

## **«МЫ ВМЕСТЕ»**

### **ПРИЁМЫ СОПРОВОЖДЕНИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ В ПРОСТРАНСТВЕ**

Для человека с глубоким нарушением зрения передвижение со зрячим сопровождающим зачастую оказывается наиболее предпочтительным способом передвижения в пространстве. От предложенной помощи часто не отказываются даже те, кто способен успешно самостоятельно передвигаться в пространстве с помощью белой трости, — например, для того чтобы перейти широкую дорогу с интенсивным движением транспорта или часть маршрута с сильным зашумлением (вблизи стройки и т. п.). Эта информация с подробным описанием порядка действий призвана обеспечить безопасное передвижение человека с глубоким нарушением зрения с использованием помощи окружающих знакомых или незнакомых людей, максимально комфортное для обеих сторон. В ней обобщены и описаны международные приемы передвижения людей с глубоким нарушением зрения с сопровождающим. Все предложенные приемы обеспечивают наиболее удобное совместное передвижение в любых жизненных ситуациях, не привлекающее внимания окружающих. Для каждого из них приведены описания действий сопровождающего и сопровождаемого (человека с глубоким нарушением зрения).

#### **УСТАНОВЛЕНИЕ КОНТАКТА С ЧЕЛОВЕКОМ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**Сопровождающий:** обозначает свое местоположение голосом (здороваются и представляется). Дотрагивается тыльной стороной ладони до тыльной стороны кисти свободной руки, плеча или локтя человека с нарушением зрения. По возможности не следует брать человека за руку, в которой он держит белую трость.

#### **ЗАХВАТ**

**Сопровождаемый:** берет руку сопровождающего чуть выше локтя так, чтобы большой палец был с одной стороны руки сопровождающего, а остальные пальцы — с другой (например, если сопровождаемый берет сопровождающего правой рукой, то большой палец у него будет снаружи, а остальные пальцы между рукой и телом сопровождающего).

#### **ПОЛОЖЕНИЕ РУКИ**

**Сопровождающий:** рука опущена и расслаблена.

**Сопровождаемый:** рука согнута под прямым углом, от плеча до локтя опущена вдоль тела и расслаблена.

#### **ВЗАИМНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ**

**Сопровождающий:** впереди. **Сопровождаемый:** на полшага позади сопровождающего, плечо за плечом сопровождающего. При этом человек с нарушением зрения может самостоятельно контролировать свое положение относительно сопровождающего рукой.

#### **Проход в узком пространстве**

#### **СИГНАЛ**

Сопровождающий: сообщает о том, что необходимо пройти в узком пространстве, замедляет скорость передвижения. Сопровождаемый: готовится к проходу в узком пространстве.

### **Проход в узком пространстве**

#### **ПОЛОЖЕНИЕ РУК**

Сопровождающий: заводит руку за спину. Сопровождаемый: делает полшага в сторону за спину сопровождаемого. Сопровождающий: отводит руку назад, чтобы увеличить дистанцию между собой и сопровождаемым. Сопровождаемый: переносит захват с плеча сопровождающего на его запястье для увеличения дистанции.

### **Проход в узком пространстве**

#### **ВЗАИМНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ**

Сопровождающий: впереди. Сопровождаемый: оба плеча за плечами сопровождающего (правое — за правым, левое — за левым).

#### **КОНТРОЛЬ**

Сопровождаемый: может сам контролировать свое положение свободной рукой (например, если он держит сопровождающего левой рукой, то может правой рукой дополнительно контролировать положение плеча сопровождающего, убеждаясь, что он находится точно перед сопровождаемым, а не сместился в сторону).

### **Разворот при передвижении в обратную сторону**

1 способ: «Петля»: Сопровождающий с сопровождаемым разворачиваются на маршруте, описывая петлю.

2 способ: разворот вокруг оси: Человек с нарушением зрения разворачивается на 180° вокруг своей оси, а сопровождающий описывает дугу вокруг сопровождаемого.

3 способ: разворот лицом к лицу: Сопровождающий и сопровождаемый совершают поворот на 90° друг к другу, становясь, таким образом, лицом к лицу. Сопровождаемый: в этот момент может переложить трость в другую руку (в руку захвата). Сопровождающий: повторно устанавливает контакт — прикасается к руке человека с нарушением зрения. Сопровождаемый: устанавливает новый захват, разрывая предшествовавший. Второй поворот: Сопровождающий и сопровождаемый одновременно совершают второй поворот на 90° в нужном направлении, встают в основное положение и продолжают движение.

### **Смена положения человека с нарушением зрения относительно сопровождающего**

#### **1 способ: «Скольжение по спине»**

Сопровождаемый: если при передвижении используется трость, перекладывает ее в руку захвата и придерживает большим пальцем. Далее, не разрывая захвата, касается костяшками пальцев свободной руки плеча сопровождающего и разрывает предшествовавший захват. Легким скользящим движением перемещает руку по спине сопровождающего к его противоположной руке и устанавливает новый захват. Например,

если сопровождаемый человек с нарушением зрения держал сопровождающего за левую руку, то теперь он будет держать его за правую.

### **Смена положения человека с нарушением зрения относительно сопровождающего**

#### **2 способ:**

С дополнительной опорой. Сопровождающий: останавливается. Сопровождаемый: 1) свободной (правой) рукой устанавливает второй захват за ту же руку сопровождающего (правую); 2) отпускает левую руку и осуществляет ею новый захват свободной левой руки сопровождающего (теперь сопровождаемый держится за сопровождающего обеими руками: правой — за правую, левой — за левую руку);

3) правой рукой делает второй захват на левой руке сопровождающего, после чего отпускает левую руку; 4) встает в основное положение слева от сопровождающего. После этого оба продолжают движение.

### **Проход через двери**

#### **ПОДГОТОВКА**

Сопровождающий: при приближении к двери замедляет скорость движения. Выполняется тот же прием, что и при переходе через узкое пространство (рука заводится за спину и т. д.). После этого сообщает сопровождаемому, с какой стороны находится дверь: «Держи дверь слева с моей стороны / справа с твоей стороны». Можно просто указать: «Слева / справа дверь». Положение двери привязывается к местонахождению ее петель, т.е. направлению ее открывания. Если имеется порог, необходимо предупредить об этом сопровождаемого.

### **Проход через двери**

#### **ПРОХОД ЧЕРЕЗ ДВЕРЬ**

Сопровождаемый: при нахождении со стороны двери перекладывает трость в руку, которой осуществлен захват (под большой палец). Если сопровождаемый находится не со стороны двери, то сначала необходимо изменить положение так, чтобы он оказался со стороны двери. Сопровождающий: открывает дверь, держит руку на ручке двери. Сопровождаемый: перемещая свободную руку вдоль руки сопровождающего, которой тот держит дверную ручку, самостоятельно берется за ручку. Сопровождаемый: проходит сквозь дверной проем и закрывает за собой дверь (если это необходимо). Если дверь снабжена доводчиком или открывается в обе стороны (например, в метро), сопровождаемый человек с нарушением зрения должен ее придержать.

### **Спуск и подъем по лестнице**

#### **ПОДГОТОВКА**

Сопровождающий: 1) приближается к лестнице по возможности под прямым углом и замедляется; 2) предупреждает, что впереди лестница, и обязательно сообщает ее направление: «Ступени вверх / ступени вниз»; 3) останавливается, выставив в сторону руку, за которую держится сопровождаемый. Это делается для того, чтобы предотвратить падение сопровождаемого, если тот не успеет отреагировать на сообщение сопровождающего о том, что впереди ступени, и не успеет остановиться.

Сопровождаемый: при нахождении не со стороны перил может изменить положение, чтобы оказаться с их стороны. Берется за перила (сопровождающий может показать, где перила, своей рукой).

### **Спуск и подъем по лестнице**

#### **НАЧАЛО ДВИЖЕНИЯ**

Сопровождающий: начинает движение первым со средней скоростью (если идти слишком медленно, сложно сохранять равновесие во время передвижения). Сопровождаемый: начинает движение сразу после того, как сопровождающий поднимется / спустится на одну ступеньку.

### **Спуск и подъем по лестнице**

#### **ОКОНЧАНИЕ ДВИЖЕНИЯ**

Сопровождающий: По окончании спуска / подъема сразу останавливается и отводит руку в сторону, как и в начале движения по лестнице, чтобы сопровождаемый вовремя остановился. Одновременно с отведением руки сообщает о том, что лестница закончилась. Сопровождаемый: останавливается по сигналу сопровождающего.

### **ВОЗВРАЩЕНИЕ В ИСХОДНУЮ ЮЗИЦИЮ (основное положение).**

#### **Бордюры: спуск/ подъем**

Сопровождающий: слегка замедляет скорость передвижения, отводит руку в сторону и одновременно с этим жестом сообщает: «Бордюр вверх / бордюр вниз». Ключевое слово, которое нельзя упускать (но про которое часто забывают) — это направление изменения уровня: «вверх» или «вниз». Сопровождаемый: поднимает ногу вверх / вниз в зависимости от указания сопровождающего.

#### **Передвижение двух людей с нарушением зрения**

Возможно независимое друг от друга передвижение — каждый передвигается самостоятельно с использованием тактильной трости. Но этот способ не подходит, если один из участников движения плохо ориентируется и передвигается в пространстве. Кроме того, при таком способе передвижения сложно поддерживать беседу.

2 способ: Передвижение с сопровождающим в соответствии со всеми описанными выше принципами — один человек с нарушением зрения является сопровождающим, а второй — сопровождаемым. Выбор сопровождающего может осуществляться по договоренности или по определенным критериям: наличию хороших навыков ориентирования, остаточного зрения, знания местности / маршрута. При этом для обеспечения безопасности при передвижении возможны два варианта использования трости. Оба участника движения синхронно и активно используют тактильные трости. При этом они должны скоординировать свои движения: идти в ногу, синхронно двигать тростями (перекрещивая или одновременно двигаясь)

Трость использует только человек, выполняющий функцию сопровождающего, но дуга, описываемая его тростью, позволяет обследовать пространство и перед собой самим, и

перед сопровождаемым, т. е. она должна быть гораздо шире со стороны сопровождаемого. При сопровождении незрячего человека даже слабовидящий сопровождающий должен обязательно использовать трость, чтобы обеспечить сопровождаемому необходимый уровень безопасности.

#### **Усаживание человека**

Сопровождающий: кладет свою руку на спинку стула. Сообщает сопровождаемому, что перед ним находится стул и где находится сиденье (слева, справа или за спинкой стула). Сопровождаемый: прослеживает своей рукой по руке сопровождающего, кладет руку на спинку стула, разворачивается, прислоняется обеими ногами к сиденью стула и только после этого садится.

#### **Усаживание человека**

Усаживание на лавку, табурет или на стул при приближении к нему не со стороны спинки. Сопровождающий: подводит человека с нарушением зрения к сидению под прямым углом так, чтобы колени сопровождаемого коснулись сиденья. Сообщает сопровождаемому о том, что тот может сесть. Сопровождаемый: самостоятельно разворачивается, прислоняется обеими ногами к сиденью и только после этого садится.

#### **Посадка в автомобиль**

Сопровождающий: подводит человека с нарушением зрения к автомобилю, после чего или сам открывает дверцу, или кладет руку сопровождаемого на ручку двери автомобиля, чтобы тот сам ее открыл. Сопровождаемый: может самостоятельно открыть дверь автомобиля. Сопровождающий: кладет одну руку сопровождаемого на крышу автомобиля над проемом двери, а другую — на угол двери для того, чтобы предотвратить удар головой об дверь или крышу автомобиля.