

Jestem spełnionym
człowiekiem

Dostępność obiektów i przestrzeni publicznej
dla osób ze szczególnymi potrzebami

Komfortowe
wakacje

help

jesteśmy razem

nr 93 czerwiec 2023 ISSN 2083-2788



„Idea dostępności obejmuje wszystkie przypadki i nie zawęża wymagań dla konkretnych grup użytkowników, np. użytkowników z niepełnosprawnościami, ale uogólnia je na całe społeczeństwo.” – Henryk Rzepka

DOSTĘPNOŚĆ OTOCZENIA ZACHĘTĄ DO WYJŚCIA Z IZOLACJI

help

jesteśmy razem

MIESIĘCZNIK O ŚWIECIE DOTYKU I DŹWIĘKU

Fundacja Szansa – Jesteśmy Razem

+48 22 827 16 18, +48 22 510 10 99

E-mail: szansa@szansadlaniewidomych.org

www.szansadlaniewidomych.org

Daj szansę niewidomym! Twoje 1,5% pozwoli pokazać im to, czego nie mogą zobaczyć



Nr konta bankowego:

22124010821111000005141795

KRS: 0000260011

Projekt „HELP – jesteśmy razem – miesięcznik, informacje o świecie dotyku i dźwięku dla osób niewidomych, słabowidzących oraz ich otoczenia” jest dofinansowany ze środków PFRON i ze środków własnych Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem.



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 – Jesteśmy Razem
Chance Foundation - We Are Together



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

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

REDAKCJA

Joanna Kalbarczyk, Marek Kalbarczyk,
Marta Marek, Anna Michnicka

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.

Na okładce przedstawiamy plan tyflograficzny nabrzeża Jeziora Tarnobrzkiego.



Spis treści

■ OD REDAKCJI

Helpowe refleksje _____ 4

■ AKTUALNOŚCI I WYDARZENIA _____ 6

REHA 2023 relacja podlaskiego tyflopunktu _____ 10

Konferencja REHA FOR THE BLIND 2023 z punktu
widzenia grupy wielkopolskiej _____ 12

■ CO WIECIE O ŚWIECIE?

Trzy razy rejs _____ 14

■ TYFLOSFERA

Tyflomapy pomogą niewidomym poznać style
parków i ogrodów _____ 16

Niewidomy psycholog _____ 20

Osoba niewidoma na studiach _____ 22

■ NA MOJE OKO

Fikcja kulturowego ubogacenia _____ 23

Nie musisz szukać szczęścia, ono jest tuż obok _____ 25

■ JESTEM...

Blogerka patrząca na świat z przymrużeniem
oka _____ 26

Jestem spełnionym człowiekiem _____ 29

■ PRAWO DLA NAS

Dostępność obiektów i przestrzeni publicznej
dla osób ze szczególnymi potrzebami _____ 32

Jak dbać o bezpieczeństwo w sieci? _____ 44

■ KULTURA DLA WSZYSTKICH

Cygańskim szlakiem _____ 47

„Katedra”. O niewidzeniu w opowiadaniu
Raymonda Carvera _____ 49

Dostrzeżeni w kulturze _____ 51

Wyjątkowe wyzwania, wyjątkowe rozwiązania _____ 52

Komfortowe wakacje dla każdego _____ 54

Wspinaczka _____ 57

Lubię marzyć _____ 59

Zamieszkałe planety _____ 60

Helpowe refleksje

Dostępność otoczenia zachętą do wyjścia z izolacji

Marek Kalbarczyk

W artykule Henryka Rzepki pt. „Dostępność obiektów i przestrzeni publicznej dla osób ze szczególnymi potrzebami” przedstawiamy wymogi dotyczące przystosowywania wejść, a w kolejnym numerze przedstawimy wymogi dotyczące toalet. Uznałem ten materiał za tak ważny, że wybrałem go na główny artykuł tego numeru, a zamieszczony w nim fragment na jego cytata. Nie znaczy to, że zawarte tam treści wyczerpują kwestię dostępności. Otóż zupełnie nie. I nie rzecz w tym, że autor (wybitny ekspert w tej dziedzinie, informatyk, rehabilitant, nauczyciel, intelektualista) pisze jedynie o strefie wejściowej, a następnie napisze o toaletach, lecz że kiedy nawet poszerzymy przedstawione tu treści do wszystkich elementów składających się na obiekty budowlane i ich otoczenie, nadal będzie to jedynie niewielka część ogromnej całości, związanej z tym zagadnieniem. Taką część możemy śmiało nazwać namiastką. Ba, kto lubi i potrafi cieszyć się namiastkami! Zapewne uda się nam omówić o wiele więcej – element po elemencie, razem tworzące spójną przestrzeń, w której żyjemy, po której się poruszamy, ale i tak najważniejsze pozostanie daleko przed nami. Co mianowicie?

Prawdziwa dostępność tkwi bowiem w naszych umysłach! Może nieco inaczej – w umysłach osób pełnosprawnych z decydentami na czele. Umysłów osób z niepełnosprawnościami, na przykład mojego i moich współpracowników



z Fundacji i Firmy Altix nie ma co „poruszać”, ponieważ my znamy tę problematykę z naszej codzienności. Inni natomiast znają ją w sposób zróżnicowany. Są wśród nich nasi najbliżsi, którzy walczą z trudną rzeczywistością razem z nami. Kolejni są obdarzeni talentem empatii i chcą wiedzieć, rozumieć i pomagać. Pozostali, których niestety jest wielu, wolą omijać temat – niech toczy się sam albo przynajmniej bez ich aktywnego udziału. Prawda tymczasem jest skomplikowana. Nawet najlepiej dostosowane otoczenie infrastrukturalne, urbanistyczne, architektoniczne i informacyjne nie zwróci nam sprawności, efektywności, aktywności i równości z innymi. Kiedy wybiorą omijanie nas, nawet najlepiej dostosowana przestrzeń nie zniweluje naszych kłopotów. Niech mi będzie wolno posłużyć się pewnym, bardzo wyrazistym, wręcz spektakularnym przykładem.

Poznałem tego gościa przypadkowo. Przyjechał do nas dla zakupu urządzeń rehabilitacyjnych. Nic nie widział. Pewnie nadal nie widzi, ale dawno go nie spotkałem, więc nie wiem, jak mu się wiedzie. Wybrał sprzęt i oprogramowanie, a potem przyszedł do mnie. Rozmawialiśmy. Jako bardzo otwarty zaprzyjaźniłem się z nim po zaledwie kilku minutach rozmowy. Jak to robię? Wystarczy chcieć mówić, opowiadać! Ba, nie wszystko jedno co, lecz to, co wykazuje przyjazny stosunek do interlokutora. Tak właśnie było. Coś ważnego powiedział, ja dorzuciłem swoje i już byliśmy przyjaciółmi.

- Wie pan, kiedy się musi o wszystko walczyć, trudno nie mieć twardej skóry – powiedziałem.
- Właśnie – odpowiedział. – A jak pan sobie radził i osiągnął to, co tu widzę? – zapytał.
- To zasługa talentów, które dostaje się od Boga oraz pracowitości, która pozwala je wykorzystać.
- Ja nie mogę narzekać. Sporo umiem, mam dobrą pracę, zarabiam nieźle, więc powinienem żyć wygodnie.
- A tak nie jest?
- Byłoby, gdyby nie pech.
- Co się stało? – zapytałem.
- Szkoda gadać.
- Nie chciałem być niedyskretny, a tylko mam wadę przesadnej ciekawości i otwartości.
- To nie wada – odpowiedział.
- Zależy według kogo.
- Dobrze, dobrze, według mnie. Sam jestem otwarty i nie wiem, czy to dobrze, czy źle.
- No więc co się stało?
- Miał pan za młodu kłopoty z dziewczynami?
- A jak inaczej! Jak może niewidomy nie mieć takich kłopotów?
- No właśnie – odpowiedział.
- Więc co panu zrobiły?
- Jedną, ale za to solidnie – i opowiedział mi swoją historię.

Był z dziewczyną dłuższy czas. Najpierw poznawali się, potem polubili, wreszcie żyli jako partnerzy. Nie pamiętam, ile czasu to trwało, ale doszło do tego, że postanowił się zaręczyć. Dziewczyna przyjęła zaręczyny i oboje udali się do jej rodziców. Ci bardzo się zdenerwowali, nie

“ Prawdziwa dostępność tkwi bowiem w naszych umysłach! Może nieco inaczej – w umysłach osób pełnosprawnych z decydentami na czele.

byli mili, a spotkanie się nie udało. Tylko czarnej polewki brakowało! Dziewczyna twierdziła, że kocha mojego gościa, ale uległa buntowi rodziców. Przekonali ją, że życie z niewidomym będzie zbyt trudne.

Pewnie bywa, że brak wzroku powoduje nierozumienie sobie, ale jego to nie dotyczyło. Pracował, zarabiał, był w swoim miasteczku kimś! Czego mu brakowało? Niczego takiego w nim nie znalazłem. Powiedziałem mu, że kiedyś przeżyłem podobną historię, a żeby go pocieszyć dodałem, że nie ma tego złego, co ma szansę wyjść na dobre.

W opisanym tu dramacie żadna, nawet najlepsza, dostępność otoczenia nie pomoże. Inna sprawa, że kiedy już jest, ma większą szansę przekonać nawet takich rodziców, że niewidomy sobie poradzi.

Konkludując, dostępność otoczenia, którą rozumiemy zarówno jako dostępne miejsca, jak i informacje, połączona z empatią, zrozumieniem i pomocą osób pełnosprawnych, wyrówna nasze życiowe szanse. W związku z licznymi działaniami na jej rzecz rosną nasze nadzieje na samodzielność i podmiotowe traktowanie nas. Takich starań ze strony społeczeństwa i władz jest coraz więcej. Najlepszym tego przykładem jest postawa władz oraz naszych współpracowników i przyjaciół z miasta stołecznego Warszawa. Od kilku lat dąży się tu do stworzenia idealnej przestrzeni dla nas – niewidomych. O ich bieżących działaniach i planach na najbliższe lata opowiem w kolejnych helpowych refleksjach. Mam nadzieję, że lubicie czytać te moje refleksje.



Bilety za złotówkę dla osób z niepełnosprawnościami

Za symboliczną złotówkę osoby z niepełnosprawnościami z województwa mazowieckiego mogą kupić bilet do muzeów lub do teatrów podlegających samorządowi Mazowsza. Na realizację programu pilotażowego, który potrwa do końca roku, przeznaczono 2 mln złotych – czytamy na portalu *pap.pl*.

„Wsparcie osób z niepełnosprawnościami na Mazowszu” to program dla Mazowsza ogłoszony na konferencji prasowej przez Aleksandra Kornatowskiego, dyrektora Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej. Program pomoże w udostępnieniu osobom niepełnosprawnym oferty mazowieckich instytucji kultury, znosząc jedną z barier – barierę finansową. Osoby z niepełnosprawnościami będą mogły skorzystać

z oferty 28 placówek kulturalnych. Wśród nich są m.in: Teatr Polski im. Arnolda Szyfmana w Warszawie, Państwowy Zespół Ludowy Pieśni i Tańca Mazowsze im. Tadeusza Sygietyńskiego w Otrębusach, Teatr Dramatyczny im. Jerzego Szaniawskiego w Płocku, skanseny – Muzeum Wsi Mazowieckiej w Sierpcu i Muzeum Wsi Radomskiej w Radomiu, muzea – Państwowe Muzeum Etnograficzne w Warszawie, Muzeum Sportu i Turystyki w Warszawie, Muzeum Szlachty Mazowieckiej w Ciechanowie, Muzeum Zbrojownia na Zamku w Liwie, Mazowieckie Centrum Sztuki Współczesnej „Elektrownia” w Radomiu, Muzeum Kultury Kurpiowskiej w Ostrołęce i Muzeum Mazowieckie w Płocku.

Z biletu za złotówkę będą mogły skorzystać osoby z niepełnosprawnościami, bez względu na wiek. Ulga w cenie jest obwarowana dwoma warunkami – posiadaniem legitymacji osoby niepełnosprawnej i ustnym oświadczeniem o zamieszkiwaniu na terenie Mazowsza.

Bilet w preferencyjnej cenie jednego złotego będzie przysługiwał także opiekunowi osoby z niepełnosprawnością.

Bilety za złotówkę do instytucji kultury sprawdziły się już w przypadku dzieci. Program „Kulturalna Szkoła na Mazowszu” przyciągnął do muzeów i teatrów, od początku funkcjonowania do dziś, 310 tysięcy uczniów ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Podyplomowe studia na kierunku tyflopädagogika

Na portalu *info.wielun.pl* znajdujemy zachętę do podjęcia studiów na kierunku tyflopädagogika. A zachęta brzmi tak: Poszerzanie swoich kompetencji zawodowych w pracy nauczyciela jest wręcz niezbędne. Jednym z kierunków, który zasługuje na szczególną uwagę jest tyflopädagogika. Warto na jej temat dowiedzieć się więcej i poznać perspektywy zawodowe jakie daje.

Artykuł odsyła na stronę Instytutu Rozwoju Edukacji, gdzie można znaleźć informacje dotyczące studiów na tym kierunku. Tam można przeczytać, że tyflopädagogika to studia podyplomowe skierowane do osób, które ukończyły studia I lub II stopnia, ze szczególnym uwzględnieniem studiów z przygotowaniem pedagogicznym, nauczycielskim. Celem studiów jest przygotowanie merytoryczne studentów do prowadzenia przez nich pracy edukacyjnej na rzecz dzieci, młodzieży i dorosłych z dysfunkcjami i niepełnosprawnością wzrokową. Nabyte kwalifikacje wykorzystać można w przedszkolach i szkołach specjalnych, placówkach integracyjnych, specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych, a także w innych instytucjach o charakterze specjalnym.

Studia przeznaczone są dla nauczycieli, pedagogów i psychologów oraz dla pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznych, którzy ukończyli już studia wyższe i posiadają przygotowanie pedagogiczne. Zadaniem tego kierunku

jest profesjonalne przygotowanie nauczycieli i wychowawców do pracy z dziećmi i młodzieżą słabowidzącą i niewidomą w zakresie metod, form kształcenia i podstaw rehabilitacji, a w praktyce przygotowanie do pracy wychowawczej, opiekuńczej, dydaktycznej i rewalidacyjnej.

Rekrutacja odbywa się poprzez stronę *ire-studia.edu.pl*. Studia trwają półtora roku, koszt czesnego nie jest wygórowany.

Virtuoz dla niewidomych gości paryskiego Disneylandu

Disneyland Paris wychodzi naprzeciw potrzebom gości niewidomych i słabowidzących, wprowadzając innowacyjne rozwiązania, które mają uczynić ich wizytę w parku jeszcze bardziej wyjątkową. W trosce o zapewnienie pełnej dostępności dla wszystkich, wdrożono w obu parkach tematycznych nowy tablet o nazwie Virtuoz. Ten nowoczesny gadżet, który jest dostępny dla gości bezpłatnie, ma na celu zwiększenie komfortu i satysfakcji osób z różnymi stopniami niepełnosprawności wzrokowej – informuje portal *mir.org.pl*.

Virtuoz to zaawansowany technologicznie tablet, umożliwiający korzystanie z wymiennych map 3D i z audiodeskrypcji, które, wzbogacone o interaktywną nawigację, wspomagają osoby niewidome i słabowidzące w poruszaniu się w przestrzeni obu parków Disneylandu, w poznawaniu stref tematycznych i odwiedzaniu niektórych z mieszczących się tu restauracji. Wystarczy zgłosić się do punktu informacyjnego parku, by otrzymać tablet na czas pobytu w Disneylandzie, bez dodatkowych opłat.

Już w ubiegłym roku Disneyland Paris wprowadził aplikację mobilną AudioSpot, a także urządzenia, które udostępniły niewidomym i słabowidzącym gościom opisy audiodeskrypcyjne. Poza nowością w postaci tabletu Virtuoz oferuje się zwiedzającym z różnymi niepełnosprawnościami wiele przydatnych usług. Normą są opisy

audiodeskrypcyjne disneylandowych atrakcji, restauracji i wybranych pokazów, tłumaczenie na francuski język migowy niektórych przedstawień, przewodniki i mapy dostępności, a także karty uprzywilejowanego dostępu. Zwiedzanie ponad czterdziestu atrakcji i uczestniczenie w pokazach przewiduje się dla osób niewidomych, którym towarzyszą psy asystujące.

Największa na świecie mozaika dostępna dla osób niewidomych

I kolejny, wakacyjny temat. Pisze o tym portal *deon.pl*, przytaczając słowa Andrei Bellavite, dyrektora fundacji zajmującej się konserwacją Bazyliki Matki Bożej Wniebowziętej w Akwilei, w północnych Włoszech: Największą na świecie mozaikę wczesnochrześcijańską udostępniono dla osób niewidomych. To jedna z kilku nowych inicjatyw gospodarzy bazyliki w Akwilei (...), które mają udostępnić tę perłę kultury chrześcijańskiej osobom z różnymi niepełnosprawnościami. Każdy, kto chce cieszyć się tym pięknem, musi mieć taką możliwość.

Bazylika Matki Bożej Wniebowziętej pochodzi z początku XI wieku. Została zbudowana na fundamentach starszej świątyni. To właśnie po tej świątyni zachowała się m.in. pochodząca z IV wieku mozaika o powierzchni 760 m². Zainstalowany niedawno specjalny panel umożliwia poznanie mozaiki również osobom niewidomym i niedowidzącym. Niewidomi mogą doświadczyć nie tylko kształtu płytek, ale także barw, dzięki różnej grubości linii międzywarstwowym, oddzielającym różnokolorowe płytki. Ten nowatorski projekt przygotowali artyści z Rawenny. Przewiduje się, że będzie on wyznaczał nowe trendy w udostępnianiu arcydzieł sztuki osobom z różnego rodzaju dysfunkcjami.

Bazylika w Akwilei staje się coraz bardziej przyjazna dla turystów z niepełnosprawnościami. Dostępne są specjalne przewodniki w języku migowym, a także przewodniki audiodeskrypcyjne. Osoby z niepełnosprawnościami ruchowymi,



w tym osoby poruszające się na wózkach, mogą skorzystać ze specjalnie utwardzonych korytarzy wiodących do istotnych fragmentów kościoła.

Naśladownictwo mile widziane – osoba niewidoma w restauracji

Wakacyjny czas to także wizyty w kawiarniach i restauracjach. Jak sympatycznie może wyglądać taka wizyta przekonał się niewidomy Sebastian Grzywacz, odwiedzający z psem asystującym i z kamerą jedną z warszawskich restauracji. Filmik z odwiedzin mężczyzna zamieścił na popularnym portalu społecznościowych – czytamy na *pyszności.pl*.

Przeszkody i bariery to codzienność osób z niepełnosprawnościami. I choć sukcesywnie ich ubywa, wciąż dają się we znaki, wykluczając te osoby z niektórych aktywności. Sebastian Grzywacz na swoim profilu przybliży obserwującym codzienność osoby niewidomej. Filmiki są relacjami z ulic Warszawy, pokazującymi radzenie sobie na przejściach dla pieszych, omijanie porzuconych hulajnóg i odpowiadanie na pytania, jak radzą sobie osoby niewidome w miejskiej dżungli i generalnie w życiu. Filmik z odwiedzin w restauracji stał się hitem. Obserwujący profil orzekli, że zachowanie obsługi to wzór do naśladowania, bowiem wizyta w restauracji osoby z niepełnosprawnością bywa nie lada wyzwaniem, ze względu na czyhające wszędzie niespodzianki – nieznane otoczenie, progi, schodki, poszukiwanie stolika, toalety, zapoznanie się z menu itp.

W tej konkretnej restauracji bariery zniwelowała empatyczna i miła obsługa. Po przekroczeniu progu niewidomy poprosił kelnerkę o wskazanie stolika. Kelnerka zaprowadziła go na miejsce, ponadto informowała, w jakim kierunku ma iść i po której stronie znajduje się stół. Poproszona o wodę dla psa asystującego, przyniosła miskę, cały czas informując mężczyznę co robi. Zaproponowała pomoc w czytaniu menu, ale mężczyzna skorzystał z aplikacji w swoim telefonie i sprawdził jadłospis online. Kelnerka zastosowała się do sugestii klienta, co do sposobu serwowania posiłku.

Obsługa tej warszawskiej restauracji może posłużyć jako wzór do naśladowania, nawet jeśli poczyni się drobne zastrzeżenie, że pracownicy restauracji mieli świadomość, iż są nagrywani.

Niepełnosprawni budowniczy

W Tarnowie powstała druga już tężnia solankowa – donosi portal *eska.pl*. To dość nietypowe przedsięwzięcie. Jego budowa trwała dwa lata. A budowały tężnię od podstaw osoby z niepełnosprawnościami, podopieczni Warsztatów Terapii Zajęciowej z tarnowskiego Specjalnego Ośrodka Szkolno-Wychowawczego. I właśnie w pobliżu ośrodka mieści się nowa tężnia.

Nie tworzyli jej specjaliści. Od pierwszej do ostatniej deski stanowi ona projekt pedagogów i podopiecznych ośrodka i jest elementem programu rehabilitacyjnego placówki.

– To było też wyzwanie, zwłaszcza dla tych, którzy mają niepełnosprawność ruchową, bo musieli pokonać własne bariery. W połowie budowy, kiedy nam to wolniej szło, były chwile zawahania. Ale zaczęliśmy, więc trzeba było się mobilizować – powiedział portalowi Paweł Jakubas, terapeuta Warsztatów Terapii Zajęciowej w Tarnowie.

Topowa marka modowa dostosowuje swoje salony do potrzeb osób z niepełnosprawnościami

Jedna z ekskluzywnych, topowych marek mody udostępnia swoje salony osobom z niepełnosprawnościami. Program pilotażowy obejmuje na razie kilka butików, w planach jest rozszerzenie rozwiązań dostępnościowych na 22 salony marki w USA – czytamy na portalu *mir.org.pl*.

Jednym z elementów programu jest usługa tłumaczenia wizualnego Aira, skierowana do osób niewidomych i słabowidzących. Dzięki aplikacji Aira klienci salonów mody mogą rozmawiać z tłumaczami wizualnymi na odległość. Tłumacze ci mają zdalny dostęp do kamery w smartfonie klienta i są w stanie opisać układ sklepu, a także ewentualne przeszkody w dostępie. Mogą wskazać, gdzie klienci znajdą konkretne kategorie produktów, przymierzalnie lub kasy. Mają również możliwość komunikacji z doradcami klientów w konkretnym sklepie, tym samym są w stanie szczegółowo opisać polecane produkty i ich warianty kolorystyczne. Usługa jest bezpłatna dla osób niewidomych i słabowidzących.

Nieformalna Inicjatywa Rodzin Słabowidzących zachęca do wspólnej organizacji wycieczki rowerowej po Lesie Kabackim

Zapraszamy rodziny z dziećmi w wieku wczesnoszkolnym i przedszkolnym na wakacyjną przygodę dostosowaną do możliwości zarówno dzieci, jak i rodziców z dysfunkcją wzroku. Kochamy naturę, czyste powietrze i promujemy trzeźwość w środowisku osób z niepełnosprawnością wzroku. Zainteresowanych prosimy o kontakt na adres: *guahirita@gmail.com*.

REHA 2023 relacja podlaskiego tyflopunktu

Zuzanna Kozłowska



Tegoroczną konferencję REHA FOR THE BLIND IN POLAND możemy zaliczyć do udanych! Podopieczni podlaskiego tyflopunktu już kilka tygodni przed wyjazdem wyrażali swoje zadowolenie i ekscytację wyjazdem. W tym roku majowy wyjazd do Warszawy był wyjątkowy. Dlaczego? Zapraszam do relacji z konferencji REHA z naszej perspektywy!

Białostocka grupa beneficjentów, łącznie 40 osób, którzy wzięli udział w projekcie to mieszane towarzystwo – osoby słabowidzące, niewidome w różnym stopniu zrehabilitowane. Nie zmienia to jednak faktu, że to ogromnie zintegrowana grupa, która chętnie wzięła udział we wszystkich atrakcjach i wydarzeniach organizowanych w czasie REHA. Tego typu konferencje to nie tylko szansa na zdobycie nowej wiedzy i integrację ze środowiskiem, ale też potwierdzenie tego, że jako grupa bardzo się wzajemnie wspieramy i troszczymy o siebie.

REHA zaczęła się dla nas wczesnym przyjazdem do Warszawy. Udało nam się uczestniczyć w oficjalnym otwarciu Konferencji w Centrum Nauki Kopernik. Wystąpienia gości specjalnych, pełne emocji i zaangażowania, chyba wszystkich upewniły w tym, że świat osób niewidomych nadal potrzebuje wielu zmian. Dotychczasowe osiągnięcia w szerzeniu idei dostępności są imponujące, lecz przed nami jeszcze bardzo wiele. Wymaga to pełnego zaangażowania i brania potrzeb osób z niepełnosprawnościami „na serio”. Następnie wzięliśmy udział w wystawie „Świat dotyku i dźwięku”, gdzie podopieczni mogli poznać nowoczesne sprzęty ułatwiające codzienne funkcjonowanie osobom niewidomym i niedowidzącym. Osoby poruszające się z pomocą białej laski zapoznały się z ich najnowszymi modelami i przetestowały udogodnienia pomagające w bezpiecznym poruszaniu się.

Na koniec dnia podlaska grupa uczestniczyła w Koncercie Muzyki Filmowej z udziałem Krzesimira Dębskiego i Orkiestry! Była to okazja do chwili relaksu na świeżym powietrzu przy wyśmienitej muzyce.

Kolejne dni Konferencji to dawka przydatnej wiedzy nowoczesnej rehabilitacji, działającej w służbie niewidomym i słabowidzącym. W budynku Starej Biblioteki Uniwersytetu Warszawskiego podopieczni wysłuchiwali wykładów, będących częścią International Mobility Conference. Prowadzący i prelegenci stanęli na wysokości zadania, przekazując i poszerzając naszą wiedzę z różnych dziedzin życia, w trosce o zwiększenie poziomu komfortu i bezpieczeństwa osób z dysfunkcją wzroku. Na koniec dnia udaliśmy się do Parku Rzeźby na Bródno, gdzie mogliśmy doświadczyć sztuki nowoczesnej,



zatopionej „w miejskiej dżungli”. Park Rzeźby na Bródnie w Warszawie to zdecydowanie miejsce warte odwiedzenia, szczególnie dla miłośników sztuki. Każde dzieło jest wyjątkowe i zapewnia wspaniałą scenografię do odcinania się od codzienności i zwykłej rzeczywistości.

Jednym z głównych elementów kolejnego dnia Konferencji była msza święta w Kościele Akademickim św. Anny. Podlascy podopieczni chętnie uczestniczyli w nabożeństwie. Nawet ci wyznania prawosławnego z chęcią wzięli udział we mszy, podkreślając, że „jeden jest Bóg” i jesteśmy tego dnia wszyscy razem. To pięknie podkreśla jedność naszego środowiska. Wymownym dowodem na to była również manifestacja środowiska. Tego dnia głośno podkreślaliśmy, że nie jesteśmy „tylko” osobami z niepełnosprawnością. Chcemy kształcić się, pracować, mieć dostęp do nowoczesnych form rehabilitacji. Mamy prawo do tego, by żyć jak każdy obywatel tego kraju.

Następnie udaliśmy się na Piknik Sprawności, Wiedzy i Sztuki na Bulwarach Wiślanych. Uczestniczyliśmy tam w warsztatach tanecznych prowadzonych pod okiem choreografów. Organizacja artystyczna DanceLab z Norwegii w ramach projektu „Taniec na pograniczu kultur” zaangażowała kilkoro podopiecznych z Podlasia do udziału w konsultacjach. Osoby z niepełnosprawnością wzroku rozmawiały z organizatorami spotkania na temat strojów ludowych Norwegii i Polski, porównywały je i podawały propozycje unowocześnienia ich, tak aby pasowały do aktualnej mody. Była to okazja do



dotknięcia strojów, poznania ich struktur, faktury, materiałów i wzorów. Rozmowy zostały nagrane w postaci wywiadów. Następnie podopieczni mieli okazję uczyć się kroków tańca pod okiem profesjonalistów. Warto było poznać inną kulturę i spróbować swoich sił w tańcu. Dodatkową atrakcją był również występ grupy tanecznej Towarzystwo Sztuki Surowej pod okiem choreografki Doroty Baranowskiej. Podczas występu mogliśmy zobaczyć podopiecznych podlaskiego oddziału Fundacji podczas improwizacji tanecznej. To dowód na to, że osoby niewidome mogą rozwijać się w każdej dziedzinie życia, również w tańcu. Dodatkowo, byliśmy przepełnieni dumą, że nasze lokalne działania – taniec osób z dysfunkcją wzroku – zostały przedstawione szerszemu gronu osób z naszego środowiska.

Ostatniego dnia REHY udaliśmy się na spacer z przewodnikiem po Starym Mieście. Jako osoby niewidome i niedowidzące zwiedzaliśmy Stare Miasto w Warszawie. Było to bardzo interesujące doświadczenie. Oprócz sprawdzania, w jakim stopniu Starówka jest dostępna dla osób z niepełnosprawnościami, dzięki opowieściom przewodnika poznaliśmy kluczowe dla historii miasta miejsca oraz osobowości. Na naszej trasie znalazł się Grób Nieznanego Żołnierza, podziwialiśmy zmiany w architekturze Warszawy oraz wysłuchaliśmy legendy o kacie i pilnowaliśmy swoich głów, przechodząc przez jedną z warszawskich bram.

Podsumowując – tegoroczna edycja Konferencji była wyjątkowa. Ze względu na majowy czas, ale też ogrom atrakcji oraz specjalistycznej wiedzy na temat najnowszej rehabilitacji. Należy chyba podkreślić tutaj też jedną z najważniejszych kwestii – jedność. Podczas REHY wszyscy są jak jedna, wielka rodzina. Przy stoiskach, na salach czy w windzie wszyscy z uśmiechem rozmawiają i w razie potrzeby służą wzajemną pomocą. To jest chyba jedna z najpiękniejszych rzeczy dziejących się podczas konferencji REHA – promowanie idei dostępności oraz integracja środowiska, które tak bardzo tego potrzebuje. Życzę, by każda kolejna konferencja była sukcesem, no i abyśmy spotkali się na niej za rok!



Konferencja REHA FOR THE BLIND 2023 z punktu widzenia grupy wielkopolskiej

Mateusz Kozupa

W tym roku Konferencja REHA odbyła się w terminie 22-25 maja, a to ze względu na organizowaną w tym samym czasie przez Fundację Szansa dla Niewidomych Międzynarodową Konferencję IMC.

Grupa wielkopolska, licząca łącznie 51 osób, punktualnie dotarła do Centrum Nauki Kopernik, gdzie miała miejsce uroczysta inauguracja Konferencji REHA. Wśród zaproszonych gości znaleźli się m.in.: Prezes Polskiego Związku Niewidomych Pan Andrzej Brzeziński oraz Prezes Fundacji Aktywizacja Pan Przemysław Żydok. W trakcie wydarzenia miały miejsce wystąpienia gości specjalnych, z których największe wrażenie

na naszych beneficjentach zrobiła prelekcja Pani Moniki Zimy-Parjaszewskiej z Akademii Pedagogiki Specjalnej w Warszawie, dotycząca praw osób z niepełnosprawnościami. O tym, jak się podobało to wystąpienie, świadczyły gromkie brawa naszych wielkopolskich beneficjentów. Podczas inauguracji Konferencji miało również miejsce wręczenie nagród w Konkursie IDOL, w którym w kategorii „Instytucja otwarta dla niewidomych” pierwsze miejsce zdobyła nasza regionalna instytucja Centrum Kultury Zamek w Poznaniu za projekt „Kino bez barier”. Po części oficjalnej beneficjenci zostali zaproszeni na Koncert Muzyki Filmowej Pana Krzesimira Dębskiego z Orkiestrą, w trakcie którego wybrzmiały



słynne utwory, takie jak „Rzeka marzeń” z filmu pt. „W pustyni i w puszczy” i „Dumka na dwa serca” znana z filmu „Ogniem i mieczem”. Uczestnicy byli bardzo zadowoleni z przebiegu pierwszego dnia Konferencji.

W drugim dniu pobytu w Warszawie na beneficjentów wielkopolskiej grupy czekała atrakcja w postaci zwiedzania Muzeum Literatury im. Adama Mickiewicza, mieszczącego się na Rynku Starego Miasta w Warszawie. Na stałej ekspozycji pt. „Adam Mickiewicz 1798-1855” beneficjenci

mogli zobaczyć oryginalne pamiątki po naszym wieszczu narodowym m.in.: rękopis „Grażyny”, kartę „Pana Tadeusza”, pamiątki rodzinne poety, przedmioty codziennego użytku oraz listy. Beneficjenci byli pod wrażeniem ogromnej wiedzy przewodnika wystawy. Z przyjemnością słuchali o obiektach i historiach związanych z naszym narodowym wieszczem. Uczestnicy mogli się również zapoznać z wystawą czasową, na której mogli zobaczyć pamiątki po polskim poecie Tadeuszu Różewiczu.

W trzecim dniu Konferencji beneficjenci z Wielkopolski uczestniczyli w wydarzeniach zaplanowanych przy Krakowskim Przedmieściu oraz na Placu Zamkowym – mszy świętej w Kościele św. Anny oraz wspólnej manifestacji przy Kolumnie Zygmunta, w trakcie której zwróciliśmy się z apelem do władz o zwrócenie uwagi na prawa i potrzeby osób z niepełnosprawnością wzroku. Po tych centralnych wydarzeniach grupa udała się na zwiedzanie Muzeum Etnograficznego w Warszawie. W muzeum zostaliśmy podzieleni na trzy grupy. Pierwsza z nich mogła zapoznać się za pomocą zmysłu dotyku z wytworami techniki ludowej, tj. narzędziami i przedmiotami codziennego użytku. Druga grupa podziwiała kolekcję obrazów. Z kolei trzecia mogła się zaznajomić z kolekcją strojów ludowych. Beneficjenci byli zadowoleni ze zwiedzania muzeum, przyznawali zgodnie, że to „super sprawa”.

Czwarty dzień wydarzenia to dla uczestników z wielkopolskiej grupy pobyt w Starej Bibliotece Uniwersytetu Warszawskiego, w trakcie którego mogli uczestniczyć w wykładach w ramach Konferencji IMC i korzystać z poczęstunku. Po sesji merytorycznej grupa udała się do Łowicza na wspólny obiad w Restauracji Polonia. Po godzinie 18:00 cała grupa bezpiecznie wróciła do domu.

Beneficjenci mieli bardzo pozytywne wrażenia z całego pobytu w Warszawie. Chwalili warunki hotelowe oraz dobrą organizację wydarzenia. Większość uczestników z pewnością będzie chciała uczestniczyć w kolejnej edycji Konferencji REHA.

Trzy razy rejs

Tomasz Matczak

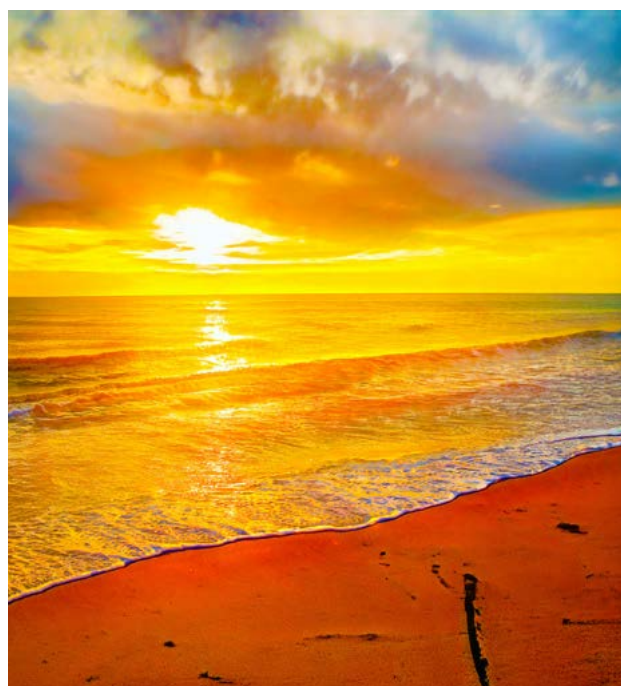
Wakacyjne wyjazdy w ciepłe kraje czy po prostu gdzieś w Polskę mogą mieć różne podłoża. Jedni uwielbiają odwiedzać nieznane miejsca, drudzy zachwycają się świeżym, leśnym powietrzem, jeszcze inni są fanami kąpeli morskich lub słonecznych, a zdarzają się i tacy, którzy chcą po prostu poleniuchować na hamaku w cieniu drzewa. Ja pamiętam jeszcze czasy, gdy jedyną atrakcją nad Bałtykiem był rejs statkiem podejrzanej proveniencji, stylizowanym na piracki galeon. Dziś, gdy znudzi się nam opalanie czy kąpiel, na wyciągnięcie ręki mamy dostęp do różnych rozrywek. Są zjeżdżalnie wodne, skutery czy banan ciągnięty za motorówką.

Na banana nigdy nie wsiadłem. Skutera, z wiadomych względów, też mi raczej nikt nie wypożyczy, ale nie wszystko jest niedostępne. Udało mi się skorzystać z kilku oferowanych turystom atrakcji.

Czy było warto?

Pominąwszy pewne niedogodności, o których wspomnę poniżej, to na pewno jest o czym opowiadać! Na słonecznej wyspie Djerbie, znajdującej się u wybrzeży Tunezji, byłem dość dawno. To właśnie tam poczułem smak podniebnego szybowania w ciszy nagrzanego promieniami afrykańskiego słońca powietrza. Tak, to, co mnie najbardziej uderzyło, to właśnie ta cisza. Oczywiście nie niezmacona, bo przecież szybowałem nieopodal plaży pełnej turystów, ale mimo wszystko było w tym coś magicznego.

Podniebny rejs odbywał się na ciągniętym przez motorówkę elemencie, który najtrafniej należałoby porównać do specjalnego latawca. Śmiałek był do niego podczepiony przy pomocy uprząży, przypominającej do złudzenia spadochronową. Latawiec unosił się targany podmuchami wiatru jakieś dwa i pół metra nad plażą, ale gdy tylko



zwolniono przytrzymujący go mechanizm, wzbiął się wysoko, a motorówka wyciągała go nad morze. Z początku obsługa kręciła nosem i nie chciała pozwolić niewidomemu na lot, aż w końcu jeden ze znajomych autochtonów zgodził się poszybować ze mną w parze. Nie, to nie była żadna dyskryminacja. Wiem, że obecnie lansuje się wizerunek niewidomego, który jest wcieleństwem Supermana, Daredevila, Luke'a Skywalker'a i kogo tam jeszcze razem wziętych, ale w tych jakże śmiałych rozważaniach czasem zapominam się, że są takie czynności, przy których wzrok jest koniecznie potrzebny. Jedną z nich jest lądowanie. Konia z rzędem temu, kto zaprzeczy i udowodni mi, że niewidomy może sam sterować takim latawcem w powietrzu tak, aby nie tylko bezpiecznie wrócić na ziemię, ale jeszcze w odpowiednie miejsce. Jakoś nie wyobrażam sobie, aby mogła się tu przydać biała laska. Machanie nią w powietrzu chyba na niewiele by się zdało. Ruszyłem więc w podniebny rejs w tak zwanym tandemie. Założyłem uprząż, zaciągnięto paski, zapięto klamry, a potem ktoś krótko spytał: „ready?”. Kiwnąłem głową, usłyszałem „go” i znalazłem się w powietrzu. Dźwięki z dołu cichły, aż wreszcie stały się mało istotne. Płynąłem bezgłośnie na tle nieba, czując wiatr i chłonąc chwilę. Motorówka gdzieś w dole pruć fale, a ja oddalałem się coraz bardziej od brzegu.

Wreszcie silnik umilkł. Zaczęłam lekko opadać. Miętko, melancholijnie, delikatnie, aż wreszcie dotknąłem bosą stopą powierzchni morza i zaraz potem motorówka ruszyła, a ja poszybowałem w górę. Cały lot trwał zaledwie kilka minut, ale był niezwykłym przeżyciem. Tak niezwykłym, że postanowiłem kiedyś skoczyć z prawdziwym spadochronem. Sam nie wróciłbym na ziemię. Motorówka podholowała latawiec nieco bliżej brzegu, ale potem trzeba było nim odpowiednio sterować, aby wylądował w wyznaczonym miejscu.

Zupełnie inny rejs, również niezapomniany, ale z innych nieco względów, odbyłem w 2006 roku u wybrzeży Turcji. Pojechaliśmy tam na wakacje całą naszą trzyosobową rodziną. Lot latawcem też tam oferowano, ale tym razem skorzystał z niego tylko mój syn. We trójkę natomiast mieliśmy okazję pohuścić się na falach w ciągniętym za motorówkę specjalnym pontonie. Był to rodzaj szerokiego, pompowanego materaca z trzema siedziskami, ułożonymi obok siebie. Syn zajął miejsce w środku, ja z jego prawej, a żona lewej strony. Dostaliśmy kaski ochronne oraz kapoki. Przed wyruszeniem w morze poinstruowano nas jak usiąść, biodra były nieco niżej, a nogi przerzucone przez obłą, napompowaną burtę. Zwrócono także uwagę na to, abyśmy cały czas trzymali się specjalnych uchwytów, co miało zapobiec wypadnięciu. Z początku nie było źle. Motorówka powoli wypłynęła z nami w głąb morza. Nasz ponton kołysał się majestatycznie na wodzie, rozchlapując ją dookoła. Sytuacja uległa diametralnej zmianie, gdy nasz holownik nabrał prędkości. Woda jakby stwardniała, a my objaliśmy się teraz o fale, wyskakując ponad nie. Lądowania wcale nie były przyjemne! Gdy silnik motorówki ryknął, a ponton wystrzelił do przodu jak z procy, zostaliśmy zmoczeni całkowicie! Nie wiem, czy to samo przeżywa kowboj na rodeo, ale jeśli tak, to mu nie zazdroszczę! Ponton wyrwał się, skakał na boki i do góry, tańczył na falach, to się wzbijał, to opadał ciężko z głośnym łupnięciem o wodę, aż naprawdę zacząłem się obawiać o syna. Kurczowo zaciskałem dłonie na uchwytach i czułem, że wkładam w to sporo siły, a on przecież miał dopiero sześć lat. Motorówka

zakręciła i ruszyliśmy z powrotem. Na szczęście o driftach na morzu można zapomnieć, więc nie wylecieliśmy na wirażu z miejsc!

Trzecią atrakcją była przejażdżka po rodzimym Bałtyku. Tym razem ja i syn zajęliśmy dwa oddzielne pontony. Obsługa nazywała je tabletkami ze względu na ich rozmiar i kształt. W zasadzie były to sześciokąty z nadmuchanymi burtami, w których ledwo zmieściłem swoje cztery litery. Nogi zwisały mi z przodu nad wodą, a po bokach miałem dwa uchwyty. Już wiedziałem po co są! Dostaliśmy kaski, kapoki i coś jeszcze, a mianowicie gwizdek. Dostałem go ja, a prowadzący motorówkę powiedział, abym zagwizdał, gdyby prędkość była zbyt duża. Skinąłem głową na znak, że zrozumiałem, a potem razem z synem zajęliśmy swoje tabletki. Z motorówką łączyły nas dwie oddzielne liny. Przy niewielkiej prędkości pontoniki to zbliżały się do siebie majestatycznie, to znów oddalały. Czar prysł, gdy tylko motorówka zaczęła przyspieszać. Woda przelewała się przez burty, tabletki dygotały na falach, a pasażerowie mieli coraz mniej szczęśliwe miny. Zaczęłam obawiać się o syna. Pontonikami rzucało na lewo i prawo. Zadałem przeraźliwie w gwizdek i motorówka zwolniła. Przestaliśmy tańczyć na falach danse macabre. Syn oczywiście po wyjściu na brzeg obsztorcował mnie za gwizd. Dzieciaki zawsze zgrywają chojraków.

Trzy opisane powyżej atrakcje z pewnością nie wyczerpują bogatego repertuaru, jaki czeka na turystów. Każdego roku ktoś wpada na jakiś genialny pomysł, by po pierwsze trochę zarobić, a po drugie zafundować innym zabawę. Ja zdecydowanie wolę rejsy podniebne od morskich, a już na pewno takich w wydaniu pontonów ciągniętych za motorówkę. To rzecz jasna mój subiektywny ogląd rzeczywistości, ale nie wątpię, iż znajdują się wielbiele szybkiej jazdy po morskich falach, dla których szybowanie w powietrzu jest nudne. Nie zamierzam także apelować o rozsądek, grzmieć, że nie wszystko jest bezpieczne dla niewidomych i wymądrzać się bez sensu. Każdy ma swój rozum. Dobra zabawa nie jest zła. Wszystkim życzę słońca i niezapomnianych wspomnień!

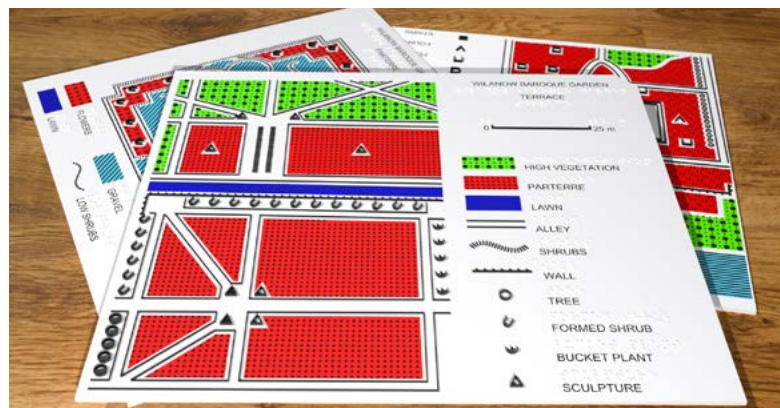
Tyflomapy pomogą niewidomym poznać style parków i ogrodów

Radostaw Nowicki

– Dla każdego parku robimy przynajmniej dwie, a dla niektórych nawet trzy mapy. Na pierwszej przedstawiamy cały jego obszar, na drugiej wybieramy fragment parku z najbardziej charakterystycznymi elementami danego stylu i przedstawiamy go w większej szczegółowości, a na trzeciej mapie koncentrujemy się na unikalnym dla danego parku elemencie, który ukazujemy w największej szczegółowości – powiedziała dr hab. inż. Albina Mościcka z Wojskowej Akademii Technicznej, która przewodniczy pracom zespołu zajmującego się tworzeniem specjalistycznych tyflomap mających pomóc osobom z dysfunkcją wzroku poznać poszczególne style parków i ogrodów w Polsce.

Eksperti z kilku polskich uczelni pracują nad nowym rodzajem tyflomap parków i ogrodów, które umożliwią osobom niewidomym i niedowidzącym lepsze poznanie tych obszarów, zwłaszcza w zakresie roślinności i małej architektury odnoszącej się do konkretnych cech charakterystycznych dla danego stylu. Projekt „Technologia opracowania tyflomap zabytkowych założeń parkowych” skupia się na odkryciu przed osobami z dysfunkcją wzroku pięciu różnych stylów – barokowego (park w Wilanowie), renesansowego (tarasy przy Zamku w Książu), romantycznego (park w Arkadii), japońskiego (Ogród Japoński we Wrocławiu) oraz angielskiego (park w Krasiczynie) na podstawie konkretnych parków.

Na czele zespołu stoi dr hab. inż. Albina Mościcka, kartografka z Wojskowej Akademii Technicznej. W jego skład wchodzi także inni członkowie tej uczelni – dr inż. Jakub Wabiński, który jako pierwszy na WAT zajmował się tyflomapami, a także mgr inż. Damian Kiliszek i dr inż. Andrzej



Araszkiewicz, którzy odpowiedzialni są za druk 3D. Nie zabrakło także specjalistów z innych dziedzin – dr Anna Traut-Seliga z Akademii Nauk Stosowanych Stefana Batorego w Skierniewicach służy wiedzą w zakresie konserwatorskiej ochrony przyrody i cech charakterystycznych dla danych stylów parków, natomiast dr inż. Emilia Śmiechowska-Petrovskij z Uniwersytetu Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie odpowiedzialna jest za sferę tyflopedagogiczną. Oprócz tego w projekt zaangażowane są jeszcze dr inż. Beata Całka oraz dr hab. Inż. Agnieszka Zwirowicz-Rutkowska z WAT.

Radostaw Nowicki: Skąd w ogóle wziął się pomysł na stworzenie tyflomap parków i ogrodów?

Albina Mościcka: Pomysł na stworzenie tyflomap parków i ogrodów jest konsekwencją różnych działań badawczych, które wcześniej wykonywaliśmy. Kilka lat temu zgłosił się do mnie ówczesny magistrant, a obecnie dr Jakub Wabiński, który poinformował, że interesuje się drukiem 3D. Zaczęliśmy zastanawiać się nad tym, w jaki sposób można wykorzystać go w kartografii. Wpadliśmy na pomysł, aby wykorzystać go do druku tyflomap. Był to nurt, który przez kilka lat

na naszej uczelni się rozwijał. Poza tym osobiście interesowałam się dziedzictwem kulturowym, wykorzystaniem w nim kartografii, systemów informacji przestrzennej, trochę dostępem do archiwaliów i promocją. W pewnym momencie NCBiR (Narodowe Centrum Badań i Rozwoju) ogłosiło konkurs, dzięki któremu zeszły się obie te ścieżki, czyli tyflomapy i dziedzictwo.

RN: A parki i ogrody to wciąż niezagospodarowana przestrzeń w kontekście niewidomych i niedowidzących...

AM: Wiedziałam, że jest to ciekawy temat, bo parki są bardzo różne. W zasadzie nawet dla osób widzących nie ma takich map, które pokazywałyby cechy poszczególnych stylów, czyli skupiały się na tym, co jest najważniejsze w parku barokowym, a co w angielskim. Przeważnie mapy dostarczają informacji o ścieżkach i zieleni, ale nie ma na nich kluczowych informacji dotyczących roślinności i małej architektury. Jak przejrzelśmy rejestr zabytków nieruchomych, to okazało się, że parków jest w nim prawie 9%. Stwierdziliśmy więc, że jest to trochę niedoceniany rodzaj zabytków. Zazwyczaj idąc do parku, przeważnie nie wiemy, że w ogóle jest to zabytek, nie znamy jego wartości kulturowej. A przecież w każdym parku są określone elementy bardzo różnej przyrody oraz elementy małej architektury, które są w odpowiedni sposób ze sobą skomponowane. Nawet osoba widząca nie jest w stanie objąć wzrokiem kompozycji całego parku, bo przeważnie ma on dużą powierzchnię. Przedstawienie jej na mapie umożliwia odbicie wielkiego powierzchniowo parku na zmniejszonym obszarze, ale przy zachowaniu wszystkich relacji pomiędzy poszczególnymi obiektami. Dzięki temu można pokazać, że jest to spójna i harmonijna kompozycja.

RN: No właśnie, do tej pory było tak, że jeśli już była jakaś mapa, to odzwierciedlała ona głównie ścieżki w parku, a nie jego konkretne cechy.

AM: Tyflomapy w parkach są dosyć charakterystyczne, bo dominują na nich ścieżki oraz kolor zielony. Czasami są pozaznaczane budynki, które występują na terenie parku. Wiemy, że w parku

jest zielono, że obcujemy w nim z przyrodą, ale przecież ta zieleń jest bardzo różnorodna. Na przykład w parku barokowym dominują partery ogrodowe, które są niskimi elementami przyrody oglądanymi na tle boskietu, czyli wysokich drzew. Ta roślinność specjalnie jest dobrana w taki sposób, aby wysokie drzewa ograniczały nam pole widzenia niskich parterów barokowych, które świadczą o przepychu, bogactwie i statusie materialnym właściciela. Na tradycyjnych mapach wszystkie elementy – niskiej i wysokiej przyrody – zostały spłaszczone, a przecież specjalnie zostały one dobrane w taki sposób, aby tworzyć harmonię przyrody, aby generować osie widokowe i wrażenia wizualne. Nie można również zapominać o elementach małej architektury. W baroku występują fontanny i pergole, a w parkach angielskich ich nie ma, za to pojawiają się duże połacie trawników i pojedyncze drzewa. Jeśli nie będziemy podkreślać tych poszczególnych cech parków, to wszystkie parki wrzucimy do jednego worka.

RN: Jak osoba niewidoma idzie do parku, to powinna mieć możliwość dotknięcia roślinności, aby móc ją sobie wyobrazić, ale też mieć opis parku ze strony osoby widzącej. Jeśli jednak ona nie zna tego stylu, to nie będzie w stanie opowiedzieć wszystkich szczegółów osobie niewidomej.

AM: O to w tym wszystkim chodzi. Jedne parki bazują na symetrii i geometrii i mamy w nich dużo roślinności formowanej przez ludzką rękę, a inne są o wiele bardziej naturalne. To wszystko z czegoś wynika. Jeśli ja więc nie poznam się na kompozycji, to osobie niewidomej nie opowiem o poszczególnych cechach. Naszą ideą jest to, aby zwracać uwagę na cechy poszczególnych parków. Bardzo byśmy chcieli, aby niewidomi przed wizytą w parku wiedzieli, czego mogą się w nim spodziewać.

RN: W jaki sposób wykorzystują państwo druk 3D do tworzenia tyflomap?

AM: Na początku pracowaliśmy nad tym, aby dobrać dla tyflomap zakres treści, czyli wychwytywać cechy charakterystyczne dla każdego stylu parku. Jednak zależy nam również na tym,

aby stworzyć tyflomapę, która będzie stosunkowo tania. Druk 3D wykorzystujemy do tego, aby wdrożyć wszystkie elementy, które chcemy. Wprowadzamy więc dodatkowe różnicowanie wysokości elementów, żeby podkreślić ich czytelność. Istotne jest też szybkie prototypowanie. W efekcie drukujemy taką mapę i przeprowadzamy sesje testowe z osobami z dysfunkcją wzroku, które sprawdzają czy ta mapa jest dla nich czytelna. Od razu możemy wziąć pod uwagę ich uwagi, wydrukować kolejną mapę i ponownie dać im do oceny. Testujemy również techniki druku 3D, bo one też są różne. Chcemy wybrać taką, która będzie przyjemna w dotyku i znaleźć kompromis między tym, co jest fajne jakościowo, a jednocześnie stosunkowo tanie. Finalnie będziemy testowali nasze produkty w sześciu sesjach, bo chcemy, aby powstał produkt kompletny i gotowy do użytku.

RN: Ile parków doczeka się takich tyflomap?

AM: Pracujemy nad mapami pięciu parków w pięciu stylach. Parki barokowe, renesansowe i japońskie będą miały po trzy mapy, a dla angielskiego i romantycznego stworzymy po dwie mapy. Wynika to z tego, że parki romantyczne i angielskie są bardziej krajobrazowe. Są większe powierzchniowo, ale mają mniej cech. Są po prostu mniej różnorodne, więc po dwie mapy w zupełności im wystarczą. Na pierwszej mapie przedstawiamy cały obszar parku, na drugiej wybieramy jego fragment z najbardziej charakterystycznymi elementami danego stylu i przedstawiamy go w większej szczegółowości, a na trzeciej mapie koncentrujemy się na bardzo unikalnym dla danego parku elemencie, który ukazujemy w największej szczegółowości.

RN: Jakie pojawiły się największe wyzwania w trakcie pracy nad tyflomapami poszczególnych parków?

AM: Największym problemem, a zarazem ciekawostką badawczą była dla nas generalizacja, czyli wyselekcjonowanie kilku kluczowych cech danego stylu i podjęcie decyzji o tym, na którym poziomie szczegółowości je pokazać, żeby nie przeładować mapy i aby była ona czytelna dla niewidomych, ale jednocześnie, żeby

scharakteryzować dany styl na każdym poziomie. Dużym wyzwaniem było również odnalezienie sposobu, aby w ogóle pokazać na mapie cechy poszczególnych stylów, a dodatkowo do tego doszedł jeszcze czynnik czytelności mapy za pomocą dotyku.

RN: A w jaki sposób na mapach zaznaczają państwo cechy poszczególnych parków?

AM: To również było dla nas jedno z większych wyzwań. Analizowaliśmy pięć kompletnie różnych stylów, czyli barokowy, renesansowy, japoński, romantyczny i angielski. Na wstępie przyjęliśmy, że symbolizacja na wszystkich mapach będzie taka sama. Jeśli więc w jednym stylu zaznaczyliśmy jakimś symbolem pojedyncze drzewo, to na wszystkich innych mapach ono będzie oznaczone takim samym symbolem.

RN: Proces stworzenia takiej tyflomapy jest chyba długi i żmudny?

AM: Jesteśmy naukowcami, więc do każdego etapu podchodzimy metodycznie. Nie chodzi o to, aby opracować jedną mapę, ale najpierw stworzyć zasady jej opracowania, bo wychodzimy z założenia, że jeśli je stworzymy, to cały proces będzie powtarzalny i szybszy. Chodzi o to, aby go uprościć, uporządkować, przyspieszyć. Proponujemy pewne rozwiązania, które z czasem mogą ewoluować. Dzięki opiniom użytkowników można w przyszłości zrobić wersję 2.0, która stworzy jeszcze lepszy produkt. Są możliwości metodyczne, techniczne i finansowe, aby takie mapy tworzyć. Boli mnie, że takich działań po prostu podejmuje się zbyt mało. Nie mogę też zrozumieć tego, że czasami tworzy się różne rzeczy, które nie są testowane przez ich późniejszych odbiorców mających inną percepcję. Uważam, że nie jest możliwe stworzenie czytelnej tyflomapy bez wcześniejszych testów z osobami niewidomymi.

RN: A według pani będzie zainteresowanie ze strony parków takimi tyflomapami, aby państwa praca nie poszła na marne?

AM: Jakiś czas temu robiliśmy ankietę wśród wszystkich najpopularniejszych parków w Polsce. Ucieszyło nas to, że ich pracownicy

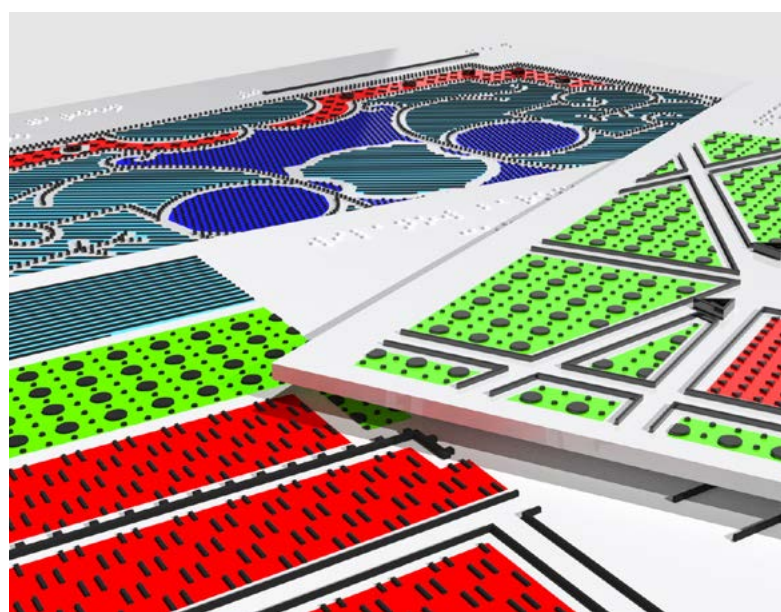
są świadomi, że brakuje im materiałów tyflograficznych i tyflokartograficznych. Szczególnie parki zarządzane przez jednostki samorządowe bardzo wyczulone są na kwestie dostępności. Jeśli są robione renowacje parków, to stawiane są tabliczki 3D i brajlowskie, więc widać, że świadomość ludzi związana z dostępnością się zwiększa. Na koniec projektu jeden komplet takich map prześlemy do poszczególnych parków. Otrzymają je również różne ośrodki kształcące dzieci z dysfunkcją wzroku. Zależy nam na tym, aby zachęcić ludzi do korzystania z tych map.

RN: A jak szeroki jest skład całego zespołu pracującego nad tyflomapami?

AM: Mamy w zespole kartografów, specjalistę od parków i tyflopädagogiki. Po to zaprosiliśmy do współpracy specjalistów z różnych dziedzin, aby z jednej strony ekspert pilnował, aby na naszych mapach zachowany był styl poszczególnych parków, ale z drugiej specjalistka od tyfłorozwiązań ma za zadanie hamowanie naszych zapędów, aby na mapy nie nanosić zbyt dużo treści, bo wtedy stanie się ona mało czytelna dla osób niewidomych. Nie ukrywam, że stworzyliśmy fajny zespół ludzi, którzy się świetnie dogadują, rozumieją i czują aspekt społeczny. Sami nakręcamy się tym, że robimy coś użytecznego, fajnego i potrzebnego. Na początku musieliśmy pogodzić różne potrzeby i punkty widzenia. Ale tak fajnie się dotarliśmy, że staramy się o środki na kolejne projekty z zakresu tyflo.

RN: A jakie inne plany państwo mają?

AM: Po głowie chodzi nam zrobienie tyflomap związanych z zabytkami i urbanistyką. Układy przestrzenne różnych miast też są fajnym pomysłem do pokazania jak w poszczególnych okresach się one rozwijały. Są miasta z rynkiem, są wsie z typowymi ulicami, a w innych drogi są kamieniste. To wszystko widać z lotu ptaka, ale nie ma map, na których odzwierciedlone byłyby te cechy, które są charakterystyczne dla danego okresu. Tyflomapy można połączyć również z modelami, w których mamy obszar pałacu czy zamku z elementami wokół. To wszystko są układy przestrzenne, które można odwzorować



na mapie, ukazując pewne charakterystyczne elementy takiego układu. Można ukazać dla czego zamki umiejscowione są na przykład na wzgórzach, dlaczego mają taki układ i taką orientację względem stron świata. To wszystko można pokazać przestrzennie i uczyć w ten sposób historii. Druk 3D umożliwia wydrukowanie wszystkiego. Dotknięcie modelu przestrzennego daje inne wyobrażenie o różnych formach ukształtowania terenu. Modele numeryczne są dostępne. Trzeba tylko dokonać generalizacji do poziomu, który będzie czytelny dla osoby niewidomej. To wszystko jest naprawdę w zasięgu ręki. To wszystko da się zrobić.

RN: Czyli kluczem do rozwoju są ludzie, którym musi się chcieć?

AM: Myślę, że tak. Na szczęście mam wrażenie, że w ostatnim czasie zmienia się świadomość potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami. Być może dociera ona do osób, które dają na to pieniądze. Widać, że jest większe otwarcie na takie działania, a one są bardziej doceniane. Aspekt społeczny ma zielone światło. Wynalazki są ważne, ale nie mają przełożenia na mocno specyficzne i ważne potrzeby społeczne. A my pracujemy dla osób, które są niedoreprezentowane, zawsze są na końcu w kolejce do zabezpieczenia ich potrzeb. Stąd też mamy frajdę, że robimy coś pożytecznego, że umożliwimy niewidomym bardziej świadome zwiedzanie poszczególnych parków.

Niewidomy psycholog

Krystian Cholewa



Tomek urodził się jako zdrowe dziecko, miał szczęśliwe dzieciństwo, bawił się, cieszył życiem, nie odróżniał się niczym od swoich kolegów i koleżanek. Chodził do przedszkola, następnie do szkoły podstawowej. W następnym roku miał przystąpić do pierwszej komunii świętej. Wakacje spędził nad polskim morzem ze swoimi

rodzicami, nie zdając sobie sprawy, że są to ostatnie beztroskie chwile w jego życiu. W drodze powrotnej rodzina miała wypadek samochodowy – nastąpiło zderzenie z samochodem z naprzeciwka, w wyniku którego Tomek doznał ciężkiego uszczerbku na zdrowiu. Stał się osobą niepełnosprawną z dysfunkcją wzroku. Prawdę mówiąc, widział tylko na jedno oko, co dla jego rodziców było ogromnym szokiem. Jego mama nie mogła pogodzić się z tym faktem, że jej syn stał się osobą niepełnosprawną.

Tomek nie był do końca świadomy, co się z nim stało. Bardzo długo przebywał w szpitalu, często płakał, ponieważ czuł, że jego życie się zmieniło o 180 stopni. Pomimo ogromnego bólu i cierpienia, jakich doznali rodzice, postanowili oni zawalczyć o rozwój psychofizyczny syna, aby nie czuł się gorszy od innych. Początkowo Tomek nie chciał wrócić do szkoły ze względu na obawy związane z brakiem akceptacji ze strony kolegów i koleżanek z klasy. Jednak po długich rozmowach z rodzicami zdecydował się podjąć próbę kształcenia w szkole powszechnej. Na początku było dużo zdziwienie, gdy Tomek pojawił się w klasie w asyście swojej mamy. Lekcja zaczęła od pogadanki na temat stanu zdrowia kolegi. Na czym polega jego choroba? I jak uczniowie mogą mu pomóc w codziennym pokonywaniu przeszkód? W pierwszym okresie po wypadku do szkoły zanosila i odbierała go mama, gdyż musiał się on przystosować do nowych warunków życia.

Na lekcji wsparciem dla niego był nauczyciel wspomagający, który nie tylko pomagał mu przyswajać wiedzę, ale także odnaleźć się w nowej rzeczywistości. W klasie wisiała tablica interaktywna z maksymalnie powiększonym drukiem, który był dostosowany do potrzeb Tomasza. Czasami dostawał też zadania do rozwiązania na tablicy. Po szkole jego mama przyjeżdżała rowerem typu tandem, aby syn mógł korzystać z rehabilitacji w terenie, zażywać kąpieli słonecznych oraz otworzyć się na ludzi pełnosprawnych w okolicy. Na początku ludzie patrzyli dziwnie, jednak mama tym się nie przejmowała, tylko dążyła do poprawy stanu zdrowia syna.

W domu rodzice przystosowali mieszkanie tak, by Tomek czuł się w nim jak najbardziej samodzielny i miał poczucie bezpieczeństwa, a to wszystko dzięki likwidacji barier architektonicznych i zastosowaniu specjalnych płytek sygnalizatorów przy czajnikach kuchennych. Do pierwszej komunii świętej Tomek przystąpił rok później niż jego koleżanki z klasy ze względu na długi proces rehabilitacji. Miał bardzo wyrozumiałego księdza, który zresztą pracował z osobami niepełnosprawnymi, dlatego miał odpowiednie podejście. Sama uroczystość przebiegła bez żadnych zakłóceń i nieprzyjemnych sytuacji. A Tomek mógł jeszcze bardziej zbliżyć się do Boga. Z biegiem czasu koledzy i koleżanki zaczęli oswajać z trudną sytuacją, że Tomek słabo widzi, nosi ciemne okulary i chodzi z białą laską.

Rodzice po pewnym czasie zauważyli, że syn ma przepiękny głos i chcieli, żeby go wykorzystał, dlatego posłali go do klasy o profilu dziennikarskim w liceum ogólnokształcącym. Placówka nie miała charakteru szkoły integracyjnej, a mimo tego była w pełni dostosowana do potrzeb uczniów z niepełnosprawnościami. Tomek miał tam możliwość nie tylko zdobycia wiedzy, ale – dzięki ukierunkowaniu na pasje dziennikarskie – mógł pisać teksty do szkolnej gazety, a nawet próbował swoich sił w szkolnym radiu. Rodzice zawsze powtarzali mu, że w życiu nie raz tak się dzieje, że Bóg coś zabiera, ale oddaje podwójnie i że trzeba zawsze skupić się na możliwościach, a nie na dysfunkcjach. W przeciwnym razie człowiek może popaść w depresję. Tomek nigdy się nie załamywał, walczył o lepsze jutro, z pomocą swoich rodziców zdał maturę z języka polskiego, angielskiego historii.

W międzyczasie jego wzrok uległ znacznemu pogorszeniu, tak, że w ogóle przestał widzieć, to jednak nie wpłynęło na jego marzenia o pomocy osobom potrzebującym.

Po długim namyśle postanowił, że zostanie psychologiem, ponieważ jego niepełnosprawność nie będzie przeszkodą w wykonywaniu tego zawodu, a może nawet stać się atutem. Jednak dostanie się na studia psychologiczne nie było

takie proste, dlatego w międzyczasie Tomasz rozpoczął studium masażu. Była to szkoła policealna, gdzie musiał osiąść wiedzę z zakresu anatomii całego człowieka. Przyswajanie wiedzy było bardzo trudne, często miał kilka poprawek, jednak nie poddawał się, bo wiedział, że ukończeniu studium otworzy mu ścieżkę do niezależności i samodzielności.

Po kilku latach rozpoczął praktyki w ośrodku rehabilitacyjnym jako masażysta, gdzie pracuje obecnie na pół etatu. Po kilku latach starań dostał się na wymarzoną psychologię. Jednak uczelnia nie była dostosowana do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Kształcenie odbywało się w trybie niestacjonarnym. Na uczelni Tomek zaprzyjaźnił się z Darkiem, który bardzo mu pomagał w dotarciu do biblioteki, toalety czy sklepiku. Kolega znał problemy osób niewidomych, gdyż jego młodszy brat zmagал się z tą dysfunkcją. Wiedział, jak się zachować by nie urazić, ale zmotywować do działania. „Bardzo się cieszę, że spotkałem go na swojej drodze życia”, przyznaje Tomek. „Pokazał mi, że nie ma rzeczy niemożliwych, nawet osoby słabowidzące i niewidome mogą robić w życiu bardzo dużo, z tym tylko, że potrzebują więcej czasu i wsparcia osób trzecich.” Notatki z wykładów Tomek zapisywał na specjalnym komputerze, z którego korzystał dzięki dofinansowaniu z Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych.

Obecnie przygotowuje się do pisania pracy magisterskiej pt. „Sytuacja osób niewidomych w aspekcie zatrudnienia na otwartym rynku pracy”. Jest bardzo zadowolony ze studiów psychologicznych, pozwoliły mu one w lepszym zrozumieniu świata, ale także samego siebie i swojej niepełnosprawności, z którą zmagają się od dzieciństwa. Ma w planach połączyć te dwie dziedziny, jakimi jest masaż i psychologia. Jego choroba zamknęła przed nim jedne drzwi, ale tworzyła inne i tym kieruje się Tomek w życiu. Jest przy tym bardzo wdzięczny przede wszystkim swoim rodzicom, nauczycielom i kolegom ze studiów, którzy pokazali mu, jak radzić sobie z przeciwnościami losu i że dużo rzeczy można wykonać samemu.

Osoba niewidoma na studiach

Jak wygląda sesja egzaminacyjna?

Hubert Jankowski

Studia to czas pełen wyzwań i możliwości rozwoju dla każdej osoby. Ale jak wygląda sesja egzaminacyjna w przypadku niewidomego studenta? Dzisiaj przyjrzymy się temu tematowi, aby lepiej zrozumieć, jakie wyzwania i dostosowania czekają na tych niezwykłych studentów.

Dla osoby niewidomej przygotowanie się do sesji egzaminacyjnej wymaga szczególnej organizacji i przygotowania. Na szczęście wiele uniwersytetów i instytucji edukacyjnych ma specjalne zespoły i dostępne narzędzia, które pomagają niewidomym studentom w podejściu do egzaminów w sprawiedliwy sposób.

Przed rozpoczęciem sesji egzaminacyjnej, niewidomi studenci często pracują z pełnomocnikami ds. niepełnosprawności lub z pracownikami uczelni wyższych, aby ustalić dostosowania, które pomogą im w egzaminie. Dostępne narzędzia mogą obejmować takie rozwiązania jak druk wypukły lub elektroniczne punkty Braille'a, nagrania dźwiękowe lub oprogramowanie do odczytywania treści na komputerze.

Podczas samej sesji egzaminacyjnej osoba niewidoma może mieć dostęp do dodatkowego czasu, aby dokładnie przeczytać i odpowiedzieć na pytania. Może korzystać również z pomocy asystenta, który może odpowiadać pisemnie na pytania egzaminacyjne.



Egzaminy ustne stanowią istotną część sesji egzaminacyjnej na studiach. W większości przypadków nauczyciele akademicki wybierają tę formę zaliczenia. Stanowi ona alternatywę dla testów pisemnych. Dodatkowym rozwiązaniem jest opcja zaliczeń w formie zdalnej, za pomocą połączenia przez popularne komunikatory.

Ważne jest również zapewnienie odpowiednich warunków przestrzennych na uczelniach wyższych. Sale egzaminacyjne powinny być dostosowane do potrzeb osób niewidomych, zapewniając łatwy dostęp i poruszanie się. Wyposażenie w oznaczenia w alfabecie brailowskim, dobrze oznaczone szlaki komunikacyjne oraz zapewnienie przestrzeni dla asystenta i technologii wspomagających są kluczowe dla stworzenia sprzyjającego środowiska egzaminacyjnego dla osób niewidomych.

Należy pamiętać, że dostosowania i wsparcie dla studentów niewidomych są niezbędne, aby umożliwić im uczestnictwo w sesji egzaminacyjnej w sposób sprawiedliwy. Wysoki poziom równości i dostępności edukacyjnej jest kluczowy dla sukcesu każdej osoby niewidomej na studiach.

Felieton skrajnie subiektywny

Fikcja kulturowego ubogacenia

Elżbieta Gutowska-Skowron



Czas skończyć z fikcją kulturowej i społecznej integracji nielegalnych imigrantów z krajów Afryki Północnej i Zachodniej, z tymi krajami w Europie, do których napływają. Nie można generalizować mówiąc o tzw. kulturowym ubogaceniu społeczeństw Europy przez imigrantów. Jeśli zjawisko gdzieś występuje, jego skala nie jest duża. Kulturowe ubogacenie, o którym mówiła jedna z polskich, opozycyjnych europosełek, widać być może przez grube szyby europejskich instytucji, w śródmiejskiej Brukseli. Widać

je w nieco krzywym zwierciadle. Wystarczy wyjść na ulice dużych, europejskich miast, by przekonać się, jak owo ubogacenie wygląda w istocie. Trzeba tylko chcieć wyjść na te ulice.

Praktyka pokazuje, że integrowanie się ze społeczeństwami zachodnioeuropejskimi imigrantów z krajów Afryki jest fikcją. Nie można zmusić osób, które kultywują Islam do kultywowania tradycji chrześcijańskich. Boże Narodzenie i Wielkanoc są dla muzułmanina obce i niezrozumiałe. Trudno też zlaicyzować muzułmanów, co próbuje zrobić Francja, szczycąca się swoją świeckością i liberalizmem. Ten proces, poza nielicznymi, indywidualnymi przypadkami, jest niewykonalny. Muzułmanie, którzy zdecydowali się na wtopienie w laickie i liberalne państwo, z reguły zapłacili za to wysoką cenę – izolację od własnego środowiska, ostracyzm rodziny itp. Dotyczy to pewnego odsetka młodych, wykształconych imigrantów lub potomków imigrantów, którzy mają dobrą pracę i przyzwoite dochody.

Obserwuje się w europejskich krajach raczej proces odwrotny, proces uwsteczniania się i radykalizowania osób młodych, z korzeniami afrykańskimi, nie tylko tych świeżo-napływowych, ale także tych, których rodzice, a nawet dziadkowie byli już całkiem dobrze osadzeni w zachodnioeuropejskiej kulturze i praktycznie zlaicyzowani. Młodzi nawracają się na Islam, często jest to wyraz buntu przeciwko gorszemu – ich zdaniem – traktowaniu przez państwo pobytu, a także wyraz rozczarowania brakiem pracy czy wykształcenia. Jest to ponadto wynik dość naturalnej dla człowieka dążności do poszukiwania własnych korzeni i poszukiwania kraju przodków, który jawi się jako rodzaj raju utraconego.

Ortodoksyjny Islam z patriarchalnymi zasadami i prawo szariatowe traktują kobietę niemal przedmiotowo. Już sam tradycyjny strój muzułmanki, niemal szczelnie osłaniający jej ciało, jest dla kobiet europejskich nie do przyjęcia. Choć Koran literalnie nie odbiera kobietom np. prawa do głosowania w wyborach, to jednak w praktyce bywa, że to mąż lub ojciec kobiety decydują czy

może ona skorzystać z prawa wyborczego. Często jest też tak, że to głowa rodziny, mężczyzna, głosuje za wszystkie kobiety w rodzinie.

Burki i hidżaby noszone przez muzułmańskie kobiety pozostają w rażącym kontraście z często mocno roznegliżowanymi strojami Europejek. W neofickim, często dżihadystycznym, a więc ortodoksyjnym i świętowojeńnym zapale, młodzi muzułmanie próbują uzurpować sobie prawo do przenoszenia islamistycznych kalek na niemuzułmańską część społeczeństw zachodnioeuropejskich krajów, w których żyją. Stąd ekscesy z lekceważącym, wręcz pogardliwym i uwłaczającym ich godności traktowaniem niemuzułmanek przez muzułmańskich mężczyzn. Stąd zapewne, po części, zaczepki i ataki na nie w europejskich miastach. Jesteś sama lub w towarzystwie innych kobiet, nie towarzyszy ci mężczyzna, twoje ubranie odsłania zbyt wiele, wnioski – twoje obyczaje są zbyt lekkie, więc można potraktować cię bezpardonowo. By jednak nie popaść w zbyt daleko idące uogólnienia, ataki młodych imigrantów na europejskie kobiety są też często wynikiem zwykłej potrzeby wyżycia się i rozładowania frustracji.

Istotną kwestią w kontekście społecznej i kulturowej integracji są powstające w europejskich miastach getta imigrantów. Dzielnice ze słabą infrastrukturą, ze zdewastowanymi domami, stające się siedliskami przestępczości, mafii narkotykowych, gromadzące ludzi słabo wykształconych, bez pracy, pozostających na tzw. socjalu, ludzi bez perspektyw. Nazywa się te getta strefami No-go. To miejsca, do których niechętnie zapuszcza się policja, a mieszkańcy miast, w których funkcjonują strefy czy też turyści je odwiedzający muszą się liczyć z ryzykiem. Jakkolwiek by ich nie nazywać – miejsca wrażliwe, miejsca wrażliwe/narażone, obszary podwyższonego ryzyka, strefy te są wielkim problemem. Rządzą się własnymi prawami, konflikty rozwiązywane są często bez udziału organów bezpieczeństwa.

Kilkadziesiąt takich miejsc znajduje się w dużych miastach Szwecji – w Sztokholmie, Malmö, Göteborgu, Uppsali, Helsingborgu. Około

“ Kulturowe ubogacenie, o którym mówiła jedna z polskich, opozycyjnych europoseł, widać być może przez grubszyby europejskich instytucji, w śródmiejskiej Brukseli. Widać je w nieco krzywym zwierciadle.

pięćdziesięciu takich stref znajduje się we Francji, występują także w Holandii. W Niemczech, w Duisburgu i w północnej części Berlina, powstają tzw. strefy szariackie, podobnie jest w Wielkiej Brytanii. Niemieccy i brytyjscy muzułmanie organizują tzw. patrole szariackie, wprowadzając de facto w tych strefach prawo szariatu. Różnego rodzaju muzułmańskie strefy są więc powszechne tam, gdzie mamy do czynienia z dużym napływem imigrantów.

Zważywszy na to, że jak się szacuje blisko 100 milionów nielegalnych imigrantów może w najbliższych latach szukać swojego miejsca w lepszym świecie, w Europie, sytuacja staje się alarmująca. Nasz kontynent nie jest w stanie wchłonąć takich mas ludzkich bez uszczerbku dla rdzennych obywateli. Wydaje się, że jedyną metodą na zażegnanie kryzysu migracyjnego jest działanie na miejscu, czyli w Afryce. Tajemnicą poliszynela jest przecież militarna obecność USA i niektórych państw europejskich na Czarnym Lądzie. Wystarczyłoby środki przeznaczone na utrzymanie w ryzach licznych, afrykańskich, lokalnych konfliktów przeznaczyć na rozwój cywilizacyjny i gospodarczy na tym kontynencie. Bo to głównie ubóstwo i cywilizacyjne zapóźnienie są zarzewiem wielu zatargów w tym regionie.

W tej sytuacji relokacyjne pomysły Unii Europejskiej są przysłowiowym gaszeniem pożaru benzyną. Przenoszenie problemu na kolejne państwa nie stanowi jego rozwiązania.

Nie musisz szukać szczęścia, ono jest tuż obok

Karolina Malicka



Szczęście to stan emocjonalny, który towarzyszy każdemu człowiekowi w jego codziennym życiu. Jest trudny do zdefiniowania i dla każdego może oznaczać coś innego.

Niektórym wystarczą duże pieniądze, liczne sukcesy i wiele przygód, a innym świeża kawa, śpiew ptaków za oknem, kot na kolanach czy błogie zacisze własnego ogrodu. O szczęściu człowieka decyduje wiele czynników. Przede wszystkim ogólne nastawienie do życia – pesymizm bądź optymizm. Ponadto zdrowie, ponieważ jeśli coś jest fizycznie nie tak, to bardzo trudno znaleźć szczęście, zwłaszcza jeśli jest to poważna choroba. Dodatkowo bycie szczęśliwym lub nie zależy również od problemów, przeciwności losu, które dotyczą daną osobę, na przykład problemy w pracy, w szkole lub w domu. Wreszcie dążenie do celu i osiągnięcie sukcesu. Jeśli mamy cel, coś, co nas pcha do przodu, to szczęście częściej nam towarzyszy, bo widzimy sens naszego życia, zwłaszcza jeśli są pozytywne efekty naszych dążeń.

Według raportu z 2023 r. najszczęśliwszym krajem na świecie jest Finlandia, a tuż po niej znalazły się Dania oraz Islandia. Poza podium znalazły się Izrael i Holandia, natomiast Polska zajęła zaledwie 39 miejsce, tym samym awansując tylko o jedno oczko w górę.

Pozostaje więc pytanie, co sprawia, że ludzie w danym kraju są szczęśliwsi od innych? Spójrzmy na przykład na zajmującą zaskakujące drugie miejsce Danię. Ich filozofią na życie jest Hygge,

które stało się popularne również w innych skandynawskich krajach i nie tylko. Hygge jest duńskim słowem oznaczającym przytulność, wygodę czy komfort i pochodzi z XIX wieku. Ta duńska filozofia jest alternatywą dla szybkiego tempa życia i ciągłej gonitwy za sukcesami. Zaleca ona, by doceniać codzienne przyjemności, cieszyć się tym, co tu i teraz. Chcąc być Hygge, należy kłaść duży nacisk na relacje międzyludzkie i otaczać się pozytywnymi ludźmi, a także ograniczać media społecznościowe. Istotne jest również to, by od czasu do czasu pozwalać sobie na leniuchowanie bez wyrzutów sumienia.

Od lat ludzie szukają najlepszego sposobu na znalezienie i utrzymanie szczęścia w jak najlepszej kondycji, co nie jest wcale łatwym zadaniem. Dlaczego tak się dzieje? Nie możemy być cały czas szczęśliwi, nawet jeśli jesteśmy zdrowi, pozytywnie nastawieni do życia, mamy mało problemów i osiągamy wiele sukcesów. Po pierwsze, w życiu nie ma nigdy tak, że wszystko się zawsze układa, każdy napotyka na przeciwności losu, choćby przez złe podjętą decyzję lub złe intencje innych ludzi z naszego otoczenia. Po drugie, szczęście człowieka zależy również od tego, jak jest przez niego definiowane. Dla przykładu, jeśli szczęściem jest dla niego przebywanie w domu czy spotkania z przyjaciółmi, to jest szansa, że taka osoba łatwiej odnajdzie swoje szczęście, bo nie ma wygórowanych wymagań. Jeśli jednak dla kogoś innego szczęście jest czymś znacznie większym, to może się okazać, że życie nie będzie spełniało jego wysokich oczekiwań.

Wreszcie, jeśli człowieka dotknie wielki cios, taki jak choroba lub śmierć bliskiej osoby, wówczas zarówno małe powody do szczęścia, jak i te wielkie przestaną mieć jakiegokolwiek znaczenie. Ilu jest ludzi na świecie, tyle jest definicji szczęścia, jednak niezależnie od ich liczby, człowiek nie jest w stanie być szczęśliwy przez całe swoje życie, ponieważ zawsze może spotkać go sytuacja, która zakłóci jego życiową harmonię i pozbawi szczęścia. Powinniśmy więc doceniać to co, w danej chwili mamy, a szczęście rzadziej będzie nas opuszczać.

Blogerka patrząca na świat z przymrużeniem oka

Katarzyna Piekarczyk



Ewelina Orzechowska to mama dwójki dzieci i kobieta bardzo aktywna. Od półtora roku prowadzi blog osobisty „Niewidoma z przymrużeniem oka”. Z humorystycznych, ale też dotyczących codziennych zmagani wpisów zamieszczanych na Facebooku, dowiadujemy się jak wygląda świat widziany oczami osoby niewidomej. Jej teksty nie są skierowane tylko do ludzi z dysfunkcją wzroku, ale do wszystkich odbiorców, którzy są ciekawi jak wygląda codzienność osób niewidomych. W zeszłym roku

zajęła I miejsce w konkursie IDOL, organizowanym przez Fundację Szansa dla Niewidomych. Jej blog został nagrodzony w kategorii MEDIA. Nominowała została z ramienia lubelskiego oddziału Fundacji.

KP: Skąd i kiedy wzięła się inspiracja do prowadzenia bloga?

EO: Od bardzo dawna chciałam spisywać swoje doświadczenia, pozytywne i trudne, zarówno z życia osoby niewidomej, jak i z życia mamy. Kilkanaście lat temu, kiedy urodziłam córkę, obserwowałam działalność mam w Internecie, to jak dzieliły się swoimi rodzicielskimi doświadczeniami. Nie znalazłam takiego bloga, którego by prowadziła niewidoma mama, opisując swoje rodzicielstwo. Wtedy jeszcze nie miałam w sobie na tyle odwagi, aby rozpocząć. To wszystko kiełkowało. W międzyczasie urodziłam synka, a myśl o pisaniu ciągle we mnie była. W rozpoczęciu prowadzenia bloga bardzo wspierała mnie moja przyjaciółka, która ciągle zachęcała, abym rozwijała swoją pasję. To ona na początku mojej drogi powiedziała, że kropla drąży skałę. Wzięłam to sobie do serca i ciągle te słowa mi towarzyszą.

KP: Z jakim przyjęciem spotkały się pierwsze wpisy?

EO: Pierwszy tekst dotyczył zimy i tego jak trudno jest osobie niewidomej trafić do celu, zorientować się w przestrzeni, w której nagle pojawiło się tyle śniegu. Oczywiście na początku było małe zainteresowanie. Zdawałam sobie sprawę, że nie jest to temat celebrycki, ale wiedziałam, że potrzebuję czasu, aby dotrzeć do czytelników. Miałam dużo pomysłów na teksty. Chciałam dzielić się momentami, kiedy doświadczam ze strony osób postronnych dużo życzliwości. I tak

na blogu pojawiają się historyjki z codziennych sytuacji z moimi dziećmi, od czasu do czasu są też teksty humorystyczne. Nie liczą się polubienia. Bardziej chodzi mi o to, aby docierać ze swoją wiedzą i doświadczeniami do ludzi. Cieszę się, że czytelnicy do mnie piszą, zwłaszcza jeśli jakiś tekst bardzo do nich trafił. Jeśli utożsamiają się z tym co piszę, to jest dla mnie najlepsza nagroda, wsparcie i motywacja.

KP: Które z wpisów są ważne dla czytelników? Z czym się najbardziej utożsamiają?

EO: Na pewno popularnością cieszą się wpisy związane z psychologią i naszymi emocjami, codziennością oraz mierzeniem się z różnymi trudnościami. Wypływa z nich przekaz, że nie musimy być doskonali, czasem możemy sobie popłakać i wypuścić z siebie emocje. Moje teksty nie są kierowane tylko do osób niewidomych. Odbiorcami są też osoby, które są ciekawe jak żyjemy oraz jak wygląda nasza codzienność. Nie chcę kreować się na bohaterkę, ale też nie mam zamiaru uważać się nad sobą. Czasem opisuję upadek i zdarte kolano. Oczywiście trudne dla mnie jest radzenie sobie z tym, jak to nazywam, „niewidomstwem”, z drugiej strony mam prawo, aby się wyzalić, ale to nie jest moja postawa życiowa. Po prostu chcę się dzielić.

KP: Artykuły na blogu są podzielone i ułożone seriami, prawda? Jakie cykle znajdziemy na Pani blogu?

EO: W cyklu „Życzliwość mieszka w nas” opisuję sytuacje, kiedy przypadkowe osoby mi pomagają. Jest też „NIE_pomagalnik – czyli o tym co robić, a czego NIE robić, gdy na swojej drodze spotkasz osobę niewidomą”. Ten cykl jest podzielony i ponumerowany na lekcje. Są to krótkie wypunktowane porady, jak się zachować w autobusie czy na przystanku. W odcinkach „Niewidoma w miejskiej dżungli” opisuję sytuacje zarówno przyjemne, jak i nieprzyjemne, które spotkały mnie w przestrzeni miejskiej. Oprócz tego pojawiają się zabawne historyjki z codzienności. W cyklu „Krecie opowiadanki” przeczytamy humorystyczne opowiadanki, a w „Dziecięcych rozkminach” znajdziemy zabawne przemyślenia mojego syna. Czasem zamieszczam relacje

“ Jej teksty nie są skierowane tylko do ludzi z dysfunkcją wzroku, ale do wszystkich odbiorców, którzy są ciekawi jak wygląda codzienność osób niewidomych. W zeszłym roku zajęła I miejsce w konkursie IDOL, organizowanym przez Fundację Szansa dla Niewidomych. Jej blog został nagrodzony w kategorii MEDIA.

z warsztatów kulinarnych, opisuję też dostępne wydarzenia kulturalne dla osób z dysfunkcją wzroku, czyli wystawy, sztuki teatralne lub filmy. Poza tym są wpisy, które nie są przypisane do żadnej kategorii. Czasem pojawi się impuls, który wywoła we mnie jakieś emocje, wtedy siadam i piszę.

KP: Dużo wpisów dotyczących macierzyństwa znajdziemy w cyklu „Z życia niewidomej mamy”. Czy udało się nawiązać relacje z niewidomymi mamami albo pomóc im poruszając ważne kwestie?

EO: Kiedy trzynastie lat temu byłam w pierwszej ciąży, nie znałam żadnej niewidomej mamy, która by miała małe dzieci. Miałam kilka znajomych, ale były to kobiety około 60. roku życia, które posiadały dzieci w moim wieku. Nie miałam terazniejszych doświadczeń i tego mi bardzo brakowało. Nie było aż tyle możliwości do nawiązania kontaktu. Teraz znam już trochę więcej niewidomych mam. Okazuje się, że nasze życie jest normalne. Jest to zwykle rodzicielstwo z tą różnicą, że funkcjonujemy bez wzroku.

KP: Co jest najtrudniejsze w macierzyństwie?

EO: Każdy etap ma swoje specyficzne trudności, z którymi trzeba się mierzyć. Kiedy byłam w pierwszej ciąży, to czasem będąc u niektórych

lekarzy czułam się jak kosmitka, ponieważ nie chcieli mnie zbadać. Dopiero za którymś razem trafiłam na dobrą doktor, która potraktowała mnie zupełnie normalnie. Później pojawiły się kwestie związane z opieką nad maluchem, czyli obcinanie paznokci, ubieranie, przewijanie, wychodzenie z wózkiem na spacer. To były sytuacje, z którymi trzeba było się mierzyć na co dzień. Czynności pielęgnacyjne, które trzeba wykonać w domu, po pewnym czasie nie sprawiały już trudności. Na początku bałam się, ale z każdym przewinięciem czy przebieraniem ruchy stały się wprawne. Ciężko było ze spacerami czy odmierzaniem lekarstw, albo przystawianiem dziecka do piersi. Każdy etap ma swoje trudności. Wychodzenie na plac zabaw był nie lada wyzwaniem. Pamiętajmy, że otoczenie też różnie się zachowuje. Ludzie udają, że ich nie ma. Musiałam dużo w sobie przełamać. Bałam się,

że dziecko gdzieś odejdzie, zaginie, że coś sobie zrobi, a ja nie będę wiedziała gdzie jest. Kiedy córka już chodziła, to zakładałam jej plecaczek ze smyczą, trzymałyśmy się za rączki, ale wiedziałam, że jak będzie chciała odbiec, to tego nie zrobi, bo jest zabezpieczona. Teraz córka ma 12 lat, syn 7, więc jesteśmy na etapie szkoły, odrabiania lekcji, nauki czytania, pisanie, organizacji dodatkowych zajęć. Wszystko zależy też od samodzielności dzieci. Córka sama odrabiała lekcje i nie potrzebowała pomocy, do tej pory radzi sobie bardzo dobrze. Synowi musiałam organizować pomoc, przychodziły panie wolontariuszki, które pomagały mu w lekcjach, ponieważ ktoś widzący musiał zerkać, czy dobrze pisze i jak sobie radzi.

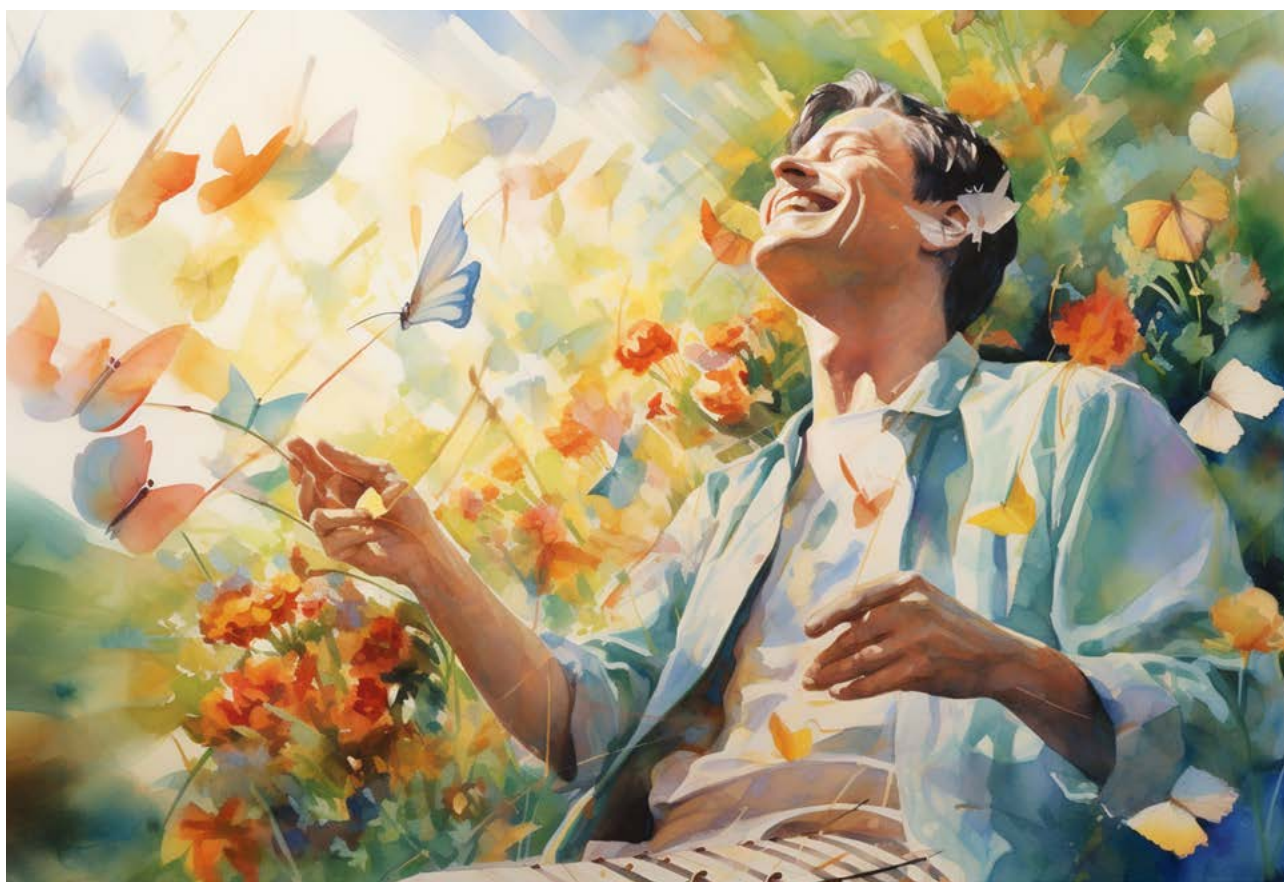
KP: Co daje Pani prowadzenie bloga w Internecie?

EO: Odnalazłam w tym pasję, sprawia mi to wiele radości. Nawet jeśli opisuję trudne doświadczenia, czyli wypadek samochodowy i utratę wzroku, to jest to dla mnie pewna forma terapii. Opisywanie tych doświadczeń jest dla mnie oczyszczeniem, poukładaniem pewnych rzeczy w głowie. Robię to bezinteresownie, chociaż nie ukrywam, że mam kilka planów na rozwój tego miejsca, żeby trochę je uatrakcyjnić. Myślę, żeby wzbogacić je o podcasty albo o filmiki związane z codziennością, aby pokazać osobom widzącym takie nasze zwykłe czynności jak na przykład gotowanie.

KP: Jest Pani osobą aktywną, zdobywa różne wyróżnienia za prowadzenie bloga, ale też za aktywność fizyczną.

EO: Tak, we wrześniu 2019 roku chodząc z kijkami zdobyłam I miejsce w kategorii kobiet niewidzących z województwa lubelskiego. Zawody nordic walking zostały zorganizowane przez Integracyjny Klub Aktywnej Rehabilitacji i Sportu Niewidomych „Ikar”. Bardzo mnie cieszy, że moje lekkie pióro przekłada się na wzrost czytelników i zostaję zauważana w różnych miejscach. Moja praca jako blogerki staje się coraz bardziej dostrzegana. Najbardziej radują mnie reakcje czytelników, to, że dzielą się ze mną swoimi spostrzeżeniami i przesyłają mi swoje historie.





Jestem spełnionym człowiekiem

Marta Warzecha

Marcina Żarneckiego poznałam w pierwszej klasie szkoły podstawowej. Razem dzieliliśmy szkolną dolę oraz internatowy wikt przy ulicy Tynieckiej w Krakowie. Marcin, oprócz radosnego usposobienia, wyróżniał się ogromnym talentem muzycznym, kompozytorskim, a przede wszystkim bogatą wyobraźnią plastyczną. Przez wszystkie lata szkoły podstawowej, pod okiem naszej pani od plastyki, rozwijał swoje zdolności: w rysowaniu, szkicowaniu, a także w malarstwie.

Mieliśmy możliwość – w tym też ja, gdyż jeszcze wtedy widziałam, oglądać jego dzieła, na których były góralskie chałupy na tle szczytów gór. Kilka dni temu zadzwoniłam do mego sympatycznego kolegi i oznajmiłam jego przemilej słuchawce, iż chciałabym z nim porozmawiać o jego działalności artystycznej. Bardzo się ucieszył i chętnie przystał na tę propozycję, tak więc zapoznam was z bohaterem mojego artykułu.

MW: Marcinie, urodziłeś się na Podhalu i jesteś świadom bogatej kultury i silnej tradycji muzycznej. Kiedy pokochałeś muzykę góralską? To była miłość zaszczepiona od dziecka czy postępujący proces?

MŻ: Powiem ci, Marta, w ten sposób. Kulturę muzyki góralskiej dzięki tobie odkryłem. Ty w internacie miałaś kasetę Krywań i razem jej słuchaliśmy. Myślałem wtedy: kurczę, to jest mój region! Od tej chwili bardziej zacząłem się w tej muzyce osłuchiwać, technicznie, jak się ją gra. Potem, jeśli pamiętasz, były pierwsze próby na fortepianie. Zaczęło się od twojej kasy, tak niewinnie, i trwa do dziś.

MW: Potem postanowiłeś szukać nowych brzmień?

MŻ: W międzyczasie pojawiła się muzyka Bałkan i Karpat, i tak się to zaczęło rozszerzać, pogłębiać.

MW: Co zachwyciło cię w muzyce bałkańskiej?

MŻ: Zaczęło się od tego, że pewna grupa dziewczyn śpiewała te klimaty. Znajoma też śpiewała w tym zespole, więc mnie zaprosiła. Powiedziała: wpadłbyś, posłuchał, fajne klimaty mamy, może byś coś zagrał. Przyszedłem w poniedziałek do domu kultury i posłuchałem. Myślę sobie: jakie fajne klimaty! I mówię: macie to gdzieś zapisać? Na szczęście miały. Zacząłem się tego uczyć i potem już mieliśmy wspólne próby.

MW: Poszukiwałeś materiałów też na własną rękę?

MŻ: Wiesz, to był początek lat dwutysięcznych i Internetu. W sieci poszukiwałem zespołów grających muzykę bałkańską. Wsłuchiwałem się w te klimaty, poznawałem je coraz bardziej. Oglądałem też rozmaite instrumenty i myślałem: kurczę, fajnie by było mieć takie instrumenty. I zacząłem te instrumenty gromadzić.

MW: Posiadasz bogatą kolekcję instrumentów z regionu Europy Południowej. Czy powiększasz ją o nowe eksponaty, na przykład o bardziej egzotyczne instrumenty?

MŻ: Bardzo zaciękały mnie Indie. Kolega przywiózł mi dwa tradycyjne instrumenty: tykwę indyjską i indyjskie ramali – bardzo ciekawe. Będę musiał kiedyś je posprawdzać i uruchościć. Oprócz tego mam jeszcze tureckie dudę drum, też bardzo ciekawy instrument tradycyjny Turcji. Wiesz, bardzo dużo podróżuję, bo to jest moja kolejna pasja, oprócz muzyki i malarstwa. To jest takie kawalerskie chelsea jeden, tak na to mówię. Podczas tych wypraw poznaję różne brzmienia, instrumenty, śpiew i tak dalej. Wiesz, nasza podhalańska muzyka jest bardzo jednostajna, utrzymana w określonych rytmach. Co do muzyki bałkańskiej, ona jest urozmaicona. Występuje w niej śpiew chóralny – rozbudowany jest śpiew i różne rytmy.

MW: Dotknąłeś tematu swoich podróży. Rozwińmy zatem opowieść o twoich wyprawach rowerowych.

MŻ: Zaczęły się na początku lat dwutysięcznych i odbywały się głównie dookoła Tatr. Z tymi wyprawami jest jednak jak z paczką ciasteczek. Jak spróbujesz jedno, to potem masz ochotę na następne i następne, aż zjesz wszystkie. Przejechałem Słowację, Węgry, Austrię, Chorwację i Rumunię.

MW: Który kraj cię najbardziej urzekł?

MŻ: Najbardziej urzekła mnie Chorwacja. Te jeziora! Miasta także są piękne, starówki obwarowane murami, uliczki wąskie. Jakbyś wyciągnęła rękę, to dosłownie dotykasz ścian!

MW: Zastanawia mnie, czy nie boisz się samotnie podróżować? Masz ograniczone pole widzenia i niejeden na twoim miejscu obawiałby się wojaży w pojedynkę.

MŻ: Nie, nie boję się. To jest kształtowanie charakteru. Człowiek podróżujący w pojedynkę jest jak zegarek, zdany na samego siebie, a więc na przykład zatrzymuje się wtedy, kiedy on sam zdecyduje, albo podyktuje mu tę potrzebę fizjologia.

MW: Polskę też przejechałeś?

MŻ: Oczywiście.

MW: Polubiłeś Podlasie. Co cię najbardziej pociągało w tym regionie?

MŻ: Na Podlasiu jest bardzo ciekawa kultura muzyczna, którą poznałem. Pracowałem z zespołem Narwianie. Wpisz sobie w wyszukiwarce nazwę zespołu i posłuchaj. Również kulinarnie polubiłem ten region. Ojej, jakie pyszne są kartacze z mięsem, na to cebulka smażona i do tego kefir. Po prostu bajka!

MW: Lubisz kosztować regionalnego jadła, a co ci najbardziej smakowało podczas twoich podróży zagranicznych?

MŻ: Naprawdę mega smaczne danie to czorny rizot, czyli czarne risotto. Składa się z ryżu, w którym są takie długie ośmiorniczki. One coś takiego wytwarzają, że ryż staje się ciemny. W skład



Marcin Żarnecki jest osobą słabowidzącą, lecz się nie poddaje. (...) Marcin w swojej walce o przetrwanie wyróżnia się skromnością i humorem.

wchodzi duża ilość czosnku, a na wierzchu posypane jest serem parmezano. Marta, coś pysznego! Wypożycz rower dwuosobowy i jedziemy do Splitu, bo wiem, gdzie jest restauracja, w której podają czarne risotto.

MW: Porozmawiajmy teraz o malarstwie. Malujesz bardzo dużo i wystawiasz swoje dzieła. Czym się inspirujesz i co jest najczęściej tematem twoich prac?

MŻ: Malowanie zaczęło się w latach szkolnych, a raczej już we wczesnym dzieciństwie, bo miałem dwa albo trzy lata, wiem to z relacji rodziców. W szkole były pierwsze rysunki i rozwijanie umiejętności. Bardzo chciałbym podziękować pani od plastyki. Pani Ewa wykryła mój talent i rozwijała moje możliwości. Chodziłem na kółko plastyczne, próbowałem przeróżnych technik rysunku. Kiedy skończyłem szkołę, miałem paskudny wypadek, po którym przez cztery lata nie mogłem chodzić. Powoli jednak dochodziłem do zdrowia. Usłyszałem o kursach plastycznych w naszym domu kultury, które prowadził pan Krzysztof Kabada i zacząłem na nie uczęszczać. On właśnie pokazał mi te techniki i pokazywał mi jak je stosować. Potem sam te sposoby malowania wdrażałem. W późniejszym okresie były organizowane wystawy z moimi obrazami. Najpierw były to grupowe wystawy w klubie amatorskiej twórczości plastycznej w Nowym Targu, a na koniec indywidualne prezentacje. Z obrazami pojechałem na Słowację. Kolejną prezentację miałem w Białymstoku, w Dobrojewie Dużym w Pałacu Branickich. W 2019 r. wystawiałem swoje prace w Chorwacji. Przewiozłem je autokarem. W Tabarze była wystawa, zjazd różnorodnych kultur i ja byłem jako jedyny z Polski. W gazecie

lokalnej opisywano to wydarzenie i zostałem wymieniony jako artysta z Albanii. O prawie dwa tysiące kilometrów się pomylili. Polska czy Albania – to przecież blisko geograficznie. Zdarza się i taka pomyłka. Jednak było bardzo przyjemnie. Właśnie wczoraj miałem prezentację swoich prac na Kopernika, w domu kultury. Mam też plany na jesień, bo szykuje mi się tournée po Lubelszczyźnie. Kto wie czy mi się nie wykluje wyjazd do Niemiec.

MW: Co ci daje malarstwo? Poprzez malowanie wyrażasz swoje uczucia?

MŻ: Przede wszystkim malarstwo to jest super rozrywka. W moich obrazach przedstawiam to co widzę i jak ten świat odbieram. Nie widzę go jednak w czerni i bieli, tylko obrałem taką technikę. Grafika jest dla mnie najlepsza, bo pokazuje szczegóły zarówno w pejzażach, jak i w architekturze. Pomimo, że robię obrazy w kolorach, szczególnie na zamówienie, to jednak z grafiki, którą sobie obrałem, komponuję różne cienie szarości, światła. Przeróżne smaczki z tej techniki można wyciągnąć. Coś niesamowitego!

MW: Kochasz sztukę? Opowiadasz o niej tak barwnie.

MŻ: Kocham sztukę, tworzę ją i chcę, żeby została dla potomnych. Na przykład architektura Podhala jest w większości z drewna i co za tym idzie, może spłonąć. Kiedy uwiecznię ją w moich obrazach – przetrwa. Jednym słowem: zabytki przeminą, obraz zostanie.

MW: Co byś chciał powiedzieć na koniec? Jakie miałbyś przesłanie dla osób niepełnosprawnych?

MŻ: Żeby nie tworzyli w sobie bariery. My nie mamy żadnych barier! Bariery są tylko w mózgu, a my musimy je przezwyciężać, robić coś, podróżować.

Marcin Żarnecki jest osobą słabowidzącą, lecz się nie poddaje. Niedawno zwierzył mi się, że jego wzrok zaczął się pogarszać, ale walczy o swoje marzenia oraz spełnienie się, gdyż to w życiu jest najważniejsze. Marcin w swojej walce o przetrwanie wyróżnia się skromnością i humorem.

Henryk Rzepka

Idea dostępności obejmuje wszystkie przypadki i nie zawęża wymagań dla konkretnych grup użytkowników, np. użytkowników z niepełnosprawnościami, ale uogólnia je na całe społeczeństwo. Dostępność jest cechą, która powoduje, że dany obiekt dla osób z niepełnosprawnościami staje się możliwy do odwiedzenia, a dostępne w nim usługi możliwe do samodzielnego wykonania. Natomiast dla wszystkich innych osób taki obiekt jest wygodniejszy i bardziej atrakcyjny. Dostępność jest

Warto w tym miejscu podkreślić fakt, że niepełnosprawność jest kwestią względną. Pomimo kalectwa wiele osób wykonuje te same czynności co osoby całkowicie sprawne, tylko robią je w inny, dostosowany do własnych możliwości sposób. Niepełnosprawność objawia się w tych miejscach, gdzie istnieją bariery. To właśnie bariery są przyczyną tak wielu problemów z samodzielnością różnych osób. Dla osób z dysfunkcją narządu ruchu barierami są wszelkie nierówności nawierzchni, po których się poruszają, schody i progi oraz zbyt wąskie ciągi komunikacyjne. Dla



osób z dysfunkcją narządu wzroku barierą jest przekaz wszelkiego rodzaju informacji wyłącznie w sposób wizualny. Dla osób z dysfunkcją funkcji poznawczych barierami są wszelkie niejasne lub błędne wskazówki lub brak właściwych informacji w określonych miejscach. Mamy więc prawo wysnuć wniosek, że gdyby w przestrzeni publicznej nie było barier, mniej byłoby też niepełnosprawności, pomimo, że nadal będą istnieć różne grupy osób, które nie są w stanie funkcjonować w jeden narzucony z góry sposób.

Czy barierami dla użytkowników pojazdów nie są nierówne lub nieutwardzone drogi, a nawet skrzyżowania kolizyjne, na których tracą dużo czasu? Czy barierą dla mieszkańców i turystów Świnoujścia nie była konieczność korzystania z przeprawy wodnej? Skoro ze środków publicznych budowane są równe, utwardzone i pozbawione skrzyżowań kolizyjnych drogi dla licznej, ale jednak określonej grupy osób, skoro zbudowano tunel podziemny omijający barierę wodną, to czy takiego samego rozwiązania nie powinno się stosować do wszystkich innych obiektów i przestrzeni publicznych?

Każda likwidacja jakiegokolwiek bariery jest opłacalna dla całego społeczeństwa, bo chociaż najwięcej z dostępnych rozwiązań skorzystają określone grupy, to takie rozwiązanie będzie dostępne także dla wszystkich pozostałych, bo nigdy nie wiemy kiedy ktokolwiek z nas i w jakich warunkach będzie potrzebował z nich skorzystać.

Z potrzeb osób z różnymi, odmiennymi potrzebami powstała idea projektowania uniwersalnego, projektowania uwzględniającego różne sposoby funkcjonowania, a przede wszystkim pozbawionego barier. Skoro projektujemy, czyli wymyślamy najlepsze rozwiązania, które chronią nas przed zimnem i wilgocią, które chronią nas przed hałasem i brakiem lub nadmiarem oświetlenia, to dlaczego nie mielibyśmy zaprojektować rozwiązań, które chroniłyby nas przed problemami z odnalezieniem właściwego miejsca, przed problemami z utknięciem na nierównym chodniku lub korytarzu, bądź utknięciem

przed schodami z powodu braku windy czy pochylni. Przecież to tylko od nas zależy, czy projektant oprócz schodów uwzględni także windę, że zamiast krawężników na chodnikach zaprojektuje podjazdy o właściwym nachyleniu, że dostarczane informacje zostaną zamontowane w miejscach, które każdy użytkownik intuicyjnie odnajdzie, i że zostaną one przedstawione w wielu różnych formach przekazu, dostępnych zarówno dla osób posługujących się wzrokiem, jak i dla tych, którzy takiej możliwości nie mają.

Pod koniec XX wieku w Stanach Zjednoczonych opracowano i zdefiniowano pojęcie projektowania uniwersalnego. Dziś jest ono już znane i stosowane na całym świecie. Zostało zaimplementowane do aktów prawnych zarówno prawa międzynarodowego, jak i w poszczególnych krajach. Jest ono także wymagane w przepisach prawa stosowanego w naszym kraju. A zatem, skoro dzięki projektowaniu uniwersalnemu mniej osób z niepełnosprawnościami może być mniej niepełnosprawnymi, skoro więcej osób sprawnych może funkcjonować jeszcze wygodniej, to dlaczego dostępność jest nadal problemem?



Dostępność jest cechą, która powoduje, że dany obiekt dla osób z niepełnosprawnościami staje się możliwy do odwiedzenia, a dostępne w nim usługi możliwe do samodzielnego wykonania. Natomiast dla wszystkich innych osób taki obiekt jest wygodniejszy i bardziej atrakcyjny.

Odpowiedź jest złożona. Budowa niedostępnych obiektów wynika często z zasłouchi, także z naszych przyzwyczajeh. Jednak chyba najbardziej z braku przewidywania. Musimy się tego nauczyć, a skuteczną pomocą w tej nauce są wymagania zapisane w przepisach prawa.

Analizując dostępność, należy ją rozpatrywać na wiele różnych sposobów, w zależności od potrzeb różnych użytkowników, w zależności od funkcji, jakie dane obiekty lub ich składniki pełnią. Wyróżniamy w niej różne obszary i klasyfikujemy różnorodne wymagania. Pozwala to zuniwersalizować wymagania, a to ułatwia pracę projektantom. Gotowe zestawy wymagań, często uzupełnione o konkretne mierzalne parametry, pozwalają projektantom uwzględnić je w projektach i połączyć z innymi, bardziej ogólnymi wymaganiami, np. przestrzennymi, funkcjonalnymi, ergonomicznymi oraz estetycznymi. Parametry są ważne, bo ułatwiają także inwestorom sprawdzenie, czy budowany obiekt będzie dostępny dla możliwie dużej grupy użytkowników, gdyż umożliwiają szybkie wykrycie barier. Jednak najkorzystniejszymi wskazówkami projektowania uniwersalnego są opracowane przez amerykańskiego architekta R. Mace'a i jego zespół zasady projektowania uniwersalnego. Ułatwiają one zrozumienie problemu dostępności oraz różnorodnych potrzeb ludzi. Ułatwiają przewidywanie potencjalnych barier dostępności. Zrozumienie przez projektantów zasad projektowania uniwersalnego ułatwia im sam proces projektowania, gdyż uwalnia ich od wymogu dostosowania projektu do konkretnych parametrów i pobudza wyobraźnię w kierunku tworzenia bez barier, również bez tych ograniczających ich pracę twórczą.

Przykłady wymagań dostępności wejść do i na teren obiektów wg zasad projektowania uniwersalnego

Wejścia do obiektów użyteczności publicznej mogą być zlokalizowane w ścianie budynku znajdującego się bezpośrednio przy ulicy lub chodniku, albo w pewnym od tego chodnika oddaleniu. Bywają także bramy i furtki w ogrodzeniach postawionych wokół obiektów. W obu

przypadkach wymagania dostępności dotyczące wejść do obiektów są podobne, niezależnie od tego, czy musimy przejść przez furtkę czy przez drzwi, względnie zarówno przez furtkę i drzwi. Wymagania te są związane z przestrzenią zewnętrzną przed furtką lub drzwiami, z chodnikiem lub ścieżką dojścia do obiektów, jak i z nimi samymi oraz przestrzenią wewnątrz obiektu (tuż za furtką czy drzwiami).

Zasada 1 – równoważne (sprawiedliwe) użycie

W każdym obiekcie publicznym chociaż jedno wejście musi być w pełni dostępne dla osób ze szczególnymi potrzebami, w tym dla osób poruszających się na wózkach inwalidzkich. Równoważność użycia sprowadza się do tego, że wejście dostępne nie może być mniej atrakcyjne, mniej wygodne. Nie należy więc budować reprezentacyjnego wejścia z barierami, a gdzieś obok, często od tyłu lub z parkingu, wejścia dostępne. Dostępne wejście musi być też atrakcyjne dla użytkowników, którzy nie wymagają specjalistycznych rozwiązań. Atrakcyjne, dostępne i równie wygodne musi być też otoczenie i dojście do wejścia dostępnego.

Konieczność skorzystania z innego wejścia niż wejście główne nie może narażać osoby ze szczególnymi potrzebami na dyskryminację z powodów na nieporównywalne warunki użycia dostępnego wejścia w stosunku do wejścia głównego.

Zasada 2 – elastyczność użycia

Elastyczność użycia wymaga, by istniało wiele sposobów skorzystania z dostępnego wejścia. W rzeczywistości sprowadza się to do tego, że wyposażenie stosowane przy wejściu musi być możliwe do użycia dowolnie lewą lub prawą ręką. Stąd też wyposażenie przy tym wejściu, takie jak poręcze, powinno być zamontowane po obu stronach schodów lub pochylni. Jeśli drzwi wejściowe są ciężkie i wymagają dużej siły do ich otwarcia, to oprócz ręcznego sposobu ich otwierania należy je wyposażyć w urządzenie

“**Analizując dostępność, należy ją rozpatrywać na wiele różnych sposobów, w zależności od potrzeb różnych użytkowników, w zależności od funkcji, jakie dane obiekty lub ich składniki pełnią. Wy różniamy w niej różne obszary i klasyfikujemy różnorodne wymagania. Pozwala to zuniwersalizować wymagania, a to ułatwia pracę projektantom.**

wspomagające ich otwarcie. Jeśli przed wejściem występują schody, to należy także zbudować pochylnię, a najlepiej pochylnię i windę.

Zasada 3 – prosta i intuicyjna obsługa

Użytkownicy powinni intuicyjnie odnajdywać drogę dojścia do dostępnego wejścia, zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz. Oznaczenia konstrukcyjne, fakturowe i kolorystyczne powinny być jednoznacznie rozpoznawane i powinny wytyczać najkrótszą i najbezpieczniejszą drogę dojścia do wejścia. Zastosowane przy wejściu urządzenia powinny być zamontowane w sposób, który ułatwia ich obsługę oraz prowadzi we właściwej kolejności od punktu do punktu, zabezpieczając ich przed kolizjami i blokowaniem drogi innym użytkownikom z powodu generowania opóźnień. Powinny być też montowane w miejscach, które użytkownik rozpoznaje intuicyjnie. Przyciski dzwonków, przyciski służące do otwierania drzwi, domofony powinny być montowane na ścianie przy drzwiach wejściowych po stronie klamki.

Stosowane przy wejściach urządzenia techniczne powinny być też wyposażone w zrozumiałe instrukcje. Kształt i miejsce zamontowania powinny sugerować sposób działania tego typu urządzeń. Klamka przez zastosowanie konstrukcji dźwigniowej powinna sugerować kierunek nacisku, a budowa skrzydła drzwi i sposób ich montażu, kierunek ich otwierania. Jeżeli przy drzwiach lub furtkach są zamontowane uchwyty, to ich kształt i sposób zamontowania powinny sugerować, czy służą do otwierania czy do ochrony oraz, jeśli służą do otwierania, kierunek, w który należy za nie ciągnąć lub je popychać. Jeśli w wejściu została zastosowana automatyka drzwiowa, to powinna działać z wystarczającym wyprzedzeniem, by podchodzący do wejścia użytkownik nie musiał się zatrzymywać i odgadywać w jaki sposób jest ona uruchamiana.

Wejścia muszą być też wyposażone w informacje opisujące funkcje danego obiektu oraz rozmieszczenie pomieszczeń w jego wnętrzu, ułatwiające użytkownikowi zorientowanie się gdzie się obecnie znajduje oraz podjęcie decyzji czy i w jaki sposób z danego obiektu skorzystać.



Tego typu informacje są dostarczane za pomocą tablic informacyjnych, piktogramów, a także za pomocą planów tyflograficznych oraz za pomocą urządzeń elektronicznych, wyposażonych w głośnik i generujących na żądanie użytkownika dźwiękową informację o obiekcie oraz o miejscu zamontowania tego urządzenia, co pozwala słuchowo odnaleźć oznaczone wejście. Tablice informacyjne muszą być montowane na wysokości wzroku i w miejscach, od których opisywane miejsca się zaczynają. Plany tyflograficzne obiektu powinny być montowane blisko wejścia, obok, ale blisko ciągu komunikacyjnego, zawsze po tej samej stronie.

Zasada 4 – postrzegalna informacja

Wejścia dostępne muszą być odnajdywane intuicyjnie. Muszą być łatwo zauważalne przez kontrastowanie ich z otoczeniem za pomocą barw lub konstrukcji oraz specjalnych oznaczeń. Droga dojścia do dostępnego wejścia powinna być na całej swojej długości oznakowana, zwłaszcza na skrzyżowaniach dróg. Stosowane oznaczenia muszą być rozpoznawalne za pomocą wzroku, dotyku i słuchu. Oznaczenia muszą być spójne i konsekwentnie używane na



“ **Konieczność skorzystania z innego wejścia niż wejście główne nie może narażać osoby ze szczególnymi potrzebami na dyskryminację z powodów na nieporównywalne warunki użycia dostępnego wejścia w stosunku do wejścia głównego.**

terenie całego obiektu. Jeśli dojście do wejścia jest szersze niż 4 m, należy zainstalować w jego nawierzchni specjalne oznaczenia w postaci linii kierunkowych, fakturowo i kolorystycznie kontrastujących z nawierzchnią dojeżdżających do drzwi. W podobny sposób powinny być oznakowane dojścia do ważnych elementów wejścia, takich jak: plany tyflograficzne, punkt informacyjny czy recepcja.

W wielkich i rozległych obiektach, w których są wydzielone strefy, sektory, działy, oddziały, skrzydła itp. obszary takie muszą być oznaczone na granicach ich występowania w sposób wizualny, dotykowy i dźwiękowy. Np. na peronach poszczególne sektory muszą być także oznaczane nie tylko wizualnie, ale także dotykowo i dźwiękowo.

Zamieszczane przy wejściach informacje muszą być prezentowane w formie tekstowej (druk i brajl), graficznej w postaci piktogramów i planów tyflograficznych oraz dźwiękowej w postaci komunikatów głosowych. W ustawie z 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami jest minimalne wymaganie, które wymaga informacji wizualnej i dźwiękowej lub dotykowej. Słowo „lub”

powoduje, że ograniczamy się do formy wizualnej i dotykowej, albo do wizualnej i dźwiękowej. Jednak powinny być jednocześnie wymagane wszystkie trzy rodzaje przekazu: wzrokowy, słuchowy i dotykowy.

Informacje o układzie obiektu, o rozmieszczeniu poszczególnych stref i pomieszczeń oraz wyposażenia pomieszczeń powinny być zamieszczone na planach tyflograficznych w formie wizualnej, dotykowej i dźwiękowej. Miejsca instalacji planów tyflograficznych powinny być wskazane, przynajmniej wskazane powinny być ogólnie obszary, by każdy intuicyjnie mógł się spodziewać, że w tym miejscu, gdzieś w pobliżu znajdzie potrzebną informację. Obszarami, gdzie powinny być instalowane plany tyflograficzne, są okolice wejścia do obiektów, okolice wejścia na każde piętro oraz przy wejściach do toalet. W każdym z tych miejsc plany powinny przedstawiać informacje o obiekcie, danym piętrze, pomieszczeniu. O ile to możliwe, plany powinny być instalowane na granicy wydzielonych stref, po prawej stronie wejścia, tuż obok ciągu komunikacyjnego. Punkty informacji, w tym także plany tyflograficzne, powinny być oznaczone polami uwagi oraz liniami kierunkowymi prowadzącymi do nich.

Tekst musi być napisany czcionką o odpowiedniej wielkości w stosunku do odległości z jakiej będzie czytany, z prostym krojem i dużym kontrastem. Pismo Braille'a jest dla osób niewidomych jedynym sposobem czytania treści tekstowych. Piktogramy muszą mieć duży kontrast barwny i dotykowy, będą wówczas zauważalne i są przy tym zrozumiałe dla wielu ludzi, niezależnie od ich umiejętności czytania i znajomości pisma w danym języku lub systemie zapisu. Systemy wyposażone w beacons mogą przekazywać na życzenie użytkownika informacje dźwiękowe oraz naprowadzać słuchowo użytkownika do oznaczonych nimi miejsc.

Wejście musi być równomiernie oświetlone i musi wspierać zauważalność wszystkich jego elementów.

 **Użytkownicy powinni intuicyjnie odnajdywać drogę dojścia do dostępnego wejścia, zarówno z zewnątrz, jak i z wewnątrz. Oznaczenia konstrukcyjne, fakturowe i kolorystyczne powinny być jednoznacznie rozpoznawane i powinny wytyczać najkrótszą i najbezpieczniejszą drogę dojścia do wejścia.**

Zasada 5 – tolerancja na błędy

Tolerancja na błędy sprowadza się do zapobiegania pomyłkom oraz wypadkom na skutek błędnego użycia produktu. Zatem wszystkie rozwiązania stosowane przy wejściach powinny być tak zaprojektowane, by użytkownik zawsze otrzymywał potwierdzenie wykonywanych przez siebie działań, by miał możliwość anulowania dokonanego wyboru, jeśli ten nie był prawidłowy i mógł rozpocząć daną procedurę od początku. Takie zabezpieczenia powinny być stosowane we wszelkiego rodzaju urządzeniach technicznych: domofonach, panelach sterujących windami itp.

Innego rodzaju zagrożeniami są błędy projektowe. Nie wolno stosować drzwi wejściowych z przedsionkiem, za którym są drugie drzwi wewnętrzne, jeśli w tej przestrzeni brakuje miejsca do swobodnego manewrowania wózkiem inwalidzkim. Brak miejsca i kierunek otwierania drzwi do wewnątrz przedsionka grozi utknięciem osoby na wózku w tej przestrzeni i zablokowaniem możliwości otwarcia drzwi.



Na ścianach, wzdłuż których są poprowadzone ciągi komunikacyjne, nie powinno się montować żadnych urządzeń odstających od tych ścian, które nie mają połączenia z podłogą, gdyż mogą zostać niezauważone przez osoby niewidome posługujące się białą laską. Należy też stosować bariery odgradzające miejsca niebezpieczne, do których użytkownik mógłby przypadkowo wejść. Takimi przestrzeniami przy wejściach są otwarte przestrzenie pod schodami, do których można dojść od strony bocznej. Osoba niewidoma nie wykryje białą laską niebezpieczeństwa i może uderzyć głową o boczną część schodów. Wszystkie urządzenia (poręcze lub uchwyty), na których użytkownik się opiera, muszą być zamontowane solidnie, z zagwarantowaniem wytrzymałości odpowiedniej do swojego przeznaczenia i działających na nie sił.

Powierzchnie podłóg muszą być równe, bez stopni, progów lub otworów grożących utknięciem w nich kół wózków, końcówek kul lub lasek ortopedycznych i lasek białych używanych przez niewidomych. Nie mogą być też śliskie.

Zasada 6 – minimalny wysiłek fizyczny

Zasada ta sprowadza się do projektowania, w którym użytkownik może wykonać wszystkie działania i skorzystać ze wszystkich rozwiązań bez wysiłku fizycznego. Niektóre czynności, pozornie nie wymagające użycia dużej siły, są bardzo trudne lub nawet niemożliwe do wykonania przez niektórych użytkowników. Nie chodzi przy tym jedynie o rzeczy oczywiste, takie jak ciężkie drzwi, w których samo naciśnięcie klamki wymaga dużej siły, a dla dziecka, osoby starszej czy osoby siedzącej na wózku inwalidzkim jest często niemożliwe, a oprócz naciśnięcia klamki trzeba te ciężkie drzwi jeszcze ciągnąć lub pchać. Łatwo przewidywalnym niepotrzebnym wysiłkiem fizycznym jest też pokonywanie długich dystansów na drodze dojścia, zwłaszcza wtedy, gdy istnieje możliwość poprowadzenia tej drogi w inny sposób, skracający jej długość, albo prawidłowe oznakowanie skomplikowanego dojścia w taki sposób, że nikt się nie pomyli i nie nadłoży niepotrzebnie drogi.

Równie ważnym warunkiem w projektowaniu jest redukcja wykonywania przez użytkowników ruchów precyzyjnych i ruchów złożonych. Dla osób z drżącymi rękoma nawet włożenie klucza do zamka może być dużym wyzwaniem. Podobnie może być też z wybraniem na klawiaturze domofonu kodu, gdy przyciski klawiatury będą bardzo małe lub dotykowe. Bardzo trudne do wykonania przez niektórych użytkowników może być też skorzystanie z klamki w kształcie gałki, którą najpierw należy jednocześnie ścisnąć i przekręcić, by w konsekwencji w takiej pozycji za nią pociągnąć.

Przy drzwiach nie wolno montować samozaamykaczy, które zwiększają opór ich otwierania. W wejściach zaleca się stosowanie drzwi otwieranych automatycznie. Trzeba też zwrócić uwagę na różnego rodzaju blokady, które zabezpieczają urządzenia przed niedozwolonym użyciem i wymagają do ich odblokowania użycia dużej siły, np. blokady podnośników osobowych przy schodach.

W obiektach rozległych należy organizować dojścia do wejść po najkrótszej możliwej drodze, bez zmuszania użytkowników do pokonywania wielkich odległości.

Zasada 7 – miejsca, wymiary elementów oraz wysokości i odległości ich zamontowania

Zasada ta dotyczy uwzględniania w projekcie dużych przestrzeni wystarczających do swobodnego manewrowania wózkiem inwalidzkim oraz montowania elementów służących do chwytania na takiej wysokości i w takiej odległości, by możliwie duża grupa użytkowników mogła je dosięgnąć. Chodzi tu także o rozmiary tych elementów, by każdy, niezależnie od wielkości ręki, mógł je chwycić wystarczająco mocno, by z nich właściwie skorzystać. Dlatego po obu stronach wejścia, tj. przed i za drzwiami, należy zabezpieczyć przestrzeń manewrową o wymiarach 150 cm na 150 cm umożliwiającą wykonywanie manewrów zawracania oraz dojazd na wózek inwalidzkim do klamki drzwi. Przestrzeń ta nie może być ograniczana przez żadne elementy, np. skrzydła drzwi, albo umiejscowiona w miejscu, które z powodu prostopadłej do drzwi ściany, tuż obok ich krawędzi, ogranicza możliwość dojazdu do drzwi w taki sposób, że wózek inwalidzki stoi obok krawędzi skrzydła drzwi, a nie bezpośrednio w ich świetle. Ograniczenie uniemożliwiające dojazd do drzwi obok nich zmusza użytkowników do jednoczesnego ciągnięcia drzwi w celu ich otwarcia i jednoczesnego odjeżdżania wózkiem, by zrobić miejsce dla otwieranych drzwi. Trzeba też w projektowaniu pamiętać o wystarczająco dużej szerokości drzwi i by nie była ona zmniejszana, np. przez skrzydło drzwi, którego nie da się otworzyć na całą szerokość.

Średnice elementów, które użytkownik chwytą, muszą umożliwiać pewny chwyt zarówno osobom z małymi, jak i wielkimi rękoma. Wysokość zamontowania elementów użytkowych musi umożliwić ich dosięgnięcie zarówno przez osoby

niskie, wysokie oraz osoby siedzące na wózkach inwalidzkich. Zalecana wysokość mieści się w zakresie pomiędzy 80 cm a 110 cm.

Elementy, które służą do użytku wizualnego (tabliczki z napisami) powinny być zamontowane na wysokości wzroku osoby na wózku. Elementy, które są wykorzystywane za pośrednictwem zmysłu dotyku, powinny być montowane na wysokości klamek i poręczy. Elementy, które wykorzystuje się sekwencyjnie, powinny być montowane na tej samej wysokości co elementy poprzednie i następne w kolejności użycia, w bliskiej poziomej odległości od siebie.

Przykłady szczegółowych – parametrycznych – wymagań dotyczących wejść do i na teren obiektów

Przestrzeń zewnętrzna przed wejściem

- Wymiary przestrzeni manewrowej przed wejściem:
 - » Przestrzeń manewrowa przed wejściem powinna mieć wymiary 150 cm na 150 cm poza strefą otwierania drzwi i powinna umożliwiać swobodne i bezpieczne manewrowanie osobom na wózkach inwalidzkich.
 - » Przestrzeń manewrowa przed wejściem nie powinna mieć nachylenia większego niż 2%. Nachylenie większe może powodować samoistne odjeżdżanie wózka i może uniemożliwić wejście do budynku.
- Nawierzchnia przestrzeni manewrowej przed wejściem:
 - » Nawierzchnia przestrzeni manewrowej przed wejściem powinna być równa.
 - » Nawierzchnia przed wejściem głównym powinna mieć powierzchnię antypoślizgową, która spełnia swoje zadanie również w trudnych warunkach atmosferycznych – w badaniu wg PN-EN 13036-4 lub PN-EN 14231 wartość poślizgu (PTV lub SRV) nawierzchni mokrej nie może być niższa niż 36 jednostek.
 - » Wycieraczki znajdujące się przed wejściem muszą być umocowane do podłoża.

- » Wycieraczki nie mogą mieć oczek lub otworów większych niż 2 cm.
- » Wycieraczki mogą wystawać ponad powierzchnię najwyżej na 1 cm, a jej krawędzie powinny być pochyłe.
- Oznaczenia informujące o wejściu:
 - » Przed drzwiami wejściowymi powinny być zamontowane pola uwagi FON, które będą informacją o zbliżaniu się do drzwi wejściowych.
 - » Przed drzwiami wejściowymi powinno się montować pola uwagi o długości (wymiar zgodny z kierunkiem ruchu) od 40 cm do 60 cm.
 - » Przed drzwiami wejściowymi powinno się montować pola uwagi na całej ich szerokości (wymiar poprzeczny do kierunku ruchu).
 - » Odległość, w jakiej pola uwagi są montowane przed drzwiami wejściowymi nie może być zbyt krótka, bo użytkownik musi mieć czas i miejsce, by zareagować i dojść bezpiecznie do drzwi bez ryzyka uderzenia o ich otwarte skrzydło. Odległość ta powinna wynosić 50 cm.
- Zadaszenie:
 - » Wejścia do budynku o wysokości powyżej dwóch kondygnacji nadziemnych, mającego pomieszczenia przeznaczone na pobyt ludzi, należy ochraniać daszkiem lub podcieniem ochronnym.
 - » Wysięg lub głębokość zadaszenia nie może być mniejsza niż 100 cm dla budynków niskich (czyli mających do 12 m włącznie nad poziomem terenu lub mieszkalnych o wysokości do 4 kondygnacji nadziemnych włącznie) i 150 cm w budynkach wyższych.
 - » Zadaszenie musi mieć szerokość o co najmniej 100 cm większą od szerokości drzwi.
 - » Daszki oraz stałe i ruchome osłony przeciwsłoneczne mogą być umieszczane na wysokości nie mniejszej niż 240 cm nad poziomem chodnika, z pozostawieniem nieoświetlonego pasma ruchu od strony jezdni o szerokości co najmniej 100 cm.

■ Oświetlenie wejścia:

- » Wejścia muszą być dobrze oświetlone światłem sztucznym o natężeniu minimum 100 lx.
- » Należy ograniczać stosowanie opraw oświetleniowych z widocznym źródłem światła, które mogą powodować zjawisko olśnienia – w przypadku zastosowania reflektorów powinny być one rozmieszczone w sposób nieprzeszkadzający użytkownikowi.

Urządzenia służące do otwierania drzwi lub furtek

- Panel domofonu, przycisk służący do otwierania drzwi lub włączania dzwonka musi być możliwy do obsłużenia przez każdego użytkownika, niezależnie od tego czy siedzi nisko na wózku inwalidzkim, czy jest osobą wysoką.
- » Wysokość zamontowania panelu musi mieścić się w przedziale od 80 cm do 110 cm od podłoża.
- » Urządzenia takie jak domofon lub przycisk służące do otwierania drzwi lub włączające dzwonek powinny być montowane przy drzwiach po stronie klamki.
- » Urządzenia takie jak domofon lub przyciski do otwierania drzwi lub włączania dzwonka, ponieważ ich prawidłowe użycie może być barierą w dostępie do budynku, muszą być opisane dla wszystkich użytkowników, także pismem Braille'a.
- » Przyciski domofonu, przyciski do otwierania drzwi lub włączające dzwonek powinny mieć średnicę lub szerokość większą niż 2 cm, tak by można je było łatwo odnaleźć i użyć.
- » Przyciski domofonu, przyciski do otwierania drzwi lub włączające dzwonek nie mogą być dotykowe, gdyż może to uniemożliwić ich użycie osobom niewidomym lub osobom z niepełnosprawnością manualną.
- » Przy drzwiach wejściowych, które są otwierane przez obsługę, albo mogą sprawiać trudności OzSP, należy zamontować

przycisk dzwonka, który będzie dźwiękowo powiadamiał obsługę o potrzebie udzielenia pomocy.

Furtki i drzwi

■ Furtki i drzwi zewnętrzne:

- » Wejście musi wyróżniać się kolorystycznie na tle otoczenia i musi być łatwo zauważalne z daleka. Jego zauważalność powinna pozwolić użytkownikom dojść do niej najkrótszą trasą bez potrzeby nadkładania drogi w celu jej odnalezienia. Wejście należy wyróżnić za pomocą kontrastu barwnego skrzydła drzwi lub furtki lub ościeżnicy.
- » Drzwi lub furtki ciężkie lub wyposażone w samozamykacz mogą wymagać użycia dużej siły do ich otwarcia, co dla OzSP może być nadmiernym wysiłkiem. Drzwi lub furtki, których otwarcie wymaga użycia siły przekraczającej 60 N lub wyposażone w samozamykacz powinny być wyposażone w mechanizmy otwierające je automatycznie.
- » Uchwyty i klamki przy drzwiach lub furtkach powinny umożliwiać obsługę przy użyciu jednej ręki, bez konieczności ruchu obrotowego nadgarstkiem oraz mocnego chwytania i ściskania.
- » Uchwyty i klamki przy drzwiach lub furtkach powinny znajdować się na wysokości pomiędzy 90 cm a 110 cm.
- » Drzwi lub furtki wejściowe na teren podmiotu publicznego powinny mieć szerokość min. 90 cm, a w przypadku zastosowania drzwi lub furtek dwuskrzydłowych szerokość skrzydła głównego nie może być mniejsza niż 90 cm. Węższe furtki mogą uniemożliwić przejazd przez nie osobom na wózkach inwalidzkich. Zaleca się instalowanie w wejściach drzwi lub furtek o szerokości 100 cm.
- » W drzwiach lub furtkach nie może być progów wyższych niż 2 cm. Progi wyższe niż 2 cm będą powodować potknięcia oraz uniemożliwiać przejazd osobom na wózkach inwalidzkich.



- » Przegroda od strony klamki musi mieć co najmniej 60 cm, by osoba na wózku inwalidzkim mogła podjechać do drzwi lub furtki i otworzyć je bez blokowania ich otwarcia wózkiem.
- » Przegroda od strony zawiasów musi mieć co najmniej 10 cm, by można było otworzyć skrzydło drzwi lub furtki co najmniej pod kątem prostym, co nie będzie zawężyło światła wejścia. Zaleca się stosowanie szerszej przegrody.

Informacja o przeznaczeniu obiektu

- Przy wejściu do obiektu użyteczności publicznej należy umieścić tabliczki z informacją o funkcji obiektu w formie wizualnej oraz dotykowej (alfabet Braille'a):
 - » Informacja dotykowa powinna znajdować się obok skrzydła drzwi lub furtki po stronie klamki.
 - » Informacja dotykowa przy drzwiach lub furtce powinna być zamontowana na wysokości min. 120 cm (dół tabliczki) i maks. 160 cm (góra tabliczki).
 - » Informacja dotykowa przy drzwiach lub przy furtce powinna być zamontowana w odległości 5-10 cm od ościeżnicy drzwi lub furtki (pomiar od krawędzi ościeżnicy do bliżej położonej krawędzi tabliczki).
- Oznaczenia szklanych drzwi i ścian:
 - » Drzwi szklane i szklane przegrody powinny być oznaczone dobrze widocznymi kontrastowymi pasami. Osoby niedowidzące mogą nie zauważyć takich drzwi i uderzyć się o nie.
 - » Pasy kontrastowe na szklanych powierzchniach powinny mieć co najmniej 10 cm szerokości i powinny być zamontowane na dwóch wysokościach: od 90 do 100 cm i od 130 do 140 cm.

Przestrzeń wewnętrzna za wejściem

- Przestrzeń manewrowa w strefie wejściowej wewnętrznej powinna mieć wymiary nie mniejsze niż 150 cm na 150 cm.
- Przestrzeń manewrowa nie powinna mieć nachylenia większego niż 2%. Nachylenie

większe może powodować samoistne odjeżdżanie wózka i może uniemożliwić otwarcie drzwi do budynku.

- Nawierzchnia w strefie wejściowej wewnętrznej musi być równa.
- Nawierzchnia w strefie wejściowej wewnętrznej musi być antypoślizgowa, nawet po jej zamoczeniu.

Wycieraczki w strefie wejściowej wewnętrznej (w budynkach)

- Wycieraczki muszą być umocowane do podłoża.
- Wycieraczki mogą wystawać ponad nawierzchnię najwyżej na 1 cm, a ich krawędzie powinny być pochyłe.
- Wycieraczki nie mogą mieć oczek lub otworów większych niż 2 cm.

Wypożenie strefy wejściowej wewnętrznej (w budynkach)

- W strefie wejściowej wewnętrznej powinno być zainstalowane oświetlenie, które minimalizuje kontrast światła między przestrzenią wewnętrzną a zewnętrzną.
- Między posadzką a ścianą należy zapewnić zauważalny kontrast kolorystyczny. Kontrast powinien być na poziomie co najmniej 30% w skali LRV.
- Wszelkie wiszące elementy, takie jak: grzejniki, szafki, gaśnice i inne elementy nie mające kontaktu z podłożem powinny być „ukryte” w płaszczyźnie ścian (nie zawężając szerokości ciągów komunikacyjnych) lub przynajmniej osłonięte. Wszelkie przeszkody wiszące na ścianach, które nie mają styczności z podłogą, mogą nie zostać wykryte białą laską osoby niewidomej i mogą być przyczyną zderzenia z nimi. Brak osłon na grzejnikach może być przyczyną poparzeń.

Pola uwagi

- W wewnętrznej strefie wejścia przy drzwiach wejściowych powinny być zamontowane pola uwagi FON, które będą informacją o zbliżaniu się do drzwi wejściowych.

- W wewnętrznej strefie wejścia przy drzwiach wejściowych powinno się montować pola uwagi o długości (wymiar zgodny z kierunkiem ruchu) od 40 cm do 60 cm.
- W wewnętrznej strefie wejścia przy drzwiach wejściowych powinno się montować pola uwagi na całej ich szerokości (wymiar poprzeczny do kierunku ruchu).
- Odległość, w jakiej pola uwagi są montowane przy drzwiach nie może być zbyt krótka, bo użytkownik musi mieć czas i miejsce, by zareagować i dojść bezpiecznie do drzwi bez ryzyka uderzenia o ich otwarte skrzydło. Odległość ta powinna wynosić 50 cm.

Oznaczenia kierunkowe FON

- W strefie wejściowej wewnętrznej należy stosować linie kierunkowe FON, które prowadzą

do punktu informacji, do kasy biletowej, do recepcji, do planu tyflograficznego, by ułatwić ich zlokalizowanie.

Plany tyflograficzne

- Plany tyflograficzne powinny być umieszczane wewnątrz obiektu zaraz po wejściu do niego i powinny odzwierciedlać przestrzeń całego obiektu lub budynku lub danej kondygnacji oraz najistotniejsze jej elementy. Plany dotykowe pozwalają osobom niewidomym zapoznać się z rozmieszczeniem miejsc na terenie obiektu lub pomieszczeń w budynku, by łatwiej trafić do miejsc docelowych.
- Trasa doprowadzająca od wejścia do planu tyflograficznego powinna być oznakowana za pomocą linii kierunkowych FON.

Przejścia kontrolowane

- W przypadku zastosowania kołowrotek w wejściu, należy zapewnić co najmniej jedno przejście, z którego przez cały czas otwarcia obiektu będą mogły korzystać osoby z niepełnosprawnościami.
- Co najmniej jedno przejście obok kołowrotka przeznaczone dla OzSP powinno mieć szerokość nie mniejszą niż 90 cm.

Źródła

Do opisu szczegółowych wymagań – parametrów, oprócz własnych badań i doświadczeń wykorzystano następujące publikacje:

1. „Standardy dostępności budynków dla osób z niepełnosprawnościami uwzględniając koncepcję uniwersalnego projektowania – poradnik” Ministerstwa Inwestycji i Rozwoju Warszawa, 2017
2. „Standardy dostępności dla POZ” – Ministerstwo Zdrowia, Warszawa 2019
3. „Standardy dostępności dla polityki spójności 2014-2020” – Załącznik nr 2 do Wytycznych Ministra Inwestycji i Rozwoju w zakresie realizacji zasady równości szans i niedyskryminacji, w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasady równości szans kobiet i mężczyzn w ramach funduszy unijnych na lata 2014-2020 w zakresie równości i dostępności.

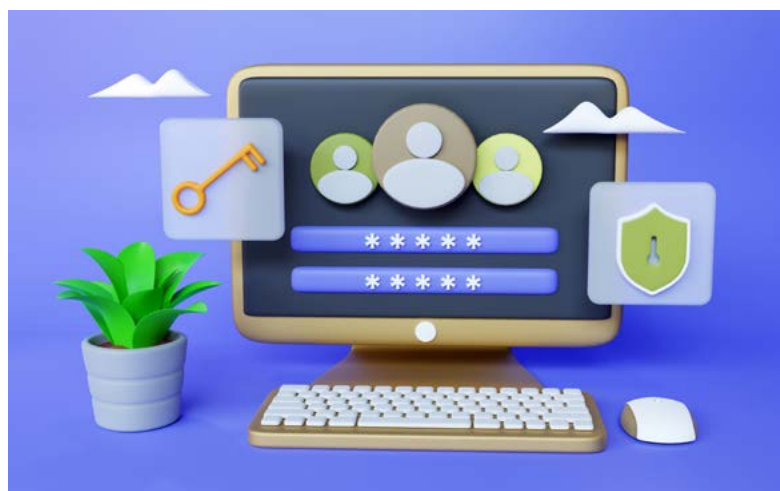


Jak dbać o bezpieczeństwo w sieci?

Radosław Nowicki

W obecnych czasach trudno wyobrazić sobie funkcjonowanie bez smartfona, laptopa czy Internetu. Są to elementy, które ułatwiają nam codzienne funkcjonowanie. Przy ich udziale korzystamy z wiadomości SMS, poczty elektronicznej, serwisów społecznościowych, bankowości, platform zakupowo-sprzedażowych, różnej maści sklepów i wielu innych sfer, do których drzwi otworzyła nam nowoczesna technologia. Jednak wraz z nią rozwinęły się również metody przestępców, którzy na wiele sposobów próbują wykraść nasze dane, korzystając z naszej naiwności, roztargnienia i niewiedzy. Na co zatem uważać? Jak nie dać się złapać?

Kluczem do bezpieczeństwa przy korzystaniu z wszelkich dobrodziejstw technologicznych jest weryfikacja dwuetapowa, czyli inaczej uwierzytelnianie dwuskładnikowe (ang. *Two Factor Authentication*, 2FA), a właściwie nawet trzyskładnikowe, o czym w późniejszej części artykułu. Tak naprawdę chodzi o skuteczny, a zarazem stosunkowo prosty mechanizm potwierdzenia własnej tożsamości, w którym odbywa się to przy pomocy dwóch różnych składników. Można je podzielić na trzy podstawowe grupy, czyli coś, co wiemy, coś, co posiadamy, a także coś, co nas charakteryzuje. Do pierwszej grupy można zaliczyć utworzone przez nas hasła, kody PIN, a także pytania pomocnicze (na przykład: jak miała na imię twoja pierwsza miłość, jaki jest twój ulubiony klub sportowy). W drugiej grupie są elementy, które wykorzystują posiadane przez nas przedmioty – chociażby telefon komórkowy, na który otrzymujemy SMS z kodem uwierzytelniającym lub wciąż zbyt mało znany i niepopularny w naszym kraju klucz USB, czyli



inaczej U2F. Natomiast trzecia grupa zawiera wszelkie dane behawioralne i geometryczne użytkownika, do których można zaliczyć na przykład linie papilarne (potwierdzanie czynności odciskiem palca w telefonie) czy kształt twarzy (uwierzytelnianie operacji twarzą w telefonie).

Przy potwierdzaniu danej operacji wykorzystywane są dwa składniki z różnych grup – nasze hasło (grupa pierwsza) i odcisk palca (grupa trzecia) albo kod SMS (grupa druga) oraz skanowanie twarzy (grupa trzecia). Kombinacji tych jest dość sporo, a na pewno niebawem pojawią się kolejne możliwości w tym zakresie, bowiem technologia nie znosi próżni.

Jeśli więc korzystamy tylko z uwierzytelniania jednoskładnikowego w postaci chociażby hasła, to szybciej możemy paść ofiarą oszustów i złodziei. Takie hasło w miarę łatwo można złamać, korzystając z mocy obliczeniowej komputerów. Na dodatek hasło może wyciec lub zostać wykradzione wraz z bazą danych danego sklepu lub serwisu społecznościowego. Stąd też warto korzystać z dwuskładnikowej weryfikacji wszędzie tam, gdzie jest to tylko możliwe.

Za najsilniejszą metodę uwierzytelniania obecnie uznawane są klucze U2F. Warto je stosować do zabezpieczenia serwisów związanych z naszymi finansami, np. bankowości elektronicznej, adresu e-mail, bowiem jest to ogromna baza danych o nas samych, profili w mediach społecznościowych, a także wszelkich innych serwisów,

które wspierają takie klucze (Amazon, Youtube, Microsoft czy Apple). Przy ich użyciu nikt nie będzie w stanie zalogować się na nasze konto bez naszego udziału. Niestety, metoda ta w Polsce jeszcze nie jest zbyt popularna. Co to w ogóle jest klucz U2F (ang. *Universal 2nd Factor*)? To niewielkie urządzenie zewnętrzne, które w wyglądzie przypomina pendrive'a. Gwarantuje ono nam dodatkową warstwę ochrony, ponieważ podczas logowania do jakiegoś serwisu lub banku należy je wpiąć (np. do komputera) i nacisnąć wbudowany przycisk lub podać dodatkowy kod. Klucze są różnej wielkości. Posiadają różne złącza, a ich rodzajów również jest sporo. Działają dożywno. Nie wymagają żadnego ładowania ani baterii. W Polsce najbardziej popularny jest klucz Yubikey. Przy używaniu takiego zabezpieczenia nawet podczas logowania na fałszywej stronie, przestępcy nie będą w stanie przejąć naszego konta. Będą bowiem znali login oraz hasło, ale będzie brakowało im elementu związanego z kluczem. Sprawdza on czy użytkownik znajduje się na prawdziwej stronie internetowej, a więc blokuje przekazanie informacji oszustom.

Niestety, klucz U2F ma nie tylko zalety, ale również kilka wad. Podstawowa jest taka, że nie jest darmowy. Kosztuje około 200 złotych, a nie każdy chce wydawać pieniądze na dodatkowe zabezpieczenie. Pierwsza jego konfiguracja może być trochę kłopotliwa dla osób mniej obeznanymi z nowymi technologiami. Dodatkowo trzeba pamiętać, aby nosić go przy sobie i mieć pod ręką wszędzie tam, gdzie zamierzamy się logować, np. w hotelu. Największą wadą jest obecnie to, że wiele serwisów wciąż nie oferuje wsparcia dla takich kluczy, co oznacza, że nie jesteśmy w stanie w pełni uchronić się przed oszustami. O ile więc możemy założyć sobie e-maila i używać go w różnych serwisach, o tyle kupno klucza U2F nie zwiększy naszego bezpieczeństwa, jeśli nie jest on wspierany przez serwisy, z których korzystamy.

Postęp cywilizacyjny, a w konsekwencji coraz więcej rzeczy możliwych do załatwienia przez Internet i smartfon powoduje, że coraz częściej jesteśmy narażeni na cyberataki. Jak wynika

z badań ING Banku Śląskiego, niemal co drugi respondent spotkał się z oszustwem internetowym. Inne badania wskazują, że aż 95% problemów wynikających z cyberbezpieczeństwa wiąże się z ludzkimi błędami. Przestępcy więc bazują na naszych słabościach – roztargnieniu, nieuwadze, pośpiechu, braku czujności.

Jedną z najpopularniejszych metod stosowanych przez oszustów jest phishing (nazwa nawiązująca do łowienia ryb). To rodzaj ataku internetowego polegającego na podszywaniu się pod inne instytucje lub osoby w celu wyłudzenia poufnych informacji, danych wrażliwych, zainfekowania komputera albo skłonienie ofiary do wykonania konkretnej czynności (np. przekazania pieniędzy). Skuteczność tej techniki opiera się na socjotechnice i wynika z tego, że wykorzystuje ona umiejętności miękkie oraz to, że człowiek jest najsłabszym elementem w systemie wszelkich zabezpieczeń.

Najczęściej atak phishingowy polega na zbiorczym wysyłaniu do dużej grupy potencjalnych ofiar fałszywych e-maili, SMS-ów lub wiadomości w serwisach społecznościowych. W ten sposób hakerzy zapuszczają sieci i czekają, aż ktoś w nie wpadnie. Zazwyczaj wiadomości phishingowe charakteryzują się manipulacją, sensacyjną treścią, często odnoszą się do emocji potencjalnej ofiary, co ma przykuć jej uwagę i doprowadzić do natychmiastowego działania. W ten sposób przestępcy podszywają się pod wszelkie instytucje zarówno publiczne, jak i prywatne (banki, sądy, ministerstwa, urzędy, firmy kurierskie, telekomunikacyjne, sprzedające gaz czy energię elektryczną i wiele więcej). Wysyłane przez nich wiadomości zawierają linki lub załączniki,



po kliknięciu w które można doprowadzić do zainstalowania szkodliwego oprogramowania. Mogą również prowadzić do znalezienia się na fałszywej stronie zaufanej instytucji w celu wyłudzenia loginu i hasła ofiary oraz kradzieży jej tożsamości. Stąd też nie warto klikać w podejrzane linki, ani nie wchodzić na strony, np. banków z poziomu przeglądarki internetowej, a jedynie samemu wpisywać adres danego banku.

Na co więc warto zwrócić baczną uwagę?

- a. **E-mail o niezapłaconej fakturze** – jest ona tak skonstruowana, aby sprawiała wrażenie rzeczywistej. W tym przypadku przestępcy liczą na stres ofiary, jej pośpiech i błąd, a co za tym idzie automatyczne i bezrefleksyjne opłacenie kolejnej faktury.
- b. **SMS np. o dopłacie do przesyłki** – taka wiadomość zawiera złośliwe oprogramowanie lub przekierowuje do podstawionej strony, na której ofiara ma podać swoje dane wrażliwe. Po ich uzyskaniu oszuści uzyskują dostęp do jej konta.
- c. **Akceptacja polityki prywatności** – wykorzystywanie obowiązku informacyjnego związanego z wprowadzaniem zmian do regulaminów usług. Oszuści podszywają się pod popularne portale, a linki zawierają odnośniki do zainfekowanych stron.
- d. **BLIK** – oszuści włamują się na konta w portalach społecznościowych (np. Facebook) i za pośrednictwem BLIK-a proszą o niewielkie wsparcie z konta znajomego ofiary. Ma ona wygenerować kod, podać go przestępcy, a następnie zatwierdzić operację w aplikacji mobilnej banku.
- e. **Wiadomości od popularnych platform handlowych (Allegro, Vinted, OLX)** – przestępcy bazują na zaufaniu do znanych serwisów, a wiadomości przez nich rozsyłane zawierają szkodliwe oprogramowanie albo linki do fałszywych bramek płatniczych.

f. **Zdalny pulpit** – oszust podaje się za pracownika banku. Informuje ofiarę o wykryciu podejrzanego aktywności i nakłania ją do zainstalowania specjalnego programu lub aplikacji, dzięki której zyskuje dostęp do smartfona lub komputera ofiary. Wówczas ma możliwość wykraść dane ofiary, a nawet zaciągnąć na nią kredyt.

g. **Pracownik banku (voicephishing)** – ofiara na wyświetlaczu widzi połączenie przychodzące z banku. Złodziej przedstawia się za jego pracownika i nakłania rozmówcę do zalogowania się na fałszywej stronie banku lub podania swoich danych przez telefon, co ma ułatwić mu dostęp do konta ofiary.

Nie mam wątpliwości, że katalog metod wyłudzenia środków i kradzieży tożsamości przez oszustów nie jest zamknięty. Ich pomysłowość nie zna granic. Na pewno wciąż będą próbowali kolejnych sposobów, aby dopaść swoje ofiary, bazując zarówno na ludzkiej nieuwadze, jak i na słabych stronach technologii. Nie należy więc klikać w nieznane linki, ulegać podejrzanym SMS-om lub e-mailom, a także instalować żadnych programów, o które proszą nieznani rozmówcy. Pewnie nie ma idealnego zabezpieczenia przed takimi atakami, ale uwierzytelnianie dwuskładnikowe na pewno w znacznej mierze może uchronić przed nimi użytkownika. Eksperti zajmujący się cyberbezpieczeństwem zalecają, aby dwuetapowej weryfikacji używać wszędzie tam, gdzie jest to możliwe, czyli do ochrony poczty e-mail, bankowości internetowej, serwisów społecznościowych, a nawet kont w sklepach internetowych (o ile to umożliwiają). Warto dołożyć jeszcze trzeci poziom uwierzytelniania, a mianowicie własny rozum. Ludzie nie zawsze potrafią realnie ocenić zagrożenie, a oszuści tylko czekają na ich błąd. Warto więc na co dzień zachować ostrożność i czujność, bo może to pozwolić na uniknięcie nieprzyjemnych zdarzeń. Jeśli bowiem wraz z włączeniem weryfikacji dwuskładnikowej nie wyłączymy zdrowego rozsądku, to powinno zapewnić nam to bezpieczne korzystanie z serwisów oraz usług internetowych.

Cygańskim szlakiem

Marta Warzecha



Dziewiątego sierpnia ubiegłego roku miałam okazję poznać kulturę i sztukę tarnobrzejskich Cyganów w Muzeum Kultury Romskiej. Pierwszym zamysłem było poznać tradycje i zwyczaje małopolskich chłopów, dotknąć sprzętów gospodarczych i strojów regionalnych w Muzeum Etnograficznym w Tarnobrzegu, gdyż dowiedziałam się, że właśnie tam koleżanka mojej mamy zabierała swoich uczniów. Poszłam tam z moją asystentką, przekonana, iż przeniosę się w czasie na dawną, polską wieś. Stało się inaczej, gdyż na miejscu uzmysłowiłam sobie, że Muzeum Etnograficzne zajmuje się wyłącznie kulturą i życiem Romów. Muszę z ręką na sercu przyznać, iż byłam lekko zawiedziona, bowiem kultura Romów nie była moim głównym zainteresowaniem, a jeśli coś o niej wiedziałam, to jedynie pobieżnie. W trakcie zwiedzania muzeum nabrałam przekonania, że warto było tutaj przyjść. Opiekunowie eksponatów postarali się zachować klimat życia, obyczajów czy sztuki Romów. Choć nie każdy eksponat można było dotykać, to spędziłam bardzo miło czas.

Głównym punktem wystawy były obrazy, namalowane przez romskich artystów. Obrazy, umieszczone za szybą, przedstawiały kwiaty polne oraz całe piękno przyrody. Wszak Cyganie to lud najbardziej z nią związany. Cała sztuka przepełniona jest obrazami przyrody. Poezja i literatura romska również mówiły o pięknie natury. Pola, łąki, woda i las były dla nich domem oraz oazą spokoju i wolności. Na szczęście dla mnie była możliwość dotknięcia gobelinów, a także rysunki rzeźbione. W tym przypadku moja asystentka naprowadzała mi rękę na kolejne obrazki i w ten sposób mogłam obejrzeć wyryte w drewnie kompozycje kwiatów. Najbardziej spodobał mi się gobelin z barankiem leżącym, przeznaczonym na ofiarę, gdyż jednym z obyczajów cygańskich było składanie ofiary z baranów dla pogańskich bogów.

Cyganie, o czym mało się mówi, mieli w swoim dorobku wiele wyrobów miedzianych. Mogłam więc podziwiać wielkie, pojemne kotły na strawę, głęboką chochlę do nakładania jadła wszystkim zebranym na posiłek, a także wiadra

na wodę, przez które niejedna polska gospodyni zniszczyłaby sobie całkowicie kręgosłup. Cyganki jednak musiały chodzić z nimi nad rzekę. Kto wie, może żyjąc na łonie natury były zdrowsze i bardziej wytrzymałe?

Kolejną ciekawostką były miniaturowe wozy, wykonane również z miedzi. Zobaczyłam wozy przeznaczone do transportu, a także wozy mieszkalne, przypominające dzisiejsze przyczepy kempingowe. Niektóre z nich miały nawet okienka i rzeźbione ściany od zewnętrznej strony. Nie byłam jednak pewna, czy chciałabym się przejechać takim środkiem transportu. Istniało przekonanie, iż Cyganie to lud niebezpieczny. Z opowieści mojej mamy wiem, że babcia miała przykry incydent z Cyganką, która – chcąc wymusić od niej śmietanę jako pakiet do jajek – napluła do garnka. Mówiono też, że Cyganie mają skłonności do mordów. Czy to były historie wysane z palca? Na pewno, lud ten był nieokiełznany, choćby przez władze komunistyczne, nieuprawiający żadnego zawodu, który by im mógł przynieść jakieś korzyści.

Jako że zawsze chodzę w spódnicach lub sukienkach, szczególnie podobały mi się stroje kobiece. Te szerokie suknie, spódnice, fartuchy, bluzy, chusty noszone na głowach. To po prostu bajka! Były również stroje męskie, ale przyznam, iż poświęciłam im mało uwagi, zachwycając się powłóczytymi kieckami.

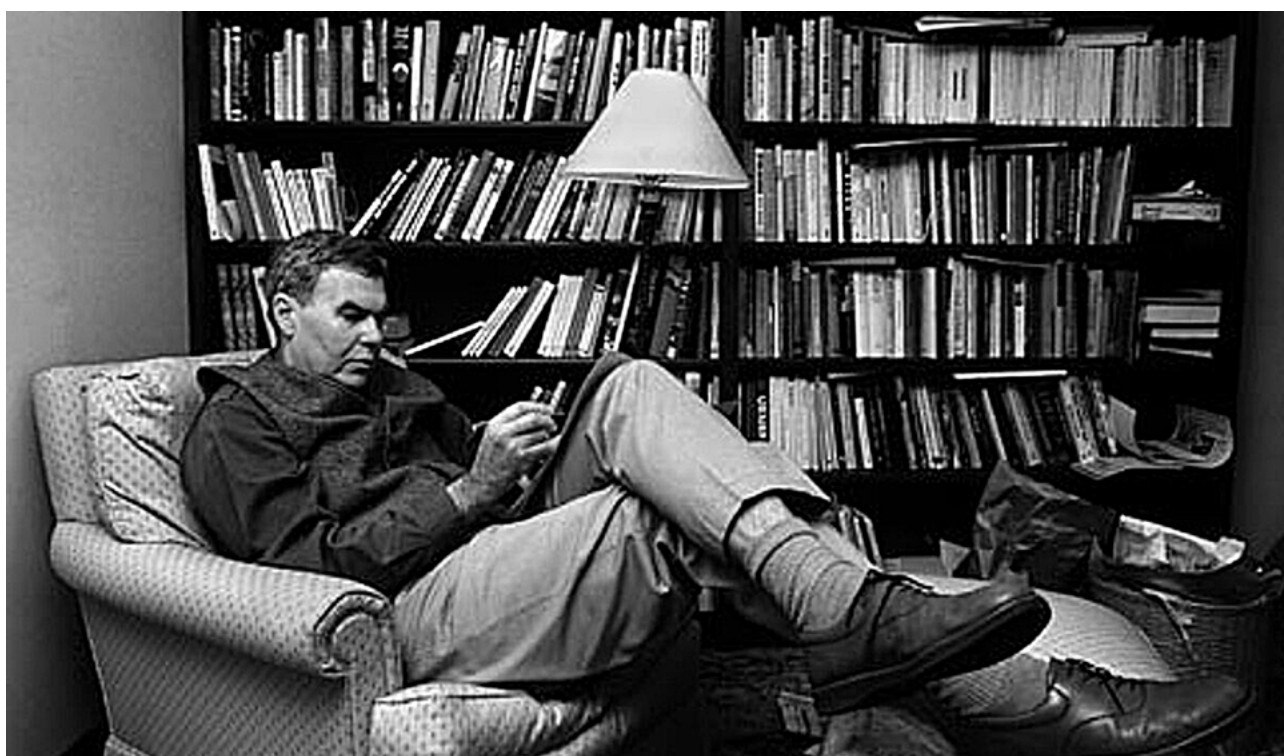
Wszyscy wiemy, że Romowie to bardzo muzyczny naród. W Mrągowie na Mazurach odbywa się co roku w lipcu festiwal kultury Romów, z naciśkiem na koncert muzyki i tańca. Cóż, jak każda muzyka tradycyjna, też cygańska przeniosła się na scenę. Festiwal utworzony jest po to, by przybliżyć kulturę muzyczną Romów z całego świata. W muzeum miałam okazję zobaczyć dwa egzemplarze instrumentów muzycznych Romów. Pierwszym z nich była bułgarska bajduła, której pudło rezonansowe przypomina skrzypce, a do instrumentu przyczepiony był duży smyczek, lecz bez charakterystycznego końskiego włosia. Drugim instrumentem, którego udało mi się dotknąć, były wielkie cymbały ze stroikami z boku

“ **Cała sztuka przepętniona jest obrazami przyrody. Poezja i literatura romska również mówi o pięknie natury. Pola, łąki, woda i las były dla nich domem oraz oazą spokoju i wolności.**

instrumentu. Jeśli chodzi o mnie, bardzo lubię dźwięk cymbałów, które znane są też w polskiej muzyce ludowej, choć pod inną postacią. Na cymbałach gra się za pomocą dwóch pałek, które wydobywają dźwięk ze strun.

Kolejną atrakcją w muzeum były wozy naturalnej wielkości. Aby je zobaczyć, trzeba było wyjść na wewnętrzne podwórko ośrodka. Szliśmy z moją asystentką po ułożonej kamieniami drodze, obok cygańskich taborów. To było niesamowite, gdyż wozy naprawdę były ogromne, a przy tym zrobione z dobrego drzewa, ozdobione w różne mozaiki kwiatowe. Cyganie miłowali się w zdobieniu swoich pojazdów. I znowu mogłam zobaczyć wozy transportowe i mieszkalne, z szybkami w oknach zdobionymi pięknymi firanami, zapewne uszytymi przez wszechstronnie uzdolnione Romki, z wielkimi, stabilnymi i żelaznymi kołami. Takie właśnie wozy przejeżdżały przez polskie wsie i budziły podziw ludności.

Po zwiedzeniu Muzeum Etnograficznego w Tarnowie uznałam, że nie można się zniechęcać tylko dlatego, że nie zajmujemy się danym tematem na co dzień. Moje doświadczenie pokazuje, iż trzeba się cieszyć z każdej okazji, która przybliży nam kulturę, życie codzienne, sztukę, muzykę czy rzemiosło mniejszości etnicznych, narodowościowych lub wyznaniowych. Choć obiekt obejmuje zaledwie cztery pomieszczenia i wewnętrzne podwórko, warto go odwiedzić. Dla mnie i mojej asystentki czas upłynął w mgnieniu oka.



„Katedra”. O niewidzeniu w opowiadaniu Raymonda Carvera

Marta Marek

Warto zastanowić się, jak kreowany jest w literaturze wizerunek osób niewidomych i słabowidzących. Czy osoby z dysfunkcją wzroku mają bohaterów literackich, z którymi mogą się utożsamić? Czy przy kreowaniu wizerunku osób nie(do)widzących powielane są stereotypy i fałszywe przekonania? W niniejszym artykule chciałabym rzucić trochę światła na jedno z najsłynniejszych opowiadań w dorobku Raymonda Carvera – „Katedrę”.

Carver był wybitnym amerykańskim prozaikiem, poetą i eseistą. Największą sławę przyniosły mu zbiory opowiadań, m.in. „O czym mówimy, kiedy mówimy o miłości”, „Katedra”, „Na skróty”. Pisarz stał się rozpoznawalny dzięki oryginalnemu stylowi, czerpiącemu z poetyki minimalizmu. Większość tekstów prozatorskich jego autorstwa cechuje prosty język i oszczędna fraza. Carver

tworzył historie niepokojące i pełne niedopowiedzeń – oddające obcość świata, niemożliwość porozumienia się z drugim człowiekiem czy wyrażenia własnych uczuć. Jeden z tłumaczy, Krzysztof Puławski, twierdzi, że czytając opowiadania Carvera ma się wrażenie, że „to, co istotne dla akcji, rozegrało się już poza nią”¹.

Opowiadanie „Katedra”, opublikowane w 1983 roku, wydaje mi się szczególnie interesujące ze względu na ujęty w nim motyw niewidzenia, a także otwarcie tekstu na metafizyczny wymiar opisywanego doświadczenia. Co właściwie rozgrywa się na powierzchni tekstu?

¹ Puławski Krzysztof, „Nota tłumacza” w: „O czym mówimy, kiedy mówimy o miłości”, Świat Literacki, Izabelin: 2006, s. 123.

Dwóch mężczyzn ogląda w ciszy telewizję. Jeden z nich jest gospodarzem domu i to w jego narracji jest prowadzona historia. Drugi to Robert, niewidomy przyjaciel żony gospodarza.

Narrator nie wie jak powinien się zachować w obecności niewidomego mężczyzny, w myślach wielokrotnie drwi z niego, nazywając go „ślepek”. Jest zazdrosny o relację łączącą jego żonę i Roberta, którzy przez wiele lat wysyłali do siebie taśmy z osobistymi nagraniami. Nastawienie narratora nie budzi wątpliwości:

„Ten ślepiec, przyjaciel mojej żony (...) zamierzał przenocować. (...) Nie byłem zadowolony z tej wizyty. Nie znałem człowieka. A to, że był niewidomy, niepokoiło mnie. Moje wyobrażenia o ślepotcie pochodziły z filmów. Na filmach ślepcy poruszają się powoli i nigdy się nie śmieją. Czasami prowadzi ich pies przewodnik. Nie cieszyła mnie perspektywa podejmowania w domu niewidomego mężczyzny.”²

Na ekranie telewizora pojawia się długie, powolne ujęcie katedry. To program o Kościele i średniowieczu, nic, co mogłoby zainteresować narratora. Ale cisza narasta i staje się nie do zniesienia. Mężczyzna zaczyna opisywać niewidomemu, co pokazują w programie. Fasadę budowli, gargulce, ścienne malowidła. W pewnej chwili czuje potrzebę, żeby zapytać czy niewidomy wie, jak wyglądają: „Jeśli ktoś mówi ci „katedra”, czy masz jakiegokolwiek pojęcie, o czym jest mowa? Czy wiesz, jaka jest różnica między nią, a powiedzmy, zborem baptystów?”.

Robert wie o katedrach tyle, ile usłyszał w programie. Zwraca uwagę na fakt, że ludzie, którzy całe życie pracowali przy budowie katedry, również nie widzieli zakończonej budowli. Prosi narratora, aby opisał mu jakąś katedrę.

“ Carver był wybitnym amerykańskim prozaikiem, poetą i eseistą. Największą sławę przyniosły mu zbiory opowiadań, m.in. „O czym mówimy, kiedy mówimy o miłości”, „Katedra”, „Na skróty”. Pisarz stał się rozpoznawalny dzięki oryginalnemu stylowi, czerpiącemu z poetyki minimalizmu. Większość tekstów prozatorskich jego autorstwa cechuje prosty język i oszczędna fraza.

To zadanie okazuje się trudniejsze, niż mogłoby się wydawać. Jak opisać budowlę, na którą narrator wielokrotnie patrzył, ale nigdy tak naprawdę jej nie widział?

Mężczyzna nie ma zbyt wiele do powiedzenia. Czuje potrzebę, żeby przeprosić Roberta. Nie jest religijny, a katedry nic dla niego nie znaczą: „Ogląda się je w nocnych programach telewizyjnych. Nic więcej”.

Na prośbę Roberta narrator przynosi pióro i gruby papier. Mężczyźni zaczynają razem rysować katedrę. Narrator ma zamknięte oczy, palce niewidomego prowadzą jego dłoń po papierze. „Coś takiego nigdy przedtem mi się w życiu nie zdarzyło”, myśli.

Główny bohater opowiadania ma zamknięte oczy, wie, że jest u siebie w domu, ale nie czuje się, jakby był „wewnątrz czegośkolwiek”. To dziwne zdarzenie staje się pretekstem do głębszego wglądu w rzeczywistość. Coś ważnego właśnie wydarzyło się w jego życiu, nawet jeśli nie potrafi jeszcze tego nazwać czy wyrazić.

² Niniejsze cytaty pochodzą ze zbioru opowiadań pt. „Katedra” Raymonda Carvera w tłum. Jerzego Jarniewicza, wyd. przez Czuły Barbarzyńca Press w 2010 r.

Dostrzeżeni w kulturze

Niewidomy pisarz i dziennikarz
radiowy Michał Kaziów

Marta Marek

Michał Kaziów urodził się w 1925 roku w Koropcu nad Dniestrem. Był pisarzem, publicystą, twórcą słuchowisk radiowych, nauczycielem, kierownikiem biura Okręgu PZN w Poznaniu, członkiem Stowarzyszenia Pisarzy Polskich. Pracował w Straży Ochrony Obiektów we wrocławskim porcie rzeczonym, gdzie zajmował się pilnowaniem urządzeń przed szabrownikami. W 1945 roku, w wieku dwudziestu lat, na skutek wybuchu miny w porcie stracił wzrok i obie ręce. Nie pozwolił jednak, żeby to go powstrzymało w dążeniu do celu – był pierwszym człowiekiem na świecie, który nauczył się czytać pismo brajlowskie górną wargą.

Z monografii „Fenomen Michała Kaziowa” autorstwa Roberta Rudiaka możemy wyczytać, że pisarz był bardzo samodzielny. Ustami regulował radio, nogami obsługiwał magnetofon szpulowy, wielokrotnie przesłuchiwał swoje nagrania i zawsze dążył do precyzji przekazu. Postrzegał słuchowiska radiowe jako odrębny gatunek literacki. Ukończył studia polonistyczne na Uniwersytecie im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, a jego praca magisterska pt. „Postać niewidomego w oczach poetów” ukazała się drukiem w Ossolineum w 1968 r. Napisał i obronił także pracę doktorską „O dziele radiowym”.

Prof. dr hab. Małgorzata Mikołajczak podkreśla, że Michał Kaziów miał wielkie poczucie humoru i potrafił z dystansem traktować



niedogodności wynikających z kalectwa. Swoją postawą i aktywnym działaniem zmieniał podejście do niepełnosprawności.

Kaziów jako pisarz zadebiutował w 1985 roku autobiografią pt. „Gdy moim oczom...”. Był autorem wielu recenzji i szkiców radiowych, zbiorów opowiadań, felietonów, opracowań naukowych. Napisał m.in. książki „A jednak w pamięci. Opowieść biograficzna o ociemniałym kapitanie wojsk austriackich i polskich – Janie Silhanie” (1994) i „Dłoń na dźwiękach...” (1998), która była poświęcona niewidomemu pianiście Włodzimierzowi Dolańskiemu.

W audycji Wiesławy Zychowicz z 1995 roku Kaziów opowiadał o tym, że literatura była dla niego ratunkiem od depresji w czasie wojny. Podkreślał również, że środowiska osób niewidomych nie powinny zamykać się w sobie, ale dążyć do aktywnego udziału w życiu kulturalnym. Powtarzał, że niepełnosprawność „nie jest istotą człowieka, a jedynie złym dodatkiem, który można i trzeba codziennie przezwyciężać”.

Wyjątkowe wyzwania, wyjątkowe rozwiązania

Jak wspierać edukację osób niewidomych w różnych grupach wiekowych?

Zuzanna Anna Kozłowska



Czy zastanawialiście się kiedyś, jakie problemy napotykają osoby niewidome w swojej edukacji? W poniższym artykule postaram się przybliżyć, jakie wyzwania czekają na osoby niewidome w różnych grupach wiekowych oraz jakie wyjątkowe rozwiązania można zastosować, aby wspomóc ich edukację.

Dla dzieci niewidomych nauka od samego początku jest inna niż dla ich rówieśników. Brak wzroku sprawia, że muszą polegać na innych zmysłach, takich jak dotyk i słuch, aby zdobywać nowe umiejętności. Kluczem do ich sukcesu jest odpowiednie dostosowanie materiałów edukacyjnych, które będą angażować ich zmysły i stymulować rozwój. Dotykowe książeczki, pomoce naukowe czy specjalne programy komputerowe są tylko niektórymi z narzędzi, które

mogą pomóc dzieciom niewidomym w nauce. Przykładem dostosowania materiałów edukacyjnych do potrzeb dzieci niewidomych jest publikacja „Wierszowanki Dotykanki” autorstwa Elżbiety Gutowskiej-Skowron. Książka w druku transparentnym, oprócz wierszy, zawiera wypukłe ilustracje przedstawiające bohaterów wierszy – czyli zwierzęta.

Przejęcie do etapu nauki w młodszych klasach szkoły podstawowej może być szczególnie trudne dla dzieci niewidomych. Warto wtedy skupić się na budowaniu umiejętności niezbędnych do samodzielności, takich jak korzystanie z białej laski czy nauka orientacji w przestrzeni. Ponadto alfabet Braille’a, który umożliwia niewidomym czytanie i pisanie, odgrywa kluczową rolę w ich nauce. Wspomaganie edukacji dzieci

“ Przykładem dostosowania materiałów edukacyjnych do potrzeb dzieci niewidomych jest publikacja „Wierszowanki Dotykanki” autorstwa Elżbiety Gutowskiej-Skowron. Książka w druku transparentnym, oprócz wierszy, zawiera wypukłe ilustracje przedstawiające bohaterów wierszy – czyli zwierzęta.

niewidomych w tej grupie wiekowej wymaga zatem odpowiedniego wsparcia nauczycieli specjalistów oraz dostosowania programów nauczania do ich indywidualnych potrzeb.

Podstawowym krokiem jest wybór odpowiedniej placówki edukacyjnej. Są to szkoły integracyjne, szkoły specjalne oraz ośrodki stricte nakierowane na edukację dzieci z dysfunkcją wzroku są to min.: Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Synów Pułku w Owińskach czy Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych im. Róży Czackiej w Laskach.

Edukacja osób niewidomych w grupach wiekowych nastolatków i dorosłych również jest niezwykle ważna. W tym okresie życia rozwój osobisty i zawodowy stają się kluczowymi kwestiami. Osoby niewidome mają wiele możliwości, jeśli chodzi o wybór ścieżek edukacyjnych i zawodowych. Współpraca z doradcami zawodowymi specjalizującymi się w pracy z osobami niewidomymi, udział w warsztatach i szkoleniach oraz korzystanie z nowoczesnych technologii, takich jak czytniki ekranowe czy syntezy mowy, mogą im pomóc osiągnąć sukces w swojej edukacji i karierze.

Kluczowym aspektem są tutaj organizacje pozarządowe, które wspierają aktywizację zawodową osób z niepełnosprawnościami, oferując różne projekty stażowe, kursy czy doradztwo zawodowe. Ich celem jest pomoc w „otwarcu” rynku pracy i współpraca z pracodawcami. Ma to na celu ukazanie korzyści z zatrudnienia osób z niepełnosprawnościami oraz ukazanie, że są oni pełnowartościowymi pracownikami.

Edukacja osób niewidomych w różnych grupach wiekowych przynosi ze sobą wiele wyzwań. Jednak, dzięki odpowiednim dostosowaniom, specjalistycznemu wsparciu i wykorzystaniu nowoczesnych technologii, możemy pomóc im osiągnąć sukces i zdobywać wiedzę w sposób niezależny. Pamiętajmy o znaczeniu równego dostępu do edukacji dla wszystkich osób, niezależnie od ich niepełnosprawności.





Komfortowe wakacje dla każdego

J.C.

Rozpoczyna się sezon letni, a co z tym idzie – urlopy, wyjazdy, wycieczki. Turystyka dostępna to coraz częściej pojawiające się słowa wśród hotelarzy, właścicieli obiektów turystycznych, muzealników. Ważne jest, aby każdy czuł się komfortowo podczas wyjazdu. Jak więc powinien być wyposażony hotel? Jak sprawić, aby każdy czuł się mile widziany w obiekcie turystycznym i mógł z niego skorzystać tak jak osoba pełnosprawna?

Obiekty hotelarskie powinny spełniać wymagania w zakresie dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych, w zakresie określonym dla budynków zamieszkania zbiorowego w rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 12 kwietnia 2002 r. w sprawie warunków technicznych, jakim powinny odpowiadać budynki i ich usytuowanie (Dz. U. Nr 75, poz. 690,

z 2003 r. Nr 33, poz. 270 oraz z 2004 r. Nr 109, poz. 1156), zwane dalej „warunkami technicznymi”, a także następujące wymagania dodatkowe:

1. W obiektach powyżej 50 jednostek mieszkalnych co najmniej jedna j.m. powinna być dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych w sposób określony w lp. 7-9, a dla każdego kolejnych rozpoczętych 100 j.m. powyżej 100 j.m. co najmniej jedna.
2. Ogólnodostępne elementy wyposażenia obiektu, takie jak urządzenia komunikacji wewnętrznej, przyciski i wyłączniki, powinny

być umieszczane na wysokości 90-110 cm, umożliwiającej swobodne korzystanie osobom poruszającym się na wózku.

3. Co najmniej jeden telefon ogólnodostępny przystosowany do korzystania przez osoby niepełnosprawne, umieszczony na wysokości 90-110 cm, umożliwiającej swobodne korzystanie osobom poruszającym się na wózku.
4. Co najmniej jedno stanowisko recepcyjne powinno dysponować ladą o wysokości nieprzekraczającej 90 cm, z podjazdem o wysokości min. 67 cm, lub powinno być wydzielone osobne stanowisko obsługi osób poruszających się na wózkach.
5. W salach gastronomicznych i wielofunkcyjnych należy przystosować miejsca umożliwiające korzystanie z usług osobom na wózkach.
6. Przyciski sterujące windami powinny być opisane w sposób czytelny dla niewidzących, a windy wyposażone w sygnalizację dźwiękową.
7. J.m., o których mowa w lp. 1, powinny zostać wyposażone w poręcze i uchwyty ułatwiające korzystanie z urządzeń higieniczno-sanitarnych.
8. Wyłączniki światła, sygnalizacja przywoławcza, telefon i sterowanie telewizorem powinny być dostępne z łóżka.
9. W j.m., o których mowa w lp. 1, należy zapewnić umeblowanie umożliwiające korzystanie osobom poruszającym się na wózkach, w tym wysokość podjazdu min. 67 cm pod płytę stołu, biurka i umywalki.
1. Należy zapewnić co najmniej 2 stanowiska obozowania dla osób niepełnosprawnych położone w najbliższej odległości od urządzeń ogólnodostępnych.
2. Parking przy recepcji powinien posiadać stanowisko postojowe dostosowane do potrzeb osób niepełnosprawnych.
3. Stanowiska obozowania dla osób niepełnosprawnych powinny dysponować dojazdem dla samochodów.
4. Ciągi komunikacyjne powinny zostać utwardzone, posiadać szerokość co najmniej 180 cm i umożliwiać dostęp ze stanowisk dla osób niepełnosprawnych do wszystkich urządzeń ogólnodostępnych.
5. Co najmniej jeden ustęp powinien być dostępny dla osoby na wózku.

Źródłem powyższych informacji jest Obwieszczenie Ministra Sportu i Turystyki z dnia 26 października 2017 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu rozporządzenia Ministra Gospodarki i Pracy w sprawie obiektów hotelarskich i innych obiektów, w których są świadczone usługi hotelarskie.

Oprócz tego, aby maksymalnie podnieść komfort podróżujących osób z niepełnosprawnościami oraz spełniać wymogi dostępnościowe, obiekt turystyczny powinien posiadać:

- Parking przed obiektem z miejscem postojowym odpowiednio oznaczonym dla samochodu osoby niepełnosprawnej o wymiarach co najmniej 3,6 m szerokości oraz co najmniej 5 m długości. Parking powinien mieć także utwardzony teren oraz być blisko wejścia głównego.
- Wejście powinno być na tyle szerokie, aby można było swobodnie manewrować wózkiem inwalidzkim (przynajmniej 2 metry szerokości) i najlepiej aby drzwi były

A co, jeśli chcemy wybrać się pod namiot?

Kempingi, niezależnie od wymagań dla budynków usytuowanych na ich terenie, powinny spełniać następujące wymagania dodatkowe:

automatyczne, tak aby niepełnosprawni nie byli zmuszeni pchać drzwi jednocześnie z prowadzeniem wózka inwalidzkiego.

- Do wejścia powinien prowadzić podjazd specjalnie oznaczony i wyłożony matą antypoślizgową. Oprócz tego dla osób niewidomych powinny być oznaczenia na podłożu.
- W środku obiektu powierzchnia powinna być gładka i bez przeszkód, na które może natrafić wózek czy osoba niewidoma. Oprócz tego na ścianach oraz podłodze powinny znaleźć się specjalne oznaczenia dla osoby niewidomej, aby ze swobodą i samodzielnie mogła ona poruszać się po obiekcie.
- Kolejną ważną rzeczą jest winda. Windy dla osób niepełnosprawnych to te o udźwigu 630 kg i większym. Dźwigi o jednym wejściu lub przelocie na wprost, aby spełnić wymagania dostępności dla osób niepełnosprawnych, powinny posiadać kabiny o wymiarach 1,1 x 1,4 m i szerokość drzwi 0,9 m. Jeśli właściciel obiektu nie może pozwolić sobie na windę i ma tylko schody, ma do wyboru różne zamienniki: platformy schodowe, podnośniki pionowe, krzeselka schodowe oraz schodołazy.
- Nie można zapomnieć także o odpowiednim oznaczeniu przycisków na panelach wind dla osób niewidomych. W trakcie jazdy windą w głośnikach powinny być puszczone jasne i zrozumiałe komunikaty.
- Jeśli chodzi o osoby słabosłyszące lub niesłyszące, obiekty powinny stosować sygnalizację świetlną. W przypadku zagrożenia osoba niesłysząca nie usłyszy komunikatów, migające światła pomogą np. przy ewakuacji.

Oprócz spełnienia powyższych wymagań również każdy właściciel ośrodka czy atrakcji turystycznej mógłby zastosować kilka praktycznych rozwiązań, zgodnych z wymogami dostępności wypoczynku każdemu niepełnosprawnemu. Są

to między innymi restauracyjne menu i ulotki o najbliższych atrakcjach w alfabecie Braille'a, lustra uchylne w łazienkach i co najważniejsze dla dzieci – integracyjny plac zabaw dostosowany do niepełnosprawnych. Wystarczy huśtawka dla dzieci poruszających się na wózkach inwalidzkich czy rampy i tablice sensoryczne na placu zabaw i już podnosi to komfort zarówno dla dziecka, jak i rodzica.

Gdzie więc wybrać się na urlop? Polecamy:

- Ośrodek „Piramida I” w Darłównu nad morzem
- Sanatorium „Cegielski” w Rabce – Zdrój
- Camping 88 „Biała Mewa” w Dźwirzynie
- Camping 215 w Katowicach
- Ośrodek „Panorama” w Krynicy-Zdrój

Małe porady

- Wyjeżdżasz na urlop nad jezioro? Na stronie www.sk.gis.gov.pl można sprawdzić, czy woda w jeziorze, w którym będziemy się kąpać, jest przydatna do kąpieli.
- Twoje dziecko jedzie na obóz? Jeśli chcesz sprawdzić stan techniczny autokaru, możesz wejść na stronę www.bezpiecznyautobus.gov.pl i wpisać numer rejestracyjny autokaru czy busa. Wtedy wyświetlą się wszystkie informacje na temat pojazdu, w tym najważniejsze, czyli zdolność pojazdu do jazdy.

Teraz już wiesz, czego szukać w obiektach turystycznych. Mamy pewność, że w ciągu kilku następnych lat coraz więcej obiektów będzie dostosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, wiele z nich już jest, wiele jest w trakcie zmian. Komfortowy wypoczynek przysługuje każdej osobie, nieważne jakie ma ograniczenia. Do zobaczenia na wakacjach!





Wspinaczka

Szymon Wasilowicz

Trudności w skałach i górach jako metaforyczne przedstawienie wyzwań życiowych w oparciu o integrację ze zdrowym społeczeństwem oraz próba uchwycenia mistycznego wymiaru wspinaczki za pomocą środków literackich stosowanych w poezji.

Czy niewidomy może czerpać przyjemność ze wspinaczki? Czego szuka w górach, których piękno w ogromnej mierze odbiera się poprzez doznania wzrokowe? I w końcu dlaczego niejednokrotnie ryzykuje zdrowie w sytuacji, gdy może zająć się bezpieczniejszą formą rekreacji? Na te i inne pytania postaram się odpowiedzieć w niniejszym artykule, dotykając niemalże mistycznego wymiaru gór, który stał się już wiralem w wielu pozycjach wydawniczych wytrawnych smakoszy ekstremalnych górskich wyzwań.

Zacznę może od tego, że osoba zarówno niewidoma, nieposiadająca wzroku od urodzenia, jak i osoba ociemniała, tj. taka, która widziała przez jakiś czas swojego życia, podlega zjawisku kompensacji, czyli wyostreniu pozostałych zmysłów, które rekompensują brak wzroku. Gdy jestem w skalnej ścianie wpięty do liny, z pewnością mogę poczuć na policzkach wiejący wiatr, dotykać tzw. półek skalnych oraz fascynować się różnymi formacjami, takimi jak okapy czy przewieszenia. Wspinaczka górską ponadto jest też niejako ułatwiona, ponieważ nie widząc, nie czujemy lęku wysokości i możemy śmiało przeć na przód. Dla osób ociemniałych, czyli takich jak ja, kształt poszczególnych głazów czy rodzaje skał mają ponadto znaczenie, gdyż np. wapień jest biały, zaś granit czarny, co mogę sobie wyobrazić, gdyż doskonale pamiętam kolory. Podczas wędrówek z Krakowskim PTTK, z których przywoziłem wiele zdjęć oraz odznak, wielokrotnie też znajdowałem czas, by raczyć podniebienie jadalnymi roślinami odnalezionymi w pobliżu, a także badać ich strukturę opuszkami palców. Decydując się na wyprawę

i przemierzając granie z plecakiem i szeroko rozumianym szpejem, mogę też poznawać współtowarzyszy innych ekspedycji oraz nawiązywać z nimi rozmaite przyjaźnie trwające zresztą do dzisiaj. W tym miejscu zrobię delikatną pauzę i zapytam: czy kiedykolwiek słyszałeś górska ciszę? Taką ciszę, że niemal słyszysz krew tętniącą w twoich żyłach, nie wspominając już o bezwolnej kaskadzie myśli płynących leniwie i beztrząsowo. Powiem ci, że owa cisza w połączeniu z tzw. braterstwem liny, o którym pisała śp. Wanda Rutkiewicz, stanowi mieszankę, bez której ciężko byłoby mi funkcjonować na co dzień. Zdarza się bowiem, że osoby niewidome ulegają przeboćcowaniu, na co w moim odczuciu górska muzyka jest swoistym remedium. Chciałbym wrócić jeszcze do wspomnianego „braterstwa liny”. Otóż w przypadku stosowania tzw. poręczówek, często musimy zaufać prowadzącemu daną drogę i tak samo jest z tymi, którzy mają problemy z narządem wzroku. Ufamy takiej osobie niemal bezgranicznie w momencie, gdy np. przechodzimy przez jezdnię lub biegniemy na ważne spotkanie. Owo braterstwo oraz uśmiech płynący z wypraw są dla mnie osobiście niezwykle ważne, bowiem w górach potrafią współpracować zupełnie obcy sobie ludzie i często są to osoby zdrowe, z którymi możemy dzielić pasję, ale i też po prostu dążyć, by towarzysząca nam niepełnosprawność nie determinowała tego w jakim środowisku się obracamy. Przebywając pośród gór, niejednokrotnie nachodziła mnie też refleksja związana z codziennym życiem, bowiem z dala od zgiełku miasta można spojrzeć na problemy z szerszej perspektywy, co z pewnością zaowocuje dojściem do pouczających konkluzji. Przebywanie pośród ośnieżonych szczytów i bliskość natury odczytuję też jako odczuwanie jawnej, namacalnej Boskiej obecności, zdając sobie jednocześnie sprawę z kruchości życia ludzkiego i małości człowieka wobec świata. Nie będzie odkryciem, jeśli powiem, że jestem zwolennikiem zarówno testowania swojej fizycznej wytrzymałości i kształtowania charakteru, jak i z przyjemnością chłonę doznania estetyczne wynikające z mistycyzmu gór.

Nie byłbym sobą, gdybym nie poruszył kwestii poezji i środków poetyckich, poprzez używanie których łatwiej jest uchwycić zarówno surowość, jak i piękno ośnieżonych grani. Odkąd pamiętam wspomniany dualizm zawsze niezwykle mnie pociągał i kusił, przeobrażając się w zew, który napełniał mnie siłą i motywował, by zmierzyć się z przeciwnościami losu.

Reasumując: cisza w połączeniu z ciemnością to koktajl, który pozwala na skupienie się i przewartościowanie swojego życia, natomiast rozmaite ekspedycje, prócz formy integracji, stanowią metaforyczne uchwycenie wyzwań wspinaczkowych jako trudności życiowych, ale i wewnętrzną drogę do odnalezienia swojego osobistego „Alter ego”.

„Dotyk pustki”

*Gdy przyjdzie tak nagle ze snu wybudzona
i każe wziąć raki założyć swój plecak
ochota zatracić się w skalnych ramionach
iskrę przygód nowych na nowo wykrzesać*

*kiedy Twoje palce wprawnym będą okiem
poszukując szczelin zaufania godnych
każde przewieszenie skusi Cię urokiem
tam braterstwo liny i głód wyzwań nowych*

*choć szedł będziesz długo wolno ociężałe
za hipnozą która niczym zew zmysłowy
słodką będzie mantrą i przyczyną szaleństw
i nicią Ariadny pośród wiecznej nocy*

*hipotermią serca głuchego na słowo
i kłótnią ambicji z utylitaryzmem
i ucieczki szlakiem dnia niecodziennego
która też być może czystym hedonizmem*

*niedosytem wiecznym nawet gdy na szczycie
raju brama złota cieniem jest iluzji
gdy tułaczką wieczną to człowieka życie
tam jedyna czułość wciąż dotykem
pustki*

Lubię marzyć

Jolanta Golańska

*Na nitkę łąy ponawlekałam
Trochę kolorów im dodałam
Zaplątałam w warkocz włosy me
I kłosy zboża dodałam w nie*

*Bosa odziana w polne kwiaty
Żywot zaczęłam mój bogaty
Nie mając w ręku ani grosza
Chciałam zdobyć wszystko po niebios*

*W koszu poniosłam swe marzenia
Chciałam miłości, ukojenia
Zapachu łąki, szumu fal
I by ktoś wreszcie przyjaźń mi dał*

*O, jeszcze o skrzydłach zapomniałam
Co to je od aniołów dostałam
Przyglądam się im i zachwycam
Będę je miała do końca życia*

Jolanta Golańska – z wykształcenia pracownik socjalny. Pracowała jako asystent ds. rehabilitacji, obecnie stażystka w Fundacji Szansa – Jesteśmy Razem. Za swoją wieloletnią działalność na rzecz osób z dysfunkcją wzroku i słuchu została wyróżniona przez Prezydenta Miasta Poznania, a także otrzymała tytuł Wolontariuszki Roku w Towarzystwie Pomocy Głuchoniewidomym w Polsce i Wielkopolsce. W wolnym czasie interesuje się literaturą, fotografią i pisze wiersze. Uważa, że jej największym osiągnięciem i szczęściem są jej trzej synowie.

Zamieszkałe planety

Elżbieta Gutowska-Skowron

*Pod tym samym niebem,
tak różni, tak bliscy.*

Trwamy.

*Daleko od siebie,
obecni, nieobecni.*

*Dzieli nas miara oddalenia,
rozdziela czas milczenia.*

*Wśród tej samej wiosny,
tak złączeni, tak osobni.*

Jesteśmy.

*Zamieszkałe planety
w ciszy galaktyk.*

