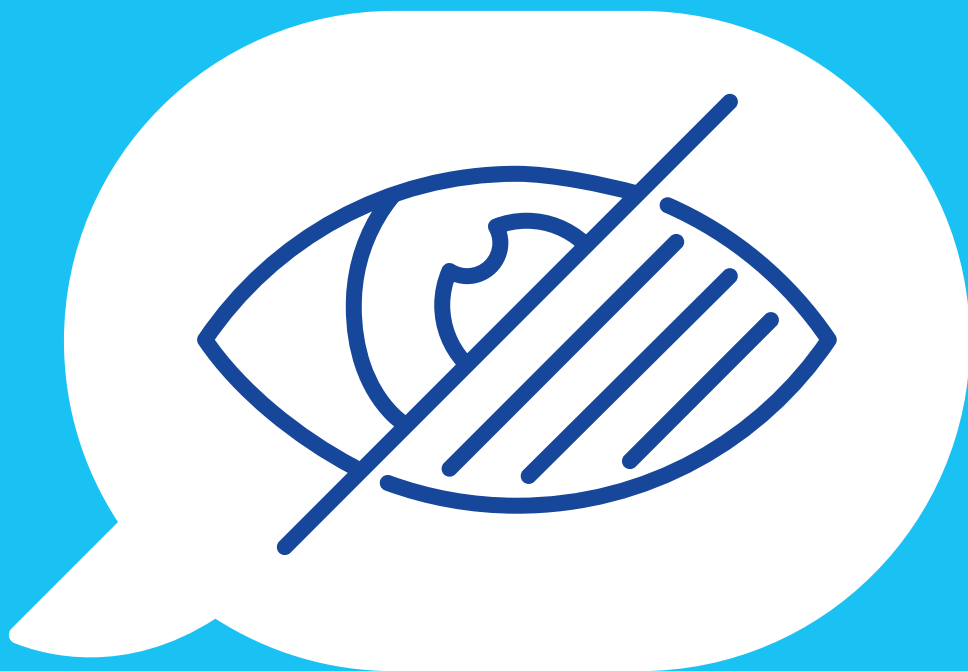


Sápi Dóra

# KISOKOS A LÁTÁSSÉRÜLÉSRŐL



Az Európai Unió  
társfinanszírozásával

INCLUSION  
TANDEM



## A projektben résztvevő szervezetek:



Meisterwerk Mensch

Németország



Holdkő Kulturális Alapítvány

Magyarország

## Együttműködő partner:



Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

# A HELYES SEGÍTÉS ALAPJAI

Ahogy a látó embereknél is csak egy a rengeteg más jellemzőjük közül a látás, úgy a látássérülés a látássérült embereknél is csupán egy az őket jellemző tengernyi más tulajdonság mellett. Különböző személyiségek, különböző háttérből érkeznek és különböző a viszonyuk a látássérüléssel, így többek között a segítség kérésében, mértékében és módjában is különböző preferenciáik vannak. Az alábbi pontok általános útmutatást adnak, de az arany szabály az, hogy legyél nyitott és kérdezz.

# TARTALOMJEGYZÉK

Megnevezés

Szóhasználat

Tabu vagy sem a látássérülés?

Köszönés, megszólítás

## **Segítségnyújtás** ..... 9

Irányok megadása

Látó vezetés

Szűk helyen

Ajtón át

Lépcsők, küszöbök, rámpák

Vakvezetőkutyás látássérült személy vezetése

Helymutatás

Tájékozódás beltérben

Látássérült személy kísérével

## **Élet a látáson túl** ..... 16

|  |    |
|--|----|
| <b>Információszerzés és kommunikáció</b> ..... | 17 |
| Braille-írás                                   |    |
| Elektronikus eszközök                          |    |
| <b>Tájékozódás és közlekedés</b> .....         | 22 |
| Fehérbot                                       |    |
| Vakvezető kutya                                |    |
| <b>Mindennapos tevékenységek</b> .....         | 26 |
| <b>Szabadidős tevékenységek</b> .....          | 28 |

## Megnevezés

A „látássérült” egy gyűjtőfogalom, **magába foglalja a „vak” és „gyengénlátó”, illetve „aliglátó” fogalmakat.** Ezeket az orvostudomány, a jog és a pedagógia más-más módon definiálja. A lényeg az, hogy a látássérülés nagyon sokféle lehet, függ például a látásélességtől, a látótértől, a kontrasztok érzékelésétől, a fény változásaihoz való adaptáció gyorsaságától. Így fordulhat elő, hogy egy jogilag vaknak minősülő személy rendelkezik látásmaradvánnyal és nem teljesen vak, vagy, hogy egy olyan személy, aki közelre jól lát, szemüveggel olvas, fehérbottal vagy vakvezető kutyával közlekedik.

- Általánosságban a **„látássérült emberek” vagy „vak és gyengénlátó emberek” kifejezések használata az elfogadott.** Itt is akadhatnak természetesen személyes preferenciák, pl egy születése óta vak személy magát „vak” és nem „látássérült” személyként definiálja, mivel az ő értelmezésében nincs és nem is volt látása, ami sérülhetett volna.
- Talán a „világtalan” szó az, amit a látássérült emberek túlnyomó többsége pejoratívnak tart, így ezt kerüld.

## Szóhasználat

A látó emberek gyakran saját magukat keverik kellemetlen helyzetbe azzal, hogy túlgondolják pl a „vizontlátásra” jelentőségét.

- Az igazság az, hogy a látássérült emberek ugyanúgy használják a „vizontlátásra” elköszönést, sőt ugyanúgy, ahogy a látó emberek, ők is mesélhetnek a filmről, amit a mozi-

ban „láttak”, vagy épp „megnézhetik” a naptárjukban, hogy ráérnek-e a hétvégén.

Ezek a kifejezések tehát nem bántóak, nyugodtan használd őket.

## Tabu vagy sem a látássérülés?

**Alapvetően nem az**, ne érezd magad rosszul, amiért erről szeretnél érdeklődni egy látássérült személytől. Fontos azonban, hogy mindig **mérlegeld a helyzetet**.

- Míg egy új ismerős, barát, munkatárs esetében nyugodtan rákérdezhetsz a látássérülésre is a velük kapcsolatos sok más dolog mellett (pl család, hobbi), azt a látássérült személyt, akinek épp akkor segítettél helyet találni a vonaton ne kezd el automatikusan erről faggatni.
- Természetesen itt is lehetnek eltérések, személyes preferenciák. Lehetséges, hogy a vonaton épp helyet foglaló látássérült utas szívesen mesél erről a témáról is, mert alapvetően ilyen személyiség. Az is lehet, hogy az új kolléga viszont nem szívesen beszél erről, mert pl friss a látásvesztés, vagy ő maga nincs megbékülve a látássérülésével. Tartsd tiszteletben, ha visszautasító választ kapsz.

## Köszönés, megszólítás

Fontos észben tartanod, hogy a minket körülvevő világ információinak 80%-át látás útján szerezzük meg. A látássérült emberek, mivel ez a 80% változó mértékben kiesik, a többi érzékszervüket hívják segítségül és használják ki maximálisan

az információszerzéshez. Sokan tévesen azt gondolják, hogy a vak és gyengénlátó emberek szuperképességek pl szuperhallás birtokába jutnak, a valóság az, hogy mivel nekik nem vonja el a figyelmüket a látás, a látható világ kavalkádja, sokkal jobban odafigyelnek arra, hogy pl mit vagy épp kit hallanak. Így lehetséges, hogy családtagok, barátok, ismerősök hangját megjegyzik és felismerik a látássérült emberek és tudják kivel beszélnek. Helyzetfüggő azonban ez is. Az alábbi apró változtatásokkal megkönnyítheted a látássérült emberek helyzetét, akik nem támaszkodhatnak a vizuális jelzésekre.

- Ha pl utcán összefutsz egy látássérült barátoddal, lehet, hogy már a „szia” első hangjából rád ismer, de az is lehet, hogy zajos az utca, nem beszéltél elég hangosan, vagy egyszerűen csak nem figyelt oda. Így, **ha ismerős látássérült emberrel találkozol, érdemes mindig úgy köszönni, hogy kimondod a megszólított nevét, és elmondod te ki vagy:** Szia Klára! Juli vagyok. vagy Jó napot Klára! Júlia vagyok, a szomszédból.
- Akkor is **érdemes a látássérült személy nevét használnod, ha valamilyen csoportban vagytok** éppen, pl baráti társaság vagy munkahelyi meeting. Szemkontaktus híján nem mindig könnyű megítélnie a látássérült barátnak vagy kollégának, hogy hozzá szóltak, tőle kérdeztek és várnak választ. Szólítsd meg: Elmeséled mi volt a hétvégén, Klára? vagy Klára, te mit gondolsz erről?

- Ha egy ismeretlen látássérült személy figyelmét szeretnéd felhívni magadra, megoldás lehet szintén **valamiféle verbális azonosítás**: Hölgyem a fehérbottal, itt van egy üres ülés, ha le szeretne ülni. vagy Az úr a vakvezető kutyával! Az utca építkezés miatt le van zárva, ezért állt meg a kutyája.
- Illetve felhívhatod magadra úgy is a figyelmet, hogy **óvatosan megérinted a látássérült személy vállát és az után kérdezel**: [érintés] Segíthetek átkelni az úttesten? vagy [érintés] Nagyon zsúfolt a szerelvény, de távolabb van egy szabad ülés. Szeretne leülni?
- Fontos, hogy amennyire a helyzet engedi (nem a száguldó kamion elé lépéstől mented meg a látássérült személyt), **használd normális hangerőt és óvatos érintést**. A kiabálás, vagy a kar megragadása ijesztő lehet a látássérült ember számára.

## SEGÍTSÉGNYÚJTÁS

Ahogy az már a fenti példákból is látszik, ha a helyzet engedi, **először mindig kérdezz és. csak aztán cselekedj.**

- Kérdezd meg a látássérült személyt, hogy **szüksége van-e segítségre?**
- **Ha nemleges választ kapsz, tartsd tiszteletben**, ne erősödj, ne sértődj meg. Gondolj arra, hogy ahogyan te is szeretsz önállóan cselekedni, úgy egy látássérült személy is erre vágyik, magabiztosságot merít abból, hogy képes pl. önállóan közlekedni.
- Ha igenlő választ kapsz, akkor a következő kérdés a „**Hogyan**

**segíthetek?”** legyen. Ez a lépés is nagyon fontos, hisz a helyzettől és a látássérült személy preferenciáitól függően is változhat a segítség módja és mértéke. Lehetséges, hogy egyszerűen csak útbaigazításra van szükség, lehet, hogy egy bonyolultabb útvonalon jobb, ha elkíséred a látássérült személyt, de az is lehet, hogy csak várakozik valakire és azzal tudsz segíteni, hogy megmutatod neki a pár lépésre lévő padot, hogy kényelmesebben teljen a várakozás.

A fenti helyzetekben van néhány alap technika, aminek az alkalmazásával gördülékenyebben tudsz segíteni.

## Irányok megadása

Ha útbaigazítást szeretnél adni egy látássérült embernek, próbáld meg magadat a helyébe képzelni. Könnyen beláthatod, hogy az „itt,” „ott,” „erre,” „arra” kifejezéseknek és az ezekhez kapcsolódó kézmozdulatoknak nem veszed hasznát.

- Igyekezz a **„jobbra,” „balra,” „előre” vagy a „háta mögött”** kifejezéseket alkalmazni.
- Ezen kívül, a pontosabb meghatározás érdekében használhatod az **óra számlapját, mint irányadót**. Képzeld el, hogy a látássérült személy áll az óra számlap középpontjában, vele szemben van a 12-es, a háta mögött a 6-os, tőle jobbra a 3-mas, tőle balra pedig a 9-es. Így például mondhatod neki, hogy 11 óra irányban talál egy padot, ahelyett, hogy kissé balra küldenéd, majd jobbra fordítanád és előre irányítanád.

## Látó vezetés

Ha szükséges, ajánld fel, hogy odavezeted a vak vagy gyengénlátó személyt a kívánt helyre.

- **Fontos, hogy soha nem a látó segítő fogja meg, kapaszkodik a látássérült személybe.** Ennek ugyanis az az eredménye, hogy erre-arra rángatod, esetleg magad előtt tolod őt. Ez pedig félelmet kelthet benne.
- A helyes megoldás az, ha **te magad ajánlod fel a karodat** – legideálisabb esetben úgy, hogy a látássérült személy szabad kezének (tehát nem a fehérbotot tartó kezének!) oldalára állsz -, **amit a látássérült személy kicsivel a könyök felett megfog** (egyesekek előnyben részesíthetik a látó személy vállának megfogását a könyökkel szemben). Ilyen módon valóban te vezeted őt, hisz **nagyjából egy fél lépéssel lemaradva jön mögötted.**

## Szűk helyen

Mikor a látássérült személyt vezetve egy szűkebb szakaszhoz érsz, ahol nem fértek el egymás mellett haladva először **jelezd ezt szóban, majd enyhén nyújtsd hátra a karodat.** A vezetett személy a könyökről a csuklódra csúsztatja a kezét, így be tud húzódni mögéd.

Fontos, hogy **ebben az esetben sem a látássérült személyt tolod magad előtt, hanem vezeted őt.**

## Ajtón át

Ha zárt ajtóhoz érkeztek a látássérült személyt vezetve, nézd meg az ajtó melyik oldalra nyílik. A kilincs az ajtó bal vagy jobb oldalán van?

- Ha úgy közelítitek meg az ajtót, hogy **a kilincs és a látássérült ember azonos oldalon vannak**, sokkal könnyebben vehetitek az akadályt. Például az ajtó kilincse jobb oldalon van, de a vezetett személy a bal karodot fogja. Ilyen helyzetben az ajtó nyitásakor (mind befelé, mind kifelé nyíló ajtó esetén) át kell nyúlnod a vezetett személy előtt, áthaladva pedig vissza kell menned becsukni az ajtót.
- Ha azonban az ajtó előtt megálltok és átlépsz a látássérült bal oldalára, tehát a jobb karodot fogja, bal kézzel ki tudod nyitni az ajtót, amit a vezetetted be is tud az áthaladás után csukni mögöttetek.

## Lépcsők, küszöbök, rámpák

Ha lépcső aljára vagy tetejére értek **jelezd azt megállással**. Mondd el, hogy **felfelé vagy lefelé** vezető lépcsőnél álltok-e, illetve amennyiben lehetséges, azt is **mondd hány lépcsőfok következik**.

- Ha hosszabb lépcsőről van szó, **rövid megállással vagy szóban jelezd, hogy vége van**.
- Ha van korlát, ajánld fel a látássérült személynek.
- Kivételes esetet jelentenek talán a **mozgólépcsők**, bár ez is személyes preferencia kérdése. Mozgólépcsők esetében

ugyanis talán az a biztonságosabb megoldás, ha a **látó segítő a látássérült személyt küldi előre**. Vagyis a segített személy mögé lépsz és a látássérült szabad kezét a mozgólépcső korlátjára helyezed, meggyőződsz róla, hogy a segített személy biztonsággal fellépett a lépcsőre és utána lépsz csak fel. Felléphettek azonban egyszerre is a mozgólépcsőre, ilyenkor viszont látó segítőként figyelned kell, arra, hogy nem akadályozzátok-e egymás mellett állva az esetleg le vagy fel siető utastársakat.

- Küszöböket, rámpákat vagy egyéb padlóelemeket szintén jelezd lassítással vagy megállással és szóban.

## Vakvezetőkutyás látássérült személy vezetése

Adódhat olyan helyzet, melyben egy segítőkutyás látássérült személy is a segítségedet kéri. **A kutyákat minden esetben úgy képzik ki, hogy gazdájuk bal oldalán vezessenek** (kivételes helyzet lehet a bal kar vagy kézfej valamilyen gyengesége, bénulása esetleg hiánya).

- Fontos, hogy a vakvezetőkutyás személyt mindig a **kutyával átellenes, tehát alapesetben jobb oldaláról közelítsd meg és vezesd**. A látássérült gazdi elengedi ugyan a kutya hámfogóját, mikor “átvált” látó vezetésre, ugyanakkor a pórázttal továbbra is a bal kezében tartja és a kutya is a bal oldalán halad tovább annak ellenére, hogy épp nem vezet.
- Ezt remélhetőleg már felesleges leírni, de amikor a vakvezető kutya hámban van, tehát dolgozik, ne vond el se hangokkal, se simogatással, se étellel a figyelmét. Ők akkor

is dolgoznak amikor látszólag csak hámban fekszenek egy közlekedési járművön, üzletben stb. Komoly feladat nyugodtan és fegyelmezetten feküdni miközben körülöttük kavarognak a különféle ingerek, ilyenkor se zavard őket.

- Illetve, ha mégis nagyon szeretnél kapcsolatot teremteni a szőrös négylábúval, mindig kérdezd meg előbb a látássérült gazdit. Válaszát pedig tartsd tiszteletben. Ő ismeri legjobban a kutyáját, ő tudja mennyire esik szét a kutya munkája, mennyire pörög fel az eb, ha idegenek macerálni kezdik.

## Helymutatás

Mikor egy látássérült személyt egy székhez vagy padhoz kísérsz, **helyezd a kezét az ülőhely támlájának tetejére**. A segített személy innen kezdve már saját maga is ki tudja tapogatni kezét a szék háttámláján esetleg karfáján vezetve, hogy hová tud leülni.

- Nem feltétlenül bizalomémbresztő az a módszer, ha a látássérült személyt megállítod a szék előtt, majd befordítod úgy, hogy annak háttal legyen és ráparancsolsz, hogy üljön le.
- Háttámla híján az is jobb megoldás az előzőnél, ha a vak vagy gyengénlátó személyt a paddal szemben állítod meg, kezével az ülőfelületet mutatod meg és hagyod, hogy helyet foglaljon.

## Tájékozódás beltérben

A fent leírt technikák természetesen nem csak kültéren hanem beltérben is alkalmazhatóak. Pl ha áthívod a látássérült barátodat az új lakásodba, az irányokkal leírhatod neki az egyes helyiségek egymáshoz viszonyított helyzetét, illetve a berendezési tárgyak elhelyezkedését. Vagy, ha erre szükség van, a boltban például, az ülőhely megmutatása kapcsán leírt kéz-rá-helyező technikával megmutathatod a látássérült vásárlónak a kassza futószalagját, így pontosan fogja tudni, hova pakolja a megvásárolni kívánt termékeket.

- Fontos viszont, hogy **próbáld meg mérlegelni, melyik fenti módszer a célravezetőbb** az adott szituációban. Lehetséges, hogy az új lakásodban annyi minden van a konyhapultodon, hogy irányok helyett egyszerűbb, ha ráteszed a barátod kezét a megmutatni kívánt vadiúj kávéfőződre.
- Akadhat azonban olyan szituáció is, **mikor nem éppen higiénikus a látássérült személy kezét rátenni valamire**. például, egy étterem mosdójában próbáld meg csak az irányokkal segíteni, hisz te sem szívesen tapogatnád végig a falakat, vagy a vécédeszkát.

## Látássérült személy kísérével

Általános tapasztalat, hogy olyan esetben, amikor van kísérője a látássérült személynek, a látó emberek automatikusan a kísérével kezdenek kommunikálni, legrosszabb esetben elkezdnek harmadik személyben beszélni a látássérült személyről a látó kísérével. Pl egy bútorboltban a látássérült vásárló a különböző

fajtájú irodai székekről érdeklődik az eladótól, mire az eladó rajta átbeszélve megkérdezi a látó kísérőt, hogy “Ön szerint jó ha ezt így magyarázom el a hölgynek?”.

- Ismerősebb, megszokottabb dolog kapcsolatot teremteni egy másik látó emberrel, de ezzel alárendelt státuszba helyezheted a látássérült személyt. Még ha nem is ez a szándékos, úgy kezeled, mint önállótlan, döntésképtelen személyt.
- **Mikor a látássérült személy kérdez, neki válaszolj.** Kezeled őt egyenrangúként, mert igaz ugyan, hogy másképp, más eszközökkel, de ugyanúgy megállja a helyét az életben, mint te és más látó emberek.

## ÉLET A LÁTÁSON TÚL

Az előző rész elolvasása után már lehetnek sejtéseid arról, hogy hogyan is lehet egy ennyire látásközpontú világban, mint a miénk, látássérült emberként boldogulni. Így máris jóval előrébb vagy, mint a látó emberek nagy része, akik el sem tudják képzelni, „Hogyan lehet így élni?!”. Sokan kategorikusan állítják, ők biztosan nem lennének képesek úgy tovább élni, ha elveszítenék a látásukat. Ebből a „tudatlanságból” ered az a két végletes reakció, mely gyakran a látássérült (illetve más fogyatékossgal élő személyek) felé irányul: a sajnálat és a heroizálás.

Valójában se szánalmat, sem istenítést nem érdemel az, hogy valaki látássérült. Egy látássérült embernek valóban nehezített pálya egy olyan világban élni, ahol a látás ennyire hangsúlyos

szerepet játszik. Azonban, ha másképpen, más eszközökkel is - egyes esetekben talán lassabban és/vagy körülményesebb úton -, de egy látássérült ember képes ugyanolyan teljes életet élni, mint egy látó. Legideálisabb esetben ezt nem úgy kivitelezi a látássérült személy, hogy ő alkalmazkodik a látásközpontú környezethez, hanem maga a környezet olyan kialakítású, hogy abban a látássérült személy sem érzi magát akadályozva. Vagyis, **a nem megfelelő környezet lehet korlátozó a látássérült ember számára, nem pedig maga a látássérült ember korlátozott.**

Az alábbiakban négy egységbe rendezve olvashatsz nagy vonalakban arról, hogy **hogyan is lehet akadálymentesíteni az élet különböző területeit a látássérült emberek számára.**

## INFORMÁCIÓSZERZÉS ÉS KOMMUNIKÁCIÓ

Amikor szeretnél valamilyen információhoz hozzájutni, akkor annak például utánanézhetsz az Interneten, megnézheted a menetrendet a buszmegállóban, vagy elolvashatsz egy könyvet. A szóhasználatot tekintve, ahogy azt fentebb is írtam, nincs különbség látó és látássérült ember között. A különbség abban rejlik, hogy mindezt a látássérült emberek megtehetik az ujjakkal, a fülükkel, vagy gyengénlátó és az aliglátó emberek egy része akár a szemével is.

## Braille-írás

Nem véletlenül említettem először az ujjakat. A köztudatban a vak és gyengénlátó emberek információszerzésével kapcsolatban mindenképp a Braille-írás él a legélénkebben. A hétköznapi életben leggyakrabban talán a gyógyszeres dobozokon találkozhatsz ezzel a rejtélyes írásrendszerrel.

- Ebben a rendszerben **minden betűnek és írásjelnek van megfelelője**. Elmagyarázni legegyszerűbben úgy lehet, ha egy 6 férőhelyes tojástartót képzelsz magad elé úgy, hogy két oszlopban három sor legyen. A tartóba helyezett tojások szimbolizálják magukat a kitapintható pöttyöket. Attól függően, hogy a tojástartó melyik rekeszébe helyezel tojást (lehet ez mindössze egy darab is) kapod meg a különböző betűket. A legegyszerűbb példa az 'a' betű: az ő megfelelője a bal felső rekeszbe helyezett tojás, vagyis a bal felső sarokban lévő pötty. Egy szó úgy áll össze, hogy a 'tojástartókat' egymás mellé pakolják, akárcsak a betűket a síkírásban.

**Nem minden látássérült ember tanulja, olvassa a Braille-t.** Ahhoz, hogy a Braille-írást gyors és élvezetes olvasásra lehessen használni, hosszú évek gyakorlása szükséges. Ezért van az, hogy leggyakrabban azok a látássérült emberek sajátítják el, akik speciális iskolába járnak, és/vagy született vakok. Ez logikus, hisz a felnőttkorában megvakult személy nem feltétlenül kezd bele ebbe a hosszadalmas tanulásba (bár az elemi rehabilitáció keretei között van erre is lehetőség), mivel vannak az információszerzésnek jóval modernebb és gyorsabb módjai.

Így azonban felmerül a kérdés: **Vajon ennek tudatában elég-**

séges letudni a múzeumok és más közintézmények akadálymentesítését annyival, hogy Braille-feliratos táblákat helyeznek ki?

## Elektronikus eszközök

Hasonlóan ahhoz, ahogyan a nyomtatott könyvek és sajtó szerepét egyre inkább átveszik az elektronikus könyvek és az Internet, a Braille-t is egyre inkább kiszorítja sokáig vezető helyzetéből a technológia fejlődése. **A tapintás helyett immár a hallásra helyeződik át a hangsúly.** Hogy ez a tendencia vajon hasznos vagy épp káros, az látássérült emberek körében is vita tárgyát képezi.

Az biztos, hogy a technológia fejlődésével, az úgynevezett **képernyőolvasó és nagyító programok segítségével**, mérhetetlenül szélesebb körű és nagyobb mennyiségű információ vált elérhetővé a vak és gyengénlátó személyek számára. Ezeknek a programoknak hála egy látássérült személy is képes a számítógépek, illetve okostelefonok és tabletek kezelésére.

A képernyő olvasó programoknak több fajtája van, léteznek programok PC-re, fizetős és ingyenesen letölthető verziókban, míg az IOS rendszerű összes termékbe alaptól be van építve a VoiceOver névre hallgató segédprogram. Az ernaőolvasókat nem egér, hanem a billentyűzet segítségével lehet kezelni. Használatuk tanulást igényel, mivel billentyűk kombinációjával, azaz billentyűzet parancsokkal lehet navigálni őket. A program végsősoron azt mondja ki, azt olvassa fel, amire „rááll” a fókusz a billparancs lenyomása következtében.

→ Például, ha szeretnél megnyitni egy az Asztalon lévő map-

pát. Bekapcsolod a gépet, a felolvasó program automatikusan betölti magát (ha úgy van beállítva). Ahhoz, hogy az Asztalra helyezd a kurzort, a Windows + M billentyűket kell lenyomnod. A program bemondja, hogy az Asztalon vagy, innentől a nyíl billentyűk segítségével lépkedhetsz ikonról ikonra. Gyorsabb azonban, ha a mappa kezdőbetűjét ütöd le és a fókusz máris átkerül a kért mappára. Amit egy Enterrel megnyithatsz.

Azért tartottam fontosnak leírni ezt a folyamatot, mert sokan félreértik a felolvasó programokat. Úgy hiszik, hogy a vak személyek hangparancsokkal irányítják a számítógépet, miközben ennek épp a fordítottja történik. **Nem a látássérült felhasználó, hanem a program az, ami beszél.** Az Internetet is ugyanezen elvek mentén lehet használni, szerencsés esetben. **A felolvasó programoknak ugyanis vannak korlátjaik és nem képesek mindent felolvasni, ami a képernyőre kerül.** Ez főleg weboldalak esetében történik meg.

- Előfordulhat például, hogy a program csak annyit mond: Gomb. Viszont azt, hogy mi történik, ha lenyomod a gombot már nem közli. Nem tudja mi a gomb felirata, mert a weblap készítője nem figyelte oda erre.

**Egy weboldal akkor akadálymentes, ha azt egy látássérült felhasználó ugyanúgy, ugyanolyan részletességben tudja használni képernyőolvasó program segítségével, mint egy látó felhasználó a látását használva.**

Az érintőképernyős eszközök, okostelefonok és tabletek esetében a koncepció ugyan ez. Ám míg a számítógépnél a billentyűzet szolgál kurzorként, itt az ujjaid, billentyűparancsok helyett pedig gesztusokkal léphetsz interakcióba a felülettel.

- A felolvasó program azt mondja ki, amire ráhelyezed az ujjadat. Gesztusra pedig a legegyszerűbb példa a dupla koppintás, ezzel aktiválható az adott elem, amire korábban ráhelyezted az ujjadat.

A felolvasó programok mellett léteznek különféle **nagyító programok**, mind számítógépre, mind telefonra. Ezek a **gyengélátó személyeknek** nyújthatnak segítséget. Papír alapú dokumentumok elolvasására ők használhatnak a szemüveg mellett valamilyen kézinagyítót, illetve az aliglátó emberek egy részével egyetemben akár elektronikus nagyítót is.

A hang alapú információszerzéshez visszatérve sok segítséget nyújthat például egy látássérült tanulónak egy **diktafon** (vagy az okostelefon hangjegyzet készítő alkalmazása), mellyel rögzíteni tudja egy tanóra hanganyagát, és azt visszahallgatva tanulni tud belőle.

- Hasznosak a **hangoskönyvek** is. A képernyőolvasó segítségével természetesen felolvastathatsz egy akár 500 oldalas kötelező olvasmányt is, viszont a sok esetben rosszul hangsúlyozó, monoton géphangnál jóval élvezetesebb egy könyvet egy emberi előadó tolmácsolásában elolvasni.

A fentiekből kiindulva, tehát, hogy a látássérült emberek képesek kezelni a számítógépet, telefont stb, talán már nem ér annyira váratlanul, hogy a látássérült személyek is **ugyanazokat a kommunikációs csatornákat használják, mint te**. Nem szabad leragadni annál a gondolatnál, hogy Braille-ben írt hosszú leveleket váltanak, vagy csak telefonon beszélnek. A szövegesüzenetváltás, e-mailezés, chatelés, közösségi oldalak használata a látássérült személyek körében is mindennapi dolognak számít.

# TÁJÉKOZÓDÁS ÉS KÖZLEKEDÉS

A biztonságos önálló közlekedéshez elengedhetetlen a tájékoztatói készség. A látás kiesésével a **hallás, tapintás, s egyes esetekben akár a szaglás, válnak kulcsfontosságúvá.**

- A **hallás** például segíthet abban, hogy felmérj, milyen messze van tőled egy kereszteződés. A veled párhuzamosan haladó járművek hangja mellett a kereszteződéshez közeledve meghallhatod a keresztirányú, rád merőleges forgalom zaját. A hangoknak egy úton való átkeléskor is óriási szerepe van: jobb esetben azért, mert van beszélő esetleg sípoló lámpa ami jelez, vagy ha nincs ilyen, akkor azért, mert a párhuzamos autóforgalom megindulásával te is átkelhetsz.
- A hangokra odafigyelve azt is meg lehet állapítani, hogy egy tér beszűkül vagy épp kiszélesedik.

A **tapintást** közlekedés közben leginkább a talpunkkal tudjuk kihasználni.

- Számolhatod vele például a lejtős autóbejárókat, patkákat. A földbe épített vezetősávok pedig rávezethetnek téged egy zebrára, vagy jelezhetnek épp egy bejárati ajtót, liftet, lépcsőt.

Ritkább esetben, de a **szaglás** is adhat támpontokat a tájékoztatóban.

- Például megjegyezheted, hogy a pékség után, ahonnan a különféle péksütemények illata árad az utcára, figyelni kell, mert balra kell kanyarodnod a munkahelyed eléréséhez.

A fent említett dolgok ugyanúgy segíthetnek a látó embereknek is, de mivel ők elsődlegesen néznek, nem biztos, hogy egyáltalán észreveszik ezeket a nem-vizuális jeleket.

A valódi különbség látó és látássérült közlekedés között abban rejlik, hogy az utóbbi esetén **szükség lehet valamilyen segédletre az önálló közlekedéshez**. A feltételes mód elsősorban a gyengénlátó emberek miatt releváns, hisz ők rendelkezhetnek olyan mértékű látásmaradvánnyal, amivel biztonságosan tudnak közlekedni e nélkül is.

A segédlet megfogalmazás sem véletlen: beszélhetünk **egy segédeszközzről, a fehérbotról, illetve egy segítőtársról, a vakvezető kutyáról**.

## Fehérbot

A funkció szempontjából kétféle bot létezik: **jelzőbot és a tényleges fehérbot**.

- A **jelzőbot** is egy fehérbot, viszont rövidebb, tehát nem alkalmas pásztázásra vagy ingázásra. Ahogy a neve is mutatja, célja az, hogy használója **jelezze a külvilág számára, ő látássérült**. Akkor lehet szükség rá, ha egy látássérült személy látó kísérővel közlekedik, vagy ha rendelkezik anynyi látásmaradvánnyal, hogy képes egyedül közlekedni. Azonban a látó járókelők a jelzőbot láttán tudják, hogy nekik kell figyelniük, nekik kell például kikerülniük a botos személyt és nem fordítva.

- A **tényleges fehérbotnak** rengeteg fajtája van, létezik teleszkópos, összehajtogatható, vagy épp merev, alumíniumból készült, kampós, fa markolatú, amerikai vagy épp cseh gyártmányú. A jelzőbotnál ezek a botok hosszabbak, függőleges helyzetbe állítva a földtől a felhasználó mellkasának közepéig érnek. A végük cserélhető, itt is többféle lehetőség közül lehet választani. A cserélhetőség a kopás miatt szükséges.
- Kétféle bothasználati technikát különböztetünk meg: a **pásztázót és az ingát**. A pásztázást leginkább a jobbra-balra söprögetéshez lehetne hasonlítani, míg az inga technika a két végpontban (bal és jobb) történő koppintást jelöli. A pásztázással nagyobb biztonsággal találhatsz meg például egy járdaszegélyt, ingázással viszont gyorsabban haladhatsz.

## Vakvezető kutya

Csak a közlekedéstechnikai részét tekintve, **a legnagyobb különbség a fehérbotos és a vakvezetőkutya közlekedés között a tempó.**

- Szociális, mentális, vagy épp anyagi szempontból természetesen hatalmas különbségek vannak a fehérbotos és vakvezetőkutya közlekedés között. Mind a kettőnek megvannak az előnyei és a hátrányai. Így abban, hogy egy látássérült fehérbottal vagy vakvezető kutyával közlekedik, szintén nagy szerepet játszik a személyes preferencia.

**A vakvezetőkutyás közlekedés jóval gyorsabb**, mint a fehérbotos közlekedés. Többek között ehhez is hozzá kell szoknia az újdonsült vakvezető kutya gazdiknak a fehérbotos lassabb tempó után.

- A vezető kutyák két legfőbb tevékenysége munka közben az **akadályok kikerülése és objektumok jelzése**. Az akadályok lehetnek statikusak: járdára parkolt autó, oszlop stb vagy mozgók: járókelők. A kutya jelzi a fel- és lelépőket, lépcsőket. Megtanítható neki, hogy keresse meg majd jelezze az ajtókat, liftet, ülőhelyet, megállót, kukát stb.

Korábban már írtam, de ezt soha nem lehet elégszer: a vakvezető kutya akkor dolgozik, amikor a kiképző szervezetének logójával ellátott hámot viseli. Szó szerint életbevágóan fontos, hogy a gazdája engedélye nélkül **SOHA ne vond el egy segítő kutya figyelmét simogatással, étellel vagy kedveskedőnek szánt hangok kiadásával!** Vezető munkája során ő a gazdája szeme, akár balesethez is vezethet a figyelemelterelés. De **akkor se zavarj** őt, **mikor éppen passzív feladatot végez**, várakozik. Rengeteg belefektetett munka van abban, hogy ezek a négy lábúak olyan fegyelmezetten tudnak viselkedni, tartsd ezt tiszteletben.

Gyakran felmerülő kérdés még a vakvezető kutyákkal kapcsolatban, hogy hová mehetnek be.

- Gyakorlatilag bárhová, ahová a gazda is. Továbbá tehetik mindezt szájkosár viselése nélkül (lásd a szociális miniszter 27/2009. (XII. 3.) SZMM rendeletét a segítő kutya kiképzésének, vizsgáztatásának és alkalmazhatóságának szabályairól).

# MINDENNAPOS TEVÉKENYSÉGEK

Vásárlás, ügyintézés, házimunkák, főzés mind-mind hétköznapi tevékenységek. és ha egy látó ember számára nem is „hétköznapi” módon, de ezek **mindegyike megoldható látássérüléssel is**.

- Számos úgynevezett **beszélő eszköz** áll a látássérült emberek rendelkezésére, többek közt beszélő testsúly- és konyhai mérleg, vérnyomás-, láz- és vércukorszintmérő, karóra.
- A pénzfelvétel sem akadály vakon. Bizonyos ATM-ek ugyanis rendelkeznek a számítógépeken használatos képernyőolvasókhoz hasonló programmal. A látássérült személynek annyit kell tennie, hogy fülhallgatóját bedugja az automataba, majd a program utasításait követve, adott számbilentyűket lenyomva tud pénzt felvenni vagy egyenleget lekérdezni.

A speciális beszélőeszközök mellett az **okostelefonok alkalmazásai** jelentenek még óriási segítséget. Ezek az alkalmazások általában a telefon kameráját használva vehetők igénybe.

- Ilyen például a pénzfelismerő, mely a papír bankjegyek közti eligazodást könnyíti meg. A pénzt a telefon kamerája elé kell tartani, és az alkalmazás felismeri és bemondja az eredményt. Léteznek színfelismerő, szövegfelismerő alkalmazások, de olyanok is, melyeken keresztül a látássérült személy videóhívás révén valós időben kaphat segítséget egy látó társától olyasmiben, amit meg kell nézni.
- Az egyre inkább teret hódító **mesterséges intelligencia**

is új lehetőségeket kínál az akadálymentesebb élethez. Gyakori például, hogy a közösségi oldalakon, vagy akár személyes üzenetekben is olyan bejegyzésbe, üzenetbe akad a látássérült felhasználó, melyben mindössze egy kép van, bármiféle szöveges leírás, magyarázat nélkül. A képekkel eddig nem igazán tudott mit kezdeni a látássérült felhasználó, ha nagyon fontosnak ítélte meg, hogy tudja mi látható a képen, meg kellett kérdeznie egy látó személyt. A mesterséges intelligencia például ebben már tud segíteni, lenyűgöző részletességű képleírásokat képes adni. Így az eddig kihagyott vicces mémek vagy aranyos családi fotók tartalma már a látássérült felhasználók előtt sem titok.

Természetesen vannak olyan 'trükkök', melyek **speciális eszközök nélkül** könnyítik meg a látássérült életet.

- Jó példa a fémpénzek tapintás alapján történő azonosítása a méretük és az oldalfalukon lévő jelzés alapján.
- De csak a tapintásra hagyatkozva egyszerűen megoldható egy leszakadt gomb felvarrása, a körömvágás, a sminkelés stb. Persze kellő gyakorlással.
- A sütés-főzés sem megugorhatatlan akadályok, a látás helyett az illatokra, ízekre és állagokra kell nagyobb figyelmet fordítani.

# SZABADIDŐS TEVÉKENYSÉGEK

A tanulás, munka és mindennapos tevékenységek mellett **a szórakozás, a sport** ugyanúgy részét képezi egy látássérült ember életének is, mint egy látó emberének. Legyen szó egy izgalmas könyv olvasásáról egy téli este, egy nagy kirándulásról a hegyekben vagy épp egy Shakespeare tragédia megtekintéséről a színházban, egyik sem lehetetlen.

- A **könyvet** fel lehet olvasatni, a kirándulásra elkísérhet a barátok mellett a vakvezető kutyánk, a színházi darabokat pedig élvezhetjük audionarráció segítségével.
- A **sport** területén vannak speciálisan látássérült érdeklődőknek kifejlesztett sportágak, mint a csörgőlabda, a vakfoci vagy épp a vakpingpong. De a futás, úszás, tandemkerékpározás vagy épp valamilyen fajta harcművészet is űzhetők egy látó segítővel.
- Ugyan nem nagy mennyiségben, de a **tv műsorok** között is lehet audionarrációval ellátott filmeket, sorozatokat találni. Ha lassan is, de a tévzés is egyre akadálymentesebbé válik. 2020 szeptemberétől törvény írja elő a legnagyobb nézőszámmal rendelkező csatornákon a 18:30 és 21:30 közötti műsoridőben a hazai gyártású filmek akadálymentesítését a látássérült nézők számára.

- A színház és a tv mellett a különféle streaming szolgáltatóknál is találkozhatasz az „**audiodescription**” lehetőséggel a hangsáv- és feliratmenükben. Ezek 99%-ban angolnyelvűek, bár elvétve akad egy-egy rosszabb minőségű, feltehetően mesterséges intelligenciával generált magyar nyelvű narráció is.

A kisokos végére értél. Remélem a fentiekkel sikerült alátámasztanom a rövidke bevezetőben megfogalmazott gondolatot, miszerint a látássérült ugyanúgy csak egy jelző, mint a szőke, a kedves vagy az okos. Része egy embernek, de nem kizárólagos meghatározója. A látássérült emberek csoportja nem homogén, hanem változatos, színes és különböző egyéniségekből áll, éppúgy, mint a látó emberek csoportja. És ez a két csoport fel is oldódik, ha az embereket egy másik jellemző alapján csoportosítjuk, mint például, hogy kutyás, vagy macskás, hogy játszik-e valamilyen hangszeren vagy sem, vagy hogy a gumicukrot vagy a csokoládét szereti-e jobban.



