історія агентства;
  - його філософія і мета діяльності.
- Доброю ідеєю буде розповсюдження спеціальної брошури, яка містила б основні орієнтуючі теми. Тоді волонтери будуть мати що забрати зі собою додому і нагадати собі важливу інформацію у разі потреби. Така брошура повинна містити мапу приміщень, копію розкладу руху громадського транспорту, календар важливих подій для агентства, важливі телефонні номери та адреси й іншу потрібну інформацію.

#### 5. Що повинно входити у програму тренінгу?

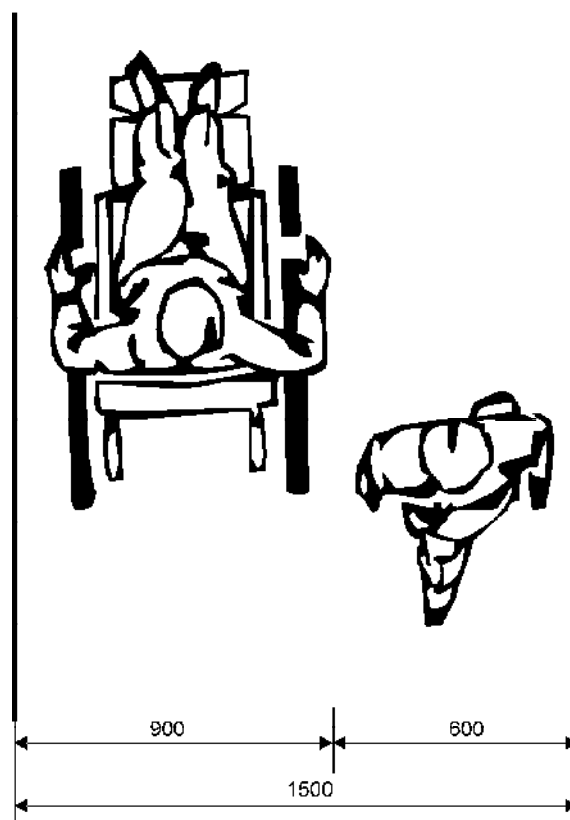
- Волонтери потребують тренінгів для сприяння виконання особливих завдань, що їх вони здійснюватимуть для вашої агенції. Крім того, їм буде корисно дізнатися про те, наскільки завдання, які вони виконуватимуть, вписуються у загальні рамки політики агентства. Першим кроком є вивчення опису роботи волонтера. Визначіть, які характеристики волонтера потрібні для виконання цієї роботи. Далі визначіть наявний рівень компетентності щодо цих характеристик у волонтерів і те, наскільки багато треба з ними працювати, щоб заповнити прогалину між їхніми існуючими навиками і потрібними. Тренінг може проводитися трьома етапами: перед роботою, під час неї та відразу ж після неї.
- Тренінг перед роботою забезпечує волонтерів інформацією про необхідні навики у праці, яку їм треба буде виконувати. Як звичайно, це є формальний тренінг, який проводять перед тим, як волонтер почне безпосередньо виконувати роботу. Тренінг, у роботі забезпечує волонтерам можливість відпрацьовувати новоздобуті навики для закріплення тих, які здобуті перед тим. Це має бути неформальний тип тренінгу, який не замінює тренінг перед початком роботи.
- Тренінг у часі здійснення обов'язків дає змогу повторити попередньо набуті навики та уміння, обмінятися думками, обговорити проблеми, поліпшити знання та освоїти нову техніку. Це є формальний та дуже корисний тренінг, тому ви маєте бути впевнені в компетентності осіб, які його проводять. Ніколи не доручайте проведення тренінгу будь-кому! Оберіть особу, яка проводить таку роботу найкраще.

## Вимоги до технічної інфраструктури готелів, турбаз, мотелів та сільських осель з огляду на доступність для неповносправних

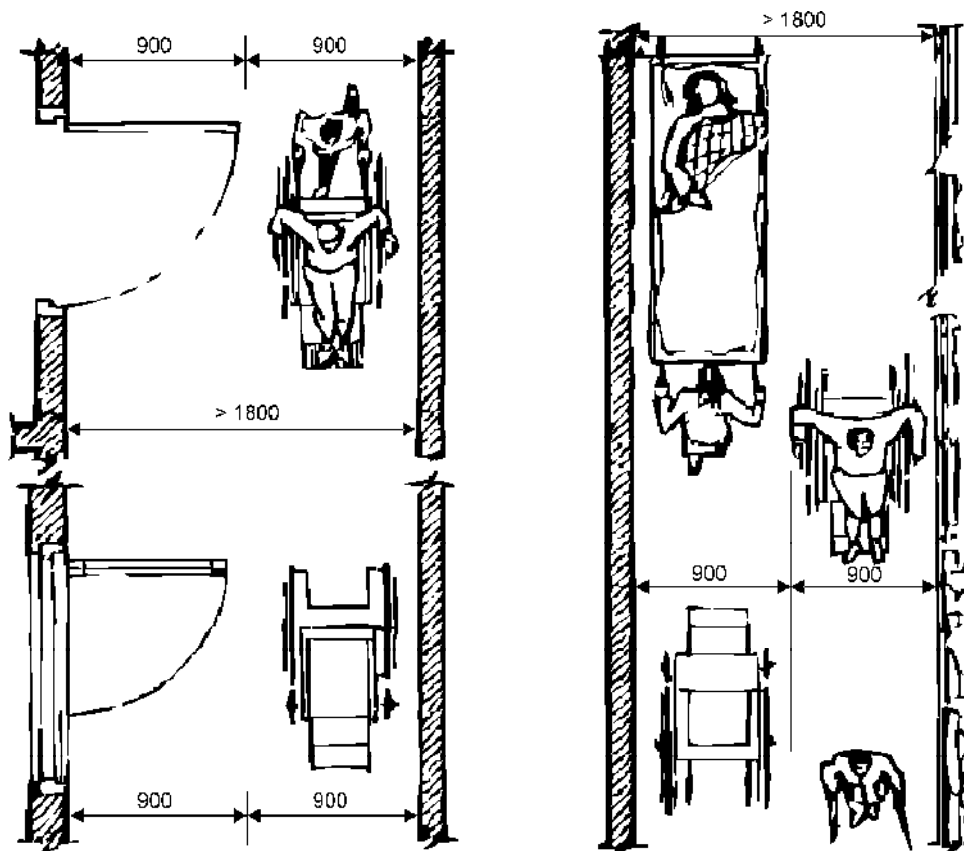
### Будівельні норми



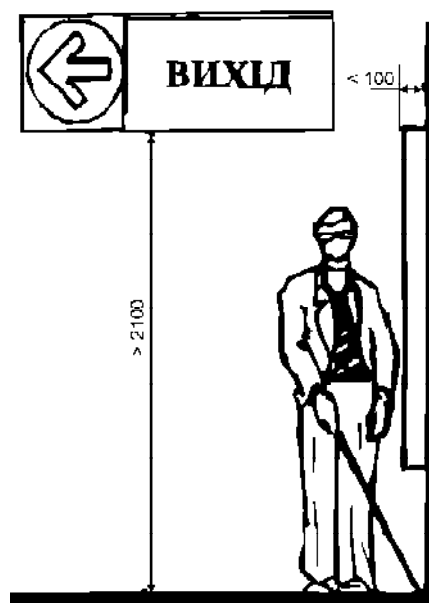
- Г.1. Зона для розташування крісла-візка повинна мати ширину не менше 0,9 м довжину не менше 1,5 м.



- Г.2. Смуга руху в будинках і на ділянці при односторонньому русі повинна мати ширину не менше 1,5 м,



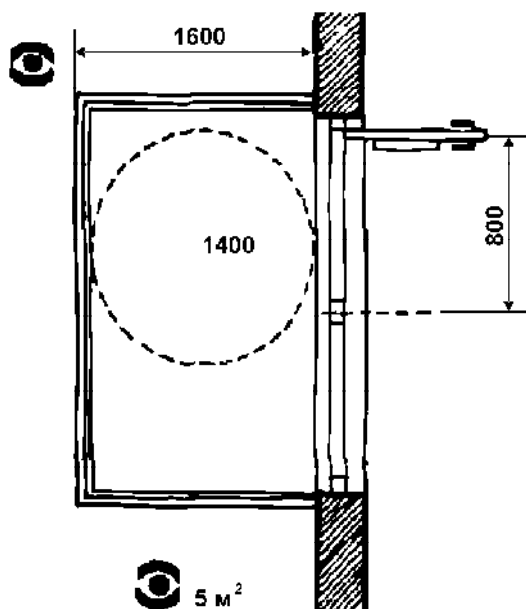
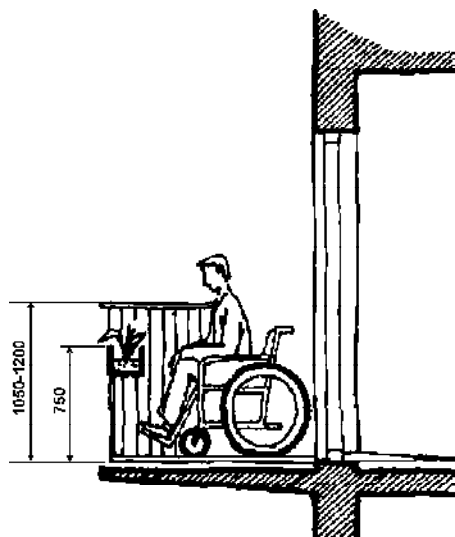
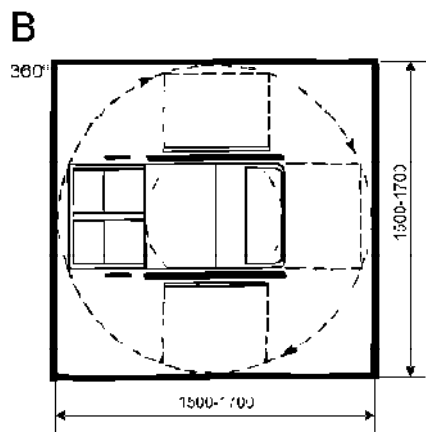
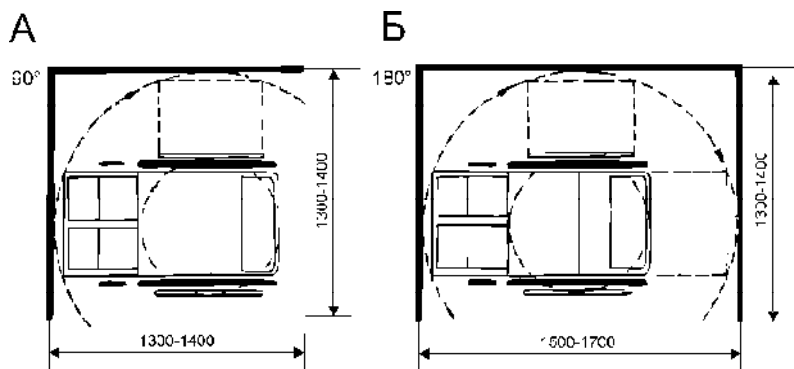
при двосторонньому русі – не менше 1,8 м, оскільки необхідно передбачати розташування на ній інваліда на колясці і іншої особи.



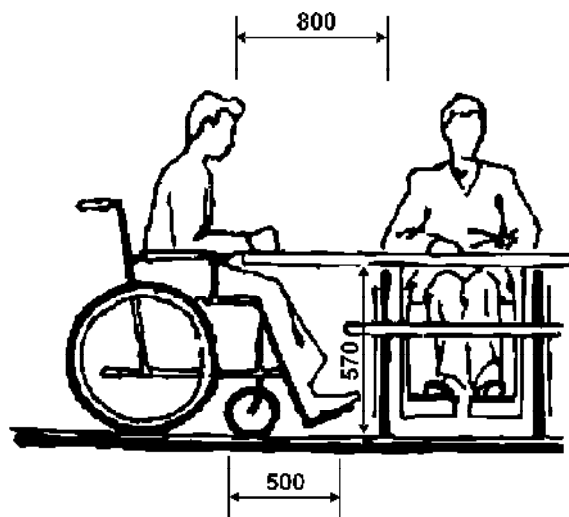
Г.3. Висота проходу до низу конструкцій, що виступають, повинна бути не менше 2,10 м.



Г.4. Розміри площадки для повороту крісла-коляски на 90° повинні бути не менше 1,3 м х 1,3 м. для повороту на 180° - не менше 1,3 м х 1,5 м, для розвороту на 360° потрібна площадка не менше 1,5 м х 1,5 м.

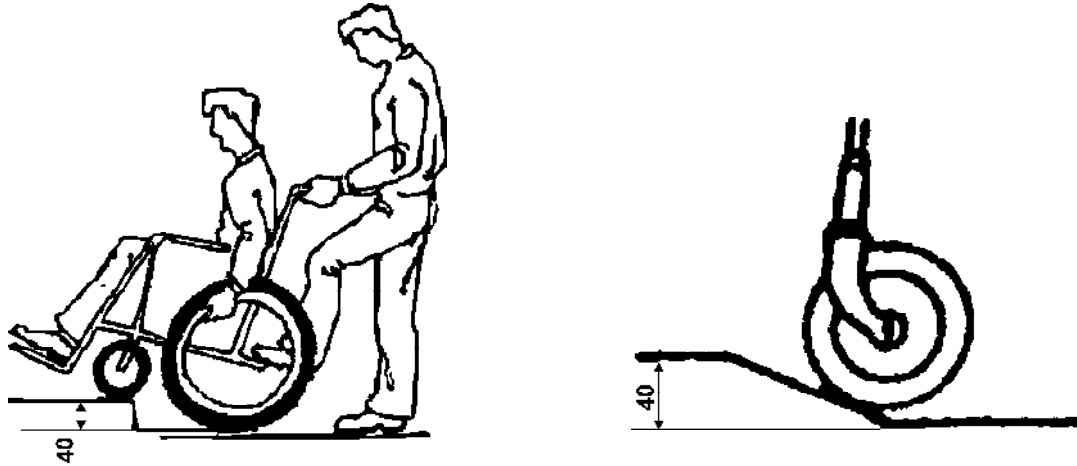


Ширина балконів, лоджій та галерей має бути не менше 1,5 м у просвіті.

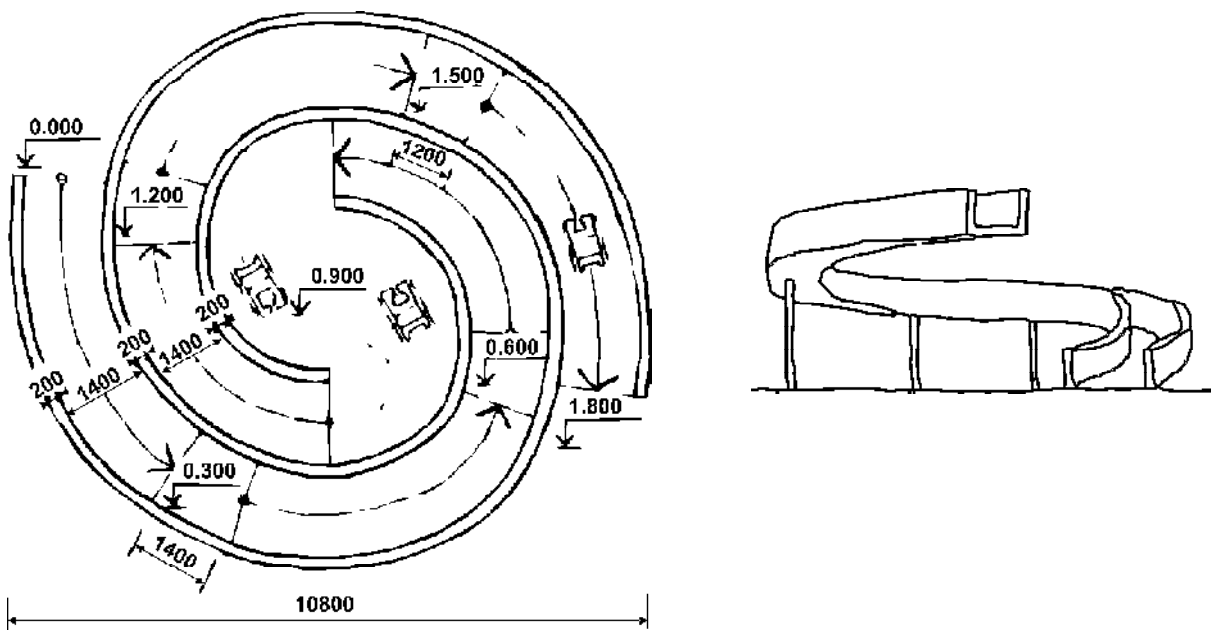


Простір під елементи будівель, обладнання та меблів, що використовується для проїзду крісла-візка, повинен мати ширину по фронту обладнання чи меблів не менше 0,6 м і висоту не менше 0,6 м над рівнем підлоги чи пішохідного шляху.

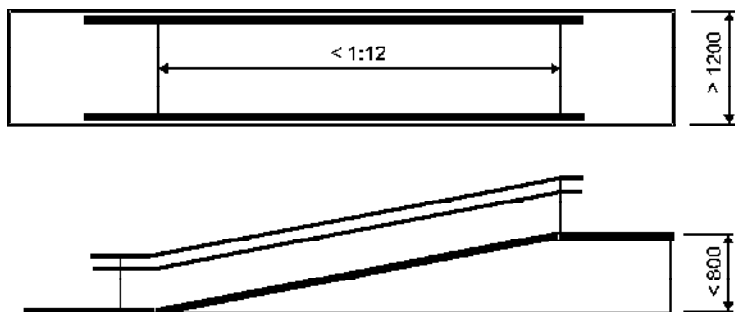
Г.5. Об'єкти і облаштування (поштові скриньки, накриття таксофонів, інформаційні щити і т.п.), що розташовуються на стінах будівель, споруд чи окремих конструкціях, а також елементи, що виступають та частини будівель та споруд не повинні скорочувати простір, необхідний для проїзду і маневрування крісла-візка.



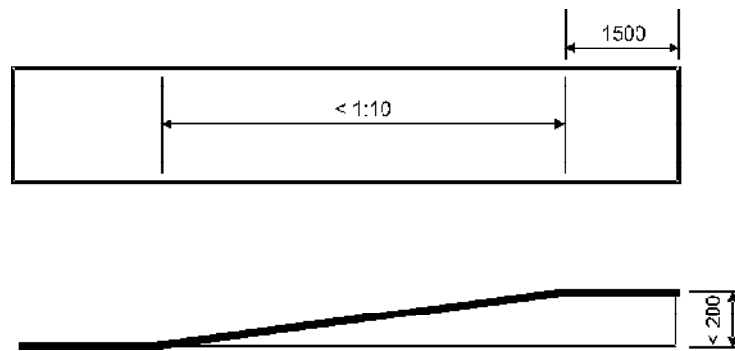
Г.6. В місцях перепаду рівнів, що перевищують 0,04м, між горизонтальними ділянками пішохідних шляхів та підлоги у будівлях та спорудах необхідно передбачати пандуси та сходи.



Як виняток, допускається передбачати гвинтові пандуси, величина внутрішнього радіуса котрого повинна прийматися (застосовуватися) згідно до норм (ВСН 62), але не менше 5,5 м.



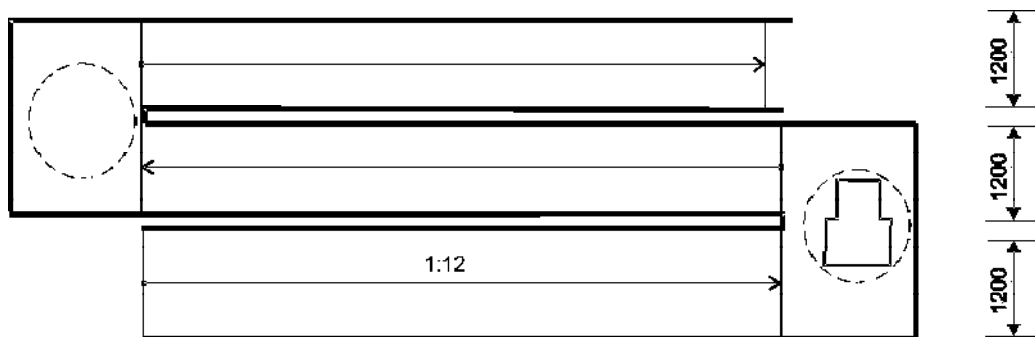
Ухил кожного маршруту пандуса в залежності від його довжини необхідно застосовувати згідно до норм (ВСН 62), але він не повинен перевищувати 8 % (1:12).



При перепаді рівнів підлоги на шляху руху менше 0.2 м допускається ухил пандуса не більше 10 % (1:10).

Г.7.

Пандус, що служить шляхом евакуації з другого поверху та вищерозташованих поверхів, повинен бути зв'язаний безпосередньо з виходом назовні з будівлі та споруди.



Г.8.

Ширина пандуса при односторонньому русі повинна бути не менше 1.2 м, при двосторонньому – не менше 1.8 м.

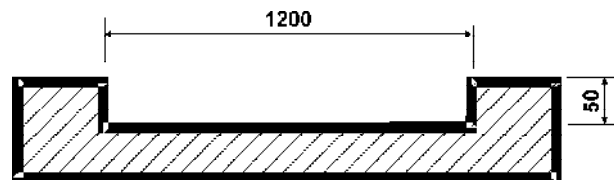
Г.9.

На початку і в кінці кожного підйому пандуса необхідно влаштовувати горизонтальні площадки шириною не менше ширини пандуса та довжиною не менше 1,5 м.

Довжина проміжних горизонтальних площадок гвинтового пандуса по внутрішньому його радіусу повинна бути не менше 2 м.

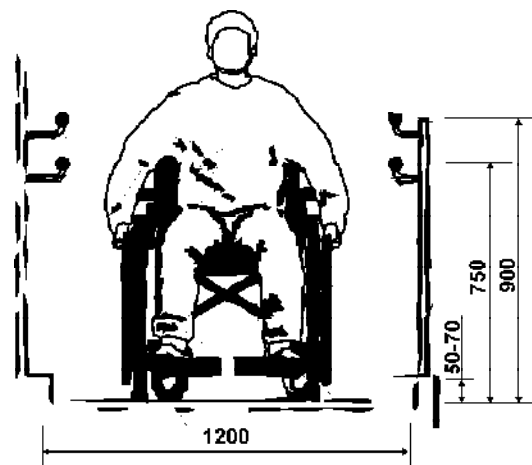
При зміні напрямку пандуса ширина горизонтальної площадки повинна забезпечувати можливість повороту крісла-візка.

Г.10. По зовнішніх бокових краях пандуса та площадок необхідно передбачати бортики висотою не менше 0.05 м.

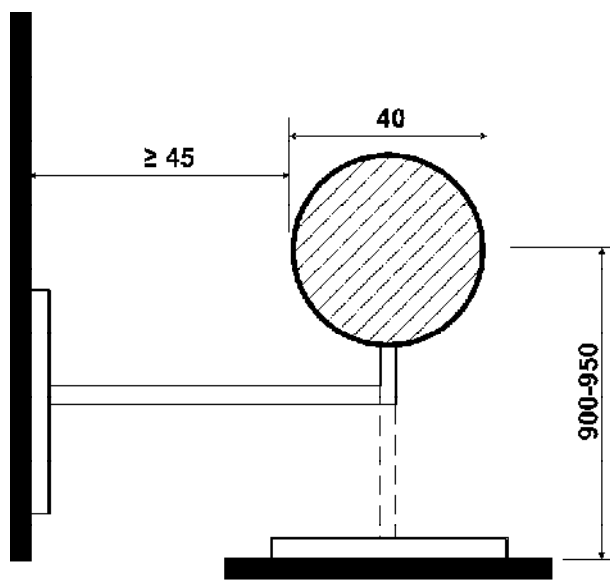
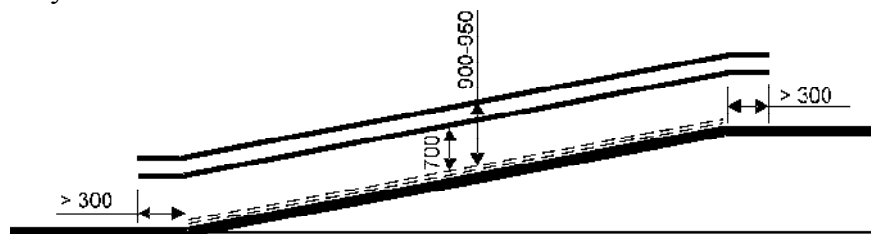


Г.11. По обох сторонах пандуса чи сходового маршу повинні бути передбачені огорожі висотою не менше 0.9 м з поручнями.

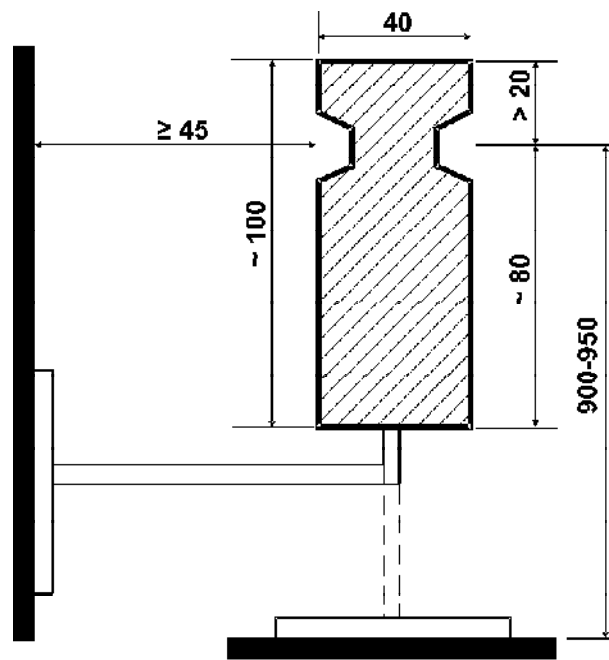
Поручні в цих випадках повинні бути подвійними на висоті 0.7 та 0.9 м, а для дітей дошкільного віку – 0.5 м.



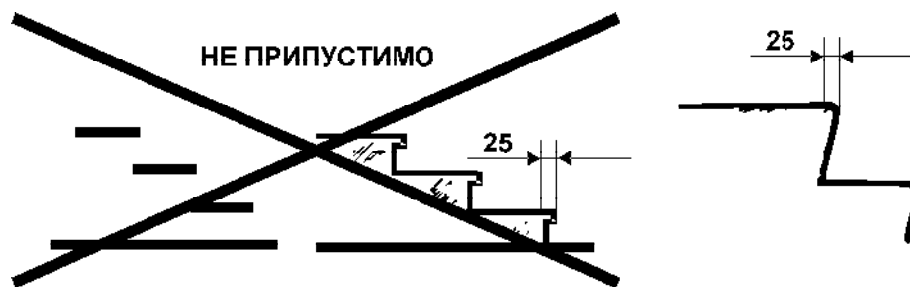
Довжина поручнів повинна бути більшою за довжину пандуса чи маршу сходів з кожного боку не менше ніж на 0.3 м.



Поручні повинні бути круглого перетину діаметром не менше 0.03 м і не більше 0.05 м,



чи прямокутного розрізу товщиною не більше 0.04 м



Г.12.

Ступені сходів на шляху руху інвалідів повинні бути глухими, рівними, без виступів та з шереховатою поверхнею.

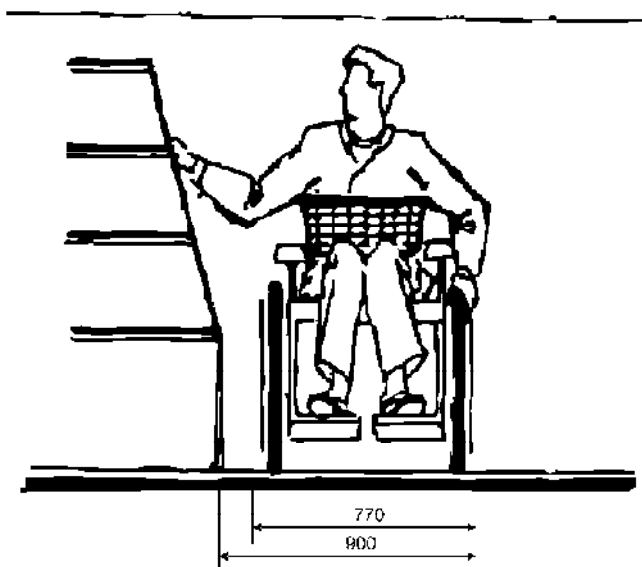
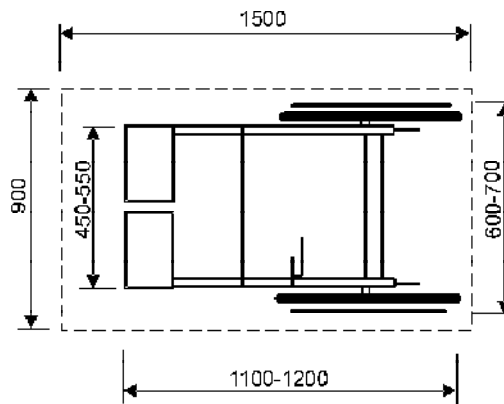
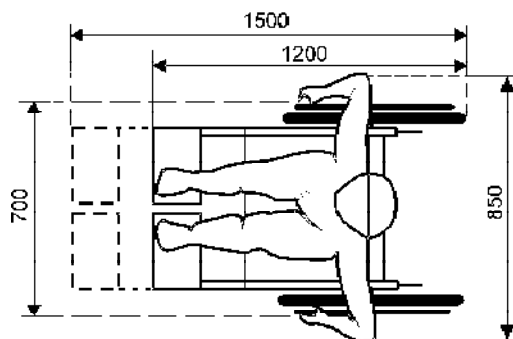
Г.13.

Поверхні покриття пішохідних шляхів та підлоги приміщень в будівлях та спорудах, якими користуються інваліди, повинні бути твердими, міцними та не допускати ковзання.



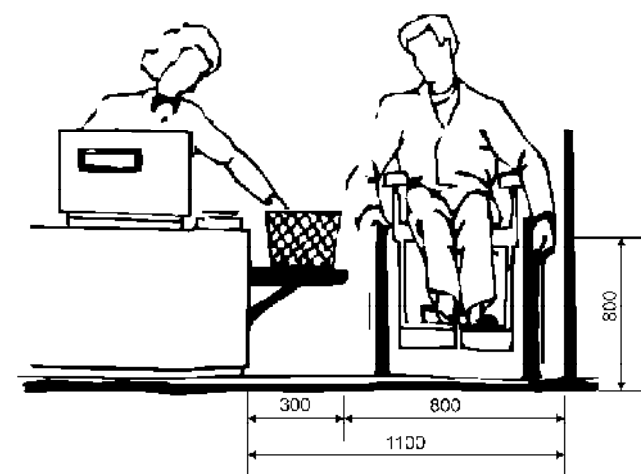
Г.14.

Килимові покриття повинні щільно прикріплюватися, особливо по краях килимів. Товщина покриття з ворсового килима не повинна перевищувати 0.013 м з врахуванням висоти ворсу.



Г.15.

Зона обслуговування маломобільних відвідувачів біля столів, прилавків та робочих місць повинна мати вільний простір в плані розмірами 0,9 x 1,5 м.



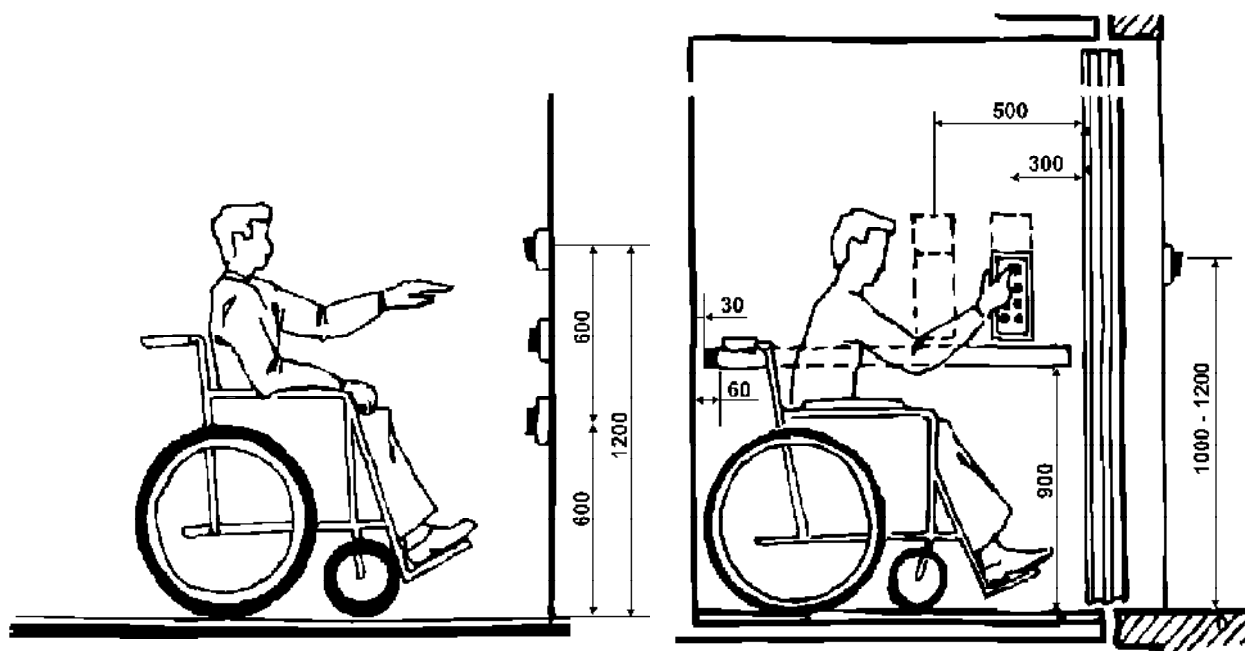
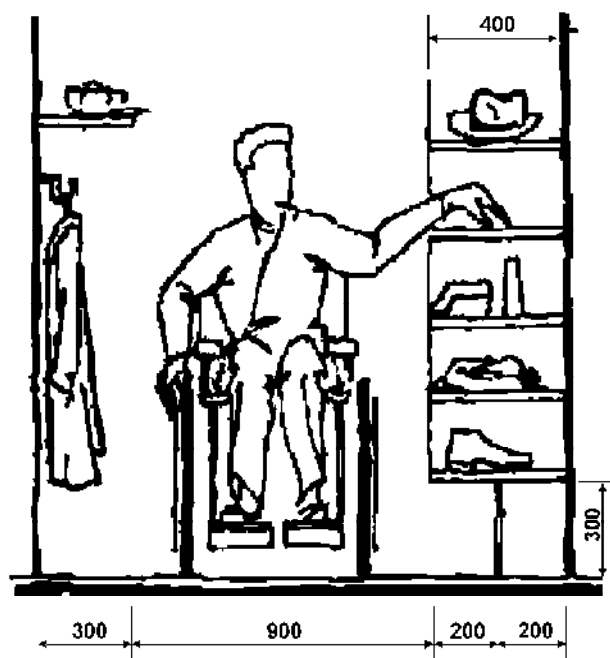
Г.16.

Робочі поверхні кіосків, прилавків для торгівлі та обслуговування населення, стійок або їхніх частин в гардеробах, буфетах, реєстратурах, вікна касових кабін і т.п. необхідно розташовувати на висоті не більше 0,8 м від рівня пішохідної частини шляху чи підлоги приміщення.

Г.17.

При проектуванні інтер'єрів, підборі та розташуванні технологічного та іншого обладнання, приладів та пристосувань необхідно виходити з того, що зона досяжності для відвідувачів у кріслах-візках, розташована збоку від нього, знаходиться в межах не вище 1,4 м і не нижче 0,3 м від підлоги.

При фронтальному підході зона досяжності повинна бути не вище 1,2 м і не нижче 0,4 м.



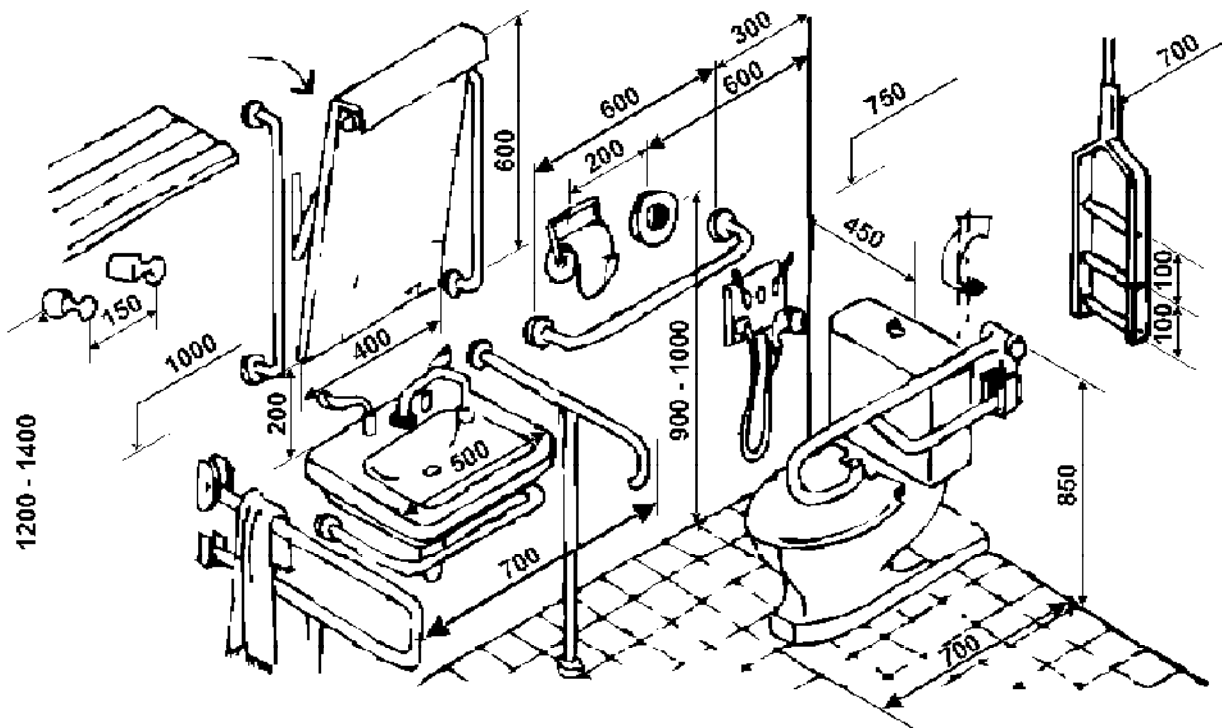
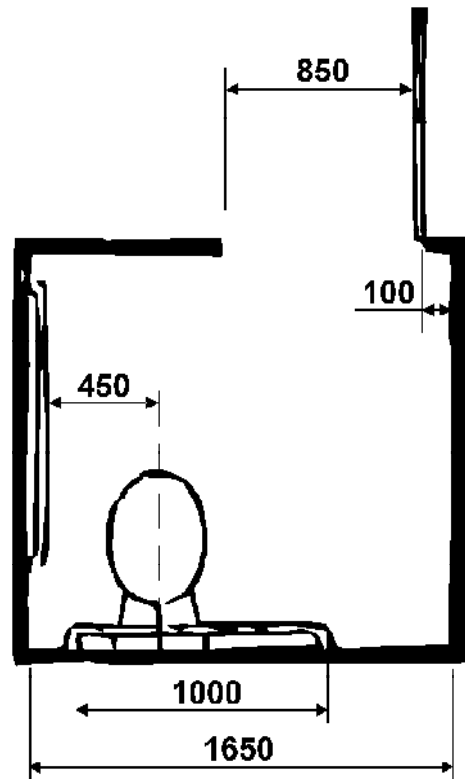
Г.18.

Ручки, важелі, крани, кнопки електричних вимикачів та різноманітних апаратів, електричні розетки, отвори торгових, квиткових та інших автоматів та інші пристрої, призначені для обслуговування інвалідів та пристарілих, необхідно розташовувати на висоті не більше 1 м від рівня підлоги і на відстані не менше 0,4 м від бокової стіни приміщення.

Г.19

Розміри кабін вбиралень для відвідувача на кріслі-візку повинні мати ширину не менше 1.65 м. глибину - 1.8 м.

Двері мають відчинятися назовні.

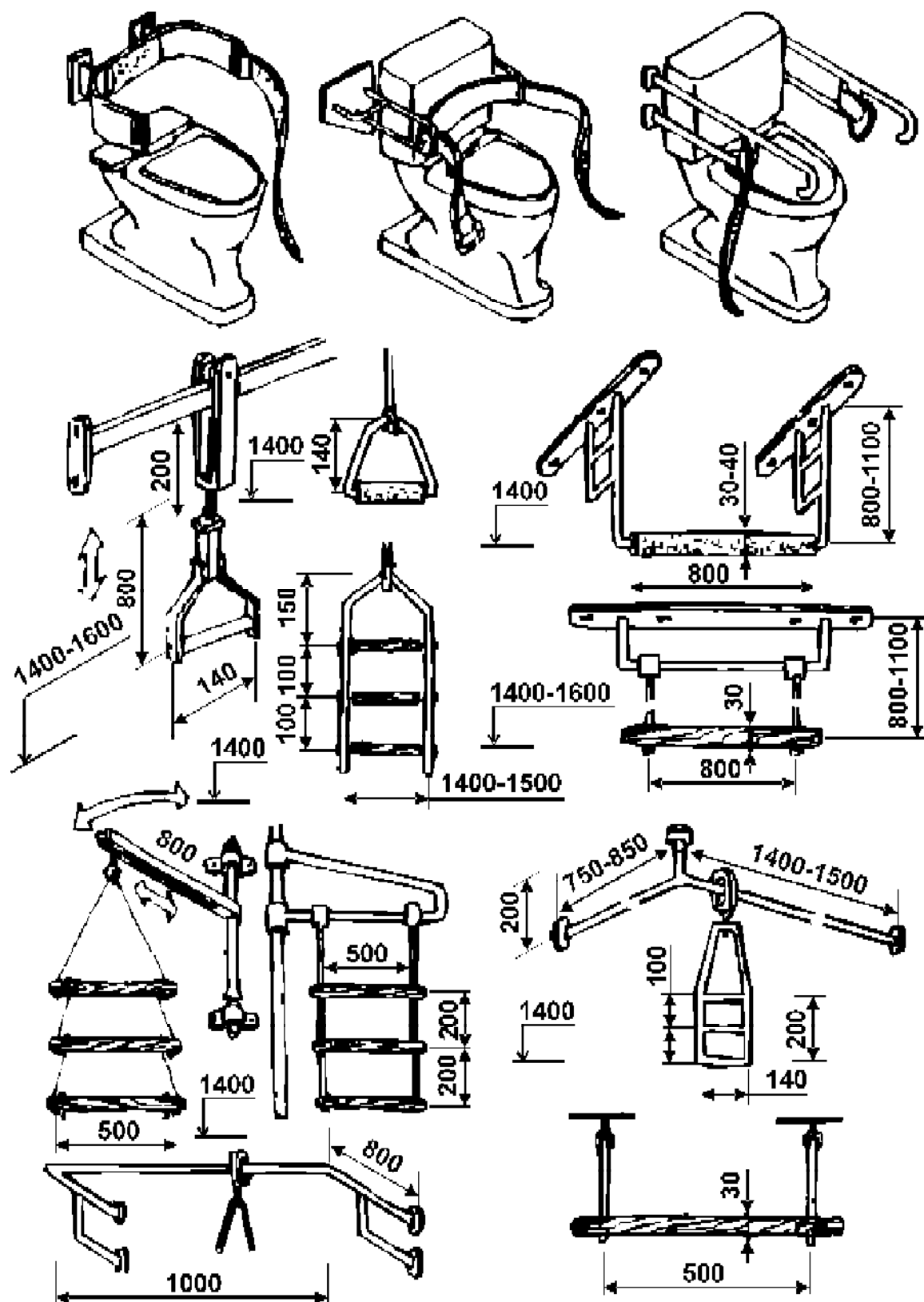


В санітарно-гігієнічних приміщеннях, призначених для інвалідів, що пересуваються за допомогою крісел-візків, допоміжних засобів або пристосувань, необхідно передбачати встановлення поручнів, штанг, підвісних трапедій або іншого обладнання, а душові кабінки для інвалідів обладнувати стаціонарним або відкидним сидінням.

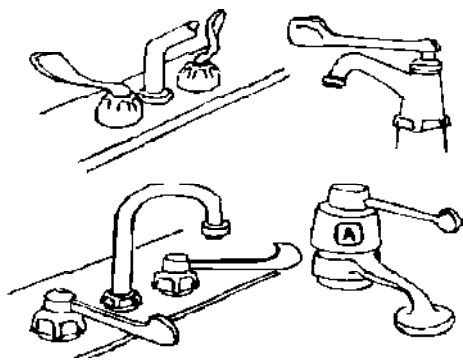
В призначеній для інвалідів кабінці туалету загального користування необхідно передбачати, крім того, гачки для одягу, милиць та інших речей.



Туалетне обладнання для людей що при пересуванні використовують додаткові опори.



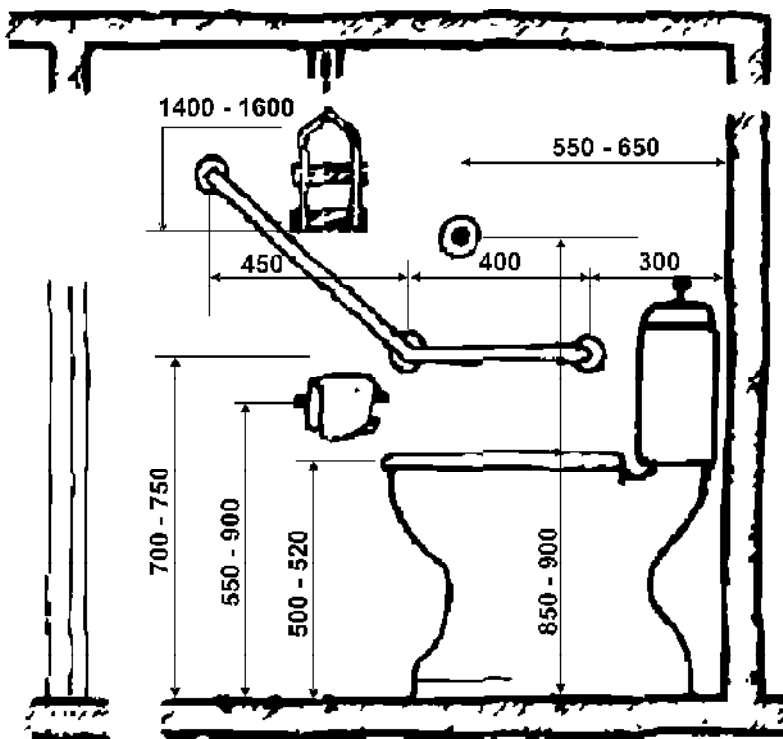




Г.20. В раковинах рекомендується застосування водопровідних кранів важільної та нажимної дії, а також керованих електронними приладами.

Г.21. В розташованих в туалетах загального користування кабінах для інвалідів необхідно передбачати кнопку дзвінка, якою можна користуватися з унітазу чи від дверей.

Електричний дзвінок чи інформатор повинні бути розташовані у черговій кімнаті при туалеті.



Г.22. Всі елементи стаціонарного обладнання, призначені для керування інвалідами, повинні бути безпечно та надійно закріплені.

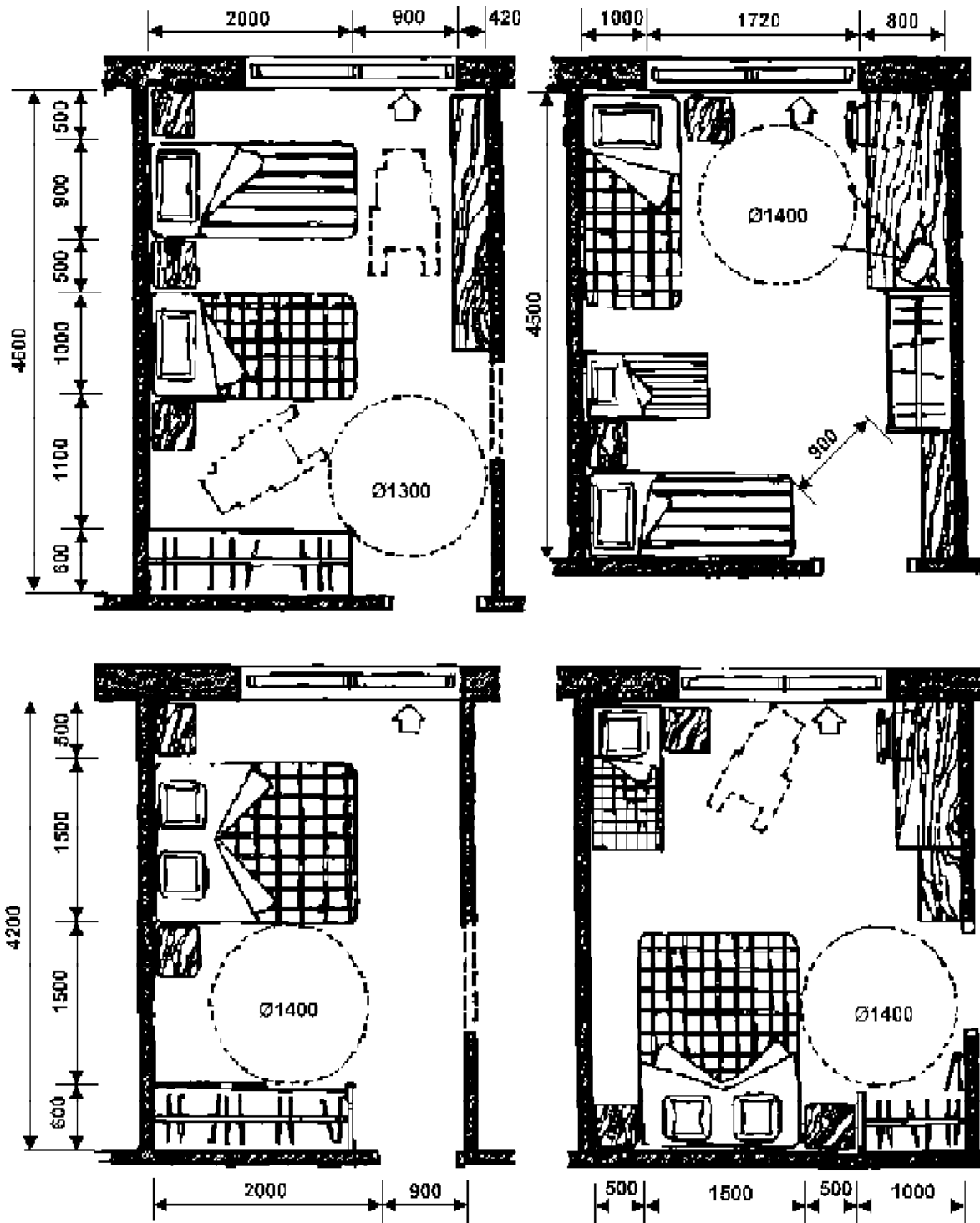
Кріпильні деталі облаштування, регуляторів, електричних вимикачів і т.п. не повинні виступати за площину стін чи елементу, що закріплюється.

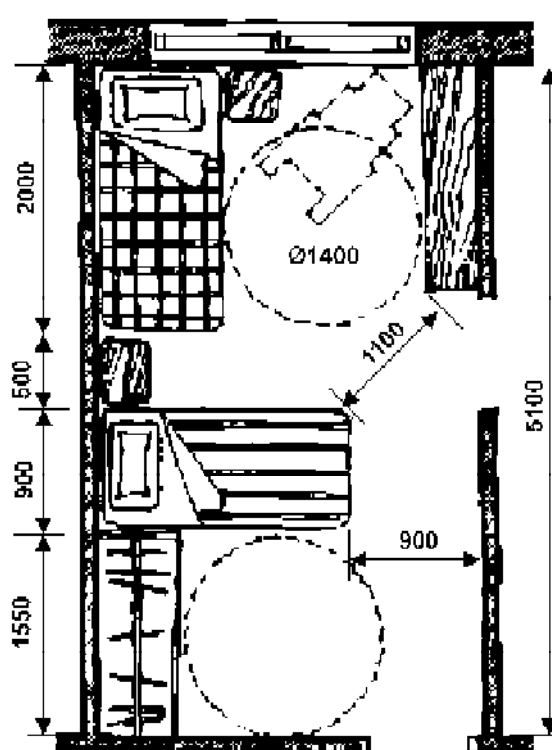
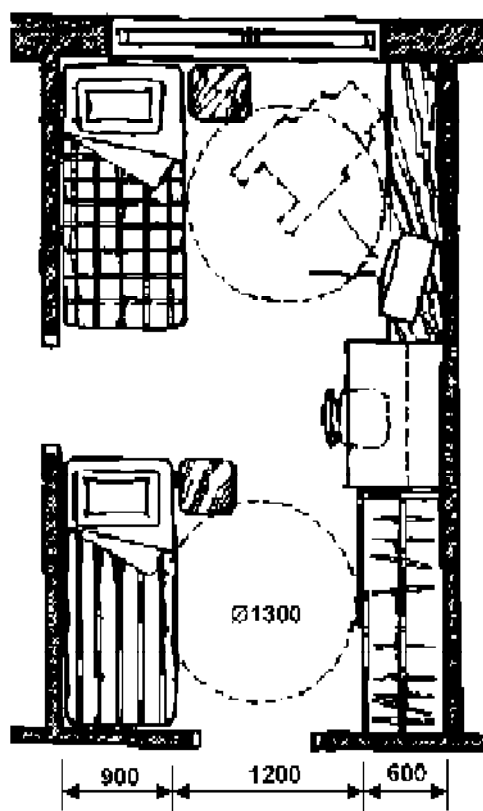
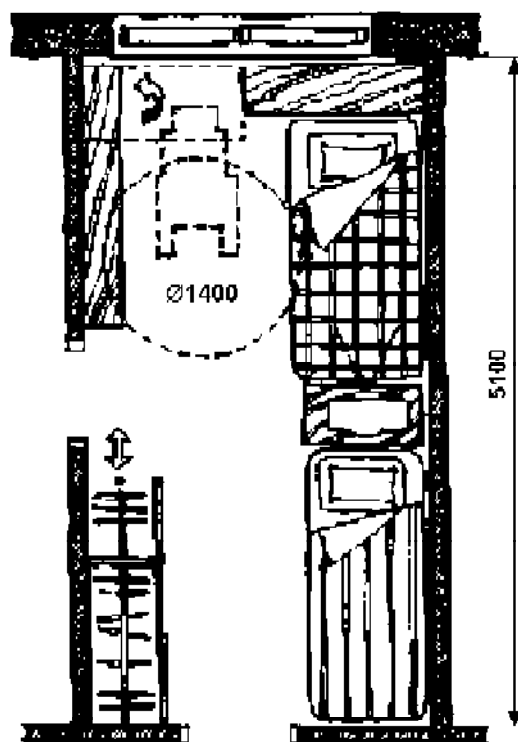
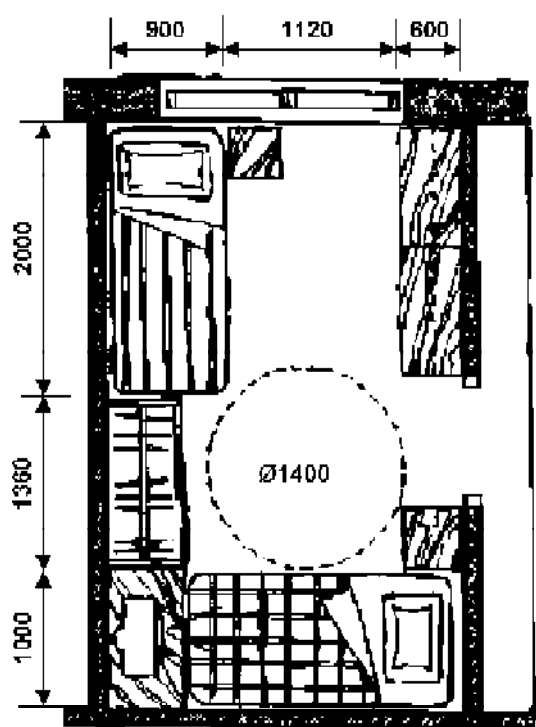
Г.23. Ручки, запірні чи інші пристосування на дверях, що ведуть до приміщень, де небезпечно знаходитися людям з повним чи частково втраченим зором, повинні мати одноманітну для таких приміщень розпізнавальну рельєфну та фактурну поверхню.

Г.24. Усі доступні для інвалідів місця загального призначення, будівлі та споруди повинні бути означені знаками та символами, зокрема місця паркування особистого автотранспорту; зупинки громадського транспорту; пристосовані для інвалідів входи в будівлі, споруди та переходи через транспортні комунікації; громадські туалети (вбиральні), лазні і т.п.

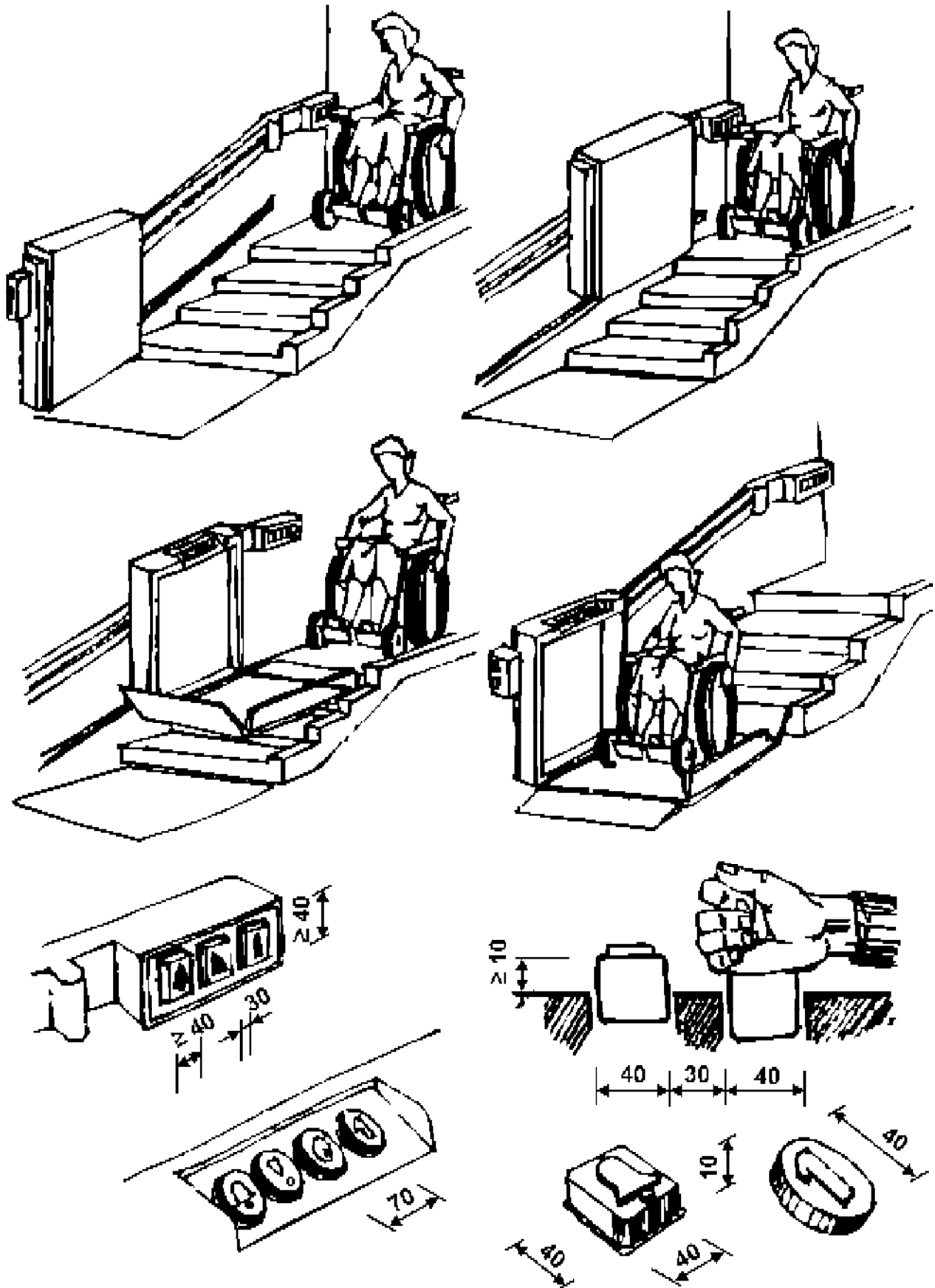


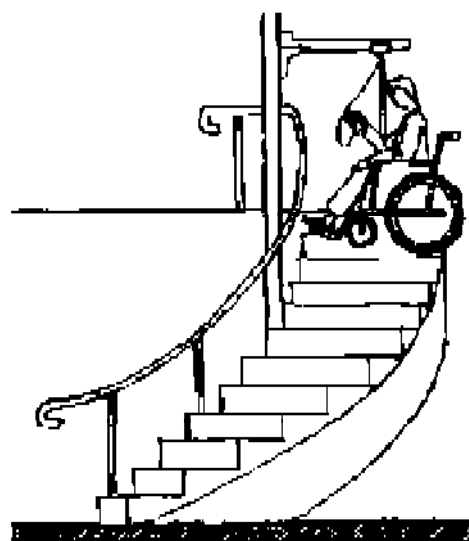
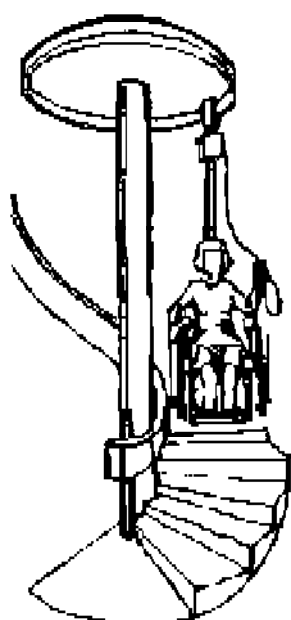
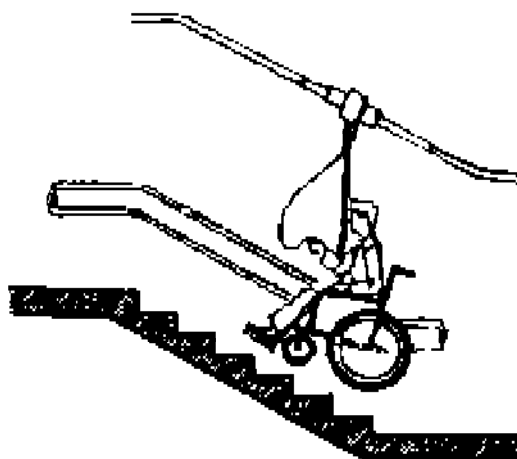
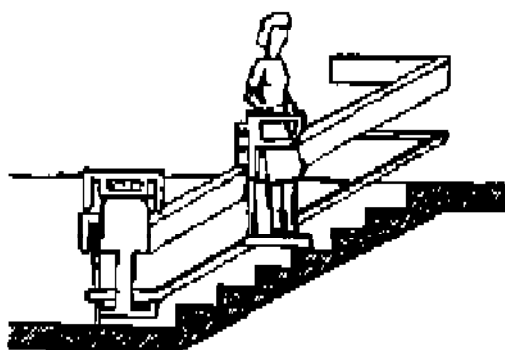
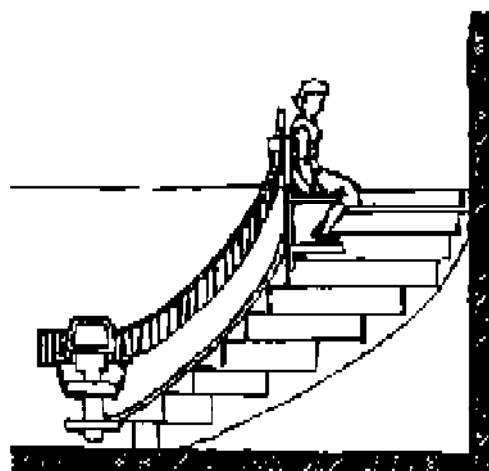
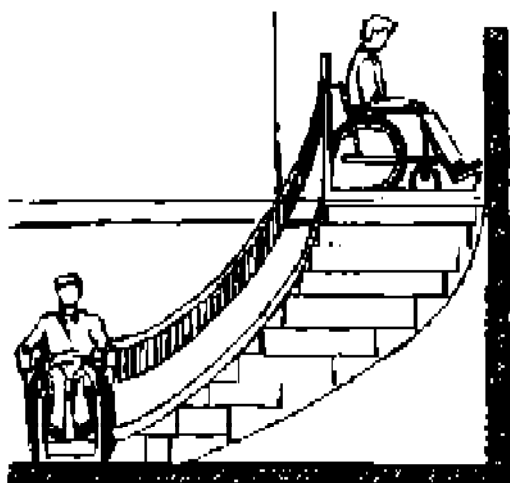
# Габарити кімнат

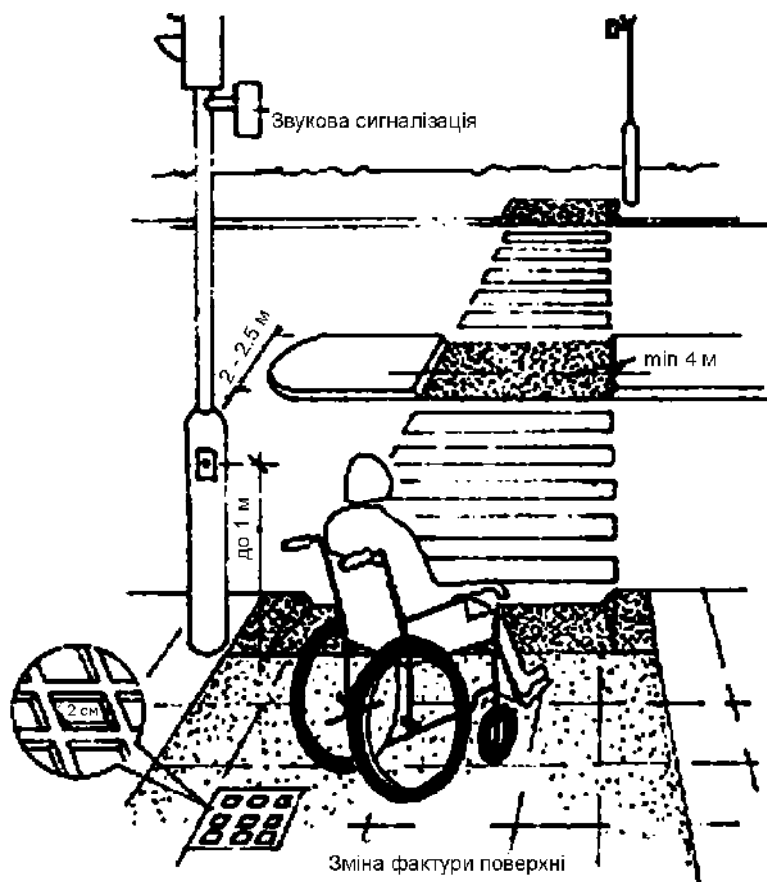




# Підйомні платформи









# Технічне обладнання та пристосування для людей з інвалідністю

## Типи пандусів



## Облаштування ванних кімнат



## Ознаки доступності об'єктів для користування людьми з особливими потребами

Ознаки доступності об'єктів для користування людьми з особливими потребами:

1. Безпроблемне пересування по прилеглої території:
  - тротуари шириною не менше 1,50м -1,80м; відсутність сходів на тротуарах;
  - пандуси в місцях переходу через проїжджу частину.
2. Наявність визначених місць для паркування автомобілів інвалідів найближче до входу у будинок.
3. Входи/виходи, двері
4. Доступний заїзд у приміщення, сходи/пандуси.
5. Відсутність порогів, широкі двері, широкі коридори.
6. Доступність до усіх поверхів у приміщенні (ліфти, ескалатори, пандуси тощо).
7. Наявність доступного і пристосованого для неповносправних туалету.
8. Доступні для людей у візках таксофони
9. Означення місцезнаходження (пиктограми)

	Показники	Так	Ні	Примітка
<b>1.</b>	<b>Безпроблемне пересування по прилеглої території</b>			
1.1.	Мінімальна ширина тротуарів на житлових вулицях 1500 мм			
	1800 мм			
	на магістральних вулицях районного значення 3000 мм			
1.2.	Поверхня тротуару рівна і неслизька			
1.3.	Відсутність сходів на тротуарах			
1.4.	У тротуарі немає вибоїн, щілин, швів розміром більш ніж 13 мм			
1.5.	Максимальна висота бордюрів 150 мм			
1.6.	Наявність пандусу для виїзду з автостоянки на тротуар перед будинком			
1.7.	Наявність пандусів в місцях переходу через проїжджу частину.			

<b>2.</b>	<b>Зона паркування автомобілів</b>			
2.1.	Наявність стоянки недалеко від об'єкту			
2.2.	Виділені місця стоянки для інвалідів шириною 3,5 м			
2.3.	Ширина місця стоянки достатня для проїзду візка			
2.4.	Виїзд зі стоянки на тротуар обладнаний похилою площиною (пандусом)			
2.5.	Наявні знаки-пиктограми "Стоянка для інвалідів"			

	Показники	Так	Ні	Примітка
<b>3.</b>	<b>Входи/виходи, двері</b>			
3.1.	Споруда має чітко видний, доступний головний вхід з вулиці			
3.2.	Передбачений альтернативний доступ через службовий або додатковий вхід; при недоступності з головного входу наявність інформації (піктограми) про альтернативний вхід.			
3.3.	Майданчик перед входом, а також пандус, сходи піднімальні пристрої для інвалідів захищені від атмосферних опадів.			
3.4.	Зручне розташування дверей:			
3.5.	Ширина проходу вхідних дверей (в просвіті) >- 850 мм			
3.6.	Вхід прямий і рівний			
3.7.	Габарити тамбуру дозволяють маневрувати візком			
3.8.	Решітка /щітка для витирання ніг не створює бар'єру			
3.9.	При необхідності облаштування порогу, його висота не повинна перевищувати (2,5 см) краї порогу заокруглені			
3.10.	Ручки дверей мають форму, поверхню та розташування, зручні для охоплення рукою.			
3.11.	Максимальне зусилля для відкривання чи закривання дверей не перевищує 2,5 кг.			
3.12.	Час автоматичного/примусового закриття не менший ніж 3 сек.			
3.13.	Двері облаштовані спеціальними пристосуваннями для фіксації дверних полотен в положенні "зачинено" і "відчинено".			
3.14.	Скляні вхідні двері з автоматичним відкриванням			
3.15.	При використанні дверей із застисленими полотнами необхідно передбачати на склі яскравого маркування, непрозорі попереджувальні смуги шириною 0,15 м (на висоті 1,6 м від рівня підлоги).			
3.16.	В полотнах вхідних дверей передбачені оглядові панелі з протиударного скла.			
3.17.	Нижня частина дверних полотен захищена протиударною смугою			
3.18.	Доступні для неповносправних усі частини будівлі від головного, альтернативного входу			
3.19.	Для інвалідів з вадами зору передбачена система візуальної, тактильної та звукової інформації.			

	Показники	Так	Ні	Примітка
<b>4.</b>	<b>Сходи і пандуси</b>			
<b>4.1.</b>	<b>Сходи</b>			
4.1.1.	Сходи неслизькі, мають спеціальне покриття			
4.1.2.	Сходи мають тактильне (рельєфне) та візуальне(кольором) попередження на початку і в кінці сходів мінімум за 600 мм від 1-ї сходинки			
4.1.3.	Конструкція сходинок безпечна			
4.1.4.	Суцільні, без розривів			
4.1.5.	Наявність поруччя при сходах			
4.1.6.	Поруччя повинні бути круглого розрізу діаметром не менше 0.03 м і не більше 0.05 м, чи прямокутного розрізу товщиною не більше 0.04 м.			
4.1.7.	Поруччя вгорі і внизу паралельні до підлоги, продовжуються на 300 мм далі від крайньої сходинки			
<b>4.2.</b>	<b>Пандуси</b>			
4.2.1.	Пандус захищений від атмосферних опадів.			
4.2.2.	Висота підйому кожного маршу пандуса не перевищує 0,8 м			
	ухил не менше ніж 1:12			
4.2.1.	При підйомі до 0,2 м ухил пандуса може бути 1:10			
4.2.2.	На початку і в кінці кожного підйому пандуса влаштовані горизонтальні площадки шириною не менше ширини маршу пандуса і довжиною не менше 1,5м.			
4.2.3.	Горизонтальні майданчики на поворотах			
	Розміри площадки не менше 1,5 x 1,5 м.			
4.2.4.	Ширина пандуса відповідає основним параметрам проходів			
4.2.5.	При довжині пандуса > 6000 мм є горизонтальні площадки для відпочинку довжиною 1500мм по ширині пандуса			
4.2.6.	З обох боків пандуса є стінки, бортики, рейки або інші обмежувачі висотою > 50 мм			
<b>5.</b>	<b>Коридори</b>			
5.1.	Мінімальна ширина коридору при односторонньому руху у візках 1200 мм			
5.2.	Мінімальна ширина коридору в місцях постійного відвідування неповносправних 1800 мм			
5.3.	Безбар'єрність по висоті>2100 мм, не перешкоджає незрячим			
5.4.	Предмети інтер'єру в коридорі не ускладнюють пересування неповносправних			
5.5.	Двері приміщень по коридору відчиняються на коридорі в середину приміщення			

	Показники	Так	Ні	Примітка
<b>6.</b>	<b>Ліфти</b>			
6.1.	Співпадання рівня підлоги ліфту та поверху $\pm 13$ мм			
6.2.	Двері відчиняються на ширину 850 мм			
6.3.	Двері, відчинившись, лишаються повністю відчиненими не менше ніж 3 секунди			
6.4.	Кнопки керування ліфтом між 850 мм і 1 100 мм над рівнем підлоги			
6.5.	Кнопка входу на перший поверх виділяється			
6.6.	Підлога ліфту неслизька			
6.7.	Поруччя на висоті 815 мм і 46 мм від стіни			
6.8.	Дзеркало в кабіні ліфта			
6.9.	Зовнішня кнопка виклику розміщується на рівні 1100 - 1500 мм над підлогою			
6.10.	Зовнішні кнопки виразні і реагують на рух та зупинку ліфту			
6.11.	Тактильні позначення на кнопках на кожному поверсі і в ліфті			
6.12.	Є світлові, графічні і тактильні позначення поверхів			
<b>7.</b>	<b>Туалети і душові кабінки</b>			
<b>7.1.</b>	<b>Туалети</b>			
7.1.1.	Туалет з мінімальними розмірами 1,500 мм х 1,500 мм. Розміри кабін вбиралень для відвідувача на кріслі-візку повинні мати ширину не менше за 1,05 м. глибину - 1,8 м. Двері повинні відкриватися назовні.			
7.1.2.	Двері мінімальною шириною 850 мм, легко відчиняються			
7.1.3.	Наявність горизонтальної ручки на дверях з внутрішньої сторони на висоті 80-100 см від підлоги і 20-30 см від краю дверей			
7.1.4.	Замок на дверях можна відімкнути однією рукою			
7.1.5.	Сидіння унітазу 50 см над рівнем підлоги (на рівні сидіння крісла-візка)			
7.1.6.	Сидіння унітазу стійке			
7.1.7.	Пристрій зливу води доступний			
7.1.8.	Поруччя 30 - 40 мм у діаметрі, віддалені від стіни мін на 40 мм			
7.1.9.	Поруччя надійно закріплені, можуть витримати вагу 130 кг			
7.1.10.	Поруччя довжиною мінімально 900 мм, на висоті 840 мм - 920 мм			

	Показники	Так	Ні	Примітка
7.1.11.	Вільне місце перед унітазом мінімально 800 мм по ширині візка і 1 100 мм по довжині			
7.1.12.	Труби гарячої води ізолювані			
7.1.13.	У чоловічих туалетах один з пісуарів встановлюється на 500 мм $\pm$ 10 мм над рівнем підлоги, без сходин			
7.1.14.	В разі, якщо є дзеркало, його нижній край < 1000 мм над рівнем підлоги			
7.1.15.	В кабіні туалету, пристосованого для осіб у візках, встановлюється кнопка виклику на висоті максимально 1,100мм від підлоги			
7.1.16.	Сидіння стійке, підіймається і опускається та витримує вагу мінімально 130 кг, легко чиститься і зливається водою			
<b>7.2.</b>	<b>Душова кабінка</b>			
7.2.1.	Душова кабінка без дверей, обладнана горизонтальними та вертикальними поручнями			
7.2.2.	Душова кабінка мінімальною шириною 900 мм і довжиною 1500 мм			
7.2.3.	Підлога душу неслизька			
7.2.4.	Є можливість користування душем у сидячому положенні, включно з регулюванням температури води, фіксацією розбризкувача, досяжності мильниці			
7.2.5.	Душ обладнаний портативним або прикріпленим до стіни/ відкидним сидінням			
7.2.6.	Якщо є поріг, його висота максимально 13 мм			

	Показники	Так	Ні	Примітка
<b>8.</b>	<b>Громадські телефони</b>			
8.1.	Мінімальний вільний простір перед телефоном 750 x 1200 мм			
8.2.	Набирач номера кнопочний			
8.3.	Мінімальна довжина шнура трубки 1000 мм			
8.4.	Полиця мінімально 250 мм шириною x 350 мм у глибину			
8.5.	Якщо є більш ніж один телефон, принаймні один з них доступний для людей на візках			
8.6.	Максимальна висота дієвих частин телефону, включаючи монето/карткоприймач, набирач, трубку - 1200 мм			
8.7.	Мінімальний вільний простір нижче телефону або полиці 715мм			
8.8.	Телефон має позначення про доступність для неповносправних у візках			
<b>9.</b>	<b>Заходи безпеки</b>			
9.1.	Підлога регулярно миється			
9.2.	При наявності ліфту є також вестибюль або коридор			
9.3.	Поверх ділиться на дві протипожежні зони			
9.4.	Балкони доступні			
9.5.	Вихід з нижнього поверху			
9.6.	Доступні пандуси на нижньому поверсі			
<b>10.</b>	<b>Позначення (піктограми)</b>			
10.1.	Є вказівники напрямку			
10.2.	Є позначення входу			
10.3.	Є позначення про доступність			
10.4.	Доступний огляд			
10.5.	Доступні місця харчування			
10.6.	Доступні туалети			
10.7.	Доступні місця для паркування			
10.8.	Доступні в'їзди			
10.9.	Позначення легко читаються і зрозумілі			
10.10.	Позначення видимі з рівня сидячи			
10.11.	Позначення мають контрастну поверхню			



## **Рекомендації до персоналу готелів, турбаз і т.ін., а також туристичних фірм**

Уся інформація про роботу тієї або іншої фірми, яка надає туристичні послуги, повинна бути досяжна для незрячих і слабозорих:

а) реклама на телебаченні має бути дубльована голосом, телефони й текст рядка, що „біжить“, зазначені графічно.

б) інтернет-сайти повинні бути адаптовані й мати текстову версію або текстове маркування усіх зображень, а також, уся інформація мусить бути доступна для тих, хто для одержання інформації використовує програму екранного доступу jaws або аналогічні їй.

в) персонал фірми, яка надає туристичні послуги, має бути підготовлений теоретично й повинен уміти, працювати з інвалідами: як та яку інформацію їм надавати (тут є специфіка запитань і найчастіше працівники не розуміють, що в них намагаються запитати).

г) туристична організація повинна подбати про надання у літаках, автобусах, поїздах, місць зручних для клієнта. Так, наприклад, для незрячого зручні в поїзді два купе - перше й останнє.

### **Готелі.**

Персонал повинен пройти перепідготовку або підвищення кваліфікації й також, як і „надання першої допомоги“, він повинен знати й уміти дати інформацію незрячому або слабозорому клієнту. Також персонал має при в'їзді клієнта в готель з'ясувати, чи потрібен незрячому супровідник для ознайомлення з місцевістю готельного комплексу.

Працівники готельного комплексу повинні надати в номер клієнта всю інформацію шрифтом Брайля: розклад режиму дня, довідкову інформацію про готельний комплекс, прейскурант додаткових послуг, телефонний довідник внутрішніх телефонів готелю і т.ін.

Номер для людей з фізичними обмеженнями має бути близько до ліфта, сходів, пожежного виходу, тобто повинен бути розміщений так, щоб незрячий легко увійшов у номер і вийшов з нього за будь-якої штатної чи позаштатної ситуації

### **Кафе, ресторани.**

У готельних комплексах мають бути зарезервовані місця для осіб із фізичними обмеженнями. Столики повинні стояти недалеко від входу й підходи до нього не можна чим-небудь перекривати.

Незрячий має самостійно без помилок і перешкод для інших відпочиваючих зайняти своє місце за столиком, а також безперешкодно покинути його.

Офіціанти повинні:

а) особливо уважно спостерігати за таким столиком, тому що незрячий не може „виловити“ офіціанта самостійно;

б) із зміною страв офіціант повинен попереджати й коментувати (за методикою) усі свої дії: що прибрано, що принесено, які зміни на столі й т.ін.;

в) під кришку столу можна вмонтувати кнопку викликів офіціанта, тому що умовними жестами не завжди зручно привертати до себе увагу.

### **Територія.**

Територія готельного комплексу має бути пристосована для переміщення по ній незрячої людини:

а) ніяких навісів і дашків, що стирчать, труб і т.ін.;

б) на доріжках повинні бути рельєфні мітки (перед сходами, на перехрестях тощо);

в) кожна будівля повинна мати біля входу, навіть „чорного“ й непрацюючого, брайлівську мітку з назвою, функціональністю входу, режимом роботи й т.ін.;

г) готельному комплексу треба мати в себе для безкоштовного надання незрячому клієнтові брайлівського плану (карти) території та найближчих околиць.

## **Вимоги до гідів та супроводжуваних незрячих**

### **Увага незряча людина!**

Головне завдання особи, яка супроводжує незрячу людину - дотримання безпеки свого підопічного протягом усього маршруту й доставлення його в потрібне місце.

При супроводі треба чітко і ясно подавати інформацію. Не можна показувати напрям рукою, треба оперувати термінами „Ліворуч!“, „Праворуч!“, „Вперед!“, „Назад!“, причому не можна забувати, що ці вказівки належить давати стосовно положення людини.

### **Загальні рекомендації.**

Супровідник тримає руку зігнуту в лікті. Незрячий іде за ним, відстаючи на пів кроку, тримаючись за руку супровідника трошки вище ліктя. Супровідник повинен вести підопічного найбезпечнішою ділянкою маршруту. Наприклад, якщо проїжджа частина ліворуч, то незрячий йде праворуч від супровідника. Останній повинен дотримуватися найзручнішої для підопічного швидкості. Супровідник повинен попереджати свого підопічного про будь-які види перешкод, що зустрічаються на шляху. Найкраще це робити за допомогою сигналів. Наприклад, якщо на шляху зустрічаються брівка або сходи, досить зробити рух ліктем (за який тримається супроводжуваний): назад! (можливі варіанти: нагору, униз або в бік). Якщо ви супроводжуєте людину в перший раз, або між вами ще не встановлені довірливі взаємини, треба пояснювати характер перешкоди (брівка вниз, сходи нагору); у такому разі перед перешкодою краще на секунду зупинитися. Ні в якому разі супровідник не повинен допустити, щоб його підопічний ішов по калюжах, ямах, люках тощо. Якщо ж маршрут такий, що інакше не можливо, то - супровідник також повинен про це інформувати. Те саме стосується перешкод зверху (гілки дерев, козирки лотків, дорожні знаки й таке інше). У разі необхідності супровідник повинен підстрахувати свого підопічного: вільною рукою спрямувати на потрібний кут нахилу. При цьому супровідник не нахиляє голову підопічного, а зовнішнім боком долоні блокує можливу ділянку від травми. При тому тильний бік долоні слугує орієнтиром.

При бажанні супроводженого контролювати маршрут, супровідник повинен коментувати рух.

У разі неможливості пройти разом, удвох, у стандартному положенні супровідник-супроводжений (вузькі проходи або тротуар, щільний людський потік, двері міського транспорту й т.ін.) Супровідник випрямляє руку. Це є сигналом того, що супроводжений повинен піти за спину ведучого й у такий спосіб йти далі, поки перешкоди не закінчаться. Якщо по ходу руху треба, щоб супроводжений перемістився з одного боку супровідника на інший, що супроводжує випрямляє провідну руку, заводить її за свою спину й береться пальцями цієї руки за лікоть іншої (вільної) руки. Супроводжений, орієнтуючись по зігнутій руці, переходить на інший бік супровідника не припиняючи руху. Далі ходьба продовжується, як і раніше.

### **Супровід у міському транспорті**

При посадці в міський транспорт супровідник заходить першим, даючи сигнали про характер сходів. Якщо при посадці супроводженому треба триматися за поручень, то супровідник кладе свою руку на поручень. Супроводжений ковзає своєю рукою по руці супровідника й у такий спосіб визначає, де поручень. Другою рукою супроводжений торкається спини супровідника. У такий самий спосіб відбувається посадка в поїзди й літаки: супровідник не заходить першим у транспорт у тому разі, якщо дверний проріз не дає можливості підопічному пройти на повний ріст

(мікроавтобуси, автомобілі). У такому разі супровідник указує необхідний напрям руху, водночас блокуючи перешкоди так, як було зазначено вище (див. „Перешкоди зверху“).

Супровідник не заходить першим у транспорт й у разі, якщо супроводжує більше однієї людини. Увійшовши у засіб транспорту, супровідник повинен забезпечити найбільш комфортне положення підопічного. Оптимальний варіант - посадити підопічного. Робиться це в такий спосіб: вільною рукою супровідник береться за поручень сидіння, інформуючи при тому підопічного про його розміщення. Супроводжений по руці ведучого знаходить поручень і сідає. Не можна брати супроводженого за плечі й садити його. Якщо вільних сидінь нема, супровідник вибирає оптимальне й найбезпечніше положення для підопічного, контролює, щоб той тримався за поручень і прикриває собою найімовірніший людський потік.

Незрячий повинен перебувати в такому місці й положенні, щоб у разі позаштатної або аварійної ситуації ризик травми був знижений до мінімуму. Бажано, щоб супроводжений перебував лицем до напрямку руху транспорту. При виході із транспортного засобу супровідник завжди виходить першим. Методика супроводу та сама, що й при посадці, але при виході незрячому треба подати руку, особливо якщо тролейбус або автобус зупинилися на деякій відстані від тротуару, тому що в деяких трамваях, тролейбусах, автобусах іноді буває дуже висока нижня сходинка. Треба також попереджати, скільки сходинок у транспортному засобі.

Велике значення для незрячого має ширина дверей, про це також треба інформувати

При русі на ескалаторі метрополітену супровідник завжди стоїть на одну сходинку попереду. При заході на ескалатор супровідник кладе на нерухомий поручень праву руку, по якій підопічний визначає рухомий поручень. На ескалатор супровідник ступає також першим.

### **Супровід у приміщеннях**

При проході у двері супроводжений повинен перебувати завжди з боку дверних петель. Супровідник відчиняє двері супровідною рукою, ступає крок, вказуючи положенням тіла напрям руху; супроводжуваний, орієнтуючись по руці супровідника, двері зачиняє сам. При вході в будівлю метро супровідник вибирає крайні двері ліворуч або праворуч. При заході в ліфт супровідник завжди йде першим. При виході з ліфта першим виходить супроводжений; супровідник при тому коментує безпечний напрям руху підопічного. При потраплянні в незнайоме приміщення (і в разі необхідності якийсь час перебування у ньому) супровідник докладно пояснює розміщення меблів і будову самого приміщення. Потім пропонує підопічному обійти приміщення по периметру, орієнтуючись зовнішньою стороною пальців руки по стіні й меблям. При тому супровідник контролює безпеку пересування, блокуючи небезпечні ділянки, як було зазначено вище, і водночас пояснюючи характер перешкод. Після того супровідник проводить підопічного по діагоналі приміщення уздовж і впоперек. Для того, щоб посадити підопічного, супровідник повинен покласти руку на спинку стільця або крісла, перебуваючи при тому з боку спинки. Якщо стілець треба відсунути, людина, яка супроводжує, інформує про це підопічного. Під час їди, супровідник, за бажанням підопічного, або інформує про розміщення приборів та їжі на столі, або сам наповнює тарілку підопічного. Перебуваючи у приміщенні, особа, яка супроводжує, інформує підопічного про будь-які зміни в обстановці (якщо такі відбуваються).

## **Супровід при отриманні послуг**

При отриманні послуг, купівлі, супровідник на бажання підопічного, або докладно інформує незрячого про характер, ціну й особливості послуг або товару, надаючи підопічному самостійно робити покупки або користуватися послугами (контролюючи при тому безпеку та якість); або самому робити необхідні дії. Але в кожному разі підопічного треба інформувати про все, що відбувається.

## **Супровід декількох осіб**

Супровід більше одного незрячого небажаний, тому що супровідникові складніше контролювати безпеку підопічних, знижується маневреність, однак якщо немає іншого виходу, то треба виконувати певні застережні дії. Якщо доводиться супроводжувати двох людей, то вони йдуть з обох боків від вас, тримаючись за вас, як і одна людина. Якщо доводиться супроводжувати від двох до чотирьох людей, то третій і четвертий тримаються за руки першого й другого, так як перший і другий - за вас. Тоді перший і другий подають ваші сигнали в такий самий спосіб, як і ви. Якщо доводиться супроводжувати більше чотирьох людей, тоді перший тримається за вас по стандарті, інші ж тримають один одного за плече, з того боку й тією рукою, якою веде супровідник. У такому разі сигналізувати всім набагато складніше й швидкість руху, відповідно, дуже низька.

## **Супровід людей із множинними вадами.**

При супроводі людей із множинними вадами, треба всі їх ураховувати. Швидкість при тому неодмінно має бути гранично зручна для супроводженого. І, звичайно, належить ураховувати різке зниження маневреності. За відсутності однієї верхньої кінцівки, певна річ, підопічний тримається за супровідника здоровою рукою. За відсутності двох кінцівок, але можливості контакту, супроводжувана людина також повинна мати контакт із рукою супровідника. У разі неможливості контакту з боку супроводженого супровідник тримає підопічного за плече, задаючи потрібний напрям руху. При сліпоглухоті підопічного треба максимально відпрацювати систему сигналів рук і положення тіла супроводженого. При супроводі такого клієнта має бути проведений додатковий індивідуальний інструктаж.

Ще раз зазначимо, що головне завдання супровідника - безпека й успішний маршрут незрячої людини, до того ж, незрячому треба надати якнайбільше інформації, забезпечуючи цим урівноважений стан і комфорт останнього.

## **Допомога при одержанні інформації**

Завжди з'ясовуйте, у якій формі людина хоче одержати інформацію: надруковану „Брайлем“, великим шрифтом, а може - дискета, аудіокасета...

Якщо не маєте можливості перевести інформацію у потрібний формат, віддайте її у тому вигляді, у якому вона є - це краще, ніж нічого.

Якщо хочете щось читати незрячій людині, то спочатку попередьте її про це.

Говоріть нормальним голосом. Не пропускайте інформацію, якщо вас про це не попросять. Якщо це важливий лист або документ, не треба для переконливості давати його потримати, при тому не заміняйте читання переказом.

Коли незрячий має підписати документ - неодмінно прочитайте його. Інвалідність не звільняє сліпу людину від відповідальності, обумовленої документом.

Істина, що, напевно, здається зрозумілою у будь-якій іншій країні: якщо бачите інваліда на вулиці - це зовсім не означає, що він вийшов надвір просити милостиню. Не треба проявляти зайву жалісливість і нав'язливе співчуття: те, що ви не бачите в ньому рівного собі - образливо...

Ось витяги з 10 загальних правил етикету, які стосуються спілкування з незрячими. (Ці правила використовують працівники суспільних служб США. Національний Центр Досяжності США складені Карен Меєр)

- Коли ви розмовляєте з інвалідом зору, звертайтеся безпосередньо до нього, а не до супровідника, котрий присутній при розмові.

- Коли вас знайомлять з інвалідом, цілком природно потиснути йому руку. Якщо ви хочете так зробити, скажіть йому про це.

- Коли ви зустрічаєтеся з людиною, яка погано або зовсім не бачить, то неодмінно називайте себе й тих людей, які прийшли з вами. Якщо у вас загальна бесіда у групі, не забувайте пояснити, до кого в цей момент Ви звертаєтеся, а також назвати себе.

- Пропонуйте допомогу, а не відразу вважайте, що людина має потребу у вашій допомозі.

- Коли ж пропонуєте допомогу, чекайте, поки її приймуть, а потім запитайте, що і як робити.

- Поводьтеся з малолітніми інвалідами як із дорослими. Звертайтеся до них на ім'я й на „ти“, тільки якщо ви добре знайомі.

- Коли розмовляєте з людиною, яка має проблеми із спілкуванням, слухайте її уважно. Будьте терплячі, чекайте, коли людина сама завершить фразу. Не виправляйте та не доповнюйте за неї! Ніколи не вдавайте, що ви розумієте, якщо насправді це не так. Повторіть, що ви зрозуміли, це допоможе людині відповісти вам, а вам - зрозуміти її.

- Завжди особисто переконайтеся в доступності місць, де заплановані заходи. Заздалегідь поцікавтеся, які можуть виникнути проблеми або бар'єри і як їх можна усунути.

- Не змушуйте Вашого співрозмовника говорити в порожнечу: якщо Ви переміщаєтеся, попередьте його.

- Намагайтеся передати словами міміку й жести.

Часто, не знаючи, як звернутися до сліпого, сторонні люди звертаються до його супровідника зі словами: „чи НЕ хоче товариш сісти?“ або „чи Може товариш поставити свій підпис?“ Це викликано тим, що більшість людей непоінформована про можливості сліпих, вважаючи їх абсолютно безпомічними, такими, що не здатні ні обслужити себе, ні елементарно вирішити, ні виконати найпростішої роботи, не кажучи вже про ведення домашнього господарства.

Таке ставлення з боку деяких зрячих дуже кривдить інвалідів зору. Створюється незручна ситуація, коли у присутності сліпого ведеться розмова про нього так, начебто його немає поруч або він глухий. При тому іноді ці ж люди, розмовляючи зі сліпим, намагаються якомога голосніше кричати. Це пояснюється тим, що у сліпих відсутні невербальні засоби зв'язку (зорові контакти), тому зрячі не знають, як встановити зв'язок зі сліпими.

А встановити такий зв'язок можливо, звернувшись до незрячого.

При тому треба взяти незрячого за руку, за плече або хоча б підійти до нього ближче.

Багато з людей у розмові із незрячими не зважається використовувати слова: „бачити“, „дивитися“, „сліпий“, „сліпота“. Треба знати, що більшість сліпих з гумором говорить про свою проблему або про пригоди, пов'язані з нею, а дієслово „бачити“ використовують для вираження свого специфічного способу сприйняття: „бачив товариша“, „дивився п'єсу“ і т.ін. Отже, запитаєте сліпого, наприклад: „Хочете подивитися цю річ?“ і дайте йому в руки предмет, що його цікавить.

Вільно використовуйте слова „незрячий“ та „сліпота“, коли це потрібно в розмові. Але врахуйте, що зовсім не належить до правил гарного тону говорити: „Ви сліпий? Зовсім? Тобто нічого не бачите? Який жах! Не бачите від народження? Тоді, виходить, від травми?...“ „Не забувайте,

що сліпі не глухі, і не говорить навіть тихо в їхній присутності: „Немає більшого горя, ніж сліпота! Я б краще погодився б умерти...“ Сліпі зовсім не так ставляться до сліпоти, їх кривдять такі нетактовні зауваження.

Навпаки, сліпі прагнуть до того, щоб інші люди не помічали їхнього фізичного недоліку, не акцентували на ньому увагу. Особливо у дружньому колі, у транспорті й т.ін. Сліпі, здебільшого, хочуть, щоб до них ставилися так, як до здорових людей. Тому й слово „бачити“ вони вживають у загальноприйнятому значенні, а слово: „мацати“ часто навіть може образити їх. Такі вирази багатьом здаються просто вульгарними.

У присутності інвалідів зору уникайте переговорів жестами або поглядами з іншими людьми. Незрячі часто помічають це й така поведінка може їх скривдити. Ніколи не вітайтеся з незрячим кивком голови або махом руки. Вітатися з ним треба тільки словами, називаючи його.

Якщо ви заходите у приміщення, де перебувають незрячі, неодмінно проінформуйте про свою появу тих, що зібралися.

Коли незрячий проходить повз вас, попереджайте його про свою присутність. Якщо ви з кимось розмовляли, то при наближенні незрячого не замовкайте, тому що коли ви будете стояти мовчки, сліпий може наткнутися на вас або подумати, що в розмові йшлося про нього. При тому не треба уважно дивитися на незрячого (йдеться про людину із залишковим зором), адже під поглядом деякі з них ніяковіють, що на них звертають увагу як на сліпого. Якщо ви стоїте перед незрячим, і він може на вас наткнутися, то краще дайте йому дорогу, якщо це можливо, а не намагайтеся обвести його навколо себе. Так буде набагато краще.

### **Допомога незрячому в ресторані, піцерії, кафе**

Якщо у вашому ресторані або піцерії з'явився незрячий без супроводу, вам треба:

- чемно привітатися з ним;
- провести в гардероб (якщо такий є), при тому вчасно попереджаючи про всі перешкоди на його шляху (стійка для телефону, яка виступає скульптура, і т.ін.).

У гардеробі допоможіть незрячому роздягнутися і чітко (якщо не видаються номерки) поясніть й покажіть, де ви залишаєте його одяг.

У разі необхідності проведіть незрячого до санвузла й детально опишіть його обстановку.

Запропонуйте незрячому столик і проведіть його туди.

Саджаючи людину покладіть її руку на спинку стільця. Звичайно люди з вадами зору сідають самі. Перш ніж запропонувати незрячому сісти, перевірте місце: воно може бути брудне...

Повідомте незрячого про те, що є на столі - серветки, фрукти, солонки, столові прибори - і де саме вони.

Прочитайте незрячому меню й не забудьте сказати ціни.

Коли принесуть замовлення, неодмінно попередьте про це незрячого й повідомте, з якого боку ви будете подавати їжу.

Розповідайте незрячому про те, як лежить їжа на його тарілці. Для того можна запропонувати незрячому уявити його тарілку у вигляді циферблата. Називайте страви на тарілці за напрямком годинникової стрілки (12-картопля, перша - котлета й т.ін.).

Уникайте розпливчастих визначень та інструкцій, які звичайно супроводжуються жестами, а також виразів типу „солонка десь там на столі“, „це поблизу вас“. Намагайтеся бути точним: „Склянка в центрі столу“, „Стілець праворуч від вас“.

Якщо ви бачите, що незрячий забруднив одяг під час їжі, тактовно скажіть йому про це й допоможіть видалити забруднення.

Якщо незрячий прийшов із супровідником, то коли ви пропонуєте меню, звертайтеся як до зрячого, так і до незрячого.

### **У їдальні**

Для першого відвідування постарайтеся вибрати такий час, коли людей у їдальні буде небагато, щоб можна було спокійно показати незрячому внутрішнє розміщення і дати можливість самому доторкнутися й з усім ознайомитися.

Розповідайте незрячому про меню, поясніть, де брати страви, або як їх замовляти, де лежать чисті таці, де каса, тобто покажіть незрячому весь порядок дій поведінки в їдальні від моменту входу й до закінчення їди.

У їдальні сліпому, як ніде, може знадобитися допомога інших людей, тому що з тацею, заставленою тарілками, йому важко орієнтуватися.

(Ця рекомендація є не коректна, тому що не враховує реальних можливостей сліпих: навряд чи незряча людина захоче й зможе самотійно принести собі тацю, заставлену тарілками).

### **Допомога незрячій людині у крамниці самообслуговування**

Незрячому набагато складніше орієнтуватися у крамниці такого типу, ніж у крамниці, де є продавець, і тому допомога зрячого йому вкрай необхідна. Якщо ви бачите незрячу людину й хочете їй допомогти, то вам треба робити таке:

Підійдіть до незрячого й запропонуйте йому вашу допомогу.

Якщо відповідь буде стверджувальна, запропонуйте незрячому взяти вас під руку. Для того руку зігніть у лікті й притисніть до себе, але не сильно, щоб незрячий міг вільно триматися. Скажіть йому, де ваша рука або самі покладіть руку незрячого на вашу руку, попередивши його про свою дію. Не хапайте незрячого за руку без попередження - це може налякати людину.

Щоб незрячий почував себе вільніше, ви можете відрекомендуватись. При тому необов'язково називати своє прізвище й по-батькові - досить сказати ім'я. Під час ходи не треба розпитувати незрячого про його життя й проблеми (у вас інша мета), але якщо незрячий сам відкритий до спілкування - говоріть з ним.

Запитайте незрячого, які продукти (товари) він хотів придбати. Якщо людина в цій крамниці вперше, то скажіть їй, де ви зараз і що навколо вас. Розповідайте незрячому про планування крамниці й розташування у ній торгових відділів. Це допоможе йому наступного разу.

Після того як ви подали інформацію про необхідні товари, повідомте сліпого про напрям, у якому ви будете йти. Можете продовжувати ходьбу.

Незрячий повинен перебувати з протилежного боку від прилавків, щоб під час ходу він ненавмисне не зачепив і не скинув продукти. Будьте мудримися й не створюйте людині зайвого приводу для зніяковілості.

Вчасно попереджайте незрячого про всі перешкоди на вашій з ним дорозі!

Вибирайте проходи, де ви можете вільно пройти вдвох.

Ідіть у середньому темпі. Не тягніть незрячого за собою, але й не йдіть за ним. Ні в якому разі не покидайте незрячого й тим паче без попередження.

Коментуйте словами кожен свою дію. Нічого не робіть без попередження.

Коли йдете уздовж прилавків, розповідайте незрячому про товари, які ви бачите, та про їхню ціну. Якщо незрячого зацікавив якийсь товар, зупиніть й опишіть його детальніше (ціна, вага, склад, виробник і т.ін. ). У разі необхідності дайте товар сліпому в руки, щоб він міг його обстежити. Опишіть незрячому місце (прилавок) на якому ви знайшли цей товар і назвіть орієнтири, за якими він зможе знайти його наступного разу.

Після того, як ви знайшли все необхідне, допоможіть незрячому заплатити, називаючи купюри, які він дістає. Складіть усі придбані товари в пакет і вкладіть його в руку незрячому.

Проведіть його до входних дверей - тепер ви вільний.

### **Допомога незрячому із собакою-поводирем у крамниці**

Якщо незряча людина із собакою-поводирем зайшла у вашу крамницю, привітайте її і запропонуйте свою допомогу.

Не забудьте: собаки-поводирі за законом мають право доступу у крамниці, аптеки й громадський транспорт.

Не пропонуйте їжу собаці-поводиреві!

### **Люди із собаками-поводирями**

Законом заборонено не пускати собак-поводирів у крамниці, універмаги, автобуси або інші види громадського транспорту, а також пасажирські салони літаків, у поїзди, теплоходи, міжміські автобуси.

Собаки-поводирі - це тварини, які працюють. Вони навчені дотримуватися тиші й чистоти. Власник отримав усі необхідні інструкції про те, як дбати про собаку й буде виводити її регулярно на вулицю.

Розмовляйте із власником собаки, а не із собакою. Це може звучати грубо, але незряча людина покладається на свого собаку як поводиря. Концентрація уваги собаки знижується, якщо Ви з нею говорите.

Не відволікайте собаку чим-небудь - наприклад, пропонуючи їй їжу, гладячи її або посвистуючи.

Будь-ласка, не хапайте людину або повід її собаки. Спочатку запитайте, чи потрібна їм ваша допомога і яка саме.

### **Пещення свійських тварин**

Коли собака-поводир закінчує роботу, повід знімають, й вона знову стає свійською твариною, яка любить повалятися на спині, хоче, щоб її попестили, як і будь-який інший пес.

***Та тільки не тоді, коли на ній повід.***

Коли собака і її господар чекають обіч дороги, щоб її перейти, ваше щире погладжування її може зіпсувати два роки тренувань.

Не свистіть, коли собаки працюють! Коли хто-небудь кличе нас на ім'я, ми інстинктивно повертаємо голову. Собаки роблять те саме, коли вони чують свист. Якщо цей пес - собака-поводир, то не тільки її увага „перемикається“ зі свого власника на свистуна, нещасний випадок може бути буквально за рогом.



Власники собак-поводирів постійно „читають“ сигнали від їхніх партнерів за допомогою твердої дуги шлейки. Несподіваний поворот голови собаки може дати хибний сигнал власникові, що вони от-от повернуть.

Як би ви почувалися, якби через ваш дружній свист незряча людина оступилася й упала?

Лабрадори - чудові собаки-поводирі. Вони розумні, відповідальні й обожнюють людей. Вони також обожнюють їжу і їдять фактично все, що їм пропонують.

Тому не пропонуйте їжу собаці-поводиреві.

Інші собаки також відвертають увагу собак-поводирів. Якщо Ваш чотириногий друг гуляє без повідка, то, будь-ласка, покличте його. Якщо він на повідку, то тримайте його ближче до себе, якщо проходите повз собаку-поводиря у шлейці.

Будь-ласка, пам'ятайте, що працюючі собаки-поводирі, які працюють - це особливі собаки. Не тому, що вони розумніші або важливіші, а тому, що в них є праця, яку вони повинні виконувати, тоді як більшість свійських тварин перебуває на постійних тривалих канікулах.

## **У громадських місцях**

### **Надання допомоги незрячим в аеропортах**

В сучасних аеропортах установлені саморозсувні вхідні двері, які реагують на наближення людини. Скажіть про це незрячому.

Супровід в аеропортах стандартний.

Можливо, знадобиться ваша допомога при проходженні пункту перевірки й реєстрації квитків. Будьте готові надати її.

Якщо злітна смуга недалеко, ви можете пройти туди пішки. Якщо ж вона на великій відстані, ви можете скористатися спеціальним автобусом. Не забувайте при тому основні правила допомоги незрячим у транспорті: допомога при посадці, допомога при пошуку місця й при виході.

При підйомі по трапу можуть виникнути труднощі з пошуком першого щабля. Також при вході в салон літака можуть виникнути труднощі, пов'язані з тим, що кінець трапа може не відповідати краю дверного прорізу (бути трохи нижче або вище). Тому будьте уважні й вчасно попереджайте незрячого про це.

У салоні проведіть незрячого на його місце й повідомте його про те, де його речі.

Також при супроводі незрячого в аеропорту не забувайте розповідати йому про те, що його оточує й коментувати всі свої дії.

## **У салоні літака**

Якщо ви - стюардеса й у вашому салоні перебуває сліпа людина, вам треба робити таке:

Коли ви роздаєте прохолодні напої, попередьте сліпого про те, що ви хочете дати йому склянку й вкажіть, в яку саме руку ви її даєте, або з якого боку. Бажано давати склянку в руки.

У разі аварійної ситуації вам необхідно особисто видати незрячому рятувальний комплект, показати та пояснити, як ним користуватися.

## **Надання допомоги незрячому в кінотеатрі**

Бажано, щоб ви були знайомі зі змістом кінофільму, що ви його йдете дивитися. Вам тоді легше буде дати необхідний коментар.

Прийшовши в кінотеатр, (бажано заздалегідь!), дайте незрячому можливість ознайомитися із приміщенням. Покажіть йому касу, допоможіть придбати квиток і проведіть досередини. Якщо буде можливість, познайомте незрячого із залом для глядачів: покажіть де екран, як стоять крісла, укажіть йому його ряд і місце.

Проведіть незрячого в інші допоміжні приміщення (фойє, буфет, туалет та т.ін.) і докладно опишіть йому їх.

При перегляді фільму незрячому потрібен ваш коментар того, що відбувається на екрані.

Розповідайте йому те, що він не бачить, і насамперед тоді, коли не чути ніяких звуків або вони незрозумілі за змістом, а дія у цей момент відбувається.

При перегляді кінофільму дайте короткий опис героїв кінострічки (як виглядають, у що вдягнені), повідомляйте незрячому тільки ту інформацію, що її він не може одержати з контексту розмов (де відбувається дія, час, місце, пора року).

Ваші коментарі мають бути короткі, точні, без зайвих відомостей. Намагайтеся говорити так, щоб незрячий вас чув, але при тому не заважайте йому стежити за тим, що відбувається, тобто намагайтеся говорити під час пауз. Намагайтеся передавати тільки сюжетну лінію, втримуйтеся від спроби дати своє тлумачення того, що відбувається.

## **У театрі**

Театральна дія більше, ніж кіно, досяжна сприйняття сліпого.

Відвідування театру треба починати з розповіді про нього, про акторів, саму виставу.

Збираючись у театр, зверніть увагу незрячого на те, як варто вдягатися.

У самому театрі дайте можливість познайомитися незрячому з усім будинком, підійдіть до сцени, зайдіть у ложу, на балкон. Знайомитися з приміщенням театру найкраще до прибуття основної маси глядачів.

Як і при перегляді кінофільму, незрячий не може в певні моменти обійтися без коментарів. Намагайтеся говорити тихо, щоб не заважати сусідам, і водночас так, щоб незрячий вас чув. Якщо він щось хоче запитати, то нехай він робить це теж тихо.

## **У музеї**

У музеях сліпим дозволено під контролем доглядача обережно торкати експонати, які не під склом. Деякі працівники музеїв не знають, що є спеціальна постанова, яка дозволяє це робити, тому вам можуть зробити зауваження. У такому разі спокійно й тактовно поясните, що людина, яка прийшла з вами, не бачить, і що ви будете дуже обережні й уважні при огляді.

Як звичайно, музеї несхожі між собою, тому знайомство з тим або іншим музеєм має починатися з орієнтування у приміщеннях музею.

## **Вимоги до гідів та супроводжуваних неповносправних на візках**

На жаль у нашому суспільстві склався такий стереотип, що людина на візку це особа, яка переважно перебуває дома і бачачи її на вулиці, чи в іншому закладі ми вважаємо її героєм. Героєм, який незважаючи ні на що долає труднощі і робить те, що на нашу думку для них є неможливим і давно забутим. Насправді все це не так як ми собі думаємо, адже особа на візку це в першу чергу людина/особистість і вже потім, як особа, яка має певні особливі потреби. У європейських країнах люди з особливими потребами живуть, працюють та відпочивають як усі інші люди. Що ж заважає нам робити те саме? По-перше це недостатня віра у самого себе і те, що ми щось можемо. По-друге це ставлення суспільства і умови, які воно нам пропонує, щоб змінити цей стереотип необхідно показати людям і суспільству хто ми є і що нам потрібно.

Адже у більшості випадків люди не знають навіть як з ними спілкуватись боячись сказати щось не те, в той самий час забуваючи, що ми такі як усі що мають свої потреби на роботу, життя та відпочинок.

Тож звертаючи увагу на відпочинок для неповносправних нам би хотілось подати кілька рекомендацій, що і як для цього потрібно

Рекомендації стосовно перебування неповносправних у місцях громадського відпочинку.

### **Кафе та ресторани**

#### **Доступність**

- Територія на якій знаходиться певний ресторан чи кафе має бути придатною/пристосованою для пересування особи на візку.

- Якщо на території даного закладу передбачені паркувальні майданчики для паркування машин, необхідно, щоб 2-3 чи більше паркувальних місць було передбачено для неповносправних осіб, враховуючи межі паркувальних місць для міні венів.

- Паркувальні місця для неповносправних мають бути відповідно позначені і мати відповідні позначення, щоб неповносправна особа без особливих труднощів змогла побачити їхнє місце розташування. Це також запобігатиме паркуванню інших машин у місцях призначених для неповносправних.

- Паркувальний майданчик має бути добре окреслений (контрастними від поверхні кольорами).

- Біля паркувального місця має бути достатньо місця для маневрування візком.

- В'їзд і виїзд з паркувального майданчику має бути окреслений контрастними орієнтирами і розташований на безпечній відстані від центральної дороги, і як найближче до входу у приміщення.

- Увесь шлях, враховуючи шлях з паркувального місця, має бути рівним та гладким, без зайвих дизайнерських перешкод, як наприклад: сходи, скульптури та інше. Усі зайві предмети, а також баки для сміття мають знаходитися за межами доріжки пересування до даного ресторану чи кафе.

- Головний вхід ресторану чи кафе має бути облаштований відповідним пандусом, якщо там передбачені сходи.

- Пандус має мати відповідний нахил, враховуючи будівельні норми, мати рівну та гладку поверхню з захисними бордюрами по краях (щоб уникнути перекидання візка), а також мати поручні з двох сторін пандуса.

- Місце біля входу має бути достатнім для маневрування візком.

- Вхід у приміщення має бути достатньо широким враховуючи всі типи візків.
- Усі дверні ручки у приміщенні мають бути не кулястої форми.
- Якщо місця у ресторані чи кафе не відповідають потребам осіб на візках, то в такому випадку кілька окремих місць мають бути пристосовані до цих потреб.
- Ці місця не повинні знаходитися у спеціально відведеному для цього приміщенні. Це може викликати у неповносправної особи відчуття дискримінації стосовно інших осіб.
- Необхідно щоб у приміщенні було достатньо місця для пересування на візку: між столиками, до барної стійки, до приміщення у туалет та інше. Це дозволить не створювати незручностей ані для особи на візку ані обслуговуючого персоналу та іншим відвідувачам.
- У будь-якому ресторані чи кафе, будь-яке приміщення для туалету як і сам туалет має бути пристосованим до потреб неповносправних на візках. Все це має враховувати достатньо місця для пересування, відповідно обладнаний туалет та інші підручні засоби.
- Усі дверні ручки вимикачі світла та інше мають бути розташовані на висоті зручній для осіб на візку.
- Враховуючи можливі інші потреби осіб на візках, меню та інша інформація має бути надрукована зручним для читання шрифтом (контрастним від інших поверхонь).
- Уся друкована інформація та позначення мають бути добре видимі та розташовані на зручній висоті.

### **Обслуговування**

- У першу чергу обслуговуючий персонал має бути психологічно готовим до спілкування з особами на візках. В цьому випадку розглядається ставлення до неповносправної людини як до рівної будь-якій іншій особі.
- Враховуючи різноманітні складності травм та захворювань людей у візках, необхідно, щоб обслуговуючий персонал на приклад: підходив до столика де сидить особа на візку і пропонував зробити замовлення, або надати їй ту чи іншу інформацію, яку він/вона з тих чи інших причин не може одержати самостійно.
- Якщо ж певний заклад не має тих чи інших пристосувань, як наприклад пандус, але все ж таки готовий приймати людей на візках, в такому разі необхідно, щоб обслуговуючий персонал був обізнаний з елементарною технікою переміщення людей на візках.

### **Магазини та супермаркети**

#### **Доступність**

- Територія на якій знаходиться певний магазин чи супермаркет має бути придатною/пристосованою для пересування особи на візку.
- Якщо на території даного закладу передбачені паркувальні майданчики для паркування машин, необхідно, щоб 2-3 чи більше паркувальних місць було передбачено для неповносправних осіб, враховуючи межі паркувальних місць для міні венів.
- Паркувальні місця для неповносправних мають бути відповідно позначені і мати відповідні позначення, щоб неповносправна особа без особливих труднощів змогла побачити їхнє місце розташування. Це також запобігатиме паркуванню інших машин у місцях призначених для неповносправних.
- Паркувальний майданчик має бути добре окреслений (контрастними від поверхні кольорами).

- Біля паркувального місця має бути достатньо місця для маневрування візком.
- Вїзд і виїзд з паркувального майданчику має бути окреслений контрастними орієнтирами і розташований на безпечній відстані від центральної дороги, і як найближче до входу у приміщення.
- Увесь шлях, враховуючи шлях з паркувального місця, має бути рівним та гладким, без зайвих дизайнерських перешкод, як наприклад: сходи, скульптури та інше. Усі зайві предмети, а також баки для сміття мають знаходитися за межами доріжки пересування до даного магазину чи супермаркету.
- Головний вхід магазину чи супермаркету має бути облаштований відповідним пандусом, якщо там передбачені сходи.
- Пандус має мати відповідний нахил, враховуючи будівельні норми, мати рівну та гладку поверхню з захисними бордюрами по краях (щоб уникнути перекидання візка), а також мати поручні з двох сторін пандуса.
- Місце біля входу має бути достатнім для маневрування візком.
- Двері до магазину мають відкриватися без докладання надмірних зусиль. Краще, коли це будуть автоматичні двері.
- Вхід у приміщення має бути достатньо широким враховуючи всі типи візків.
- Усі дверні ручки у приміщенні мають бути не кулястої форми.
- Необхідно щоб у магазині було достатньо місця для пересування на візку. Особливо це стосується проходів між прилавками, касами та інше.
- Якщо не можливо зробити так щоб людина на візку могла без проблем дістати будь-який товар з прилавку, тоді необхідно, щоб у кожному окремому відділі поруч з будь-яким прилавком був розташований ще один нижчий по висоті і зручний для осіб на візках.
- Також є необхідність облаштування зручної та нижчої по висоті каси, де особа на візку зможе розплатитися за куплені речі.
- У будь-якому магазині чи супермаркеті повинно бути туалетне приміщення, туалет має бути пристосованим до потреб неповносправних. Все це має враховувати достатньо місця для пересування, відповідно обладнаний туалет та інші підручні засоби.
- Усі дверні ручки, вимикачі світла та інше мають бути розташовані на висоті зручній для осіб на візку.
- Уся друкована інформація та позначення мають бути добре видимі та розташовані на зручній висоті.

### **Обслуговування**

- Обслуговуючий персонал не повинен боятися запропонувати неповносправній особі свою допомогу.
- При необхідності, обслуговуючий персонал може вказати особі на візку де знаходяться ті чи інші товари, які її цікавлять. Це також стосується будь-якої інформації, яка необхідна цій особі як покупцю.
- У випадку відсутності відповідних прилавків для осіб на візках, обслуговуючий персонал має допомогти у придбанні певного товару і при потребі допомогти розплатитися у касі.
- Дуже важливо, щоб обслуговуючий персонал допомагав особі на візку доставити придбаний нею товар до автомобіля чи іншого місця.

## **Готелі та турбази**

### **Доступність**

- Дуже важливо, щоб готель чи турбаза, на якій перебуває особа на візку була максимально пристосованою до її потреб і містила в собі кілька таких приміщень.
- Саме приміщення має бути просторим та зручним.
- Усі аксесуари такі як вимикачі, дверні ручки, шафи, полички, телефони мають бути на зручній висоті для сидячої людини.
- Ванна та туалет мають бути відповідно пристосовані різними необхідними аксесуарами.
- Усі приміщення як і сама територія відпочинкового комплексу має бути абсолютно безперешодною для будь-якої людини. Безперешодний доступ стосується також інших поверхів будівлі та різних типів відпочинку як наприклад: басейн, сауна, тренажерний зал, більярд та інше.
- Усі ці приміщення мають бути не лише доступними, а й відповідно обладнаними для відпочинку неповносправних.
- Уся необхідна інформація та послуги має бути доступна при потребі.
- При відсутності тих чи інших зручностей для осіб на візках, будь-який номер у готелі чи турбазі має бути має бути “гнучким”, тобто, бути готовим до будь-яких змін при потребі.

### **Обслуговування**

- Незважаючи на безбар’єрність певної споруди, обслуговуючий персонал має знати і вміти застосовувати елементарну техніку переміщення людини на візку.
- Обслуговуючий персонал має бути готовим до ведення розмови з неповносправним і ставитися до нього як до будь-якої іншої особи.
- Обслуговуючий персонал має надавати будь-яку інформацію необхідну людині на візку, а також сторонню допомогу при потребі.
- Усі розважальні та відпочинкові заходи мають також стосуватися осіб на візках.

### **Практика елементарного перевезення**

- Коли ви вперше допомагаєте людині на візку не потрібно виявляти надмірне хвилювання, адже ваші страхи передадуться вашому супроводжуваному. Краще залишатись самим собою і вести невимушену бесіду, що сприятиме порозумінню між вами.
- Водночас не слід брати на себе всю ініціативу, адже ваша необізнаність у даній ситуації може призвести до неприємних наслідків.
- Не треба боятися спитати у супроводжуваного як правильно і краще це можна зробити.
- Запам’ятайте, існує два способи перевезення: на повній основі коляски (тобто на чотирьох колесах) та на балансі (на задніх двох колесах, нахиливши її на себе).
- Долати перешкоди можна наступним чином:

### **Униз**

Якщо це сходи, бордюр чи схил, найкраще це зробити, піднявши її на баланс, спустити її передом до перешкоди, або обернувши її задом до перешкоди. У будь-якому випадку опускати потрібно повільно не завдаючи зайвих поштовхів, які можуть призвести до надмірного навантаження.

### Угору

Якщо це сходи, або бордюр найкраще це зробити повернувши візок лицем до перешкоди і так би мовити піднявши його заїхати на перешкоду, або повернувши візок задом до перешкоди, поставивши його на баланс потягти на себе. Піднімати треба теж повільно.

- Щоб уникнути лишнього навантаження на спину супроводжуваного при подоланні сходів рекомендується перенести візок разом з супроводжуваним

- Коли ви рухаєтесь з візком біля краю, супроводжуючому необхідно стати скраю прірви, підтримуючи візок, щоб уникнути перекидання.

- Завжди перш ніж подолати будь-яку перешкоду, запитайте у супроводжуваного яким чином це краще зробити для нього.

Керування своєю думкою без певного досвіду може призвести до не завжди добрих наслідків



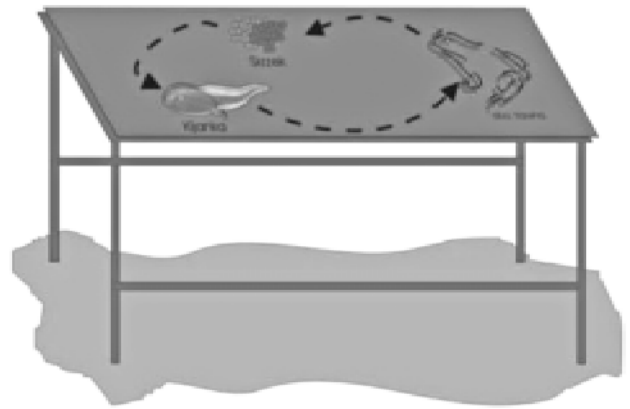
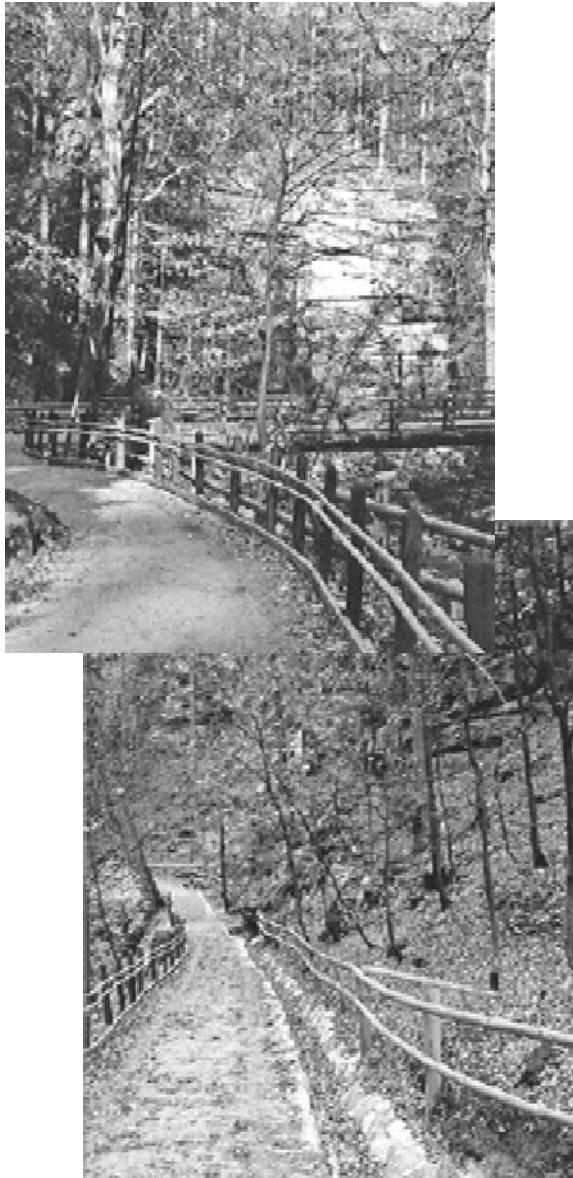
Студенти Архітектурного факультету Варшавської Політехніки проводять практичні заняття “Польша без бар’єр”. На фото: Подолання сходів неповносправними на візках.

Зайняття допомагають усвідомити труднощі в доступності неповносправними будинків та приміщень.

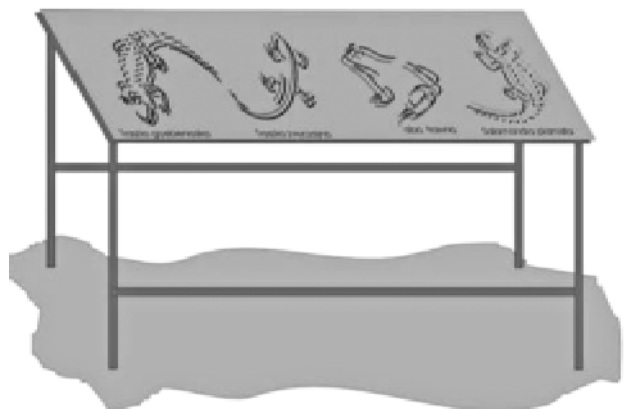
**Туризм та відпочинок в Національних парках та заповідниках:  
особливості для різних категорій неповносправних**







Випукла таблиця пристосована для неповносправних осіб - цикл розвитку жаби.



Випукла таблиця пристосована для неповносправних осіб - види плазів.

Національні парки надають можливість інтеграції з неповносправними внаслідок докладання зусиль, аби їхні території, можливості рекреації, виховна та інформаційна діяльність були підготовлені так, щоб бути доступними і придатними як для повно- так і для неповносправних осіб.

Вибирати або розширювати; основний пакет.

Попри те, що потрібні численні старання, кожен парк мусить мати можливість запропонувати цільовій групі „неповносправні особи” стандартний (інтегрований) основний пакет щодо обладнання та заходів. Обладнання стосується придатності і доступності центру для відвідувачів, зовнішньої території центру, а також природної зони. Заходи передбачають відчуття, що їх пропонують програми, проекти або екскурсії на вибір групи.

Крім того, неповносправний відвідувач повинен мати можливість отримання первинної інформації у Центрі для відвідувачів за допомогою засобів зв'язку („брайль“, збільшений друк, написи під візуальними засобами, звуковий супровід).

Коли основний пакет може бути розширений у формі пакета на вибір, у котрому також будуть запропоновані послуги транспорту, організованих (тематичних) заходів і харчування (платне або безкоштовне), то можна говорити про оптимальне забезпечення обслуговування стосовно цієї групи\ гостя національного парку.

Визначення неповносправності

Світова Організація Здоров'я під терміном „неповносправність“, яка настає, розуміє:

*Негативне становище особи внаслідок порушення, яке з огляду на вік, стать і культурне походження обмежує або перешкоджає виконанню нормальної функції.*

Неповносправні особи з огляду на свій стан потребують допомоги, котра може набувати різних форм. Часто до цієї групи зараховують не тільки осіб на інвалідних візках. Існують, також, інші форми неповносправності:

- особи з неповносправністю рухового апарату (які використовують інвалідні візки та милиці);
- особи з неповносправністю відчуттів (слабозрячі та незрячі, слабочуючі та нечуючі);
- особи з неповносправністю органів (хворі на серцеві недуги й астму);
- особи з легкою, тяжкою або дуже тяжкою розумовою неповносправністю.

Вибір

Вид неповносправності: чи ми все робимо можливе для кожного ?

Фізична:

- рухова;
- візуальна;
- аудіальна.

Розумова:

- легка;
- тяжка;
- дуже тяжка.

Інші (іноді приховані) форми неповносправності:

- порушення рухового апарату;
- епілепсія;
- фобія;
- захворювання органів (астматики, особи з вадами серця).

ПИТАННЯ І ПРОПОЗИЦІЇ (перелік потреб і бажань, ідей і впливів):

- транспорт, ДДУ (будинки є справді доступні, коли проблема стосується не тільки самого добирання всередину і можливості використання, а й також, коли йдеться про обладнання для осіб нечуючих, слабочуючих, слабозрячих та незрячих);
- обладнання, запроваджуване виховання у рамках природи і навколишнього середовища;
- якісний зміст пропозиції (центр для відвідувачів, додаткові програми);
- якість/кількість технічного обладнання.

ПЛАН ПІДХОДУ (комунікація, запровадження, інновація)

- Комунікація: ознайомлення, (не) доступність, рівень технічного забезпечення.

**Досяжність. Доступність і Ужитковість (ДДУ).**

Визначення.

Національні парки та інші природні зони є уже первинно призначені для кожного. Однак певні групи людей не можуть ними в багатьох випадках користуватися з фізичних чи інших причин. Досяжність, доступність і ужитковість національних парків та природних зон мало що значать для осіб з неповносправним руховим апаратом чи розумовою неповносправністю, або з проблемами, пов'язаними з витривалістю. Поза тим неповносправні особи часом мають труднощі з використанням інформації, яку пропонують на територіях такого типу.

Цей розділ передбачено як певний вид практичного посібника/ путівника для тих, хто займається упорядкуванням і обладнанням національних парків та інших природних зон.

У спосіб, який не залишає сумнівів, показано, які засоби можна використати для поліпшення доступності, досяжності, ужитковості цих територій для неповносправних осіб. Крім того, буде обговорюватися питання доступності й використання об'єктів у національних парках або на природних теренах як центру для відвідувачів, освітнього центру і т.ін.

З поліпшенням доступності й використання національних парків і природних територій вихідним пунктом є інтегральні рішення. Запропоновані засоби не повинні призводити до утворення спеціального парку для неповносправних. **Перебільшення шкодить!**

При створенні планів щодо впорядкування і організації завжди треба брати до уваги потреби неповносправних груп. Це повинно бути складовою частиною політики планування.

Коли ми говоримо про Досяжність, Доступність і Ужитковість (ДДУ) об'єкта, то розуміємо, що за цим стоїть:

### **Досяжність.**

Під досяжністю розуміють те, чи національний парк є досяжний для громадського транспорту (ГТ), чи наявні паркувальні майданчики для неповносправних осіб, чи існує різниця у рівнях (підйомах), наприклад, у зниженні тротуарів. Якщо немає спеціальних місць паркування для неповносправних, то чи в такій ситуації є достатньо місця для паркування власного автомобіля і самостійного вивезення з нього інвалідного візка. Іншими словами, досяжність стосується сфери від місця прибуття до входу.



### **Доступність**

Через призму доступності ми дивимося на різницю рівня поверхні при пересуванні по національному парку і, наприклад, у центр для відвідувачів, чи існує достатньо простору для маневрів, а також на те, чи вхід до будинку (двері) або проходи через огорожі достатньо широкі. Звертаємо також увагу на висоту порогів, а також на те, як важко або легко відчиняються двері. Перевіряємо, чи ґрунт пристосований для потреб осіб, які користуються інвалідними візками, чи позначення пристосовані для потреб слабозрячих осіб і чи дзвінки



й поштові скриньки є доступні. Ці поняття більше стосуються входу, проходу, а також виходу з будинку чи території.

### **Ужитковість**

Цей термін визначає те, що неповносправні люди можуть самостійно давати собі раду на території і в об'єктах. Чи є, наприклад, можливість входу всередину для осіб незрячих із собаками-поводирями? Чи коридори достатньо широкі, чи не буде прикрою несподіванкою полірована поверхня підлоги, чи двері і пороги не становлять перешкод? Чи аварійні виходи є доступні, використовуються і функціонують, чи добре освітлення і чи позначення є контрастні? Що стосується осіб слабочуючих, то проводиться перевірка наявності індуктофонійних петель. У разі використання об'єктів (наприклад, центр для відвідувачів) звертається також увага на те, чи туалети пристосовані для неповносправних осіб, які пересуваються на інвалідних візках. Чи поруччя каси, віконця і

бари знижені і чи є можливість під'їзду до них? Також мусить бути під'їзд до столів. Автомати (наприклад, які продають карти чи телефонні апарати) повинні бути вмонтовані так, аби місце для опускання монет було не вище, ніж 120 см від підлоги.



### **МСД: Міжнародний Символ Доступності**

Якщо центр для відвідувачів і/або національний парк є цілком досяжні, доступні й ужиткові, то вони можуть просити визнання

МСД. (Наприклад, у Голландії МСД можна отримати від Управління провінції у справах неповносправних, в Україні це питання наразі не врегульовано). Неповносправні особи, які проінформовані про вимоги, що їх ставить уряд для отримання символу МСД, будуть більш схильними до відвідувань такого національного парку і/або його центру для відвідувачів.

В поданому далі перегляді, є глобально вказано, в який спосіб будівельні плани є контрольовані з погляду відповідності вимогам ДДУ для неповносправних осіб.

Короткий будівельний перегляд:

- Досяжність
- Вільна від перешкод дорога до входу
- У разі різниці у висоті вище, ніж 2 см, треба зробити схили.
- Відповідні можливості під'їзду для автомобілів та автобусів з інвалідними візками
- Місця для паркування розміром 350 см x 500 см є поблизу входу.
- Зупинки громадського транспорту якнайближче до парку.

Ужитковість центру для відвідувачів:

- Вільний простір входу щонайменше 85 см, виміряний у дверях, які першими відчиняються
- Натиск дверей виставлений якнайслабше.
- У разі наявності порогів: не вище, ніж 2 см.
- Скляні панелі дверей мають мати чіткі позначення за допомогою ліній, або чогось подібного, причому ці позначення повинні бути на рівні очей.
- Коридори завширшки хоча б 120 см, місцеві переходи - 85 см.
- Ручки на дверях на висоті 90 см.
- Також на евакуаційних дорогах узято до уваги „можливість виходу“
- Туалети: мінімальні розміри 165 см x 220 см; унітаз розміщений так, аби з одного боку від нього було вільне місце завширшки 90 см; передня частина унітазу розміщена навпроти дверей; двері відчиняються назовні; із внутрішнього боку дверей встановлена ручка.

Ужитковість національного парку:



Для тих, хто користується інвалідними візками важливою є висота інформаційних таблиць ( мала висота і сталий пункт зосередження зору).

Рослини, які мають інтенсивний запах, можуть виконувати функцію орієнтаційних пунктів для осіб із зоровою неповносправністю (наприклад, у таких пунктах, як перехрестя чи місця для сидіння).

Добрі місця для відпочинку необхідні біля пунктів із краєвидами та інформаційних таблиць.

Інформаційні панелі і плани можуть бути трохи розвернуті для однакової читабельності особами стоячими і сидячими.

Для слабозорих та незрячих осіб треба розміщувати інформацію шрифтом Брайля, а також великими літерами.

### **Які вимоги мають виконуватися?**

Доріжки для пішоходів.

#### *1. Технічні аспекти*

Ширина твердої частини доріжки залежить від кількості користувачів. Для доріжок в лісі та природних зонах рекомендована ширина стежки 90 см. У місцях, де доріжки доступні і проїзні для неповносправних осіб, рекомендована мінімальна ширина 100 см при одночасних місцях розходження – завширшки, принаймні 150 см, влаштованих через кожні 50 м. Усе це не означає того, що вузькі доріжки не будуть зовсім функціонувати.

Також стан території безпосередньо біля твердої частини доріжки є важливий.

Навислі низько над стежкою гілки та розлогі кущі можуть перешкоджати так само, як зросле коріння на стежці (її обочинах). Цей аспект стосується власне візуальної неповносправності.

Перехрестя між доріжками для прогулянок і доріжками для велосипедистів чи кінними стежками не повинні становити додаткових небезпек. Вершник або велосипедист мають розпізнавати такі перехрестя завчасно завдяки тому, що перехрестя на доріжках будуть позначені так, що це не викликає сумнівів.

Крім того, подбайте про те, аби перехрестя добре проглядалося (треба усунути рослинність, що звисає, уздовж доріжок). Вид твердого покриття, яке відрізняється на перехрестях, добре в тому допомагає і запобігає у виникненні пошкоджень стежки.

#### *2. Види твердого покриття*

Властивості, переваги і недоліки різного роду покриття (особливо для користувача) вказані далі:

##### **Черепашник**

Стежки з черепашника можуть застосовуватися для кожного виду ґрунту з умовою, що буде застосовано як основу достатньо товстий прошарок піску або піщаний ґрунт. Це дуже важливо стосовно проблем, які можуть виникнути під час приморозків у зимовий період.

Переваги:

- простота укладання;
- тривале укріплення місць, частково підмоклих;
- не спостерігається негативних чинників щодо довкілля.

Недоліки:

- використання є обмежене у вологих умовах, особливо людьми, які користуються інвалідними візками або дитячими візками;
- невідповідне для використання на узбіччях;

- знищується на перехрестях та на доріжках для кінних прогулянок.

### **Глина**

Стежка з глини призначена лише для піщаного та глиняного ґрунту, а також дешевого і такого, що натурально виглядає.

Переваги:

- простота укладання;
- низькі витрати при укладанні;
- нема негативного впливу на довкілля.

Недоліки:

- використання обмежене у вологих умовах, особливо людьми, які користуються інвалідними візками, або дитячими візками;

### **Трава**

Доріжка з трави - найдешевший спосіб конструювання стежки для прогулянок.

Переваги:

- простота укладання;
- малі витрати при укладанні;
- нема негативного впливу на довкілля.
- натуральний вигляд;

Недоліки:

- використання обмежене у вологих умовах;
- менші можливості використання особами на інвалідних візках чи дитячих візках.

### **Подрібнений щебінь** (для інтенсивного використання).

Для доріжок, які інтенсивно використовуються, подрібнений щебінь є дуже добрим покриттям. Подрібнений щебінь склеює матеріал із собою.

Конструкція: на піщаний ґрунт завтовшки 20 см накладається шар подрібненого щебню завтовшки також 20 см, після чого все це вкатується.

Переваги:

- нема негативного впливу на довкілля, позаяк щебінь проходить контролювання.

Недоліки:

- для користувачів також нема ніяких перешкод і вад.

### **Клінкер** / каміння з бетону (для інтенсивного використання).

Стежки з клінкеру і каміння з бетону з огляду на високий кошт не використовуються на довгих відрізках. Лише в окремих ситуаціях і на коротких відрізках, (скажімо, у сусідстві з історичною забудовою) чи в місцях, де під стежкою прокладено трубопроводи, пропорція між ціною і перевагами є корисна. Також цей вид покриття надається для конструювання перехрещення доріжок для прогулянок із доріжками для велосипедистів, або ж кінними дорогами.

Конструкція: клінкер або цегла з бетону вкладаються на піщаний ґрунт і вкатуються.

Переваги:

- підходить для виконання перехресть;
- надається для використання під час кожного сезону;
- добре для застосування на узбіччях;
- нема негативного впливу на довкілля.

Недоліки:

- Слизька поверхня стежки у вологих та затінених місцях.

#### **Стежка з плит (для інтенсивного використання).**

Стежки з плит з огляду на коштовність в укладанні й утриманні рідко використовуються. Часто такі доріжки підбирають для місць, де прокладені водогони, існує можливість зняття плит з місця для його ремонту, а згодом нового укладення.

*Конструкція:* плити лежать на піщаному ґрунті товщиною 30 см, підібрані одна до одної та вкатані.

Переваги:

- надається для використання під час кожного сезону;
- добра для застосування на узбіччях;

Недоліки:

- слизька поверхня стежки у вологих та затінених місцях.

#### **Доріжки зі штучних решіток (для інтенсивного використання).**

Стежки з решіток є новинкою і укладаються певною мірою для проби. Результати досить непогані. Плити виготовлені з матеріалу, сприятливого для довкілля. Штучні решітки замінюють плити з бетону з отворами для трави і мають, окрім того, ще цілу низку переваг. Окрім стежок для прогулянок, цей вид покриття використовується також на територіях паркінгів, місцин, де коні перетинають стежки і, наприклад, на берегах та схилах. Також є придатні довколо лавок.

*Конструкція:*

плити укладаються на піщаний ґрунт і кожна з них поєднана зі шлаком, піском, шматками дерева, травою, гравієм.

Переваги:

- надається для використання під час кожного сезону;
- добре для застосування на узбіччях;
- доступне для інвалідних візків та дитячих візків.

Недоліки:

- ще не виявлено.

#### **Переходи**

Пліт, який замикається подібно до хвіртки на защіпку, застосовують у загорожах поміж виділеними частинами, котрі можна переходити туди і назад. Щоб пройти через огорожу, треба виконати певні дії. Такі проходи є корисніші для застосування на територіях, де є худоба або дикі тварини. Подібні огорожі можна легко пристосувати для тих які користуються інвалідними візками, чи для осіб з дитячими візками. Пліт, який замикається, використовують лише для пішоходів. Після певного пристосування його можна використовувати для велосипедистів, але в такій ситуації найкращим рішенням є шлюз. Пліт, який замикається, є простий для самостійного виконання. Через збільшення виділеної частини утворюється простір для проїзду інвалідного візка чи дитячого



візка. Користувач інвалідного візка проїжджає через виділену частину. Потім він \ вона штовхає хвіртку за спиною на другий бік, а далі виїжджає з виділеної частини назад.

Шлюзи для велосипедистів та пішоходів - просте рішення, яке можна використати для пішоходів та велосипедистів. Існує можливість застосування шлюзів тільки для пішоходів. Шлюзи можуть поділятися на стаціонарні і рухомі. Стаціонарний шлюз, який можна також застосовувати на кінних доріжках, складається з двох наскісних, допасованих між собою брамок, вертикальних до напрямку ходіння \ їзди. Простір поміж брамками відповідно окреслений, щоб їздити (120 см простору), велосипедист чи неповносправний на інвалідному візку (90 см), чи пішохід (75 см) могли подолати шлюз. Такого роду шлюзи часто використовуються у місцях перетину рухомих доріг.

Рухомі шлюзи виготовлені з алюмінію. Вигнута у формі U частина є рухома. Відстань між сталою частиною і рухомою частиною залежить від того, чи шлюз призначений також для велосипедистів. Якщо ця дистанція є менша, аніж 75 см, то це означає, що проходу для велосипедистів не існує, але є для інвалідних візків (тих, які пхають) і для візків дитячих. При дистанції 90-100 см можуть проїжджати велосипедисти, але не мотовелосипедисти. Існує також можливість виготовлення шлюзів із розділених брамок. З допомогою розміщення кількох брамок одна за одною отримується шлюз. У продажу існують обертові брамки, виготовлені з дерева або алюмінію.

### **Решітки - перешкоди для диких звірів**

Решітки від звірів застосовуються у тих місцях, де дороги чи стежки перетинають огорожені території, на які виходять худоба чи дикі звірі. Це може набувати різних форм, від огорожених теренів вереску, де згромаджені вівці, до великих заповідників дикої природи, які обмежені плотами чи решітками. Якщо через такі території проходять доріжки для прогулянок, велосипедистів чи дороги, а звірі не повинні покидати території, то на переходах можна використати решітки, вбудовані у ґрунт.

На територіях, де застосовуються решітки на переходах, доступ для дітей, дитячих візків, інвалідних візків, а також звірів, якщо раптом там проходить кінна стежка, можна забезпечити завдяки встановленню в огорожі, поблизу решітки, хвіртки. Можна в такому разі подумати про хвіртку, яка сама замикається (дивись: Переходи).

### **Лавки для сидіння та комплекти для відпочинку**

Лавки для сидіння та комплекти для відпочинку не використовуються, або дуже рідко використовуються з огляду на те, що розміщуються у невідповідних місцях, або є збиткові.

Комплект для відпочинку являє собою одну чи дві лавки та стіл, які не поєднані взаємно між собою. Комплект відпочинку простий у використанні для неповносправних осіб. Це може бути виконано так, що з одного боку стола відсутня лавка та додатково проводиться отвердіння ґрунту біля вільного краю столу. Певна річ, що комплект для пікніка має бути доступний для осіб на інвалідних візках, які перебувають на стежці, що там пролягає.

Для того також треба мати певні знання з приводу того, чи є необхідність у розміщенні такого роду обладнання. Ні в якому разі не може бути створено таку ситуацію, коли лавка чи комплект для відпочинку є метою самою по собі.

Коли ж вирішують, що даного роду обладнання треба змонтувати, обране місце треба проаналізувати з погляду таких критеріїв:

*Рівень сонячності.*

Лавка чи комплект для пікніка, який протягом цілого дня перебуватиме в затінку, будуть вологі (мох, грибок, гниття) і тому рівень їх використання буде низький.

*Домінуючі напрями вітру.*

Треба подбати про те, аби лавка чи комплект для відпочинку були поставлені так, щоб користувачі не сиділи на протязі чи навіть на самому вітрі.

*Вид рослинності.*

Не треба встановлювати лавки чи комплекти для відпочинку під деревами, з яких скапує живиця, чи під липами у зв'язку з медовою росою. Місця з лавками чи комплектами для відпочинку на відкритих підвищеннях, на пагорбах або просто посередині відкритої місцевості стають завадою для краєвиду і неприємні для користувачів.

Належить звертати увагу на відповідну висоту місць для сидіння, дистанцію між лавкою і столом, висоту поверхні столу.

Ґрунт під лавкою, а також під комплектом для відпочинку має бути твердий, або з частковим ствердінням. Це важливо з погляду на нищення покриття і користування під час будь-яких погодних умов.

У місцях, де для неповносправних осіб є доступні території з обладнанням (території денних кемпінгів, або місця для пікніків уздовж доріг), варто зробити тверду стежку від паркінгу до місця з обладнанням, а також, щоб це обладнання було відповідно пристосоване. В місцях, де лавки і комплекти для відпочинку доступні для осіб на візках, треба зробити ствердіння ґрунту біля однієї чи кількох лавок, або комплектів для відпочинку.

**Кладки на воді**

Для того, щоб забезпечити для неповносправних осіб доступ до берегів води, можна прокласти кладки або містки.

Належить при тому брати до уваги сонце, напрям дощу та вітру в просвітах.

Кладки і містки повинні складатися із смужок, добре з'єднаних і твердих, уздовж берегів завширшки близько 2,5 м.

Підлога кладки чи містка має бути з'єднана і треба подбати, аби її поверхня була шорстка.

Довколо кладки чи містка треба розмістити балку, щоб запобігти з'їдженню інвалідних візків. Кладка чи місток мають бути обладнані поруччями заввишки 0,9 м. Додатковим обладнанням є те, що висота загорожі змінюється задля того, аби дозволити риболовам ловити рибу. Різниця у висоті повинна позначатися. У разі, якщо інше не є можливе, максимальний кут нахилення стежки в напрямі до кладки чи містка становить 1:20.

Добрі сходи з міцними поруччями і такими ж сходинками потрібні для неповносправних осіб, які пересуваються з допомогою милиць і є кращою альтернативою, аніж довгий під'їзд для інвалідних візків. Ведуча стежка для користувачів інвалідними візками повинна мати ширину принаймні 1,2 м. У разі посиленого руху рекомендована ширина 1,8 м.

Ведуча стежка має бути така коротка, наскільки це можливо.

Завжди треба брати до уваги той факт, що неповносправні особи переважно прагнуть бути самостійними. Рекомендованою є також більша кількість додаткового обладнання, кошики для сміття, туалети, місця для укриття у разі поганої погоди і тощо.

### **Курені для спостереження.**

До куренів для спостереження ставляться такі ж вимоги, як і до будинків. Очевидно, що мусить бути такий курінь, чи кабіна доступні, проте, крім того:

- курені на балках є доступні з допомогою під'їздів від 1 до 20 м підвищення від рівня землі;
- вхідні двері з мінімальним вхідним проміжком 85 см, пороги прилаштовані так, аби не були вищі, аніж 2 см.
- дощечки на підлозі мають бути добре припасовані одна до одної (проміжки не більші, аніж 2 см);
- під час приготування вимірів треба брати до уваги простір для маневрів для тих, хто користується інвалідними візками;
- нижня частина інформаційної панелі на висоті до 100 см, пункт середньої частини на висоті до 150 см.
- висота вікон: нижня частина 100 см, бокова - 150 см, з допомогою прилаштування вільних, висячих полиць відчинення можна так відрегулювати, аби можна було мати достатній кут зору для спостереження за звірами;
- кнопки обслуги розміщені на висоті 90 см.

### **(Освітній) природний сад (парк) навколо центру для відвідувачів**

Територію навколо центру для відвідувачів (можливо частинами) можна використати як паркову освітню зону (сад), або зону, яка викликає певні відчуття, проектуючи його так, аби для кожного був доступний.

### **Освіта та інформація.**

Інформація та освіта з боку національних парків:

Під інформацією та освітою з боку національних парків треба розуміти обсяг діяльності, спрямованої на передання відвідувачам парку інформації, а також заангажування у питаннях, які стосуються національного парку:

- освіта;
- рекреація спрямована на природу;
- відчуття, пов'язані з природою;
- інформація;
- комунікація;
- запровадження, утримання та інформація

Внутрішнє бачення парку, яке стосується освіти та інформації інвалідних осіб:

### **Цілі:**

Поряд з невимушеним відчуттям природи та інтеграції інвалідних осіб, мета дій повинна поєднуватися із загальними основами освіти та інформації з боку національних парків, тобто:

- підтримання розуміння, шанування і заангажування у питаннях, які стосуються природи і довкілля
- стимулювання опіки над мешканцями довкілля
- розпізнавання національного парку

### **Започаткування:**

Започаткуванням освітньої та інформаційної діяльності для неповносправних є те, що існуюче обладнання і діяльність мають бути пристосовані так, аби стати доступними так само і для неповносправних. В цей спосіб вноситься вклад до інтеграції осіб неповносправних: кожен повинен самостійно і повністю брати участь у певній освітній діяльності: інформаційний матеріал має бути корисний і використовуватися однаково як особами повно-, так і неповносправними.

Поділ на неповносправних і повносправних надзвичайно вартий уваги.

Чи, носячи окуляри або контактні лінзи, ми відчуваємося неповносправними?

Чи в старшому віці, коли ми є менш енергійними, ми відчуваємося неповносправними?

Якщо боїмося літати літаками, то чи ми є неповносправними?

Ні, ми вважаємо самих себе цілком справними, коли самостійно можемо робити те, що хочемо, використовуючи для того існуючі допоміжні засоби. Проте, властиво, що кожен має певну форму неповносправності. Можемо з того зробити висновок, що, наприклад, **ніколи** не відбудеться екскурсія з особами, які не будуть так чи інакше неповносправними, а також якщо ми організуємо екскурсію спеціально для неповносправних, то чи не є вона чимось винятковим, а є чимось звичайним.

Неповносправні особи потребують, з огляду на свій стан, допомоги, яка може набувати різної форми.

Поза тим навколишній світ ми обладнали так, що для неповносправних осіб потрібні пристосування і допомога для забезпечення їм комфорту.

Неповносправні повинні, як і будь-яка інша група, бути цільовою групою для освіти у сфері природи й середовища, для інформації та освіти в національних парках.

Чи ми вважаємо, що якщо хтось має порушення у сфері комунікації або не може абстрактно мислити, то вони не можуть дбати про природу або менше нею насолоджуватися? Може, насправді все є навпаки? Допоки, наприклад, психічна неповносправність не порушує можливості переживання, ця група має такі самі права як і кожна інша цільова група і заслуговує, можливо, на більші привілеї.

Інформація та освіта з боку національних парків має положення, спрямовані на поширення науки, ознайомлення і поваги до природи, а також на поведінку, управління і охорону природи та середовища. Однак принципи інформації та освіти можемо також розширити на :

- можливість невимушеного переживання (насолада) природи;
- інтеграцію осіб неповносправних і повносправних;
- стимулювання завдань соціального уміння;
- розвиток особи.

Розпізнавальні фотопоходи / фотопоходи дослідницькі.

Походи з використанням піктограм.

Впорядкувальна робота.

Чуттєві стежки.

Від стежки для інвалідних візків до природної стежки, яка викликає відчуття, призначені для кожного.

Ігри в лісі (обертання навколо дерев).

Пункти, пов'язані з інтеграцією освіти в межах природи й середовища, які належить взяти до уваги:

- яка діяльність є цілком доцільна?
- яке приладдя є необхідне?
- які рослини можна використати?
- які почуття можна використовувати (відчувати/рослина, чути / вода-вітер-дерева і.т.ін.)?

Дидактика:

Також дидактика слугує вибраній національним парком сфері, а саме:

- навчання через пізнання, досвід, ігри і самостійні відкриття;
- вихідним пунктом є безпосередня зустріч з природою і довкіллям (досвід з перших рук);
- форми праці запрошують до активної участі.

Зміст

Зміст поєднується з тим, що вже є відоме або досліджене і має додаткову вартість, а тому зміст повинен:

- приєднуватися до зацікавлень і живого світу;
- бути простим, конкретним і чітким;
- забезпечувати стислу й доступну інформацію для партнерів.

Приготування, виконання і еволюція освітньої діяльності:

Крок 1: усвідомлюй:

що таке неповносправність?

хто такий неповносправний?

хто такий повносправний?

Крок 2: чітко дотримуйтеся загальних положень, які стосуються супроводження групи: поведіться нормально!

робіть якнайменше пристосувань.

Крок 3: приготування:

здобудьте інформацію про групу від контактної особи.

Зайдіть на територію і самі набудьте досвіду неповносправності, або поєднайте досвід з узятим від контактної особи.

Крок 4: діяльність:

подумайте: група, яку супроводжуєте, не є виняткова!

використайте інформацію, узяту від контактної особи, а також здобуту особисто на території, додаткові пристосування.

Крок 5: еволюція:

зробіть оцінку спочатку для себе!

проведіть оцінку разом з колегами і/або екскурсоводами;

занотуйте спостереження і використайте їх наступного разу.

Проведення екскурсій:

- ідеальним рішенням є призначення опікунів через національний парк. Для проведення екскурсій потрібні особи (волонтери), котрі знають, як треба спілкуватися з цільовою групою. Це

потребує певного досвіду у сфері проведення екскурсій (не специфічного!). Цього роду група опікунів може бути в парку перекваліфікована;

- екскурсії на вибір: проводять екскурсоводи, які пройшли спеціальний курс „проведення екскурсій для груп неповносправних“:

Інформація про характер неповносправності.

В який спосіб трактувати осіб з (різною) неповносправністю (звичайно, просто, але не по дитячому, конкретно замість абстрактно).

Які інтереси має група?

Які умови треба створити для даної екскурсії?

Туалети, кава, місця для відпочинку.

## Комунікація

Від цільової групи можна лише тоді сподіватися позитивного реагування, коли її учасники знають, що і для чого та від кого вони отримують елементи пропозицій. Без створення та виконання комунікаційного плану часто даремно робляться усілякі зусилля. Треба присвятити час для роздумів над упевненими, найкраще двосторонніми комунікаційними діями, для прикладу: дозвіл на видачу інформаційних бюлетенів, із співпрацею з відповідними інституціями / організаціями, які готують проекти / зустрічі, використання локальної преси й телебачення.

Ознайомлення з можливостями становить ключовий пункт.

Кілька загальних пунктів для роздумів, пов'язаних з інформацією \ комунікацією.

	Загальні відвідувачі	Особи з руховою неповносправністю	Особи з візуальною неповносправністю	Особи із слуховою неповносправністю	Особи з психічною неповносправністю	Особи з неповносправністю органів
Інформаційний об'єкт	Буклет Газета Інтернет-сторінка	Буклет Газета Інтернет-сторінка	Великі шрифти Звукові інформації Інформація через специфічні канали	Буклет Газета Інтернет-сторінка	Буклети в підібраних формі й кольорі	Буклет Газета Інтернет-сторінка
Інформація на місці	Доступність інформації	Пристосованість траси	Таблиці „брайлю“, рельєфні карти і траса з озвученням	Сурдо-перекладач Петлі індуктофонійні	Проведення екскурсій на основі відповідних програм	Місця для відпочинку
Інформаційний центр для відвідувачів	Туалет. Виставка	Туалет Вихід перехід	Лінії проводирі. Карти. Дотикові об'єкти. Кут падіння світла.	Петлі індуктофонійні	Спеціальні проведення екскурсій	Простір вільний від диму і/або звірів. Можливість сидання з опиранням на плечі.
Інформація поза територією	Траси. Місця відпочинку. Діяльність екскурсовода	Якнайвище, але відповідно для потреб інвалідних візків	Лінії-проводирі Екскурсоводи з інформацією в „брайлі“.	Екскурсоводи, які виконують функції перекладача	Діяльність екскурсовода	Короткі траси з місцями для відпочинку

## Брошури:

Необхідною є добра інформація для того, щоб поінформувати неповносправні особи з можливостями, а також труднощами національного парку. Можна це реалізувати у формі брошури, призначеної для одного визначеного парку, чи всіх парків разом. Для прикладу: в Голландії існує вид коду, який визначає рівень доступності парку. За допомогою цього коду неповносправні можуть визначити, які місця для них є пристосовані.

Брошури можуть бути читабельні у спосіб, який не викликає сумнівів (наприклад, великий шрифт, або фонограма, записана на касеті). Інформація про ДДУ парку повинна вміщатися у загальний буклет для усіх парків.

## Кілька прикладів застосування на практиці:

### 1. Природничі екскурсії для осіб з візуальною неповносправністю.

#### Приготування:

- забезпечення екскурсводами (один на чотирьох \ п'ятьох гостей), визначення дати і часу тривалості прогулянки з особами відповідальними за контакти; на вимогу групи спеціально вимагають багатьох опікунів;

#### встановлення даних про групу:

- чи група є великою, скільки екскурсводів буде треба;
- який рівень неповносправності;
- чого очікує група.

#### Прогулянка (пункти для роздумів):

- приготуйте трасу, яка не буде надто довга; багато часу треба на пояснення і спостереження (кажучи мовою практичною, часто це має проводитися індивідуально);

- розкажіть на початку дещо про трасу, подайте також обмеження (одна попереджена особа - це так само, як дві);

- оскільки найчастіше подача інформації з допомогою міміки або жестикуляції є досить важка для такої групи, то виявляється, що іноді важко зосередити й утримати увагу групи; утримання цієї уваги є можливим завдяки використанню модуляції голосу;

- для таких груп прогулянка має також часто функцію соціальну (можливість „взаємного діалогу“);

- порівняно з нами особи з неповносправністю мають значно інтенсивніший досвід, пов'язаний з переживаннями (наприклад: для можливості відчуття висоти мертвого стебла куша неповносправний отримує досвід у сфері „ті речі є так високо?“ особи, які бачать, того не зауважують);

- виразна вимова має дуже велике значення. Особи зі слабким зором дуже цінують, коли екскурсвод багато говорить про кольори, форми й.т.ін., а також, коли дозволяють торкатися, нюхати і смакувати;

- для незрячих осіб також доброю формою проведення прогулянки є супроводження за руку на плечі (коли особа, яка бачить, йде попереду).

Використання природи без візуального відбору інформації:

- тополя, осика, „шелестіння“ і типова форма торкання чи відчуження паростків листя;
- кущі ожини: обережно торкатися; звертання уваги на ожину як індикатора багатства відчуттів;
- дуби \ берези \ сосни - пні: коли вони не дуже далеко, можна прекрасно ознайомитися з їх відмінною структурою (почуття);
- мох звичайний і пухові кульки, які належать до нього: також можна торкатися; вказати на різний спосіб розсіювання насіння;
- вінчиковий дрік: якщо в цей час він квітне, то особи, які погано бачать жовтий колір, можуть певною мірою його побачити; типовий запах „вразливої“ рослини є досвідом (не тільки для осіб незрячих);
- сосна (звичайна): можна відчути, наскільки дерево виростає протягом одного року (молоді паростки);
- приготування у „брайлі“ карт найпопулярніших птахів: з допомогою цих карт, які зібрані в одному великому конверті, птахів, що їх удається почути, можна визначити.

## 2. Виставка для торкання (дотикова)

Предмети, які підходять для використання:

- макети звірів;
- гнізда птахів;
- гриби;
- пластина бджолиного меду (доторки, нюхання);
- молінія синя;
- мохи.

## 3. Ігри в лісі

Можливості для осіб з різним видом неповносправності.

- опис технічних аспектів, комунікаційних аспектів та освітніх;
- обладнання для осіб із фізичною неповносправністю;
- зміцнення індуктофонійних петель в аудіовізуальному просторі: не надто ускладнене обладнання, яке без спеціального устаткування можна під'єднати;
- написи на візуальних засобах;
- Переклад брошур на „брайль“, записи на касетах;
- сурдоперекладач;
- рухова неповносправність: проблеми переважно технічного характеру (розв'язання з допомогою осіб, які керують парковими зонами, якнайширше пристосування для матері і дитини на візку, старшим особам, інвалідам, яким важко пересуватися, особам, які користуються милицями – проте тут також існують межі);
- доріжки пристосовані до інвалідних візків, візки із всюдихідними колесами.



## Можливості для осіб з візуальною неповносправністю

Досяжність, Доступність, Ужитковість	Аспекти технічні	Аспекти комунікаційні	Аспекти освітні
Національний парк	Громадський транспорт	Так	Ні
Можливості паркування	Ні	Ні	Ні
Центр для відвідувачів	Так	Так	Ні
Зовнішній простір Центр для відвідувачів	Так	Так	Так
Природні зони	Так	Так	Так

### Технічні аспекти:

- чи національний парк є доступний завдяки громадському транспорту? Чи існує необхідність у спеціальному транспорті?
- чи в центрі для відвідувачів є можливість отримання інформації у „брайлі“ великий шрифт на касеті, чи для написання текстів використовується великий шрифт „брайль“, чи беруться до уваги освітлення контрасти, чи існують тексти аудіовізуальних записів, доповнені також текстами звуковими, чи існує (змінна) дотикова виставка, чи є у користуванні рельєфні карти?
- можливостями для зовнішнього простору центру для відвідувачів є: трав'яний сад, сад запахів, супроводження з допомогою гумових плиток супутніх позначень;
- у паркових зонах однією з можливостей є укладення для незрячих чи осіб із слабким зором доріжки для прогулянок; пункти для роздумів:
- відсутність перешкод на доріжці для прогулянок;
- відчутні на дотик попереджувальні знаки (наприклад, гумові плити) у місцях, де можуть виникнути небезпечні ситуації (перехрестя чи різниця у перепаді поверхні ґрунту);
- взяті до уваги лінії для прогулянок чи супровідні лінії у доступних цікавих місцях.

### Комунікаційні аспекти:

- усі вищезгадані приготування, разом з освітніми можливостями, належить забезпечити цільовій групі;
- передусім треба зважати на рівень труднощів (звичайні / незвичайні кладки з дерев'яних балок, стежки з пухкого ґрунту, уривисті стежки, вузькі стежки).

### Освітні аспекти:

- Після відповідного „візуального ознайомлення з неповносправними особами“ екскурсоводи можуть водити ці групи по території (траса прогулянки не довша, ніж 2 км.)
- Підготовка складається з: ознайомлення з родом неповносправності, порад стосовно спілкування з неповносправними і викладу власного досвіду з допомогою використання різних форм відчуття, пов'язаних з використанням усіх інших органів відчуття (інтеграція освіти в рамках природи і середовища!).

Кілька порад для супровідників:

Попередньо вясніть ситуацію стосовно всіх перешкод на трасі.

Обдумайте питання щодо надання допомоги.

Поінформуйте про свій вихід.

Робіть наголос на відчутті, доторканні, слуханні, смакуванні.

Присвятіть багато уваги усній комунікації.

Кілька аспектів переживань, пов'язаних із природою:

Фіксування звуків птахів; їхніх співів, які часто / рідко чути.

Використовуйте касети, плеєри, ходіння за руку.

Відчуйте форми кущів та рослин!

Відчуйте висоту кущів та рослин!

Дотикова виставка .

### **Можливості для осіб із слуховою неповносправністю.**

Досяжність, Доступність, Ужитковість	Аспекти технічні	Аспекти комунікаційні	Аспекти освітні
Національний парк	Ні	Так	Ні
Можливості паркування	Ні	Ні	Ні
Центр для відвідувачів	Так	Так	Ні
Зовнішній простір Центр для відвідувачів	Ні	Ні	Ні
Природні зони	Ні	Так	Так

Технічні аспекти:

- для осіб, які мають слабкий слух, рекомендовано інсталювати петлі індуктофонічні в аудіовізуальну площину центру для відвідувачів;
- дуже важливо, щоб була добра акустика.

Комунікаційні аспекти:

- в цьому випадку, як і в інших, групу треба поінформувати про можливості чи їх відсутність у національному парку.

#### Освітні аспекти:

- також осіб з аудіальною неповносправністю належить супроводжувати; якщо хочемо, щоб нас зрозуміли, не залишається нічого іншого, як залучати сурдоперекладача;
- приготування екскурсив до виконання функцій сурдоперекладача є не дуже ефективні;
- візуальні засоби треба впровадити в тексти для читання.

#### Кілька порад для супровідників:

Говорити треба розбірливо і помалу

Не треба носити вуса!

Використовуйте письмову комунікацію!

Не поведіться „по-дитячому“!

Робіть акцент на відчуття, дотики, споглядання і смакування

#### Кілька аспектів переживань, пов'язаних із природою:

„дивитися знизу догори“ (з використанням дзеркал);

представлення предметів, рослин і тварин;

пошук свого „власного“ дерева;

скупчення та упорядкування природних предметів;

прогулянка на орієнтацію (карта 1:5.000).

#### Можливості для осіб з руховою неповносправністю

Досяжність, Доступність, Ужитковість	Аспекти технічні	Аспекти комунікаційні	Аспекти освітні
Національний парк	Так	Так	Ні
Можливості паркування	Так	Так	Ні
Центр для відвідувачів	Так	Так	Ні
Зовнішній простір Центр для відвідувачів	Так	Так	Ні
Природні зони	Так	Так	Так

#### Технічні аспекти:

- Підвішені краї\ території насаджень, столи на коліщатах, столи для під'їждження.
- Доріжки для прогулянок, встелені подрібненим черепашником.
- Ознайомлення з рівнем складності траси (наприклад: блакитний шлях - дуже простий, червоний - з нахилом).
- Добре позначення стежки для тих, хто користується інвалідними візками, для незрячих і старших. Під час пристосування траси належить брати до уваги:
  - ширину і краї доріжок (наприклад, забезпечити береги доріжок так, щоб ніхто не міг зісковзнути, а також, якщо хтось із милицями, ударитися через них);
  - перешкоди (гілки дерев що звисають, пні на стежках );

- пункти відпочинку (наприклад, лавка, поєднані з „місцями тиші“);
- здатність до збереження себе;
- супутні позначення (допоміжний засіб для того, щоб триматися стежки);
- позначення місць (стоячі, висота, колір, читабельність, рельєфні);
- траси не можуть бути надто довгими (до 2 км);
- жодних високих сходинок і різких схилів;
- ствердіння доріжок (плоскі, солідні, поєднані між собою і шорсткуваті);
- висота інформаційних таблиць;
- задовільність відпочинку.

Комунікативні аспекти:

Особи з руховою явною чи іншою прихованою неповносправністю можуть попри нормальні комунікативні засоби (буклет, газета, інтернет-сторінка) бути поінформовані про послуги національного парку / природної зони, про технічне обладнання, трас пристосованих для прогулянок і перебування об'єктів (пристосованих).

Освітні аспекти:

Тут існують можливості розвитку combi / мультифункціональних велосипедних доріжок, для інвалідних візків, дитячих візків, відчуття природи.

### **Можливості для осіб з розумовою неповносправністю.**

Досяжність, Доступність, Ужитковість	Аспекти технічні	Аспекти комунікаційні	Аспекти освітні
Національний парк	Ні	Так	Ні
Можливості паркування	Ні	Ні	Ні
Центр для відвідувачів	Ні	Так	На вибір!
Зовнішній простір Центр для відвідувачів	Ні	Так	На вибір!
Природні зони	Ні	Так	На вибір!

Освіта в рамках природи і середовища для осіб з розумовою неповносправністю:

- Садівництво (пристосоване), праця на впорядкування
- Ознайомлення з тваринами
- Екскурсії! (відпочинок орієнтований на природу)

Технічні аспекти:

Подбайте про оточення, яке своїм виглядом і кольором забезпечить спокій.

Комунікативні аспекти

У них має передусім виявитися, що національний парк / природна зона можуть запропонувати все стосовно вибору, активності й супроводження.

### Освітні аспекти:

якщо особи з розумовою неповносправністю можуть порозумітися і є мобільні, існує багато освітніх можливостей, особливо якщо йдеться про досвід з природою і відчуття природи: такі неповносправні можуть цілковито поєднатися з природою, мати багато вражень від неї, прагнуть мати дотикові спогади і бути вдячними гостями.



### Деякі можливості:

- екскурсія з фотографіями для розпізнавання: під керівництвом екскурсовода відбувається прогулянка, під час якої фотографії насправді мають бути розпізнавальними;
- прогулянка на пошук напрямку: кожна фотографія стосується перехрестя доріг або розпізнавальних пунктів території, на фотографіях визначено, як треба йти;
- похід з використанням піктограм: відповідно до теми визначаємо трасу для прогулянки, біля кожного стовпчика можна ставити запитання, давати доручення;
- ігри в лісі: наприклад, гра на знання природи;
- виконання (пристосованих) праць на впорядкування;
- майстрування з натуральними матеріалами.

ДДУ для осіб із розумовою неповносправністю є передусім на рівні підготування!

Короткі будівельні аспекти, пов'язані з досяжністю:

- вільний від перешкод підхід до входу;
- при різких перепадах поверхні ґрунту заввишки понад 2 м, прилаштовані спуски;
- якнайближче до об'єктів зарезервоване одне-два місця на паркінгу, розміром 3,5 м на 5 м.

Короткі будівельні аспекти, пов'язані з використанням:

- натиск дверей виставити якнайменший;
- пороги не вище, ніж 2 см;
- скляні панелі обладнати візуальними позначеннями на рівні висоти очей;
- на евакуаційних дорогах брати до уваги можливість виходу;
- вішаки для одягу не вище 1,2 м.

Короткі будівельні аспекти, пов'язані з доступністю:

- різницю у висоті більш як 10 см треба ліквідувати з допомогою використання похилих площин.
- головні доріжки повинні мати ширину щонайменше 1,8 м (у разі двостороннього руху).
- гумові запобіжні плити треба утримувати в зимовий період без снігу і без листя.

Для осіб із психічною неповносправністю важливими є дрібниці:

- пристосування супроводу до роду неповносправності;
- акцентування на переживаннях, пов'язаних із природою.

## Активний відпочинок на природі

### Відпочинок на природі, спеціальні рекомендації.

Відпочиваючи на природі завжди пам'ятайте про безпеку! Ви самі або ваші супроводжуючі повинні мати аптечку з засобами першої допомоги. Порізи, подряпини чи укуси комах звичне явище і до цього потрібно готувати як неповносправних так і бути готовим самому. Виясніть розташування найближчих амбулаторій, поліклінік чи лікарень куди ви зможете звернутись при потребі. При виході на маршрут повідомте про це, наприклад, рятувальну службу, чергових в готелях, туристичних базах, власників агроосель від яких ви вирушаєте чи до яких прямуєте, або родичів та знайомих які залишаються на місці, про свій маршрут та орієнтовний час повернення. Це дасть вам змогу спокійніше себе почувати, знаючи, що при потребі допомога прийде!



Кожен вид активного відпочинку на природі вимагає елементарної підготовки. Зверніться до людей які цим займаються в вашому регіоні та пройдіть курс елементарної, початкової підготовки.

Нижче ми подаємо орієнтовний перелік лекцій які б супроводжувались практичними заняттями і які допомогли б неповносправним особам отримати початкове уявлення про активний відпочинок на природі та зняли більшість запитань до часу самого виїзду

1. Основні засади активного відпочинку та туризму на Україні
2. Безпека при організації туристичних походів.
3. Орієнтування на місцевості, методи оповіщення при надзвичайних ситуаціях.
4. Організація походів різної категорії складності.
5. Особливості поведінки на природі.
6. Спорядження для туризму та активного відпочинку.
7. Організація табору.
8. Фізична та спеціальна технічна підготовка туриста.
9. Надання долікарської допомоги.
10. Гігієна туриста.
11. Харчування в походах, подорожах, експедиціях.
12. Можливості рідного краю для розвитку туризму.
13. Вивчення і охорона природи.
14. Вивчення і охорона пам'яток історії та культури.

Поданий список можна або доповнювати або скорочувати в залежності від потреб групи та виду активного відпочинку який обраний.



## Рибальство

Рибальство – це один з найбільш популярних видів відпочинку на природі. Найбільші проблеми пов'язані з доступністю, включають розмиті або вкриті заростями береги для лову риби, або дуже вузькі пристані, які, мають сходи, або знаходяться у поганому стані. Спеціальні рекомендації включають:

- Всі пірси для лову риби і інші споруди повинні відповідати загальним рекомендаціям по доступності

- Слід очистити основні ділянки від заростей для можливості доступу до лову риби, щоб забезпечити доступ особам з неповносправністю, якщо тільки таке очищення не вплине на довкілля через ерозію або винищення рідкісних або вимираючих видів, або докорінно не змінить природне оточення або враження від навколишньої обстановки після відпочинку та розваг.

## Полювання

Полювання є на початковому етапі розвитку в Україні згідно з думкою неповносправних осіб. Деякі з питань, піднятих навколо полювання, включають створення мисливських програм або сезонів для неповносправних осіб. Спеціальні рекомендації включають:

- Створення “Спеціальних” мисливських областей або сезонів для неповносправних осіб, повинне бути зроблене ТІЛЬКИ в крайньому випадку для забезпечення доступу неповносправних осіб, коли пристосування до звичайних мисливських сезонів є неможливим. Потрібно докладати зусиль, щоб залучити неповносправних осіб у мисливські організації, які доступні для загальної громадськості.

- Спеціальні дозволи на користування арбалетом і гвинтівкою потрібно видавати лише в розумних межах індивідуам, які можуть довести, що їх неповносправність дозволить їм безпечно або ефективно використовувати устаткування, яке дозволене загальній громадськості.

## Спостереження за живою природою

Спостереження за живою природою - це одна з найпопулярніших розваг для кожного, включаючи неповносправних людей. Спеціальні рекомендації включають:

- Всі засоби (тобто платформи, засідки і т.ін.), побудовані з метою спостереження за живою природою, потрібно робити доступними до такої міри, щоб не змінювати основну природу враження. Зараз немає загальноприйнятих стандартів для цих видів зручностей, проте стандарти можна легко здобути від елементів доступних пірсів лову риби і інших засобів відновлення сил на природі. Наприклад, поручні у місцях стеження за живою природою повинні мати періодичні отвори вказаної висоти, через які люди, які використовують інвалідні крісла, могли б безперешкодно бачити.

- Стежки і маршрути доступу до областей спостереження за живою природою, повинні відповідати нормам доступності.

- Оцініть всі стежки та зручності спостереження за живою природою і дайте інформацію щодо особливостей доступності громадськості, таким чином, щоб вони могли вибрати пригоду, яку вони хочуть мати.

## Піший та гірський туризм

Піший та гірський туризм – це надзвичайно популярна діяльність для всіх осіб, включаючи неповносправних. Спеціальні рекомендації включають:

- Оцініть існуючі шляхи (стежки) і надайте інформацію про стан їхньої доступності, забезпечте цією інформацією громадськість так, щоб вони самі вирішили, чи шлях відповідає їхнім потребам та фізичним можливостям.
- Гарантуйте що новозбудовані шляхи і ті, що відновлюються будуть відповідати стандартам.



- Навчайте персонал який приймає рішення які види устаткування дозволяти в певному оточенні
- При виході на маршрут повідомте рятувальну службу, чергових в готелях, туристичних базах, власників агроосель від яких ви вирушаєте чи до яких прямуєте про свій маршрут
- Якщо ваш маршрут передбачає ночівлю в наметах отримайте попередню інформацію від неповносправних чи їх супроводжуючих про особливості їх потреб та вимог. Досить часто неповносправні мають інші захворювання які вимагають певного волого-температурного режиму і ночівля в наметі може ці хвороби загострити.
- Ночівля в наметовому таборі вимагає забезпечення освітлення в темну пору доби для комфортного перебування осіб, які спілкуються за допомогою жестів та символічної мови.

## Походи в печери (спелеотуризм)

Походи в печери є досить специфічним видом активного відпочинку, який потребує кваліфікованих провідників, що добре орієнтуються в даній печері. Існують спеціально адаптовані для масового відвідування маршрути чи цілі печери. Прикладом такої туристичної печери може бути Кришталева печера на Тернопільщині яка окрім зручного маршруту обладнана стаціонарним освітленням. Неповносправні особи які можуть самі пересуватись відкриють для себе чудовий підземний світ. На жаль ширина проходу не дозволяє відвідувань для осіб на візках. Натомість особи на візках подолавши за допомогою супроводжуючих 10 метрів сходів можуть відвідати невелику печеру з підземною церквою в селі Страдч під Львовом. Спеціальні рекомендації включають:

- Оцініть існуючі маршрути з точки зору їх доступності неповносправними різних нозологій.
- Забезпечте якісний супровід та достатню кількість освітлювальних приладів які забезпечать комфортне перебування осіб які спілкуються за допомогою жестів чи знаків. Такі особи





переважно бояться темноти і тому наявність у кожного з них індивідуального джерела освітлення надасть їм більшої впевненості.

- При потребі потурбуйтеся про спеціальні засоби індивідуального захисту такі як каски та рукавиці.

### **Катання на човні**

Під час опитування неповносправних громадян на тему немоторизованого та моторизованого катання на човні була відзначена велика зацікавленість у цьому виді відпочинку: Спеціальні рекомендації включають:

- Оцініть і переконайтеся, що всі пристані і пірси відповідають стандартам доступності

- Забезпечте безпеку перебування неповносправних на воді



### **Кемпінг**

Кемпінг - це один з найпопулярніших видів відпочинку для всіх людей, включаючи неповносправних. Спеціальні рекомендації включають:

- Всі столи для пікніка, пальники і грилі відповідають нормам для доступу. Ні в якому разі в майбутньому не слід замінити ці пристрої на невідповідні.

- Забезпечення достатнього освітлення для використання кемпінгу в вечірній час нечуючими особами які користуються мовою знаків.



### **Велотуризм**

Велотуризм - вид відпочинку який не потребує надто великих капіталовкладень та надзвичайно ефективний в пізнанні довкілля на досить значній території. Перевезення велосипедів в, на, поза автомобілями вже досить давно відпрацьована технологія і надає можливість оперативного та ефективного використання як навколишнього середовища так і навіть невеликого проміжку часу виділеного для відпочинку. Спеціальні рекомендації включають:

- Для осіб, які мають можливість використовувати звичайні велосипеди масового виробництва не рекомендується їх переобладнувати, а пропонується більше часу витратити на набуття навиків користування.



- Для осіб, які мають можливість самостійно використовувати велосипеди застосовуючи ручний або ножний привід але не мають змоги самостійно утримувати рівновагу, рекомендується використання трьох або чотирирьох колісних велосипедів спеціальних конструкцій.

- Для осіб, які не мають достатніх фізичних можливостей для самостійного використання велосипедів, рекомендується використання

велосипедів спеціальних конструкцій на двох, трьох (типу рикші) та чотирьох осіб (типу веломобіль)

- Облаштування відпочинкових територій спеціальними вело доріжками значно полегшить застосування цього виду активного відпочинку.

### **Водний туризм на рівнинних та гірських річках на катамаранах, байдарках та плотях (сплав)**

Цей вид туризму не має особливих обмежень пов'язаних з особливостями різних нозологій неповносправних. В той же час є надзвичайно цікавим з огляду на досить швидку зміну оточуючого середовища та можливість переміщуватись по течії не докладаючи якихось надзвичайних зусиль. Спеціальні рекомендації включають:



- По можливості облаштування по трасі сплавів зручних пристаней

- Забезпечення безпеки перебування на воді як індивідуальної так і групової

- Забезпечення сухості для осіб яким додаткова волога чи мокрий одяг можуть зашкодити здоров'ю.





## Сільський (агро) туризм

На даному етапі розвитку сільський туризм є мало пристосований для потреб неповносправних. Не тільки в Україні але й в Західній Європі цей вид туризму в зародковому стані. Досі немає розроблених особливих рекомендацій та вимог. Також, на жаль, не існує спеціальних програм та курсів для власників сільських осель по прийому та розміщенню неповносправних. Але з плином часу все більше людей захочуть відпочити в незвичних для себе умовах. І попит буде спонукати пропозицію. Тому ми можемо надати лише ті рекомендації, які ми вважаємо доречними на даний момент:

- Кожен господар оселі може облаштувати під'їзди, територію та будинок доступним для неповносправних згідно загальних будівельних вимог. В разі неможливості переобладнання оселі слід вказувати види інвалідності для яких придатна оселя. Та надавати **детальний та достовірний** опис місця перебування.

- Господар оселі повинен забезпечити розумну безпеку відпочиваючих при спогляданні та контактах з свійськими тваринами. Також забезпечити тварин від відпочиваючих, які несвідомо можуть їм нашкодити.

- Для забезпечення комфортного та якісного відпочинку господар повинен знати доступні для неповносправних місця в своєму районі та запропонувати відпочиваючим відвідання цих місць.

- Господар повинен поінформувати інших гостей про можливість перебування там неповносправних певної нозології для попередження можливих непорозумінь з цим пов'язаних.

## Вітрильництво

Ще 10 років тому вітрильництво було повністю недоступне для неповносправних осіб. Але із збільшенням кількості вітрильників на Україні все більше неповносправних звертають увагу на цей вид активного відпочинку. В цьому випадку основним є бажання власників яхт приступити до зовсім нового для них виду діяльності.

Спеціальні рекомендації:

- Обов'язковий добір учасників для вітрильництва командою фахівців (лікар, реабілітолог, інструктор з вітрильництва), яка повинна оцінити ступінь та вид неповносправності та підбір програми, яка б дозволяла навчатись та займатись вітрильництвом для задоволення.
- Програму навчання вітрильництву потрібно зробити довшою в часі. Впроваджувати цікаві форми отримання та назв чергових ступенів вітрильної вправності, наприклад: юнга, матрос, старший матрос, капітан і т.ін..
- Після початкової фази навчання потрібно зробити атестацію її учасників з погляду на можливість займатись вітрильництвом як спортом.
- Навчання з вітрильництва для неповносправних повинна проводити фахова команда, яка знає як вітрильництво, так і лікувально-реабілітаційні аспекти.

- Потрібно створити інформаційну систему, яка б допомагала залучати неповносправних зацікавлених у вітрильництві.
- Потрібно також створити систему додаткових пунктів добору та класифікації вітрильних команд, які стартують в регатах для вирівнювання шансів на перемогу.

## **ІНШІ РЕКОМЕНДАЦІЇ:**

### **Наймайте неповносправних осіб**

- Найміть компетентних неповносправних осіб.
- Якщо важко знайти компетентних неповносправних осіб, туристичні агентства повинні розглядати перспективу роботи з іншими агентствами, які забезпечують неповносправних роботою та допомагають неповносправним набутти кваліфікацію, потрібну для роботи у сфері активного відпочинку та туризму.

### **Виявляйте обережність в проявлянні спеціального ставлення виключно на підставі неповносправності**

*Деякі добре осмислені ініціативи можуть робити більше шкоди, ніж добра в просуванні рівного доступу до відпочинку на природі – встановлюючи стереотип, що неповносправні люди, менш здатні або здібні.* Хоча це популярно серед багатьох людей, рекомендується, щоб заклади та установи проявляли спеціальне ставлення до неповносправних тільки в крайньому випадку, коли по-справжньому вимагається, щоб таке ставлення забезпечило рівні можливості. Іншими словами, особливе ставлення необхідно використовувати тільки тоді, коли доведено що, неповносправні особи не можуть пристосуватись до існуючих програм, створених для загальної громадськості.

## **Методи подолання психологічного бар'єра водобоязні під час навчання плавання інвалідів**

### **1. Позитивні аспекти й реабілітаційні можливості плавання як елемента загального оздоровлення організму**

Годі переоцінити значення плавання для розвитку загально-фізичної підготовки. Комплексне тренування усіх систем організму, рівномірне розподілення навантажень, загальна тонізуюча дія води, низька вірогідність травматизму, можливість занять у широкому віковому діапазоні - ось далеко не повний список переваг заняття плаванням. Згідно з дослідженнями спортивних фізіологів, при плаванні залучені як групи первинних (спинні м'язи, трьохголова, дельтовидна, грудні м'язи та ін.), так і групи вторинних м'язів (чотириголові м'язи стегна та черевні м'язи), поліпшується робота серцево-судинної системи, опорно-рухового апарату, розвивається капіляризація тканин, виникає загартовування організму. Для більшості здорових людей спілкування з водою - це добре знайомий, емоційно позитивно забарвлений досвід. Велика кількість людей з дитинства купається, грається у воді, вчиться плавати. Інваліди ж, з різних причин, такого досвіду не мають взагалі або мають мінімальний, а часто негативний досвід спілкування з водою. Стійка негативна асоціація, страх глибокої води, сором'язливість чинять перешкоди введенню інвалідів в оздоровче плавання, часто роблять їх аутсайдерами у водних видах спорту. Подолання психологічного бар'єра, фізичної скутості є одним з основних завдань на початковому етапі навчання плавання. Боротьба з проявами стресу, подолання психологічних бар'єрів, страхів - одна з найважливіших цілей, поставлених перед навчальним персоналом.

Дана методика має завдання визначити основні проблемні точки та вузькі місця на початковій стадії навчання.

### **2. Деякі аспекти психологічного портрета людини, яка прагне навчитися плавати**

Варто звернути увагу на деякі психологічні особливості інвалідів і враховувати їх при навчанні плавання. Здебільшого, вік охочих навчитися перебуває у діапазоні 20 - 45 років. Це люди вже із сталим уявленням про навколишній світ, про ставлення до них інших людей, виробленим (не завжди позитивно комунікабельним) специфічним стереотипом спілкування, які мають різноманітні комплекси стосовно спілкування з іншими людьми, будови власного тіла і, виходячи з того, зі своїх фізичних можливостей, гіперчутливі і вразливі до зовнішнього впливу. Те, що для здорової людини незначне і другорядне, для інваліда може бути значним і навіть вирішальним фактором, який визначає його настрій, поведінку і подальшу дію.

Не менш важливим позитивним фактором навчання є правильний добір і формування навчальної групи. Практика показує, що процес навчання відбувається ефективніше у змішаних групах. При роботі групи з однотипними характерами індивідуальні дисфункції організму, сповільнюючі фактори одного з учасників на визначених етапах стають загальною проблемою, сповільнюють ефективність процесу навчання. З іншого боку, при роботі змішаної групи особисті проблеми не викликають „зацикленості“ всього колективу і дають можливість нівелювати складнощі, пов'язані з індивідуальними дисфункціями організму.

### **3. Проведення занять для навчання плавання у басейні**

Оптимальним місцем початку навчання плавання є басейн. Такі фактори, як закритість приміщення, наявність душі, роздягальні, обладнаного спуску у воду, комфортної температури повітря і води, відома глибина, прозорість води, можливість триматися за край басейну або доріжки позитивно впливають на психологічний стан учня, особливо на перших заняттях.

#### **4. Помічники й особи, які супроводжують інваліда**

При навчанні плавання інвалідів потрібні помічники й особи, які супроводжують, та мають відповідний досвід роботи. Для них необхідним є: уміння плавати, уміння надавати першу медичну допомогу, знати необхідні медичні особливості учасників даної групи, бути комунікабельними і психологічно врівноваженими. Під час проведення занять, особливо на початку навчання, небажаною є присутність родичів та друзів учнів. Це може відвертати увагу, створювати психологічно напружене оточення, бути віхою у разі утворенні неординарної ситуації. Залежно від складу групи додається кількість помічників та осіб, які супроводжують. Наприклад, не менше одного помічника на двох учнів на перше заняття, в особливих випадках - один помічник на одного учня.

#### **5. Елементи спорядження**

Не менш важливим значенням для створення позитивного психологічного оточення мають правильно підібрані елементи спорядження та купальних костюмів. Деяким учням потрібні індивідуально пошиті купальні костюми. Багато хто з інвалідів відчуває скутість, незручність, психологічне напруження у громадському місці без верхнього одягу, цей стан є причиною стресу. Запропонувати використання рушників або халатів перед входженням у воду в подібній ситуації може виявитися виходом із ситуації і допомогти подолати емоційну напруженість і скутість учнів, тих, хто соромиться будови власного тіла або деяких наявних у них дефектів (можливо, на подальші заняття таких „захисних“ засобів уже не знадобиться). Наявність комфортного та неслизького взуття, зручних шапочок для плавання є обов'язковим елементом для проведення занять у басейні. Дискомфорт, який виникає від невпевненої ходи в невідповідному взутті і занадто тугій (або розтягнутій) шапочці, може негативно позначитися на психологічній налаштованості учня. Для деяких учнів використання таких елементів спорядження, як окуляри, маска, зажим для носа можуть мати позитивне значення у подоланні психологічного бар'єру страху води (не потрапляння води в очі та ніс, можливість бачити під водою).

#### **6. Етапи знайомства з водою**

##### **6.1. Брифінг першого заняття**

Перед початком занять проводиться брифінг, на якому інструктор розповідає план навчання, план сьогодиншнього заняття, проводить інструктаж з техніки безпеки, дає відповідні інструкції і проводить „сухий“ тренінг з питань використання додаткового спорядження (окуляри, маска, трубка і т.ін.), якщо воно буде застосовуватись, закріплює учнів за помічниками, пояснює необхідні адміністративні питання. Присутність на брифінгу помічників та осіб, які супроводжують, необхідна для першого знайомства, попереднього контакту, створення довірливого ставлення до персоналу і заняття загалом. Отже, перший крок до „співпраці“ між інструктором та учнем буде вже зроблений і біля „води“ всі вже зустрінуться, як „давні знайомі“. Дуже важливо, щоб учні почувалися у незнайомому оточенні якщо і не „своїми“, то вже у всякому разі „не чужими“.

##### **6.2. Вхід у воду**

Перед входженням у воду треба зібрати учнів біля драбини басейну, аби пояснити і продемонструвати на прикладі спуск у воду, нагадати про техніку безпеки. Для уникнення факторів, які здатні викликати стрес при входженні у воду (таких, як, скажімо, підсковзування на краю басейну, при знятті взуття або падіння у воду зі сходинок), треба приділити особливу увагу страхуванню. Наприклад, інструктор стоїть на краю басейну біля драбини, і, підтримуючи, допомагає спуститися, а помічник уже у воді (попередньо продемонструвавши правильний спуск), „приймає“ учня і допомагає йому зафіксувати позицію у безпечному, з погляду рівноваги, місці.

### 6.3. Розміщення групи, інструктора, помічників

Після спуску у воду слід групу зручно розмістити. Інструктору, який проводить короткий брифінг у воді, має бути добре видно кожного члена групи та помічників. Розміщення групи півколом у мілкій частині басейну, з помічниками з двох боків, з інструктором, який стоїть навпроти і посередині, зручно для усіх учасників у процесі навчання. Інваліди, які не мають можливості надійно зафіксуватися, повинні бути під постійним наглядом помічників і, в разі необхідності, у тактильному контакті з ними.

### 6.4. Оцінка психологічної налаштованості учнів

Після закінчення одного з головних стресових етапів „входження у воду“, інструктору треба оцінити психологічний настрій кожного члена групи і, якщо є необхідність, скоректувати попередній розподіл між учнями та помічниками. Деяким інвалідам, можливо, доведеться приділити час і увагу з боку помічників або інструктора для встановлення спокійного психоемоційного стану. При тому інші члени групи не мають бути залишені без уваги обслуговуючого персоналу. У цій ситуації необхідна активна участь помічників та осіб, які супроводжують неповносправних. У разі подібних затримок заздалегідь сплановані ігри, наприклад, можуть бути оптимальним рішенням.

### 6.5. Саме навчання

Контакт тіла людини з водою завжди викликає певні зміни в діяльності всього організму. Змінюються пульс, дихання, емоційний стан і т.ін. Організм починає працювати в незвичному для нього режимі. Особливо чутливим до впливу води є обличчя людини, при потраплянні холодної води на обличчя *дайвінг-рефлекс ссавця* (брадикардія - уповільнення роботи серця, частоти і глибини дихання). Усі ці явища можуть стати причиною стресу. Частково уникнути того можна виконанням нескладних вправ: занурити на короткий час обличчя у воду, поплескати в обличчя або вмитися водою з басейну. Першочергові адаптаційні заходи до води допомагають зменшити можливість виникнення стресу при виконанні подальших, складніших вправ:

- Початкове положення стоячи прямо в мілкій частині басейну, ногами на дні і надійно зафіксувавшись - вдих, присісти до занурення голови у воду - видих, випрямитися, повернутися у початкове положення.

- Початкове положення стоячи прямо в мілкій частині басейну, ногами на дні і надійно зафіксувавшись - вдих, затримати дихання, присісти до занурення голови у воду на 3 - 15 секунд, за можливостями кожного учня, випрямитися, повернувшись у початкове положення - видих.

Ці вправи можна виконувати без присідань, а нахиляючись уперед, але в такому випадку треба враховувати можливість проковзування ніг назад із подальшим їх впливанням і, як наслідок - нахилення учня вперед із зануренням у воду з головою, що може викликати стресовий ефект і панічний страх перед відчуттям утоплення. Тому вправи з нахилами треба виконувати із страховкою (у разі необхідності, з тактильним контактом) з боку учня, доти, доки не виникне повна впевненість у виконанні вправи без перевертання.

При виконанні вищевказаних і подальших вправ учнем не вдасться уникнути потрапляння води у вуха, що може в перші рази викликати в них значний дискомфорт і завадити новому заняттю. Ще на першому брифінгу варто роз'яснити абсолютну нешкідливість даного явища, показати нескладні прийоми видалення води з вушної раковини: потрясти головою у бік закладеного вуха, зробити легеньке підстрибування з нахилом голови і т.ін. У разі необхідності слід коротко повторити сказане і наочно продемонструвати прийоми усунення води з вух безпосередньо при проведенні занять.

При виконанні вправи зависання із „затримкою дихання“ (початкове положення: стоячи прямо, вдихнути 3 - 4 рази, на останньому найглибшому вдиханні затримати дихання, зануритися

з головою і, піднявшись до поверхні без руху, зависнути на 5 - 10 секунд - з'являється відчуття позитивної плавучості), учень опиняється без точки опори, що може викликати в нього втрату орієнтації і, отже паніку і страх! Постійне відчуття присутності поруч (наприклад, при тактильній підтримці) з учнем, допоможе йому подолати цей психологічний бар'єр.

Варто також звернути серйозну увагу на потрапляння води в ніс і далі в носоглотку, яке може трапитися у процесі виконання деяких вправ, викликаючи неприємні відчуття, що не минають досить довгий час. У такій ситуації процес навчання може виявитися зірваним. Наприклад, при виконанні вправи „зависання на спині“, де учень має опинитися лежачим на спині, на поверхні води, коли вода потрапляє не тільки у вуха, й, при неправильно виконаній процедурі страхування з боку викладача, обличчя учня може повністю опинитися під водою. Страхівка в цій вправі здійснюється надійною підтримкою голови учня - так, щоб обличчя постійно було над поверхнею води. Інша рука в разі необхідності підтримує спину або попереки. При оволодінні навиками контролю верхніх дихальних шляхів учень зможе уникати потрапляння води в ніс і носоглотку в майбутньому. Викладачеві треба на початковому брифінгу пояснити нешкідливість потрапляння води в носоглотку і можливості запобігання та усунення того. Продемонструвати у процесі навчання вправи, які допомагають здійснювати контроль верхніх дихальних шляхів. Використання зажимів для носа, при виконанні окремих вправ на перших заняттях у деяких випадках може дати позитивний результат для прискорення процесу навчання. Як тільки учень почуватиметься упевнено при виконанні вправ, від зажимів варто відмовитися.

Для підвищення ефективності навчання плавання можливе використання деяких елементів спорядження (окуляри, маска, трубка і т.ін.). Маска збереже від дискомфорту, який виникає при потраплянні води на обличчя, у ніс і очі. Окуляри і маска дають можливість бачити під водою так само, як і на поверхні, захищаючи очі від потрапляння води. За допомоги маски і трубки учень зможе без страху „зависати“ на поверхні води, не піднімаючи голови, що може допомогти йому скоріше відчувати позитивну плавучість свого тіла. Інструкторові треба проінструктувати учнів правилами користування елементами спорядження, візуально встановити придатність їх використання, перевірити ступінь підготовки для кожного учасника. Правильне використання спорядження в окремих випадках допоможе подолати психологічний бар'єр водобоязні.

Навчання самостійного плавання треба здійснювати під постійним контролем з боку викладачів. Деякі інваліди не завжди можуть контролювати своє тіло й емоційно-психологічний стан (припадки, судоми, частковий параліч, непритомність, дратівливість). Недогляд за учнем у даному разі може звести нанівець увесь процес навчання, викликати стрес, травму, спричинити значну негативну дію на навчання цілої групи (у відкритих водоймах навіть становити загрозу для життя). Виконання вправ найкраще проводити у мілкій, безпечній частині басейну, відстань, у перший час між учнем та викладачем не має перевищувати 2- 2,5 м, і тільки з часом, з освоєнням вправ відстань може бути поступово збільшена.

## **7. Особливості проведення занять для навчання плавання у відкритих водоймах**

Навчання плавання інвалідів у відкритих водоймах має як позитивні, так і негативні аспекти. Слід передбачити причини, які ускладнюють процес навчання, викликають дискомфорт, страх і стресову ситуацію:

- відкрите оточення (може викликати відчуття незахищеності);
- відсутність можливості надійно зафіксуватися;
- дискомфортні погодні умови (прохолодна температура водойм, сильний вітер, опади, хвилювання);
- незручне дно для входу у воду босоніж (мул, водорості, галька, коралові відкладення, забрудненість побутовим та іншим сміттям);
- велика кількість сторонніх людей на березі та у воді;



- досить різке пониження дна, відсутність мілководдя;
- можливі небажані підводні мешканці;
- сильна течія;
- відсутність зручного місця для переодягання, туалету;
- забрудненість, непрозорість води;
- сильний шум (моторні плавзасоби, голосна музика і т.ін.).

Для проведення заходів, спрямованих на навчання плавання у відкритих водоймах, організаторам треба попередньо провести дослідження можливого місця занять, вибрати оптимальний час доби і сприятливий день тижня, попередити відповідні місцеві організації та служби, забезпечити наявність транспорту, рятувального спорядження та обладнання, відповідного медичного персоналу, лікарських засобів.

Заняття плаванням у відкритих водоймах із максимальним усуненням негативних явищ може позитивно відбитися на ефективності навчання.

*Поєднання навчання з походом вихідного дня, риболовлю, пікніком, поїздкою на море створить сприятливу, комфортну, довірливу атмосферу для набуття навиків плавання у коротші терміни і сприятиме реабілітації інвалідів в інших видах життєдіяльності. У зв'язку з великою кількістю підготовлених робіт, кліматичними умовами нашого поясу, різноманітністю організаційних проблем, пов'язаних із навчанням плавання у відкритих водоймах, набуває епізодичного характеру і може застосовуватися тільки як допоміжний напрям. Основне місце надається заняттям у басейні.*

## **8. Фактори, які викликають стрес. Методи його зниження**

*У таблиці, поданій далі, перераховані основні фактори, які чинять серйозний негативний вплив на навчання плавання інвалідів у басейні, також наведені можливі методи їх подолання.*

<b>Фактор, який викликає стрес</b>	<b>Методи боротьби зі стресом</b>
Загальне хвилювання, страх перед незнайомим оточенням	Позитивна та конструктивна атмосфера у групі, повна і зрозуміла інформація про заняття
Сором'язливість власного тіла	Використання рушників, халата, пересування групами
Невідповідне взуття, обладнання	Попередній інструктаж, перевірка
Відсутність навички входження у воду	Наявність особи, яка страхує на краю басейну та у воді
Дискомфорт прохолодної води	Підтримання достатнього рівня фізичної активності
Хвилювання у разі втрати уваги викладача	Достатня кількість помічників, правильне розміщення учнів
Страх перед втратою рівноваги, падіння у мілкій воді	Контроль за правильним положенням при виконанні вправи
Неочікуване потрапляння води в обличчя	Вправа „вмивання“
Дайвінг-рефлекс ссавця (брадикардія)	Вправа „вмивання“, плескання води у обличчя
Потрапляння води у вуха	Інструктаж, про способи усунення
Потрапляння води в ніс	Навчання контролю верхніх дихальних шляхів, використання зажимів
Потрапляння води в очі	Інструктаж, окуляри
Можлива втрата рівноваги при виконанні вправи	Тактильний контроль помічника
Втрата опори	Безпосередній контроль інструктора
Відсутність опори	Безпосередній контроль інструктора
Охолодження	Підтримання активності, перерва з гарячим душем
Сильне гамірне тло	Вибір місця і часу проведення занять

# **Підводне плавання**

## **1. Підводне плавання як метод загального оздоровлення організму**

Підводне плавання — дайвинг — останнім часом приваблює дедалі більше людей, які надають перевагу активному відпочинку, мандрюванню, відкриттям, усіх, хто любить тваринний світ, живу природу, фотографії, відеозйомку, складні технічні види спорту. Довголітня історія розвитку індустрії дайвингу створила на сьогоднішній день концепцію рекреаційного дайвингу, тобто підводного плавання в умовах мінімального ризику й максимального комфорту. Дослідження вчених, медиків, інженерів і менеджерів дають сьогодні можливість долучитися до таємниць і красот підводного світу практично будь-якому охочому.

Будучи варіантом активності на відкритому повітрі, підводне плавання охоплює елементи загартовування, тренування навичок, управління власним тілом, диханням, психікою. Різноманітність і невеликий рівень фізичних навантажень, супроводжуючі форми спортивної активності, пропагування концепції здорового способу життя, яка виступає невід'ємною частиною ідеології дайвингу, дають змогу його до загальнооздоровчої групи захоплень, розцінювати підводне плавання як елемент зміцнення здоров'я і альтернативу фізичної стагнації, засіб боротьби проти гіподинамії.

Про водну стихію як про колиску життя на Землі, Праматір усього живого, зокрема й людини, широко розповсюджене уявлення, яке не суперечить висновкам сучасної науки. Одного разу доторкнувшись до чарівної краси і спокою підводного світу, окрема людина не прагнути знову і знову пережити хвилююче відчуття дотику до цього Космосу, таємничого і такого привітного Океану.

Специфіка м'язової діяльності при підводному плаванні дає можливість значно змінити характер навантажень на людське тіло під час підводних занять та екскурсій. Стан невагомості сприяє розслабленню, релаксації при збереженні загального тону. Численність неспецифічних для суші складних рухів потребує розвиненої координації і чудового контролю над тілом. Усі ці й багато інших факторів роблять рекреаційний дайвинг видом оздоровчої фізкультури з досить привабливою формою та „інтелектуальним“ змістом.

Під водою людина переживає відчуття польоту, звільнення від сил земного тяжіння. Такі відчуття можуть викликати особливі емоції у людей з обмеженими можливостями пересування: на милицях, в інвалідних візках. Таємниче, казкове оточення, емоційний ефект розширення власних можливостей, неординарність усього, що відбувається, спроможні породжувати високий рівень мотивації занять для більшості учнів інвалідів, руйнувати стереотипи обмежень можливого і звичні психологічні комплекси.

## **2. Особливості роботи на воді з інвалідами в межах навчання підводного плавання**

### **2.1 Фізичні та психологічні вимоги до кандидатів на навчання**

Підводне плавання пов'язане з використанням складних технічних засобів, спорядження має значні вагу й об'єм, перші занурення під воду досить часто викликають стрес. Усі ці фактори, на перший погляд, накладають обмеження на фізичні та психологічні параметри кандидатів в учні. І все ж, унаслідок розвитку і вдосконалення спорядження та обладнання, методології навчання, міри організації проведення заходів з учнями і вже навченими дайверами, ситуація наразі виглядає сприятливішою.

Надійність і простота у використанні сучасного акваланга і супровідного спорядження роблять їх доступними для використання без обмежень для більшості учнів, за відсутності медичних протипоказань до підводного плавання. Вага й об'єм спорядження та обладнання не є фактором навантаження під водою і при плаванні по поверхні. Підводний плавець при занятті рекреаційним дайвингом має таке ж навантаження, що й при пішій прогулянці на 30-90 хвилин або заняттях загальною фізичною підготовкою.

Етап підготовки до занурення і просування до води, як звичайно, з підйомом і переміщенням, з тягарем загальною вагою 25 кг, досить легко вирішується, якщо використовувати допомогу кваліфікованих помічників або взаємодопомогу в групі за умов її правильної комплектації.

Перші занурення досить часто викликають стрес в учнів комерційних шкіл. Намагання до підвищення рентабельності комерційного навчання обмежує резерв часу, який витрачається на навчання. Наявність достатнього резерву часу дає змогу використовувати метод ступеневого занурення, при якому подолання психологічного бар'єру в учня, практично зводиться до нуля.

Стосовно стресу варто зазначити, що „Стрес“ сам собою не є негативним явищем, він являє собою реагування організму на небезпеку і підвищує його шанси на виживання. Шкодить надмірний, тривалий стрес. Невеликий стрес є навіть корисним для дайвера, а в цьому стані йому легше сконцентруватися на підготовці спорядження, плануванні занурення та інших аспектах дайвінгу, ураховуючи дотримання безпеки. (PADI, „Divemaster“, підручник, стор. 35).

Узагальнюючи, можна сказати, що за відсутності медичних протипоказань вимоги до фізичної і психологічної форми кандидата на навчання підводного плавання такі ж самі, як при прийнятті у групу загальної фізичної підготовки.

## **2.2. Навчання плавати**

Більшість інвалідів не вміє триматися на воді. Це викликано і фізичними вадами, і психологічними проблемами, і соціальними умовами. Навчання підводного плавання, за сучасними нормами, неможливе при неспроможності кандидата на навчання здати тест із плавання і вміння триматися на воді.

Навчання плавання, само собою, є ефективним елементом оздоровчого процесу, викликає ентузіазм практично у всіх кандидатів на навчання, стає добрим підготовчим етапом до навчання підводного плавання. Використання масок, трубок, ластів дає можливість навчити триматися на воді людей із більшості типів інвалідності, відкриває для них нові можливості, небосхили в активному та соціальному житті. Навчання плавання не потребує значних затрат, висококваліфікованих інструкторів, але, на жаль, багато басейнів погано пристосовано для занять людей із порушеннями опорно-рухового апарата.

## **2.3. Прищеплення навиків контролю над ситуацією і дотримання безпеки**

Інвалідність здебільшого знижує безпеку людини при зіткненні із факторами зовнішнього середовища. Це твердження стосується і природних факторів з якими стикається дайвер. Зниження захисту викликає необхідність компенсації зниження рівня безпеки збільшенням технічної обладнаності, збільшенням психологічної стійкості й обсягу навчання порівняно із здоровими людьми.

Для окремих видів інвалідності особливо гострою проблемою є питання комунікації та екстрених (нагальних) сигналів.

Інвалід, котрий займається дайвінгом, як і цілком здорова людина, повинен мати достатню підготовку для вступу у контакт з людьми навколо й різноманітними службами в ординарній та екстреній ситуації. Крім того, він має бути спроможним організувати цей контакт, керувати ним, підтримувати його на ефективному рівні навіть у випадках технічної чи психологічної неготовності всіх навколо до такого контакту. Можливість виникнення необхідності подібних дій у реальних умовах мізерна, але готовність до них забезпечує підвищену психологічну і стресову стабільність учня. Розширення можливостей і готовність до екстрених ситуацій формує відповідальність і самостійність учня. Всі раніше перелічені фактори розвивають навик контролю над ситуацією і підвищують рівень безпеки індивіда та групи.

## **2.4. Принципи компетенції груп**

При вільному формуванні груп зазвичай виникає диференціація за типом захворювання. Подібний принцип утворення груп не можна назвати оптимальним. Незважаючи на те, що в разі однорідного типу інвалідності полегшується робота інструктора через єдиний підхід до учнів,

водночас може знижуватися загальна ефективність навчального процесу в колективі. Група сповільнює свою діяльність зарахунок характерних для усіх труднощів, різноманітні групи рухаються із різним відривом, зростає відокремленість колективу й неефективно формуються навички спільної роботи та взаємодопомоги. Крім того, погано розвиваються навички комунікації.

Планування складу груп — процес складний і відповідальний. Велике значення мають особливості психіки і характеру окремих учнів. І все ж деякі принципи здаються досить логічними. Основним із таких принципів можна вважати принцип компенсації, який полягає у доборі учнів із розрахунком на компенсацію слабкої сторони одних сильною стороною інших.

Захворювання опорно-рухового апарату добре поєднуються з порушеннями зору. Крім принципу компенсації зору і тим, і іншим притаманно низький темп підготовки і виконання завдань. Необхідність у тактильному контакті слабозрячих та незрячих із партнером добре поєднуються з необхідністю опори й підтримки для опорників. Звичайно, формування навичок взаємодії — питання часу, але подібні пари можуть бути досить ефективними при занятті дайвінгом.

Опорники можуть добре взаємодіяти із нечуючими або особами, які погано чують, значно підвищуючи зовнішню комунікабельність групи. Варто зауважити, що таке поєднання потребує суттєвої та значної підготовленої роботи інструктора через психологічні особливості таких учнів. Поєднання 1 опорника та 2-3 слабочуючих чи глухих усі однієї статі - більш можливий варіант, аніж інший. Відповідальність за опорника може виступати стимулом підвищення кваліфікації останніх. Опорник, можливо, тягнутиметься за групою, підвищуючи тим самим темп власного навчання.

Дефекти слуху та мовлення погано поєднуються з дефектами зору через труднощі комунікації.

Питання компенсації груп інвалідів для навчання підводного плавання, керуючись і дотримуючись логіки всього тут сказаного, можна відокремити як складний, суперечливий, але спроможний підвищити ефективність і якість навчання при продуманій та послідовній його розробці. Змішані групи забезпечують високу зовнішню комунікабельність як груп, так і всіх їхніх членів.

## **2.5. Обладнання і спорядження**

Обладнання та спорядження для дайвінгу різноманітне, але суворо стандартизоване за принципами роботи з ним. Однозначність застосування будь-якого елемента дає змогу навченому дайверові легко його використовувати. Проте інвалідам, усе ж треба враховувати деякі особливості. Для слабозрячих та сліпих треба уникати у використанні шоломів, а в деяких випадках — і рукавиць. Такі захисні засоби обмежують їх здатність орієнтуватися та спілкуватися, тоді як сигнальні підводні звукові прилади при роботі з ними абсолютно необхідні. Слабочуючі та глухі мусять мати свистки для сигналізації на поверхні та впевнені навички в їх застосуванні. Варто також подбати про індивідуальні гідрокостюми для учнів із нестандартними фігурами.

## **2.6. Умови та місце проведення занять**

Вибір місця проведення занять залежить від конкретної групи та індивідуальної специфіки учнів. „Прийнятність умов залежить як від самих умов, так і від драйверів. За рахунок тих самих умов для когось занурення виявиться складним, а хтось вважатиме його легким“ (PADI, „Divemaster“ підручник стор. 20).

При роботі із незрячим та слабозрячими логічним є уникнення басейнів та пляжів із високим гамірним фоном. Неефективно починати процес навчання навіть за умов невеликого шуму, особливо за умов морського прибою, звук якого на початковому етапі навчання дуже дезорієнтує учнів.

Глухі та особи, які слабо чують, видають досить часто гучні незрозумілі звуки, які можуть спричинити незручність або злякати дітей. Відчуття дискомфорту та незручності в подібних ситуаціях можуть провокувати в учнів розвиток стереотипу неефективності контакту зі здоровими людьми при зайнятті дайвінгом. Цей стереотип може розповсюджуватись навіть на екстрені ситуації. Їх навчання краще проводити у спокійних умовах, при мінімальній кількості тих, що плавають та відпочивають. Такий підхід, крім того, забезпечує спокій як учнів, так і інструкторів.

Для опорників сходи, круті схили, великі простори піску є значною незручністю. Подібні перепони можуть звести до нуля задоволення від занять, серйозно стомити учнів та їхніх помічників. При роботі з цією категорією учнів треба заздалегідь розробити всі маршрути пересування та провести максимально можливу їх адаптацію: „заздалегідь детально продумайте свої дії на весь день, починаючи з ранку, і до повернення додому... складіть список усіх справ / необхідного спорядження“ (PADI, „Divemaster“, підручник, стор. 17). Усі елементи маршрутів переміщення необхідно обговорити з учнями. При роботі зі спорядженням та обладнанням багатьом опорникам незручними є столи та підлога, для них треба підготувати підходящі столики або лавки.

Умови та місце проведення занять мають орієнтуватися на завдання навчального тренувального процесу й особливості групи.

### **2.7. Супровідники та помічники**

Рідко група інвалідів може проходити навчання дайвінгу без участі супроводу та помічників. Деякі методи підвищення автономності групи розглядаються у п. 2.4.

Оптимальним є використання сертифікованих помічників, можуть допомагати і в роботі на воді. У будь-якому разі помічники **повинні вміти добре плавати**, інакше їхнє побоювання легко передається учням і значно знизить ефективність занять. Крім того, нерозуміння того, що відбувається та інстинктивне побоювання води можуть спонукати непідготовлених помічників або тих, хто супроводжує на нелогічні, імпульсивні дії, у разі яких вони самі можуть потрапити в екстремальну ситуацію, опинитися у стані сильної паніки або у стресовій ситуації.

Сприятливий клімат в групі у багатьох моментах залежить від підготовленості осіб, які супроводжують помічників до ефективного контакту з кожним членом групи. Від них вимагаються навички у спілкуванні із глухонімими та тими, хто погано володіє навичками мовлення, якщо у групі є учні з дефектами слуху та мовлення. Наявність у групі сліпих і/або слабозрячих потребує знання основних правил допомоги при пересуванні, правильної побудови розмови. Учні з вадами зору мають потребу в детальних коментарях до того, що відбувається, в описі місця та умов, методів взаємодії з навколишніми предметами, технікою, обладнанням та архітектурними елементами. При заняттях з опорниками помічники мусять мати достатній резерв сили, досвід допомоги таким інвалідам, бути контактними та терплячими.

## **3. Основи навчання підводного плавання**

### **3.1. Розробки іноземних організацій**

Методика роботи з учнями й технічна сторона питання, враховуючи питання безпеки, добре розроблені іноземними організаціями. За багато років був зібраний досвід роботи, мільйони клієнтів навчено підводного плавання, створено індустрію учнів-підводників, у тому числі й учнів-інвалідів. Належить відзначити такі організації, як PADI (Professional Association of Diving Instructors), найбільша організація галузі, HSA (Handicapped SCUBA Association) та IAHD (International Association for Handicapped Divers), діяльність останніх двох спрямована лише на навчання інвалідів підводного плавання та розроблення технологій для того.

### **3.2. Стан вітчизняного рекреаційного дайвінгу**

Про методику навчання підводного плавання, розроблену в нас, автору нічого не відомо.

## **4. Методи комунікації**

### **4.1. Поняття комунікації**

Дана методика не ставить собі за мету конкретного та вичерпного визначення поняття „комунікація“. У межах розглянутої теми комунікацію можна визначити як процес обміну інформації між інструктором та учнем, між учнями та людьми навколо. Однією з цілей навчання є підготовка учня та групи до обміну інформацією між собою та іншими людьми, розроблення та закріплення алгоритмів такого обміну.

### **4.2. Комунікації в умовах погіршення слуху**

За умов погіршення чутності використовуються жести або записи. Існує багато спонтанних жестів для передавання інформації, але вони, безперечно, мало інформовані й допускають неоднозначне трактування. Для записів треба мати чим писати й на чому, що не завжди можна виконати, крім того, це досить повільний і незручний процес.

### **4.3. Особливості взаємодії під водою**

#### **4.3.1. Співпраця із здоровими людьми**

При занятті підводним плаванням людина перебуває в умовах обмеженої чутності. На поверхні шум хвиль, значні відстані, гуркіт моторів, шоломи роблять мовлення неефективним. Під водою людина не може вимовити зрозумілих звуків і неспроможна визначити пряму джерела звуків, що їх вона чує. Для спілкування під час занять підводним плаванням розроблено мінімальний список сигналів руками — ці сигнали вивчають на початковій стадії навчання, і вони є зрозумілі всім сертифікованим дайверам у будь-якій частині нашої планети.

#### **4.3.2. Особливості роботи з інвалідами**

Різні форми інвалідності породжують різноманітні проблеми комунікації. При плануванні заняття варто проаналізувати можливість наявності поточних проблем для того, щоб у процесі навчання не виникало незручностей або курйозів. (Наприклад: група – 3 глухих і 1 опорник на візку. При читанні лекції, якщо опорник опиниться попереду, а глухі збоку чи позаду нього, запитання учнів можуть викликати казус. Глухі можуть не зрозуміти, що опорник щось запитує і, заважати йому, позаяк вони не бачать його обличчя. Опорник може перебувати глухих, бо він не бачить, що вони в цей момент спілкуються за допомогою жестів. Крім того, опорник перебуватиме в незручному становищі, прагнучи постійно подивитися назад, на жестикуляцію глухого учня. Простим рішенням є розміщення учнів вузьким півколом, наочні матеріали можна буде давати на руки).

Інші пункти дадуть нам змогу розглянути особливості роботи з окремими типами інвалідів.

##### **4.3.2.1. Дефекти слуху та мовлення**

Для нечуючих і слабчуючих спілкування мовою жестів є природне. Варто звернути увагу на те, що значення більшості стандартних жестів, прийнятих для підводного плавання, не збігається з мовою жестів. Нечуючі та особи з дефектом слуху можуть включати стандартні сигнали у свою мову або використовувати в мові аналогічні або подібні жести, але не рівнозначні підводним сигналам - це може викликати плутанину. Простим рішенням є вироблення в учнів навичок чіткого показу сигналів у низькому темпі і з хорошою амплітудою.

Нечуючі досить часто видають неконтрольовані звуки, які можуть бути сприйняті людьми навколо, як благання про допомогу, тим паче, коли учні перебувають у воді. З огляду на це не варто залишати глухих на поверхні без безпосереднього контролю інструктора або помічника навіть на короткий час.

##### **4.3.2.2. Дефекти опорно-рухового апарату**

При вадах опорно-рухового апарату може виникати складність із показом жестів через зайнятість рук або руки. Інваліди із травмованими нижніми кінцівками використовують наручні ласті; показ жестів у такому разі ускладнюється і викликає незручності. Учні можуть мати всілякі проблеми, складності з комунікацією у найрізноманітніших ситуаціях. Найімовірніше, забезпечення необхідного рівня комунікаційних можливостей потребує індивідуального підходу до кожного такого учня й аналізу його особливостей стосовно умов проведення занять.

#### 4.3.2.3. Дефекти зору

Незрячі та учні, які погано бачать, потребують особливого підходу з погляду комунікації. Передусім, їм треба встановити контакт з обладнанням, вивчити місце й методику входження у воду, скласти уявлення про спорядження партнера та інструктора. На ознайомлення з обладнанням та умовами їм може знадобитися досить значний проміжок часу. Напевно, не дуже хороший стиль постійно підганяти їх, навіть якщо вони затримують інших. Бажано передбачити це заздалегідь і видати їм обладнання значно раніше, ніж іншим, побудувавши заняття так, щоб решта частина групи була зайнята чимось іншим

До початку роботи з такими учнями треба, щоб помічники добре оволоділи системою контактних сигналів, звукових сигналів; всі ці сигнали мають бути однозначні і зрозумілі всім.

Незрячим і тим, що погано бачать, іноді важко визначити: до них чи до когось іншого спрямоване звернення інструктора, помічника, друга. При роботі з такими учнями, можливо, є сенс ввести правило для усіх починати мовлення з ім'я тієї людини, до кого звертаються.

Для учнів з дефектами або втратою зору багато зрозумілих для інших дій у процесі заняття залишаються невідомими, і комплектація уроку інформацією знижується. Для того, щоб такі учні не випадали з контексту й темпу навчального процесу, як бачимо, є зміст коментувати все, що відбувається, уголос, роблячи акцент на кожну свою дію і попереджаючи про подальші дії, як ось звук повітря, що виходить з обладнання, або клацання натиснутої кнопки, защепнутої, розщепнутої пряжки, стук від предметів, які вдарилися об поверхню. Треба дотримуватися принципу: спочатку роблю, потім дію!

При побудові фрази не варто уникати слів „подивитися“ та „побачити“ — ці слова правильно сприймаються за умови, що учні справді змогли подивитися і побачити, тобто відчутти предмет для сліпих на дотик або подивитися зблизька для тих, хто погано бачить.

Набір стандартних підводних сигналів обов'язковий для вивчення усім учням. Сліпі та ті, в кого поганий зір, легко вчаться чітко показувати сигнали, але розпізнавати їх на дотик дуже незручно і займає це багато часу. Для обміну інформацією під водою можна встановити перевід сигналів у контактну форму, коли партнери в діалозі тримаються за руки.

(Наприклад: „ОК“ — подвійне стискання руки;

„проблема“ — прокручення кисті з похитуванням та рухом на вказування причини;

„глибина за глибиною“ — плавне підведення кисті догори на 15-25 см й короткі стискання у верхньому положенні співвідношень до глибини в метрах;

„тиск у балоні за манометром“ - повільне стискання кисті з повільним послабленням, у наприкінці розслаблення короткі стискання за кількістю бар, поділених на 10 і т.д.)

Зручно використовувати підводні звукові сигнали як додаткове джерело інформації для учнів.

#### 4.3.2.4. Дефекти психіки

Для учнів, які мають певні відхилення у психіці, досить часто складно засвоїти теоретичні знання. Можливо, здебільшого навчання варто обмежити рівнем Discover SCUBA Diver. При роботі з такими учнями матеріал заняття має бути викладений у повному обсязі, але в короткій формі, не використовуючи зайві ліричні відступи та коментарі. Можливо, є користь у тому, щоб повторити брифінг у стислій формі перед тим, як увійти у воду. Для таких учнів є необхідні жорсткий план проведення заняття і постійне доброзичливе середовище на всіх етапах. У міру втомлюваності сприйняття учнів зазвичай знижується скоріше, ніж в інших. Незручності та стрес також знижують ефективність навчання.

Навчання учнів із відхиленнями психіки може здатися невинновиправдано складною справою. З іншого боку, при продуманих заняттях і розумному доборі учнів воно може принести багато неочікуваних відкриттів та радості, бути результативним як для учнів, так і для інструктора.

## **5. Екстрені ситуації**

Екстрені ситуації при занятті підводним плаванням можуть виникати, як і при будь-якій іншій діяльності. Зазвичай форма комунікації в екстрених ситуаціях диктується логікою, уже наявними стандартами та усталеними традиціями. Цілі комунікації в екстрених ситуаціях більшою мірою зводяться до прохання про допомогу, а також виокремлення проблеми та стану в даний момент. Ефективність комунікації у багатьох моментах визначається готовністю індивідуума адекватно повідомити інформацію у скороченій формі і дієвим способом.

## **6. Екстрені сигнали**

Стандартні екстрені сигнали при підводному плаванні прості та нечисленні, максимальна ефективність за цих умов видимості та чутності закладена в них за визначенням. Позаяк заняття підводним плаванням відбувається в умовах спокійної води, хорошої видимості ефективність екстрених сигналів має бути досить висока.

## **7. Особливості екстрених сигналів при роботі з інвалідами**

Не зважаючи на високу ефективність стандартних сигналів, навчання їх має бути адаптоване до конкретної групи учнів.

### **7.1. Дефекти слуху та мовлення**

В учнів з вадами слуху та мовлення треба тренувати навички використання сигналів свистком. Використання звукових сигналізаторів для них неприродне і потребує вироблення упевненої асоціації.

### **7.2. Дефекти опорно-рухового апарату**

Проблем з екстреною комунікацією у людей із порушеннями опорно-рухового апарату, якщо йти за логікою, виникати не повинно. Незважаючи на це, варто розглядати кожен випадок окремо.

### **7.3. Дефекти зору**

Учні з дефектами або відсутністю зору не завжди можуть знати, бачать їх сигнал чи ні. Застосування ними правила подавання сигналу безперервно, навіть до вступу в мовний контакт, неправильне.

### **7.4. Дефекти психіки, відставання у розвитку**

Учні з відхиленнями у розумовому розвитку досить часто потерпають на підвищену нерішучість у спілкуванні і стидливість. Ці якості можуть бути значною віхою для ефективності сигналів. Хорошим рішенням може бути запропонування мети виховати в учнів відчуття відповідальності і впевненості в необхідності негайно вступати в контакт з усіма навколо в разі виникнення екстреної ситуації.

Закінчуючи, додамо, що проблеми комунікації при навчанні підводного плавання інвалідів стоять гостро. Передбачити та відвернути або згладити їх - означає уникнути складностей, а можливо, і зриву занять. Виховання правильної організації комунікаційного процесу для учнів стане хорошим підґрунтям для комфортного заняття спортом у майбутньому. Заняття, на яких спілкування відбувається легко і без несподіванок, певна річ набагато результативніші і приємніші, ніж заняття з неефективним спілкуванням.

„Вузькі“ місця у комунікації, які виникають при роботі з учнями різноманітних типів інвалідності, повинні підпадати детальному аналізу, розв’язуватись до початку занять. „Усунення перешкод та труднощів є однією з навичок. Зрозуміло, їх можна розвивати та вдосконалювати. Навіть якщо ви не замислюючись розв’язуєте багато проблем, усвідомлений підхід до їх вирішення лише поліпшить ваші результати“ (PADI, “Divemaster”, підручник стор. 50).



**опорник** - інвалід з ураженням опорно-рухового апарата

**дайвер** - людина, яка займається підводним плаванням або яка проходить навчання

**дайвінг** - підводне плавання з використанням акваланга або на затримці дихання

**акваланг** - індивідуальний комплекс приборів та обладнання для забезпечення дихання людини під водою

**сертифіковані помічники** - люди, які пройшли спеціальне навчання на професійного помічника інструктора, гідів, техніків

**сертифікований дайвер** - дайвер, який пройшов навчання, що підтверджує відповідний сертифікат

**Discover SCUBA Diver** - рівень навчання дайвера (мінімум навчальних годин - 3, мінімум практичного навчання - 1 заняття ОВ)

**брифінг** - вступна лекція при проведенні практичного заняття

**SCUBA** - Self Contained Underwater Breathing Apparatus - акваланг

## Спортивні заходи для дітей з особливими потребами

На сьогоднішній день діти не мають великого вибору фізичної активності, ще гостріше ця проблема стоїть перед дітьми з обмеженими фізичними та психічними можливостями. Вчителі у школах не знають, як працювати з неповносправними, лікарі видають довідки та звільняють дітей з уроків фізкультури. Переважно буває так, що діти сидять на лавці та спостерігають за своїми однокласниками. А потреба у фізичній активності дітей з особливими потребами така сама, як і в звичайних дітей.

Рекреаційні спортивні заняття для дітей з особливими потребами є одним із способів гарно провести вільний час, дістати насолоду від руху та радості від спілкування з друзями. Під час таких занять інструктори створюють цікаву атмосферу, яка спонукає дітей до фізичної активності та творчості. Дітям дають прості завдання, часто змінюють ігри - для того, щоб гра викликала постійне зацікавлення.

Особливу увагу інструктори приділяють увагу дітям, які мають затримку **розумового і психічного розвитку**. Здебільшого такі діти емоційно нестабільні, розсіюють увагу, недослуховують до кінця завдання. Саме тому інструктори повинні повторювати завдання декілька разів, інструкції мають бути прості, короткі, чіткі. Інструктори повинні вимагати виконання завдань малими кроками, пильнуючи, щоб учасники дотримувалися порядку виконання (навіть неправильного). Більшість з цих дітей відстає у розвитку від однолітків у засвоєнні кольорів, умінні читати, рахувати, умінні відрізнити вигадку від реальності, умінні абстрагувати, а входження у ролі часто потребує цих вмінь і навиків. Саме тому такі завдання не тільки сприяють фізичному розвитку дітей, а й закріплюють знання, здобуті під час уроків. Після виконання завдання треба заохочувати та хвалити всіх дітей, незважаючи на неправильно виконані завдання.

Діти, хворі на **церебральний параліч**, досить часто мають обмеження у русі і часто сповільнену реакцію на розуміння вправ чи завдання. Таким дітям треба добре пояснити суть завдання, декілька разів показати, що і як треба зробити. При складанні вправ, завдань чи ігор належить урахувати фізичні можливості цієї категорії дітей. Команди треба формувати так, щоб вони були пропорційні за кількістю сильніших і слабших дітей, також кмітливіших і менш кмітливих. Вказівки слід давати чіткі й конкретні.

Діти із **синдромом Дауна** значно відрізняються своєю поведінкою, здібностями та особливостями розвитку від інших дітей з особливими потребами. Розвиткову таких дітей сприяє безперервне навчання, позитивне ставлення з боку людей навколо і середовище стимулювання удома. Неможливо достеменно передбачити, яких успіхів досягнуть такі діти в майбутньому, тому батьки, інструктори і педагоги не повинні накладати обмежень на їхню участь у спортивних заходах.

## **Планування проведення занять для різних категорій неповносправних**

### **Планування занять для дітей із синдромом Дауна**

При плануванні рекреаційних занять для дітей із синдромом Дауна треба пам'ятати, що жодна система методів не може бути стала й вичерпна. Щоб забезпечити дитині правильний розвиток, важливо подбати про вдосконалення загальної моторики. Моторика - це властива людям здатність виконувати рухи та керувати ними. Найкращим у даному разі буде застосування рухливих ігор, які не мають бути надто втомливі й повинні приносити задоволення.

Існує співзалежність між розладами загальної моторики і розладами мови в дітей. Тому під час ігор треба багато говорити, описувати, що ми робимо, що будемо робити. Взагалі діти із синдромом Дауна дуже люблять казки, тому найкраще вигадувати ігри, пов'язані з героями казок, або грати в ігри-казки. Асоціації із звірятами розвивають асоціативне мислення таких дітей і, крім того, захоплюють їх більше, ніж просте виконання фізичних вправ. Казка - найкращий засіб розвитку мислення у дітей. Взагалі будь яка форма ігрової діяльності краще засвоюється такими дітьми, ніж звичайні наказування „роби це“, що може не дати ніякого результату порівняно з грою.

Позитивний вплив на дитину має присутність ровесників, адже вона, дитина, прагне демонструвати свої уміння, змагатися з іншими, брати за взірець, наслідувати.

Ще однією з важливих характеристик, на яку треба звернути особливу увагу - це наслідування. Усі на занятті, а особливо інструктор і волонтери, повинні виконувати всі дії, про які йдеться. Наприклад, хтось із волонтерів під час гри сяде на лаву, тут же кілька дітей зроблять те саме. Але також варто пам'ятати, що інструктор для таких дітей має бути яскравим прикладом, тому слід подбати про яскраве вбрання, але не занадто, щоб також не відволікати ним увагу. Діти із синдромом Дауна дуже чуйні на ласку, тому завжди варто приділяти увагу кожній дитині, наприклад, не лише похваливши, й погладивши її по голові і т.ін.

Для успішності роботи з дитиною спочатку слід разом із психологом оцінити наявний рівень її психічного розвитку (якій віковій категорії відповідає). Далі визначається „зона найближчого розвитку“ - як дитина виконує складне для неї завдання з допомогою дорослого порівняно із самостійною роботою. „Зона найближчого розвитку“ дає можливість визначити „завтрашній день розвитку“, який відбувається у процесі співпраці. Крім того, для прогнозу розумового розвитку важливо оцінити здатність дитини до переносу засвоєного у спільній діяльності способу розумових дій у ситуацію самостійного виконання аналогічних завдань.

Для успішних результатів при розвитку дитини із синдромом Дауна треба особливо звернути увагу на емоційний стан дитини. Насамперед для її розвитку слід забезпечити тілесний контакт (пригортання, погладжування і т.ін.).

Якщо в дитини спостерігається загальмованість у вираженні емоцій або прояви негативізму, який виявляється в загальному „анти“ - ставленні і виконанні всього всупереч, варто звернути на це особливу увагу і порадитися із спеціалістом. Але під час занять на таких дітей не треба відразу реагувати, покидаючи інших дітей і впрошуючи дитину бавитись. В такому разі добре було б, аби на занятті був волонтер, який зміг би поспілкуватися з дитиною, не привертаючи уваги інших.

Особливу увагу треба приділяти таким рекомендаціям:

1. Багато хто з таких дітей має вроджені вади серця, які не завжди, та все ж таки можуть зумовлювати деякі обмеження у фізичній активності. Тому, знаючи дітей, треба деяким дітям давати перерви на відпочинок.

2. Деякі вчені вважають, що майже в 90 відсотків дітей із синдромом Дауна є пупкові килички. Хоч ця патологія переважно зникає сама собою, рекомендовано не займатися вправами на згинання і утримання ніг під прямим кутом (вправи на розвиток черевного пресу).

3. Якщо ви займаєтесь з такими дітьми в басейні, треба зважати на те, що діти з хворобою Дауна дуже піддатливі до респіраторних захворювань, і тому пильнуйте, щоб після плавання чи душу в дитини були ретельно витерті голова та тіло, щоб не піддати її переохолодженню.

4. Приблизно до 10 відсотків людей із синдромом Дауна можуть потерпати на захворювання, яке має назву осьовий підвивих атланта (першого шийного хребця) і виникає внаслідок слабкості зв'язок між першим і другим шийними хребцями. При форсованому згинанні і розгинанні шиї це може призвести до того, що шийний відділ хребта стає особливо вразливим, унаслідок чого виникає його ураження, яке здебільшого закінчується паралічем кінцівок. Таким людям не рекомендовані заняття фізичними вправами, пов'язаними з напружуванням м'язів шиї і голови. Бажано до початку занять пройти рентгенологічне обстеження, щоб запобігти можливому травматизму. (1, 6, 33)

Регулярні заняття фізичною активністю сприяють поліпшенню стану здоров'я. Той, хто підтримує відповідну фізичну форму, рідше хворіє, йому потрібно менше часу, щоб виконати якусь діяльність.

Дуже добре використовувати інвентар безпечного плану: це, наприклад, надувні кульки, м'які м'ячі, гумові легкі м'ячі, великі м'ячі, реабілітаційні мати, дартс на липучках, шматяні скакалки і т. ін.

Інвентар має бути кольоровий, яскравий.

Добре з хорошим інвентарем грати в ігри, які розвивають пам'ять, мислення, вивчають кольори, різні предмети, розвивають спритність, змушують діяти гуртом, виконувати певні команди.

Не треба давати складних ігор, найкраще грати у прості ігри (наприклад, лови, з одним правилом, ловити всіх з хусточками). Краще при навчанні дітей з синдромом Дауна ігри ускладнювати поступово, крок за кроком. Вони потребують багато повторювань простих речей, нагадувань, підказок, скеровувань словом або навіть і допомоги волонтерів у виконанні завдання. Найважливіше - створювати атмосферу успіху і не визначати переможців. Можуть перемагати всі, або кожен у чомусь іншому, що в наслідку приведе до перемоги всіх.

### **Планування занять для дітей із затримкою психічного розвитку та розумовими розладами**

Для дітей із ЗПР треба детально розплановувати рекреаційне заняття. Для таких дітей характерним є те, що в більшості з них можуть переважати процеси збудження нервової системи над процесами гальмування. Як наслідок того - велика рухливість, часте „перемикання“ уваги з одного виду діяльності на інший. Такі діти перебувають у постійному русі. Вони поверхнево сприймають навколишній світ, не слухають пояснень, а відразу приступають до дій. Дехто взагалі не слухає пояснень. Або спостерігається інша картина, коли діти повільні, не сприймають пояснень чи навіть демонстрування їх. Окрім того, діти мають навчання у школі, де переважно ведуть сидячий спосіб життя і можуть виплескувати свої емоції лише на коротких перервах чи на уроках фізкультури, на яких удосталь погаласувати чи посміятися їм не дозволять, позаяк на них є навчальний план і треба виконувати шкільну програму.

Отже для таких дітей рекреаційні заняття є важливим фактором розрядки і виплескування емоцій. Так само, як і для дітей із синдромом Дауна, на рекреаційних заняттях із дітьми із ЗПР треба використовувати безпечний і цікавий інвентар. Інструктор для таких дітей має неодмінно стати авторитетом, бо інакше вони не слухатимуть ніяких пояснень, чи вказівок з вашого боку.

Для таких дітей обов'язково використовувати саму казку, хоча це залежить від віку. Якщо це молодший шкільний вік, то можна використовувати асоціації з казками, а якщо діти старші - треба конкретизувати завдання і наближати його до завдань, які ви давали б дітям із нормальним психічним розвитком. Головне в дітей із ЗПР - сформувати навички, необхідні для їх віку. Так, граючи у гру можна спочатку ввести одне правило, потім два, і навіть три, але треба пильнувати за правильністю виконання гри (тобто за дотриманням правил).

На початку заняття добре давати ігри для запам'ятовування імен одне одного, чи на запам'ятовування назв предметів, потім ігри з перебуванням у грі та вибуванням з неї, естафети з найпростішими навичками володіння м'ячем чи палицями і т. ін., а в кінці неодмінно ігри на увагу чи такі, що можуть емоційно врівноважити дітей.

Якщо ви використовуєте ігри командні, не треба виділяти ні особистих перемог, ні командних, краще завжди створювати атмосферу успіху всіх або нічию. Якщо, для прикладу, ви даєте перетягувати канат для двох команд і бачите, що одна з команд явно сильніша - поміняйте в команді гравців на гравців протилежної команди. Це дасть змогу дітям не насміхатися одне з одного і не хизуватися своїми перемогами, які вони помітять, бо вони і в тій, і в іншій командах.

Для дітей із ЗРП важливо створювати позитивну та радісну атмосферу на занятті, не бавитися в ігри довше 5 хвилин, не використовувати довгих пояснень, краще показати - це скоріше і зрозуміліше. Треба не дозволяти брати інвентар без дозволу, важливо пильнувати за порядком, аби діти прибирали і правильно складали інвентар, що водночас привчає їх до організованості. Слід максимально залучати всіх дітей до ігор, навіть тих, що не виявляють бажання брати безпосередню участь у грі, треба робити помічником чи вболівальником, але не залишати без уваги, бо деколи своїм протестом вони виказують брак уваги до себе.

Учні з тяжкими розумовими вадами найчастіше мають значно порушені й обмежені можливості руху. Трапляється так, що вони не відчувають потреби спонтанного руху.

Вже в материнській утробі дитина виконує доцільні рухи (ссе великий палець, обертається, б'є ногами, вимахує руками) і завдяки тому нагромаджує перші сенсомоторні навички. Частина учнів з тяжкими вадами теж має такі навички, оскільки ушкодження центральної нервової системи настало лише в останні місяці вагітності, перед самими пологами або значно пізніше. В дородовий період і в новонародженого почуття дотику, рівноваги і глибокого чуття (пропріоцепції) є активне, а їхня взаємодія - підстава для правильного психорухового розвитку. Відчуття руху стає початком розвитку усвідомлення себе, свого я. Воно дає змогу також виділити себе з оточення. Рух сприяє загальному посиленню активації, а отже, й емоцій, готовності до контактів, і для деяких осіб з тяжкими розумовими вадами є майже єдиним джерелом радості. У багатьох випадках після рухового „розігрівання“ дитина готова до зосередження на „розумових завданнях“. Розвиток дитини з ушкодженою центральною нервовою системою порушений. Чуттєво-руховий досвід викликає неправильне відчуття власного тіла і неправильні рухи, а тому виникає неправильне сприйняття самого себе. Тому для учнів з тяжкими розумовими вадами обов'язковим є ретельне планування рухових занять.

Для організації рекреаційних занять треба:

1. створити комфортні умови - передбачувані для занять ігри мають бути безпечні, зрозумілі для них, розширювати обсяг руху, мінімалізувати патологічні реакції;
2. спеціальне облаштування оточення - безпечна основа знаряддя, що дають можливість виконувати різноманітні рухи (прибрати небезпечні предмети, якщо, наприклад, гімнастичне спорядження неможливо прибрати із залу, відсунути його в куток і прикрити матами і тощо);
3. можна продовжити заняття у часі або вкоротити, якщо в тому виникає необхідність;

4. заняття мають бути привабливі для дітей - повинні заохочувати дітей до докладання зусиль (у тому можуть допомогти: музика, застосування кольорових предметів, що видають звуки, заохочувальний контакт з дорослими або іншими дітьми);
5. залучення до занять учнів з іншими можливостями - руховими та розумовими;
6. відчуття спроможності (мінімальними зусиллями можна досягти максимального ефекту);
7. отримання нових, невідомих досі вражень.

Часто ми навіть не усвідомлюємо факт, що звичайні обертання, кидання, штовхання можуть дати невідомі досі відчуття і тому стати надзвичайним переживанням для дитини з тяжкими розумовими вадами.(20, 21, 22)

Користь для таких дітей від рекреаційних занять:

- Відчуття руху всіх видів;
- виявлення оптимальної кількості всіх збудників, які стимулюють почуття (особливо почуття дотику, рівноваги, пропріорецепції);
- набування нових чуттєво-рухових навичок;
- задоволення потреби контакту з іншою особою, з однолітками у групі;
- почуття бути виконавцем;
- пробудження потреби спонтанного і цільового руху;
- радість (більшість учнів із тяжкими розумовими вадами не мала нагоди відчувати, яку радість дає рух).

Про значення руху треба пам'ятати під час усіх занять з дітьми, що мають тяжкі розумові вади. Здатність до того необхідна у всіх щоденних процесах: рухаємося, аби змінити позу на зручнішу, дістати якийсь предмет, переміститися, самотійно їсти чи вмитися і т. ін. Навчання руху допоможе таким дітям стати самотійнішими і незалежними.

### **Планування занять для дітей із дитячим церебральним паралічем**

Якщо порівнювати дітей із ЗПР та синдромом Дауна з дітьми із ДЦП, то можна сказати, що діти з ДЦП мають багато проблем, які пов'язані не лише з проблемами ментальними, а й руховими. Відповідно, якщо дитина є обмежена у вільних діях, вона не може вивільнити енергії, яка в ній накопичується. Можливість вивільнити енергію для таких дітей з'являється на рекреаційних заняттях. Такі діти мають можливість удосталь насміятися, виконати багато рухів самотійно або з допомогою волонтерів. Ця допомога, звичайно, має бути настільки непомітна, що дасть змогу дітям відчувати свою повноцінність.

Отже, більшість дітей стикається з проблемами руху. Бажано при проведенні рекреаційних занять дітей, що самі ходять та дітей, які пересуваються на візочку, виокремлювати у дві групи для того, щоб урівноважити їхні фізичні сили і щоб дітям було цікаво.

Діти, котрі мають проблеми з опорно-руховим апаратом, але спроможні самі пересуватися, можуть не вміти бігати, стрибати, повзати. Ці локомоторні рухи переважно, потерпають при їх фізичному розвитку. Внаслідок того, що їхні спроби все ж таки виконати такі рухи призводять до негативного результату, вони більше не хочуть їх виконувати. Для побудови занять з такими дітьми треба підбирати ігри, які могли б поступово розвивати такі рухи, але не викликали в дітей небажання їх виконувати.

*Треба пам'ятати про те, що багато дітей, які мають ДЦП, можуть мати проблеми із зором, слухом. Доцільно використовувати ігри на прицілювання, ігри з елементами кидків, підкидувань м'ячів, ігри, що розвивають пам'ять і уяву, а також ігри, що могли б розвивати природні локомоції, тобто ігри, що охоплюють повзання, перекочування, швидку ходу (можна у вигляді естафет). Добре проводити групові ігри та ігри для розвитку координації та орієнтації у просторі.*

Позаяк багато з дітей має контрактури та обмеження рухів кінцівками, доцільно використовувати ігри з елементами махів (наприклад, веслування) та ігри на зменшення площі опори, тобто ігри в яких треба ходити по шнурку чи по лаві (5, 18).

Для дітей, які сидять у візочку, треба так складати заняття, щоб їх якнайбільше залучати до гри. Для таких дітей важливим є навіть лише торкнутися до м'яча, а не влучити в ціль. Звичайно, що треба так зробити, так спростити можливість влучання у ціль, щоб діти частіше могли влучати в неї. Якщо дитина кілька разів спробує і їй не вдасться влучити, то вона або замкнеться у собі, або не захоче більше бавитися у таку гру.

Зазвичай діти у візочках потребують допомоги волонтерів чи опікунів, їхньої присутності на занятті. Інструктору треба наголосити волонтерам на їхній важливій місії на занятті. Вони повинні разом з інструктором створювати для таких дітей атмосферу успіху, повинні підбадьорювати, заохочувати та допомагати дещо дітям робити, але так, щоб ті не відчули того, що вони роблять це несамотійно.

Загальні методичні рекомендації щодо роботи інструктора з рекреаційного спорту:

1. Частіше хваліть дитину! Хваліть її, лагідно обнімайте або давайте їй будь-яку маленьку нагороду, коли в неї щось добре вдається. Похвала за успіхи діє набагато краще (і сама собою набагато людяніша), ніж сварка чи покарання за невдачу. Коли дитина старається щось зробити, але в неї не виходить, краще обійти це мовчанням або просто сказати щось, наприклад: „Шкода, не вийшло. Нічого, наступного разу вийде. Молодець“.

2. Більше розмовляйте з дітьми! Пояснюйте все, що Ви робите просто і розбірливо. Діти слухають, починають засвоювати мову краще і збагачують її. Упевніться, що дитина дивиться на Вас, коли Ви до неї говорите.

3. Допомагаючи дитині у грі, можете своїми руками спрямовувати її дії.

4. Певна річ, що результат буде кращий, якщо ви м'яко й обережно спрямовуєте рухи дитини. Якщо дитина пробує щось зробити, але не може, спрямуйте її руки чи тіло так, щоб у неї це вдалося - це викличе набагато більше бажання засвоїти цей навик, ніж ваше гнівне „Та ні – роби ось так!“.

5. Використовуйте наслідування! Щоб навчити дитину нової дії чи навички, спочатку виконайте дію самі і запросіть дитину повторити її, наслідуючи вас. Багато дітей з розумовою відсталістю любить наслідувати або копіювати інших людей. Це хороший спосіб навчити дитину багатьох речей - від виконання фізичних дій до вимовляння звуків і слів.

Для того, щоб краще допомагати таким дітям, можна використати певний оціночний аналіз поведінки дитини:

- Позитивні моменти поведінки: ті навички і якості, які дитина має у теперішній час; особливо ті, які слугують стимулом до оволодіння новими навичками (наприклад, дитині подобається, коли її хвалять);

- Негативні моменти поведінки: дії, котрі чимось загрожують або непокоять людей навколо, а також перешкоджають розвитку дитини (наприклад, дитина псує речі, кричить, коли її беруть за руку, кидає іграшки в когось чи б'ється);

- Проміжні моменти поведінки: дії, що охоплюють як позитивні, так і негативні сторони; цими моментами треба займатися особливо, аби посилити їхню позитивність. Навіть плач і крик як засіб вираження потреб дитини можна вважати позитивним моментом, якщо ця дитина має труднощі в спілкуванні. Треба перевести подібну спробу спілкування в адаптованішу форму;

- Основні вміння: те, що дитина повинна вміти робити і що наразі викликає у неї труднощі, аби оволодіти будь-якими навичками. Вміння різноманітні - вони зумовлені стадією розвитку (наприклад, дитина повинна реагувати на своє ім'я, дивитися на вас, коли ви до неї звертаєтесь, слухати вас принаймні кілька секунд).

Для того, щоб виробити якийсь новий навик, треба подумати про його складові. Потім план дій ділять на дрібні етапи, через котрі відбувається засвоєння навички. До оволодіння навиком дитину ведуть поступово, формуючи чітке уявлення про те, що від неї потрібно на кожному етапі, та, зрозуміло, підбадьорюючи дитину за успіхи.

При спробі послабити негативність поганої поведінки треба виконати дві операції. По-перше, належить встановити, коли й де починається прояв, а також спостерігати за обставинами до, під час і після того, що сталося. Треба уважно приглядатися до дій дитини і до своїх власних. По-друге, варто спробувати зрозуміти, що дає дитині її погана поведінка. Потім спробувати змінити ситуацію так, щоб добра поведінка давала їй більше переваг, ніж погана. Для того треба хвалити прояви нових позитивних моментів і вперто ігнорувати погану поведінку.

### **Планування занять для людей з ураженням спинного мозку**

Фізичні можливості людей з ураженням спинного мозку залежать від рівня ураження. Зазвичай їх поділяють на осіб із параплегією та осіб із тетраплегією. Таким чином і здійснюють поділ при організації рекреаційних занять. У таких людей переважно нема проблем із розумовим розвитком чи іншими проблемами, з якими ми стикалися при плануванні занять для дітей. Зазвичай у таких людей є одна проблема - пересування в інвалідному візку (12, 15, 17, 27, 30, 32).

Певна річ, що рекреаційні заняття проводяться для людей, які не мають досвіду у спорті. Тому всі заняття можуть мати спортивний напрям, але спрощені правила.

Для людей, які потерпають на параплегію, використовують такі види спорту із спрощеними правилами, як баскетбол, настільний теніс, дартс, слалом на візку, перегони на візку, бадмінтон, бочія.

Для людей, котрі мають тетраплегію, використовують такі види спорту, як регбі, настільний теніс, бочія, дартс, кеглі.

При плануванні занять належить урахувати:

- кількість учасників;
- фізичні можливості;
- вік;
- тривалість перебування на візку (час травми);
- мотивацію до занять.

При врахуванні цих чинників можна планувати заняття, використовуючи такі можливості:

- Використовувати легкі ручні матеріали (наприклад, легший м'яч, коротшу ракетку, баскетбольний кошик, що закріплений нижче і т.ін.);
- створювати легші умови для поліпшення рахунку (наприклад, ширший кошик, ближче ціль і т. ін.);
- вводити небагато правил (тільки найпростіші);
- зменшувати кількість гравців;
- скорочувати час сетів.

Здебільшого всі рекреаційні заняття повинні мати мотиваційний напрям для заохочення людей займатися фізичною активністю та надалі спортом.

Кожен із видів рекреаційного спорту має переваги для розвитку тієї чи іншої якості чи того або іншого навички. Наприклад, баскетбол поліпшує координацію, збільшує можливості пересування у візку, посилює загальну витривалість. Настільний теніс поліпшує відчуття рівноваги у візку, збільшує точність і концентрацію. Бадмінтон дає змогу поліпшити рухливість у візку та спритність, бочія - розвинути точність чи прицілюваність і т.ін.