

Уроки элементарной реабилитации

Урок 1.

Вход через двери.

Бывают моменты, когда незрячие люди нуждаются в помощи зрячих для того чтобы правильно ориентироваться. Иногда, эта помощь нужна даже людям, которые хорошо передвигаются самостоятельно. Наши уроки помогут освоить навыки правильной помощи при сопровождении незрячего человека.

Находясь перед дверью надо соблюдать следующие правила:

Если дверные петли находятся слева, незрячий должен быть по левую руку от вас, а его левая рука – свободна. В этом случае говорите вашему спутнику: «Дверь – слева». И наоборот, если дверные петли располагаются справа. Когда вы повернете ручку двери и она придет в движение, ваш спутник поймет, движется ли дверь внутрь или наружу. (Имеется в виду, что незрячий положит свободную руку на дверной край со своей стороны и по движению этого края догадается о том, в какую сторону открывается дверь). По мере прохождения через дверной проем ваш спутник будет передвигать тыльную сторону ладони по поверхности двери, пересечет ее по всей ширине и найдет ручку двери. Незрячий последует за вами, плавно переведет свою руку на ручку с другой стороны двери и закроет ее.

Помните! Открывать дверь надо той рукой, за которую незрячий держится, иначе он не будет знать, что дверь открывается.

Если незрячий пользуется длинной тростью или собакой-проводником для него будет проще пройти в дверь самостоятельно, после того как вы определите на словах местоположение двери.

Урок 2.

Передвижение друг за другом.

Часто приходится ходить таким образом в магазинах, ресторанах и в других общественных местах. При таком передвижении ваш партнер будет идти позади вас, а не рядом с вами. Чтобы слепой человек понял о перемене положения, заложите вашу руку – ту, за которую держится незрячий, - за спину, не сгибая. Ваш партнер должен встать позади вас, продолжая держаться за вашу руку. Незрячий должен также держать свою руку в вытянутом состоянии, чтобы не натолкнуться друг на друга или не наступить вам на ногу.

Руке вашего спутника может быть неудобно в подобной «двигательной» позиции, поэтому для него имеет смысл поменять руку. Например, если незрячий держал вас за левую руку, он опускает свою правую руку и берет вашу руку своей левой рукой.

Когда войдете в помещение, где можно идти рядом, верните вашу руки в первоначальное положение

Урок 3.

Движение вверх и вниз по лестнице.

Движение вверх. Встаньте лицом к лестнице, сохраняя обычное положение ваших рук и рук незрячего и скажите: «Ступени наверх». Сделайте шаг на первую ступень, перенеся вес тела ступившую ногу. Ваш спутник почувствует, как передвинулась в пространстве ваша рука, и это будет сигналом к началу подъема. Когда вы поднимаетесь на вторую ступень, незрячий находится на первой. Достигнув верха лестницы, сделайте не торопясь шаг подлине предыдущего и остановитесь, предоставляя незрячему спутнику возможность одолеть последнюю ступеньку. Как только он почувствует, что его рука вернулась в первоначальное положение, он поймет, что оба вы на ровной поверхности. Движение вниз.

Приближаясь к ступеням, скажите «Ступени вниз». И остановитесь. Некоторые незрячие предпочитают подвинуть одну ступню к краю ступени, чтобы оценить расстояние перед началом движения.

Поставьте вашу ногу на первую ступеньку, когда незрячий почувствует ваше движение вниз, он ступит вниз, к тому моменту, как вы будете на второй ступени. Достигнув конца спуска, остановитесь и подождите, пока ваш партнер опустится на один с вами уровень. По возвращению руки в первоначальное положение (до спуска) он поймет, что вы оба находитесь на ровном месте.

Если вы не одного роста с незрячим спутником, изменяющееся положение руки по мере движения не так ощущается не так явственно. Делайте первый шаг той ногой, которая соответствует ведущей незрячего руке (правая рука – правая нога или наоборот), движение будет более заметным.

Урок 4.

Усаживание.

Никогда не подталкивайте слепого человека спиной назад, если хотите усадить его стул. По возможности, приближайтесь к стулу так, чтобы он стоял прямо перед вами, но в любом случае, всегда кладите руку незрячего на спинку стула. Этого движения достаточно, что слепой человек понял местоположение спинки. Ощущая икрой ноги боковую поверхность стула, при необходимости, проверяя глубину сидения рукой, незрячий самостоятельно присядет на стул.

Если надо усадить незрячего человека за стол, то подведите вашего спутника к столу, используя описанный выше метод, найдите спинку стула. Держа одну руку на спинку стула, ваш незрячий партнер должен протянуть другую руку вперед, чтобы найти стол. Это движение поможет определить – насколько далеко следует выдвинуть стул, перед тем как на него присесть. Чтобы слепой человек был уверен в том, что находится параллельно столу, ему необходимо знать следующий «маневр»: соединить вместе большие пальцы, приложить к краю стола (на поверхности или под столом) и вести по поверхности в какую-нибудь сторону. Если создается ощущение, что край стола скошенный, надо переставить стул соответствующим образом.

Урок 5.

Поведение незрячего человека при посадке в легковой автомобиль.

Ни в коем случае не «запихивайте» слепого человека в легковой автомобиль.

Положите руку, за которую держится незрячий, на ручку дверцы и скажите незрячему, где передняя часть машины. Слепой человек найдет ручку дверцы, а другой рукой будет держаться за верх машины. Затем он открывает дверцы, нагибается, руку с верха машины перемещает на сидение, садится в машину., закрывает дверцу.

Перед выходом из машины незрячий человек должен спросить, о возможности безопасного открытия дверцы. Убедившись в отсутствии опасности, покидает машину, закрывает за собой дверцу.

Урок 6.

Основные правила поведения в автобусах и пассажирских вагонах.

Дизайн автобусов и других пассажирских салонов чрезвычайно разнообразен. Твердых правил посадки и высадки из них не существует. Важно, чтобы слепой человек и его сопровождающий владели ситуацией во избежание любых затруднений и помнили следующие правила.

Незрячий человек должен знать:

- войдя в переднюю дверь автобуса, он окажется лицом к сидениям;
- войдя в заднюю дверь – лицом к спинкам посадочных мест.

Сопровождающий должен знать:

- передвигайтесь по центральному проходу автобуса и по ступенькам друг за другом;
- приближаясь к выходу, следите, чтобы ваш спутник мог легко найти свободно рукой поручень;

- не увлекайтесь устными рекомендациями в момент выхода, лишний раз не хватайте вашего спутника руками;

Урок 7.

Основные правила обучения работы слепого на компьютере.

Самостоятельный доступ к информации для инвалида является социально важным фактором реабилитации. Информация должна подаваться с учетом состояния его зрения. Чтобы сделать компьютер доступным для незрячего пользователя необходимы дополнительное оборудование и специальные программы: синтезатор речи, брайлевский принтер и др. Бедующему пользователю в начале обучения нет необходимости углубляться в тонкости устройства персонального компьютера, однако надо обратить внимание на выявление у себя сильных и слабых (но преодолимых) сторон.

Что может помочь в приобретении навыков обучения работе на ПК:

- владение системой Брайля;
- знание английского языка в объеме школьной программы;
- опыт работы на пишущей машинке;
- упорное желание обучаться;
- базовое высшее или среднее образование;
- умение работать с информацией «на слух».

Урок 8.

Если в семье появился незрячий, как себя вести.

Постарайтесь выделить незрячему члену семьи отдельную (пусть небольшую) комнату или часть комнаты, чтобы он мог расставить удобно для себя мебель и расположить необходимые предметы в определенном порядке. Не исключено, что с течением времени у инвалида в обиходе появятся технические средства, облегчающие его быт и работу с информацией, и места потребуется больше.

Не вмешивайтесь в порядок расположения вещей незрячего. Слепой человек получает тяжелую психологическую травму, не найдя нужную вещь в привычном месте. Такая ситуация бывает часто причиной тяжелых конфликтов в семье незрячего.

Как можно чаще выходите с незрячим на прогулку невзирая на погоду. Наиболее удобное время для прогулки – раннее утро или поздний вечер, когда на улице стихает шум и не мешают прохожие. Темп ходьбы с каждой последующей прогулкой желательно увеличивать до максимально возможного – это способствует укреплению мышечно-связочного аппарата ног и улучшает общее физическое состояние организма.

Читайте вслух газеты и журналы. Это должно войти в привычку всех зрячих членов семьи, включая детей. Нужно понять, что информационный голод приносит незрячему немалые страдания, и помощь всегда воспринимается им с благодарностью.

Привлекайте незрячего к участию в домашних делах. На первый взгляд, это не сложно, но умение определить доступные виды работы приходит не сразу. Задача состоит еще в том, чтобы эта работа доставляла ему удовольствие и укрепляла веру в свои возможности.

Всячески поощряйте стремление незрячего к общению с друзьями, товарищами по прошлой или текущей работе, учебе. Это поможет ему в дальнейшем раскованно и свободно общаться с окружающими, в том числе и с незнакомыми людьми.

Читайте специальную дефектологическую литературу. Это непривычно и скучно., но именно здесь ключ к пониманию путей решения проблем незрячего человека и взаимоотношений с ним.

Урок 9.

Обучение незрячего чистке овощей и фруктов.

Чистка овощей и фруктов, как правило, не представляет для незрячих каких-либо особых трудностей, стоит лишь немного попрактиковаться в этом. Для мытья овощей и фруктов удобно использовать небольшие щетки, они обеспечивают хорошее качество работы, берегут руки, т.е. осязание.

Приступая к чистке картофеля, тщательно вымойте его, кончиком ножа удалите «глазки» (их легко обнаружить на ощупь), а далее клубень чистите по полоскам. В левой руке крепко зажмите картофелину, в правую возьмите нож так, чтобы его ручка была обхвачена тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем). На тупую сторону ножа положите указательный палец, а большой палец правой руки – на очищаемый клубень, напротив лезвия. В процессе чистки указательный палец правой руки направляет лезвие ножа к большому пальцу, который продвигается вниз по клубню и контролирует качество чистки, левая рука при этом постепенно поворачивает картофелину. Картофелину время от времени опускайте в холодную воду, чтобы лучше осызлась оставшаяся кожура. Аналогично чистят другие овощи и фрукты.

Есть и другой способ чистки овощей, нарежьте овощи кружками толщиной 1 см и очищайте каждый кружок, двигаясь по кругу. Этот способ более прост для незрячих, но приводит к частичной потере полезных свойств продукта.

Овощи и фрукты удобно чистить специальным желобковым ножом: в этом случае меньше отходов и исключается возможность пореза рук.

Урок 10.

Обучение инвалида по зрению навыкам работы со швейными принадлежностями.

Иглы, катушки и прочие швейные принадлежности удобно хранить в специальной швейной коробке – шкатулке для рукоделия имеющей большое количество отделений. Очень удобна шкатулка, в которой помимо различных ячеек имеются специальные штырьки для катушек. Если такой шкатулки нет, иглы можно хранить в баночке или специальной подушечке, а катушки в коробочке с ячейками, надписанными по Брайлю.

Швейные иглы бывают разной длины и различного диаметра: от № 1 до № 12. Иглы № 1 самые маленькие, имеют длину 35 мм, диаметр – 0,6 мм, иглы № 12 – самые большие, имеют длину 80 мм, диаметр – 1,8 мм. Иглы для штопки имеет несколько удлиненный притупленный конец и более удлиненное ушко по сравнению с обыкновенными швейными иглами. Они так же выпускаются различной длины.

Нитки в зависимости от предназначения подразделяются на швейные, вышивальные. Вязальные и штопку. Швейные нитки бывают различной толщины: от № 10 (самые толстые) до № 100 (самые тонкие). Толстые ткани шьют толстыми иглами и толстыми нитками, тонкие соответственно тонкими. Если нет опыта работы с иглами, пользуйтесь большими иглами, так как их легче держать в руках и в них легче вдеть нитку.

При шитье толстых тканей пользуются наперстком, чтобы не повредить палец при проталкивании иглы. Наперсток надевают на средний палец правой руки, подбирают по размеру пальца.

Вдевание нитки в иголку.

Нить в иголку вдевают с помощью нитковдевателя. Иглу возьмите в левую руку, так чтобы ее ушко было зажато между большим и указательным пальцами руки. Большим и указательным пальцами правой руки возьмите нитковдеватель за продольную часть пластины в месте крепления проволочной петли и направьте петлю в ушко иглы. Если носок нитковдевателя попадает в стенку ушка, то иглу необходимо повернуть на 90 градусов. Проведите петлю нитковдевателя в ушко до основания пластины, вставьте нить в ее самую широкую часть, протяните нитку на несколько сантиметров, после чего протащите нитковдеватель вместе с ниткой назад через ушко иглы.

Осторожно освободите нитковдеватель. Если у вас не оказалось нитковдевателя, для этой цели можно приспособить какую-нибудь тонкую проволочку, сложенную в виде петли. После того, как нить будет вдевана в иголку, на ее конце нужно завязать узелок.

Урок 11.

Обучение незрячего наливанию и кипячению жидкостей.

Прежде всего сосуд, в который незрячий человек наливает жидкость (приемный) должен устойчиво стоять на ровной поверхности. Сосуд, из которого предстоит наливать жидкость, расположите рядом с приемным сосудом. Одной рукой придерживайте приемный, другой возьмите сосуд с жидкостью и резко наклоните его. Если сосуд с жидкостью имеет широкое горло, то для наливания из него удобно воспользоваться половником, причем приемный сосуд, если он небольшой (чашка, стакан) держите рукой над сосудом с жидкостью, если же он достаточно велик, поставьте рядом (вплотную).

Момент наполнения можно определить следующими образами:

- с помощью пальца, который держать у верхнего сечения приемного сосуда,
- по весу (по мере наполнения сосуда время от времени поднимайте его),
- по звуку (по мере наполнения сосуда жидкость издает характерный звук, тон которого меняется, когда жидкость подходит к краю).

При наливании в малые емкости (рюмка, стакан) изменение звука не очень заметны, поэтому в данном случае лучше определять с помощью пальца. Для наливания жидкостей из бутылок и банок имеются приспособления: пробка-дозатор и крышка-дозатор.

Для кипячения воды удобно пользоваться чайником с узким длинным носиком и фиксированной ручкой, покрытой пластмассой (эта ручка не нагревается и ее не нудно искать по чайнику).

О кипении воды в чайнике можно судить по следующим признакам: как только вода при нагревании достигает температуры около 70 градусов, чайник начинает шуметь. Через несколько минут после этого шум переходит в клокотание, которое означает, что вода закипела. Дайте воде немного покипеть, после чего снимайте чайник. На некоторых чайниках во время кипения пар поднимает крышку, и она издает характерный звук.

Можно использовать чайник со свистком. Но, как правило у них широкий и короткий носик, поэтому наливать из него неудобно.

Урок 12.

Обучение незрячего отвариванию продуктов питания.

Подготовленные для варки овощи следует класть в кипящую воду, бульон. Картофель и другие овощи отваривают в небольшом количестве воды. При этом в овощах сохраняется больше полезных веществ. Так, чтобы сварить картофель, разрежьте каждый клубень на 4-6 частей, воды налейте столько, чтобы она едва покрывала картофель. Через 15-20 минут картофель

готов. Таким же образом можно готовить капусту, свеклу, морковь и другие овощи.

При отваривании овощей, макаронных изделий и других продуктов часто возникает необходимость слить воду, в которой они варились. Для этого поставьте в раковину пустую кастрюлю, на нее установите дуршлаг и осторожно, держа кастрюлю двумя руками, вылейте в него содержимое. Можно, чуть приоткрыв крышку и придерживая ее руками, медленно наклонить кастрюлю, чтобы слить отвар. Но в этом случае он стечет не полностью.

Для приготовления пищи и кипячения молока желательно иметь кастрюлю с двойным дном: пища в ней не пригорает и не «убегает».

Для ускоренного приготовления пищи используйте кастрюлю особой конструкции – скороварку, в которой пищу можно варить, тушить и готовить на пару. Пища в скороварке готовится примерно в 3-4 раза быстрее, чем в обычной кастрюле.

Урок 13.

Знакомство инвалида по зрению с «Уголком реабилитации».

В каждой местной организации есть специальное место, так называемый «Уголок реабилитации», где имеется:

- специальная литература по вопросам труда и быта незрячих,

- образцы тифлотехники: приборы устройства, приспособления предназначенные для обучения слепых, повышения их образования, самостоятельных знаний (приборы для письма по Брайлю, различные приборы для рельефного черчения и рисования, измерительные приборы и т.д.), технические средства для ориентировки в пространстве (трости, различные сигнализаторы), приборы, используемые в процессе самообслуживания (различные дозаторы, термометры, весы и т.д.), устройства для прослушивания «говорящей» книги. В местных организациях при производственных подразделениях может быть производственная тифлотехника, позволяющая осваивать незрячим такие профессии и виды труда, которые ранее были для них недоступны.

Урок 14.

Знакомство инвалида по зрению с устройством для

Прослушивания «говорящей» книги – тифломагнитолой. Инвалид по зрению, особенно в первое время после получения инвалидности, чувствует себя отдаленным от мира своей болезнью. Как известно, литература дает возможность, которую не может дать ни один, даже самый опытный психолог – основательно, не торопясь узнать, понять,

научиться анализировать и, следовательно, контролировать свое эмоциональное отношение и свои реакции. В 1962 году Всероссийское общество слепых создало студию для записи литературы на магнитную ленту. В настоящее время создана обширная фонотека для самых различных категорий читателей.

Для прослушивания литературы, записанной на кассеты, используются специальные звуковоспроизводящие аппараты, созданные на базе бытовых кассетных магнитофонов различных марок – тифломагнитолы. В основном это одно кассетный двухскоростной четырехдорожечный магнитофон обеспечивающий звуковое воспроизведение записей, сделанных в формате «говорящая» книга (скорость 2,38 см/сек), а так же записей на скорости 4,78 см/сек. Запись на 4 дорожках и скорости 2,38 позволяет увеличить время звучания кассеты. В современных тифломагнитолах имеется радиоприемник. Модели бывают со встроенным микрофоном для записи и без функции записи. Прежде чем пользоваться любой моделью тифломагнитолы, надо внимательно изучить инструкцию по эксплуатации.

Урок 15.

Обучение инвалида по зрению пользоваться тростью.

Слепые люди учатся двигаться в пространстве самостоятельно с помощью белой трости. Трость – тонкая палка, используется при ходьбе для ориентировки в пространстве. В руках слепого выполняет функции щупа, генератора звука при определении по отзвуку или эху интересующего слепого объекта. Трость – это как бы очень длинная рука. Незрячий может избежать столкновения с предметами, покачивая тростью на уровне земли туда-сюда впереди себя.

Наиболее широкое распространение получили трости из дюралевой цилиндрической или конической формы. Удобны в пользовании короткие трости с ручкой в форме плавно загнутого крюка (клюшки). Используются также металлические складные трости и длинные трости белой окраски.

Белая трость одновременно является и предупреждающим знаком для водителей транспорта, так как ею пользуются только незрячие люди. Менее известно, что две красные полосы на белой трости указывают на одновременную со слепотой глухоту или тугоухость.

Правильно подобранная трость должна достигать до груди или подбородка человека ее использующего.

Урок 16.

Поведение инвалида по зрению при покупке товара в магазине самообслуживания.

Находясь в супермаркете, без сопровождающего незрячий человек должен без стеснения обратиться к дежурному по залу с просьбой помочь найти нужный товар, описать его, рассказать по какой цене. После выбора необходимой покупки, спросить, где находится касса.

Денежные купюры и монеты можно различать на ощупь: по размеру (монеты) по специальным знакам.

Однако, для определения достоинства денег у каждого незрячего человека есть свои хитрости: например, загибать или складывать купюры в соответствии с их достоинством, использовать несколько карманов и т.д.

Урок 17.

Как научить незрячего находить нужную вещь.

Незрячий человек, как и зрячий, должен всегда выглядеть опрятным. Вещи нужно класть на одно и то же место каждый день, чтобы потом легко найти их, не прибегая к помощи посторонних. Необходимо запомнить в каком порядке висят вещи в шкафу или на вешалке.

Незрячий должен на ощупь научиться отличать материал, чтобы, ошупав вещь, мог определить, из какой ткани она сшита: шерстяная, джинсовая, шелковая и т.д.

Урок 18.

Обучение инвалида по зрению пользоваться письменными принадлежностями для изучения системы Брайля.

Одно из важнейших и непростых умений – письмо и чтение по системе Брайля. Практическое использование даже минимальных навыков брайлевского письма существенно повышает самостоятельность и независимость незрячего от окружающих, позволяет расширить границы общения.

В настоящее время во всем мире принят рельефно-точечный шрифт Брайля, разработанный им в 1829 году. Каждая буква шрифта Брайля состоит из выпуклых точек, различные комбинации которых в пределах шести дают возможность получить 63 знака. Вполне достаточных для обозначения всех букв алфавита, цифр, знаков препинания, математических и нотных знаков. Использование рельефно-точечного шрифта позволило слепым пользоваться письмом во всех тех случаях, когда им пользуются зрячие. Писать можно с помощью брайлевской пишущей машинки либо с помощью специального прибора для письма и грифеля.

БРАЙЛЕВСКАЯ МАШИНКА подобна обычной пишущей, но имеет только 6 клавиш – каждая клавиша представляет одну из брайлевских точек и одну клавишу для пробела.

БРАЙЛЕВСКИЙ ПРИБОР И ГРИФЕЛЬ - это «ручка или карандаш» слепого человека. Прибор для письма представляет собой решетку для закрепления бумаги с «окошечками», ячейками для выдавливания шеститочия – шаблон. Грифелем выдавливаются нужные буквы. Учитывая то, что при письме рельефные точки отражаются на обратной стороне бумаги, слепые люди пишут справа налево, а читают слева направо. Соответственно буквы пишутся в зеркальном отражении, чтобы прочесть их можно было нормально. В письме участвуют обе руки: держа грифель правой рукой, незрячий накалывает им точки, а указательным пальцем левой руки контролирует движение грифеля вдоль строки.

Книгопечатание по системе Брайля получило широкое распространение во Франции. А затем и в других странах. В России началось с 1885 года.

Урок 19.

Как незрячей женщине правильно подкрасить губы.

Искусство украшать себя уходит корнями в далекое прошлое. В Египте косметика была известна уже за 2 000 лет до нашей эры. Не случайно Египет называют колыбелью древней косметики. Именно там был найден первый справочник по косметике составленный царицей Клеопатрой. Ее рецепты – приготовление пудр, белил, губной помады – использовались и рекомендовались медиками и в более поздние времена.

Женщина, стремящаяся к красоте, хочет быть красивой не только для себя, просто так, ради эстетики – она хочет выглядеть красивой для кого-то определенного, для многих, для всех и в том числе для себя самой. Незрячая женщина не является исключением.

Чтобы подкрасить губы, надо снять крышку с футляра, немного выдвинуть губную помаду и несколькими движениями слева направо и в обратном направлении нанести слой помады на нижнюю губу. Затем плотно прижать верхнюю губу к нижней. При выборе оттенка помады лучше всего посоветоваться со зрячим помощником.

Урок 20.

Возможность иметь собаку-проводника.

Желание быть независимым, свободно передвигаться, получать информацию об окружающей среде всегда было заветной мечтой незрячего человека.

Собака-проводник позволяет слепому в какой-то мере обрести самостоятельность, освобождает его от зависимости от другого человека в передвижении по улице.

Прежде чем обратиться с просьбой о выделении собаки-проводника, незрячий человек должен отчетливо представлять, какую реальную помощь он получит от использования собаки и какие трудности встретит, пользуясь ее услугами.

В поселке Купавна Московской области функционирует школа по подготовке собак-проводников для слепых. Собаки-проводники выдаются инвалидам по зрению бесплатно. Вместе с собакой незрячий получает бесплатно комплект снаряжения: ошейник, поводок, намордник, шлейку. Существующее законодательство разрешает слепому провоз собаки по железной дороге, самолетом. Слепой с собакой может пользоваться всеми видами городского транспорта (кроме метро), заходить в магазины и другие общественные места.

Собака проводник в значительной степени снимает нервное напряжение при ходьбе и позволяет передвигаться быстрее. Собака-проводник предупреждает о препятствиях. Однако, собака не является гарантией безопасного передвижения по улице. Она не воспринимает цвета светофора. Владельцу собаки следует учесть, что собака требует времени. Ее надо выгуливать, кормить, чесать, мыть, нести определенные расходы. Проявлять терпение и выдержку. Собака-проводник будет хорошо выполнять свои функции, если с ней ходят систематически, изо дня в день. Если же прибегать к услугам собаки от случая к случаю, то она утратит выработанные во время дрессировки условные рефлексy и приобретенные навыки и перестанет выполнять функции проводника.

Подготовка собаки проводника обходится дорого, и собака должна использоваться по назначению.

Урок 21.

Определение наиболее значимых ориентиров на маршруте.

Незрячему может быть неизвестна ситуация на маршруте, по которому ему предстоит двигаться, поэтому перед выходом желательно уточнить наиболее значимые ориентиры и препятствия.

- Войдя в автобус и убедившись, что водитель не объявляет остановок, незрячий должен без промедления уточнить у пассажиров нужную остановку во избежание ошибки при выходе.
- Пересекать проезжую часть улицы необходимо под прямым углом к линии бордюра. Спускаться, подниматься по ступеням со слепым человеком надо прямо, а не наискось. Не забывайте перед препятствием замедлить движение во избежание травмы незрячего человека.
- При пользовании терминами «право», «лево» возможна ошибка в ориентировании. Слепой должен быть всегда начеку.

- Препятствия на пути следования незрячего, находящиеся на уровне головы, наиболее опасны.
- Незрячий должен всегда помнить. Что его трость не очень заметна окружающим в толпе, поэтому следует ее держать ближе к себе.
- Нередки случаи принципиального отказа от пользования тростью при ходьбе. К сожалению, незрячим не принимается во внимание, что это может быть опасно для окружающих.
- Незрячие быстро привыкают к препятствиям, которые возникают у них на пути. Однако, если маршрут не изучен. Нужно проявлять осторожность и не спешить. Даже на хорошо изученных маршрутах могут быть неожиданные ситуации: открытые люки или землеройные работы.