

Zamek Książ
w Wałbrzychu

Zawód, na który cały czas jest
zapotrzebowanie, czyli co robią
niewidomi programiści

Fauna i podania
ostrzegają przed
kataklizmami

help

jesteśmy razem

nr 59 sierpień 2020 ISSN 2083-2788

PODRÓŻE „NA ŚLEPO”

„Jak to często w tym regionie świata bywa, Zamek Książ ma niezwykle ciekawą, dramatyczną i burzliwą historię, toteż nie należy się dziwić, że musiałem tam pojechać i go zwiedzić.”

Andrey Tikhonov

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

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

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



Pekao SA VI O/ W-wa nr konta:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – wiedzieć więcej – miesięcznik, wiedza o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i z innych środków będących w dyspozycji Fundacji Szansa dla Niewidomych.



Państwowy Fundusz
Rehabilitacji Osób
Niepełnosprawnych

Dofinansowano ze środków Ministra Kultury i Dziedzictwa Narodowego pochodzących z Funduszu Promocji Kultury.

**Ministerstwo
Kultury
i Dziedzictwa
Narodowego.**

WYDAWCA

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation


**WYDAWNICTWO
TRZECIE OKO**

[https://www.facebook.com/
WydawnictwoTrzecieOko/](https://www.facebook.com/WydawnictwoTrzecieOko/)

[https://www.facebook.com/
help.jestesmyrazem/](https://www.facebook.com/help.jestesmyrazem/)

REDAKTOR NACZELNY

Marek Kalbarczyk

OPRACOWANIE GRAFICZNE

I SKŁAD

Anna Michnicka

KONTAKT Z REDAKCJĄ

help@szansadlaniewidomych.org

Czytelników zapraszamy do współtworzenia naszego miesięcznika. Propozycje tematów lub gotowe artykuły należy wysłać na powyższy adres email.

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

Wszelkie prawa zastrzeżone! Kopiowanie, powielanie i wykorzystywanie zdjęć bez zgody autorów jest zabronione.

Zdjęcie na okładce przedstawia Zamek Książ w Wałbrzychu, zbudowany w stylu eklektycznym z kamienia, wielokrotnie niszczone i odnawiany.



Zamek Książ w Wałbrzychu

s. 40



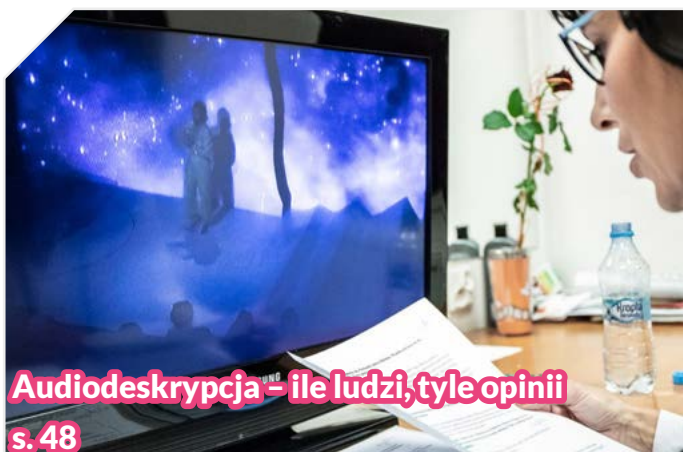
Fauna i podania ostrzegają przed kataklizmami

s. 9



Zawód, na który cały czas jest zapotrzebowanie, czyli co robią niewidomi programiści

s. 18



Audiodeskrypcja – ile ludzi, tyle opinii

s. 48

Spis treści

OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA

CO WIECIE O ŚWIECIE?

Fauna i podania ostrzegają przed kataklizmami__ 9

Recykling – moralny obowiązek każdego

konsumenta _____ 13

Świat globalnym śmietnikiem _____ 15

TYFLOSFERA

Zawód, na który cały czas jest zapotrzebowanie, czyli co robią niewidomi programiści _____ 18

Biała laska na wakacjach – wywiad z instruktorem orientacji przestrzennej _____ 20

Podróż koleją nie taka straszna _____ 23

Gościem dostępnym miejscem wakacyjnym dla osób niewidomych _____ 27

NAMOJE OKO

Podróż za niejedną łzę _____ 29

Najważniejsza jest prawda _____ 31

JESTEM...

Patrycja Kuter o projekcie „Zobaczyć Morze” ____ 33

Moje wakacje w cieniu _____ 37

KULTURA DLA WSZYSTKICH

Zamek Książ w Wałbrzychu _____ 40

Toruń na wyciągnięcie ręki _____ 44

Audiodeskrypcja – ile ludzi, tyle opinii _____ 48

Oczami niewidomego wczoraj, dziś i jutro _____ 50

W pracowni Mariana Kryśkiewicza _____ 53



Helpowe refleksje

O podróżach w miarę przewrotnie

Marek Kalbarczyk

Zazwyczaj moje Helpowe refleksje są standardowe. Redaktor naczelny spisuje swoje uwagi, przypomnienia i przemyślenia. Najczęściej dotyczą numeru, w którym się pojawiają, a ich związek z głównym tematem Helpa bywa różny – raz wyraźnie bliski i bezpośredni, kiedy indziej jednak nie. Jak jest tym razem?

Numer sierpniowy omawia kwestię podróży naszych przyjaciół ze środowiska. Jak to jest nie widzieć i podróżować? Publikujemy tutaj kilka takich artykułów, a temat ten jest mi bardzo bliski. Kilka lat temu, a może już nawet ponad dziesięć, zauważyłem, że aczkolwiek turystyka i krajoznawstwo są popularne wśród niewidomych i słabowidzących, to jednak mało kto podnosi aspekt ich znaczenia dla procesu rehabilitacji. Od tamtej pory zdążyłem napisać kilkanaście książeczek o poszczególnych regionach w Polsce. Dołożyłem do tego coś, co jest moim hobby, a mianowicie opowieści o kulinariach. Uf, jak ja lubię mówić i pisać o jedzeniu! Trudno się dziwić, kiedy niewidomy gość gloryfikuje zmysł smaku. W sytuacji braku wzroku, dzielę się radością wyczulenia innych zmysłów: słuchu, dotyku, węchu i smaku. Ciekawe, czy gdybym widział, tak samo bym je hołubił! No więc

uwielbiam je i opowiadam o tym, że gdy je właściwie wykorzystywać, potrafią zrekompensować to, czego Bóg albo los nam nie ofiarował.

Turystykę, krajoznawstwo i kulturę kulinarną dołączyłem do dziedziny nowoczesnej rehabilitacji, czyli procesu usprawniania ludzi z wykorzystaniem wszelkich i przeróżnych metod i rozwiązań technicznych, które są już dostępne. Opowiadam o zwiedzaniu, a przy tej okazji namawiam do aktywności, ruchu, odwagi, przedsiębiorczości, integracji, otwarcia, przyciągania innych ludzi do siebie oraz takiego autokształcenia, które to ułatwia. Opowiadam o historii, sztuce, kulturze i namawiam do zdobywania wiedzy, czytania, rozmawiania, bycia razem. No i o kulinariach, by przekonać, że brak wzroku to nie „koniec świata”. Czy mi się to udaje? Często tak. Gdy nawet nie jest to „zawsze”, i tak cieszę się z tego, co mi się udaje. Każdy zrehabilitowany niewidomy, albo choć troszkę bardziej optymistyczny to duży sukces. Gdy więc przyszło do zastanawiania się nad aktualnymi refleksjami, od razu wpadłem na pomysł, by napisać coś, co przez czytelników może być uznane za przewrotne.

Osobiście zaproponowałem, by w wakacyjnym numerze Helpa, znaczy w pewnej jego części, poopowiadać o podróżach ludzi niewidzących. To bardzo rozległy temat – jak sobie radzić nie tylko na co dzień, w domu czy stałej pracy (a w przypadku najmłodszych w szkole), ale również w trakcie przygotowań do wyjazdu, samodzielnego poruszania się, również po kraju, albo wręcz po całym świecie, wreszcie podczas pobytu poza domem, w zupełnie nieznanym miejscu. Czy wyjątkowe wysiłki, których w przypadku ludzi niewidzących lub widzących niewiele nie da się ominąć, które są związane z wakacyjnymi wyjazdami, mogą zrekompensować przyjemności, z których mogą się cieszyć wszyscy inni – pełnosprawni? Przecież po to się wyjeżdża, zmienia otoczenie, oddycha innym powietrzem i robi rzeczy, których na co dzień robić się nie da. Te wakacyjne przyjemności mogą być udziałem wszystkich, ale czy również niewidomych? Czy w naszym przypadku są wystarczające, by zniwelować rozliczne utrudnienia, na które się narażamy? Nie ma na to jednej odpowiedzi. Zależy to od wielu czynników.

Każdy wakacyjny wyjazd wiąże się z określoną dozą radości. Bywają wakacje ciekawsze, albo odwrotnie. Nie da się przecież porównać przeżyć związanych z wyjazdem do atrakcyjnej miejscowości, pobytu w świetnym hotelu, korzystania z mnóstwa dobrodziejstw, gdy dysponuje się pokaźnymi funduszami z wakacjami byle jakimi, na które skazuje pustawy portfel i brak organizacyjnych możliwości. Z drugiej strony saldo, będąc w tym przypadku rzeczą subiektywną, zależy od naszego charakteru i związanej z nim aprecjacji doznań. Jedni potrafią przyjmować mniej więcej słabawe przeżycia jako ciekawe, inni nawet wielkie przygody traktują jak nic poważnego. Nie ma co ukrywać, w przypadku osób z niepełnosprawnościami różnice te są tym bardziej widoczne. Kiedy ktoś ma skłonności defetystyczne, wystarczy niewiele, by z byle powodu odczuwać dyskomfort. I przeciwnie – kiedy się ma nastawienie do rzeczy wistości pozytywne, niewiele trzeba, by się cieszyć. Stawiam śmiałą tezę, że pewna grupa niewidomych przesuwą się w stronę tych pierwszych osób, w porównaniu do hipotetycznej sytuacji, gdyby nie utracili wzroku. To mnie nie zaskakuje. Utrata zdrowia, na przykład niemożność oglądania świata, jest tak poważnym upośledzeniem, że nawet najwięksi optymiści mogą stracić humor na całe lata.

Podróżowanie jest poważnym wyzwaniem dla ludzi niewidomych. Przez to, ile wymaga, stanowi prawdziwą próbę charakteru i sprawdzian rehabilitacyjny umiejętności. W tym przypadku niczego nie da się oszukać – albo coś potrafimy, albo nie. O ile w życiu codziennym możemy zafałszować stan spraw, korzystając z dobrze rozpoznanych, stałych ścieżek i rozwiązań, wyjazdy nie dają takiej możliwości. Wystawiamy się na prawdziwą próbę: czy potrafimy się przygotować, dobrze wybrać docelowe miejsce, zaplanować podróż, namówić innych do wspólnego wyjazdu? Co z ubraniami, rzeczami, które będą potrzebne, co z praniem, prasowaniem, pakowaniem? Potrafimy wykonać te czynności, takie proste dla ludzi pełnosprawnych, a dla nas raczej nie? W jakim stopniu musimy polegać na czyjejś pomocy i w jakim stopniu to nas deprymuje? Od odpowiedzi na te pytania zależy ocena własnej egzystencji – czy życie, które jest nam przydzielone, nas zadowala, czy jednak nie!

W sytuacji, kiedy wyjazdy odkrywają prawdę, że niektórzy niewidomi nie radzą sobie, a tylko utarte ścieżki dają im szansę na względnie miłe życie, łatwo podjąć decyzję defensywną – nie wyjeżdżamy i nie narażamy się na takie rozterki i przykrości. Zamiast tego wyszukujemy zamienników podróżowania i wakacjowania. Co to może być? Czy w ogóle coś takiego istnieje?

Niewidomi, którzy tego potrzebują, potrafią znaleźć odpowiednie zamienniki. Wszyscy wykorzystujemy specyficzny rodzaj wyobraźni, dzięki której podróżowaniem stają się przeżycia, które innym nie kojarzą się w ten sposób. Jeden z moich szkolnych kolegów, zupełnie niewidzący, upodobał sobie hobby podróżowania w wyobraźni. Jeździł po całym kraju polskimi kolejami – ze wschodu na zachód, albo z południa na północ. Z wielką fascynacją na twarzy trafiał do Szczecina, Rzeszowa, Krakowa czy Suwałk.

help
jesteśmy razem

Pomagała mu w tym znajomość całego rozkładu jazdy, trasy wszystkich pociągów. Wiedział, o której godzinie pociągi wyruszają i na którą dojeżdżają. Przesiadał się z wielką swobodą i dojeżdżał do celu, a brak wzroku nie mógł mu przeszkadzać. Można zorganizować teatr wyobraźni albo – jak się okazało – wymyślić wyobrażeniowe podróżowanie, które naprawdę go cieszyło!

Inny kolega z tej samej klasy wymyślił coś innego. W odróżnieniu od pierwszego, ten wędrował po świecie. Dla niego nie było żadnej bariery informacyjnej, która utrudniałaby zawędrowanie do obcego kraju. W tym celu uczył się naraz kilku języków. Nie był specjalnie dobrym uczniem, ale uczenie się języków szło mu jak z płatka. Brał do rąk, znaczy pod palce, a nie przed oczy, brajlowski słownik niemiecko-polski i już czuł się jak w Berlinie, Frankfurtzie albo Hamburgu. Kiedy mu się znudziło, zamieniał go na słownik angielsko-polski i przenosił do Londynu, Liverpoolu albo Manchesteru. Pewnie Was nie zdziwię, kiedy powiem, że zaraz przenosił się do Moskwy, Petersburga albo Wołgogradu!

A inni koledzy? Włączaliśmy radio i wysłuchiwalismy powieści w wydaniu dźwiękowym. Nie musieliśmy zamykać oczu, by mieć przed nimi sceny, na które wkraczaliśmy za pośrednictwem słuchu. Uf, jaka to za frajda! Wędrowaliśmy w ten cudowny sposób do sienkiewiczowskich: Zbaraża, Kiejdan, Kamieńca, mikiewiczowskiego Soplicowa, Warszawy Prusa i Wokulskiego, albo iwaszkiewiczowskiej Odessy. Z taką samą łatwością przez naszą wyobraźnię przemykały sceny z książek, słuchowisk i filmów, miejsca albo miejscowości, radości i smutki, zwycięstwa albo klęski. Sprawiały nam taką samą przyjemność nazwiska autorów i wymyślonych przez nich bohaterów. A gdy tego było mało, włączało się radio albo odtwarzacz i zaczynało zupełnie osobny spektakl – muzyka i obrazy, które dzięki niej powstają. Wystarczy nie widzieć, by je mieć przed oczami.

Czy zatem teraz, jeszcze przed wakacjami, kiedy szykujemy ten numer Helpa, mamy planować jakiś wyjazd, czy wrócić do szkolnych zwyczajów i skorzystać z dobrodziejstw wyćwiczonej wyobraźni zastępującej prawdziwe podróże?





Platforma EuroMath dla niewidomych uczniów

Jak informuje portal naukawpolsce.pap.pl niewidomi i słabowidzący uczniowie będą mogli znacznie bardziej efektywnie uczyć się matematyki, dzięki internetowej platformie EuroMath. Europejski projekt o tej samej nazwie, dofinansowany z programu Erasmus+, koordynują ze strony polskiej naukowcy z Państwowego Instytutu Badawczego NASK, ze strony irlandzkiej naukowcy z Dublin City University, zaś ze strony holenderskiej naukowcy z królewskiego centrum eksperckiego dla osób niewidomych i niedowidzących Koninklijke VISIO. Platforma EuroMath oferuje edytory umożliwiające nauczycielom przygotowywanie materiałów do lekcji w alfabecie Braille'a. Są to m.in. materiały metodyczne dla nauczycieli, scenariusze lekcji, karty pracy ucznia, ćwiczenia, testy, z których można skorzystać na lekcji. Mogą z nich ponadto korzystać niewidomi uczniowie podczas samodzielnej pracy w domu. Materiały w języku polskim i angielskim przygotowali nauczyciele ze szkół holenderskich, irlandzkich i polskich, mający doświadczenie w pracy z niewidomymi i słabowidzącymi uczniami. Platforma EuroMath dostarcza ponadto praktyczne przykłady optymalnych metod

nauczania dzieci z dysfunkcjami wzroku, a także sposoby wyjaśniania uczniom zagadnień matematycznych, czy też przemawiające do wyobraźni opisywanie wyglądu figur geometrycznych. Nauczyciele otrzymują także potężne narzędzie w postaci czterech edytorów formuł i edytora graficznego, który tłumaczy matematyczne zapisy czarnodrukowe na brajla. O przydatności tej platformy nie trzeba nikogo przekonywać, wystarczy spojrzeć na dane statystyczne. W roku szkolnym 2016/2017 w naszym kraju było 7506 uczniów z niepełnosprawnością wzroku. Wśród nich 251 były to dzieci niewidome i 7255 dzieci słabowidzących.

Idol dla Galerii Bielskiej BWA?

Cieszyńskie Koło Polskiego Związku Niewidomych zgłosiło Galerię Bielską BWA do tegorocznego Konkursu IDOL 2020 – informuje portal bielskobiala.wyborcza.pl. Konkurs IDOL jest od lat jednym z naszych sztandarowych przedsięwzięć. Naszych, czyli Fundacji Szansa dla Niewidomych. Galeria Bielska BWA została zgłoszona w kategorii Instytucja/Placówka kultury/Firma. Przypominamy, że konkurs promuje między innymi działania związane z wyrównywaniem szans osób niepełnosprawnych wzrokowo, z integracją

społeczną, z aktywnością obywatelską osób niewidomych, z ich edukacją, dostępem do kultury czy obecnością w mediach.

Członkowie cieszyńskiego Koła Polskiego Związku Niewidomych, wysuwając kandydaturę Galerii Bieleckiej BWA, docenili działania galerii udostępniające osobom niewidomym bezpośredni kontakt ze sztuką wyższą. BWA od kilku lat organizuje bowiem dotykowe zwiedzanie wybranych wystaw, uczestnictwo w wernisażach, w warsztatach artystycznych czy też dostęp do audiodeskrypcyjnych opisów dzieł sztuki znajdujących się w jej zasobach. A wszystko to pod hasłem „Dotknij sztuki”. Kandydatura galerii nie jest więc w tym kontekście zaskakująca, bowiem jednym z celów ogólnopolskiego konkursu IDOL jest promocja osób, firm i instytucji, które w nietuzinkowy sposób potraktowały nowoczesną rehabilitację osób niewidomych i słabowidzących.

Pełnomocnik niepełnosprawnych kielczan wybrany

Jak donosi portal kielce.tvp.pl niepełnosprawni mieszkańcy Kielc doczekali się pełnomocnika. O jego powołanie przedstawiciele środowiska apelowali od miesięcy. Od początku czerwca funkcję tę pełni Jerzy Pióro – wieloletni szef Placówki Opieki Doraźnej "Azył" w Kielcach. Tym samym zakończył się blisko trzyletni wakat, trwający od lutego 2017 roku, kiedy to zmarła Anna Sowa, była kielecka pełnomocnik osób niepełnosprawnych. Nowy pełnomocnik spotkał się już z przedstawicielami organizacji i stowarzyszeń osób niepełnosprawnych. Przed Jerzym Pióro wiele zadań, m.in. interweniowanie w indywidualnych sprawach osób niepełnosprawnych, koordynowanie miejskich programów służących poprawie ich warunków życia czy koordynowanie i organizowanie działań edukacyjno-informacyjnych skierowanych do osób niepełnosprawnych.

Pierwsza w Polsce szkoła rodzenia dla osób niepełnosprawnych

We Wrocławiu rusza pierwsza w Polsce szkoła rodzenia dla niepełnosprawnych kobiet. W programie nauki znajdują się: zajęcia edukacyjne, porady zdrowotne, pomoc psychologiczna i rehabilitacyjna – czytamy na portalu wroclaw.tvp.pl. Rekrutacja par osób niepełnosprawnych lub tylko kobiet niepełnosprawnych spodziewających się dziecka ruszyła w czerwcu. W programie pilotażowym szkoły rodzenia będzie ich 30. Portal zapytał parę niepełnosprawnych rodziców

jak radzą sobie z wychowaniem dzieci. Sandra i Witold są niewidomi. Często stawiane jest im pytanie dlaczego zdecydowali się na rodzicielstwo. Sandra urodziła syna Ksawerego. – Niestety zderzyliśmy się z takim podejściem, że nie damy sobie rady, pan sobie nie da rady z nakarmieniem dziecka, z przebraniem dziecka – powiedział portalowi Witold Strugała, ojciec Ksawerego, z którego wychowaniem radzą sobie bardzo dobrze, choć początki były trudne. Dziś są na tyle sprawnymi rodzicami, że zdecydowali się na drugie dziecko. Niebawem mały Ksawery będzie miał siostrę. – Gdybym miała już jakąś bazę umiejętności praktycznych jak przewijać dziecko, jak się nim opiekować, byłoby mi zdecydowanie łatwiej – mówi Sandra Tworowska, mama Ksawerego. W sukurs takim osobom jak Sandra i Witold wkrótce przyjdzie pierwsza szkoła rodzenia dla osób niepełnosprawnych. Zostanie zorganizowana przez fundację "Potrafię pomóc". Program zajęć będzie dostosowany do indywidualnych potrzeb i oczekiwań uczestników. W programie przewidziane są spotkania z profesjonalistami – położnymi, ginekologami, pediatrami, psychologami i seksuologami, rehabilitantami i fizjoterapeutami. Zajęcia będą się odbywać we Wrocławiu, w siedzibie fundacji "Potrafię pomóc".

Autostrada do samodzielności

Po raz kolejny pro domo sua, ale trudno nie napisać skoro chwałą nas inni. Portal mir.org.pl informował w czerwcu o naborze do drugiej edycji naszego projektu „Droga do samodzielności! Nowoczesna rehabilitacja osób z dysfunkcją wzroku”, dofinansowanego ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych. Projekt Fundacji Szansa dla Niewidomych jest skierowany do dorosłych osób niewidomych i niedowidzących, posiadających aktualne orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub orzeczenie równoważne. W ramach projektu zapewniamy różnorodne i ciekawe formy nowoczesnej tyflorehabilitacji, m.in. zajęcia i konsultacje z tyflospecjalistami i zajęcia z ekspertami, w sumie ponad 145 godzin zajęć w ramach 20 tyflomodułów. Przypominamy, że projekt jest realizowany na terenie całego kraju przez Tyflopunkty Fundacji Szansa dla Niewidomych i będzie trwał do 31 marca 2021 roku. Każdy ma więc szansę skorzystać z autostrady do samodzielności.



Fauna i podania ostrzegają przed kataklizmami

dr Małgorzata Stępień

Nikła skuteczność techniki skłoniła badaczy do zawierzenia mądrości przodków, przekazywanej w mitach, a także... instynktowi zwierząt. Dzięki nim można przewidywać kataklizmy: trzęsienia ziemi, erupcje wulkanów, tsunami czy powodzie. A co za tym idzie – ocalić wiele ludzkich istnień. Doniesienia te z pewnością zainteresują Czytelników, operujących znacznie szerszym spektrum zmysłów niż przeciętny Kowalski.

Na początek test: jaki obraz nasuwa Wam się na myśl, gdy słyszycie następujące opisy: „statek długi jak robak, który się ślizga”, „chwycić-błyskawice-z-nieba”, „słowa-wdmuchiwać-w-metalowe-włókna” lub „miejsce nieprawdziwego życia”? Zdradzam właściwe odpowiedzi: są to kolejno pociąg, elektryczność, telefon i kino.

Mity, legendy, baśnie – czy aby na pewno?

Zaskoczeni? Opisy te doskonale ilustrują proces powstawania mitów. W 1920 roku niemiecki podróżnik

Erich Scheurmann (1878-1957) opublikował mowy wodza Tuiavii, który w młodości uczył się w szkole misyjnej na Samoa, a potem odwiedził Europę. Zbulwersowany obcą sobie, przemysłową cywilizacją, wygłaszał umoralniające mowy do współplemieńców. A ponieważ takie słowa, jak „samolot”, „telefon” czy „kino” nic by im nie powiedziały, musiał oddać te pojęcia bardziej opisowo.

Można sobie wyobrazić, jaki obraz wielkiego miasta zaistniał w wyobraźni ziomków kacyka na wskutek tych opisów! I jak by wyglądał, gdyby zechcieli go na przykład narysować na ścianie jaskini: z pewnością nie miałby wiele wspólnego z ich rzeczywistym wyglądem i funkcjonowaniem. Podobnie powstały inne mity, dlatego należy je odnosić do realnych, a nie fantastycznych zjawisk.

Dowodzi tego choćby *geomitologia*. Dzięki niej uczeni zrozumieli, dlaczego wśród 300 tysięcy ofiar tragicznego tsunami w Tajlandii w 2004 roku nie było nikogo z plemienia Mokenów mimo, że ich drewniane domy na palach zostały kompletnie zniszczone. Okazało się, że zaufali oni mitowi, który nazywał tsunami „złą falą, która zjada ludzi”. Głosi on, że co pewien czas

na dnie morza budzi się demon, z którego powstaje ogromna ściana wody. Jednak zanim nadejdzie, wysyła znaki ostrzegawcze: morze najpierw się cofa, a potem gwałtownie uderza, by pożreć wszystko, co znajdzie na swej drodze. Dlatego Mokenowie mieli dość czasu, by uciec w głąb lądu.

Z kolei w micie japońskim demona zastępuje olbrzymi sum Namazu, żyjący pod ziemią. On także uprzedza ludność przed nadciągającą katastrofą: polyka wodne smoki, zapobiegając... tsunami.

Określenia *geomitologia* jako pierwsza użyta już przed dwudziestu laty profesor [Dorothy Vitaliano](#) (1916-2008) – geolog z Uniwersytetu Indiana w Stanach Zjednoczonych. „Poznanie i badanie prastarych mitów, odsyłających w treści do fenomenów geologicznych, daje wymierne korzyści. Ich prawidłowe odczytanie nie tylko pozwala uściślić, a nawet określić czas, miejsce i rodzaj kataklizmu, lecz także ocalić wiele istnień ludzkich” – przekonywała badaczka.

Bo tego, że nie należy lekceważyć ludowej mądrości, dowodzi choćby historia z 21 sierpnia 1986 roku: w pobliżu jeziora Nyos w Kamerunie w tajemniczych okolicznościach zmarło ponad 1700 osób! Badania wykazały, że zatruł je dwutlenek węgla, ulatniający się z wulkanu na dnie jeziora. Dawniej ludzie zakładali siedliska w innych rejonach jeziora – mimo, że były tam gorsze ziemie. Mit głosił bowiem, że woda ma „śmiertelny oddech”. Jednak późniejsi osadnicy zlekceważyli podania przodków o złym duchu z dna jeziora – wyjaśnia profesor geochemii [William Evans](#) z Amerykańskiego Stowarzyszenia Geologicznego *Geological Survey*.

Podobne mity zainspirowały erupcje wulkanów, trzęsienia ziemi, powodzie czy upadki meteorytów. Mówią one o „złych duchach”, „potworach trzęsących ziemią”, „płonących górach”, „smokach ziejących ogniem”, „ogniu z nieba” czy „górach wyrastających z morza”. Dziś ich interpretacja łączy geologię, archeologię, antropologię i historię, a naukowcy organizują coraz więcej konferencji poświęconych *geomitologii*. „Jeszcze kilkanaście lat temu udział w takiej sesji zrujnowałby badaczowi karierę naukową” – zdradza znany wulkanolog, profesor [Floyd McCoy](#) z Uniwersytetu Hawajskiego.

Do ocalenia ludzi przyczynia się także obserwacja przyrody i nietypowych reakcji zwierząt. „To nie wymysł, ale fakt” – twierdzi profesor [Helmut Tributsch](#) z Wolnego Uniwersytetu Berlińskiego. – „Problemy pojawiają się jednak przy próbie przeprowadzenia dowodu”.

Fauna daje znaki

Najwcześniejsze informacje o niezwykłym zachowaniu zwierząt przed trzęsieniem ziemi pochodzą z Grecji, z 373 roku p.n.e. Pięć dni wcześniej szczury, łasice, węże, robaki i stawonogi opuściły swoje kryjówki i w popłochu zbiegły z miasta Helike.

Trzysta lat później rzymski pisarz i historyk [Pliniusz Starszy](#) (23-79 r. n.e.) za jeden z czterech sygnałów mającego nastąpić trzęsienia ziemi uznał zaniepokojenie wśród ptactwa. Opisał to w swej *Historii Naturalnej* – leksykonie w 37 księgach, zawierającym informacje z dziedziny kosmologii, geografii, botaniki, fizjologii, mineralogii i wielu innych.

Podobne obserwacje poczynił niemiecki geograf i podróżnik [Aleksander von Humboldt](#) (1769-1859) – współtwórca międzynarodowej organizacji do analiz zjawisk magnetycznych oraz pruskiego instytutu meteorologicznego. Kilka lat spędził w Ameryce Łacińskiej, gdzie badał dorzecze Orinoko, Kubę, płytę Bogoty oraz wygasły wulkan Chimborazo. W 1797 roku donosił, że niedługo przed tym, jak w wenezuelskim mieście Cumana zadrżała ziemia, w panice opuściły swe nory lisy, myszy i inne gryzonie oraz żmije i jaszczurki.

Tymczasem już wcześniej, bo przed słynnym trzęsieniem ziemi w Lizbonie z 1728 roku, uciekły z niej szczury. Podczas równie tragicznego kataklizmu w Neapolu w 1805 roku po mieście niósł się ryk bydła, ujadanie psów i jazgot gęsi. A na kwadrans przed wstrząsami w Tokio w 1923 roku wszystkie ptaki odfrunęły z miejskiego parku.

W lutym 1975 roku mieszkańcy jednej z chińskich prowincji zauważyli, że żmije obudziły się nagle z zimowego snu. Masowo wypełzały na śnieg, mimo, że tam ginęły z zimna. Co mogło być silniejsze od atawistycznego stanu hibernacji? Tylko lęk przed śmiercią! Dlatego ludzie ewakuowali się w miejsca, gdzie nie było widać padłych zwierząt. Kilka dni później trzęsienie ziemi o sile 7,3 stopni zniszczyło prowincję. Dzięki żmijom zginęły tylko cztery osoby.

Przed tragicznym tsunami na Sri Lance z 2004 roku na powierzchnię wypłynęły ryby głębinowe, a kraby uciekły na brzeg. Podobnie jak słonie, które ruszyły w głąb lądu: żaden nie zginął, choć śmierć poniosło wówczas kilkaset tysięcy ludzi – głównie zachodnich turystów. Zaś kilka dni przed trzęsieniem ziemi w chińskiej prowincji Jiangsu w 2009 roku tysiące żab usiłowało sforsować most.

Przed kataklizmem niespokojne i agresywne stały się też zwierzęta w ogrodach zoologicznych. Na przykład pandy trzymają się łapkami za głowy i wyją, dzikie koty miotają się w swych klatkach, a ptaki w wolierach. Zanim w sierpniu 2011 roku w Stanach Zjednoczonych odnotowano silne wstrząsy, lemury w waszyngtońskim ZOO zaczęły szczekająco wyć, a tuż przed maksymalnym wstrząsem gorylica Mandary ukryła się ze swym potomkiem wysoko na drzewie, podobnie jak goryl Kojo i orangutan Kyle. Zaś w Baltimore delfiny odpłynęły od swych trenerów, ignorując ich polecenia.

Wyraźny niepokój przed zbliżającym się kataklizmem ogarnia także zwierzęta domowe. Mieszkańcy aktywnych sejsmicznie rejonów twierdzą, że wstrząsy można przewidzieć czytając... gazetę! Na kilka dni przed nimi pojawia się znacznie więcej anonsów o zaginionych psach i kotach, które uciekają z domów.

I coś w tym jest. W maju 1967 roku we włoskiej prowincji Friuli tuż przed trzęsieniem ziemi koty wyprowadziły z szop i piwnic swoje młode w bezpieczne miejsca. Podobnie było w mandżurskiej prowincji Liaoning w 1975 roku. Do dziś chłopcy sycylijscy bacznie śledzą zachowanie swych mruczków, bo nie raz uprzedzały ich o wybuchach Etny. Kiedy zaś erupcja wulkanu zniszczyła miasto Saint Pierre na Martynice, wśród zgłiszczy odnaleziono tylko jednego kota! Reszta zdążyła uciec. Zaś w maju 1976 roku we wspomnianej Friuli w przeddzień trzęsienia ziemi o sile 6,5 stopnia odnotowano istny eksodus myszy.

W styczniu 2010 roku kataklizm doszczętnie zniszczył stolicę Haiti Port-au-Prince. Na krótko przed nim psy wyły, a koguty piały jak oszalałe. Nagranie jednego z Kalifornijczyków pokazuje jego psa: jeszcze przed drżeniem mebli zerwał się w popłochu. Mężczyzna zyskał cenny czas na ucieczkę.

Co na to nauka?

„Statystycznie na dwadzieścia godzin przed trzęsieniem ziemi o sile 6,5 stopni w skali Richtera widać już pierwsze oznaki niepokoju wśród fauny” – twierdzi prof. Tributsch. – „Występują też ładunki energii, powodujące błyskawice”. O nietypowych zjawiskach świetlnych, zachodzących przed i po trzęsieniu ziemi, donosili między innymi kanadyjscy naukowcy w czasopiśmie „Seismological Research Letters”. W 1968 roku japoński geolog Yutaka Jasui po raz pierwszy sfotografował czerwoną i fioletową poświatę na niebie, która towarzyszyła trzęsieniu ziemi w prowincji Matsuhiro. Te charakterystyczne luminescencje obserwowano wielokrotnie: także przed trzęsieniem ziemi w Japonii z 2011 roku, a wcześniej przed tsunami z 2004 roku.

W 2009 roku Rachel Grant w ramach pracy doktorskiej badała życie kolonii ropuch w pobliżu włoskiego miasta L'Aquila. Jednak nagle 96 osobników opuściło staw. Kilka dni później miasto nawiedziło trzęsienie ziemi. Gdy dr Grant opublikowała swe obserwacje w „Journal of Zoology”, skontaktowali się z nią naukowcy z NASA, badający zmiany właściwości skał pod wpływem ekstremalnych naprężeń. Wspólnie sformułowali hipotezę, że uwalniane wówczas cząsteczki, naładowane dodatnio, modyfikują skład chemiczny wody i powietrza. W tej pierwszej pojawia się nadtlenek wodoru, a toksyczne powietrze wywołuje migreny i mdłości. U zwierząt zaś podnosi poziom hormonu stresu – serotoniny. Stąd ucieczka ropuch.

Również chińscy badacze szukają zależności między sygnałami fauny a kataklizmami. Uznali oni 58 gatunków zwierząt za użytecznych prognostów wstrząsów tektonicznych. Wydali nawet broszurę z ilustracjami i opisami niezwykle zachowań zwłaszcza węży, gryzoni oraz nietoperzy. Ponadto zespół, złożony z biologów, geo- i biofizyków, chemików i meteorologów zebrał relacje naocznych świadków wstrząsów o nietypowych reakcjach zwierząt. Wśród respondentów byli nawet pamiętający ogromne trzęsienie ziemi z 1920 roku! Psy szczekały wówczas w niespotykany sposób, wilcze watahy opuszczały lasy, a chmary wróbli krążyły bezładnie.

Gdy z kolei ciężkie trzęsienie ziemi nawiedziło w 1966 roku prowincję Hopei, psy zamieszkujące wioskę w pobliżu epicentrum wstrząsów zerwały się z łańcuchów swych bud. A te, które miały młode, przenosiły je na otwarte przestrzenie. Stąd już w latach 70.

nietypowe reakcje czworonogów były podstawą do oficjalnych ostrzeżeń, dzięki którym udało się uratować setki mieszkańców.

Systematyczna obserwacja reakcji czworonogów pozwoliła ustalić, że już na dziesięć dni przed wstrząsami zaczynają przejawiać niepokój. W kolejnych dniach przeraża się on w dezorientację, a w dobie poprzedzającej wstrząs – w panikę. Dlatego w kilku miastach wdrożono projekt psich placówek jako... żywego systemu wczesnego ostrzegania.

Japończycy postawili na koty. W czerwcu 2018 roku południe tego kraju nawiedziło trzęsienie ziemi o magnitudzie 5.6. Epicentrum znajdowało się w rejonie Osaki – drugiej co do wielkości metropolii. Wiele budynków zostało uszkodzonych: zginęły cztery osoby, a ponad czterysta zostało rannych. Na nagraniu z kamery, monitorującej jeden z pokoiów w domu opieki widać kilka kotów, leniwie drzemających w swych kojcach. Na dziesięć sekund przed drżeniem przedmiotów, wszystkie koty jak na komendę zerwały się na równe nogi i zaczęły w panice biegać po pokoju. Gdy zaś rozpoczęło się trzęsienie ziemi, wpadły w prawdziwy szal.

Hipotezy, satelity i Słońce

Powróćmy jednak do mitów. Pamiętacie japońskiego suma Namazu, który co prawda wywołuje wstrząsy ziemi, ale i ostrzega przed nimi ludzi? Geofizyk kwantowy **Motoji Ikeya** odkrył, że to właśnie sum jest najbardziej wrażliwy na zmiany w polu elektromagnetycznym, mogące sygnalizować nadchodzący kataklizm.

To jedna z teorii, próbująca ustalić, co wtedy odczuwa fauna. Wiele zwierząt może odbierać ultradźwięki: rozchodzą się one w powietrzu z prędkością 330 m/s, a więc znacznie szybciej niż fala tsunami (200 m/s). Stąd ich ucieczka w głąb lądu. Ponadto słonie i ptaki są wrażliwe na niskie częstotliwości wibracji, towarzyszących pierwszym wstrząsom. Nadchodzące zaś później te o wysokiej częstotliwości mogą pobudzać gryzonie: szczury, myszy, chomiki. Zaś nietoperze dzięki umiejętności echolokacji odbierają wszelkie, nieczytelne dla nas zakłócenia w atmosferze.

Trudniej wyjaśnić długi okres czasu, w jakim zachodzą pierwsze reakcje fauny. Ryby, ptaki czy ropuchy mogą odbierać zmiany pola elektrycznego lub

magnetycznego powstałe w trakcie naprężeń skorupy ziemskiej. Węgorze zaś czuć ciśnienie, generowane przez nacisk podwodnych płyt tektonicznych.

Z kolei węże i insekty są w stanie wykrywać różnice termiczne dzięki zdolności postrzegania podczerwieni. W 1993 roku fizyk **Friedemann T. Freund** dowiódł, że wibrujące skały emitują promieniowanie podczerwone. Potwierdził to satelita NASA w 2001 roku przed trzęsieniem ziemi o sile 7,9 w indyjskim Bhuj.

Inne teorie mówią o reakcjach fauny na jonizację powietrza, niewyczuwalne przez ludzi mikrodrżania skorupy ziemskiej czy po prostu atawistycznym instynkcie, ostrzegającym przed zagładą.

Jakie by jednak nie było wytłumaczenie tego fenomenu, zwierzęta inspirują nas do tworzenia odpowiednich technologii. I tak, wprowadzony kilka lat temu system wczesnego ostrzegania przed trzęsieniami ziemi podnosi alarm na pół minuty przed ich wystąpieniem. To niewiele, ale zawsze lepsze niż nic.

Bardziej kosmiczną technologię chcą wdrożyć Chińczycy. Umieścili oni na orbicie okołoziemskiej satelitę Zhangheng-1, by monitorować pole magnetyczne Ziemi oraz plazmę jonosferyczną i wysokoenergetycznych cząstek. Będzie więc ona badać, czy i jak na wstrząsy sejsmiczne wpływa aktywność słoneczna. Naukowcy z Państwa Środka uważają bowiem, że to właśnie Słońce jest ich źródłem. Pomogą w tym pomiary zaburzeń elektromagnetycznych, dokonywane przed, w trakcie i po wstrząsach, zarówno w Chinach, jak i w innych regionach świata.

Źródła

J. Puścian, *Zwierzęta przewidują (przepowiadają) nadchodzące katastrofy*, <http://www.oil.org.pl/xml/oil/oil72/gazeta/numery/n2015/n201503/n20150311>

I. Słojewska, *Mity ostrzegają*, „Czwarty Wymiar” nr 4, kwiecień 2012, s. 22-24.

A. Popławska, *Domowy jasnowidz*, „Feniks”, grudzień 2005, s. 50-51.

R. Czekalski, *Przeczcucia to nie bajka*, „Feniks”, lipiec 2005, s. 79.



Recykling – moralny obowiązek każdego konsumenta

Janusz Miśukiewicz

Globalny dzień recyklingu wpisał się po raz pierwszy na karty naszych kalendarzy 18 marca 2018 r. Światowa Organizacja Bureau Of International Recycling (BIR) uruchomiła na tę okoliczność witrynę internetową w celu prezentacji misji, jaką niesie ten dzień www.globalrecyclingday.com. Inicjatywa zakłada podnoszenie świadomości oraz zmianę podejścia do gospodarki odpadami. Miliardy ton śmieci poddawane recyklingowi stały się towarem i urosły do rangi zasobu (woda, minerały, węgiel czy gaz ziemny) mogące generować ogromne zyski w sektorach prywatnych, samorządowych, a nawet państwa. Recykling jest jednym ze sposobów ochrony środowiska. Globalny dzień recyklingu promuje siedem zobowiązań, jakie powinniśmy podjąć w zakresie recyklingu odpadów.

1. Kształcenie społeczeństwa.
2. Uzgodnienie wspólnego języka recyklingu.
3. Skupienie się na ustawodawstwie i umowach międzynarodowych.
4. Zwiększenie swobodnego i uczciwego handlu materiałami recyklingowymi na całym świecie.
5. Wsparcie badań, innowacji i inicjatyw promujące lepsze praktyki i technologie dla recyklingu.

6. Wspieranie programów i inicjatyw, które pomagają gospodarstwom domowym i przedsiębiorstwom zbierać oraz przekazywać odpady do recyklingu.
7. Współpraca z przemysłem w celu zachęcania do "recyklingowego" podejścia do kreowania nowych produktów, przy uwzględnieniu redukcji odpadów oraz włączenia w to planowania "końca życia produktów".

Słowo recykling od pewnego czasu nie jest nam obce, ale czy na pewno wiemy co się kryje pod tą nazwą? Zobowiązani regulacjami prawnymi do segregacji śmieci od 2012 r. dzielimy nasze odpady na cztery frakcje, a od ubiegłego roku na pięć. Segregacja stała się nierozdzielalnym elementem naszego dnia. Robimy to odruchowo, ale dlaczego? Bo nam kazano, bo tak robią sąsiedzi, bo leży nam na sercu dbałość o nasze otoczenie? Pewnie powodów znalazłoby się więcej. Czym jest recykling i co ma na celu, dlaczego należy kłaść nacisk na rozwój przemysłu ukierunkowanego na tę dziedzinę?

Recykling to system czynności i procesów zmierzający do odzyskania i ponownego wykorzystania odpadów komunalnych przy jak najmniejszym

wkładzie energetycznym. Jego podstawą jest właściwa selekcja odpadów, a następnie ich przetworzenie na nowe produkty i wykorzystanie w maksymalnym stopniu. Surowiec odzyskuje się możliwie wielokrotnie, przerabiając go ponownie po każdym kolejnym wykorzystaniu, do momentu aż straci swój potencjał. Materiał, który po przetworzeniu można wykorzystać ponownie, nazywamy surowcem wtórnym. Celem recyklingu jest oszczędność energii, ochrona dóbr naturalnych oraz ochrona środowiska. Recykling, jako złożony system, organizuje i reguluje cały obieg materiałów, do którego są włączane surowce wtórne.

Mamy zdefiniowane założenia i cele recyklingu, zobaczmy więc, jakie są rodzaje oraz procesy technologiczne:

- Chemiczne – pozyskane odpady są przetwarzane na produkty o innych właściwościach fizyczno – chemicznych.
- Surowcowy – polega na przetworzeniu odpadów do postaci pierwotnej, tej, z której zostały wytworzone.
- Organiczny – odpady podlegają obróbce beztlenowej lub tlenowej w warunkach kontrolowanych, przy użyciu mikroorganizmów.
- Materiałowy – odzyskiwanie tworzyw z odpadów oraz ich powtórne przetwarzanie.
- Termiczny – polega na pozyskiwaniu energii w procesie spalania.

Jak można zauważyć, recykling to dziedzina obejmująca swoim działaniem i zakresem wiele obszarów gospodarki odpadami. Na każdym etapie: od pozyskania wielu różnorodnych frakcji śmieci, po produkt finalny. Są wykorzystywane niesamowicie zaawansowane rozwiązania techniczne urządzeń oraz nowe, innowacyjne technologie poszczególnych procesów. W XXI wieku recykling stał się swojego rodzaju ideą szeroko promowaną na arenach międzynarodowych. Wzrasta ona wraz z podnoszeniem naszej świadomości jako konsumentów, realizowaną już na etapie robienia zakupów, poprzez wybieranie produktów w opakowaniach biodegradowalnych.

A jak my, osoby niewidome i niedowidzące, podchodzimy do obowiązku segregowania odpadów? Czy Państwo w pełni realizuje zobowiązania wymienione w punkcie drugim i trzecim? Niestety przepisy regulujące dostępność recyklingu dla osób z dysfunkcjami narządu wzroku nie są jednoznaczne, nie

nakładają na administratorów obowiązku stosowania ułatwień dostępu. Mają jedynie charakter dobrowolności. W tym miejscu należy zwrócić uwagę na kampanię "Segreguj – nie widzę przeszkód", którą zainicjowała firma Eneris działająca na rzecz ochrony środowiska. Przy współpracy z Pełnomocnikiem Rządu do Spraw Osób Niepełnosprawnych, Polskim Związkiem Niewidomych, Towarzystwem nad Ociemniałymi w Laskach, Fundacją na Rzecz Osób Niewidomych oraz Słabowidzących Vega i Niewidzialną Wystawą. Firma stworzyła specjalną naklejkę na pojemniki wszystkich frakcji odpadów opisaną sześciopunktem alfabetu Braille'a, o kontrastowych kolorach odpornych na ścieranie. Ponadto Eneris dąży do zmiany prawa, tak aby przepisy uwzględniały potrzeby osób niewidomych i niedowidzących i umożliwiły nam swobodny i nieskrępowany dostęp do recyklingu. O ile sama inicjatywa jest słuszną i niezmiennie ważną, bo naświetla oraz nagłaśnia problemy, z jakimi się spotykamy, to mnie osobiście nie przekonuje, przynajmniej z dwóch powodów. Po pierwsze, nie wszystkie osoby z naszego środowiska potrafią czytać alfabetem Braille'a. Po drugie, sam fakt „brajlowania” po publicznych kosztach na śmieci nie zachęca mnie do szukania odpowiedniego pojemnika danej frakcji. Ale zanim ktokolwiek obrazi się na system, na to, że jest skazany na taki stan rzeczy, zanim doczekamy się na udźwiękowione kosze, zanim prawo sprosta naszym wymaganiom wykorzystajmy narzędzia, jakimi dysponujemy dzisiaj, a które są ogólnodostępne. Większość z nas używa smartfonów – akurat w tym przypadku technologia działa na naszą korzyść. Wystarczy zainstalować aplikację do odczytu kolorów – naprawdę się sprawdza podczas segregowania do pojemników w plenerze. Natomiast dla osób prowadzących segregację za pomocą worków dostarczanych przez gminy, polecam aplikację odczytu tekstu z fotografii. Z reguły mamy problem z doбором worka na daną frakcję. Nie zawsze pierwsza aplikacja poradzi sobie z kolorami, bo w wielu przypadkach są błędy, natomiast są dobrze opisane. Wystarczy zrobić zdjęcie, a aplikacja odczyta napis na worku. Sprawdziłem i polecam. Bądźmy odpowiedzialni i samodzielni.





Świat globalnym śmietnikiem

Radosław Nowicki

Śmieci są bolączką współczesnego świata, który stał się zanieczyszczoną wioską. Codziennie produkowane są ich tony. Wszędzie otacza nas plastik oraz mnóstwo niebiodegradowalnych opakowań, które latami leżą na wysypiskach śmieci. Plastik szkodzi nie tylko człowiekowi, ale także przyrodzie. Naukowcy odkryli już jego cząsteczki nie tylko w organizmach ryb, ale także w ciele człowieka, a nawet w kroplach deszczu. Niby coraz większa rzesza ludzi zaczyna dostrzegać ten problem i postuluje podjęcie działań na rzecz ochrony środowiska. Jednak pewnie potrzeba lat, aby coś zmieniło się w tym temacie. Trzeba zacząć od edukacji, a następnie wdrożyć w życie działania, które pomogą ograniczyć wytwarzanie śmieci i skłonią ludzi do prowadzenia bardziej ekologicznego trybu życia. Pojedyncze jednostki już teraz dbają o środowisko, podejmując w tym celu stosowne kroki.

Pamiętam z czasów dzieciństwa akcję sprzątania świata, która była co roku przeprowadzana w mojej szkole. Już wówczas można było natknąć się na sterty śmieci, a wydaje się, że problem ten narasta. Ludzie wyrzucają śmieci gdzie popadnie, stąd też można je spotkać w lasach, na plaży, w wodzie czy na chodniku. W dobie pandemii koronawirusa zmorą stały się także maseczki i jednorazowe rękawiczki walające się po parkach czy przysklepowych parkingach. Coraz większą plagą są także nielegalne wysypiska. Duże koszty recyklingu śmieci spowodowały, że w ostatnich latach często w Polsce płonęły wysypiska, bo było to tańsze, choć nielegalne rozwiązanie.

Pojedyncza jednostka nie odmieni losów świata, ale może dawać pozytywny przykład innym i zachęcić ich do dbania o naszą planetę. Można w tym celu podjąć szereg działań. Przede wszystkim nie używać plastikowych słomek, sztućców, talerzyków czy kubków. Nie kupować wody w plastikowych butelkach. Obecnie coraz większą popularnością cieszą się dzbanki z filtrem do wody, a także butelki z filtrem wielokrotnego użytku. Warto dążyć także do tego, aby eliminować niepotrzebne opakowania, by wspomnieć chociażby o kartonowych pudełkach

Pojedyncza jednostka nie odmieni losów świata, ale może dawać pozytywny przykład innym i zachęcić ich do dbania o naszą planetę. Można w tym celu podjąć szereg działań.

do kremów, past do zębów i innych kosmetyków, które i tak zawsze lądują w koszu. Niektórzy sami nawet zaczęli wytwarzać kosmetyki czy pasty, a do czyszczenia używają środków opartych na olejkach eterycznych, szarym mydle i occie. Zmora są także wszelkiego rodzaju torebki foliowe i reklamówki, które Polacy używają na potęgę. Tymczasem te pierwsze można zastąpić woreczkami na owoce czy warzywa wielokrotnego użytku. Jakiś czas temu takowe do swojej oferty wprowadził chociażby Lidl, co według mnie jest świetnym posunięciem. Reklamówki można zastąpić torbami materiałowymi lub płóciennymi, które też są coraz bardziej popularne. Coraz więcej sieci zezwala na dokonywanie zakupów do własnych opakowań. W tym zakresie szlaki przecierają przykładowo Auchan i Carrefour, w których zakupione produkty można zapakować do własnych pojemników, słoików czy śniadaniówek. Dzięki temu nie mnoży się dodatkowych śmieci. Jakiś czas temu głośno było także o kampanii, w której zachęcano do przychodzenia do kawiarni z własnym kubkiem, w którym można wypić kawę. Za to nawet oferowane były zniżki.

Problem śmieci dostrzega Unia Europejska, która wprowadza rozwiązania mające ograniczyć ich

Liczy się nie tylko ograniczanie produkcji śmieci, ale ich segregacja. Ludzie, którzy tego nie robią, płacą zazwyczaj dwukrotnie wyższe stawki za wywóz śmieci.

produkowanie. Dotyczy to między innymi sprzętów elektronicznych takich jak pralki, lodówki czy telewizory. Mają one być trwalsze i nadawać się do naprawy. Im dłuższa funkcjonalność tych przedmiotów, tym będzie mniej odpadów. Ponadto do 2021 roku wprowadzono całkowity zakaz stosowania kilku grup przedmiotów takich jak: kubki i pokrywki, plastikowy sprzęt do połowów ryb, jednorazowe torby, opakowania styropianowe, słomki, plastikowe sztucce, talerzyki, mieszadła, patyczki do uszu, patyczki do balonów. Do 2025 roku producenci muszą także wprowadzić ograniczenia w stosowaniu opakowań jednorazowych, gdzie nie ma dla nich alternatywy, np. przy lodach czy warzywach. Podobne restrykcje mają dotyczyć zawierających plastik wyrobów tytoniowych (filtry). Do 2030 roku ich wykorzystanie ma zostać zmniejszone o 80%.

Liczy się nie tylko ograniczanie produkcji śmieci, ale ich segregacja. Ludzie, którzy tego nie robią, płacą zazwyczaj dwukrotnie wyższe stawki za wywóz śmieci. Do brązowych pojemników wrzucać powinno się odpady biodegradowalne (fusy po kawie i herbacie, zwiędłe rośliny, skorupki jaj, zepsute owoce i warzywa, resztki produktów spożywczych), do żółtego – metale



i tworzywa sztuczne (butelki plastikowe, opakowania po kosmetykach i środkach czystości, puszki, folię, torebki z tworzyw sztucznych), do niebieskiego – papier (gazety, ulotki, papier, karton, książki), natomiast do zielonego – szkło (szklane butelki, słoiki bez wycieków, szklane opakowania po kosmetykach bez zakrętek), natomiast do czarnego – odpady zmieszane (zabrudzone opakowania plastikowe, brudny papier, zabawki, potłuczone talerze, artykuły higieniczne, opakowania po dezodorantach). Odpowiednia segregacja odpadów przysparza Polakom wiele trudności, co wynika z niewystarczającej wiedzy na ten temat.



Nie wszyscy chcą się do niej stosować, głównie mieszkańcy blokowisk, którzy w małych kuchniach mają problem z umieszczeniem pięciu koszy na odpady. Poza tym we wspólnotach trudno udowodnić, który z mieszkańców nie segreguje śmieci, a w konsekwencji wszyscy muszą płacić wyższe stawki za złą segregację. Nie ma co ukrywać – poczucie bezkarności rozleniwia. Aby z nią walczyć, niektóre spółdzielnie zdecydowały się na monitoring miejsc z pojemnikami na śmieci, a w innych można było wyrzucać śmieci tylko w określonych godzinach pod nadzorem pracowników administracji, którzy uczyli mieszkańców odpowiedniej segregacji. Problem z nią mają osoby niewidome, bowiem większość pojemników nie posiada brajlowskich oznaczeń, innych oznaczeń dotykowych czy naklejek trójwymiarowych. Da się tę niedogodność obejść, ale kolejnym problemem może być przestawianie kolejności pojemników przez firmy odbierające odpady. Wydaje się, że ogólnie powinno być narzucone odpowiednie oznaczenie pojemników i ich standardowe ustawienie pod kątem osób niewidomych. Niestety, nikt o tym nie pomyślał, przez co osoby mające problem ze wzrokiem muszą sobie radzić na własną rękę.

Istnieją różne możliwości zachęcania społeczeństwa do segregowania śmieci. Na początku 2020 roku w mediach pojawiły się informacje, że polski rząd pracuje nad wprowadzeniem kaucji za butelki i puszki, ale do tej pory nie poznaliśmy żadnych szczegółów tego rozwiązania. Za to w kwietniu 2019 roku w Krakowie, w budynku Urzędu Miasta pojawił się pierwszy w Polsce butelkomat, który za każdą plastikową butelkę wydawał 10 lub 20 groszy. Inicjatywa zapoczątkowana przez krakowskiego radnego miała skłonić Sejm i Senat do wprowadzenia kaucji na butelki w całym kraju. Podobne przepisy w Niemczech istnieją już od 2003 roku. Objęły kaucją wszystkie opakowania do napojów o pojemności do 3 litrów (np. puszki i butelki na wodę, piwo, soki, napoje orzeźwiające). Kaucja za butelki plastikowe i puszki wynosi 25 centów, za butelki szklane 15 centów, a za butelki po piwie 8 centów. Dzięki temu w Niemczech udało się w dużym stopniu ograniczyć zaśmiecanie lasów, parków i innych miejsc publicznych.

Wydaje się, że coraz więcej ludzi na świecie ma świadomość, że w dużej mierze od ich zachowania zależy los kolejnych pokoleń. Coraz modniejsze staje się funkcjonowanie w myśl zasady „zero waste”, która polega na tym, że człowiek stara się generować jak najmniej odpadów, a tym samym nie zanieczyszczać środowiska. Życie według tej idei sprowadza się do stosowania pięciu zasad. Są nimi: odmawiaj, ograniczaj, wykorzystaj ponownie, recyklinguj, kompostuj. Wciąż jednak większość społeczeństwa nie zdaje sobie sprawy lub nie widzi problemu w masowej produkcji śmieci. Teoretycznie nastawienie do pewnych rzeczy można łatwo zmienić. Jednak odpowiednie regulacje jeszcze szybciej mogłyby pomóc zredukować szkodliwe zachowania społeczne i uświadomić ludziom ich wpływ na środowisko naturalne. Wszak w ekologii chodzi o to, aby dokonywać świadomych wyborów oraz wyrabiać w sobie dobre nawyki, które pozwolą zostawić świat w trochę czystszy stan niż się go zastało.



Zawód, na który cały czas jest zapotrzebowanie, czyli co robią niewidomi programiści

Rafał Amborski

Obecnie jednym z zawodów, na który istnieje ogromne zapotrzebowanie, jest profesja programisty. Coraz większa część naszego życia przechodzi na automatyzację. Kiedyś programowanie było zarezerwowane dla produkcji gier i samych programów komputerowych. Później wzrosło zapotrzebowanie na takie usługi w przemyśle. Większa automatyzacja pracy maszyn to mniejsze koszty, szybsza praca i znacznie szersze możliwości jej konfiguracji. Obecnie jednak to już nie tylko gry i przemysł są uzależnione od wielu linijek kodu, który piszą właśnie programiści. Telefony komórkowe, telewizory, a także sprzęt AGD ma w sobie oprogramowanie. Powstają autonomiczne samochody, drony z autopilotem i wiele innych, być może na początku gadżetów, ale z czasem rzeczy, które wejdą do codziennego użytku. Jednak aby to wszystko sprawnie działało, potrzebni są odpowiedni fachowcy. Są nimi właśnie programiści, zwani też developerami. Jako że coraz więcej elementów naszej rzeczywistości uzależnionych jest od poprawności kodu, to zapotrzebowanie na programistów jest coraz większe. Oczywiście praca programisty to nie mechaniczne wklepywanie kodu i sprawdzenie jego poprawności. Niezbędny jest też odpowiedni zmysł analityczny i trochę kreatywności. Jednak bez wspomnianego wcześniej pisania się nie obejdzie. Wydawałoby się więc, że nie jest to absolutnie zajęcie dla kogoś niewidomego. A jednak osoby niewidzące mogą być nie gorszymi programistami niż ich zdrowi koledzy po fachu.

Gry, programy i ułatwienia dostępu, czyli co tworzą niewidomi developerzy

Jednym z takich przykładów jest Portorykańczyk Manolo Alverez. Nie pracuje on w żadnej wielkiej korporacji, nie programuje autonomicznych samochodów, ale zdecydowanie wkłada w swoją pracę serce. Co nie znaczy, że jest słabym programistą. Wręcz przeciwnie, stworzył samemu dwie gry: Home Run Competition oraz Tiflo Buggy. Są to proste dwuwymiarowe

gry dla dzieci. Stworzenie w pełni grywalnego programu jest dużym wyzwaniem, brak wzroku utrudnia to wielokrotnie. Jednak jak pokazuje przykład Manolo Alverez, jest to możliwe. Portorykańczyk to oczywiście nie jedyny przypadek niewidomego programisty.

Kolejnym przykładem jest Brytyjczyk Ian Sharp. On jednak poszedł o krok dalej. Stworzył oprogramowanie, które ułatwia odsłuchiwanie telewizji osobom niewidomym. Niewidomi programiści pracują też dla największych korporacji na świecie. W 2013 roku Michael Forzano ukończył Binghamton University. Na rozmowę kwalifikacyjną nie musiał długo czekać ani daleko jechać, odbyła się na kampusie. W Europie i Stanach Zjednoczonych pracodawcy gwarantują zatrudnienie przyszłym absolwentom, zanim jeszcze ci ukończą studia. W tym przypadku było jednak inaczej. Michael miał walczyć o pracę w gigancie, jakim jest Amazon. Musiał najpierw udać się na rozmowę kwalifikacyjną, pokazać swoje umiejętności i przekonać do siebie rekrutów. Nie wiązał z tym jednak wielkich nadziei. Przed spotkaniem nie uprzedził nikogo z Amazona, że jest niewidomy. Pracownicy giganta wykazali się zrozumieniem i pozwolili korzystać ze swojego laptopa. Forzano miał na komputerze zainstalowaną aplikację, która „czytała” wszystko to, co znajdowało się na ekranie komputera i przekładała na rodzaj dźwiękowych wskazówek. Po tym jak pokazał swoje umiejętności, niemal od razu dostał ofertę pracy. Oczywiście ją przyjął. Kiedy powiedział o tym swojej mamie, ta rozplakała się ze wzruszenia. Michael pracuje przy projektowaniu narzędzi, które są elementami jakichś konkretnych funkcji na stronach internetowych. Co więcej nie są to tylko narzędzia ułatwiające robienie zakupów ludziom zdrowym, ale znacznie upraszczające cały system dla ludzi z różnymi dysfunkcjami. Przeciętnemu człowiekowi już samo pisanie kodu może wydawać się czymś niezwykłym. Zrozumienie tego i odnalezienie gdzie co jest, jak działa, bez możliwości zobaczenia wydaje się jednak

być całkowitą abstrakcją. Jednak jak mówi sam Michael, ma on w głowie swego rodzaju mapę struktury kodu. Nie jest dla niego problemem powiedzieć jak coś działa czy w którym miejscu kodu się znajduje. Sam też jest świadom jak jego historia może pomóc uwierzyć w siebie ludziom podobnym do niego.

Niewidomi programiści to często także szanse na innowacje i wprowadzanie udogodnień dla innych osób z dysfunkcją wzroku. Konkretnie niedoskonałości i rzeczy, które powodują, że jakaś aplikacja jest niedostępna dla niewidomych, mogą zauważyć tylko sami niewidomi. Tak jak zrobił to Parham Doustdar. Regularnie pisał o swojej przygodzie z programowaniem na popularnym internetowym forum Reddit. Z czasem zainteresowanie jego postami było tak duże, że postanowił założyć bloga. Nie sprawiło to mu trudności, chciał jednak śledzić liczbę odwiedzających i wszystkie inne statystyki dotyczące jego bloga. Służy do tego specjalne narzędzie – Google Analytics. Jest ono, podobnie jak kiedyś Youtube i Twitter, nieprzystosowane dla osoby niewidomej. Jako że Parham sam doskonale rozumiał ten problem, dużo łatwiej było mu znaleźć rozwiązanie niż osobie zdrowej. Zdecydował się więc stworzyć narzędzie, które będzie czyniło Google Analytics dostępnym dla ludzi niewidomych.

Niewidomy na czele Laboratorium Tyfloinformatycznego i szkolenie

Również w Polsce są osoby zajmujące się programowaniem, mimo że nie posiadają zmysłu wzroku. Jedną z takich osób jest Marek Tankielun, który kieruje Laboratorium Tyfloinformatycznym przy Politechnice Wrocławskiej. Zajmuje się ono dostosowywaniem klasycznego oprogramowania tak, aby mogły z niego korzystać również osoby niewidome. Wydaje się więc, że Marek jest idealną osobą do pracy w takim miejscu. W końcu kto lepiej zrozumie problemy niewidomych, które pojawiają się przy korzystaniu z programów w ich klasycznej wersji. Na rynku dostępne są specjalne klawiatury dla niewidomych. Tankielun korzysta jednak z klasycznej, której układu nauczył się na pamięć. Tak jak każdy niewidomi programista używa też czytnika ekranu, aby w formie audio odsłuchiwać tego, co aktualnie znajduje się na ekranie. Oprócz tego używa specjalnego monitora brajlowskiego, który wyświetla pismo Braille'a. Wybór narzędzi zarówno tych w postaci sprzętu, jak i oprogramowania, jest niezwykle istotny w pracy programisty. Bez znaczenia czy mówimy tu o w pełni sprawnym developerze, czy

też nie. Jedyną różnicą jest to, że niewidomy musi tych wyborów dokonać więcej. Wszyscy programiści z dysfunkcją wzroku powtarzają, że największym wyzwaniem jest zapamiętywanie dużej ilości informacji. Odnalezienie odpowiedniego fragmentu kodu w celu wprowadzenia jakiejś korekty także powoduje wiele trudności. Odsłuchiwanie za pomocą syntezy mowy całego napisanego kodu byłoby bardzo czasochłonne. Dlatego właśnie wielu programistów decyduje się na nawigowanie po konkretnych słowach. Oczywiście w tym wypadku konieczna jest, wspomniana wcześniej, dobra pamięć.

Nauka i komunikacja niewidomych programistów

Jak wszędzie, nie na wszystko ma się jednak wpływ, dlatego także ważne jest, aby współpracownicy takich osób zdawali sobie sprawę z ich ograniczeń. Podczas wszelkich komunikatów w postaci wykresów czy innej grafiki trzeba pamiętać, że osoba niewidoma nie będzie mogła tego zobaczyć. Dlatego w przypadku wykresów wrzuconych do Power Pointa konieczne jest odpowiednie dostosowanie treści do odbiorcy. W tym wypadku wykresy trzeba odpowiednio opisać. Podobnie jest na stronach internetowych. Podczas ich tworzenia, do każdego obrazka można dać opis, który będą mogły wykorzystać właśnie osoby niewidome i słabowidzące. W przypadku rozmów, prezentacji lub szkoleń trzeba pamiętać, że osobie niewidomej nie da się niczego pokazać, trzeba przekazać wszystko opisowo. Dlatego szkolenie niewidomych programistów jest zadaniem znacznie trudniejszym niż w przypadku ludzi zdrowych. Nie jest to jednak niemożliwe, co pokazuje chociażby Andreas Stefik. Zajmuje się on tworzeniem oprogramowania dla niewidomych programistów, a także szkoli ich. Według niego najważniejsze jest, aby do takiego szkolenia czy rozmowy odpowiednio się przygotować. Opracować wcześniej poprawny przekaz i sprawdzić czy jest on zrozumiały dla osób, które nie mogą zobaczyć go w takiej formie, jak większość ludzi. Jak widać na przytoczonych wcześniej przykładach, niewidomi developerzy traktują pojawiające się przed nimi problemy ograniczenia jako wyzwania. Dzięki temu nie tylko ułatwiają drogę sobie, ale także przecierają szlaki innym. Wiadomo, jak ważne jest aktywizowanie zawodowe osób niewidomych. Takie historie jak zaprezentowane tutaj wcześniej mogą się właśnie do tego przyczynić. Pokazują, że nawet w tak wymagających zawodach osoby niewidome mogą znaleźć swoje miejsce pracy, nie odbiegając jej jakością od ludzi zdrowych.



Biała laska na wakacjach – wywiad z instruktorem orientacji przestrzennej

Marcin Mańdziuk

Tegoroczne lato to czas zagadkowy. Nigdy nie było tyle dylematów wczasowych, ponieważ nie mieliśmy tak oryginalnego okresu przedwakacyjnego jak w tym roku. Bez względu na to gdzie i jak spędzimy urlop, zastanówmy się nad tyflowakacjami. Porozmawiam o tym z instruktorem orientacji przestrzennej – Sylwią Kansy.

M.M.: Czym jest orientacja przestrzenna?

S.K.: Orientacja przestrzenna dotyczy osoby z dysfunkcją wzroku, która wie gdzie się znajduje, zna swoją lokalizację na trasie, wie jak ma dotrzeć do punktu docelowego, pamięta wszystkie wskazówki orientacyjne.

Odnajdowanie się w przestrzeni dotyczy również osób widzących, jednak ryzyko zabłądzenia istnieje. Widzący potrafią się zgubić w mieście lub w lesie, bo nie pamiętają którą drogą przyszedli do celu, w którym się znaleźli. Wynika to z braku obserwacji punktów, które minęli. Nie mają umiejętności zapamiętywania oraz nie zwracają uwagi na otoczenie.

M.M.: Jak zatem ma sobie poradzić niewidomy?

S.K.: Do orientowania się w terenie człowiek musi posiadać pewne umiejętności. Powinien odbierać bodźce poprzez zmysły słuchowe, dotykowe i węchowe. Przechodząc koło bramy czuć powiew powietrza. Inny zapach ma piekarnia, kawiarnia, warzywniak. Nie mam takiego nawyku jako instruktor, że opisuję trasę i osoba niewidoma ma iść sama. Często mają go przypadkowi przechodnie zamierzający pomóc. Osoby widzące opisują drogę w taki sposób z niewiedzy. Nie mają doświadczenia, nie wiedzą jak przekazać osobie niewidomej informację o trasie.

M.M.: Jak zdobyć taką wiedzę?

S.K.: Ja razem z innymi instruktorami nabyłam umiejętności na czterotygodniowym kursie. Wczuwaliśmy się w odbieranie przestrzeni zasłaniając oczy goglami. Instruktorzy tłumaczyli nam jak wykorzystać posiadane zmysły.

M.M.: Jakie czynności trzeba było opanować?

S.K.: Krojenie i obieranie produktów, smarowanie masłem, układanie na kanapce, ugotowanie jajka, obsługa kuchenki, pralki, żelazka, odkurzanie, wycieranie kurzu, przyszywanie guzika, nastawienie zegarka

mówiącego, upieczenie ciasta, posegregowanie ubrań, oznaczenie ciuchów, przypraw, palników na kuchence.

M.M.: Czy są metody na likwidowanie pajęczyn lub nakładanie miodu na kanapkę?

S.K.: Są specjalne łyżeczki i nabieracze do miodu. Jeśli nawet nakładanie nie powiedzie się wedle oczekiwań, to wystarczy po dokonanej czynności posprzątać. O pajęczyny można zapytać osobę widzącą, bądź samodzielnie wzdłuż linii i po rogach przejechać miotełką do kurzu, albo odkurzaczem.

M.M.: Co jest ważne podczas uczenia się orientacji przestrzennej?

S.K.: Musimy zwracać uwagę na wskazówki z otoczenia i punkty orientacyjne: krawężnik, trawa, nierówność terenu, budynek, płot. One mają swoje dźwięki. Wskazówka musi być łatwa do rozpoznania i mieć pozycję stałą i niezmienną. Ważna jest umiejętność lokalizowania dźwięków i rozpoznawanie ich. Trzeba kształcić zmysły od wczesnego dzieciństwa. Należy uczyć dzieci różnicy w odbieraniu informacji dźwiękowych: krowa, woda z kranu, samochód. Jedno z ćwiczeń dla dzieci to odbijanie piłeczki dźwiękowej w rogu pokoju i znalezienie jej. Edukacja zależy od momentu utraty wzroku. Schemat własnego ciała to także orientacja, tyle że w najbliższej sferze. Dziecko zaczyna od prostych rzeczy: tu mam rączkę, tu mam nóżkę, ręka lewa i prawa. Na zewnątrz, wewnątrz, przed, za. Maluszek może się poruszać prowadząc przed sobą hula hop. Dąży się do tego, żeby chodził z laską jak najwcześniej. Gdy się przegapi ten moment lub rodzic jest nadopiekuńczy, to trudniej o prawidłowy rozwój pociechy.

M.M.: Jakie są techniki poruszania się z białą laską?

S.K.: Stosuje się metodę trailingu, skróconej laski, chwyt standardowy, ołówkowy, technikę dwupunktową, trypunktową, stałego kontaktu, dotknij-przesuń, mieszadełko, techniki schodzenia i wchodzenia po schodach. Laska to przedłużenie ręki. Daje sygnały z podłoża, wyczuwa drgania, fakturę i rodzaj powierzchni. Przekaz danych zależy też od końcówki laski. Trzeba umieć lokalizować przedmioty i wykrywać przeszkody. Czasami przestrzeń publiczna jest niedostosowana i trudno wytłumaczyć jak pokonać trasę. Przykładowo Opole jest brukowane kostką. Jest problem z używaniem technik, bo laska się zatrzymuje na takim terenie. Przejścia dla pieszych czasami

są na łukach i trzeba się w odpowiedni sposób cofnąć, specyficznie ustawić, bo można wyjść na środek skrzyżowania. Niewidomi mają trudności na trasach z małą ilością punktów orientacyjnych: plac parking. Niestety bywa, że po kilku lekcjach, gdy uczeń opłynał trasę, pojawia się na drodze remont, który zaburza ten odcinek drogi, który był opracowany. Dlatego istnieje możliwość nauki kilku różnych tras do celu. Przy orientacji w większym mieście techniki są podobne, ale wymagają od instruktora znajomości danej miejscowości.

M.M.: Jakie czynniki utrudniają naukę orientacji przestrzennej?

S.K.: Zaburzenia intelektualne, słuchu lub równowagi. Do odpowiedzialnego i samodzielnego poruszania się dobrze jest mieć zdolności planowania i przewidywania różnych wydarzeń. Istotne są pewne zasady pomagające w korzystaniu z przestrzeni.

- rejestrowanie wskazówek wzrokowych przydatnych nawet po utracie wzroku,
- możliwość ćwiczeń w goglach,
- wsiadanie pierwszymi drzwiami autobusu,
- nie przemieszczanie się po całym pojeździe w czasie jazdy,
- zajęcie miejsca siedzącego bliskiego wyjściu z pojazdu,
- zlokalizowanie stabilnego uchwytu.

M.M.: Jakich czynności dnia codziennego osoba niewidoma nie jest w stanie samodzielnie wykonać?

S.K.: To zależy od umiejętności, a nie od wzroku. Pokroi chleb, posmaruje masłem, ugotuje mięso, upiecze ciasto, przyszyje guzik – wtedy, gdy potrafi wykonać tę czynność. W tych okolicznościach nie ma znaczenia czy widzi, czy nie. W podstawowych rzeczach da radę, ale nie widząc nie uszyje sukni ślubnej. Jestem pełna podziwu dla niewidomych narciarzy. Muszą mieć wyostrzony zmysł słuchu i bardzo dobrą orientację.

M.M.: Jak orientować się w akwenu?

S.K.: Słyszałam od niewidomego, że gdy pływa, to nie wie w którym kierunku i wydaje mu się, że cały czas jest w tym samym miejscu. Próbowalam pływać z zamkniętymi oczami – rzeczywiście jest zaburzona orientacja. Gdy czuć dno, to jest dobrze, a jak nie czujesz dna i brzegu basenu – można zboczyć. Podobnie jest w innych miejscach. Nauka orientacji

w lesie albo na plaży zależy od różnych instruktorów. Jeden podejmie wyzwanie, drugi odradzi. Niełatwą przestrzenią jest również park. Tam jest dużo alejek, zakrętów, ławeczek, skwerków, nieregularna przestrzeń, łuki, klomby.

M.M.: Na wakacje wybieramy się w podróż krajową lub zagraniczną, w góry lub nad morze. Czy rekomendujesz niewidomym urlop letni w towarzystwie przewodnika czy tylko z białą laską, aby uczyć się nowych wakacyjnych dróg?

S.K.: Na wakacje z przewodnikiem. W nieznanym miejscu z osobą towarzyszącą. Jedziemy po to, aby odpocząć, a nie uczyć się tras. Zapamiętywania uczymy się w miejscu zamieszkania. Zwłaszcza, że niejednokrotnie trzeba powtórzyć trasę kilkanaście razy. A widoki wakacyjne mogą zyskać na uroku, gdy przewodnik zaudiodeskrybuje odwiedzone miejsca i dziejące się tam wydarzenia.

M.M.: W nauce trasy uczestniczy instruktor i uczeń. Jakie są reakcje ludzi na taki duet?

S.K.: Kiedy przemieszczamy się po mieście nie ostrzegam innych przechodniów, nie proszę o przesunięcie się. Idę obok jako obserwator. Patrzę jak porusza się uczeń i jak reaguje otoczenie. Ludzie podskakują przed laską, wklejają się w ścianę, są zdeorientowani, nie wiedzą w którą stronę mają uciekać.



Gdy siedzą na ławeczkach, w ochronie przed dotknięciem laską kostek chowają stopy pod ławkę lub podnoszą nogi. Zdarzają się pytania: co ty, ślepy jesteś? Potrafią dziwnie patrzeć na instruktora – czemu idzie obok i nie pomaga. Chcą pomóc, ale zatrzymuję ich i nie pozwalam. Czasami wystarczy gest. Nieraz padną słowa: to jest lekcja – sam musi się nauczyć. Można by było stworzyć album min ludzi obserwujących zajęcia. Są tak różnorodne i niepowtarzalne, że sztuką by było uchwycenie tych momentów powtórnie.

M.M.: Czy jeden niewidomy może uczyć trasy drugiego niewidzącego?

S.K.: Może. Najważniejsze, że sobie radzą i dojdą do celu bezpiecznie. Za to nie można się wstydzić prośbienia o pomoc, gdy pojawi się taka potrzeba. Nigdy nie widziałam osoby niewidomej posługującej się białą laską i jednocześnie prowadzącej wózek dziecięcy. Na taki spacer bezpieczniej wybrać się z kimś widzącym. Tak samo na placu zabaw – osoba asystująca niewidomemu rodzicowi jest konieczna. Zaradności należy uczyć od najmłodszych lat. U rodziców nadopiekuńczych i wyręczających w pewnym momencie przychodzi otrzeźwienie: moje dziecko mogłoby być bardziej samodzielne i trzeba odciąć pępowinę.

M.M.: O czym marzy instruktor orientacji przestrzennej?

S.K.: Nie miałam do czynienia z laską wykrywającą przeszkody technologicznie. chciałabym poznać kogoś, kto uczy echolokacji i przekazałby mi tę wiedzę. Moi uczniowie wyczuwają przeszkody przed sobą: balkony, drzewa, auta. Chciałabym to u nich rozwijać.

M.M.: Czy warto być zaradnym mając dysfunkcję wzroku?

S.K.: Pewnie, że warto, bo buduje to pozytywne kontakty interpersonalne. Dzięki aktywności niewidomych widzący uczą się prawidłowego udzielania asysty, np. zaczynają od słów: czy i jak mogę pomóc? Zaradność ułatwia zrozumienie, że ochotnicy interesują się zaangażowaniem z czystej woli. Osoba niewidoma nie znająca trasy nie zapamięta jej w całości. Droga wydaje się prosta, a ma wcięcia w budynku, słupy, filary, schody do sklepów, kraty. Mam satysfakcję bezpiecznych lekcji. Kursanci trafiają do nauczonych punktów. Warto się usamodzielniać, gdyż nie uzależnia to od osób trzecich i trafisz do miejsc, w które przewodnik nie ma czasu albo możliwości się z Tobą udać.

Dziękuję za rozmowę i winszuję udanych wakacji.



Podróż koleją nie taka straszna

Mateusz Przybysławski

Człowiek podróżuje od zawsze. Zmieniają się tylko środki lokomocji. Osoba niewidoma, jak każdy człowiek, ma potrzebę przemieszczania się. Wynika to między innymi z chęci poznawania świata, nawiązywania nowych znajomości czy chodzenia do pracy lub sklepu. Najstarszym środkiem lokomocji są własne nogi. Kolejnym, napędzanym za pomocą własnych mięśni, jest rower. Nadmienię, że rower tandem to doskonała forma rehabilitacji dla osób z dysfunkcją wzroku. Do przemieszczania się używa się także zwierząt, przykładem niech będzie koń. Krokiem milowym, jeśli chodzi o podróże, było wynalezienie silników spalinowych i budowa pojazdów mechanicznych na bazie tychże silników. Osoba niewidoma obecnie nie poprowadzi samochodu, ale ze środków transportu zbiorowego może jak najbardziej korzystać. Jak sobie bezpiecznie radzić z pociągami postaram się opisać w dalszej części artykułu.

Najlepiej byłoby, gdyby to szkoła dała podstawy edukacji orientacji przestrzennej osobom z dysfunkcją wzroku w przestrzeni publicznej. Z różnych przyczyn nie zawsze tak jest. Jeśli nawet ktoś nie przeszedł kursu orientacji i boi się samodzielnie podróżować, nic nie stoi na przeszkodzie, żeby to zmienić.

Najlepiej przygodę z samodzielnymi wyjściami zacząć pod okiem instruktora orientacji przestrzennej. Lekcje takie organizowane są np. przez Polski Związek Niewidomych. Można też zaczynać pod okiem znajomych albo rzucić się na głęboką wodę i spróbować samodzielnie. Myślę, że kto jaką drogę wybierze zależy od jego charakteru, usposobienia itp. Orientacja przestrzenna i samodzielność osób niewidomych to bardzo szerokie tematy. Nie będę tu ich szczegółowo omawiał. Nie zmusimy nikogo, w tym osoby niewidomej, do samodzielnego podróżowania. Osoba z dysfunkcją wzroku musi tego chcieć. Upraszczając wszystkie predyspozycje i aspekty psychiczne, mam na to swój własny pogląd, a mianowicie uważam, że człowiek jest leniwy z natury. Samodzielne podróżowanie może wywoływać lęki i obawy. Jednak, gdy pojawi się motywacja, to lęki te schodzą na drugi plan i nagle okazuje się, że samodzielne podróżowanie nie jest wcale takie straszne. Motywacją do samodzielnego podróżowania może być np. chęć odwiedzenia domu, gdy jesteśmy w internacie. Kolejna motywacja to chęć dojazdu do pracy. Dużą motywacją może być także odwiedzenie osoby, na której nam zależy.

Tak naprawdę to wszystko zależy od człowieka i dla każdego potrzebny jest inny bodziec, by zacząć samodzielnie podróżować.

Samodzielne podróżowanie oprócz wygody, uwolnienia się od proszenia osoby trzeciej o pomoc daje poczucie niezależności, może też wzmocnić poczucie wartości. Jeśli mowa o podróżowaniu, nie możemy zapominać o aspekcie społecznym. Chcąc nie chcąc podróżujemy z kimś, czyli daje to nam nowe możliwości poznania innych ludzi. Obecnie podróżować po kraju korzystając ze środków transportu publicznego możemy: autobusami, pociągami i samolotami. Oczywiście środkami tymi możemy pojechać za granicę, jeśli tylko nie boimy się bariery językowej.

Podróżowanie, aby było przyjemne, musi być bezpieczne. Podróżująca osoba niewidoma powinna mieć laskę. Daje to poczucie bezpieczeństwa, gdyż łatwiej można wyczuć i ominąć przeszkody. Laska przydaje się też do wyczuwania np. schodów. Można ją wykorzystać do utrzymania równowagi przy hamowaniu pociągu. Laska jest sygnałem dla osób widzących, że nie widzimy. Jest to znak dla osób widzących,

że możemy potrzebować pomocy. Laska pozwoli też uniknąć kolizji z osobami widzącymi, gdyż jesteśmy z nią bardziej widoczni.

Jeśli widzimy, powinniśmy mieć bagaż w zasięgu wzroku, jeśli nie, to miejmy swój bagaż w zasięgu ręki czy nogi, żeby można było uniknąć potencjalnej kradzieży.

Jeśli chcemy podróżować bez przygód, ważnym aspektem jest umiejętność wysiadania na właściwej stacji. Osobiście do tego, żeby się nie pomylić wykorzystuję 3 sposoby. Pytam ludzi, czy teraz będzie konkretna stacja. Człowiek jest jednak omylny i musimy pamiętać, że nie każde wprowadzenie w błąd jest złośliwe. Przypadkowo spytana osoba może po prostu nie znać okolicy. Drugi sposób na poznanie właściwej stacji to użycie różnego rodzaju urządzeń elektronicznych służących do nawigacji. Ja osobiście korzystam z aplikacji na telefon o nazwie Bilkom. Aplikacja została opisana w jednym z wcześniejszych moich artykułów. Służy ona do odczytu rozkładu jazdy.



Na dole jedna z kart to „Lokalizacja”. Wybierając ją mamy posortowane stacje, od góry najbliższą stację i pod nią coraz dalsze.

Trzeci sposób na poznanie właściwej stacji, to orientacja w czasie, np. jeśli wiemy, że u celu mamy być o 15:00, to o 14:55 musimy być gotowi do wysiadki. Można też liczyć stacje, na których zatrzymuje się pociąg i w ten sposób też wiemy, kiedy jest nasza. Jeśli dwie metody wskażą, że zbliżamy się do właściwej stacji, to możemy mieć pewność, że to nasza stacja docelowa.

Jeżeli jesteśmy dobrze zrehabilitowani, to dotrzemy samodzielnie do pociągu i potem do miejsca docelowego. Jeśli nie, to sama podróż pociągiem będzie dużym ułatwieniem dla naszej rodziny i znajomych. Wówczas wystarczy, że ktoś nas odprowadzi na pociąg i ktoś po nas wyjdzie. W dobie komórek to rozwiązanie wydaje się być całkiem rozsądne. Należy pamiętać, że w razie dużego spóźnienia pociągu wypada poinformować o tym zdarzeniu osobę na nas oczekującą. Pociąg ma tę przewagę nad autobusem, że jedzie ciągle po tej samej trasie. Możemy też łatwo policzyć mijane stacje. Jeśli wysiadamy w dużej miejscowości, to na ogół nie ma z tym problemu, gdyż drzwi będą otwarte, a my podążamy tylko za tłumem. Wysiadając w małej miejscowości najlepiej poprosić o pomoc współpasażera, gdyż często trzeba otworzyć drzwi samodzielnie i trzeba widzieć na którą stronę mamy wysiąść. Może być też tak, że musimy szukać przycisku do otwierania drzwi, który może znajdować się w różnych miejscach. Przy wysiadaniu można poprosić o pomoc konduktora, jednak na dłuższej trasie konduktorzy się zmieniają i nie zawsze wszyscy pamiętają, że obiecali pomoc. Myślę, że w standardowych przypadkach pomoc współpasażera okazuje się skuteczna i wystarczająca.

Wiadomo, że wyjeżdżać najlepiej ze znajomymi. Jeśli jednak wypadnie nam podróżować samemu, może to być dobra okazja do zawarcia nowej znajomości. Nie należy bać się zadawać pytań. Należy tylko pamiętać, by być taktownym i nie nachalnym, a zawsze ktoś do pomocy się znajdzie.

Portal „Kolej Love” służy właśnie do tego, żeby osoba niepełnosprawna miała opiekuna w podróży. Portal kojarzy ludzi (niepełnosprawnych i opiekunów), którzy podróżują w tym samym czasie, w tym samym kierunku. Mają oni korzyść obustronną, gdyż osoba

niepełnosprawna ma opiekuna, a opiekun jedzie taniej, bo na zniżkę osoby niepełnosprawnej. Warto z „opiekunem” ustalić wcześniej zakres pomocy. Może to być np. pomoc przy wsiadaniu i wysiadaniu z pociągu, w poruszaniu się na dworcu. Można też poprosić o odprowadzenie do konkretnego punktu w danej miejscowości. Do ustalenia służy czat na stronie. Portal działa w formie zwykłej strony internetowej i strony mobilnej działającej na telefonach. Strona działa na podobnych zasadach co rozwiązania kojarzące ludzi chcących wspólnie podróżować samochodem. Portal nie jest organizatorem podróży, służy tylko do umówienia się osób. Co do podziału kosztów podróży, to strony ustalają tę kwestię między sobą.

Portal „Kolej Love” działa pod adresem: <https://www.podrozekolejlove.pl/>

Aby zarejestrować się w portalu „Kolej Love” musimy mieć ukończone 18 lat. Osoba niepełnosprawna, by wspólnie zakupić bilet ze zniżką musi na dzień podróży mieć ważne orzeczenie o niepełnosprawności w stopniu znacznym lub umiarkowanym. Musimy mieć dokument ze zdjęciem, który potwierdza naszą tożsamość albo legitymację poświadczającą nasz stan zdrowia.

Strona jest dostępna dla czytników ekranu. Dla osób słabowidzących możemy włączyć lub wyłączyć kontrast. Możemy też zwiększyć lub zmniejszyć czcionkę.

Po otwarciu strony, nawet bez zalogowania, możemy podejrzeć dodane ostatnio podróże. Aby dołączyć się do podróży lub dodać nową, musimy zarejestrować się na stronie samodzielnie, albo przy pomocy Facebooka. Przeglądanie podróży jest możliwe bez logowania. Aktywne korzystanie z portalu wymaga logowania. Korzystanie z portalu jest bezpłatne.

Portal „Kolej Love” posiada sześć elementów rozwijalnego menu: „O Portalu”, „Podróże”, „Informacje o ulgach”, „Dokumenty”, „Kontakt”, „Odnośnik do Fanpage na Facebook”.

Opiszę tylko najważniejsze funkcje menu. Pozostałe są intuicyjne i nie wymagają omówienia.

Rozwijając menu „O Portalu” wybierając „Aktualności” możemy pobrać „Karty Pomocy”, które możemy wydrukować lub wydrukować puste i wypełnić.

Karty te służą do dyskretnego poproszenia konduktora o pomoc, jeśli nie chcemy prosić na głos lub gdy mamy problemy z mową czy słuchem.

Menu „Podróże” służy do obserwowania podróży osób niepełnosprawnych i opiekunów. Jeśli jesteśmy zainteresowani daną podróżą, to klikając w nią (będąc zalogowanym) możemy dołączyć się i ustalić szczegóły podróży ze współpasażerem. W tym menu możemy dodać swoją podróż i czekać na dołączenie współpasażera.

Menu „Informacje o Ulgach” zawiera szczegółowe informacje o ulgach z podziałem na opiekunów i osoby niepełnosprawne, a także ze względu na stopień niepełnosprawności. Ciekawą informacją jest to, że przewodnik osoby niewidomej może mieć ukończone 13 lat, nie musi być pełnoletni.

Potencjalny opiekun znaleziony przez portal „Kolej Love” może nam udzielić znacznie szerszej pomocy niż asysta kolejowa. Asysta oferuje pomoc w poruszaniu się po terenie dworca. Aby zamówić taką pomoc dzwonicz pod numer 22 474-13-13 lub mailowo pod adresem: prm@pkp.pl. Ochrona dworca będzie gotowa do udzielenia pomocy po około 30 minutach od zgłoszenia. Listę dworców, na których działa ochrona udzielająca pomocy oraz inne udogodnienia dla osób niepełnosprawnych znajdziemy na stronach:

- <http://pkpsa.pl/bez-barier/>
- <https://www.plk-sa.pl/niepelnosprawni/>

Pomoc przy wsiadaniu/wysiadaniu należy do obowiązków drużyny konduktorskiej danego przewoźnika. Pomoc taką musimy zgłosić 48 godzin przed planowaną podróżą.

PKP Intercity: 703 200 200 / +48 42 205 45 31.
Przewozy Regionalne (Polregio): 800 022 222 / +48 22 47 32 354. Infolinia czynna w godz. 8:30 – 15:00.
Koleje Wielkopolskie: 61 27 92 778 (w godz. 7:00 – 22:00)
lub poprzez email: dyspozytura@koleje-wielkopolskie.com.pl.

Informacje na temat sposobu zgłaszania konieczności udzielenia wsparcia u innych przewoźników można znaleźć na ich stronach internetowych.

Niezależnie od formy kontaktów należy podać jak najwięcej informacji o podróży oraz formie pomocy:

- datę i godzinę podróży;
- telefon kontaktowy;
- stacje: wyjazdu i przyjazdu lub stację przesiadki z informacją, na jakiej stacji potrzebna jest pomoc;
- rodzaj niepełnosprawności;
- czas i miejsce spotkania z pracownikami
- oraz opcjonalnie:
- numer wagonu i numer miejsca (w przypadku pociągu/wagonu z rezerwacją miejsc);
- informację o tym, czy podróż odbywa się z osobą towarzyszącą/opiekunem; psem przewodnikiem/asystującym;
- wszelkie inne przydatne informacje (np. rodzaj bagażu).

Planując dłuższą podróż koleją, uważam, że warto skorzystać z portalu „Kolej Love”. Podróż powinna przebiegać bezpiecznie, w towarzystwie – na rozmowie czas szybciej minie. Ponadto kosztami można się tak podzielić, żeby każdy był zadowolony.

Do artykułu wykorzystałem stronę: <https://www.podrozekolejlove.pl/> oraz własne doświadczenie.

Na koniec trzeba pochwalić inicjatywę portalu „Kolej Love”, który jest w pełni dostępny dla czytelników ekranu. Szkoda, że nie widać tam ruchu zarówno osób niepełnosprawnych, jak i pełnosprawnych. Tutaj duża prośba do czytelników, żeby rozpowszechnić informację o portalu. Jeśli nie będzie ruchu, to portal „umrze śmiercią naturalną”, a szkoda by było tak pomocnej inicjatywy.

Starłem się w miarę możliwości opisać temat podróżowania pociągami przez osoby z dysfunkcją wzroku. Gdyby jednak pojawiły się jakieś pytania, czy wątpliwości to zapraszam do kontaktu. Przymat82@gmail.com





Gościem dostępnym miejscem wakacyjnym dla osób niewidomych

Piotr Malicki

Czas wakacji zapewne każdemu z Was kojarzy się z piękną pogodą, chwilą wolnego i przede wszystkim zasłużonym odpoczynkiem. Co roku każdy z nas czeka na te dwa piękne miesiące, w których ładujemy baterię aby starczyło nam energii i siły na kolejny ciężki rok. Jedni aby odpocząć wyjeżdżają nad morze, drudzy wybierają się w góry, a inni wolą spokojne polskie jeziora. Opowiem Wam o ośrodku rehabilitacyjnym nad jeziorem Solecko.

Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy im. prof. Wiktora Degi znajduje się pod adresem: Gościem 89, 66-530 Drezdenko w województwie lubuskim. Na 10 hektarach znajdują się domki noclegowe i hotel, stolówka, kawiarnia, baza zabiegowa, boiska sportowe, jezioro z możliwością wypożyczenia sprzętu wodnego oraz ciche i spokojne lasy Puszczy Noteckiej. Więcej informacji o tym ośrodku można znaleźć na stronie internetowej: „<https://www.orwgoscim.pl/www/>”.

Wybierając się do tego wspaniałego miejsca musiałem ustalić jak tam mogę dotrzeć. Niestety nie było możliwości dojechać bezpośrednio pociągiem do samej miejscowości Gościem. Musiałem zarezerwować pociąg jadący z Warszawy Centralnej przez Poznań do Nowego Drezdenka. Tam byłem umówiony z osobą z ośrodka, która samochodem zabrała mnie na miejsce. Gdyby nie udało Wam się załatwić takiej pomocy, to zawsze istnieje możliwość zamówienia taksówki. Niestety od stacji Nowe Drezdenko do samego Gościemia jest kawałek drogi, która mi zajęła około 40 minut jazdy samochodem. Po dotarciu do ośrodka i zameldowaniu się w recepcji osoba z personelu zaprowadziła mnie do wynajętego domku. Jeśli chodzi o zakwaterowanie, to mamy do dyspozycji hotel, domki murowane albo drewniane. Powyższe opcje różnią się między sobą ceną. Ja ze swojej strony polecam murowany domek, w którym jest cisza i spokój. Na dwie osoby dostałem dwa spore pokoje, łazienkę i blat pod, którym była mała łódka, więc warunki były bardzo dobre. Na zewnątrz mieliśmy do dyspozycji drewniany stół z ławeczkami, co pozwalało na szybkie wyjście na dwór i cieszenie się świeżym powietrzem.

Personel pokazał mi, jako osobie niewidomej, ośrodek, abym sam mógł trafić do wszystkich najważniejszych miejsc. Jest to duży teren, ale na szczęście wszystkie kluczowe elementy znajdują się na dość bliskiej i prostej drodze. Po wyjściu na główny chodnik i idąc nim prosto w stronę jeziora dochodzimy do stołówki, gdzie podawane są śniadania, obiady oraz kolacje. Obok jadalni znajduje się hotel, w którym na dole mamy do dyspozycji dobrze zaopatrzoną kawiarenkę. Również w tym budynku odbywa się większość zabiegów, co przyda Wam się, jeśli jesteście na turnusie rehabilitacyjnym lub wykupiliście pobyt z zabiegami. Do dyspozycji mamy masaż ręczny, fotele masujące, wannę z hydromasażem, ćwiczenia fizyczne i wiele innych leczniczych usług rehabilitacyjnych. Dodatkowo, jeśli jedziecie do tego ośrodka w ramach turnusu, to każdy taki wyjazd ma swojego opiekuna, który w moim przypadku był bardzo pomocny chociażby podczas uczenia się tras. Na terenie ośrodka jest jezioro z małą piaszczystą plażą, wypożyczalnia rowerów wodnych oraz kajaków, a także mnóstwo drzew. Wypluwając na jezioro można natknąć się na zagrodę, która nie pozwoli dalej płynąć. Jest tam rezerwat przyrody, a w okresie wakacyjnym tamtejsze ptaki mają okres lęgowy. Można zatrzymać się na chwilę i wsłuchać się w piękne śpiewy tamtejszych, rzadko spotykanych ptaków, jak np. kormorany.

Podczas całego pobytu w Gościmiu na pewno nie zabraknie atrakcji organizowanych przez personel ośrodka. Podczas mojego wyjazdu odbywały się dyskoteki, karaoke, koncerty znanych w tamtym rejonie artystów, ognisko z kiełbaskami oraz inne wspaniałe

wydarzenia. Mnie najbardziej do gustu przypadło zorganizowane spotkanie z panią, która zajmowała się szkoleniami i opieką nad psami asystującymi. Te wspaniałe zwierzęta pomagały dzieciom niepełnosprawnym na przykład w przedszkolach. Podczas tego spotkania trenerka opowiadała jak szkoli się takie psy i jak są używane do terapii u dzieci. Mogłem pobawić się z dwoma takimi pieskami karmiąc je po wykonaniu odpowiedniego polecenia, głaskać i rzucać piłkę, a także usłyszeć jak skaczą do jeziora, pływają, a potem szybko wyskakują ochlapując wszystkich wokół wodą. Co kilka dni przed główną bramą ośrodka rano zatrzymywał się samochód, gdzie można było kupić świeże owoce oraz pyszny miód w wielu różnych rodzajach.

Jako osoba niewidoma podczas całego turnusu rehabilitacyjnego bawiłem się świetnie i udało mi się porządnie odpocząć. Bardzo podobało mi się to miejsce pod względem panującej tam ciszy, łatwych tras do najważniejszych miejsc, dobrych posiłków i mnóstwa dodatkowych atrakcji. Jednak najbardziej urzekła mnie mała plaża i jezioro, które pozwoliło mi na bezproblemowe kąpanie się w ciepłej wodzie. Zawsze jeżdżąc nad morze borykałem się z dwoma problemami. Po pierwsze zimna woda, a po drugie zawsze bałem się czy wyjdę w odpowiednim miejscu. Tutaj w ogóle nie miałem tych problemów, ponieważ woda była zawsze ciepła – jak to bywa w jeziorach, a plaża bardzo wąska i powrót w odpowiednie miejsce nie był żadnym problemem dla mnie. Aby się nie zgubić w wodzie, pomagały mi również dwie boje odgradzające głębsze rejony jeziora. Najbardziej lubiłem kąpać się wieczorem przy zachodzie słońca, ponieważ woda była wtedy bardzo ciepła oraz bardzo często byłem jedyną osobą pływającą w jeziorze. Dodatkowo udało mi się tam poznać kilka osób widzących, z którymi mogłem pływać na rowerach wodnych, co urozmaiciło mój pobyt w tym wspaniałym miejscu.

Podsumowując muszę powiedzieć, że naprawdę warto się wybrać chociaż raz w swoim życiu do Gościmia. Panująca tu cisza i spokój, dookoła puszcza, bliskość czystego jeziora oraz dodatkowe zabiegi pozwalają na bardzo dobry odpoczynek od otaczającej nas głośnej i hałaśliwej codzienności. Jeśli potrzebujemy spokojnego wypoczynku z możliwością odnowy rehabilitacyjnej oraz kąpielą lub pływaniem, to Gościem jest świetnym miejscem na właśnie taki wakacyjny wyjazd i serdecznie Wam go polecam.





Felieton skrajnie subiektywny

Podróż za niejedną łzę

Elżbieta Gutowska-Skowron

Dziś postanowiłam wczuć się w rolę osoby niewidomej o niezbyt zasobnym portfelu, która chciałaby samotnie wyjechać do niewielkiego domu wypoczynkowego lub pensjonatu w znanym, nadmorskim kurorcie. Przyjmijmy, że jest to Władysławowo. Pomocy w zweryfikowaniu tego postanowienia poszukałam u mojej niewidomej przyjaciółki, która bardzo wiele podróżuje, ale nigdy sama. Na wstępie wybiła mi z głowy pomysł wyjazdu osoby niewidomej na samotne wakacje.

Powiedziała – „Zapomnij, pomysł jest nierealny. Tym bardziej nierealny, jeśli myślisz o Władysławowie. Owszem, na dworzec w Warszawie z pewnością dotrzesz środkami komunikacji miejskiej. Jeśli zamówisz asystę, podróż pociągiem także będzie w miarę komfortowa. Schody zaczną się we Władysławowie. Z dworca PKP do wybranego pensjonatu można dojechać wyłącznie taksówką, ale w przypadku niezbyt zasobnego portfela każdy grosz się liczy. Nie zaryzykowałabym nawet pieszej nawigacji we Władysławowie – tyle tam zaułków, zakręcików, mogą też czyhać

na osobę niewidomą jakieś pułapki w postaci przebudowywanych chodników itp. No, chyba, że pensjonat byłby przy dworcu i łatwo byłoby do niego dotrzeć. Sprawa dotyczy zresztą większości miejscowości wypoczynkowych w całej Polsce. Gdyby w każdej miejscowości ważniejsze punkty orientacyjne były oznakowane beaconami, rozmowa byłaby inna. Ale nie są”.

Następny etap po dotarciu do domu wypoczynkowego lub pensjonatu to poruszanie się po budynku, dotarcie do własnego pokoju, dotarcie na posiłki, odnalezienie stolika w stołówce czy jadalni, obsłużenie się, jeśli np. mamy do czynienia z coraz bardziej popularnym szwedzkim stołem. Znowu pytam mojego eksperta. – „Te wszystkie czynności również oceniam jako nierealne lub prawie nierealne do wykonania przez samotną osobę niewidomą. Jeśli dom wypoczynkowy jest wyposażony w udźwiękowioną windę, co zdarza się coraz częściej, dotrzesz gładko na swoje piętro. I na tym koniec. W czasie swoich licznych podróży bywałam w różnych domach wypoczynkowych i pensjonatach. Nigdzie, naprawdę nigdzie nie znalazłam oznakowań w brajlu, np. numeru pokoju, drogi prowadzącej do jadalni czy stołówki, drogi

ewakuacyjnej, drogi prowadzącej do recepcji. Nic, tylko sięść i płakać. Bez pomocy osoby widzącej nie masz szans”.

Pytam więc przyjaciółkę jak wyglądają szanse na zjedzenie posiłku. – „Jeśli dostaniesz stolik blisko wejścia masz szansę z niewielkimi perturbacjami trafić do tego stolika za każdym razem, na początku z niewielką pomocą bliźnich. Stolik w głębi sali odpada, z pewnością poturbujesz kogoś lub zahaczysz go łaską. Jeśli jest szwedzki stół, bez pomocy osób trzecich umrzesz z głodu. Może jakoś dotrzesz do stołów z daniami. Nie można jednak przecież wkładać palców w każdą potrawę, by stwierdzić co chcesz sobie nałożyć, zwłaszcza w dobie koronawirusa. Nie pozostaje ci nic innego, jak umówić się z obsługą jadalni, by w drodze wyjątku dostarczała ci dania do stolika. Jest to na ogół całkiem realne”.

Trudno wyobrazić sobie wakacje, zwłaszcza nad morzem, bez plaży. Na moje rozterki dotyczące sposobu, w jaki osoba niewidoma może dotrzeć do plaży, przyjaciółka odpowiada kategorycznie – „Sama mam niewielkie szanse, by tam dotrzeć, przynajmniej pierwsze dwa, może trzy razy. Ktoś musi mi pokazać

Bardzo źle się stało, że zniesiono finansowanie wyjazdów wakacyjnych osób towarzyszących niewidomym czy też ich przewodników. Rozwiązanie to funkcjonowało przez wiele lat i wszyscy je sobie chwalili. Komuś przeszkadzało. Bardzo szkoda.

drogę, muszę przyswoić punkty orientacyjne i za czwartym razem, z pewnymi problemami dotrę na plażę, pod warunkiem, że droga jest nieskomplikowana i plaża jest niedaleko. Tylko co z tego? Nie mam szansy rozłożyć się z kocykiem, nie mam szansy wejść do wody. Przede mną jest jedynie szumiące morze ludzi, nie wiem dokąd iść, każdy niemal krok to nadeptanie na kogoś. Nawet gdyby jakimś cudem udało mi się rozłożyć koc i wejść do wody, nie wrócę już na ten koc, bo go po prostu nie znajdę. Przecież nie gwizdnę na niego, by do mnie wrócił. Bez osoby towarzyszącej cały urlop spędzę w swoim pokoju, ewentualnie na balkonie, jeśli będę miała szczęście i pokój będzie miał balkon. Jedynki z reguły balkonów nie mają”.

Zastanawiam się czy chciałabym w taki sposób spędzać wakacje, w dodatku dość słono za nie płacąc i robi mi się coraz bardziej smutno. Moja ekspertka jakby czytała w moich myślach – „Sama widzisz, że samotne wakacje osoby niewidomej są nierealne. Przecież to męka taki urlop. Ciągłe liczenie na obcych ludzi, na ich dobrą wolę. Bardzo źle się stało, że zniesiono finansowanie wyjazdów wakacyjnych osób towarzyszących niewidomym czy też ich przewodników. Rozwiązanie to funkcjonowało przez wiele lat i wszyscy je sobie chwalili. Komuś przeszkadzało. Bardzo szkoda”.

I takim oto sposobem obie rozprawiłyśmy się z mi-tem samotnych wakacji osoby niewidomej. Nic, tylko sięść i płakać.



©Polsce patriotycznie

Najważniejsza jest prawda

Marek Kalbarczyk

Oto felieton napisany dla sierpniowego numeru *Helpa*, chociaż stworzony w czerwcu. Taki był plan – przygotować wakacyjne numery miesięcznika stosownie wcześniej. *Help* nie za bardzo dotyczy spraw bieżących, a raczej problematyki o naturze ogólnej. Kwestia rehabilitacji niewidomych i niedowidzących, usprawniania ludzi, dla których los nie był łaskawy, zmuszanych do większego niż w przypadku innych ludzi wysiłku, promocja aktywności i wykształcenia, to tematy ważne zawsze, a nie w jakimś konkretnym czasie. Można więc pisać o nich w czerwcu, chociaż będą odczytywane wyraźnie później. Tym bardziej promocja kultury bycia razem i budowania jak najlepszego świata, a co za tym idzie opowiadanie o jak najlepszych zachowaniach i obyczajach. Tak, jak napisałem w programowym felietonie, chcę skupić uwagę na sprawach ważnych oraz mówić o nich po prostu uczciwie. Chcę wziąć udział w misji przeciwstawiania się oszukańczym indoktrynacjom, które mają na celu wprowadzenie w błąd. Skoro wszyscy mają prawo do własnego osądu, nie wolno podawać informacji fałszywych. Nawet jednak, gdybym starał się nawet stukrotnie bardziej, uda mi się tylko niewiele. Fałszerstw jest tyle, że nie sposób wygrać ze wszystkimi, ale ważne są wszelkie starania. One się dodają, kumulują i uzupełniają. Może więc odczuwalnie zadziałają?

Co to jest kultura bycia razem? Mimo, iż spodziewam się, że każdy to wie, zacytuję za PWN stosowną część definicji:

1. materialna i umysłowa działalność społeczności oraz jej wytwory
2. społeczeństwo rozpatrywane ze względu na jego dorobek materialny i umysłowy
3. odpowiednio wysoki poziom rozwoju społeczeństwa w jakimś zakresie
4. umiejętność obcowania z ludźmi.

W niniejszych rozważaniach chodzi o tę część ludzkiej aktywności, która dotyczy wytworów umysłów oraz najbardziej społeczności niewidomych i niedowidzących, której jesteśmy członkami, a jeśli mamy obejmować troską szersze spektrum – wszystkich obywateli. O jaki zakres rozwoju naszej społeczności chodzi? Kultura bycia razem jest solidnie opisana w punkcie czwartym, a mianowicie chodzi o umiejętność obcowania z innymi ludźmi. „Bycie razem” polega na zgodnym współżyciu obok siebie, a określenie „obok” nie dotyczy wyłącznie przestrzeni, ale także czasu oraz idei, w obszarze których się poruszamy. Z kolei określenie „zgodne” należy rozumieć najszerzej jak tylko można. Kiedy zależy nam na zgodnym byciu razem, musimy się komunikować, a więc między innymi rozmawiać, przekazywać informacje, współdziałać,

nawzajem się rozumieć, pomagać, uzupełniać i wychodzić naprzeciw z oczekiwaną inicjatywą. W takim ujęciu nie ma przestrzeni dla wprowadzania kogokolwiek w błąd. Tymczasem mamy solidny wysyp kłamstw i półprawd! Współcześnie nazywamy je fake newsami. Aż trudno uwierzyć, że ktokolwiek planuje zorganizowanie życia społecznego w oparciu właśnie o nie. A jednak! Im ważniejsze dzieją się rzeczy, tym więcej oszukiwania. Jak na złość, kiedy wszyscy potrzebujemy rzetelnych informacji, a chociażby żeby prawidłowo zdecydować o naszych wyborach, wysła się w przestrzeń medialną zwiększoną porcją nieprawd. Ba, gdyby jeszcze zwykły obywatel miał szansę je wychwycić i zweryfikować! Niestety. Nie jesteśmy w stanie. Jak bowiem mamy sprawdzić, czy faktycznie polityk coś powiedział i zrobił? Słyszymy te informacje w mediach, ale przecież nie byliśmy świadkami wydarzenia. Często docierają do nas informacje jedynie częściowo prawdziwe. Wystarczy wyciąć kilka słów z całego wystąpienia, by przekaz stał się przeciwny do zamierzonego. Jak sobie z tym poradzić?

Nie może być prawdziwej wspólnoty i bycia razem, kiedy jedni oszukują drugich. Czasem wystarczy jedno kłamstwo wypowiedziane w towarzystwie, by już nie móc się w nim pojawiać. Czasem? Jedno? Niestety było tak w przeszłości. Jest tak w niektórych krajach, narodach, społecznościach, ale w Polsce to już przeszłość. Z relacji naszych rodziców i dziadków wiemy, że było tak do roku 1944/1945, ale wtedy zaczęło to zanikać. Teraz możemy jedynie marzyć, by słowo było słowem honoru, a obietnica nie była „cacanką”. Straciliśmy honor razem z milionami rodaków zamordowanych przez sąsiadów z zachodu i wschodu. Od czasu wojny brakuje nam autorytetów, a co za tym idzie – honoru. Od zakończenia wojny karierę mogli robić nie ci, którzy to gwarantowali, lecz przeciwnie – im mniej słowny, a bardziej kłamliwy, tym lepiej. Czy wobec tego możemy się dziwić, kiedy słyszymy lub czytamy w mediach relację zupełnie inną niż było naprawdę?

Dzisiaj nie jest rzadkością, by polityk obiecał coś, czego nie ma zamiaru dotrzymać. Ba, kiedy tego się dopuści, wygra wybory, uzyska władzę i nie zrealizuje obietnic, mało kto to krytykuje! Najmniej wypominają mu to jego poplecznicy – jakoby nic się nie stało. Protestuję – stało się! Okłamał ludzi, więc tak samo jak członek towarzystwa, który oszukał, nie może już zasiąść do naszego stołu, tak i ten polityk powinien podlegać eliminacji z grona ludzi honoru.

Żyjemy w czasach, w których wiadomość, iż ktoś potrafił donosić na własnych kolegów i koleżanki, nie robi wrażenia. Albo może inaczej – nie robi wrażenia na większości ludzi. Jeszcze bowiem są wśród nas tacy, którzy z tym się nie zgadzają. Jest ich jednak stosunkowo niewielu. Z powodu malejącej ich liczby, ci, którzy mają odwagę głosić prawdę coraz bardziej nie mogą się wypowiedzieć. Szkoda, bo nie zbudujemy bycia razem w Polsce dopóki nie będziemy musieli i mogli głosić prawdziwych informacji i uczciwie opowiadać o zasadach dotyczących zorganizowania naszej wspólnoty. Dzięki temu, że nasz Help jest medium wolnym, odważamy się nawoływać do reform. Mimo straty milionów najlepszych obywateli, musimy wrócić do prawdy, a wtedy czytelnicy, słuchacze i widzowie będą mogli polegać na słowach polityków i wiadomościach przekazywanych przez dziennikarzy. Zaufanie to coś, co jest potrzebne jak powietrze. Zapewne dlatego go niszczone, a razem z nim psuto naszą edukację, naukę, przedsiębiorczość i prawidłowy obieg informacji.

Teraz, w czerwcu, jesteśmy o krok od wyborów, gdy trwa kampania wyborcza. Mamy wybrać prezydenta na kolejną, pięcioletnią kadencję. Jak to uczynić, gdy nie wiadomo kiedy kandydaci mówią prawdę, a kiedy kłamią? Czy zamierzają dotrzymać obietnic, czy wolą mówić trzy po trzy? Jakże to przykre, że musimy żyć w czasach kompletnej manipulacji. To właśnie ona spowodowała tak ogromny podział w społeczeństwie. Tak jak całego kraju, podział dotyczy również naszego środowiska. Kto ma rację – my czy oni? A może bez względu na rację, powinno się nieco poprawić, przeprosić i ustąpić, a wszystko po to, by być razem i wspólnie osiągnąć coś dobrego?

Nie ma mowy, bym mógł omówić wszystko, co według mnie jest ważne. Na szczęście to tylko jeden artykuł, w kolejnym numerze naszego miesięcznika znajdzie się miejsce dla kolejnego. O czym wtedy napiszę? Może o oszukiwaniu niewidomych, którym przedstawia się mylnie, jak mamy dobrze, podczas gdy jest raczej trudno. Już w tym numerze Helpa namawiam do odczytania felietonu mojej przyjaciółki Eli. Zobaczcie, jaka jest niewidoma prawda. Ona sama ma ogromne wyczucie dotyczące naszej sytuacji. W końcu jej mąż, ś.p. Janusz Skowron był niewidomy. Ela posiłkuje się też opiniami kolejnej niewidomej osoby. I co, nadal ktoś może uważać, że niewidomi wszystko mogą, a widzący zrobili dla nas wszystko co mogliby i powinni?



Patrycja Kuter o projekcie „Zobaczyć Morze”

Radosław Nowicki

Na morzu dużo silniej budują się więzi międzyludzkie niż na lądzie. Mówi się, że tydzień spędzony na morzu pozwala poznać lepiej drugą osobę i zbudować dużo silniejszą przyjaźń niż pół roku na lądzie – twierdzi Patrycja Kuter, nowa prezeska fundacji Zobaczyć Morze im. Tomka Opoki, która opowiada o fundacji, o celach rejsów, a także o obecnej sytuacji związanej z koronawirusem.

Radosław Nowicki: Rozmowy nie mogę nie zacząć od koronawirusa. Spodziewała się pani, że tak mocno namiesza on w codziennym życiu i pokrzyżuje żeglarskie plany fundacji, którą pani kieruje?

Patrycja Kuter: Zdawałam sobie sprawę, że koronawirus będzie problemem w skali globalnej, że dotknie nas wszystkich, natomiast nie byłam w stanie przewidzieć w jaki sposób ta pandemia wpłynie na działania fundacji. Tak naprawdę nikt nie był w stanie przewidzieć jak będzie się rozwijała sytuacja. Jedyne

co mogliśmy zrobić, to obserwować jej rozwój na bieżąco i dostosowywać swoje decyzje do zmieniających się okoliczności.

R.N.: Pierwszy rejs miał się odbyć w maju. Jednak na skutek pandemii został przełożony. Trudna to była decyzja?

P.K.: Zwlekaliśmy z tą decyzją tak długo, jak długo pozostawał choćby nikły cień nadziei, że uda się przeprowadzić rejs Zobaczyć Bieszczadzkie Morze w zakładanym terminie. Jego termin zależy od wielu czynników, między innymi od dyspozycyjności poszczególnych osób zaangażowanych w organizację rejsu czy od dostępności jachtów w firmie, od której je czarterujemy. Przekładanie rejsu jest bardzo kłopotliwe, natomiast jego organizowanie w trakcie panującej pandemii byłoby narażaniem zdrowia i życia uczestników. To pierwsza taka sytuacja, bo rejsy po jeziorze Solińskim odbywają się dopiero od 2018 roku, a rejsy Zobaczyć Morze na Bałtyku od 2006 roku.

R.N.: Rejsy częściowo są finansowane przez uczestników, a częściowo przez fundację. A jak

koronawirus wpłynął na finanse fundacji? Jest obawa, że sponsorzy ze względu na własne kłopoty zrezygnują z wspierania tej inicjatywy?

P.K.: Rzeczywiście, koronawirus negatywnie wpływa na naszą sytuację finansową. Zawieszenie działań fundacji oznacza zawieszenie współpracy ze sponsorami. Na szczęście znaczna część środków, którymi dysponujemy, pochodzi z dotacji Ministerstwa Sportu i Turystyki. Te pieniądze na ten rok są zagwarantowane. Mamy też pewne oszczędności, dzięki temu możemy być spokojni o stabilność finansową fundacji.

R.N.: A jak odnajduje się pani w okresie niepewności, pewnego zawieszenia związanego z pandemią?

P.K.: Rejsy pełnomorskie planujemy dopiero na koniec sierpnia i początek września. Mamy dużą nadzieję, że do tego czasu sytuacja związana z koronawirusem się uspokoi i te rejsy będą mogły się odbyć. Choć oczywiście pozostaje wiele znaków zapytania – czy zagraniczne porty, które planowaliśmy odwiedzić, będą otwarte, czy potencjalni uczestnicy będą chętni do brania udziału w rejsach tuż po epidemii, czy koronawirus nie spowoduje takich trudności finansowych,

które zmuszą ich do rezygnacji z rejsu? Nie ma co ukrywać, że żeglarstwo jest kosztownym zajęciem, nawet pomimo tego, że uczestnicy rejsów pokrywają około połowy rzeczywistych kosztów, drugą połowę pokrywa fundacja.

R.N.: Prezeską fundacji jest pani od niedawna. Biorąc pod uwagę pandemię, chyba została pani trochę rzucona na głęboką wodę?

P.K.: Na pewno nie jest to dla mnie łatwa sytuacja, ale mam dużo wsparcia od poprzedniego prezesa fundacji, od pozostałych członków obecnego zarządu oraz od przyjaciół związanych z fundacją. Wszystkie decyzje dyskutujemy i podejmujemy wspólnie, więc mam komfort psychiczny, że w tej trudnej sytuacji nie zostałam ze wszystkim sama.

R.N.: A skąd się wziął pomysł, aby to pani przejęła stery w fundacji?

Patrycja Kuter: Od pierwszego rejsu, w którym wzięłam udział, bardzo szybko zaangażowałam się w działania fundacji na zasadach wolontariatu. Pewnego dnia przyszedł taki moment, w którym pojawiła się w fundacji potrzeba zmiany u steru, nowego spojrzenia i świeżej krwi.

R.N.: Ma pani jakieś nowe pomysły, które mogłyby jeszcze bardziej wypromować fundację?

P.K.: Chciałabym, aby fundacja w szerszym zakresie działała na rzecz interesów środowiska osób z dysfunkcją wzroku, czyli nie koncentrowała się tylko i wyłącznie na wąskim zagadnieniu związanym z żeglarstwem, ale korzystając z dużego potencjału, swojej rozpoznawalności, z sieci kontaktów i grona wolontariuszy, którzy wspierają fundację, zabierała głos w różnych sprawach dotyczących środowiska osób z dysfunkcją wzroku. Przykładowo, po ostatnich wyborach parlamentarnych wśród załogantów przeprowadzaliśmy sondaż na temat dostępności i dostosowania wyborów do potrzeb osób niewidomych. Wcześniej poruszaliśmy też temat dostępności audiobooków finansowanych z pieniędzy publicznych.

R.N.: Wspomniała pani, że taki rejs jest dużym przedsięwzięciem. Mogłaby pani opowiedzieć jak wygląda jego organizacja?

P.K.: Składa się na to wiele elementów. Przede wszystkim trzeba zatroszczyć się o finanse. Od jakiegoś czasu wspiera nas ministerstwo, więc trzeba przygotować projekt do ministerstwa. Poza tym z wielomiesięcznym wyprzedzeniem zarezerwować



żaglowiec, ustalić z kapitanem trasę rejsu, biorąc pod uwagę to, czy rejs będzie nastawiony na spędzenie więcej czasu na morzu czy w porcie i zobaczenie ciekawych miejsc. Trzeba również wybrać kadrę oficerską i ustalić terminy. W kolejnym kroku trzeba przygotować system do rekrutacji, a także zabezpieczenie związane z danymi osobowymi, zebrać rozmaite dokumenty. Sam rejs trwa tylko kilka dni, ale przygotowania do niego są znacznie dłuższe i bardzo pracochłonne.

R.N.: W rejsach biorą udział zarówno osoby pełnosprawne, jak i osoby z dysfunkcją wzroku. Celem tych rejsów jest integracja tych dwóch środowisk?

P.K.: Jest to jeden z głównych celów projektu „Zobaczyć Morze”. Osoby niewidome i widzące na ograniczonej i zamkniętej przestrzeni spędzają 24 godziny na dobę, ręka w rękę wykonują wszystkie prace na pokładzie, razem śpią czy przygotowują posiłki. W zasadzie jedyną czynnością, której z przyczyn oczywistych osoby niewidome nie robią, jest funkcja „na oku” i obserwowanie horyzontu. W ten sposób osoby widzące mogą przekonać się, że osoby z dysfunkcją wzroku są w stanie świetnie funkcjonować w trudnych warunkach na morzu. Dzięki temu w naturalny sposób wyzbywają się po pewnym czasie wszelkich stereotypów, uprzedzeń i lęków w kontekście osób z niepełnosprawnościami. Zaczynają je traktować jak pełnoprawnych i normalnych członków załogi.

R.N.: Skoro rozmawiamy o czynnościach wykonywanych na statku, to nie mogę nie zapytać o dodatkowe pomoce dla niewidomych. Co ułatwia im funkcjonowanie?

P.K.: Sterowanie jest jedną z czynności, które należą do obowiązków załogantów. Najważniejszym udogodnieniem dla osób z dysfunkcją wzroku jest udźwiękowienie steru. Osoby niewidome sterują dzięki aplikacji połączonej z GPS-em i wskaźnikiem wychylenia steru. Dzięki temu otrzymują w słuchawkach komunikat głosowy dotyczący aktualnego kursu statku i wychylenia steru. Oprócz tego są brajlowskie mapy. Na nich, po zakończeniu każdej wachty nawigacyjnej oficer stawia wypukły punkt puchnącym tuszem w miejscu położenia statku. Dzięki temu osoba niewidoma może na bieżąco sprawdzać trasę jaką przebył żaglowiec. Jest na nim także przestrzenny model statku, na którym są wszystkie żagle oraz poprowadzone najważniejsze liny, dzięki czemu osoba niewidoma może w małej skali pod palcami wyczuć



jak wygląda mechanizm stawiania żagli, zmieniania ich położenia czy rozmieszczenie poszczególnych elementów na pokładzie. Dodatkowo w czasie rejsu mamy rozpięte na pokładzie stalowe liny, które normalnie używane są w warunkach sztormu. Natomiast na rejsach „Zobaczyć Morze” ułatwiają poruszanie się, bo pozwalają podzielić przestrzeń pokładu na mniejsze sektory, dzięki czemu osobom niewidomym łatwiej jest się orientować w przestrzeni.

R.N.: A jak te rejsy wpływają na niewidomych? Przełamują oni swoje bariery?

P.K.: W rejsach uczestniczą różne osoby. Niektóre świetnie samodzielnie funkcjonują, inne wymagają pewnej rehabilitacji, ale dla każdego morska przygoda wnosi coś nowego. W trakcie rejsu niewidomi i widzący funkcjonują na równych prawach i mają takie same obowiązki. Na co dzień niezbyt często można doświadczyć takiej sytuacji autentycznej równości. Poza tym rejs wiąże się z nowymi wyzwaniem, nawet w trudnych warunkach. Czasami trzeba wyjść na wachtę, pracować na pokładzie mimo zimna, zmęczenia, wiatru, choroby morskiej. Pełnienie odpowiedzialnych funkcji na pokładzie, takich jak chociażby sterowanie żaglowcem i przełamywanie własnych



słabości, pozwala nabrać więcej wiary w siebie, więcej poczucia własnej wartości, dzięki czemu każdy wraca na ląd silniejszy. Są też osoby trochę mniej samodzielne, które z kolei w trakcie rejsu postawione są w takiej sytuacji, że muszą powoli, ze wsparciem innych załogantów, uczyć się jak samodzielnie robić kanapki czy zmywać naczynia. Co więcej, to, że w rejsie biorą udział osoby, które świetnie sobie radzą, choć mierzą się z taką samą niepełnosprawnością, jest dodatkową motywacją do nauki. Po tygodniu rzeczywiście widać, że taka mniej samodzielna osoba nabywa nowych umiejętności, więcej potrafi wokół siebie zrobić. Natomiast dla mnie osobiście szalenie cenne jest to, że morze pozwala odciąć się od zgiełku codzienności, złapać dystans wobec spraw lądowych, wsłuchać się we własne myśli. Morze daje niezwykle poczucie wolności.

R.N.: Na rejsach jest też trochę turystyki. Jest możliwość zwiedzania miast, w których zacumuje żaglowiec?

P.K.: Założenie jest takie, abyśmy jak najwięcej czasu spędzali w morzu. Ale oczywiście zawsze jest jakiś port zagraniczny, który zwiedzamy. W zeszłym roku byliśmy np. w Lipawie na Łotwie. Jest to jedno z najbardziej dostosowanych miejsc dla osób z różnymi niepełnosprawnościami. Zostało ono wyróżnione nagrodą przyznawaną przez Unię Europejską dla jednego z najbardziej dostępnych miast dla osób niepełnosprawnych. Mieliśmy więc okazję porównać dostępność tamtego miasta z tymi, w których na co dzień mieszkamy w Polsce.

R.N.: Jednym z ciekawszych zajęć jest także nauka wiązania żeglarskich węzłów...

P.K.: W miarę wolnego czasu staramy się zapoznać załogantów z różnymi elementami żeglarstwa. Kilka podstawowych węzłów jest niezbędnych do

wykonywania prac na pokładzie, choćby do knagowania lin czy robienia węzłów na cumach. Są jednak takie węzły, które rzadziej się przydają, więc ćwiczymy je w ramach poznawania żeglarskiego rzemiosła. Są przeprowadzane także wykłady z podstaw żeglarstwa i meteorologii. A w wolnym czasie śpiewamy szanty, które też są ważną częścią kultury marynistycznej.

R.N.: Projekt ten organizowany jest od 15 lat. Przewinięło się na pewno przez niego wiele osób. Chętnie jego uczestnicy wracają? Jaka jest ich rozpiętość wiekowa?

P.K.: Duża część osób, które się zgłaszają, już wcześniej brały w nim udział. Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że o tym projekcie słyszałam już kilka lat wcześniej zanim wzięłam w nim udział. Kilka lat ten rejs na mnie czekał, ale jak już się zdecydowałam, to wracam co roku. Wnosi on do mojego życia coś niepowtarzalnego, czego nic innego nie potrafi zastąpić. A co do uczestników, to najmłodszy nie miał skończonych 18 lat. Za to najstarsza osoba, która w tym roku się zgłosiła, ma ponad 80 lat. W poprzednim roku płynęła z nami załogantka, która mając ponad 60 lat po raz pierwszy w życiu odważyła się wziąć udział w rejsie. Godne podziwu jest to, że w takim wieku miała chęć próbować nowych wyzwań.

R.N.: Dwa rejsy pełnomorskie planowane są na przełomie sierpnia i września. A co z tym przełożonym, który miał odbyć się w maju?

P.K.: Bardzo chciałabym, aby się odbył, ale w tym momencie nikt nie jest w stanie przewidzieć jak będzie zmieniała się sytuacja epidemiologiczna. Dlatego na razie nie wyznaczaliśmy żadnego alternatywnego terminu. Na pewno jednak będziemy go szukać, kiedy tylko zyskamy pewność, że rejs będzie mógł się odbyć. Na pewno nie będzie to później niż we wrześniu, bo w październiku na Solinie zaczynają się trudne warunki.

R.N.: A jak by pani zachęciła do udziału w projekcie „Zobaczyć Morze” tych, którzy jeszcze nie brali udziału w takich rejsach?

P.K.: Warto spróbować nowej przygody, warto się przekonać, bo dopóki nie przeżyje się takiego rejsu, to człowiek nie wie, co traci. Na morzu dużo silniej budują się więzi międzyludzkie niż na lądzie. Muszę przyznać, że sama kilka osób poznanych w trakcie rejsów nazywam swoimi przyjaciółmi.



Połową oka

Moje wakacje w cieniu

Rozmowa z Martą

Agata Sierota

Czasem wspominam swoje dawne wakacyjne wyjazdy, gdy znalezienie się w nowym miejscu z nieznanymi osobami przyprawiało o dreszcz emocji, nie strachu. Oglądanie nowej okolicy, mnóstwo ciekawych szczegółów tego, co dookoła, poznawanie ludzi... Zawsze to uwielbiałam. Najbardziej lubiałam jeździć z przyjaciółmi nad polskie morze. Często wymykałam się na samotne spacer i kilometrami szłam brzegiem morza: wolna, spokojna, szczęśliwa. Bardzo lubiałam też jednodniowe wypadki bez towarzystwa, gdy byłam sobie „sterem i okrętem”. Jeździłam do Kazimierza Dolnego, Nałęczowa, nad jeziora: Rogóźno czy Krasne.

Dziś też nie powinienam narzekać, bo nadal widzę, choć należę do osób słabowidzących. Nie zdecydowałabym się jednak jechać sama w nieznane. Powstrzymują mnie może drobne i nieważne dla innych trudności, z którymi można sobie poradzić. Trudność sprawdzania na rozkładzie busów czy pociągów godzin odjazdu, świadomość otaczających

mnie ludzi, których spojrzenie i wyraz twarzy widzę dopiero z bardzo bliskiej odległości. Mogę przecież jechać z kimś. Tak, nie powinienam narzekać... W takich chwilach widzenia szklanki do połowy puste, często przypomina mi się moja babcia, właściwie niewidoma przez ostatnie 10 lat życia. Kiedy jeszcze mogła chodzić, poprosiła syna, by zawiózł ją właśnie do Nałęczowa. Doprowadzona do ławeczki w parku siedziała i jak mówiła „wdychała lato”. Zdarzyła się też letnia wycieczka do domu syna, kiedy już po amputacji nogi poruszała się na wózku. Przejazd nie był już dla niej przyjemnością. Zawsze samodzielna, była skrupowana, gdy syn na rękach wynosił ją z samochodu i usadowiał na wózku. Wtedy nie umiała już aż tak cieszyć się życiem, ale wydaje mi się, że była szczęśliwa, że jest z rodziną.

W tym roku nie mam planów wakacyjnych. To chyba kwestia braku energii i nastroju. Postanowiłam jednak o letnich perspektywach porozmawiać z Martą. Może z egoistycznej nadziei, że jej entuzjazm, choć jest osobą niewidomą, zarazi i mnie. Marta ma 38 lat, nie widzi od urodzenia.

A.S.: Pamiętasz Marto jakieś szczególnie udane wakacje?

M.: Znasz mnie od niedawna i pewnie myślisz, że zawsze byłam taką rozrywkową osobą. Nie byłam. Nawet nie chcę wspominać wakacji, gdy byłam jeszcze w szkole. Lato, gdy przedstawiałam się kontaktować z koleżankami i kolegami, było dla mnie zawsze koszmarem. W domu było niewesoło. Rodzice ciągle się kłócili, a gdy byli na urlopie, tym bardziej. Powrót do lekcji we wrześniu był moim wybawieniem.

A.S.: Mówiłaś, że masz siostrę. Nie spędzałyście razem tego czasu?

M.: Zośka miała swoje koleżanki i swoje plany. Jest starsza o kilka lat. Wtedy było to dużo. Dziś nie robi różnicy.

A.S.: Ale teraz jest zupełnie inaczej, jeśli chodzi o wakacyjne plany?

M.: Tak, ale to też dopiero od kilku, może od pięciu lat. Byłam z siostrą nad jeziorem i okazało się, że przyjechała tam też prywatnie grupka osób z problemami ze wzrokiem: dwie niewidome i chyba cztery słabowidzące, jak ty. Siostra mnie do nich zaprowadziła i tak się zaczęły moje letnie przygody.

A.S.: Razem wyjeżdżaliście?

M.: Nie. Oni byli z województwa śląskiego, choć nie z jednej miejscowości, a jedna z Warszawy. Podczas telefonicznych kontaktów zaczęliśmy się wzajemnie motywować do tego, by fajnie spędzać lato. Lepiej widzący pomagali znaleźć ciekawe atrakcje na lato.



A.S.: Fajna sprawa. Ale spotkaliście się jeszcze osobiście?

M.: Dwa lata temu była u mnie z mężem Ania z Warszawy, a Lidkę spotkałam na rekolekcjach dla niewidomych. Pytałaś mnie o szczególne wakacje. Mam nadzieję, że te wakacje będą szczególne, bo nie będę na nich sama.

A.S.: Można zapytać: kto to?

M.: Nie chcę zapeszyć, choć w moim wieku zakochanie może wydawać się śmieszne.

A.S.: Moim zdaniem miłość w żadnym wieku nie jest śmieszna. Jakie macie plany?

M.: Marcin... tak, nazywa się Marcin, pomógł mi znaleźć sporo ciekawych imprez. On tak jak ja teraz, też nie potrafi usiedzieć w miejscu, musi coś robić, ruszać się.

A.S.: Jak się poznaliście?

M.: Latem na koncercie. Tylko się nie śmiej – disco polo. Koleżanka mnie zabrała, bo miałam kiepski humor i obiecywała, że się pośmiejemy i będzie wesoło.

A.S.: Było?

M.: Wiesz, że tak. Na początku byłam trochę spięta, a potem, jak koleżanka zaczęła fałszować śpiewając z tłumem, zrobiło się wesoło.

A.S.: Słyszałam, że wybierałaś się na koncert Andrei Bocellego. Z Marcinem?

M.: Tak, Marcin to wymyślił i nawet się o to pokłóciliśmy.

A.S.: Dlaczego? Na pewno chciał ci zrobić przyjemność.

M.: Pewnie chciał, ale on wcześniej nie miał kontaktu z osobami niewidomymi. Nie wiem, czy to ja tak mam czy inni też, że jestem strasznie przewrażliwiona na traktowanie mnie z podkreśleniem mojej ułomności. Tak się wtedy trochę poczułam. Krzyczałam, że on myśli, że jak jest ze ślepą kobietą to ona tylko ślepych słucha. Wiem, byłam niesprawiedliwa. Chciał dobrze i wszystko sobie wyjaśniliśmy.

A.S.: Lubisz tego artystę?

M.: Uwielbiam, ale on przypomina mi o mojej niepełnosprawności. A teraz, szczególnie, gdy próbuję stworzyć związek, chcę czuć się normalna. A nie wiem czy znasz historię Bocellego?

A.S.: Nie, nie bardzo.

M.: Urodził się z wrodzoną jaskrą. Jego mamę namawiali na aborcję. Nie zgodziła się.

A.S.: Nie wiedziałam. Niesamowita historia, choć pewnie podobnych jest więcej.

M.: Na pewno. Nawet ten, kto nie zostanie artystą, zasługuje na życie. No, ale na koncert pojedziemy dopiero w przyszłym roku. Przesunięto termin przez tę całą pandemię. Szkoda.

A.S.: Ale macie inne plany?

M.: Może nie uwierzysz, ale wybieram się na szkolenie z zakresu sportu.

A.S.: Czy to pomysł twój czy Marcina?

M.: Ha, ha, myślisz, że jego? Znajdował mi różne propozycje adresowane dla niewidomych, po tym pomysłem z Bocellim i to mnie zainteresowało.

A.S.: A co to dokładnie za szkolenie?

M.: Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Osób Niewidomych i Słabowidzących w typowo wczasowych miejscowościach jak Krynica Zdrój czy Szklarska Poręba, organizuje różne szkolenia. Można nauczyć się np. chodzić z kijkami, czyli nordic walking, czy grać w warcaby. Może ty też chciałabyś skorzystać?

A.S.: Tak myślałam, że może mnie do czegoś zmobilizujesz.

M.: Ha, ha, to samemu trzeba chcieć, ale dobrze o tym wiesz.

A.S.: A na jakie ty się wybierasz?

M.: Jeszcze jestem w fazie organizacyjnej, bo wybór jest duży, a miejsca szkoleń rozrzucone po całej Polsce. Poza tym ja pracuję, więc kwestia ustalenia urlopu.

A.S.: Kiedy planujesz urlop?

M.: Na pewno w okolicach 12 lipca, bo chcę koniecznie pojechać na Górę Św. Anny na Dzień Modlitw dla Niewidomych.

A.S.: Z Marcinem?

M.: Oczywiście. Stamtąd roztacza się podobno bardzo malowniczy widok. Wreszcie ktoś mi o nim opowie. Szukam też ciekawych rekolekcji dla niewidomych. Byłaś kiedyś?

A.S.: Dla osób z problemami ze wzrokiem – nie, ale byłam 25 lat temu na rekolekcjach ignacjańskich.

M.: Szmata czasu. Zadowolona byłaś?

A.S.: Tak, specyficzna forma, bo 8 dni właściwie cały czas milczysz. Bardzo ciekawe wrażenia i przeżycia, ale teraz chyba bym się nie zdecydowała.

M.: Ze względu na pogorszenie wzroku?

A.S.: Chyba trudno by mi było w obcym miejscu w milczeniu. Jedziesz i są nowe zasady. Patrzysz, jak inni się zachowują i robisz podobnie. Teraz z patrzeniem trochę trudno.

M.: Doskonale cię rozumiem, ja w nowym miejscu nadrabiam gadaniem.

A.S.: Czyli planujesz dużo nowych wrażeń w te wakacje?

M.: Tak, a poza tym bardzo stresująca wizyta. Jadę z Marcinem do jego rodziców.

A.S.: Boisz się?

M.: Bardzo, choć pocieszam się, że dla każdego takie spotkanie jest stresujące. Ale nie oszukujmy się, dla mnie szczególnie. Marcin twierdzi, że rodzice nie mają nic przeciwko temu, że jestem niewidoma, ale co ma mówić...

A.S.: Życzę ci, żebyście się wzajemnie polubili.

M.: Mam na to nadzieję.

A.S.: A co byś poleciła tym, którym nie chce się wyjść latem z domu?

M.: Myślisz o sobie? (śmiech). Jak się chce, to się znajdzie. Odkryłam ostatnio, że bardzo fajne jest wspólne oglądanie filmów ze ścieżką dźwiękową dla niewidomych. Jakoś wcześniej z tego nie korzystałam. My mamy w ogóle trudniej, by znaleźć samemu jakieś atrakcje czy umówić się na wspólne spędzanie czasu. Są oczywiście dla nas możliwości korzystania z Internetu i różnych form komunikacji, ale nie dla każdego jest to dostępne. Warto przełamać się i prosić o pomoc widzących. To jest rozwijające i dla nas, i dla nich.

A.S.: Dziękuję bardzo za rozmowę.

M.: I ja dziękuję.

(imiona i szczegóły zostały zmienione)



Zamek Książ w Wałbrzychu

Andrey Tikhonov

Mieszkam w Polsce dopiero od pięciu lat. Z kolei 10 lat temu dowiedziałem się, że mam udokumentowane polskie pochodzenie, albowiem mój pradziadek i dziadek byli obywatelami Rzeczypospolitej Polskiej. Wielokrotnie bywałem w Polsce wcześniej w ramach projektów muzycznych albo w celach prywatnych. W pewnym momencie postanowiłem przeprowadzić się do kraju pochodzenia i osiedlić się tu na stałe. Jestem dzieckiem, które z wielkim zaciekawieniem poznaje miasto i kraj, w którym mieszka. Jestem wielkim miłośnikiem podróżowania. Jak zamieszkałem w Polsce, liczba moich wyjazdów zagranicznych zdecydowanie się zmniejszyła. Zazwyczaj podróżuję po kraju, biorąc udział w konferencjach naukowych, szkoleniach, warsztatach, półmaratonach i innych przedsięwzięciach. Jeżeli wybieram się do nowego miasta, zawsze czytam o nim w Internecie. Gdy mam czas, staram się zwiedzać muzea i inne ciekawe miejsca, które są niezbędnym elementem historii i struktury miasta.

Mój starszy brat mieszka w Petersburgu – wielkie miasto nad rzeką Newą, które położone jest na ponad 40 wyspach. Z drugiej stolicy Rosji łatwo można się dostać do wielu europejskich miast. Dlatego mój brat

co najmniej raz w roku przyjeżdża do Polski i wtedy razem zwiedzamy nowe polskie miasta. Ostatnio brat podróżował z przyjacielem. Postanowiliśmy, że wybierzemy się do Wałbrzycha, miasta, które się znajduje na Dolnym Śląsku.

Dosyć często słyszę głosy, wyrażające niezadowolenie ze stanu infrastruktury kolejowej w Polsce, z komunikacji autobusowej itd. Absolutnie nie ma ograniczeń co do dążenia do doskonałości. Biorąc pod uwagę moje rosyjskie doświadczenia podróżnicze, jestem bardzo zadowolony z możliwości przemieszczania się między miastami. Exempli gratia do Wałbrzycha z Wrocławia można dojechać pociągiem i są różne opcje (Intercity, Koleje Dolnośląskie). Pojechaliśmy Kolejami Dolnośląskimi, jako że ta opcja oznacza zakup tańszego biletu ulgowego z powodu mojej niepełnosprawności. Oczywiście głównym celem naszej wyprawy był Zamek Książ w Wałbrzychu, ponieważ brat bardzo zamkami się interesuje. Przygotowując się do wypadu, zbadaliśmy sytuację pod względem dojazdu ze stacji kolejowej do zamku. Znaleźliśmy kilka opcji autobusowych. W Wałbrzychu trochę pobłądziliśmy, szukając przystanku. W końcu dzięki pomocy miejscowej babci wsiedliśmy do

autobusu. Niestety on nie mógł nas dowieźć do samego zamku, co jest możliwe w wypadku korzystania z innej linii. Nie chciało nam się pół godziny czekać na inny autobus.

Brat wyciągnął komórkę z mapami i odbyła się krótka, ale burzliwa narada, jak i gdzie iść. Poszliśmy przez park. Było już po godzinie 10 i lipcowy trzydziestosiedmiostopniowy upał za bardzo nie motywował do szybkiej przechadzki. Po dwukilometrowym spacerze byliśmy na miejscu.

Zamek Książ jest położony na terenie Książańskiego Parku Krajobrazowego i znajduje się na Szlaku Zamków Piastowskich. Po zamku w Malborku i Zamku Królewskim na Wawelu, które udało się nam zwiedzić z bratem, Jest trzecim co do wielkości zamkiem w Polsce. O jego wielkości świadczy na przykład liczba komnat, które się tam znajdują, a uważa się, że jest ich ponad 400. Dokładnej ich liczby nikt jednak nie zna. Jak to często w tym regionie świata bywa, Zamek Książ ma niezwykle ciekawą, dramatyczną i burzliwą historię, toteż nie należy się dziwić, że musiałem tam pojechać i go zwiedzić.

W latach 1288-1292 trwała budowa wielu zamków obronnych księcia świdnicko-jaworskiego Bolka I Surowego. Tak powstał i ten zamek, co potwierdza wzmianka pisemna. W latach 1392-1463 po wygaśnięciu Piastów z linii świdnicko-jaworskiej, właścicielami zamku stają się królowie czescy z dynastii Luksemburgów. Od 1463 roku Zamek Książ należy do czeskiego króla Jerzego z Podiebradów. W 1482 roku Książ przechodzi we władanie króla węgierskiego Macieja Korwina. Rozpoczynają się zmiany – większość pomieszczeń obronnych staje się mieszkalnymi. W latach 1497-1508 zamek należy do Władysława II Jagiellończyka, króla Czech i Węgier. 11 czerwca 1509 roku zamek przekazano rycerzowi Konradowi I von Hochbergowi. Obiekt pozostaje w rękach rodziny von Hochberg aż do jego konfiskaty przez nazistów w 1941 roku. Dzięki tej możnej śląskiej rodzinie zamek przechodził liczne „metamorfozy”. Rozpoczął je Jan Henryk I, który doprowadził do powstania ogrodów francuskich, zniszczone zostały wały, rowy i fosy oraz część murów. 5 kwietnia 1605 zamek staje się dziedziczną własnością rodu von Hochberg. W 1683 roku rodzina Hochbergów otrzymuje dziedziczny tytuł hrabiowski, a w 1848 roku otrzymuje dziedziczny tytuł książęcy.

W 1856 roku właścicielem Książu zostaje Jan Henryk XI, którego pamiętamy, ponieważ zapoczątkował on wiele przemian. Zakładanie dróg, parków i lasów, stworzenie bezpłatnej szkoły kucharskiej dla córek pracowników zatrudnionych w wałbrzyskich kopalniach, zorganizowanie kształcenia wieczorowego dla młodych robotników, wspieranie parafii bez względu na wyznanie oraz kas pogrzebowych, szpitalnych, wdowich, rentowych i emerytalnych. Reformy przeprowadzone przez Jana Henryka XI stały się podwalinami reformy socjalnej Otto von Bismarcka. 8 grudnia 1891 roku Jan Henryk XV, syn Jana Henryka XI, żeni się w Londynie z Marią Teresą Cornwallis West, znaną dzisiaj jako Księżna Daisy. Stała się ona jedną z najbardziej znanych postaci Zamku Książ. Swoje przemyślenia spisała w pamiętniku „Lepiej przemilczeć” wydanym w języku polskim.

Zamek Książ przeżył trzy znaczące przebudowy, z których pierwsze dwie określa się mianem wielkich. Pierwsza przebudowa przypada na lata 1705-1742, gdy powstaje reprezentacyjne skrzydło barokowe, Dziedziniec Honorowy, oficyny, łaźnia, budynek bramny, posterunek i biblioteka. Zbudowany zostaje pawilon letni, który w II połowie XIX wieku staje się rodzinnym



mauzoleum. Z kolei druga wielka przebudowa odbyła się w latach 1907-1938. Henryk XV w 1908 roku rozpoczyna również budowę wałbrzyskiej Palmiarni, prezentu dla swej małżonki Księżnej Daisy. W 1940 roku została ona zmuszona przez Niemców do opuszczenia Książa. W 1941 roku zamek zostaje skonfiskowany przez władzę nazistowską. Przechowywano w Książu zbiory Królewskiej Biblioteki Pruskiej z Berlina. W latach 1943-1945 prowadzone są intensywne prace. Być może przygotowywano tu jedną z głównych kwater Hitlera. Zmiany wprowadzone przez hitlerowskie Niemcy nazywane są trzecią przebudową zamku, jednak przez ich barbarzyński charakter specjaliści nie nazywają tej przebudowy „wielką”. W tym czasie powstają podziemne tunele pod zamkiem i Dziedzińcem Honorowym. Historycy mają różne zdania na temat przeznaczenia podziemi pod zamkiem oraz tuneli, które w tym samym czasie budowane były w Górach Sowich. Planowane prace zostały wykonane prawdopodobnie tylko w części. Przed wkroczeniem Armii Czerwonej wiele podziemnych konstrukcji zostało najprawdopodobniej zniszczonych, a wloty tuneli do nich prowadzących zostały wysadzone bądź zamaskowane. W ciągu dwunastu miesięcy pod Zamkiem Książ rękoma więźniów AL Fürstenstein oraz

robotników przymusowych wydrążono ponad 3000 m² podziemnych tuneli i korytarzy. Zainwestowane zasoby ludzkie, nakłady finansowe i materialne pozwalają przypuszczać, że wybudowano ich więcej, ale do dziś to jest wielka tajemnica. W ogóle wokół Zamka Książ jest sporo tajemnic. Jedną z nich jest przekonanie niektórych o istnieniu pod Dziedzińcem Honorowym Zamku ogromnego, podziemnego dworca, na który w początkach 1945 roku wjechał „złoty pociąg”.

W latach 1945-1946 w zamku stacjonują wojska radzieckie, które dewastują obiekt i wszystko co się da wywozi się do Związku. Zdewastowany zamek niszczeje, plądrowany przez okoliczną ludność. Dopiero w latach 1956-1962 Książ zostaje stopniowo zabezpieczany przez Wojewódzkiego Konserwatora Zabytków z Wrocławia. W 1974 roku rozpoczynają się kompleksowe prace remontowe. Po zmianach ustrojowych w 1991 roku właścicielem zamku zostaje Gmina Wałbrzych, a budynkiem od tej pory zarządza Zamek Książ w Wałbrzychu Sp. z o.o.

Zamek Książ to cały kompleks, składający się z zamku, Tarasów, Podziemia, Mauzoleum Hochbergów,

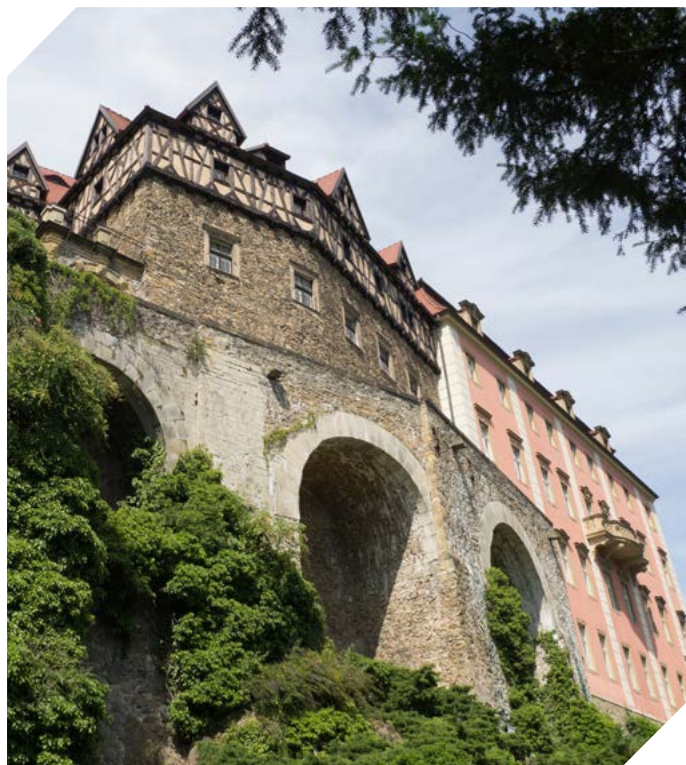


a także już wspomnianej Palmiarni. Spędziliśmy w zamku kilka godzin i poznaliśmy go dosyć powierzchownie. Do takiego miejsca warto wybrać się na kilka dni. Jest organizowane dzienne, a także nocne zwiedzanie pełne przygód oraz budzących strach i zachwyt niespodzianek. Po takim niezwykłym zwiedzaniu lepiej zostać w Hotelu Książ, który oferuje książęcy wypoczynek. Hotel zapewnia śniadania bufetowe, a klienci z grubymi portfelami i złotymi kartami mogą znaleźć nocleg w apartamencie „Książęcy” albo w apartamencie „Prezydenckim”.

Oceniliśmy jakość usług i jedzenia w jednym z lokali na terytorium kompleksu. Jak dotarliśmy już na miejsce, przyjaciel brata oznajmił, że bez dobrego drugiego śniadania ani rusz.

Poczekawszy w kolejce, zakupiliśmy bilety. Bilet ulgowy przysługuje osobom niepełnosprawnym oraz ich opiekunom; emerytom, rencistom i osobom powyżej 65 roku życia. Należy pamiętać, że zakup biletu ulgowego jest uzależniony od uprzedniego okazania ważnego dokumentu uprawniającego do ulgi. Istnieje możliwość wypożyczenia audioprzewodnika. Ani rok temu, gdy zwiedzaliśmy zamek, ani dzisiaj, jak wynika z informacji umieszczonych na stronie internetowej, audiodeskrypcji obiektu nie ma. Chłopaki próbowali opisywać jak mogli. Jednak czasem chciałem powrócić do kawiarni, jako że tam odnosiłem więcej wrażeń.

Kilka miesięcy później powróciłem do Zamku Książ. Prowadziliśmy tam szkolenia z Fundacją na Rzecz Audiodeskrypcji „Katarynka”. Tłumaczyłem na czym polega dostępność instytucji kultury dla osób pozbawionych możliwości postrzegania świata za pomocą zmysłu wzroku. Rozmawialiśmy o audiodeskrypcji i innych udogodnieniach. Z wielką przyjemnością powrócę jeszcze raz do Zamku Książ, gdy będę czuł się tam bardziej wartościowym gościem. Bardzo mnie interesują podziemia. Podczas wycieczki mógłbym zobaczyć potężną wybetonowaną halę, korytarze wykute w surowej skale oraz poboczne komory bunkra. Podziemia Zamku Książ zostały wybetonowane bardzo wytrzymałym cementem portlandzkim. Według zapisków ulubionego architekta Hitlera, Alberta Speera, oraz innych dostępnych dokumentów, nie jest wykluczone, że tunele mają jeszcze raz tak dużą powierzchnię jak ta, która jest dzisiaj znana.



Gdy opuściliśmy zamek, skierowaliśmy się do Palmiarni. Sercem Palmiarni jest do dzisiaj budynek ze szkła i metalu, zbudowany na początku XX wieku. Wnętrza wyłożone zostały zastygłą lawą z wulkanu Etna. Obecnie w palmiarni rośnie ponad 250 gatunków roślin. Palmiarnia w Wałbrzychu jest jedynym ogrodem zimowym w Polsce zachowanym w swojej historycznej konstrukcji. Doszliśmy do wniosku, że Palmiarnia pilnie potrzebuje inwestycji finansowych, aby poprawić jej stan.

W Wałbrzychu można także odwiedzić Stado Ogierów Książ (stajnie zamkowe, powozownia i kryta ujeżdżalnia), Muzeum Porcelany, Centrum Nauki i Sztuki Stara Kopalnia, w którym byłem na konferencji, Centrum Aktywnego Wypoczynku Aqua Zdrój, Podziemne Miasto Osówka, Muzeum Przemysłu i Kolejnictwa w Jaworzynie Śląskiej.

Jeśli niesamowita historia Zamku Książ kogoś zainteresowała, to można rozpocząć podróż od obejrzenia filmików umieszczanych na YouTube kanale zamkowym. Na profilu książęcym na Facebooku można śledzić wydarzenia zamkowe, a także czytać różne ciekawostki o tym niezwykłym miejscu. Zamek Książ można zwiedzać indywidualnie z aplikacją „WOW Poland”. Strona internetowa zamku jest dostępna dla niewidomego użytkownika i pełna najrozmaitszych informacji w kilku językach.



Toruń na wyciągnięcie ręki

Agnieszka Grądzka-Wadych

Wybrane udogodnienia dla turystów i mieszkańców niepełnosprawnych w Toruniu ze szczególnym uwzględnieniem osób słabowidzących i niewidomych

Niepełnosprawnym pasażerom korzystającym z **dworca kolejowego Toruń Wschodni** oferuje się: miejsca postojowe, kasę wyposażoną we wzmacniacz głosu (interkom) z biletami wszystkich przewoźników. Istnieje też możliwość otrzymania pomocy asystenta.

PKP S.A. zapewnia asystę podczas przemieszczania się po terenie dworca, peronów, przejść podziemnych, kładek, itp. oraz związaną z wejściem do oraz wyjściem z pociągu (tu pomaga drużyna konduktorska). Planując podróż, pasażer powinien zgłosić potrzebę asysty u przewoźnika min. 48 godz. przed podróżą telefonicznie lub elektronicznie, podając:

- datę podróży
- relację pociągu (stację: wyjazdu, przyjazdu, przesiadki – z określeniem, na której potrzebna jest pomoc)
- planowane godz. odjazdu i przyjazdu

- numer wagonu i miejsca – jeżeli podróż będzie odbywała się pociągiem (wagonem) z rezerwacją
- rodzaj ograniczenia w poruszaniu się i oczekiwaną formę asysty
- informację czy w podróży będzie uczestniczyła inna osoba (opiekun) lub pies-przewodnik
- informację o bagażu (waga i wielkość)
- dodatkowe informacje ważne ze względu na asystę
- nr tel. podróżującego lub opiekuna.

Osoba niepełnosprawna powinna przybyć na dworzec w czasie nie krótszym niż 30 min. przed odjazdem, by można było bezpiecznie i spokojnie dotrzeć do pociągu. Miejscem spotkania jest hol główny w części oznaczonej specjalną tablicą.

W przypadku wysiadania z pociągu pracownicy oczekują na pasażera na peronie. Asysta odbywa się od miejsca oczekiwania pasażera do drzwi pociągu lub od drzwi pociągu do oznaczonego miejsca na dworcu lub do głównego wyjścia z obszaru stacji.

Istnieje też możliwość skorzystania z pomocy w poruszaniu się tylko po terenie dworca. Zgłoszenia

należy dokonać pod nr tel. 22 474 13 13 lub kontaktując się mailowo na adres: pomocprm@pkp.pl – w ciągu max. 30 min. od zgłoszenia na danym dworcu będzie gotowość do udzielenia asysty.

Uwaga! W związku z epidemią COVID-19 zawieszono część połączeń kolejowych. Dynamiczny rozwój sytuacji ma także wpływ na funkcjonowanie dworców. Osoby, które będą chciały skorzystać z asysty proszone są o zgłaszanie potrzeby 48 godz. przed podróżą, a pracownicy będą sprawdzać dostępność usługi na dworcach.

W przypadku pytań dotyczących asysty na dworcu należy dzwonić pod nr tel.: 22 474 13 13 lub kontaktować się mailowo na adres: pomocprm@pkp.pl

W przypadku pytań dotyczących przejazdu pociągiem pasażer proszony jest o kontakt telefoniczny pod nr infolinii przewoźnika lub drogą elektroniczną.

Dworzec kolejowy Toruń Główny kilka lat temu uczestniczył w największym w historii programie modernizacji infrastruktury kolejowej, której jednym z celów było dostosowanie jakości usług do wymagań wszystkich pasażerów, z uwzględnieniem potrzeb osób niepełnosprawnych. Zarządzający dworcem dbają o tych pasażerów, począwszy od zapewnienia im miejsc parkingowych, przez zabezpieczenie wygodnej i dobrze oznakowanej ścieżki na peron, po bezproblemowe wsiadanie do pociągu i znalezienie odpowiednich miejsc dzięki tablicom dla niewidomych.

Istnieje możliwość skorzystania z pomocy asystenta na terenie dworca oraz w dotarciu do przystanku komunikacji miejskiej lub taxi. Potrzebę taką należy zgłosić telefonicznie u konkretnego przewoźnika 48 godz. przed podróżą, podając informacje o podróży.

Na **dworcu kolejowym Toruń Miasto** można liczyć na dostęp z budynku do peronu 1 za pomocą platformy przyschodowej. Przy dotarciu na peron warto skorzystać z udziału pracownika w ramach zgłoszenia przejazdu 48 godzin wcześniej.

Za **przewozy tramwajowe i autobusowe** w Toruniu odpowiada **Miejski Zakład Komunikacji**. Osoby ze znacznym stopniem niepełnosprawności oraz ich opiekunowie mogą korzystać z darmowych

przejazdów – muszą jednak okazać dokument uprawniający (wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość):

- legitymację z wpisem o I gr. inw. lub oryginał orzeczenia/kopię potwierdzoną z oryginałem
- oryginał/potwierdzoną kopię o całkowitej niezdolności do pracy i do samodzielnej egzystencji albo niezdolności do samodzielnej egzystencji
- legitymację wydaną przez zespół ds. orzekania o niepełnosprawności (obowiązkowy stopień niepełn.)
- oryginał orzeczenia/odpis/potwierdzoną kopię, stwierdzające znaczny stopień niepełn.

Z bezpłatnych przejazdów korzystają też dzieci do 16 r.ż. z niepełnosprawnością oraz ich opiekun na podstawie dokumentów (wraz z dokumentem umożliwiającym stwierdzenie wieku i tożsamości osoby uprawnionej):

- legitymacji wydanej przez zespół ds. orzekania o niepełnosprawności
- oryginału orzeczenia o niepełnosprawności/odpisu/potwierdzonej kopii.

Niewidomi z umiarkowanym stopniem niepełnosprawności, by jeździć bezpłatnie komunikacją miejską w Toruniu muszą posiadać przy sobie jeden z dokumentów (wraz z dowodem osobistym lub innym dokumentem potwierdzającym tożsamość):

- legitymację zespołu ds. orzekania o niepełnosprawności (obowiązkowy umiarkowany stopień niepełn. i kod: 4-O)
- oryginał orzeczenia/odpis/potwierdzoną kopię – o umiarkowanym stopniu niepełn.

Członkowie Polskiego Związku Niewidomych i ich przewodnik (osoba albo pies) pojadą bezpłatnie autobusem miejskim lub tramwajem na podstawie legitymacji PZN.

Tabor autobusowy i tramwajowy jest systematycznie wymieniany, przybywa pojazdów niskopodłogowych. Na przystankach tramwajowych funkcjonują tablice pokazujące czas oczekiwania na przyjazd pojazdu, posiadają one też na słupku przycisk do komunikatu dźwiękowego.



Osoby niewidzące zwiedzając Toruń i okolice mogą skorzystać z **multimedialnego przewodnika po regionie dla osób niewidomych**, wydanego przez **Kujawsko-Pomorską Organizację Turystyczną** na płycie CD, przy pomocy Ośrodka dla Dzieci Niewidomych im. Braille'a w Bydgoszczy. Na płycie znajdują się informacje zapisane w formacie MP3 i tekst.

Ofertę zwiedzania dla osób z dysfunkcjami wzroku oferuje w Toruniu **Biuro Turystyczne COPERNICANA**.

Przewodnicy przebrani w stroje historyczne – Kopernika, mieszczan, Krzyżaków – przedstawiają miasto z epoki średniowiecza, aranżując scenki, podając anegdoty i legendy.

Program wycieczki jest zachęcający.

1. Prezentacja stroju i akcesoriów astronoma (astro-labium) – przewodnika – poprzez dotyk. Tempo wycieczki dostosowane do uczestników, zwiedzanie Torunia poprzez zmysły dotyku, słuchu i pobudzanie wyobraźni.

2. Gotyckie mury miejskie, bramy, baszty, Krzywa Wieża, spichlerze (hasło propagujące Toruń: Gotyk na dotyk – doświadczalnie, czyli eksperyment przy Krzywej Wieży, dotykanie gotyckich cegieł, otwieranie bram miasta)
3. Rynek Staromiejski z Ratuszem i kamienicami, pomnik Kopernika i Flisaka, pręgierz w formie metalowego osła (poznawanie przez dotyk)
4. Dom Mikołaja Kopernika
5. Zwiedzanie średniowiecznego kościoła Najświętszej Marii Panny
6. Podczas spaceru poczęstunek piernikami przez mieszczkę toruńską (zmysły smaku, zapachu i dotyku)
7. Wizyta w Planetarium – jednym z najnowocześniejszych w Polsce. Niezwykły seans dźwiękowy przy muzyce pod „sklepieniem niebieskim” – podróż po bezkresach kosmosu, pomiędzy mgławicami, kometami i innymi zjawiskami. Seans rozwija wyobraźnię przestrzenną.
8. Świat Toruńskiego Piernika – wizyta w muzeum pachnącym miodem i przyprawami, by zapoznać się z tradycyjnym sposobem wypiekania pierników, stosowanymi przyprawami. Goście własnoręcznie przygotowują pierniki (wyrabianie ciasta, układanie w formach), które zabierają po wypieczeniu na pamiątkę.

Kontakt: Biuro Turystyczne COPERNICANA Lic. Gromada, ul. Żeglarska 10/14, 87 – 100 Toruń, tel. (056) 622 30 02, fax. (056) 622 76 16, biuro@copernicana.pl, www.copernicana.pl

Do wizyt zachęca też **Żywe Muzeum Piernika** przy ul. Rabskiej 9. Przystosowane jest ono dla gości niepełnosprawnych. Pracownicy pomagają tym osobom podczas pokazu i w poruszaniu się po muzeum. Istnieje możliwość wzięcia udziału w prezentacji z audiodeskrypcją dla osób niewidomych.

Toruński **Ogród Zoobotaniczny** jest także przestrzenią dostępną dla osób niewidomych i słabowidzących.

– Zamontowaliśmy systemy dźwiękowe, by było można posłuchać informacji o zwierzęciu, obok którego słuchający się znajduje – czytamy na profilu FB firmy Altix. – Zadbaliśmy również o edukację – w ptaszarni stanął plan tyflograficzny – również udźwiękowiony i ubrajlowiony. Poza tym w całym ZOO znajdują się tabliczki z napisami w brajlu i w zwykłym alfabecie z informacjami o otaczającej faunie i florze. Dodatkowo przy wejściu postawiliśmy wypukłą mapę ZOO.

9-letnia Nikola Woźniak kocha grać na pianinie i lepić z plasteliny zwierzęta, które uwielbia – dlatego chętnie odwiedza Ogród Zoobotaniczny – czytamy na stronie internetowej TVP 3, gdzie umieszczono też krótki filmik. To, że nie widzi, nie jest tu żadną przeszkodą, bo wszystko może przeczytać.

Przy każdym stanowisku są informacje jakie to zwierzę czy roślina i skąd pochodzi. Na tabliczki założono nakładki z tym samym tekstem, ale w alfabecie Braille'a. – „Przyroda w paluszku” to cały system informacyjny o zasobach Ogródu, dzięki któremu osoby z dysfunkcjami wzroku mogą – powiem w cudzysłowie – „obserwować” czy też zdobywać wiedzę



o przyrodzie: o zwierzętach, o roślinach – wyjaśnia Beata Gęsińska, dyrektor Ogródu. – Przy wybiegach zamontowane są także głośniki, które zwiedzający może uruchomić za pomocą pilota. Ogród jest przystosowany do zwiedzania przez osoby na wózkach. Na naszym terenie działa też oprowadzająca aplikacja na smartfony.

Na uwagę zasługuje fakt, że projekt „Przyroda w paluszku” wybrali w ramach budżetu obywatelskiego mieszkańcy Bydgoskiego Przedmieścia, gdzie



znajduje się ZOO. Chcą oni propagować także wśród osób niewidomych i słabowidzących walory urokliwej dzielnicy, położonej w pobliżu Starówki.

Natomiast w obrębie zabytkowego zespołu staromiejskiego – na Pl. Dominikańskim – stoi **wyjątkowa makieta**. Pomaga zwiedzać Gród Kopernika niewidomym i jest zrobiona z 2,5 tys. kluczy.

Stare klucze i kłódki były zbierane w Toruniu i okolicach. Po przetopieniu zyskały drugie życie – pomagają niewidomym w poznaniu gotyckich zabytków miasta.

– Niewidomi i niedowidzący są normalnymi ludźmi. Potrzebują tylko minimum zrozumienia – podkreślił podczas odsłonięcia makiety Edmund Janke, prezes kujawsko-pomorskiego oddziału Związku Niewidomych. – Chodzenie palcem po uliczkach, oglądanie Torunia z lotu ptaka to fantastyczna sprawa.

Teatr im. Wilama Horzycy w Toruniu może pochwycić się tym, że jest przystosowany infrastrukturalnie do potrzeb osób niepełnosprawnych. Uruchomiono tu audiodeskrypcję, która ułatwia odbiór spektaklu osobom z dysfunkcjami wzroku. W czasie spektaklu audiodeskrypcyjnego lektor opowiada np. o wyrazach twarzy aktorów, kostiumach.

Artykuł powstał na podstawie rozmów autorskich oraz przy pomocy stron intern.: dworca Toruń Gł., PKP S.A., Silni w chorobie, Urzędu Miasta, Kujawsko-Pomorskiej Organizacji Turystycznej, Ogródu Zoobotanicznego, TVP 3, Żywego Muzeum Piernika, Gazety Pomorskiej i FB Altix oraz Copernicana.



Monika Łojba

W okresie kiedy koronawirus „pozamykał” nas w domach dla naszego bezpieczeństwa, czasu zaoszczędzonego na dojazdach na uczelnię, treningi i w inne miejsca nabierało się tak dużo, że można było go spożytkować na stacjonarne rozrywki. Kiedy poza czytaniem książek i słuchaniem audiobooków pojawiła się chęć sięgnięcia po bardziej rozbudowaną formę rozrywki w postaci filmów i seriali, zaczęłam przeszukiwać Internet by znaleźć coś interesującego w tej właśnie kategorii. Nie zawsze u swego boku mamy kogoś, kto może lub zechce na bieżąco opisywać nam to, co dzieje się na ekranie. Nieczęsto jednak po samych dialogach aktorów, dźwiękach i oprawie muzycznej domyślimy się szczegółów istotnych w obrazie wizualnym, który wykreowali twórcy. I najzwyczajniej w świecie nie wszystko co wizualne jest dostępne dla osób niewidomych i niedowidzących. Tutaj rozwiązaniem staje się audiodeskrypcja.

Audiodeskrypcja to słowny opis wyglądu otoczenia, zachowań i kreacji aktorów oraz zmian scen. Wykorzystywana jest przede wszystkim w filmach i serialach, ale coraz bardziej popularna staje się jako dodatkowy opis dla meczów obok komentatora sportowego oraz w teatrach i muzeach. Ze względu na okoliczności, prowadzona jest na żywo. Osoby chcące z niej skorzystać mogą włączyć ją na rozdawanych przy wejściu odbiornikach lub poprzez aplikację w telefonie.

Czasem jednak chciałoby się obejrzeć coś przy wsparciu audiodeskrypcji w domowym zaciszu. W tym celu zaczęłam szukać w Internecie miejsc, gdzie dostępna jest rozrywka i sztuka z tymże dodatkowym opisem. Na pierwszej pozycji znalazła się strona „adapter.pl”. To strona stworzona przez

fundację Katarynka, zajmująca się tworzeniem audiodeskrypcji i rozpowszechnianiem jej w Internecie oraz organizacją wyjść do kin czy teatrów dla osób niewidomych i niedowidzących. Oferuje także szkolenia i pomoc w zakresie dostosowania kultury i sztuki, jak również wydarzeń sportowych pod potrzeby osób z dysfunkcją wzroku i słuchu. Na stronie „Adapter”, co ważne posiadającej dodatkowe opcje ułatwiające korzystanie z niej pod względem wizualnym, znalazłam wyszukiwarkę wyposażoną w wiele kategorii filmowych oraz opcji dostosowania ich do swoich potrzeb. Sprawdziłam trochę tytułów oraz włączyłam kolejno kilka losowych filmów, aby sprawdzić co oferuje strona i jak to działa. Dostosowanie spełniło moje oczekiwania. Jednak zawartość strony pod względem poszukiwań nowych tytułów – niestety nie. Oczywiście jest, że aby przygotować audiodeskrypcję potrzeba czasu i przede wszystkim pracy narratora. Podobnie jak z jeszcze bardziej wymagającym pracą dubbingiem. Niestety w tym wyścigu wygrywa dubbing, mimo iż jest dużo bardziej pracochłonny i kosztowny. Powstaje on jednak dla większej liczby odbiorców. Natomiast audiodeskrypcja jest tylko dopełnieniem dla tych, którzy nie mogą zobaczyć obrazu towarzyszącego rozgrywkom dźwiękowym.

Kwarantanna przyczyniła się do zakupu Netflix'a. Miałam świadomość, że posiada on opcje wyboru ścieżki dźwiękowej, w tym również z audiodeskrypcją. Zaczęłam sprawdzać popularne, a także moje ulubione filmy i seriale pod względem ich opcjonalności. I faktycznie, audiodeskrypcja była akurat we wszystkich, które wybrałam. Niestety okazało się, że dostępna tylko w języku angielskim w połączeniu z angielskimi dialogami. Taka forma wyklucza zatem osoby nie znające tego języka. Nawet Harry Potter,

do którego za dołożenie audiodeskrypcji odpowiada Katarynka, na Netflixie posiadał ją tylko po angielsku. Z ciekawości sprawdziłam kilka polskich tytułów. Tutaj dodatkowy opis był po polsku, gdyż polscy twórcy odpowiedzialni byli za zadbanie o polski, nazwijmy to – dodatek. Netflix musiałby rozpocząć współpracę z Katarynką czy jakimkolwiek innym producentem audiodeskrypcji, aby mogła ona się pojawiać w naszym ojczystym języku.

W międzyczasie nagrałam podcast, w którym ze swoim współrozmówcą omawialiśmy filmy i seriale, jakie obejrzelśmy i jakie polecamy. Ale nasz temat opierał się przede wszystkim na wyobrażeniach wizualnych tego, co odbieramy słuchem. Jak działa i w czym pomaga audiodeskrypcja oraz o oczekiwaniach w stosunku do jej tworzenia i dostosowania. Podcast można wysłuchać w serwisie YouTube pod tytułem „Tak to jest – Mniej więcej #2 [O filmach, serialach i audiodeskrypcji]”. Podcast opublikowałam także na Facebooku oraz zadałam kilka pytań odnośnie oceny, dostępności i wymagań względem audiodeskrypcji. Jedna z słuchaczek podzieliła się informacją moim zdaniem godną zainteresowania. Otóż zaproponowała dołączenie do Klubu „IKFON Pociąg” (Internetowy Klub Filmowy Osób Niewidomych). Wszłam na stronę, aby zapoznać się z ich ofertą. I oto tak piszą o sobie i o tym, co otrzymamy dołączając do grona klubowiczów:

„Stowarzyszenie De Facto nieprzerwanie od 2012 roku prowadzi Internetowy Klub Filmowy. W roku 2018 obejrzymy 16 nowych tytułów z audiodeskrypcją! (...) Głównym celem działania IKF ON „Pociąg” jest umożliwienie poznania przez osoby niewidome dzieł sztuki filmowej, w wyniku zapewnienia wolnego samodzielnego dostępu do filmów z audiodeskrypcją. Zarejestrowani członkowie IKF ON otrzymywać będą na adres swego miejsca zamieszkania, pocztą, na płytach DVD, filmy opatrzone audiodeskrypcją. Uczestnictwo w klubie jest bezpłatne i filmy też są wysyłane bezpłatnie. Filmy są wysyłane raz w miesiącu. Obecnie klub zrzesza ponad 300 członków!

Wszystkich zainteresowanych uczestnictwem zachęcamy do odwiedzenia strony: <http://ikfon.defacto.org.pl/> (...).”

Przy okazji otrzymałam odpowiedź na zadane w podcaście pytanie o dostępność filmu „Joker” z audiodeskrypcją, gdyż moja wizyta w kinie oraz

późniejsze poszukiwania filmu w Internecie zatrzymały się na utworze w oryginalnej wersji językowej z dostępnymi polskimi napisami. Autorka komentarza wspomniała, iż ostatnio klubowicze otrzymali ten film z audiodeskrypcją. Ten komentarz poszerzył moją perspektywę dostępności audiodeskrypcji i stanowczo zachęcił do dołączenia do IKFON Pociąg.

Niestety w kwestii wypowiedzi o audiodeskrypcji nie uzyskałam jednoznacznej odpowiedzi. Oczekiwania jest tyle, ile ludzi: bywa za głośna, a nałożona na oglądany repertuar ścisza się razem z nim, mogłaby być szybsza, co sama mogłabym poprzeć. Osoby niewidome korzystające z oprogramowań dźwiękowych w znacznej większości mają szybkość ustawioną niemal na maksimum. Nie idąc w ekstrema uważam jednak, że audiodeskrypcja mogłaby być nieco szybsza, co dałoby czas na jeszcze dokładniejszy opis nie nachodzący na dialogi. Znajdzie się też grupa odbiorców, która doszuka się zbędnych opisów, jednak tu opinie co jest potrzebne, a co nie – różnią się. Można dojść więc do wniosku, że aby dopasować się pod wszelkie gusta, trzeba by nagrać kilka ścieżek narracji, co wydaje się ze względu na czas i budżet niemożliwe.

Moje poszukiwania utwierdziły mnie jednak w przekonaniu, iż audiodeskrypcja nadal jest niszą, a zapotrzebowanie duże. Ciekawym rozwiązaniem byłoby stworzenie projektu amatorskiego, gdzie wolontariusze o dobrej dykcji i zdolności opisywania i mówienia mogliby nagrywać swoje narracje do poszczególnych utworów w podobny sposób jak zaczęli niektórzy lektorzy czytając i nagrywając książki, i udostępniając je na przeznaczonych do tego portalach za darmo lub za opłatą wynikającą z dobrej woli odbiorcy. Jeszcze bardziej pomocną opcją byłoby pozyskanie dofinansowania do takiego przedsięwzięcia. Póki co taki plan pozostaje propozycją bądź marzeniem. Należy jednak cieszyć się, że choć powoli, to prace nad audiodeskrypcją wciąż posuwają się naprzód i że w ogóle istnieją instytucje, które nam ją udostępniają. Są dofinansowane ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych i nie oczekują od swoich użytkowników żadnych opłat. Warto również zainteresować się dołączeniem do wyżej wspomnianego klubu. Może właśnie dyskusje w nim będą kluczem do otwarcia nowych drzwi, za którymi pojawią się nowe możliwości.



Oczami niewidomego wczoraj, dziś i jutro

Niewidomi w obliczu różnych epok

Aleksandra Dobkowska

Wzrok to jeden z najbardziej użytecznych zmysłów. Jest przydatny w większości sytuacji życia codziennego i bardzo ułatwia prawidłowe funkcjonowanie. W takim razie co z tymi, którzy go utracili lub w ogóle nigdy nie posiadali? Wiele wybitnych osób pokazało, że brak wzroku nie jest przeszkodą w dążeniu do zamierzonych celów i realizowaniu pasji.

Od starożytności aż po czasy współczesne niewidomi osiągnęli wiele sukcesów na różnych płaszczyznach, np. w dziedzinie matematyki, literatury, muzyki czy sportu. Na pewno ogromnym ułatwieniem dla współczesnych niewidomych jest technologia, która cały czas wychodzi im naprzeciw i stwarza nowe możliwości komunikacyjne i twórcze. Jednak dawniej radzono sobie również bez niej i osiągnęto nie mniejsze sukcesy niż obecnie. Oto kilka przykładów wybitnych sylwetek osób niewidomych żyjących w różnych okresach historycznych i nierzadko mierzących się z wieloma trudnościami.

O tym, że działalność osób niewidomych rozkwitała już w starożytności wiedzą zapewne licealiści,

którzy podczas lekcji języka polskiego poznają twórczość Homera, autora popularnych na całym świecie eposów „Iliady” i „Odysei”. Wyjątkowość tego greckiego poety polega również na tym, że jest on uważany za postać legendarną i każda informacja o jego życiu przybiera formę hipotezy i podlega dyskusji. Grecy jednak głęboko wierzyli w istnienie Homera. Niektóre legendy głoszą, że był on synem boga rzeki Meles. Istoty boskie lub półboskie cieszyły się wśród Greków szacunkiem i czcią. Wytoczono również słynny spór siedmiu miast, których mieszkańcy przypisywali im pochodzenie Homera. Jego twórczość datuje się na ok. VIII wiek p.n.e., więc pismo dopiero się rozwijało. Nieliczni umieli się nim posługiwać, dlatego Homer przekazywał swoje utwory ustnie, co świadczy o tym, że dzieła niewidomego poety musiały być wówczas popularne, skoro pomimo niemożności przełożenia ich na papier przetrwały wiele lat opowiadane z pokolenia na pokolenie. Homera uważa się za najstarszego greckiego poetę i ojca poezji epickiej. Był prekursorem poematów heroikomicznych, a eposy i porównania na jego cześć zostały nazwane home-ryckimi. Grecy nie ukrywali ślepoty Homera. Wręcz przeciwnie, słowo homer oznacza ślepiec. Nadając mu taki przydomek podkreślali fakt, że ojcem poezji

była osoba niewidoma, która mimo braku umiejętności piśmienniczych przetrwała wiele lat na kartach historii i literatury, a jej twórczość nie została zapomniana.

Literatura jest nierozzerwalnie związana z historią. Dziedziny te posiadają wiele wspólnych cech i wzajemnie się uzupełniają. Łączy je również geniusz wybitnych osób, którym problemy ze wzrokiem utrudniały osiąganie postawionych sobie celów. Wybitną i nietuzinkową postacią mogą poszczycić się Czesi, których rodak, mimo braku jednego oka, walczył m.in. w bitwie pod Grunwaldem, a po rozłamie husytyzmu dowodził jednym z jego odłamów. Jan Žižka, gdyż o nim mowa, jako mężczyzna w podeszłym wieku pod koniec XIV wieku został zmuszony do opuszczenia rodzinnego Trocnowa. Powodem tych zmian w jego życiu była utrata mątku. Służył Polakom jako najemnik m.in. walcząc z Krzyżakami w bitwie pod Grunwaldem, gdzie najprawdopodobniej utracił oko. Mimo to nie zaprzestał brać udziału w wojnach, chociaż nie były to czasy, kiedy za przewodnika służyła biała laska. Po starciu na grunwaldzkich polach przeniósł się na służbę do czeskiego króla Wacława IV, a następnie wziął udział

w rewolucji husyckiej. Początkowo nie odgrywał tam znaczącej roli, bardziej przyglądał się doświadczonym dowódcom. Jego pierwsze samodzielne dowództwo miało miejsce w momencie, gdy wraz z czterystoma żołnierzami musiał bronić Pilzna przed atakami króla. Na pewno nie należało to do najłatwiejszych zadań, gdyż z powodu braku oka musiał wykazać się hartem ducha, siłą walki, sprytem, lecz przede wszystkim odwagą. Rok później, czyli w 1420 r. wybrano go na pierwszego hetmana taborytów, jednego z odłamów husytyzmu. Kolejne lata to ciągle wojny m.in. z krzyżowcami. Podczas jednej z nich został ranny w drugie oko, które ledwo udało się odratować. Od tamtego zdarzenia stoczył jeszcze niejedną walkę. Mówi się, że pod jego dowództwem nie przegrano żadnej bitwy. Jako pierwszy wynalazł opancerzone wozy, które wykorzystywano do wojen w wielu krajach. Z wyglądu przypominały czołgi powstałe dopiero w XX wieku. Zmarł najprawdopodobniej z powodu zarazy, pozostawiając po sobie waleczność i pokorę, chociaż nie zawsze było mu łatwo.

We współczesnym świecie istotną rolę odgrywa piśmiennictwo i umiejętność czytania. Dzięki temu usprawniła się komunikacja międzyludzka oraz wzrosły możliwości zdobywania wiedzy. Francuz Luis Braille stworzył specjalny alfabet, dzięki któremu można odczytywać litery za pomocą dotyku. W wieku trzech lat stracił wzrok, więc będąc osobą niewidomą wiedział jak pomóc osobom zmagającym się z podobnymi problemami. Należy tu dodać, że czasy, w których przyszło mu żyć, nie były najłatwiejsze. Francja w początkach XIX wieku zbierała siły po wielkiej rewolucji francuskiej, dzięki której stała się republiką. Szerzył się również kult rodu Bonapartystów. Wierzano w ich siłę, potęgę oraz w to, że wyzwolą biedniejsze państwa, m.in. Polskę. W czasach porewolucyjnych niewiele rodzin umiało pisać i czytać. Luis Braille wychowywał się w jednej z tych, która pragnęła dać swoim dzieciom jak najlepsze wykształcenie. Jego choroba nie zniechęciła rodziców do wychowania go na osobę samodzielną i odpowiedzialną. Chcieli, by uczył się razem z widzącymi rówieśnikami, co udawało się przez kilka pierwszych lat, do momentu gdy wprowadzono reformę edukacji i zredukowano rolę nauczyciela do pełnienia nad uczniami nadzoru. Z tego powodu rodzice Luisa zmuszeni byli przenieść go do szkoły z internatem. Kształcił się tam pod okiem wybitnych pedagogów i uczył się czytać za pomocą wypukłego pisma. Nie mógł jednak pisać, gdyż wytłaczanie liter sprawiało niewidomym trudności. Kluczowym



momentem dla rozwoju alfabetu Braille'a była wizyta (w szkole Luisa) emerytowanego kapitana Charlesa Barbiera, który opowiedział uczniom o systemie korespondencyjnym polegającym na niewerbalnym przekazywaniu rozkazów. Zafascynowany tym Braille postanowił zmodyfikować go tak, aby dzięki niemu niewidomi mogli samodzielnie pisać. Opracował sześciopunktowy system, w którym każdej literze alfabetu przypisany jest odrębny układ punktów. Zmarł na gruźlicę, która wówczas była chorobą śmiertelną, ale co roku w dniu jego urodzin (4 stycznia) obchodzimy Światowy Dzień Braille'a.

Mówi się, że osoby niewidome cechuje wysoki poziom wrażliwości, a inne zmysły są bardziej wyczułone. Istnieje również twierdzenie, że muzyka łagodzi ból i jest najlepszą formą relaksu. Obydwie te tezy sprawdzają się w przypadku komponującego współcześnie niewidomego Andrei Bocellego. Problemy w jego życiu zaczęły się już w łonie matki, gdyż wówczas lekarze, zakładając, że dziecko urodzi się niepełnosprawne, doradzali jego rodzicom dokonanie aborcji. Jednak matka postanowiła pozwolić synowi przyjść na świat. Stała się ona wzorem i autorytetem dla Bocellego, a jej sprzeciw sprawił, że mężczyzna publicznie krytykował aborcję. Już jako małe dziecko był niezwykle wrażliwy, a muzyka stała się dla niego czymś bardzo wartościowym. Jako sześciolatek rozpoczął naukę gry na pianinie, a rok później rozpoznawał i naśladował głosy najsłynniejszych ówczesnych śpiewaków. Jego wrażliwość rozwijała się z każdym rokiem. Pomimo wylewu krwi do mózgu i całkowitej utraty wzroku zaczął koncertować i wygrywać konkursy muzyczne. Skończył studia prawnicze, jednak zawodowo zajmuje się muzyką.



Współcześnie wśród Polaków również nie brakuje niewidomych, których zasługi – nierzadko przypłacone ciężką i mozolną pracą – wpisują się w historię osiągnięć naszego kraju. Wspomnieć tu można m.in. Joannę Mazur, wielokrotną medalistkę paraolimpijskich mistrzostw lekkoatletycznych. Popularność w Polsce zyskała dzięki wygranej w dziewiątej edycji programu rozrywkowego *Taniec z Gwiazdami*, emitowanego na antenie Polsatu. Widzów urzekła pokorą, prostotą i tym, że nie oczekiwała litości. Rywalizując z widzzącymi, kierowała się szczerością i uczciwością, gdyż wierzyła, że jest to najlepszy sposób na zjednywanie sobie ludzi. Dzięki temu poznała wiele wartościowych osób i pokazała, że niewidomy to człowiek, którego serce zawsze jest otwarte.

Świat współczesnych niewidomych zdecydowanie różni się od tego, w którym żyli choćby 200 lat temu. Obecnie mamy do czynienia z gwałtownym rozwojem technologii wychodzącej również naprzeciw osobom z dysfunkcją wzroku. Za przewodnika niewidomym służyć może biała laska lub specjalnie wyszkolony pies. Na przejściu dla pieszych coraz częściej można natknąć się na sygnały dźwiękowe informujące o kolorze światła. Specjalne oprogramowania głosowe mają także komputery i telefony, by niewidomi mogli komunikować się z przyjaciółmi, rodziną lub szefem. Szczególnie sprawdza się to w obecnej sytuacji – zamknięci w domu przez pandemię mają możliwość w miarę normalne funkcjonowanie. Technologia wspiera tych, którzy nie lubią dźwigać. Wiadomo, że zwykłe książki brajlowskie ważą o wiele więcej niż czarnodrukowe. Dlatego powstały małe urządzenia, na które można przegrywać pliki z komputera, a następnie przeczytać w brajlu ulubioną książkę. Również w medycynie uczyniono ogromne postępy. Choroby, które kilkaset lat temu były śmiertelne, dzisiaj można wyleczyć i pomóc wielu osobom, również niewidomym. Rozwój technologii i medycyny wzrasta z każdym dniem. Pojawiają się coraz nowsze udogodnienia ułatwiające egzystencję osób niewidomych. Nie wiemy jak będzie wyglądał świat za kilka lat. Możemy jednak stwierdzić, że standard życia osób niewidomych się poprawia. Mimo różnic pomiędzy niewidomymi z przeszłości i współczesnymi, łączą ich: pokora, chęć walki o siebie, doświadczenia motywujące do ciężkiej pracy, lecz przede wszystkim umiejętność bycia dla drugiego człowieka.



W pracowni Mariana Kryśkiewicza

Patrzeć dotykem

Ewa Michałowska-Walkiewicz

W pracowni rzeźbiarskiej Mariana Kryśkiewicza mieszkającego w świętokrzyskim Stawie Kunowskim, jego prace oglądała grupa osób z niepełnosprawnością wzroku. Pani Barbara Madejowa, która cierpi na kłopoty z ostrością wzroku, zebrała grupę osób z podobnymi schorzeniami i wszyscy udali się do świętokrzyskiego artysty. Pan Marian przybliżył historię rzeźbiarstwa ludowego, a swoje prace każdej osobie dał dotknąć, by w ten sposób je zaprezentować osobom niedowidzącym.

Krótką prelekcja pana Mariana

Sztuka rzeźbiarska rozwijała się na ziemiach polskich wśród niższych warstw społeczeństwa od początków wieków średnich do połowy XX stulecia. Rzeźba jest genetycznie najstarszą dziedziną sztuki ludowej, a zrodziła się w XVI wieku, kiedy artystyczne rzemiosło cechowe zaczęło oddzielać się od rzemiosła wiejskiego. Jak nietrudno się domyślić – relacjonuje pan Marian, pierwszy z tych nurtów dał początek

rzeźbie stylowej, drugi ludowej. Pomimo swej odrębności, rzeźba ludowa ulegała wpływom stylów historycznych, takich jak gotyku, baroku czy też renesansu.

Chyba serce mi płakało

Figuralna rzeźba religijna – jak nam powiedział pan Marian – występowała we wszystkich krajach o przewadze ludności katolickiej. Według księży katolickich stawianie kapliczek i figur świętych było szeroko pojętym aspektem szerzącym wiarę. Okresem najbujniejszego rozkwitu polskiej rzeźby ludowej był wiek XIX. Wówczas to w okresie zaborów ludowi artyści w sposób szczególny rzeźbili figury świątków, przed którymi organizowali nabożeństwa za wolność Ojczyzny i za powrót bliskich z syberyjskiej zsyłki. Gdy dostałam do rąk figurkę Jezusa Frasobliwego, którą wyrzeźbił pan Marian, serce mi chyba zaczęło płakać, bo skupiałam się nad każdym detalem tego, czego nie widziałam, ale właśnie sercem czułam. Od razu здавало mi się, że wznosimy modły w czasach zaborów, że zaraz zaśpiewamy wszyscy... O Boże, któryś jest na niebie... – wtrąca pani Jadzia.



Gdy dostałam do rąk figurkę Jezusa Frasobliwego, którą wyrzeźbił pan Marian, serce mi chyba zaczęło płakać, bo skupiałam się nad każdym detalem tego, czego nie widziałam, ale właśnie sercem czułam.

Okres kontrreformacji

We wszystkich rejonach kraju wystawiano na początkach siedemnastego stulecia wiele kapliczek w podzięce za zniesienie pańszczyzny – wiemy z relacji pana Mariana. – Najwięcej zabytków z tego okresu zachowało się na terenach Galicji, co wynikało z względnego zacofania cywilizacyjnego tamtejszej wsi, sprzyjającego zachowaniu tradycyjnych form wiary katolickiej – opowiada pani Basia. Gorsze warunki panowały w Królestwie Polskim, gdzie specjalnym ukazem generała Michała Murawjowa zakazano rozpowszechniania nowych kapliczek i renowacji starych. Wszelkie formy modlitw przy przydrożnych kapliczkach były karane ostrymi restrykcjami. Ziemie zaboru pruskiego także stwarzały gorsze warunki zachowania ludowego rzeźbiarstwa. Było to spowodowane dużym rozwojem przemysłu.

Prawdziwy artyzm

Jak nam opowiadał pan Marian, podstawowym materiałem polskiej rzeźby ludowej było oczywiście drewno. Rodzaj wykorzystywanego drewna zależał od typu rzeźby: monumentalne figury i krzyże wykonywano zwykle z odpornej na warunki atmosferyczne dębiny. Zaś małe figurki wykonywano z drewna miękkiego i pozbawionego słoju, takich jak lipa i olcha. Zarówno rzeźby drewniane, jak i kamienne, były pokrywane farbami o spoiwie olejnym. Polichromia rzeźb ludowych utrzymana jest w wąskiej gamie kolorów; główne barwy to biel, róż, czarny, błękit oraz czerwień. Przed „oglądaniem” rzeźb pan Marian opowiadał nam jak dokładnie one wyglądają. Jaki mają kolor i kształt. Ornamentyka w rzeźbie ludowej nie służyła celom estetycznym, lecz była pewnego rodzaju formą adoracji świętej osoby. – Zatem jak dotykałam figur, od razu wyobrażałam sobie, że jestem w jakiejś świątyni i mam w rękach niebywałą zabytek prawdziwej sztuki rzeźbiarskiej – wtrąca pani Aniela.

Nasza Redakcja dziękuje panu Marianowi za zaproszenie nas do pracowni rzeźbiarskiej.



aktywny samorząd



2020

Wieloobszarowy program dofinansowań sprzętu elektronicznego i oprogramowania dla osób niepełnosprawnych realizowany przez PFRON.

Szczegółowe informacje dotyczące tego programu są dostępne na stronie Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych www.pfron.org.pl oraz na stronie www.altix.pl/aktywnysamorząd, gdzie można znaleźć poradnik jak składać wniosek o dofinansowanie drogą elektroniczną oraz specjalnie przygotowane dla Państwa przykładowe zestawy sprzętu.

Urządzenia, o których najpierw się marzy, a następnie się je używa i z nich się cieszy!



Zapraszamy do salonów sprzedaży firmy Altix działających we wszystkich miastach wojewódzkich oraz na stronę internetową www.altix.pl

Zapraszamy do Szansy!

SZANSA CHANCE
Fundacja Szansa dla Niewidomych
Chance for the Blind Foundation



Drodzy Czytelnicy, z pewnością zasługujecie na więcej niż udało się już Wam osiągnąć. Zadaniem Fundacji Szansa dla Niewidomych jest znaleźć nowoczesne rozwiązania, dzięki którym będziecie mogli korzystać z życia jak nigdy dotąd. Należy dążyć do sukcesów dla siebie i dla innych. Wszyscy powinni mieć jak największe możliwości.

Jako niewidomi borykacie się z problemami, których nie mają inni. Często nie jesteście w stanie zrealizować celów i marzeń. Niestety, pewne rzeczy wymagają widzenia. My wiemy, jak z tym sobie poradzić.

Jako słabowidzący możecie co prawda zrobić i osiągnąć więcej, ale i tak co jakiś czas wpadacie na myśl, że widzicie jednak za mało. Gdybyście mogli to zmienić!

Z kolei jako widzący, osoby bliskie naszych beneficjentów zastanawiacie się, w jaki sposób możecie być pomocni.

Nie wszystko da się zmienić i poprawić, ale zawsze można trafić do nas, by wspólnie odnaleźć i wykorzystać szanse, o których wcześniej się nie myślało!

Zapraszamy na Międzynarodową Konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND, która w tym roku w wersji regionalnej będzie się toczyła w Waszych miastach, a w wersji centralnej w Warszawie. Jeśli z powodu epidemii spotkania osobiste okażą się niemożliwe, Konferencję zorganizujemy wirtualnie. Tak czy inaczej po raz kolejny spotkają się tysiące ludzi z kraju i ze świata, a każdy będzie miał coś ważnego do powiedzenia.

Zapraszamy na „Drogę do samodzielności”, po której zmierzamy do poprawienia życia każdemu uczestnikowi. To świetne połączenie doradztwa, szkoleń i zabawy.

Zapraszamy także do „Świata dotyku i dźwięku”, w którym żyją niewidomi, a który jest ciekawy również dla widzących. Mogą zasłonić oczy i spróbować jak to jest nie widzieć! Strasznie? Wcale nie, może być po prostu ciekawie.

Zapraszamy do aktywnego udziału w naszych konkursach „Jestem lepszy od...”. To fascynujące móc pomagać innym!

Marek Kalbarczyk