

help

wiedzieć więcej

**„CZAS NA PRAWDZIWE UBRAJLOWIENIE
I UDŹWIĘKOWIENIE ŚWIATA – MY ZROBIMY
TO W POLSCE I U NASZYCH SĄSIADÓW,
NIKT NAS W TYM DZIELE NIE ZATRZYMA!”**

Marek Kalbarczyk

Kraków, wrzesień 2010 podczas uroczystości
otwarcia Pracowni dla Niewidomych Dzieci
sfinansowanej przez Fundację Szansa dla Niewidomych

TEMAT NUMERU

Sport, rehabilitacja, pasja i aktywny wypoczynek

Indie – czy jest to dobre miejsce
dla niewidomych



s. 8

Tandem – poradnik kupującego



s. 15

Podróże małe i duże



s. 20

help

wiedzieć więcej

KWARTALNIK TYFLOREHABILITACYJNY

Fundacja Szansa dla Niewidomych

Chlubna 88

03-051 Warszawa

Tel/fax: +48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation

REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

NAKŁAD WERSJI CZARNODRUKOWEJ

2880 egz.

NAKŁAD WERSJI BRAJLOWSKIEJ

115 egz.

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Redakcja nie odpowiada za treść publikowanych reklam, ogłoszeń, materiałów sponsorowanych i informacyjnych.

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania, zmian stylistycznych i opatrywania nowymi tytułami artykułów nadesłanych przez autorów.

Daj szansę niewidomym! Twój 1% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Pekao SA VI O/ W-wa nr konta:
22124010821111000005141795
KRS: 0000260011

Publikacja dofinansowana ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.





SightCity 2016 – kryzysu nie widać!

s. 6



Jak niemożliwe staje się możliwe.

Niewidomi na szlaku górskim

s. 18



Rozrywka na telefonach od Apple, część 6

s. 24



Pożartować nie zaszkodzi!

s. 46

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

CO WIECIE O ŚWIECIE?

SightCity 2016 – kryzysu nie widać! _____ 6

Indie – czy jest to dobre miejsce dla niewidomych _____ 8

WYDARZENIA

Happening Blady w Rudawach _____ 11

TEMAT NUMERU

Sport, rehabilitacja, pasja i aktywny wypoczynek _____ 12

Tandem – poradnik kupującego _____ 15

Jak niemożliwe staje się możliwe.

Niewidomi na szlaku górskim _____ 18

Podróże małe i duże _____ 20

Dobry słuch i szybki refleks to... Showdown! _____ 22

TYFLOMANIAK

Rozrywka na telefonach od Apple, część 6 _____ 24

NA MOJE OKO

Muzeum dostępne dla zmysłów _____ 27

Dotknąć i posłuchać historii _____ 29

Usłyszeć więcej _____ 32

Opisywanie obrazów osobom,
które nie mogą ich widzieć _____ 34

Kręte ścieżki audiodeskrypcji _____ 40

Ślepotą mnie uratowała _____ 41

Jak niewidomy poznaje świat _____ 44

ŚLEPY LOS NA WESOŁO

Pożartować nie zaszkodzi! _____ 46



Helpowe refleksje

Marek Kalbarczyk

Czy mają już Państwo wakacyjny nastrój? Rozpoczęło się przecież lato, czas odpoczynku, wyjazdów, innych niż zwykle przeżyć i przygód. Przez cały rok uczniowie chodzą do szkoły, a dorośli realizują cele zawodowe w zakładach pracy. Przychodzi moment, że to wszystko się nudzi, czas się dłuży i już niewiele można zrobić. W czerwcu czujemy się wyczerpani. Nie wiadomo, czy jest to obiektywne zjawisko, czy raczej subiektywne. Może tak być, że rzeczywiście nasz umysł i ciało są zmęczone codziennym powtarzaniem mniej więcej takich samych zadań, zachowań, procedur, a może nie miałoby to tak dużego znaczenia, gdyby nie fakt, że mamy świadomość, że już za kilka dni lub tygodni czeka nas coś, o czym marzymy od dawna. W związku z tym, że nie zapoznałem się z merytorycznymi materiałami na ten temat, nie mogę rozstrzygnąć tego dylematu i pozostawię to naszemu Czytelnikom. Dla mnie ważniejsze jest zupełnie co innego. Jako redaktor naczelny tego kwartalnika odpowiadam za to, by ten wakacyjny numer Helpa był tak samo inny od pozostałych, jak okres letni od pozostałych dziesięciu miesięcy.

Właśnie z wakacjami i wakacyjnymi wyjazdami zdecydowaliśmy się na zainicjowanie nowego działu – „Co wiecie o świecie?”. Zamierzamy publikować w nim informacje z różnych dziedzin. Jasne, że informacje turystyczne będą wiodły tutaj prym, ale wiedza o świecie nie ogranicza się do turystyki i krajoznawstwa. Już w tym numerze artykułowi o Indiach towarzyszy informacja o największej europejskiej wystawie produktów stworzonych z myślą o niewidomych SightCity, która co roku odbywa się we Frankfurcie nad Menem. Artykuł Anny Kurakiny, która pochodzi z Ukrainy, mieszka w Polsce, a teraz pracuje w polskiej firmie w Indiach, opowiada o tamtym kraju. Jako że Ania zna nasze środowisko, omawia warunki życia w Indiach zwracając uwagę na egzystencję niewidomych i słabowidzących. Z kolei artykuł Janusza Mirowskiego informuje o nowych produktach, które są zaprojektowane i produkowane z myślą o jak największym zniwelowaniu skutków inwalidztwa wzroku.

Wakacyjne i turystyczne klimaty są realizowane również w innych artykułach tego numeru Helpa. Nie omawiam ich, bo w zasadzie nie chodzi o to, bym

ja je czytał i streszczał, lecz by Państwo je odczytali. Ni-
niejszy numer jest jednak o wiele bogatszy niż jedno
zamierzenie. Gdy opowiadamy o świecie, a czynimy to
z główną myślą o niewidomych, musimy zastanowić
się nad tym, jak opowiadać. Dziedzina, która zajmuje
się sposobami relacjonowania tego, co widać, a czego
niewidomi nie widzą, przyjęła nazwę audiodeskrypcji.
Gdy planujemy wakacyjny odpoczynek połączony
z wyjazdami, zwiedzaniem, oglądaniem krajobrazów,
poznawaniem nowych miejsc, nieznanych nam dotąd
zwyczajów, strojów, architektury itd., musimy zadbać
o to, byśmy jako niewidomi skorzystali z tego jak naj-
więcej. Kto nam opowie o tym, co widać dookoła?
Jak to robi? Czy wyjedziemy z kimś, kto ma naturę
milczka, czy odwrotnie – z osobą gadatliwą, która
chętnie wszystko nam opowie? Czy w tej opowie-
ści będzie jakiś porządek, sens, urok, czy też raczej
nieskoordynowane słowa i wrażenia, z których nie-
wiele zrozumiemy? Warto zapoznać się z zasadami
audiodeskrypcji, by te relacje były jak najbardziej
wartościowe. Jasne, że nie każdy zdoła wykonać je
profesjonalnie, każdy jednak może to zrobić lepiej
niż do tej pory. Każdy, nawet minimalny postęp, jest
wielkim dobrem dla odbiorców. Właśnie z takim za-
mysłem zamieszczamy dwa artykuły o tej dziedzinie.
Może przydadzą się Państwu podczas najbliższych
tygodni. Może niewidomi dowiedzą się więcej niż
zwykle, a widzący rozumieją, jak im pomagać. Au-
diodeskrypcja jest niezbędną zarówno w kinie, przed
telewizorem, w teatrze, na stadionie, w sali koncer-
towej, jak i na placu, na którym znajduje się katedra
i ratusz, albo w muzeum wśród tysięcy eksponatów
zamkniętych w gabloty, albo w ogrodzie zoologicz-
nym lub botanicznym. Krótko mówiąc – wszędzie.

Czy te dwa główne tematy wystarczą, by zaintere-
sować naszym kwartalnikiem aktualnych i przyszłych
Czytelników? Sądząc, że to za mało, dokładamy do
nich kilka innych interesujących artykułów. Stara-
my się, by były tworzone przez różnych autorów.
Ich różnorodność stwarza szansę na urozmaicenie
treści. Za każdym więc razem zapraszamy Państwa
do współpracy. Piszcie do nas i dla nas. Chcemy
czytać o waszych doświadczeniach. Autorami ar-
tykułów mogą być osoby niewidome czy niedowi-
dzące, które relacjonują swoje przeżycia i refleksje,
ale także osoby widzące, które mogą przedstawić
swoje przeżycia związane z naszym środowiskiem.
W dziale „Jestem...” zamieszczamy artykuły z cyklu
„Jestem urzędnikiem”, „Jestem nauczycielem”, „Jestem

**Właśnie z wakacjami i waka-
cyjnymi wyjazdami zdecydowa-
liśmy się na zainicjowanie
nowego działu – „Co wiecie
o świecie?”. Zamierzamy publi-
kować w nim informacje z róż-
nych dziedzin.**

rodzicem” albo „Jestem twórcą”. To nasze „Jestem...”
może wiele oznaczać, ma otwartą formułę dla umoż-
liwienia zróżnicowanych relacji.

Na koniec, już na tylnej okładce, przekazujemy
garść najnowszych informacji o grudniowej konfe-
rencji REHA FOR THE BLIND IN POLAND. To najważ-
niejsze dla środowiska spotkanie musi w tym roku
być ogromne. Tylko wtedy nasze sprawy zainteresują
społeczeństwo i władze. W innym przypadku niewi-
domi ugrzęzną w izolacji i marazmie. Nowoczesna
technologia daje nam niespotykane dotąd szanse.
Skorzystajmy z nich, ale aby to było możliwe, musimy
domagać się pomocy oraz faktycznie ją otrzymać.





SightCity 2016 – kryzysu nie widać!

Janusz Mirowski

Od kilku lat zwykło się mówić, że na największych wystawach takich jak CSUN czy SightCity jest mniej wystawców, mniej zwiedzających, a co najbardziej znamienne – mało innowacji. Jak było w tym roku?

SightCity to bez wątpienia największa wystawa na świecie. W 2016 roku było na niej 130 wystawców oraz 3800 odwiedzających. To dobre statystyki, od kilku lat są na podobnym poziomie i nie widać powodu, aby miały się pogorszyć. W porównaniu do innych wystaw są to najlepsze dane, co prawda na japońską Sight World przychodzi ok. 5 000 osób, ale wystawców jest zdecydowanie mniej, bo ok. 50. Na CSUN mamy około 2000-3000 gości, którzy jednak w większości przyjeżdżają na konferencje, a nie na wystawę. Dla kontrastu konferencję na SightCity odwiedza ok. 150 osób i jest to nieznaczający jej dodatek. Czwarta w kolejności jest nasza polska REHA FOR THE BLIND IN POLAND, na którą przychodzi ok. 2500 gości, a wystawia się ok. 50 wystawców. Co ciekawe REHA ma zdecydowanie najwięcej atrakcji, nie jest tylko wystawą czy konferencją, ale jest wydarzeniem, na którym są koncerty, bezwzrokowe dyscypliny sportowe, filmy z audiodeskrypcją i inne – to taki polski ewenement.

Wracając do SightCity, w tym roku widać było pewne ożywienie, jeżeli chodzi o produkty i związane z nimi innowacje. Oczywiście 70% wystawców to producenci różnego rodzaju powiększalników elektronicznych, gdzie trzy najciekawsze stoiska miały połączone niedawno ze sobą firmy Freedom i Optelec oraz firma HumanWare. Duże stoisko miał także BAUM i Reinecker, które na rodzimym rynku mają silną pozycję. Nic w tym dziwnego, w samych Niemczech statystyki mówią, że niewidomych jest tam ok. 150 000, a słabowidzących 500 000 – widać, która grupa docelowa jest większa.



Widzieliśmy wiele nowych produktów poświęconych niewidomym. Myślę, że dobrze podsumowuje to hasło: BRAJL WRACA! Po kilku latach odwrotu do technologii mobilnych takich jak iPhone, rynek wraca do podstaw, czyli brajla, notatników i innych klasycznie specjalistycznych rozwiązań ułatwiających niewidomym dostęp do informacji.

Poniżej kilka najciekawszych produktów:

Zegarek DOT firmy DOT

Pierwszy na świecie smartwatch dla niewidomych. Charakteryzował się estetycznym wyglądem, możliwością synchronizacji bluetooth ze smartphonem, pięciopozycyjnym monitorem brajlowskim pokazującym nie tylko czas, ale także wiadomości sms i e-mail.

NeoBraille firmy Neo Access

Nowa firma na rynku i z nowym świetnym notatnikiem opartym na systemie android. Bardzo mocna specyfikacja urządzenia pozwala myśleć o nim bardziej jak komputerze (8 rdzeniowy procesor 2.1 GHz, 3Gb RAM, 64 GB pamięci flash, posiada wyjście HDMI na monitor), który ma wszystkie zalety notatnika: waży poniżej 1 kg, włącza się w kilka sekund, bateria wytrzymuje wiele godzin, piszemy na wygodnej klawiaturze brajlowskiej w stylu Perkins, czytamy z wbudowanego 32-znakowego monitora brajlowskiego z dotykowym sensorem śledzącym nasze ruchy palców i przewijających tekst automatycznie.

BrailleNote Touch firmy Humanware to również ciekawy notatnik oparty na systemie android, jest nieco słabszym urządzeniem z gorszym monitorem brajlowskim, posiada jednak ciekawą funkcję – pod zdejmowalną klawiaturą brajlowską ukryty jest dotykowy monitor, na którym można pisać jak na iPhone lub po brajlowsku, monitor może służyć także jako podgląd dla nauczyciela.

Elbraille Notaker firmy Elita Group

To stacja dokująca dla popularnych w Polsce monitorów Focus 14, która sprawia, że stają się one pełnowartościowymi notatnikami. Parametry notatnika są wysokie. To 4-rdzeniowy procesor firmy Intel, 2GB RAM, modem 3G, głośniki stereo oraz ponad 20 godzin pracy na baterii. Zaletą, w odróżnieniu od wszystkich innych notatników, jest system operacyjny



Windows 10 i JAWS, mamy więc w pełni funkcjonalny komputer o rozmiarach notatnika, z niezrównaną technologią brajlowską Freedom Scientific.

Monitor graficzny Inventivio

Widzieliśmy prototyp – to urządzenie na pierwszy rzut oka podobne do uznanych monitorów DOT VIEW 2. Ma jednak dużo większy monitor, zbudowany w innej filozofii. Nie jest tak szybki jak DV-2, ale ma dużo większą rozdzielczość, nie da się więc na nim śledzić co dzieje się na ekranie monitora, ale można oglądać całe obrazy, ponieważ jego rozdzielczość to zapierające dech ponad 10 000 punktów.

Na koniec warto wspomnieć o polskich akcentach. Od lat na wystawie swoje produkty prezentuje firma Altix oraz Harpo. Firma Altix wyspecjalizowała się w produktach tyflograficznych oraz rozwiązaniach udostępniających przestrzeń publiczną osobom niewidomym. Na stoisku można było zobaczyć pierwszą na świecie mówiącą mapę świata, mówiące i brajlowskie terminale informacyjne, plany i mapy dotykowe, tabliczki brajlowskie na drzwi. Natomiast firma HARPO prezentowała swoje produkty technologiczne takie jak BraillePen, MoutBatten czy Autolektor.

A więc w tym roku było we Frankfurcie interesująco. Spotkajmy się tam więc także za rok.





Indie – czy jest to dobre miejsce dla niewidomych

Anna Kurakina

Jakiś czas temu miałam przyjemność relacjonować Państwu swoje przygody podróżnicze. Wtedy byłam jeszcze studentką. Pierwszą moją dużą wyprawą był wyjazd do Chin, a następnie miałam okazję przez pół roku studiować w Indiach w ramach wymiany studenckiej. Niedługo po powrocie do Polski czekała mnie kolejna wymiana studencka – tym razem do Turcji. Jak mogą Państwo zauważyć, podróżowanie do nowych, dalekich krajów jest moją pasją. Dlatego też od zawsze wiedziałam, że chciałabym związać z tym moją przyszłość. I tak się właśnie stało. Broniąc pracy magisterskiej w lipcu 2015 roku wiedziałam, że już za miesiąc wyjadę do pracy do... Indii! Tak, polubiłam ten kraj podczas pierwszego mojego pobytu – pomimo faktu, że jest bardzo, ale to bardzo specyficzny. Bardzo się ucieszyłam, kiedy dostałam propozycję pracy dla polskiej firmy w Indiach.

Kiedy byłam tu na wymianie studenckiej, mieszkałam w 5-milionowym mieście Kolkata lub Kalkuta. Wiele miast indyjskich ma dwie nazwy. Są to jedne z wielu pozostałości po kolonii brytyjskiej. Kalkuta jest miastem położonym na wschodzie kraju, nad słynną i świętą dla wyznawców hinduizmu rzeką Ganges. Ze względu właśnie na jej świętość, aktualne jest

wrzucanie prochów zmarłych do tej rzeki. Jest to dużym problemem dla kraju z ekologicznego punktu widzenia. Obecnie mieszkam w 9-milionowym mieście Bangalore, położonym na południu kraju i uważanym za Dolinę Krzemową Indii.

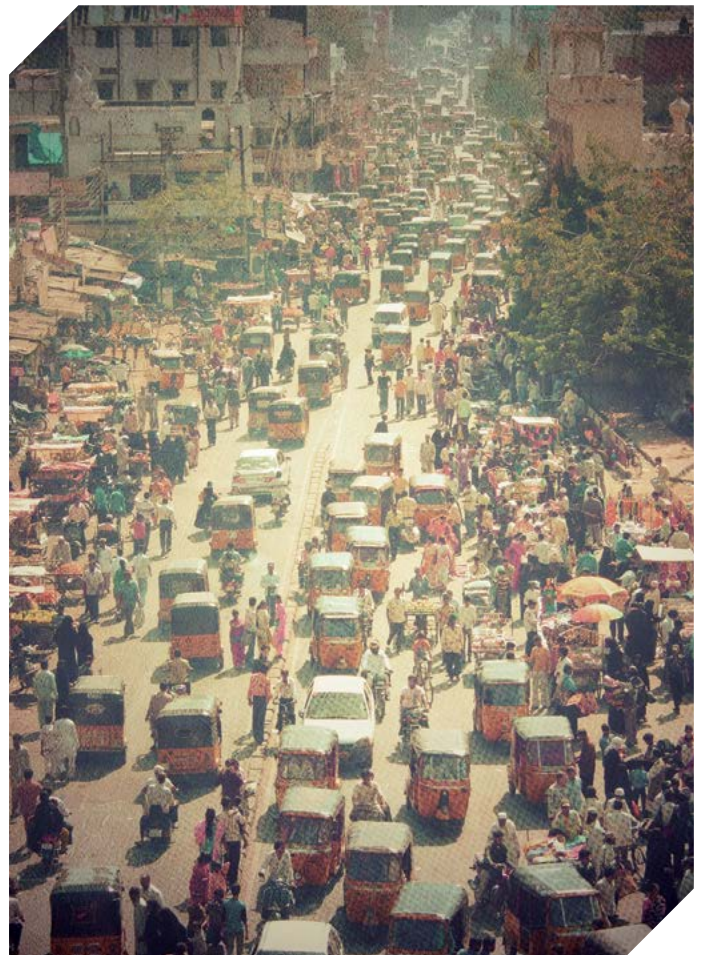
Doskonale pamiętam moje pierwsze wrażenia z Indii. Upiorne gorąco, dające się we znaki tak silnie przez niemalże 80% wilgotność powietrza i przytłaczający ogrom pojazdów. Gdziekolwiek nie spojrzeć nieprzebrana masa ludzi zajętych własnymi sprawami. Miałam uczucie, że trafiłam do jednego wielkiego mrowiska! Pierwszym problemem, z którym się wtedy spotkałam, ale który mam do tej pory, była tak prosta na pierwszy rzut oka czynność, jak przejście przez ulicę. Wyobraźcie sobie drogę, która nie ma żadnych pasów ruchu i innych regulacji drogowych, na której jakimś cudem mieszczą się pojazdy różnej wielkości i konfiguracji. Najniżej w „drogowym układzie pokarmowym” stoją kierowcy rowerów. Ale to nie są takie rowery, do których jesteśmy przyzwyczajeni w Polsce. Na tych indyjskich mieści się czasami cały majątek i dobytek kierowcy. Rower przerobiony jest więc na sklepik, w którym można kupić rzeczy typu papierosy lub przekąski. Innymi uczestnikami

ruchu drogowego w Indiach są skutery, motocykle, autobusy, ciężarówki i oczywiście samochody, których zdecydowana większość nie ma lusterek, bo, jak później się dowiedziałam, zostały pourywane przez inne pojazdy w trakcie większego ruchu. Na szczególną uwagę zasługuje środek transportu, który można spotkać jedynie w Azji. Mam na myśli riksze. To coś pomiędzy motocyklem a samochodem. Przypominają małe domki na kółkach, w którym jest tylko dach i tylna ściana. Z przodu siedzi kierowca, a z tyłu jest siedzenie dla pasażerów – teoretycznie tylko trzech, ale praktycznie jedzie tam o wiele więcej osób. Kiedyś widziałam aż 9 osób w jednej rikszy. Czasami riksze są napędzane nie przez motor, lecz przez siłę mięśni nóg kierowcy. W czasie, kiedy mieszkałam w Kalkucie, były również dostępne ręczne riksze. Kierowca musiał ręcznie ciągnąć siedzenie, w którym siedzieli pasażerowie. Obecnie taki rodzaj transportu jest zakazany.

Najgorsze w tym wszystkim jest jednak dobiegająca z ruchu ulicznego i niedająca się opisać kakofonia klaksonów, trąbek i dzwonków. Mieszkańcy Indii mają zupełnie inne niż Polacy wyobrażenia, do czego służą sygnały dźwiękowe na drodze. Używają ich dosłownie do wszystkiego – wyrażenia złości, aby kogoś pośpieszyć, ostrzec, pozdrowić, pożegnać i wiele innych powodów. Niestety, nie potrafię sobie wyobrazić w tej sytuacji osób niewidomych, które, z tego, co wiem, posiadają zazwyczaj wyjątkowo wyostrzony zmysł słuchu.

Kolejnym problemem jest to, że absolutna większość kierowców porusza się chaotycznie, nie przestrzegając żadnych zasad drogowych, w tym zasad pierwszeństwa. Bardzo trudno jest przewidzieć możliwe zachowania kierowców, żeby móc odpowiednio na nie zareagować. Ogromnym utrudnieniem jest też to, że w zasadzie nie ma tam oznaczonych przejść dla pieszych. Podobnie z sygnalizacją świetlną, której, gdy jest, prawie nigdy się nie przestrzega. Szokuje fakt, że dla zdecydowanej większości kierowców pieszy jest najniżej spośród wszystkich uczestników ruchu, a to znaczy, że pieszych się nie przepuszcza. Muszę przyznać, że w sumie mieszkam w Indiach prawie półtora roku, ale chyba nigdy mi się nie zdarzyło, żeby kierowca ustąpił mi drogi. Pierwszeństwo należy po prostu wymusić. Zazwyczaj ma to miejsce gdziekolwiek, a więc gdzie pieszy sobie zażyczy. Hindusi wyciągają rękę do przodu i takim oto gestem próbują wymusić na kierowcach zatrzymanie się. Bardzo trudno jest przejść przez całą ulicę za jednym razem.

Zwykle idzie się do połowy drogi i czeka się tam na odpowiedni moment, by przekroczyć drugą połowę. Powiem szczerze, że ja cały czas boję się przechodzić przez te ruchliwe ulice, szczególnie w ciemniejszej porze dnia. Wielu kierowców nie włącza, albo nawet po prostu nie ma świateł. Moją taktyką jest schowanie się za hindusem i przejście z nim w odpowiednim momencie. Niestety, dla osoby niewidomej niemożliwe jest samodzielne przejście przez ruchliwą ulicę w Indiach. Przypuszczam, że równie ciężko zrobić to z opiekunem. Indie, a przynajmniej te miejsca, które odwiedziłam, po prostu nie są przystosowane do potrzeb osób niewidomych. Podobnie z inwalidami ruchu. Nigdy nie spotkałam się z windą w środkach transportu. Nawet gdy są dostępne w instytucjach rządowych, nie ma jak do nich podejść. Dostać się do autobusu jest również trudno. Nigdy nie widziałam tam niskopodłogowych autobusów czy innych środków transportu. Te autobusy, które miałam okazję przetestować, mają pierwszy schodek mniej więcej na wysokości kolana. Dodatkowym problemem jest to, że w Indiach nie ma specjalnych zatoczek autobusowych, a przystanki są rozlokowane bardzo rzadko, co powoduje, że kierowcy zatrzymują się tam, gdzie uważają za stosowne. Zazwyczaj są to bardzo, ale to



CO WIECIE O ŚWIECIE?

bardzo krótkie postoje, niekiedy pasażerowie muszą wyskakiwać z autobusu w biegu. Przyznam, że ja nie jeżdżę środkami komunikacji miejskiej między innymi dlatego, że dla osoby zza granicy jest bardzo trudne zorientować się, jaką trasę mają poszczególne autobusy. Wszystkie informacje są napisane w lokalnym języku. Autobusy podzielone są według kolorów, a każdy kolor ma określoną trasę. Osobiście poruszam się wyłącznie taksówkami bądź wspomnianymi riksami. Na szczęście jest to w Indiach bardzo tanie.

Myślę, że gdyby osoba niewidoma chciała odwiedzić Indie, w grę wchodziłoby jedynie poruszanie się specjalnie arendowanym autobusem bądź samochodem od miejsca do miejsca. Problemem jest też totalny brak chodników. Trudno jest zorganizować trasę tak, żeby móc się poruszać chodnikiem. Albo nie ma ich wcale, albo są zajęte przez handlarzy. Często są tak zniszczone, że wygodniej jest iść skrajem drogi.

Prawdopodobnie, czytając to, zastanawiają się Państwo, jak niewidomi radzą sobie w Indiach. Po wiem szczerze – nie wiem. Przez cały czas pobytu w Indiach nie widziałam na ulicy osoby z białą laską. Jako, że pracuję w sferze związanej z opieką m.in. nad

osobami starszymi, mogę podzielić się z Państwem opowieściami, które słyszałam od innych opiekunek. Otóż poziom życia osób niewidomych zależy od stanu finansowego rodziny. Mogą Państwo pomyśleć, że tak jest wszędzie, ale jednak w Indiach jest inaczej. Prawie nie ma tu klasy średniej. Ludzie są albo bardzo bogaci, albo biedni. Ci pierwsi mieszkają we własnych domach i mają cały sztab obsługi, która m.in. opiekuje się też osobą niewidomą. Często zatrudniają specjalną pielęgniarkę do takich celów. Gdy muszą wyjechać poza rezydencję, przemieszczają się własnym pojazdem wraz z obsługą. Biedni mają niestety o wiele gorzej. Zazwyczaj są skazani na pomoc różnego rodzaju organizacji dobroczynnych i charytatywnych. Państwowa opieka zdrowotna prawie nie funkcjonuje, aczkolwiek nowy premier kraju zapowiada zmianę tego stanu rzeczy.

Pisząc ten artykuł chciałam jedynie nieco przybliżyć Państwu sytuację osób niewidomych w Indiach. W żadnym stopniu nie miałam zamiaru zniechęcać do odwiedzenia tego kraju. Jest bardzo ciekawy. Na pewno podróż do Indii byłaby jedną z największych przygód w Waszym życiu!





Happening Blady w Rudawach

Renata Pawlak

W dniu 4 czerwca br. w Łodzi na ulicy Piotrkowskiej odbył się happening zorganizowany przez łódzki Oddział Fundacji Szansa dla Niewidomych i pomysłodawców projektu Blady w Rudawach. W ramach imprezy mieliśmy możliwość wysłuchania koncertu młodych muzyków z Ogólnokształcącej Szkoły Muzycznej I i II stopnia im. H. Wieniawskiego w Łodzi. Harfiści koncertowali pod dyktando mgr Doroty Szyszkowskiej-Janiak, a orkiestra instrumentów dętych wystąpiła pod batutą mgr Dariusza Dudka. Całą imprezę wspomagał sztab wolontariuszy fundacji, harcerzy oraz absolwentów I LO w Łodzi. W trakcie wydarzenia promowaliśmy idee „Świata otwartego dla niewidomych” uświadamiając społeczeństwo o potrzebach osób z dysfunkcją wzroku. Happening miał na celu zebranie brakujących środków na budowę pierwszej w Polsce ścieżki dydaktycznej im. hm. Janusza Boisse w Rudawach Janowickich dostosowanej do potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Dzięki aplikacji mobilnej inwalidzi wzroku będą mogli samodzielnie pokonać szlak górski i zapoznać się z pięknem otaczającej przyrody. Nowoczesna technologia pozwoli przy wykorzystaniu audiodeskrypcji niewidomym i niedowidzącym zobaczyć to, co do tej pory było dla nich niedostępne. Dzięki aplikacji usłyszymy opisy stanowisk, zdjęć oraz atrakcji znajdujących się na ścieżce. Dodatkowo użytkownicy usłyszą powiadomienie

o ciekawym punkcie na trasie w momencie zbliżania się do niego oraz przydatne wskazówki nawigacyjne jak podążać dalej.

Podczas eventu namawialiśmy widzzących przechodniów do wcielenia się w rolę osoby niewidomej i podjęcia próby pokonania toru z przeszkodami z zasłoniętymi oczami przy pomocy białej laski. Każdy z uczestników stwierdził, że było to trudne doświadczenie. Byli pełni podziwu dla osób z dysfunkcją wzroku, które na co dzień muszą sprostać tak trudnym wyzwaniom.

W ramach happeningu dzięki uprzejmości organizatorów Basketmanii, osoby z dysfunkcją wzroku mogły sprawdzić swoje siły w grze w koszykówkę. Ku zdumieniu zawodowych graczy słabowidząca tyflo-specjalistka z łódzkiego oddziału doskonale sobie poradziła z wyzwaniem i bardzo celnie rzucała do kosza. W trakcie akcji prowadziliśmy kwotę, z której zebrane środki zasilą budżet projektu Blady w Rudawach.

Mamy nadzieję, że takie przedsięwzięcia w znacznym stopniu zwiększą świadomość społeczeństwa i coraz częściej potrzeby osób niewidomych i niedowidzących będą dostrzegane, co sprawi, że barier do pokonania będzie znacznie mniej.



Sport, rehabilitacja, pasja i aktywny wypoczynek

Anna Rakowicz



Częściowa utrata wzroku, bądź całkowity jego brak nie eliminuje z aktywnego stylu życia. Kto raz zasmakował w sportowej rywalizacji niełatwo z niej zrezygnuje – trudno jest wyzbyć się aktywnej formy wypoczynku, rehabilitacji i integracji. Osoby niewidome i słabowidzące stanowią poważny odsetek społeczeństwa pozbawionego prawidłowo funkcjonującego dalekosiężnego zmysłu wzroku. Wzrok jest podstawą poznania otaczającego nas świata, orientowania się w otoczeniu oraz warunkującego prawie każdą ludzką działalność.

Warunki, które umożliwiają i ułatwiają niewidomym i słabowidzącym osiągnięcie najwszechstronniejszego rozwoju to wczesna rewalidacja, edukacja, rehabilitacja, a także zapewnienie skutecznych, specyficznych metod i środków pozwalających na prawidłowe poznawanie otaczającego nas świata i właściwe funkcjonowanie w środowisku społecznym. Wiele dyscyplin sportowych zostało stworzonych dla potrzeb osób niewidomych i niedowidzących, wiele z nich zostało dostosowanych do ich możliwości i ograniczeń.

Sport jest bardzo ważny, gdyż promuje zdrowie, ponadto pomaga w kształtowaniu umiejętności samodzielnego poruszania się, co ma decydujące znaczenie w codziennym życiu. Osoby z wadą wzroku mogą uprawiać wiele dyscyplin sportowych według zasad i reguł, które obowiązują osoby widzące, np. sporty walki, takie jak judo i zapasy, które są nieznacznie zmodyfikowane, krykiet i lekkoatletyka oraz wiele innych, o których wspomnę pokrótce.

Krykiet – stosuje się skórzaną piłkę z dzwoneczkiem. Serwujemy piłkę od dołu i musi się ona odbić chociaż raz, aż osiągnie cel, aby osoba grająca po wydawanym przez nią dźwięku oceniła, w którym kierunku piłka leci.

Biegi dłuższe niż 100 m – biegący powinien mieć obok siebie przewodnika, który udziela mu rad i słownych instrukcji. Stosuje się też dla zachowania kierunku biegu linę /bieg na uwięzi/. Niewidomy biegacz musi pierwszy przekroczyć linię mety.

Piłka bramkowa /goalball/ – ta dyscyplina została stworzona specjalnie dla osób niewidomych. W roku 1982 w Lublinie rozegrano pierwszy turniej o randze imprezy międzynarodowej.

Sztuki walki może uprawiać każdy, niezależnie od wieku i poziomu wytrenowania. To doskonała forma rozwoju ciała, umysłu i charakteru. Judo – walki rozgrywane są na macie w kształcie kwadratu. Judo niewidomych różni się tym, że zawodnicy przed komendą sędziego rozpoczynającego walkę są już w kontakcie dotykowym. Walka trwa 5 minut. W tym czasie niewidomi judocy zdobywają punkty za pomocą chwytów i rzutów.

Szczególny wpływ na psychofizyczną rewalidację osób z uszkodzonym wzrokiem mają gry zespołowe z piłką. Wyzwalają dużo emocji związanych z rywalizacją, uczą pokonywania barier psychicznych, doskonałą nie zawsze będącą na odpowiednim poziomie sprawność fizyczną, a także kształtują orientację przestrzenną. Do takich gier zespołowych możemy zaliczyć wspomnianą wcześniej grę goalball, futsal, torball.

Futsal – rywalizują dwie drużyny składające się z pięciu graczy. Wszyscy mają zasłonięte oczy specjalnymi opaskami, nie dotyczy to jednak bramkarzy, którzy mogą podpowiadać zawodnikom pełniąc rolę przewodników.



Pole gry otacza miękka ściana, a piłka wydaje z siebie dźwięki – wszystko po to, by podnieść poziom bezpieczeństwa i ułatwić zawodnikom niezwykle trudną rywalizację. Mecz trwa 50 minut.

Torball – zawodnicy zakładają nieprzezroczyste gogle. Podczas gry polega się jedynie na słuchaniu i orientacji w przestrzeni. Mecz składa się z dwóch 5-minutowych części.

Godną uwagi dyscypliną sportową jest tenis stołowy dla niewidomych – **Showdown**. Rozgrywka toczy się na specjalnym stole obramowanym listwami. Gra się metalową piłką z dzwoneczkiem w środku. Odbija się ją drewnianymi wiosłkami. Ręce graczy są chronione przez rękawice.

Niewidomi i niedowidzący uprawiają też **Kolarstwo Tandemowe**. Osoba z wadą wzroku wprowadzi nie widzi pokonywanej trasy, ale odczuwa szybkość, wysiłek wspinania się na wzniesienie, zmęczenie z pokonania dystansu i radość z wygranej.

Pływanie – jest dyscypliną bardzo popularną wśród osób z wadą wzroku. Zawodników niewidomych i słabowidzących dotyczy się tyczką – w zależności od stylu pływającego – w głowę, klatkę piersiową, plecy, w celu określenia odległości od końca basenu. W treningach pływackich konieczna jest obecność wolontariuszy.

Trudno dociec, kiedy po raz pierwszy przy szachownicy zasiadła para osób niewidomych. Modyfikacja gry w szachy polega na tym, że osoba niewidoma gra na szachownicy brajlowskiej. W polach są wywiercone otwory, tak aby mogły się na niej trzymać figury. Czarne pola na szachownicy położone są o kilka milimetrów wyżej od białych. Aby odróżnić figury białe od czarnych, te ostatnie mają bardziej ostre zakończenia. Zawodnik musi poinformować przeciwnika o wykonanym ruchu. Dyscyplina sportowa właściwie dobrana, uwzględniająca ograniczenia wynikające z niepełnosprawności, może pozytywnie wpłynąć nie tylko na zdrowie fizyczne i wspomóc zabiegi rehabilitacyjne. Znacznie bardziej liczy się aspekt psychologiczny: przełamywanie swoich ograniczeń i świadomość, że pomimo ich istnienia można żyć aktywnie i mieć pasję.

Częściowa utrata wzroku, bądź całkowity jego brak nie eliminuje z aktywnego stylu życia. Kto raz zasmakował w sportowej rywalizacji niełatwo z niej zrezygnuje.



Tandem – poradnik kupującego

Dariusz Linde

„Rower jaki jest każdy widzi” – można by w ten sposób parafrazować klasyka. Ale co jeśli ktoś nie widzi, a jednak chciałby od czasu do czasu pojeździć jednośladem napędzanym siłą własnych mięśni? Od kilkudziesięciu już lat nie stanowi to większego problemu. Wystarczy kupić tandem i zwerbować kierowcę. Ale czy wybór roweru, a w szczególności tandemu to taka łatwa sprawa?

Gdy już podejmiemy decyzję, że kupujemy tandem, należy po pierwsze zastanowić się czy znajdziemy miejsce do przechowywania wcale nie małego pojazdu. Tandem przeciętnie ma około 2,5 metra długości, więc może nie zmieścić się do małej piwnicy. Jeśli przechowywanie roweru nie stanowi problemu, to można by sądzić, że mamy już „z górki”.

Kiedy zaczniemy sprawdzać oferty sklepów i producentów okaże się, iż dostępnych jest wiele ofert w przedziale od kilku do nawet kilkudziesięciu tysięcy złotych. Znajdziemy modele miejskie, turystyczne, górskie, a nawet wyścigowe – analogiczne do rowerów jednoosobowych. Gdy trochę bardziej zagłębimy się w szczegóły, dostrzeżemy iż nawet sama

konstrukcja ram ma kilka wariantów. Znajdziemy rowery z ramą składaną i stałą. Konstrukcja składana zazwyczaj pozwala na transport rozmontowanego roweru w bagażniku przeciętnego samochodu. To niewątpliwa zaleta w przypadku, gdy planujemy, że będziemy zabierali swój rower np. na wyjazdy urlopowe. Taki system ma też swoje minusy. Należy mieć na uwadze, iż rama w tandemie musi wytrzymać duże obciążenia. Jednolita spawana rama z pewnością będzie miała większą wytrzymałość i nie wymaga prawie żadnych czynności serwisowych. Wybierając ramę z obniżonym przekrokiem znacząco ułatwimy sobie wsiadanie czy zatrzymywanie się. To dopiero początek opcji, więc co wybrać? Nie ma na to pytanie jednej obiektywnej odpowiedzi. Do sprawy trzeba podejść indywidualnie.

Do rekreacyjnej jazdy w mieście sprawdzi się zupełnie inny sprzęt niż na przełajowe wycieczki nieutwardzonymi ścieżkami. No tak, ale mało kto może pozwolić sobie na posiadanie kilku rowerów, a tym bardziej kilku tandemów. Jeśli zależy nam na sprzęcie możliwie najbardziej uniwersalnym, najtrafniejszym wyborem będzie rower z rodziny MTB. Taki jednoślad



wyposażony jest w szersze opony o grubszym bieżniku i wzmocnione koła, które dzielnie zniosą miejskie krawężniki oraz luźne szutry. Niestety, taka konfiguracja będzie miała nieco większy opór toczenia na równym asfalcie. Pamiętajmy, że koła, jak i inne podzespoły tandemu są poddawane dwukrotnie większym obciążeniom niż w przypadku zwykłego

roweru. Jeśli zamierzamy aktywnie i dynamicznie użytkować nasz rower, to musimy wybierać komponenty o dużej wytrzymałości i wysokiej jakości. Kupując nowy rower z pewnością należy zadbać, by był wyposażony w wydajne hamulce. Na rynku mamy dostępne typowe V-brake z linką stalową, hamulce hydrauliczne oraz tarczowe. Pierwsze mają najniższą



cenę i są lekkie oraz mają prostą budowę. Hydrauliczne nie wymagają dużej siły nacisku na dźwignie, zaś tarczowe to najwydajniejszy system jednocześnie najbardziej skomplikowany oraz kosztowny. Jeśli zdecydujemy się na hamulec tarczowy zaleca się, aby średnica tarczy była nie mniejsza niż 200 mm.

Skoro już mamy czym hamować, to pora pomyśleć o napędzie. Tu do wyboru mamy klasyczne przerzutki lub piastę wielobiegową. Przekładnia w piaście charakteryzuje się cichą i praktycznie bezobsługową eksploatacją. Ten rodzaj napędu można całkowicie osłonić, więc nie ma obawy o pobrudzenie odzieży. W porównaniu do klasycznych przerzutek taka zabudowana przekładnia ma mniejszą rozpiętość przełożeń, więc energiczni rowerzyści powinni wybrać zwykłe przerzutki. Do pełni szczęścia brakuje nam jeszcze wygodnych siodełek i kierownic, amortyzowanego przedniego widelca i kilku niezbędnych drobniaków. Wąskie siodełka stosujemy kiedy pozycja rowerzysty jest pochylona, szersze kiedy rowerzysta jeździ wyprostowany. Dobrze jeśli kierownice mają regulowane mostki – pozwoli to optymalnie je ustawić. Przedni amortyzator czy amortyzowana sztyca siodełka podniosą komfort podróży, ale równocześnie spowodują, iż część energii z jaką naciskamy na pedały, zostanie zużyta na pracę elementów resorujących. Na koniec nasz jednoślad powinniśmy wyposażyć w stopkę – najlepiej podwójną, sygnał dźwiękowy oraz oświetlenie przednie i tylne. Dla nocnych marów warto polecić mocne diodowe przednie lampy,

które pozwolą na bezpieczną jazdę. Oświetlenie może być zasilane bateryjnie lub z prądnicy umieszczonej w przedniej piaście.

Podsumowując temat zakupu tandemu nie sposób pominąć kwestii finansowych. Więc: ile to kosztuje? Najtańsze nowe tandemy można kupić za nieco ponad dwa tysiące złotych. W tym przypadku nie ma co liczyć na osprzęt wysokiej jakości czy choćby aluminiową, lekką ramę. Trochę lepiej wypadają pojazdy w przedziale powyżej trzech tysięcy. Można by je zakwalifikować jako sprzęt wystarczający do niedzielnej rekreacji. Tandem dla wymagającego, energicznego użytkownika to wydatek ponad pięciu tysięcy. Za taką kwotę skonfigurujemy lub kupimy rower, który spełni pokładane w nim oczekiwania. Będzie miał lekką, solidną ramę, wysoki model przerzutek, wydajne, mocne hamulce, solidne korby, pedały oraz wzmacniane obręcze kół i dobrej klasy opony. Tak skonfigurowany pojazd z pewnością będzie odwdzięczał się frajdą z każdego przejechanego kilometra. Domowy budżet można nieco poratować, starając się o uzyskanie dofinansowania ze środków PFRON do zakupu sprzętu rehabilitacyjnego. Dofinansowanie może wynieść nawet do 95 procent ceny zakupu. Niestety, czas oczekiwania na dotację zazwyczaj liczony jest w latach, a nie tygodniach. Sezon rowerowy mamy już w pełni, więc jeśli nie możemy pozwolić sobie na zakup z własnych środków, można wykorzystać tandemy z miejskich wypożyczalni lub prywatnych punktów, które również w swojej ofercie mają tandemy.



Jak niemożliwe staje się możliwe Niewidomi na szlaku górskim

Renata Pawlak

Przykładowy widok
z górnej części ścieżki

W sobotę 25 czerwca br. w Strużnicy, położonej w Rudawach Janowickich, uroczyste otwarto „Przyrodniczą ścieżkę dydaktyczną im. hm. Janusza Boissé”. Jest to najnowocześniejsza trasa turystyczna w Polsce. Po raz pierwszy w historii rodzimej turystyki została wdrożona elektroniczna wersja trasy wyposażona w nadajniki beacon oparte na technologii Bluetooth Low Energy. Dzięki temu każdy turysta, nawet z dysfunkcją wzroku, posługujący się smartfonem z systemem Android lub iOS może obejrzeć wirtualne stanowiska stanowiące dopełnienie stanowisk tradycyjnych, a więc tablic i pulpity.

Trasa jest nowo powstałą atrakcją turystyczną, dostępną także dla osób z niepełnosprawnością wzrokową. Biegnie przez fragment regła dolnego Rudaw Janowickich, łącząc dwa szlaki PTTK: żółty, prowadzący ze Strużnicy na Łopatę oraz czerwony – prowadzący z Przełęczy pod Średnicą na Skalnik (945 m n.p.m.). Aplikacja mobilna „Leśne Latarnie” stworzona przez łódzką spółkę beFOGG zawiera opis ścieżki i wirtualnych stanowisk wraz z mapą w skali 1:25 000. Posłuży turystom jako mobilny przewodnik.

Ścieżka przyrodnicza nosi imię legendarnego harcmistrza i pedagoga Janusza Boissé, który z Rudawami związał kilkadziesiąt lat swojej działalności harcerskiej i pedagogicznej.

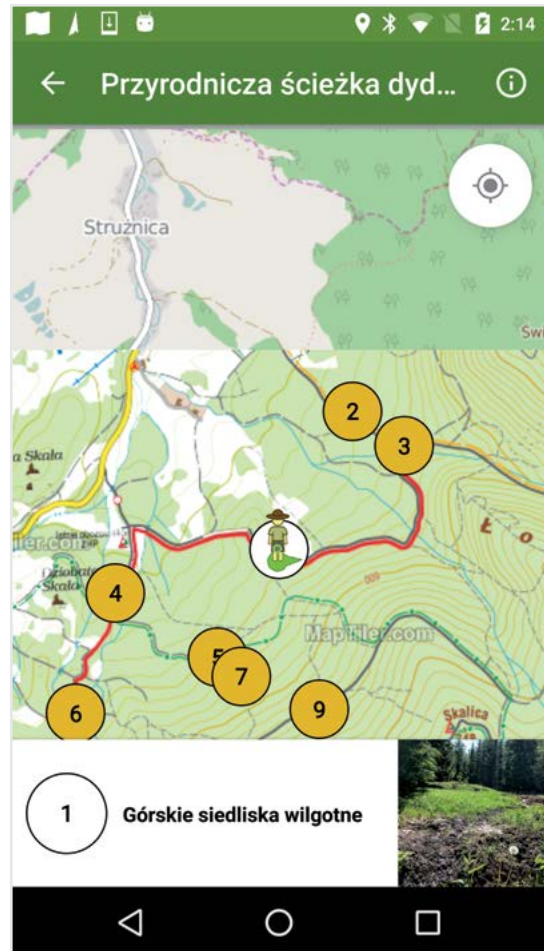
Janusz Boissé „Błady”, urodził się 9 stycznia 1932 roku w Tarnopolu. Był geografem (geomorfologiem), absolwentem Uniwersytetu Łódzkiego, legendarnym nauczycielem geografii w I Liceum Ogólnokształcącym im. M. Kopernika w Łodzi – jednej z najlepszych szkół średnich w Polsce. Jako wieloletni charyzmatyczny komendant Szczepu ZHP im. Romualda Traugutta w Łodzi przy Hufcu Łódź-Polesie wychował blisko trzy tysiące harcerzy i instruktorów – przedstawicieli trzech pokoleń łodzian. Na pomysł trasy wpadli absolwenci I LO – wychowankowie Janusza Boissé.

Trasa ma charakter dydaktyczny: turyści spotkają na niej nie tylko wspaniałe panoramy, niezapomniane widoki dolin, szczytów, potoków i scenerii skalnych, ale też różnorodny, barwny i fascynujący świat roślin i zwierząt Rudaw Janowickich. Na trasie ścieżki turysta będzie mógł zapoznać się z informacjami zamieszczonymi na tradycyjnych stanowiskach informacyjnych (tablice i pulpity).

Projekt powstawał we współpracy z łódzkim Oddziałem Fundacji Szansa dla Niewidomych. Aplikacja zawiera udogodnienia dla osób z dysfunkcją wzroku, które będą z czasem rozbudowywane. Dzięki nowej technologii – audiodeskrypcji – można usłyszeć opisy stanowisk i atrakcji znajdujących się na ścieżce oraz opisy licznych zdjęć. Dodatkowo użytkownicy usłyszą powiadomienie o ciekawym punkcie na trasie w momencie zbliżania się do niego oraz przydatne wskazówki nawigacyjne jak podążać dalej. Podpowiedzi te zastępują osobom niewidomym znaki namalowane na drzewach i kamieniach. Mamy nadzieję, że to innowacyjne rozwiązanie dedykowane osobom z dysfunkcją wzroku zwiększy aktywność turystyczną tej grupy.

Autorem wszystkich tu zawartych zdjęć jest Michał Tracz.

Więcej o projekcie można przeczytać na stronie: www.bladywrudawach.pl oraz www.facebook.com/bladywrudawach/





Podróże małe i duże

Majowa wyprawa w góry z punktu widzenia osoby słabowidzącej

Gabriela Rubak

Chciałabym podzielić się swoimi wrażeniami z wyjazdu ze znajomymi w weekend majowy do małej miejscowości Brzegi, znajdującej się w pobliżu granicy polsko-słowackiej. Jest to wieś niezwykle malownicza, świetna baza wypadowa na wędrówki górskie.

Majówka ta niewątpliwie zapadnie mi w pamięć na bardzo długo, nie tylko ze względu na to, że pokonując szlaki górskie przewyciężyłam własne bariery, ale również poznałam wspaniałych, wartościowych ludzi. Przechodząc do meritum, chciałabym napisać o swoich odczuciach, emocjach, jakie towarzyszyły mi podczas zwiedzania Słowackiego Raju oraz doliny Kieżmarskiej. Są to niezwykle miejsca warte zobaczenia. Na wstępie muszę dodać, że pokonanie szlaków górskich wymagało ode mnie dużej koncentracji, gdyż choćby najmniejszy źle postawiony krok mógłby spowodować tragedię. Podejmując wyzwanie wędrówki po górach miałam wiele obaw związanych z moim niedowidzeniem. Pojawiły się pytania: Czy dam radę? Czy trasa nie będzie za trudna? Wszyscy towarzysze podróży byli pełnosprawni. Wiem, że podobnie jak ja mieli wiele obaw czy podołam wyzwaniu. Bardzo lubię chodzić po górach, jednak doskonale zdaję sobie sprawę ze swojej

dysfunkcji wzroku i z niebezpieczeństw jakie mogą mnie spotkać. Trasy wyżej wymienionych szlaków górskich wymagają przeciętnej kondycji fizycznej, jednak uważam, że dla osób niewidomych są bardzo niebezpieczne.

Pierwszego dnia pobytu w Brzegach udało nam się zwiedzić okolicę. Wędrówka była bardzo przyjemna, krajobrazy przepiękne, pogoda wymarzona. W pamięci utkwiał mi moment, kiedy siedzieliśmy na polanie z pięknym widokiem na Tatry i zjadaliśmy przygotowane wcześniej kanapki żartując przy tym i opowiadając różne ciekawe historie.

Kolejnego dnia postanowiliśmy wybrać się żółtym szlakiem Doliny Kieżmarskiej. Jest to jedna z dolin najczęściej odwiedzana przez turystów, znajdująca się w słowackich Tatrach. Szczyty wznoszące się nad doliną są jednym z ważniejszych rejonów taternictwa sportowego. Wędrówkę rozpoczęliśmy przy parkingu Biała Woda przy Drodze Wolności, następnie dotarliśmy do Rzeżuchowej polany i szliśmy wzdłuż Białej Wody Kieżmarskiej, aż dotarliśmy do schroniska nad Zielonym Stawem. W schronisku zwieńczeniem naszych trudów była gorąca herbata, która smakowała

jak nigdy wcześniej. Mnie najbardziej podobały się krajobrazy gór, które były częściowo ośnieżone oraz zamrznięty staw. Na większości pokonywanej trasy leżał śnieg, który nie ułatwiał wędrowania. Dobrze, że każdy z nas miał wygodne buty przystosowane do wędrówek górskich. Zdecydowanie trudniejsza była trasa powrotna, ponieważ śnieg sprawiał, że łatwo można było się poślizgnąć i złamać nogę. Na szczęście obyło się bez takich przygód. To, że leżał śnieg miało jednak jedną zaletę. Idąc za osobą mogłam podążać jej śladami i mieć większą pewność, że w dobrym miejscu stawiam stopy. Były jednak miejsca, w których potrzebowałam pomocnej dłoni aby bezpiecznie pokonać przeszkody.

Z mojego punktu widzenia najbardziej ciekawym miejscem, które udało mi się zobaczyć podczas pobytu w górach, był Słowacki Raj. Podążaliśmy szlakiem przełomem Hornadu. Tego, co tam zobaczyłam i jaką ciekawą drogę przebyłam, nie da się opisać w kilku zdaniach. Trasa, którą pokonaliśmy, miała ok. 15 km. Była urozmaicona licznymi atrakcjami: przechodzenie po kładkach, nad przepaścią, wspinanie po drabinach, asekuracja łańcuchami oraz przekraczanie kolejnych kładek nad rzeką Hornad. I tutaj uważam, że trasa ta jest zbyt niebezpieczna dla osoby niewidomej



bez profesjonalnego przygotowania do wspinania się po górach oraz dla tych, którzy mają lęk wysokości. Tam, gdzie były łańcuchy, było zdecydowanie łatwiej, ale były również miejsca niebezpieczne, gdzie nie było łańcuchów i tutaj musiałam naprawdę uważać. Krajobraz, jaki zobaczyłam w Słowackim Raju, znacząco różnił się od tego, który był w Dolinie Kiežmarskiej. Podstawowa różnica to brak śniegu oraz widoczne ślady wszechobecnej wiosny w przyrodzie. Zapachy, roślinność, wywarła na mnie ogromne wrażenie. Poczulałam się jak w raju.

Po bardzo wyczerpującym podejściu zobaczyłam widok, który był tak zachwycający, że warto było pokonać te trudy. Był to skalny Tomaszowski Widok, który wzbudził we mnie wiele różnych emocji. Z jednej strony zachwyt i podziw, z drugiej zaś strach i respekt wobec przyrody.

W Słowackim Raju było miejsce, które wprowadziło mnie w stan melancholii. Znajduje się tu tablica upamiętniająca katastrofę lotniczą słowackich służb medycznych w 2015 roku, podczas której zginęła cała czteroosobowa załoga śmigłowca ratowniczego, która leciała z pomocą dla dziesięcioletniego turysty z Niemiec. Uświadomiłam sobie wówczas małość i kruchość ludzkiego życia.

Zachęcam wszystkich do wędrówek górskich, gdyż jest to aktywność, którą niewątpliwie mogą z powodzeniem uprawiać osoby z dysfunkcją wzroku. Ważne jest jednak odpowiednie przygotowanie i ludzie, z którymi decydujemy się zdobywać szczyty. Trzeba mieć do nich zaufanie, aby nie bać się powiedzieć, że coś jest dla nas za trudne. Zawsze przecież można zawrócić ze szlaku jeśli uznamy, że przekracza on nasze możliwości.





Dobry słuch i szybki refleks to... Showdown!

Bartosz Ignatowicz

Jedni mówią, że to ping pong dla niewidomych, inni, że to szczególna wersja „cymbergaja”. I wszyscy mają rację. Z obu tych gier bowiem Kanadyjczyk Joe Lewis wybrał to, co najlepsze i stworzył dyscyplinę dedykowaną dla osób z dysfunkcją wzroku. Czyli właśnie Showdown.

Po raz pierwszy spotkałem się z tym sportem we Wrocławiu, w Dolnośląskim Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym nr 13 dla Niewidomych i Słabowidzących. Na korytarzu znalazłem dziwny stół otoczony bandami, z dwiema łuzami oraz płytą przechodzącą w poprzek mebla. Pomyślałem od razu o jakiejś wersji bilardu czy tenisa stołowego. Wtedy obok mnie zatrzymał się Adrian Słoninka i powiedział: „Jak chcesz spróbować, to wpadnij do nas na trening”.

Showdown wymyślono w latach 60. ubiegłego stulecia, początkowo jako formę rozrywki, która obecnie aspiruje do bycia pełnoprawną dyscypliną paraolimpijską. Gra ta zdobyła rozgłos i międzynarodowy sukces podczas olimpiady w Arnheim w 1980 r., gdzie grano w nią rekreacyjnie. Zasady są dość proste. Wygrywa ten zawodnik, który zgromadzi więcej punktów. Można je zdobyć albo strzelając bramkę

(za to otrzymuje się 2 punkty) albo uzyskać poprzez błąd techniczny przeciwnika, gdy ten np. wyrzuci piłkę poza stół lub trafi w ekran, czyli przedziałkę umiejscowioną w poprzek stołu (1 punkt). Zwycięzcą zostaje osoba, która zdobędzie jako pierwsza 11 punktów, przy zachowaniu zasady 2 punktów przewagi. Set musi skończyć się przed upływem 15 minut. Gracze serwują po dwa razy naprzemiennie. Piłka jest wykonana z cienkiej stali, w której umieszczono dzwoneczki.

Ważną zasadą jest to, że musi ona toczyć się, aby przeciwnik miał szansę ją zlokalizować. Mecz kończy się gdy jeden z uczestników wygra 2 albo 3 sety, w zależności od rangi zawodów. W Showdown mogą grać zarówno osoby niepełnosprawne, jak też te bez dysfunkcji wzroku, ponieważ zawodnicy noszą nieprzezroczyste gogle. Dzięki temu dyscyplina sprawdza się jako znakomita forma integracji.

Jesteśmy w jednym z pokoi internatu w Ośrodku. Zdziwienie budzą od progu porozkładane materace, którymi zabezpieczono okna, drzwi i inne rzeczy, które mogą się zniszczyć. „Piłka czasami wyleci poza stół, a że gramy dość szybko, może się coś stłuc” – wyjaśnia

Adrian. Pokazuje mi swój sprzęt do gry: rękawice, rakiętkę i gogle. Tylko tyle wystarczy aby stanąć za stołem i rozpocząć rozgrywkę. Nie mogę jednak wypróbować swoich sił. Trwa właśnie mecz. Mam okazję obserwować Ewę Mielczarek, obecnie najlepszą polską zawodniczkę w showdownie, która jednocześnie pozostaje w światowej czołówce. Z zachwytem patrzę jak operuje rakiętką, jak uderza piłki „podkręcone”, „płaskie” czy „ósemki”. Niesamowicie radzi sobie w rywalizacji z mężczyznami, wygrywając prawie ze wszystkimi wśród obecnych. „To nie jest trudna gra, ale dość głośna” – opisuje Ewa.

W Polsce głównymi ośrodkami, w których trenuje się Showdown, są: Wrocław, Bydgoszcz, Olsztyn, Lublin i Słupsk. Dyscyplinę w środowisku osób niewidomych i słabowidzących stara się popularyzować i rozwinąć Stowarzyszenie „Cross”. Na świecie największe sukcesy odnoszą Holendrzy, Finowie, Szwedzi czy Słowacy. Polska kadra narodowa, licząca obecnie 8 mężczyzn i 6 kobiet, uczestniczy od lat w zawodach Mistrzostw Świata Europy oraz w turniejach międzynarodowych. W kraju organizowane są m.in. Mistrzostwa Polski oraz imprezy regionalne. Główne zawody rozgrywa się w kategoriach indywidualnych i drużynowych (w składzie trzyosobowym). Poziom sportowy jest bardzo wysoki, nasi zawodnicy znajdują się na szczycie rankingów światowych. W 2015 roku na liście światowej Ewa była liderką, a Adrian zajmował drugie miejsce. Oboje reprezentowali Polskę podczas ubiegłorocznych zawodów IBSA World Games w Seulu. Od lat prowadzone są, mocno już zaawansowane, rozmowy, aby dyscyplina została wpisana na listę gier paraolimpijskich. Niestety, w Rio jeszcze naszych showdownistów nie zobaczymy.

Kiedy stanąłem za stołem z zasłoniętymi oczami, poczułem, jak trudno zlokalizować piłkę, która tak szybko leci. Jednak po krótkiej chwili człowiek przyzwyczaja się do zmienionych warunków i zaczyna bronić oraz atakować. Wspaniałe uczucie, gdy zdobywasz pierwszą bramkę już po kilku uderzeniach. Miałem świadomość, że Adrian, najlepszy polski gracz, daje mi duże fory, jednak małe sukcesy na początku każdej gry są bardzo mobilizujące. Z zacięciem próbowałem coraz to nowych uderzeń, aby piłka znalazła miejsce w bramce przeciwnika. Po kilku minutach gry wynik 11 do 5 dla Adriana. Świetna zabawa i kolejna lekcja nowej dyscypliny dedykowanej niewidomym i niedowidzącym za mną. Następuje krótka przerwa. Jest to czas, żeby porozmawiać z trenerem wrocławian – Lubomirem Praskiem. Z wielkim profesjonalizmem opowiada mi o „European



of twelve” – bardzo wymagających zawodach organizowanych w Polsce. Jest na nich dużo trudniej niż np. na Mistrzostwa Świata, ponieważ tutaj uczestnicy grają w systemie każdy z każdym. Po kilkugodzinnych zmaganiach wygrywa ta osoba, która pokona największą liczbę przeciwników. Trener jednocześnie zachęca, aby w naszym mieście – Szczecinie – również stworzyć sekcję Showdownu. Dosyć sporym problemem jest jednak koszt sprzętu, a w szczególności zakup stołu. To wydatek rzędu kilkunastu tysięcy złotych. Dzięki temu jednak, że istnieje możliwość jego wypożyczenia, można wcześniej sprawdzić swoje umiejętności.

Showdown to gra intuicyjna, zręcznościowa i wymagająca dobrego przygotowania kondycyjnego od profesjonalnych zawodników. Jednak i dla amatorów sprawdzi się jako świetna zabawa, dzięki której uczestnicy poznają niewielki wycinek świata osób niewidomych od podszewki.

Zachęcam wszystkich do uprawiania tego sportu, bo bez względu na wiek, płeć, czy predyspozycje fizyczne, każdy może spróbować stanąć za stołem i odbić piłkę.

Rozrywka na telefonach od Apple

część 6

Mateusz Przybysławski

Formą spędzania wolnego czasu dla niektórych jest czytanie książek, czasopism oraz słuchanie muzyki. Muzyki możemy słuchać wbudowaną w telefon aplikacją Muzyka. Program ten moim zdaniem ma kilka wad i osobiście go nie polecam. Aplikacja jest darmowa i czy chcemy czy nie, mamy ją na pokładzie naszego telefonu, dlatego zachęcam wszystkich do przetestowania programu Muzyka – może komuś przypadnie do gustu. Zasadnicze wady aplikacji: Muzykę musimy albo zakupić w Appstore, albo wgrać do urządzenia przez iTunes. Jeśli nawet już się z tym uporamy, to program segreguje muzykę nie według naszych folderów, tylko wedle swojego uznania, a ściślej mówiąc według tagów.

Jest dużo innych programów do odtwarzania muzyki. Ja osobiście korzystam z Voice Dream Reader. Program ten jest płatny, ale występuje jego darmowa wersja z ograniczeniami. Voice Dream obsługuje wszystkie popularne formaty. Bez problemu radzi sobie np. z: PDF, EPUB, DAISY, MP3, RTF, TXT, DOCX, HTML.

Aplikacja ta zasadniczo służy do czytania, czy może lepiej słuchania książek, ale przy odrobinie sprytu bez

problemu można ją wykorzystać do słuchania muzyki. Należy pamiętać tylko, że jeśli chcemy, by muzyka była odtwarzana folderami, to musimy te foldery spakować do ZIPa, a następnie dodać do Voice Dream.

Do aplikacji można dodawać pliki na kilka sposobów. Można dodawać np. przez iTunes, różnego rodzaju chmury, a także bezpośrednio ze strony internetowej. Najłatwiej, moim zdaniem, jest dodawać przez Dropbox. Tę metodę pokrótce opiszę. Jeżeli mamy w telefonie działający Dropbox, to najlepiej za pomocą komputera umieszczamy w Dropbox interesujący nas plik. Otwieramy Voice Dream, klikamy przycisk „dodaj”, który znajduje się w lewym dolnym rogu, następnie wybieramy Dropbox, klikamy odpowiedni plik i po załadowaniu mamy komunikat, że plik został załadowany, klikamy OK, później „Gotowe” i wracamy do Voice Dream z załadowanym plikiem. By pozbyć się niechcianego pliku dotykamy go, a następnie ruchem palca w górę wybieramy usuń, wówczas stosujemy dwuklik i pliku już nie mamy. Voice Dream ma wiele zaawansowanych funkcji służących do importu, iPhone prócz wymienionych metod pisanie pozwala na włączenie klawiatury brajlowskiej. Wówczas dotykamy ekranu sześcioma palcami tak jak na

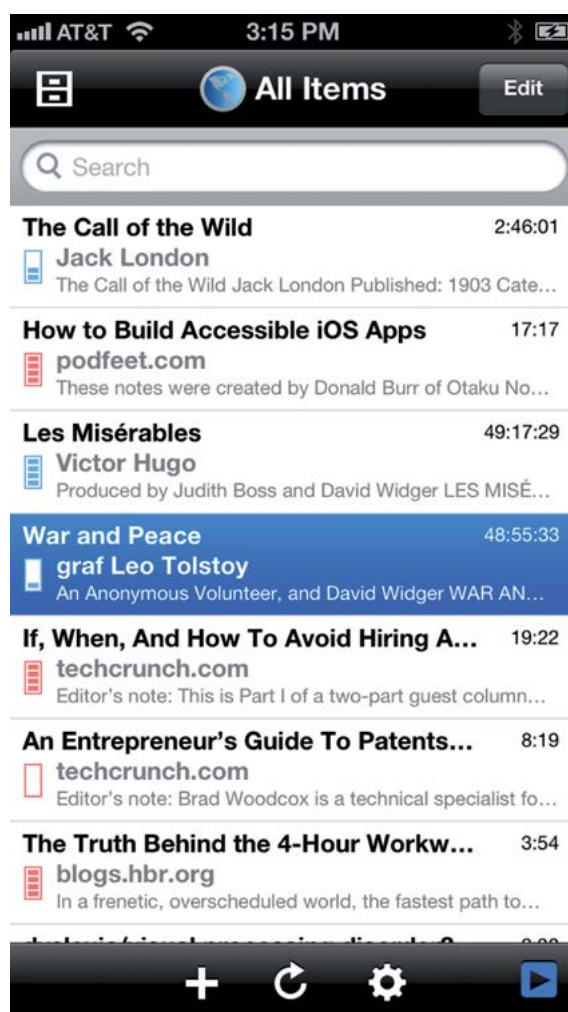
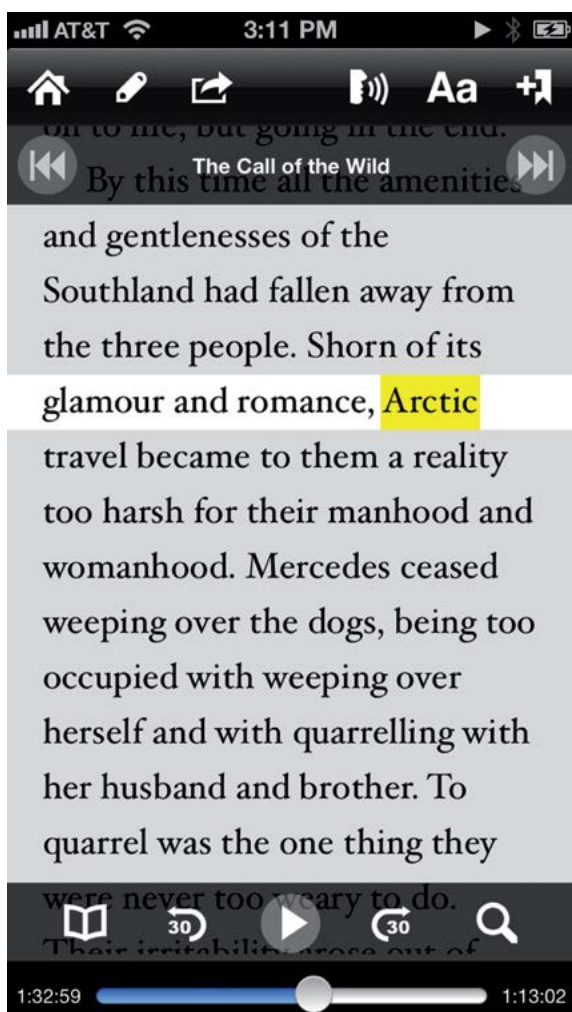
zwykłej maszynie do pisania pismem punktowym. Aby włączyć taką wirtualną klawiaturę, najpierw trzeba ją dodać do pokrętki w ustawieniach Voice Over, a potem w polu edycji wybrać ją z pokrętki.

Inną alternatywą jest dyktowanie tekstu. Funkcję tą włączamy w ustawieniach klawiatura. Po włączeniu funkcji, gdy pojawi się klawiatura, na dole mamy przycisk dyktuj. Gdy go uaktywnimy, mówimy do telefonu. Po skończeniu wyłączamy funkcję, a telefon zamienia na tekst to, co powiedzieliśmy. Gdy jesteśmy w polu edycji, to aktywować i dezaktywować funkcję możemy także dwuklikiem dwoma palcami.

Jeśli mowa o edycji, to iPhone prócz standardowych metod pisania pozwala na włączenie klawiatury brajlowskiej. Wówczas dotykamy ekranu sześcioma palcami tak jak na zwykłej maszynie do pisania pismem punktowym. Aby włączyć taką wirtualną klawiaturę najpierw trzeba ją dodać do pokrętki w ustawieniach Voice Over, a potem w polu edycji wybrać ją z pokrętki.

Dla początkującego użytkownika aplikacji ważny jest przycisk „Ustawienia”, znajdujący się na dole ekranu głównego, nieco po prawej stronie. Są tam liczne ustawienia, ale nas będzie interesować przycisk „Zarządzaj Głosami”. Po jego kliknięciu pojawi się menager, za pośrednictwem którego możemy dokupić głosy obco lub polskojęzyczne. Przy każdym jest możliwość odsłuchania syntezy. Nie musimy jednak niczego kupować. Ja korzystam z wbudowanego głosu iOS, który jest darmowy, ale to jak zwykle kwestia gustu. W tym miejscu możemy także przywrócić zakupione wcześniej głosy, a także usunąć te, które już nam się przestały podobać.

Opiszę teraz kilka sposobów nawigacji. Dotyczą one wszystkich formatów z tą tylko różnicą, że na przykład gdy słuchamy MP3, to nie będzie przycisku szukaj, bo szukaj dotyczy tylko tekstu. By rozpocząć odtwarzanie wystarczy na ekranie głównym, który mamy po otwarciu aplikacji wybrać plik, a następnie u dołu aplikacji pośrodku kliknąć odtwarzaj. Klikając ponownie ten sam przycisk zatrzymujemy odtwarzanie. Skrót na start i pauzę to dwuklik dwoma



palcami. Jeśli dana pozycja nas znudzi, albo chcemy posłuchać czegoś innego, zawsze możemy wrócić do widoku głównego aplikacji klikając przycisk „Ekran Główny” znajdujący się w lewym górnym rogu ekranu. Aplikacja zawsze zaczyna odtwarzać w tym miejscu, w którym skończyliśmy słuchanie. Kolejny suwak, który nas interesuje, to „Ustawienia Audio”. Za jego pomocą regulujemy prędkość odtwarzania. Regulacji dokonujemy przesunięciem palca w górę lub w dół.

Po prawej od przycisku „Odtwarzaj” mamy suwak jednostka nawigacji. Regulujemy tu ruchem palca w dół i w górę o jaką jednostkę ma się przesunąć odtwarzany plik. Nawigacji tej dokonujemy przesunięciem palca w dół (do przodu) i w górę (do tyłu), znajdując się na przycisku odtwarzaj lub pause. Na prawo od przycisku „Jednostka nawigacji” znajduje się przycisk szukaj, po jego uaktywnieniu możemy wyszukać interesujące nas słowo w całej pozycji. Na koniec opisu tej aplikacji należy wspomnieć o tym, że jeśli już ustawimy parametry i zaczniemy słuchać, to możemy bez obaw zablokować telefon, podłączyć słuchawki i w międzyczasie robić inne rzeczy. Gdy przyjdzie połączenie, to książka się spauzuje, a my będziemy mogli przeprowadzić rozmowę. Po zakończeniu rozmowy pliki zaczną się odtwarzać.

Sądzę, że dla niektórych użytkowników takie słuchanie może być bardzo wygodne, bo nie trzeba nosić ze sobą dodatkowego sprzętu i ładowarki. Innym będzie przeszkadzało, że telefon szybciej wykorzysta baterie, ale jak zawsze coś kosztem czegoś.

Dla kolejnej grupy osób rozrywką może być słuchanie radia. Można słuchać aktywnie, czyli całą uwagę skupiać na słuchaniu, albo biernie, czyli wykonując inne czynności. Niezależnie jak słuchamy, ja polecam aplikację TuneIn Radio. Program występuje w wersji

darmowej z reklamami i płatnej bez nich umożliwiającej dodatkowo nagrywanie audycji.

Program jest nie do końca dobrze przetłumaczony, tzn. pojawiają się niekiedy słowa angielskojęzyczne. Nie traktujmy tego jednak jako barierę. Na rozgłoszenie każdy potrafi kliknąć, a w sumie do tego po skonfigurowaniu sprowadza się obsługa.

By efektywnie korzystać z programu, należy dodać ulubione stacje radiowe, które później pojawiają się w karcie profile. Dodawać można na kilka sposobów. Jeden z nich to wybranie u dołu po prawej zakładki „search”, następnie wpisujemy dokładną nazwę rozgłośni i z listy wybieramy odpowiednią i potwierdzamy jeszcze raz wybór, a wtedy zaczyna się odtwarzanie. Jeśli natomiast nie znamy dokładnej nazwy, to wybieramy u dołu ekranu kartę „przeglądaj”, stamtąd odpowiednią kategorię i wchodzimy do tego, co nas interesuje. Jeśli znajdziemy rozgłoszenie, to otworzy nam się strona z informacjami, tam jeszcze raz potwierdzamy wybór i zaczyna się odtwarzanie. Myślę jednak, że najlepiej szukać po języku, czy po lokalizacji. Jeżeli natrafimy na stację, która nas interesuje i chcemy ją dodać do ulubionych, to korzystamy z przycisku „Dodaj do Zapisanych Programów”, który znajduje się w prawym górnym rogu. Jeśli mamy kilka zapisanych stacji, to aby je zobaczyć wybieramy z menu głównego zakładkę „Profile”, klikamy to, co nas interesuje i zaczyna się odtwarzanie. Aby spauzować odtwarzanie, robimy dwuklik podwójny. Aby wznowić, powtarzamy ten gest. W celu oszczędności baterii, gdy załączymy odtwarzanie możemy bez obaw zablokować telefon. I na koniec, aby powrócić do wyświetlanych zapisanych wcześniej stacji uaktywniamy przycisk znajdujący się w lewym górnym rogu aplikacji.

Starłem się dość szczegółowo opisać każdą z przedstawianych aplikacji, ale Gdyby jednak mimo to pojawiły się jakieś pytania czy niejasności to zachęcam do kontaktu. Proszę pisać na maila:

matip82@wp.pl

lub dzwonić 504038177

Mateusz Przybysławski





Muzeum dostępne dla zmysłów

Karolina Fiszer

Muzeum w swojej stereotypowej formie kojarzy się z miejscem, w którym faworyzowany jest zmysł wzroku. Muzealia, będące bezcennym świadectwem naszej historii, zwiedzający podziwiają najczęściej z bezpiecznej odległości, często umieszczone za szklą gabloty. Kruchość i delikatność bardzo starych przedmiotów czy dzieł sztuki oraz troska o pozostawienie następnym pokoleniom dziedzictwa kulturowego nakłada na nas obowiązek ochrony zbiorów, również przed niszczącym dotykiem zwiedzających. Dlatego też dla osób niewidomych muzeum to zwykle przestrzeń niedostępna za sprawą znanego wszystkim zakazu „nie dotykać eksponatów”.

Nowoczesne ekspozycje muzealne coraz częściej uwzględniają naturalną potrzebę dotykowej eksploatacji eksponatów, proponując osobom niewidomym kopie, tyflografie lub reliefy uzupełnione nagraniem audiodeskrypcją. Każda niewidoma osoba chciałaby jednak znaleźć się w muzeum pełnym naturalnych dźwięków i zapachów, w którym autentyczne eksponaty dostępne są na wyciągnięcie ręki. Takie miejsce istnieje. Wystarczy wsiąść do pociągu jadącego do Szreniawy. Stacja graniczy z położonym na skraju Wielkopolskiego Parku Narodowego Muzeum

Narodowym Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego obejmującym przepiękny park z ogrodem, pałacem i zabudowaniami XIX-wiecznego folwarku. Przybywających gości witają niezwykle dźwięki. Wszędzie słychać śpiew parkowego ptactwa pomieszany z odgłosami stałych mieszkańców muzeum – indora, pawia, kur, perliczek, gęsi, kaczek, gołębi i innych zwierząt gospodarskich, które oprócz zmysłów pobudzają również u zwiedzających pozytywne emocje. Dźwięki i zapachy przyrody, smak wiejskiego chleba, dotyk starych przedmiotów, narzędzi i maszyn służących kiedyś ludziom do tego, aby poskromić





przyrodę i czerpać z niej życiodajny pokarm – w taki sposób można poznać wszystkimi zmysłami historię rolnictwa i związanego z nim przetwórstwa rolno-spożywczego, co czyni to miejsce niezwykłym dla osób niewidomych. Użytkowy charakter prezentowanych tutaj eksponatów, tych służących niegdyś do pracy na roli oraz wykorzystywanych przez wiejskich rzemieślników, wiąże się najczęściej z ich solidnym wykonaniem i niezwykłą odpornością na działanie czynników zewnętrznych, dlatego też w większości można je dotykać. Niezwykła lokalizacja Muzeum Rolnictwa i specyfika jego ekspozycji były inspiracją do stworzenia projektu edukacyjnego skierowanego do osób „widzących wielozmysłowo”.

Projekt „Muzeum dostępne dla zmysłów” obejmuje organizację cyklu interaktywnych spotkań muzealnych, związanych z życiem wsi polskiej i ziemiaństwa na początku XX wieku. Partnerami przedsięwzięcia są Fundacja Szansa dla Niewidomych oraz Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy im. Synów Pułku w Owińskach. Głównym założeniem projektu jest stworzenie podopiecznym fundacji i uczniom ośrodka możliwości pełnej, wielozmysłowej eksploracji eksponatów muzealnych oraz wyzwolenie podczas



spotkań aktywności i kreatywności w kontakcie z przyrodą, nieodłącznym elementem wsi.

Przekazywana podczas wizyty w muzeum wiedza odniesiona do życia codziennego sprawia, że uczestnicy nabywają konkretnych umiejętności, np. ubijania masła w kierzynie, dojenia krowy lub kozy, wypłatania koszyków, prania w balii – i zyskują tak potrzebną w życiu zaradność i samodzielność. Możliwość przyjazdu do muzeum i kontaktu z autentycznymi eksponatami sprawia, że osoby niewidome oglądają je bardzo dokładnie, ponieważ robią to wszystkimi zmysłami i być może przez to „widzą więcej” niż przeciętny wzrokowiec. Nawet najlepsza kopia i odtworzone nagranie nie zastąpi oryginału opisanego przez pracownika muzeum w bezpośrednim kontakcie ze zwiedzającym. To osoba prowadząca lekcję muzealną, przewodnik, stwarza osobom niewidomym poczucie bezpieczeństwa, pokazuje i opisuje przestrzeń muzealną. Ścieżki dotykowe i inne udogodnienia są tylko dodatkami.

„Muzeum dostępne dla zmysłów” to nie tylko projekt, który aktualnie realizujemy, ale przede wszystkim misja naszej instytucji. Muzeum Narodowe i Rolnictwa i Przemysłu Rolno-Spożywczego z racji swojej lokalizacji i specyfiki muzealiów daje możliwość poznania wielozmysłowego wszelkich aspektów życia na wsi. W ramach realizowanego projektu w pawilonie 8 została udostępniona dotykowo dla osób z niepełnosprawnością wzroku część wystawy czasowej „Święty Izydor wołkami orze... Święci patroni w życiu wsi polskiej” powstałej dla upamiętnienia 1050 rocznicy Chrztu Polski. Osoby niewidome mają możliwość samodzielnego poruszania się po ekspozycji dzięki specjalnym ścieżkom. Serdecznie zapraszamy wszystkich, którzy chcą „zobaczyć więcej”.

Projekt „Muzeum dostępne dla zmysłów” dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego.

Autorem zdjęć jest Sławomir Seidler.

**[KULTURA
DOSTĘPNA**

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**



Dotknąć i posłuchać historii

Muzeum Podlaskie otwarte dla niewidomych

Elena Świątkowska

Muzeum Podlaskie to największa tego typu placówka na terenie województwa podlaskiego. W skład Muzeum wchodzi wiele oddziałów: Muzeum Historyczne, Muzeum Rzeźby Alfonsa Karnego, Muzeum Wsi, Muzeum Ikon w Supraślu, Muzeum w Bielsku Podlaskim, Muzeum w Tykocinie i Muzeum Wnętrz Pałacowych w Choroszczy. Siedziba Muzeum znajduje się w Białymstoku, w Ratuszu, w ścisłym centrum.

Wszystkie oddziały Muzeum mieszczą się we wnętrzach zabytkowych, dlatego ich pełne dostosowanie do wszystkich rodzajów niepełnosprawności stanowi duże wyzwanie. Na szczęście, dzięki realizacji projektu „Kultura Bez Barier”, zostały wdrożone konkretne rozwiązania pomocne szczególnie dla zwiedzających osób niewidomych i słabowidzących.

Do najważniejszych należą:

wypukłe plany tyflograficzne – są to specjalne plany dotykowe, w formacie A3, ustawione na stojakach, umożliwiających dostęp również osobom poruszającym się na wózkach inwalidzkich. Tyflografiki ułatwiają orientację w terenie, dzięki nim można zapoznać się z planem pomieszczeń w budynku

i samodzielnie zwiedzić wystawę, odnaleźć kasę, toaletę lub szatnię,

system audioprzewodników – umożliwia obejrzanie wystawy za pomocą zmysłu słuchu. Na audioprzewodniki wgrano bowiem treści odpowiadające temu, czego doświadcza widzący podczas zwiedzania wystawy. Audiodeskrypcja zawiera również wskazówki nawigacyjne, podpowiadając kierunek zwiedzania,

wygrzewarka – czyli urządzenie do samodzielnego tworzenia wypukłych treści i obrazów na specjalnym papierze pęczniącym. Jest pomocna w tworzeniu wypukłych obrazów wystaw czasowych,

drukarka brajlowska – niezbędna do tworzenia wszelkich materiałów informacyjnych i edukacyjnych dla osób posługujących się alfabetem Braille'a,

monitor interaktywny – wykorzystywany jest do wystaw czasowych i zajęć edukacyjnych. Umożliwia wyświetlanie treści w dużym powiększeniu, jest bardzo pomocny osobom niedowidzącym.



W poszczególnych oddziałach ułatwienia dostępu nieco różnią się między sobą, realizowane są także ciekawe działania merytoryczne skierowane bezpośrednio do niewidomych i słabowidzących zwiedzających oraz dla turystów z innymi niepełnośprawnościami.

Ratusz – siedziba główna Muzeum Podlaskiego

W Ratuszu znajduje się funkcjonalna tyflografika, czyli wypukły plan pomieszczeń na parterze i w piwnicach budynku. Opracowano również audiodeskrypcję 13 wybranych obrazów z Galerii Malarstwa Polskiego. Treści odtwarzane są na udostępnianych niewidomym turystom audioprzewodnikach. Prowadzone są również specjalistyczne warsztaty edukacyjne dla białostockich Warsztatów Terapii Zajęciowej i placówek integracyjnych z wykorzystaniem materiałów stworzonych za pomocą wygrzewarki. W przygotowaniu jest zwiedzanie w języku migowym dla osób niesłyszących.

Muzeum Historyczne

W Muzeum Historycznym również odnajdziemy tyflografiki – po jednej na każde piętro wystawowe, a także wygrzewarkę i drukarkę brajlowską – obie pomocne w przygotowaniu modeli do ekspozycji czasowych.

Z innych ułatwień warto wskazać na schodołaz umożliwiający poruszanie się z piętra na piętro osobom niesprawnym ruchowo oraz system nagłaśniający dla osób głuchych.

Muzeum Rzeźby Alfonsa Karnego w Białymstoku

Muzeum mieści się w zabytkowej drewnianej willi. W roku 2015 zainstalowano w niej specjalny system oświetlenia przyjazny osobom niedowidzącym. Standardowo Muzeum wyposażono w plan tyflograficzny i audioprzewodniki. Nowością jest system kubików pod rzeźby, który umożliwia niewidomym lepszy dostęp do ekspozycji i oglądanie eksponatów dłońmi bez potrzeby schylania się, w wygodnej pozycji. Całość uzupełnia ekran multimedialny z powiększeniem oraz wygrzewarka do tworzenia wypukłych materiałów informacyjnych.

Muzeum w Tykocinie

W Synagodze umieszczono wypukłe plany tyflograficzne z zaznaczeniem poszczególnych pomieszczeń. Zwiedzający dostają również przewodnik z audiodeskrypcją Sali Wielkiej. Dla niesłyszących zainstalowano system nagłaśniający. Muzeum w Tykocinie prowadzi również cykliczne warsztaty dla różnych grup niepełnosprawnych, m.in. dla dzieci z Towarzystwa Opieki nad Ociemniałymi w Laskach.

Muzeum Wnętrz Pałacowych w Choroszcy

Muzeum dostosowano do potrzeb niewidomych wyposażając je w plan tyflograficzny oraz wygrzewarkę, niezbędną do przygotowywania wypukłych informacji. Niesprawni ruchowo mogą skorzystać z szyn podjazdowych, montowanych doraźnie, według potrzeb.

Muzeum w Bielsku Podlaskim

W bielskim oddziale Muzeum znajdują się wszystkie podstawowe udogodnienia: plany tyflograficzne z zaznaczeniem topografii budynku oraz zestawu audioprzewodników. Dodatkowo zwiedzający korzystają z tablicy interaktywnej, pomocnej zwłaszcza przy okazji zajęć edukacyjnych organizowanych dla uczniów i pensjonariuszy placówek opiekuńczo – wychowawczych.



Białostockie Muzeum Wsi

Muzeum znajduje się na wolnym powietrzu, w małowniczej okolicy. Niewidomi turyści mogą skorzystać z tyflografik przedstawiających topografię kansenu i dzięki temu łatwiej poruszać się po całym terenie samodzielnie. Dodatkowo dla niedowidzących przygotowano ekran dotykowy z dużym powiększeniem oraz wypukłe materiały informacyjne przygotowane na wygrzewarce. W kadrze oddziału zatrudnieni są specjaliści po kursach audiodeskrypcji.

Muzeum Ikon w Supraślu

Obowiązkowo odnajdziemy tam tyflografiki z opisem poszczególnych kondygnacji, a także audioprzewodniki z audiodeskrypcją wystaw. Ponieważ ikon nie można dotykać, dla zwiedzających przygotowano interaktywny monitor z komputerem umożliwiającym prezentację obrazów w dużym powiększeniu oraz wypukłe materiały edukacyjne i informacyjne stworzone za pomocą wygrzewarki.

Na uwagę zasługuje również **Biblioteka Muzeum Podlaskiego w Białymstoku**, znajdująca się w za- bytkowej wozowni przy ul. Świętojańskiej. W zeszłym roku przystosowano ją do potrzeb niewidomych i słabowidzących. Dzięki lupie elektronicznej oraz urządzeniu typu multilektor, mogą one bez przeszkód korzystać ze zbiorów bibliotecznych.

Tak wyposażone Muzeum z pewnością umożliwia lepsze zwiedzanie pomimo ograniczeń wynikających ze zmysłów i zachęca do aktywności tyflosturystycznych samodzielnie lub w gronie przyjaciół i bliskich.

Tekst powstał dzięki uprzejmości p. Barbary Muszyńskiej – Kierownik Działu Promocji, Wystaw i Wydawnictw Muzeum Podlaskiego w Białymstoku.

Autorką zdjęć jest Agnieszka Brzozowska-Kunda.



Usłyszeć więcej

Mariusz Jaszczyk

Zmysły to systemy postrzegania, za pomocą których organizm człowieka odbiera z otoczenia informacje w postaci rozmaitych bodźców: mechanicznych, świetlnych, akustycznych albo chemicznych. Nasz kwartalnik w szczególności poświęcony jest rehabilitacji wzroku i dostosowaniu przestrzeni dla osób niewidomych oraz słabowidzących. Tym razem chciałbyśmy jednak zainteresować naszych czytelników innym tematem, dotyczącym specjalistycznych rozwiązań wspomagających słuch. Mowa o pętłach indukcyjnych (systemach induktofonicznych).

Codziennym problemem osób niedosłyszących, korzystających z aparatów słuchowych jest rozpoznawanie i prawidłowe zrozumienie dźwięków docierających poprzez mikrofon aparatu. Do prawidłowego słyszenia potrzebują one nie tylko głośniejszego sygnału, lecz wyeliminowania zakłóceń i zniekształceń zewnętrznych. W trakcie przesyłania dźwięku na odległość dochodzi do szeregu zjawisk pogarszających odbiór takich jak: echo, pogłos, pochłanianie, hałas czy szum. Właśnie z tego typu problemami świetnie radzą sobie systemy induktofoniczne. Pętla indukcyjna jest urządzeniem elektronicznym, używanym w miejscach publicznych, kompleksowo dostosowanych



do potrzeb osób niepełnosprawnych. Aby wyeliminować niekorzystne warunki akustyczne, pętle wykorzystują zjawisko indukcji magnetycznej. Dźwięki zostają zamienione na pole magnetyczne, które jest odbierane przez wbudowaną w aparat słuchowy cewkę indukcyjną. Dzięki systemom induktofonicznym oraz licznym udoskonaleniom technicznym możliwe jest dostosowanie np. okienek kasowych, punktów informacji, sal wykładowych, a nawet olbrzymich audytoriów lub obiektów sportowych zapewniając znakomitą jakość dźwięku.

Jak działa pętla indukcyjna?

System induktofoniczny składa się z odpowiednio zainstalowanego w pomieszczeniu przewodu tworzącego pętlę oraz ze specjalnego wzmacniacza pętli indukcyjnej. Do wzmacniacza podłączone jest źródło dźwięku. Może być nim mikrofon, telewizor czy inne urządzenie przekazujące sygnał dźwiękowy. Wzmacniacz podaje na przewód pętli sygnał w postaci prądu. Prąd płynący przez przewód wytwarza zmienne pole magnetyczne wewnątrz pętli, które jest odbierane przez cewkę (T-coil) aparatu słuchowego lub specjalny odbiornik indukcyjny. Po przełączeniu aparatu

System induktofoniczny składa się z odpowiednio zainstalowanego w pomieszczeniu przewodu tworzącego pętlę oraz ze specjalnego wzmacniacza pętli indukcyjnej. Do wzmacniacza podłączone jest źródło dźwięku.

słuchowego z mikrofonu (M) na cewkę telefoniczną (T), aparat odbiera zmienne pole magnetyczne i zamienia je z powrotem na sygnał elektryczny. Sygnał z cewki jest odpowiednio wzmocniony i dopasowany do ubytku słuchu przez aparat słuchowy. Dzięki temu użytkownik aparatu słuchowego może cieszyć się wyraźnym, użytecznym sygnałem, bez żadnych zakłóceń i zniekształceń z zewnątrz.

Rodzaje pętli indukcyjnych

Dostosowując przestrzeń do potrzeb osób niedosłyszących należy dobrze zastanowić się jaki rodzaj systemu induktofonicznego będzie najlepiej spełniał swoją rolę. Konieczne jest również oznaczenie miejsca, w którym zostanie wdrożona pętla indukcyjna odpowiednim symbolem ucha z literą T.

Jeżeli informacja dźwiękowa będzie miała trafiać do szerszego grona osób, warto rozważyć wdrożenie profesjonalnego, stacjonarnego systemu. Tego typu rozwiązanie wdraża się w przypadku dużych przestrzeni. Jeżeli jednak wolimy postawić na możliwość korzystania z systemu w różnych miejscach, mamy inne możliwości. Warto wspomnieć w tym miejscu o przenośnych pętlach „walizkowych”, za pomocą których można tymczasowo dostosować pomieszczenie o powierzchni zbliżonej nawet do 150 metrów kwadratowych. Innym, bardzo ciekawym rozwiązaniem są systemy FM, umożliwiające przekazywanie informacji dźwiękowej z nadajnika (stacjonarnego lub przenośnego) do przenośnych odbiorników, do których można podłączyć pętlę indukcyjną zakładaną na szyję lub zwykłe słuchawki, przy użyciu których nie będzie potrzebny aparat słuchowy. Istnieją również wspomniane wcześniej tzw. „pętle recepcyjne”. Przykładowo są to zestawy gotowe do pracy w punktach informacyjnych, kasach biletowych czy kasach

w supermarketach. We wszystkich miejscach, w których osoby z niepełnosprawnością słuchu chciałyby bez dodatkowego wysiłku i zwracania na siebie uwagi załatwić swoją sprawę. Istnieją również rozwiązania, co prawda o dużo słabszym zasięgu (do ok. 1,5 metra) lecz dzięki swym niewielkim rozmiarom i wadze również mogą okazać się bardzo pomocne. Swym wyglądem przypominają małe radio i wystarczy, aby osoba mówiła do wbudowanego w urządzenie mikrofonu, aby sygnał został wysłany z drugiej strony urządzenia bezpośrednio do aparatu niedosłyszącego rozmówcy.

Niepełnosprawność słuchu to niewidoczna dla innych wada ludzkiego organizmu, jednak jest to problem, który warto zauważyć, aby pomóc osobom niedosłyszącym. Europejska Federacja Osób Słabosłyszących (EOFHOH – European Federation of Hard of Hearing People) uznała, że pętle indukcyjne przynoszą najwięcej korzyści spośród wszystkich dostępnych systemów wspomagania słuchu. Są to zatem rozwiązania, które powinny zostać wdrożone wszędzie tam, gdzie jest to tylko możliwe.





Opisywanie obrazów osobom, które nie mogą ich widzieć

Marek Kalbarczyk

Obserwujemy niebywały rozwój zastosowań elektroniki, informatyki i rehabilitacji inwalidów wzroku. Rośnie zrozumienie praw człowieka i konieczność ich realizacji. Wiadomościom o kolejnym skoku technologicznym towarzyszy wzrost świadomości o sytuacji osób niepełnosprawnych. Coraz więcej obiektów użyteczności publicznej dostosowuje się do naszych potrzeb i pojawiają się rozwiązania ułatwiające codzienne życie. Podobnie rośnie świadomość, że osoby niewidzące mają prawo do wiedzy o otaczającej rzeczywistości i o jej obrazach. Deskrypcję i audiodeskrypcję (AD) czeka fascynująca przyszłość. Nie chodzi jedynie o opisywanie coraz większej liczby obiektów, ale także o zautomatyzowanie procesu ich tworzenia. Są na to szanse. Gdy tak się stanie, dzisiejsze prace uznamy jedynie za pionierskie. Gdy weźmiemy pod uwagę tworzenie AD do filmów, w porównaniu do już istniejących możliwości, dotychczasowa technika pracy deskryptora nie jest nowoczesna. Obejrzenie filmu, analiza jego treści i autorskie opisanie poszczególnych kadrów, wreszcie podjęcie ostatecznych decyzji i zapisanie notatek, nie dają gwarancji uzyskania dobrej oceny od odbiorców. Wiele elementów jest pomijanych, a inne przesadnie podkreślane. Czasem opis jest zbyt prosty, skrótowy, „suchy” (określany nieco

pochopnie jako obiektywny), a czasem odwrotnie – zbyt emocjonalny, przesadnie kwiecisty (określany jako subiektywny). Niektóre filmy nie zasługują na tak wysublimowane przymiotniki jak „obiektywna deskrypcja” lub „subiektywna deskrypcja”, za którymi skrywa się pewna doza niekompetencji i braku głębszych przemyśleń. Może właściwą odpowiedzią na pytanie, skąd biorą się tak twarde oceny, jest przypomnienie, że dotychczasowe opisy były wykonywane najpierw po amatorsku, a kolejne zbyt pośpiesznie. Może to być związane ze zbyt małymi wynagrodzeniami oferowanymi za te prace oraz zbyt krótkim czasem, w jakim należy to wykonać.

W którą stronę może pójść AD? Czy sztuczna inteligencja nie jest właściwą odpowiedzią na to pytanie? Nie chodzi o całkowite zastąpienie twórcy AD (człowieka, autora i lektora), ale o wspomaganie ich pracy. Gdy już dzisiaj można korzystać z oprogramowania rozpoznającego obrazy, które potrafi analizować tekst i go odczytywać poprzez zastosowanie nowoczesnej syntezy mowy, a także informować kogo widzimy na zdjęciu, w jakim jest nastroju, gdzie się udaje, jakie ruchy wykonuje, nie mówiąc o elementach obrazu zdecydowanie prostszych, jak znajdujące się obok

przedmioty, niewidomi oczekują znacznie większego wsparcia. Za chwilę pojawią się „automaty” dające sobie radę z krajobrazami, przyrodą ożywioną i nieożywioną, dziełami sztuki itd. Informatycy są przekonani, że proces automatyzacji tworzenia AD będzie nieuchronny, gdy trzeba będzie opisywać niewidomym coraz więcej, albo raczej po prostu wszystko. Automatyzacja wymusi i zarazem umożliwi potaniecie tej pracy. Automaty zaproponują swoje propozycje opisów, a twórcy wybiorą spośród nich najodpowiedniejsze.

Czy to jednak nie przesada, by do tak humanistycznych celów angażować automaty? Są tacy, którzy nie akceptują zasad dotyczących rozwoju naszej cywilizacji. Mogą być oburzeni – co też ci informatycy wymyślają?! Jak można dać niewidomym automatycznie generowane opisy i takie zmniejszenie roli twórców? Otóż można. Co by nie rzec, niewidomym jest potrzebne mnóstwo informacji o wszystkim co ich otacza. Oznacza to, że deskryptorów i funduszy na ich pracę po prostu zabraknie. Gdy dostaną do dyspozycji różnorodne rozwiązania IT zrozumieją, jakie to dobrodziejstwo. Weźmy pod uwagę codzienne zachowania osób widzących. Mają przy sobie smartfony, których nie używają jedynie do komunikacji z innymi osobami, lecz mogą kreować swój indywidualny świat. Robią tysiące zdjęć i filmów, nagrań audio, bawią się nimi, zapisują dane w zewnętrznej pamięci, prezentują siebie i swoją działalność na rozmaitych platformach komunikacyjnych. Chcą, by inni wiedzieli o nich jak najwięcej. Jedni chwalą się obrazami, które zobaczyli podczas podróży, inni dokładają do tego swoją mniej lub bardziej amatorską twórczość. Stają się nieco innymi osobami, niż są w rzeczywistości. Znamy kogoś nie tyle jaki jest, ile jakiego się nam pokazuje. Wszystko dzięki zastosowaniu IT. Za chwilę dojdzie do tego jeszcze bardziej zaawansowana technologia związana ze sztuczną inteligencją i wszyscy z niej skorzystamy. Będzie tak atrakcyjna, że spór, czy przypadkiem nie za bardzo nas eliminuje, będzie jedynie akademicki.

Niewidomi wezmą ze sobą inteligentne urządzenia, by móc dzięki nim penetrować otoczenie i słuchać, co one mają do powiedzenia. W pierwszym okresie to automatyczne opowiadanie będzie proste. Po kilku następnych latach ta automatyzacja zadziwi bogactwem. Bez udziału lektorów i przewodników, audiodeskrybentów, dowiemy się gdzie jesteśmy, co widać przed nami, co na lewo czy na prawo. Już dzisiaj można stwierdzić, że powyższe przewidywania są po prostu oczywiste.

Po tym krótkim wprowadzeniu czas na przybliżenie podstawowych pojęć stosowanych w tej dziedzinie.

Deskrybowanie to opisywanie wszelkich obiektów, przedmiotów, zjawisk i zdarzeń, które mają miejsce w otaczającej nas rzeczywistości (otaczającym nas świecie). To, co jest opisywane (deskrybowane) określamy wspólnym mianem „obiekt”, niezależnie od tego, czy obiekty są materialne czy nie, czy są elementami przyrody ożywionej czy nie, proste czy złożone itd. Audioobiektem nazywamy obiekt, który poza stroną wizualną wymagającą opisu, jest związany z dźwiękiem, np. film.

Gdy używamy określenia „opisywanie”, mamy na myśli opisywanie słowne (werbalne). W życiu codziennym rzadko mamy do czynienia z opisami innego rodzaju. Wykresy, schematy, ilustracje graficzne innego rodzaju, dźwięki inne niż słowa, zastosowanie bodźców odwołujących się niewerbalnie do innych zmysłów, nie należą do codziennych doświadczeń.

Powyższa definicja nie wskazuje na osoby źle widzące jako jedynych odbiorców takich opisów. Nie ma powodu, by z tego rodzaju dobrodziejstw nie korzystali inni. Dla przykładu, filmy stały się udźwiękowionymi dziełami nie dla niewidomych, lecz dla wszystkich widzów. Radio nie istnieje dla samych niewidomych, lecz służy także osobom widzącym.

Deskrypcja to zatem:

1. proces tworzenia opisów otaczającej nas rzeczywistości,
2. efekt tego procesu, czyli wspomniany w punkcie 1 opis.

Mówimy tutaj o opisach słownych. Opisy te mogą być zapisane na nośniku informacji (na przykład na papierze, albo – w nowocześniejszej formie – na cyfrowym nośniku informacji) lub wypowiedziane ustnie na żywo lub zapisane na stosownych nośnikach audio.

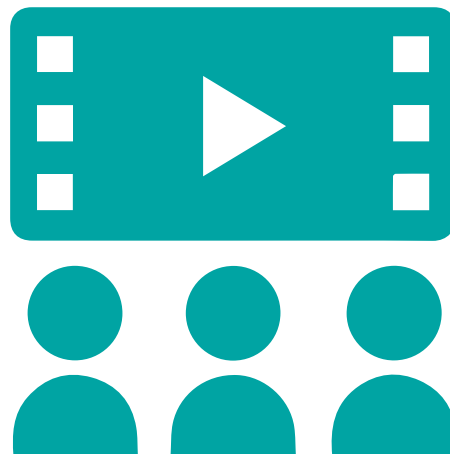
Deskrypcję można podzielić na:

- tekstową i dźwiękową (audiodeskrypcję),
- realizowaną „na żywo” i nagrywaną (zapamiętywaną).

Pierwszy podział dotyczy formy przekazania opisu, czy ma być opracowany „na piśmie” i przeznaczony do indywidualnego (tekstowego) odczytu, tudzież

odczytu lektorskiego, a drugi – sposobu jego przekazania – „na żywo” to znaczy na bieżąco, podczas obserwowania obiektów, albo odtworzenia go po wcześniejszym zapisaniu. W tym drugim przypadku możliwych jest wiele rozwiązań, na tyle oczywistych, że nie warto ich tutaj przytaczać. Powszechnie wiadomo, że treść można zapisać na kartce lub dysku itd.

Deskrybowanie może dotyczyć wielu elementów rzeczywistości i rozmaitych grup odbiorców, jest więc dziedziną rozległą i dzieli się naturalnie na wiele „poddziedzin”. Nie musi być związane wyłącznie ze zjawiskami wizualnymi, a więc z opisywaniem tego co widać, lecz może dotyczyć innych aspektów rzeczywistości. Tak samo interesujące są opisy zjawisk obserwowanych innymi zmysłami. Może to dotyczyć relacji o zasłyszanej muzyce (na koncercie lub po odsłuchaniu nagranej płyty), efektów dźwiękowych nie spotykanych na co dzień, np. fajerwerków, chociażby w nocy z 31 grudnia na 1 stycznia, audycji radiowej, np. publicystycznej lub słuchowiska, albo (odwołując się do kolejnych zmysłów) o doznaniach smaku, węchu lub dotyku, np. po pobycie w restauracji, po obiedzie podczas rodzinnych uroczystości, o odwiedzinach w sklepie z perfumami w celu dokonania wyboru najodpowiedniejszego zapachu, po wycieczce do ogrodu botanicznego nasyconego licznymi zapachami, z którymi nie spotykamy się na co dzień. Wreszcie chodzi też o zmysł dotyku i relacje na przykład o „oglądaniu” ubiorów w sklepie odzieżowym, gdzie ważne są nie tylko kolory, ale także to, czy materiały są miłe w dotyku, czy raczej szorstkie i odpychające. Te relacje są równorzędnymi opisami dla deskrypcji zjawisk wizualnych. Mało tego, podlegają przecież adekwatnym zasadom, a w wielu przypadkach dokładnie takim samym. Osoba deskrybująca wykonuje podobną pracę i może wybierać, czy chce się zająć opowiadaniem o obrazach, czy o innych obiektach i zjawiskach. Deskrybowanie nie dotyczy jedynie opisywania zjawisk fizycznych: wizualnych, dźwiękowych, smakowych, węchowych czy wreszcie dotykowych. Może dotyczyć relacji o zdarzeniach, doświadczeniach, relacjach między ludźmi, emocjach, a więc o świecie niematerialnym. W literaturze bodaj tak samo często spotykamy opisy krajobrazów, wyglądu postaci itp., jak opisy uczuć bohaterów, ich myśli, plany itd. Czy takie opisy nie są deskrypcją? Oczywiście, że są. Dedykuje się je dowolnym adresatom. Mogą być wśród nich bardzo różni odbiorcy. Dlaczego zatem w podręcznikach o deskrypcji, audiodeskrypcji jest mowa wyłącznie o relacjach dotyczących obrazów? Odpowiedź jest tak



samo prosta, jak nie usprawiedliwiająca. Bodaj wszystkie dotychczasowe materiały dotyczą opisywania efektów wizualnych osobom niewidomym lub niedowidzącym. Pomija się tam wartość, jaką mają inne opisy i inni odbiorcy. Skoro uważamy, że opis scen z filmu jest dla niewidomych tak samo ważny i interesujący jak opis jakichkolwiek rzeczy nieznanymi małemu widzzącemu dziecku, nie można nie zwrócić uwagi na inne deskrypcje. W ten sposób doszliśmy do możliwości dokonania kolejnej ważnej konstatacji:

Deskrybowanie w ramach najszerzej rozumianego opisywania rzeczywistości może dotyczyć świata materialnego i niematerialnego:

- a. w świecie materialnym fizycznych zjawisk związanych z:
 - fenomenem światła, a więc zmysłu wzroku (zjawisk wizualnych),
 - dźwiękiem, a więc zmysłem słuchu,
 - innymi zjawiskami fizycznymi oraz odpowiadającymi im zmysłami, którymi odbieramy rzeczywistość,
- b. w świecie niematerialnym wszelkimi zjawiskami intelektualnymi, duchowymi i psychicznymi.

W publikowanych opracowaniach współlistnieją ze sobą wymienione sfery. Opisywanie koncertu Paula McCartneya, który wystąpił na Stadionie Narodowym w Warszawie w roku 2014, to zarówno opis obrazów, jak i relacjonowanie muzyki (z obszaru zjawisk materialnych i fizycznych) oraz opowiadanie o emocjach z tym związanych. Podobnie ze sprawozdawaniem meczów piłkarskich rozgrywanych na tym samym stadionie.

Gdy chodzi o deskrypcję dotyczącą świata niematerialnego, nie zależy ona od docelowej grupy odbiorców. Identycznie opracowuje się ją dla wszystkich zainteresowanych. W przypadku świata materialnego kwestia jest bardziej skomplikowana. O zjawiskach akustycznych inaczej opowiada się osobom niesłyszącym i słyszącym, a o wizualnych – niewidzącym i widzącym. Inaczej opisuje się obiekty statyczne i dynamiczne – statyczne to zarówno przedmioty, jak i niezmienniające charakteru efekty wizualne, a dynamiczne to przedmioty w ruchu oraz pozostałe, widzialne zjawiska fizyczne, przemieszczające się przed oczami obserwatorów.

Główny podział na rodzaje deskrypcji ze względu na grono odbiorców dotyczy kwestii, czy służy osobom nie będącym świadkami przedmiotu opisu, czy przeciwnie. W tym kontekście dysponujące wyobraźnią wzrokową osoby niewidome są w takiej samej sytuacji jak osoby widzące, które słuchają o opisywanym przedmiocie, a nigdy go nie widziały. Podobnie z odbiorcami opisów zjawisk akustycznych. Niczym nie różnią się osoby niesłyszące, mające stosowną wyobraźnię, od słyszących, nie będących bezpośrednimi obserwatorami omawianych zjawisk.

Pośród procesów fizycznych toczących się w świecie materialnym, największe znaczenie mają deskrypcje zjawisk wizualnych, które są przeznaczone dla osób niewidomych, słabowidzących oraz widzących, nie będących bezpośrednimi świadkami opisywanych zjawisk czy zdarzeń.

W rozważaniach, które tutaj przedstawiamy, najważniejsi są niewidomi i słabowidzący chociażby z tej przyczyny, że dziedzina ta dotyczy ich żywotnych interesów. W ten sposób doszliśmy do uzasadnienia, dlaczego autorzy opracowań AD zajmują się w zasadzie jedynie niewidomymi, pomijając pozostałych odbiorców. Niemal nie omawiają innych rodzajów deskrypcji, a zajmują się obiektami, tzn. ich obrazami, zjawiskami wizualnymi, których nie mogą zobaczyć, a są nimi zainteresowani. Udział w tej dziedzinie innych osób i tematów będzie jednak rósł. Coraz więcej osób widzących będzie chciało korzystać z opisów, ponieważ nie będą mogli angażować wzroku do oglądania mnożących się obrazów, które do nich docierają. Można byłoby je lekceważyć, gdyby nie fakt, że coraz większa ich liczba jest naprawdę ważna: newsy wyświetlane na ekranie telewizora, komunikaty o błędach lub zagrożeniu wirusami na ekranie monitora

komputera, ostrzeżenia o niebezpieczeństwie na ulicach, informacje pogodowe, komunikacyjne itd. Pojawiają się one „on line” i nie będzie można egzystować bez ich odbioru. Wzrośnie ilość komunikatów obrazkowych omijających przekaz werbalny. Nie tylko niewidomi, ale i widzący, będą musieli sprostać wymaganiom tego rozbudowanego świata. Dla ułatwienia codziennego życia będzie musiała wzrosnąć rola opisów zjawisk wizualnych i innych. Skąd ta hipoteza? Rozwój technologiczny tak szybko postępuje, zmieniają się warunki życia, co powoduje zwiększające się zainteresowanie różnymi dziedzinami, a pośród nich nieeksplorowanymi do tej pory.

Tyflodeskrybowanie to specjalny sposób opisywania rzeczywistości zaprojektowany dla osób, które nie tylko nie widzą, a więc nie widzą także opisywanych przedmiotów, ale również nie dysponują wyobraźnią wzrokową i nie są w stanie odczytać treści dotyczących obrazów. Jest to zatem sposób przeznaczony na przykład dla niewidomych od urodzenia.

Tyflodeskrypcja to zatem proces tworzenia takich specjalnych opisów oraz efekt tego procesu.

Deskrypcje w zasadzie nie uwzględniają wymagań tych osób. Opisy są adresowane do osób, które nie widzą, ale o których zakłada się z góry, że rozumieją język obrazów. Możemy tyflodeskrybowanie i tyflodeskrypcję nazywać więc deskrybowaniem i deskrypcją.

Podobnie nie musimy zajmować się deskrybowaniem zjawisk innych niż wizualne. Tak więc możemy ograniczyć definicję do następującej:

Deskrybowanie to opisywanie obiektów, czyli opisywanie ich obrazów oraz treści wizualnych z nimi związanych. Dotyczy to przedmiotów, zjawisk i zdarzeń, które mają miejsce w otaczającej nas rzeczywistości. Deskrybowanie może być opisywaniem pisemnym lub werbalnym. Słowo „pisemnym” należy rozumieć jak najszerzej. Dzisiaj zapisujemy informacje nie tylko długopisem na papierze, lecz na wiele rozmaitych sposobów, na przykład pisząc tekst na klawiaturze komputera, albo na dotykowym ekranie różnych elektronicznych urządzeń. Gdy mówimy o opisywaniu werbalnym, nie ma w tym przypadku tak urozmaiconego zbioru możliwości. Lektor czyta tekst na żywo lub go nagrywa, albo opowiada co widzi na bieżąco.

Audiodeskrypcja to dźwiękowy opis obiektów, czyli ich obrazów i treści wizualnych z nimi związanych, oglądanych przez osobę widzącą, a relacjonowanych osobom, które ich nie widzą.

W praktyce „dźwiękowy” oznacza werbalny. W tym kontekście można przyjąć, że określenie „deskrypcja” odnosi się do innych niż dźwiękowe i werbalne przekazywanie opisów. I tak na przykład można stworzyć deskrypcję i zapisać ją w zeszycie albo na twardym dysku, a następnie nie odczytać jej na głos, lecz dać ją osobom zainteresowanym do odczytania w systemie brajlowskim. Właśnie – przecież deskrypcja nie musi być odczytywana przez lektora! Nie musi być audiodeskrypcją, a właściwie jedynie o takiej jej formie czytamy w innych publikacjach.

Za innymi autorami przyjmujemy następujące definicje:

Deskryptor to osoba, która tworzy opisy obiektów, czyli ich obrazów oraz związanych z nimi zjawisk wizualnych.

Audiodeskryptor to osoba, która tworzy takie opisy i sama je odczytuje.

Z kolei:

Lektor to osoba, której zadaniem jest odczytanie na głos deskrypcji opracowanej przez innego autora.

Deskrybowanie, czy audiodeskrybowanie, jako jego specyficzny rodzaj, zajmują się wizualnymi aspektami różnorodnych obiektów należących do świata materialnego, m.in.:

- a. przyrodą ożywioną i nieożywioną: krajobrazami, przedstawicielami świata roślin i zwierząt, a w szczególności: lasami, zbiornikami wodnymi, górami, zoo, zarówno obrazami statycznymi, jak i dynamicznymi,
- b. wytworami myśli technicznej: infrastrukturą, architekturą, urbanistyką, urządzeniami z różnych dziedzin, środkami komunikacji,
- c. „statycznymi” dziełami sztuki: zabytkami architektonicznymi, pomnikami, rzeźbami, malarstwem, grafiką,
- d. „dynamicznymi” dziełami sztuki: filmem, teatrem, koncertami muzycznymi, widowiskami, operą, baletem,
- e. widowiskami sportowymi,
- f. różnorodnymi programami telewizyjnymi,
- g. wydarzeniami związanymi z aktywnością publiczną ludzi itd.

Według słownika PWN:

Kadr to obraz zarejestrowany na klatce taśmy filmowej, będący najmniejszą częścią filmu; także ta klatka. To również wybrany wycinek fotografowanego przedmiotu (obrazu).

Każdy obiekt złożony składa się z kadrów. W przypadku filmu jest to oczywiste – kadry to kolejne klatki. Są sygnowane czasem, w którym się pojawiają. W przypadku innych deskrybowanych obiektów złożonych, druga część definicji jest bardziej odpowiednia. Kadr w tym przypadku to część skomplikowanego obrazu, która tylko pozornie nie ma nic wspólnego z czasem. Uważamy, że można je sygnować tym parametrem, odnotowując wirtualny czas, w którym dostrzegamy dany fragment. Dobrym na to przykładem jest bardzo złożony obiekt, jakim jest obraz Jana Styki i Wojciecha Kossaka – Panorama Racławicka. Dla ułatwienia jednak, za każdym razem czas zastąpimy prostą numeracją liczbami naturalnymi. W ten sposób czy to film, czy przytoczony obraz, składają się z wielu kadrów z przyporządkowanymi im numerami: 1, 2, 3... n. Deskrybowane są także proste obiekty, będące pojedynczym kadrem, np. zdjęcie pary podczas ślubu. Właśnie – czy to zdjęcie jest prostym, pojedynczym kadrem, jest oceną subiektywną. Jesteśmy przecież w stanie wyodrębnić w nim kilka osobnych kadrów: małżonka, małżonek, ksiądz stojący obok, otoczenie, w którym się znaleźli, przecież stoją na tle kościoła. Powyższy przykład jest więc owocem naszego subiektywizmu, gdy chcemy traktować to zdjęcie jak obiekt najprostszy – pojedynczy kadr.

Kadrami nazywamy nie tylko pojedynczą scenę, klatkę, lecz szereg sąsiadujących ze sobą scen, klatek, mających tę cechę, że w ramach tego szeregu nie wydarzyło się na wizji nic szczególnego, co by wymagało osobnego omówienia.

Jak powinien opisywać wymienione obiekty profesjonalny deskryptor? Deskrypcją statyczną nazywamy opisanie obiektów statycznych, a dynamiczną – obiektów dynamicznych. Jest istotna różnica w postępowaniu w tych dwóch sytuacjach. Obiekty statyczne wiążą się z pojedynczym obrazem (jakby zdjęciem), a dynamiczne są szeregiem obrazów (jakby filmem). Wydaje się, że opisy te nie wykazują różnic, gdy dotyczą wymienionych wyżej elementów. Opisanie statycznego krajobrazu, obrazu malarskiego, pomnika, rzeźby, starej maszyny parowej z fabryki tekstylnej itd. sprowadza się do opisu ich fotografii.

Z kolei opis wymienionych obiektów dynamicznych jest tożsamy z deskrypcją filmu traktującego o nich.

Obiekty statyczne należy opisywać zgodnie z następującymi zasadami:

- najpierw informacje ogólne: co to jest, a więc: skąd pochodzi, z czym się wiąże, kto jest autorem itd., zależnie od charakteru obiektu,
- „od ogółu do szczegółu”, zaczynając od relacji obiektywnej, maksymalnie uproszczonej, konkretnej,
- należy następnie opisać główne elementy widoczne na „obrazie”, na przykład elementy największe, albo pełniące najważniejszą rolę, dominujące barwy, najbardziej rzucające się w oczy kształty oraz podjąć decyzję o pominięciu lub niepominięciu pozostałych elementów,
- na koniec opisanie wybranych szczegółów i subiektywna interpretacja, która powinna być osobną częścią opisu, wyraźnie oddzieloną od reszty, by odbiorca mógł suwerennie zdecydować, czy chce się z nią zapoznać,
- należy uwzględnić fakt, że obiekty mogą być proste lub złożone, które składają się z innych obiektów; każdy taki element wymaga oddzielnego omówienia.

Obiekty dynamiczne należy opisywać zgodnie z następującymi zasadami:

- należy rozpocząć opis od przekazania głównych informacji o obiekcie; w tym celu można zastosować pomysł, by tworzyć wprowadzenie do głównej części opisu – audiowprowadzenie,
- odizolować od siebie poszczególne elementarne obrazy (kadry lub ich szeregi), podpisując je parametrem czasu, w którym się pojawiają przed oczami widza,
- opisywać wyizolowane kadry zgodnie z zasadami dotyczącymi obiektów statycznych,
- zbadać logiczne związki między poszczególnymi kadrami i omówić te, które według subiektywnej oceny deskrytora są istotne,
- na koniec podzielić się swoimi subiektywnymi refleksjami, które należy wyraźnie oddzielić od reszty opisu,
- gdy chodzi o audiodeskrypcję obiektów dynamicznych, które mają charakter audiowizualny, należy ulokować opisy deskrypcyjne w przerwach dźwiękowych towarzyszących obiektowi,

- w celu realizacji powyższego zadania należy dokładnie prześledzić kadr po kadrze i wychwycić istniejące między nimi przerwy akustyczne; należy je spisać i dobrze scharakteryzować, by „wciśnięta” w nie deskrypcja obrazów była zrozumiała.

Jak deskrybować:

- wziąć pod uwagę wszelkie dostępne instrukcje i intencje autorów dzieł, obiektów,
- uwzględnić opracowania dotyczące opisywanych dzieł, obiektów,
- stosować dobrze dobrany język: na tzw. wysokim poziomie językowym o bogatym słownictwie, z mnogością wyjaśnień, porównań ułatwiających wyobrażenie opisywanych obrazów i ich elementów, zgodny z charakterem obiektu oraz kategorią odbiorców,
- należy opowiadać o poszczególnych elementach obrazu zgodnie z zasadą od ogółu do szczegółu, zaczynając od analizy, które elementy są najważniejsze, ważne oraz które mogą lub wręcz powinny być pominięte,
- w razie możliwości należy przekazać informacje nie tylko o samym dziele, ale o wszystkim, co jest z nim związane (dokonać roważnego wyboru tych treści, by usatysfakcjonować odbiorców),
- zaaranżować czas związany z dynamicznym audio-obiektem, by wykorzystać najdrobniejsze przerwy.





Kręte ścieżki audiodeskrypcji

Weronika Miksza

Nie od dziś wiadomo, że osoby niewidome i słabowidzące mają utrudniony dostęp do kultury, w której często kluczową rolę odgrywa sprawny zmysł wzroku. Wówczas odpadają usilne próby odbioru sztuki wizualnej, np. muzea, teatry, kina, opery czy imprezy sportowe. Jednak nietrudno zauważyć, że do powszechnego użycia wejdzie audiodeskrypcja, która dzięki różnym projektom związanym z ideą dostępnej kultury powoli wchodzi do powszechnego użytku. Audiodeskrypcja to nic innego, jak dodatkowa ścieżka dźwiękowa, objaśniająca to, co widać na ekranie. Dzięki niej osoby niewidome i słabowidzące mogą wsłuchiwać się w dialogi, nie tracąc widoków na ekranie, a tym samym – wszystkie dotychczas zamknięte dla nich aktywności znów stają otworem.

Jeszcze trochę wody w rzekach upłynie, nim audiodeskrypcja stanie się wynalazkiem choćby w takim stopniu powszechnym, jak tłumacz języka migowego w prawym dolnym rogu ekranu. I choć popieram całym sercem dążenia zmierzających do upowszechnienia audiodeskrypcji, zauważam jeden mały problem w całej idei. Nie należy się dziwić widzom z Olsztyna, którzy wybierając się do Multikina na *Idę*, nie byli w stanie oglądać przypadkowo dostarczonej wersji

z audiodeskrypcją. To, co ułatwia odbiór filmu czy innego widowiska osobom z dysfunkcją wzroku, tworzy barierę dla innych użytkowników. Choć łatwo się mówi: „zamknij oczy i oglądaj”, z przykrością stwierdzam, że odbiór takiego filmu dla widzających jest mocno utrudniony. Pomimo, że próbowałam słuchać filmu z audiodeskrypcją, dziwnie wyglądałam z zawiązaną chustką na głowie. Kolejnym razem, kiedy w ramach Dnia Dziecka z Audiodeskrypcją miałam możliwość uczestniczenia w seansie „Podniebnej poczty Kiki”, dedykowanym wszystkim niepełnosprawnym, szybko okazało się, że nawet cichy głos lektorki wystarczył, żeby odpuścić sobie tę wątpliwą przyjemność po godzinie. Myślę, że dostępną kulturę warto promować ze szczególnym uwzględnieniem grup osób, które potrzebują tego udogodnienia. Tak, jak szkodliwe jest wrzucanie do jednego worka wszystkich niepełnosprawnych, tak złym jest założenie, że audiodeskrypcja nie będzie przeszkadzać innym osobom z niepełnosprawnościami. Wiele można jeszcze naprawić; być może, mówiąc o dostępnej kulturze trzeba troszczyć się o wszystkich?

Jedno jest pewne – niezwykle kręte są ścieżki audiodeskrypcji.



Ślepotą mnie uratowała

Anton Rudnicki, przygotowała Ilona Nawankiewicz

W 19. numerze Helpa, w artykule pt. „Niewidomi bez barier” Czytelnicy mieli okazję poznać wyjątkowych bohaterów – niezwykle niewidomych gości z Czelabińska – Alonę i Antona Rudnickich, którzy dzięki życzliwości i gościnności przyjaciół spędzili cały sierpień ubiegłego roku w Polsce. Kontynuując spotkanie z tymi tak interesującymi osobami, proponujemy przeczytanie autobiograficznej historii opisanej właśnie przez pana Antona. Poruszający tekst skłania do refleksji każdego – zarówno niewidomi, tracący wzrok jak i widzący pełnosprawni Czytelnicy po przeczytaniu tego opowiadania z pewnością spojrzą na świat i życie z nieco innej perspektywy.

Zachęcamy do lektury!

Około siedmiu lat temu rozpoczęło się czarne pasmo wydarzeń w moim życiu: biznes popadł w bankructwo, zwolniono mnie z pracy, wierzyciele podali mnie do sądu, dłużnicy przepadli, rozstałem się z kobietą, z którą byłem związany, ta, z którą chciałem być rozstała się ze mną, dzieci nie spłodziłem, z krewnymi wieczne kłótnie, koledzy – matoly i próżniacy. Od problemów aż mnie mdliło, nie miałem żadnego

pomysłu na życie, a do tego... całkowicie oślepelem. Oduczyłem się widzieć, czytać, dzwonić, pisać, chodzić, poznawać ludzi, gotować, robić zakupy, jeść, prać, myć, ubierać się, golić się, poznawać innych, żyć... I co najgorsze oduczyłem się kochać i przyjaźnić. Ludzie odwrócili się ode mnie. Byłem bezradny i obrażony na cały świat.

I kiedy zostałem zupełnie sam, musiałem nauczyć się wszystkiego od nowa, próbując poznawać świat po omacku – na słuch, zapach i smak. To było trudne. Spróbujcie państwo, dla przykładu, z zawiązanymi oczami odróżnić niebieskie jeansy od czarnych, czy też zalać wrzątkiem szklankę kawy. I tak poznając świat od nowa odkryłem przede wszystkim, że prawie wszystko co wcześniej wiedziałem o świecie to bujda. Świat nie jest taki jak myślałem, jest bowiem zupełnie inny. I w dodatku różnorodny. Na przykład często słyszałem i sam tak myślałem, że gdy tracisz wzrok, to pogrążasz się w ciemności. Bujda! Dopiero teraz poznałem, czym jest „kolor-zero”, o którym mówili w szkole, który to widzimy, kiedy niczego nie widzimy. Jest on w rzeczywistości szary, przy tym dość jasny.

Albo ludzie. Wcześniej wiedziałem dokładnie – ten człowiek jest moim przyjacielem i zawsze mi pomoże. A oto ten – łajdak, nigdy mi nie pomoże. Okazuje się, że nigdy nie wiesz dokładnie, co odpowie ci drugi człowiek. Niektórzy przyjaciele zachowali się jak łajdacy, łajdacy jak przyjaciele, a nieznajomi – kto ich tam w ogóle wie, dlaczego robią tak czy inaczej i co sobie przy tym myślą. Rzeczywistość, wszędzie gdzie bym się jej tylko nie dotknął, po omacku, okazywała się nie taką, jaką ją sobie wyobrażałem wcześniej. A ja głupiec próbowałem żyć i osiągać rezultaty w świecie, który znałem opierając się jedynie na moich wyobrażeniach o nim. A świat okazał się zupełnie inny. Czy należy się więc dziwić, że rezultat moich działań najczęściej nie był takim, jakim bym tego chciał, czy sobie życzył. I życie stało się nie do zniesienia.

Teraz stopień mojej kontroli nad rzeczywistością na tyle się zmniejszył, że bardzo szybko zrozumiałem bezsensowność prób takiej kontroli; zacząłem przyjmować świat takim jakim jest. I zapytałem sam siebie: a może nigdy nie było żadnej kontroli? A ja zupełnie niepotrzebnie wyęczałem siły, próbując uczynić świat takim, jakim on naprawdę nie jest. Teraz rozumiem co mają na myśli niektórzy moi koledzy kiedy mówią, że w naszej głowie istnieje model świata zbudowany z naszych wyobrażeń o nim. Taka swoista mapa świata. I my w życiu kierujemy się tą mapą. A świat jest zupełnie inny, mapa to nie terytorium. Mapa może kłamać.

Drugie odkrycie – po nowemu zrozumiałem filozoficzne i metafizyczne tezy o tym, że dla osiągnięcia celu najważniejszy jest stan ducha. Kiedy przestałem czegoś oczekiwać od świata i ludzi i kiedy zaczynałem po prostu robić coś, po maleńku, wówczas życie zaczęło się harmonizować, a życzenia spełniać. Przy tym wszystkim z fantastyczną prędkością. Wyjaśniam to w bardzo prosty sposób. Wcześniej, opierając się na wyobrażeniach o świecie i swojej wiedzy o nim, zawsze wybierałem najlepszy sposób osiągnięcia celu. Wadą było tylko to, że ten sposób był jedynym możliwym. Kiedy odkryłem, że świat częstokroć nie jest taki, jakim sobie go wyobrażam i dlatego mój najlepszy sposób może po prostu się nie sprawdzić, najpierw ogarniała mnie rozpacz, poczucie bezradności, potem zaś pokora. I kiedy przestałem wreszcie za każdym razem oczekiwać, że mój genialny plan zadziała, czy też bać się, że nie zadziała, kiedy przestałem kierować sytuacją według tej „najlepszej drogi”, wlec ją za rogi tam, dokąd nie chce, to nagle

nieoczekiwanie odkryłem, że jednocześnie istnieje wiele (!!!) innych dróg, o których nie można powiedzieć, która z nich jest najlepsza. Za to jest ich dużo. Tak więc rzeczywisty świat jest na tyle różnorodny, że zawsze w nim znajdzie się jednocześnie wiele sposobów osiągnięcia dowolnego, nawet najbardziej fantastycznego celu, rozwiązania każdego problemu, czy też zmiany życia. Mapa zawsze jest schematyczna, rzeczywistość jest niemierzalna, bogatsza od najbardziej szczegółowej mapy.

Moje trzecie odkrycie... jak najlepiej je wyjaśnić? Czy jedli państwo kiedyś zupę? Czy robiliście to państwo łyżką? W jaki sposób państwo biorą do ręki łyżkę? Możecie opisać ten proces? Wcześniej odpowiedziałbym – po prostu biorę łyżkę i jem. No bo jak inaczej. Ale dopiero kiedy straciłem wzrok okazało się, że łyżka czasem jest odwrócona do góry dnem. Przy czym zrozumiałem to, gdy nie jeden raz próbując zaczerpnąć zupy, wylałem przy tym jej niemałą ilość. Teraz biorę łyżkę do ręki inaczej – najpierw prowadzę rękę po powierzchni stołu dopóki nie natknę się na łyżkę, biorę ją do ręki, drugą dłonią sprawdzam, gdzie jest jej wklęsła, a gdzie wypukła strona, układam właściwie i jem. W toku tego procesu zazwyczaj jestem w stanie zauważyć, czy łyżka jest odlewana czy wytłaczana, stalowa, aluminiowa, czy melchiorowa, czy ma zagiętą rączkę, czy koniec rączki jest okrągły, czy ma ozdoby wzór. Przy czym wcześniej tego nie zauważałem, nie, nie uświadamiałem sobie tego – po prostu brałem łyżkę do ręki i jadłem. Jest mi dziś nawet trudno sobie wyobrazić, ile to razy w życiu „czepałem” miłość, przyjaźń, wzajemne zrozumienie, pieniądze odwróconą stroną łyżki?

Dla mnie jest to historia o automatyzmach działania. To jakbym chciał pojechać z Czelabińska do Paryża i te miasta byłyby dla mnie dwoma punktami na mapie. I wtedy całe moje życie zawęziłoby się do tych dwóch stanów: oto jestem w Czelabińsku – oto jestem w Paryżu. A przecież między nimi jest całe życie: wtedy, kiedy się pakuję, decyduję czy pojechać na dworzec tramwajem, gdy słyszę jak tramwaj dzwoni na przystankach, kupuję bułeczkę z nadzieniem na placu przy dworcu, bułeczka jest gorąca i pachnąca... I to jest całe życie, życie, które zauważam lub którego nie zauważam, którego jestem świadomy lub nie. I jeżeli ostatecznie nie znajdę się w Paryżu, a nawiasem mówiąc w Paryżu nie byłem, to przyczyna leży na pewno właśnie gdzieś tam, w tej białej plamie pomiędzy dwoma punktami na mapie. Np.

odgryzłem kawałek bułeczki, przypomniałem sobie babcię, która takie właśnie wypiekała i pojechałem do niej, do całkiem innego miasta.

Kiedy straciłem wzrok, w inny sposób zetknąłem się z rzeczywistością i odkryłem, że moja mapa nie jest właściwa. Znowu zacząłem żyć w rzeczywistym świecie, nawiązałem z nim kontakt. Z czasem zacząłem zauważać ten moment, kiedy decyduję się pojechać do innego miasta zamiast do Paryża...

Dzisiaj kontynuuję naukę, prowadzę działalność naukową i społeczną, mam interesującą, twórczą i potrzebną ludziom pracę, przyjaźnię się z moimi przyjaciółmi i krewnymi, wciąż zakochuję się w swojej żonie, muzykuję, podróżuję, uprawiam sport, mam wystarczającą ilość pieniędzy i masę pomysłów na to, jak i po co żyć. I wszystko to dzięki trzem odkryciom:

Mapa to nie terytorium. Wyzbywam się fałszywych oczekiwań, przyjmuję świat takim, jaki jest;

Rzeczywistość jest bogatsza od najbardziej szczegółowej mapy. Nie koncentruję się wyłącznie na swoim jedynym i właściwym scenariuszu, wybieram zaś z tysiąca tych, które oferuje mi świat;

Nie chowam swojego wyboru pośród białej plamy na mapie; znajduję się w świadomym kontakcie z rzeczywistością.

Ja sam dopiero nauczyłem się korzystać z tych odkryć, ale ich rezultat już bardzo mi się podoba. Zawsze cieszę się z możliwości, aby się nimi podzielić z innymi. Z pewnością właśnie dlatego zostałem psychologiem.

Teraz rozumiem co mają na myśli niektórzy moi koledzy kiedy mówią, że w naszej głowie istnieje model świata zbudowany z naszych wyobrażeń o nim. Taka swoista mapa świata. I my w życiu kierujemy się tą mapą. A świat jest zupełnie inny, mapa to nie terytorium. Mapa może kłamać.



INFO-NOWOŚCI

Seeing AI, nowa technologia Microsoft dla niewidomych i niedowidzących

Jedną z misji firmy Microsoft jest umożliwienie równego dostępu do nowych technologii osobom o różnych umiejętnościach. Temu celowi służył ubiegłotygodniowy debiut na konferencji Microsoft Build Conference projektu badawczego Seeing AI, wspomagającego osoby niedowidzące i niewidome w lepszym rozpoznawaniu otoczenia. Technologia Seeing AI wykorzystuje widzenie komputerowe, rozpoznawanie mowy, przetwarzanie języka naturalnego i machine learning w oparciu o Microsoft's Cognitive Services i przy pomocy tych mechanizmów będzie opisywać otoczenie, odczytywać teksty, odpowiadać na pytania, a nawet identyfikować emocje na twarzach ludzi.

Seeing AI można używać zarówno jako mobilnej aplikacji, jak też korzystać z niej za pośrednictwem inteligentnych okularów Pivthead, wideo okularów wyposażonych w kamerę HD. Seeing AI nie zastąpi osobie niewidomej psa przewodnika czy też białej laski, ułatwiających poruszanie się, ale będzie stanowić ich cenne uzupełnienie, dostarczając dodatkowych informacji na temat otoczenia i umożliwiając korzystanie z nowych technologii w spersonalizowany i nieuciążliwy sposób.

Projekt ten zrodził się na ubiegłorocznym, tygodniowym hackathonie, na którym pracownicy firmy Microsoft dzielili się nawet najbardziej szalonymi pomysłami technologicznymi, by następnie je realizować. Technologia Seeing AI wciąż jeszcze znajduje się w fazie prototypowej i nie jest dostępna dla użytkowników, ale w stosunkowo krótkim czasie dokonano w jej tworzeniu ogromnego postępu. Pracownicy Microsoft są przekonani, że współpraca wszystkich filii firmy zaowocuje wzbogaceniem technologii o nowe możliwości i funkcje. Jak deklarują oni, szeroka współpraca i otwarcie się na wielość opinii i pomysłów sprawi, że Seeing AI stanie się w niedługim czasie dostępna dla użytkowników na całym świecie.



Jak niewidomy poznaje świat

Małgorzata Grzegorzewska

Głównym problemem niewidomego w poznawaniu świata jest brak możliwości spontanicznego spostrzegania przedmiotów i ludzi. Aż 82% wrażeń o otaczającym nas świecie dostarcza zmysł wzroku, zmysł słuchu – 11%, zmysł węchu – 3,5%, zmysł dotyku – 1,5%, zmysł smaku, bólu, czy zmysł kinestetyczny odbierają jedynie 2% wrażeń. Niewidomy zatem przede wszystkim musi wykształcić inny sposób poznawania rzeczywistości, wykorzystując dostępne mu zmysły, głównie będzie to zmysł dotyku, jednak umiejętność posługiwania się nim trzeba wykształcić.

Zmysł dotyku to zmysł sekwencyjny, co oznacza, że poznanie przedmiotu tym zmysłem przebiega etapami, w których odkrywane są kolejne jego cechy. Człowiek widzący spostrzega cały obraz od razu, natomiast osoba niewidoma musi poznać kolejno wielkość przedmiotu oraz części, z jakich się składa. Dodatkowa trudność polega na tym, że zmysł dotyku jest zmysłem kontaktowym, więc trudno jest osobom niewidomym „spostzegać” przedmioty oddalone, a także te bardzo duże i bardzo małe. Wzrok, jako zmysł receptoryczny, stale dostarcza bodźców. Niewidomy, aby cokolwiek widzieć, musi wiedzieć, że coś znajduje się w pobliżu. Musi wiedzieć, że kubek stoi na stole, aby móc

go znaleźć, dotknąć, zobaczyć. Jak zatem niewidomi poznają otaczającą ich rzeczywistość? Ważnym elementem jest zjawisko kompensacji, które polega na zastąpieniu zaburzonych lub całkowicie zniesionych funkcji organizmu przez inne. Zakłada ukształtowanie innego mechanizmu poznania rzeczywistości czy wykonywania różnych czynności praktycznych. U niewidomych nie wyróżniamy dominującego zmysłu, jakim u osób widzących jest wzrok. Nie ma jednego zmysłu, który by przejął funkcje wzroku – zjawisko kompensacji jest wynikiem współdziałania wszystkich pozostałych zmysłów. Nieprawdą jest powtarzana przez wielu opinia, że niewidomi lepiej słyszą.

Umiejętność dotykowego poznawania rzeczywistości nie jest nabywana automatycznie i spontanicznie jak spostrzeganie u osób widzących. Niewidomi muszą nauczyć się dotykowego spostrzegania przedmiotów, sposobu ich dotykania i przesuwania palcami tak, aby uzyskać jak najwięcej informacji o cechach danego przedmiotu. Dotykowe poznawanie przedmiotu jest czynnością bardzo złożoną, dlatego dopiero dzieci około 6 roku życia osiągają odpowiedni poziom tych umiejętności. Konieczne jest jednak dalsze ich rozwijanie.

Rozróżnianie przedmiotów jest bardzo trudne, ponieważ schematy poznawcze u dzieci niewidomych rozwijają się później niż u dzieci widzących. Częste pomyłki zdarzają się w rozpoznawaniu przedmiotów do siebie podobnych, ponieważ dzieci dysponują bardzo ogólnymi schematami.

Z wiekiem dziecko tworzy coraz bardziej złożone schematy, jest w stanie wyobrazić sobie pokój, czy też park, co zdecydowanie ułatwia rozpoznawanie przedmiotów.

Jest jednak wiele takich rzeczy, których za pomocą dotyku nie zobaczymy. Jak niewidomy ma zobaczyć szczyt góry, zobaczyć, jak duża jest wieża Eiffla, czy Statua Wolności? Jak dotknąć rozległego oceanu, kosmosu? Małe przedmioty także trudno niewidomym spostrzegać: pajęczyna, igła czy choćby kurz – są poza zasięgiem zmysłu dotyku. Istotne staje się zatem wyobrażenie tych przedmiotów.

Wyobrażenia są odzwierciedleniem spostrzegania. Wyobrażamy sobie nasz dom, będąc poza nim, piękny nadmorski widok, który obserwowaliśmy podczas wakacji. Ale zmysł wzroku to nie jedyny zmysł, który dostarcza wyobrażeń, jesteśmy przecież w stanie usłyszeć w myślach wczoraj zasłyszaną piosenkę – mówimy wówczas o wyobrażeniach słuchowych, jesteśmy w stanie wyobrazić sobie smak babcinej szarlotki, poczuć zapach skoszonej trawy, czy przypomnieć sobie jaki w dotyku miły i puszysty był królik znajomych...

Wyobrażenia nie są tak dokładne jak spostrzeżenia i mają bardziej ogólny charakter przedstawiania przedmiotów. W wyobrażeniu zacierają się szczegóły, a podkreślane są bardziej cechy typowe, charakterystyczne dla danego przedmiotu.

W psychologii wyróżniamy dwa rodzaje wyobrażeń. Wyobrażenia odtwórcze i wytwórcze. Te pierwsze dotyczą małych, 2-3 letnich dzieci, które potrafią wyobrazić sobie tylko to, co już wcześniej widziały. W wieku przedszkolnym zaczynają kształtować się wyobrażenia wytwórcze. Te pierwsze są ściśle związane z naszymi spostrzeżeniami i doświadczeniami. Odtwarzamy w wyobrażeniach to, co było przedmiotem naszych, często wielokrotnych, spostrzeżeń i obserwacji. Wyobrażenia wytwórcze tworzą obrazy nowe, dla których zdobywaliśmy materiał w naszych uprzednich doświadczeniach. Nie muszą być one prawdziwe, ale dzięki nim jesteśmy w stanie wyobrazić sobie

rzeczy, których nigdy nie widzieliśmy, lub takie, które w rzeczywistości nie istnieją. Każdy z nas przecież doskonale wie, jak wygląda smokofilomidonek.

Niewidomi posiadają jeszcze jeden rodzaj wyobrażeń: „Do najciekawszych i najbardziej charakterystycznych przejawów psychicznego życia niewidomych należą niewątpliwie wyobrażenia, które otrzymały nazwę surogatowych. (...) Są to pewne substytuty psychiczne tych treści poglądowych, które ludziom niewidzącym w zupełności lub częściowo są niedostępne, a odgrywają w kształtowaniu się ich świata wyobrażeń i pojęć. (...) Mamy tu do czynienia ze specjalnego rodzaju strukturami psychicznymi, powstającymi u niewidomych na skutek właściwych im warunków życia i jako wynik ich przystosowania się do świata widzących.” [Grzegorzewska M: Wybór Pism; Struktura wyobrażeń surogatowych u niewidomych, Instytut Wydawniczy Związków Zawodowych, Warszawa 1989 r.]

Tworzenie wyobrażeń surogatowych, nazywanych inaczej zastępczymi, to mówiąc prościej tworzenie obrazów tych przedmiotów, które nie są dostępne dotykowo na podstawie wykształconych w umyśle obrazów. Wyobrażenia surogatowe odnoszą się głównie do takich cech jak światło czy barwa. Jak wyjaśnić niewidomemu różnicę między lustrem a szybą? Cechy wizualne są przecież dla nich niedostępne. Najczęściej opisuje się je za pomocą cech dotykowych takich jak gładkie, ciepłe. Wyobrażenia te są również potrzebne przy cechach przestrzennych jak wielkość domu czy wysokość latarni.

A jak niewidomi rozpoznają ludzi? Rozpoznawanie ich jest trudniejsze niż poznawanie przedmiotów, ludzie są jednak bardziej złożeni i nie zawsze dostępni dotykowo, dlatego niewidomi rozpoznają ludzi głównie na podstawie charakterystycznej mowy każdego człowieka. Wysokość, siła, ton głosu, a także szybkość wymawiania zdań są cechami indywidualnymi.

Postrzeganie świata przez ludzi niewidomych to doskonały przykład na niezwykle możliwości poznawcze naszego mózgu. Na to, że człowiek, mimo wszystkich nałożonych na niego ograniczeń, potrafi zaadaptować się do każdych warunków i znakomicie funkcjonować w świecie, który na pierwszy rzut oka wydawałby się dla niego niedostępny.



Pożartować nie zaszkodzi!

Anna Bugaj

Niepełnosprawni to nie tylko niewidomi, inni inwalidzi też miewają śmiesznie.

U okulisty

- Jaką literę teraz pokazuję?
- A gdzie pan jest?

Cud

Siedzi facet cały dzień w knajpie i pije. Zamoczony poleguje na stole z twarzą w kotlecie. Wieczorkiem, gdy się ocknął, próbuje wstać, ale nogi odmawiają mu posłuszeństwa. Podchodzi kelner i pyta:

- Podać kawę?

Przynosi, facet wypija i znowu próbuje wstać. Znowu nie może.

Kelner: – Jeszcze kawy? Przynosi drugą, facet wypija, z trudem wstaje na chwiejnych nogach i z trudem wraca do domu. Wali się na łóżko i zasypia. Rano budzi go telefon:

- Czego?

– Tu mówi kelner z baru. Czy będzie pan dzisiaj u nas?

- A bo co?

– Bo nie wiem, co mam zrobić z pana wózkiem inwalidzkim.

Anegdota

To był czas, kiedy punkty naszej fundacji dostawały do rozdania książki napisane przez redaktora naczelnego Helpa – pana Marka Kalbarczyka.

Zadzwoiła do naszego punktu jakaś pani i zapytała:

- Czy są „Labirynty Marka”?

Nasza współpracowniczka, mając na myśli te publikacje, odpowiedziała pytaniem:

- Kalbarczyka?
- Chodzi mi o grę dla dzieci.



Instytut Rehabilitacji Niewidomych Fundacji Szansa dla Niewidomych nabiera rozpędu

Marek Kalbarczyk

Nasz instytut jest dobrym przykładem inicjatyw, które są tak samo ważne i potrzebne, jak trudne do zrealizowania. Pomysł jego utworzenia rodził się w niespodziewanie dużych bólach – inicjatywa liczy sobie już ładnych kilka lat, a tak naprawdę rusza dopiero teraz. Za każdym razem, gdy wyglądało na to, że coś się udaje, nieprzewidziane przeszkody stawały na drodze. Teraz wszystko wskazuje na to, że instytut ruszy na dobre.

Narzekamy na brak instytucji zajmujących się szeroko rozumianą egzystencją inwalidów wzroku. Dziedzina ta jest rozległa i wymaga wielkiej pracy, brakuje bowiem merytorycznych opracowań dotyczących różnorodnych zagadnień. Nie można powiedzieć, że nikt w kraju się tym nie zajmuje, ale można mieć znacznie większe ambicje i oczekiwania. Potrzebne jest o wiele więcej niż to, co dotychczas wykonały różne gremia. Oczywiście powstają interesujące opracowania, są organizowane merytoryczne konferencje, władze państwowe i samorządowe realizują rozmaite działania, pracują nad tym organizacje NGO z Polskim Związkiem Niewidomych na czele. Związek ten prowadzi Instytut Tyflogiczny, który może poszczycić się istotnymi osiągnięciami. Dużo się dzieje na polskich uczelniach, np. na APS (Akademii Pedagogiki Specjalnej), a także na innych uczelniach. Jednak gdy zastanawiamy się nad ewentualnym audytem tej dziedziny widzimy tak wiele braków, że instytut, który uruchamiamy, jest niezbędny.

Nasz instytut (IRN) ma charakter „wirtualny”. Nie ma potrzeby umiejscawiać go w konkretnych pomieszczeniach, otaczać murami, na które nas nie stać. Nie wymaga etatów i stałych współpracowników. Wymaga natomiast pracy i pomysłowości jak najzdolniejszych specjalistów. Jego wirtualny charakter to praca zdalna, kontakty telefoniczne i internetowe,

telekonferencje i opracowania przesyłane pocztą mailową, a nie konwencjonalne posiedzenia i dyskusje.

Jest o czym dyskutować. Dla przykładu:

- umożliwienie każdej osobie niepełnosprawnej wzrokowo dostępu do dobrodziejstw nowoczesnej rehabilitacji,
- nieskrępowany dostęp do edukacji i pracy,
- uczestnictwo w życiu społecznym, politycznym i kulturalnym,
- jak niewidomi i niedowidzący mają sobie radzić wewnątrz budynków,
- jak mogą samodzielnie docierać do celu – udźwiękowienie i ubrajlowienie otoczenia,
- dostęp do informacji: książki, prasa, internet, różnorodne publikacje i ogłoszenia,
- umożliwienie pełnego dostępu do urządzeń elektronicznych komunikujących się z użytkownikami za pomocą ekranów i wyświetlaczy – i wiele innych.

Tego rodzaju zagadnieniami zajmie się instytut IRN. Zapraszamy do współpracy wszystkich, którzy mogą nam pomóc. Prosimy o kontakt telefoniczny, mailowy lub pocztowy z centralą naszej fundacji.

**SZANSA CHANCE**
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation

Wielkie spotkanie niewidomych, niedowidzących i ich bliskich

1-2 grudnia 2016 r., Pałac Kultury i Nauki w Warszawie

Najnowsze informacje

Samo spotkanie i związana z nim konferencja są jeszcze dosyć odległe, ale w tego rodzaju przedsięwzięciach 6 miesięcy to wcale nie dużo, gdy chodzi o ich przygotowanie. Najwyższy czas, jeszcze przed wakacjami, podsumować to, co już wiadomo o zbliżającym się wydarzeniu.

Tematyka konferencji

Konferencja odbędzie się pod hasłem: „Wybitni niewidomi – ich wpływ na rozwój nowoczesnych społeczeństw”. Fundacja przygotowuje informacje o kilku wybitnych niewidomych, którzy są bohaterami dla Polaków i dla całego świata. Nie uważamy, że wszystko wiemy, toteż zachęcamy do zgłaszania swoich propozycji. Jeśli ktoś z Państwa jest przekonany co do roli kolejnych niewidomych i dysponuje informacjami życiorysowymi o nich, zapraszamy do kontaktu. Do tej pory myślimy o takich bohaterach jak wielki szwajcarski matematyk Leonhard Euler, amerykańscy wokaliści Ray Charles i Stevie Wonder czy wybitny polski matematyko-fizyk Witold Kondracki.

Miejsce spotkania

Po raz kolejny spotkamy się w Pałacu Kultury i Nauki, ale tym razem tylko formalnie na drugim piętrze, a w praktyce na samym dole, niemal na parterze. Wejdziemy do Pałacu głównym wejściem, pokonamy naście schodków i już! Na tej sali odbędzie się sesja merytoryczna, wystawa rehabilitacyjna i koncert. Panele dyskusyjne i rozliczne atrakcje odbędą się przede wszystkim w salach sąsiednich.

Wystawa rehabilitacyjna

W tym roku wystawcy mogą skonstruować stoiska wewnątrz boksów, dzięki którym spotkanie z beneficjentami i klientami będzie bardziej komfortowe.

Manifestacja „My nie widzimy nic, a wy – czy widzicie nas?”

Zapraszamy na tegoroczną manifestację w czwartek 1 grudnia o godzinie 14.00. Okazało się, że wcześniejsze godziny nie są dla naszych gości wygodne. Musi nas tam być wielu. Nasze środowisko musi zaistnieć. Mamy ważne sprawy do załatwienia. Sytuacja niewidomych i niedowidzących w Polsce stopniowo się poprawia, ale daleko jeszcze do prawdziwego otwarcia społeczeństwa i władz na nasze problemy. Musimy wywalczyć to, co pozostaje w sferze obietnic. Chcemy, by były one zrealizowane.

Wśród atrakcji znajdują się m.in.:

- dyscypliny sportowe, które można uprawiać z zamkniętymi oczami
- konkursy sprawnościowe ph.: „Nie patrzymy, a wygrywamy”
- konkursy merytoryczne ph.: „Wiedza płynąca z dźwiękiem i dotykem”
- zabawa w świat bez światła
- pokazy artystyczne: film, muzyka, rzeźba, a nawet malarstwo
- nasz wierny Święty Mikołaj z prezentami itd.

Zapraszamy do głosowania na idoli naszego środowiska. Informacje o konkursie i całej konferencji można znaleźć na stronie Fundacji:

www.szansadlaniewidomych.org