

Wytyczne w sprawie adaptacji przestrzeni do potrzeb osób niewidomych i słabowidzących dla jednostek Polskiego Związku Niewidomych

To jak jest zorganizowane otoczenie fizyczne ma duży wpływ na nasze codzienne działanie, samopoczucie. W przypadku osób z uszkodzonym wzrokiem otoczenie może stymulować funkcjonowanie, bądź przeciwnie, może być czynnikiem znacznie ograniczającym lub stwarzającym niebezpieczeństwo.

Ostatnio przywiązuje się coraz większą wagę do dostosowywania przestrzeni dla osób niepełnosprawnych, z uwzględnieniem specyficznych potrzeb różnych grup. Wiele instytucji zgłasza się do PZN z prośbą o wskazówki dotyczące adaptacji obiektów i pomieszczeń dla osób z problemami wzroku. Dlatego ważne jest, aby jednostki działające na rzecz osób niewidomych i słabowidzących także spełniały warunki odpowiedniej organizacji otoczenia.

Poniżej znajdują się zasady, które powinno się uwzględniać, aby przestrzeń była bardziej przyjazna dla osób niewidomych i słabowidzących. Wskazane byłoby, aby te zasady znalazły zastosowanie we wszystkich jednostkach Polskiego Związku Niewidomych, np. przy okazji planowanych remontów.

1. Drzwi

- Szklane drzwi, przegrody stanowią duże zagrożenie dla osób słabowidzących. Szybę można uczynić bardziej widoczną poprzez oznaczenie poziomymi pasami o jednolitej barwie. Aby pas był dobrze widoczny powinien kontrastować z tłem. Pasy powinno się umieszczać na dwóch wysokościach 0,80-1,20 m oraz 1,40-1,70 m a ich szerokość powinna wynosić 10-15 cm. Framugę drzwi można oznaczyć pasem szerokości 10 cm. Szklane powierzchnie, szczególnie w strefie przypodłogowej, powinny być nietłukące się i trwałe.



- Drzwi z nieprzezrystych materiałów powinny kontrastować z tłem. Jeśli tak nie jest można uczynić je bardziej widoczne poprzez pomalowanie lub oklejenie w kolorze kontrastowym. Można oznaczyć tylko framugi. Napisy w zwykłym druku, numery powinny być umieszczone na wysokości oczu, tj. 1,40-1,70 m. Należy stosować litery i cyfry o prostym kroju, bez kursywy i bez ozdobników, w kolorze kontrastującym z powierzchnią drzwi, o wielkości 3,5 cm-7cm. Zalecane jest by numery były wypukłe. Oznaczenia i napisy w brajlu powinny znajdować się na wysokości około 1,40 m i ważne jest by były umieszczane w sposób konsekwentny, np. zawsze nad klamką lub obok drzwi od strony klamki.



2. Schody - bezpieczeństwo przy pokonywaniu różnicy poziomów staje się znacznie większe, jeśli osoba z problemami wzrokowymi jest świadoma momentu zaistnienia zmiany poziomu. Informacja o tym dla osób niewidomych może być przekazana za pośrednictwem wrażeń dotykowych, dla słabowidzących dodatkowo pomocne będzie odpowiednie zastosowanie kolorów.

- Bezpieczne schody :
 - stopnie schodów powinny być proste, bez nosków i wykonane z materiałów antypoślizgowych i przeciwoodblaskowych;
 - 0,50 m przed pierwszym stopniem w górę oraz 0,50 m przed pierwszym stopniem w dół, na całej szerokości schodów powinno być zainstalowane oznakowanie dotykowe-pas ostrzegawczy o minimalnej szerokości 0,50 m;
 - krawędzie pierwszego i ostatniego stopnia każdego biegu należy oznakować pasem kontrastowym (najlepiej koloru żółtego) o szerokości 8-10 cm na powierzchni poziomej i pionowej stopnia, wyjątkowo w przypadku biegu o trzech stopniach oznakować należy wszystkie trzy krawędzie;

- w przypadku schodów zewnętrznych wszystkie biegi schodów powinny być zadaszone;
- poręcze powinny być w kolorze kontrastującym z tłem ściany, biec nieprzerwanie przez cały ciąg schodów, wykraczać poza pierwszą i ostatnią krawędź stopnia o 0,30 m (w przypadku schodów zewnętrznych poręcz może wykraczać 1 m poza ostatnią krawędź stopnia) i być zaokrąglone; linia poręczy powinna wiernie odzwierciedlać bieg schodów, czyli skos poręczy powinien kończyć się na wysokości ostatniego stopnia biegu schodów; średnica poręczy powinna się mieścić między 0,03 a 0,04 m, zalecane jest, aby poręcze instalować na dwóch poziomach – na wysokości 1,10 m i niższą na wysokości 0,80 m (przy pochylniach 0,90 m i 0,75 m).





3. Windy:

- drzwi, jeśli nie kontrastują z tłem, powinny być zaznaczone poprzez obramowanie framugi kontrastowym pasem szerokości 10-15 cm;
- w przypadku drzwi rozsuwanych należy na nich umieścić poziome, kontrastowe pasy na dwóch wysokościach: 0,80-1,20 m oraz 1,4-1,7 m;
- konsolety z przyciskami powinny się znajdować na wysokości maksymalnie 1,20 m od podłogi i muszą być umieszczane konsekwentnie (np. zawsze z prawej strony) na kontrastowym tle;
- przyciski klawiszowe (nie mogą być sensorowe) muszą wystawać poza powierzchnię konsolety;
- na przyciskach lub obok powinno znajdować się oznakowanie pismem brajla;
- każda winda powinna podawać informacje o otwieraniu i zamykaniu się drzwi oraz numerze lub nazwie piętra.



4. Szlaki komunikacyjne:

- wszystkie powierzchnie (posadzki, ściany) powinny być o jednolitej barwie (bez wzorów), przeciwodblaskowe, a nawierzchnie, po których się chodzi, także antypoślizgowe;
- listwy przypodłogowe powinny być pomalowane na kontrastowy kolor;
- na ścianie, na całej długości korytarza można umieścić listwę w kolorze kontrastowym do koloru ściany, tak aby jej górna krawędź znajdowała się na wysokości 1,00-1,10 m; listwa będzie wytyczała szlak komunikacyjny;
- należy zwracać uwagę na nie stwarzanie potencjalnych zagrożeń, takich jak: zostawianie otwartych drzwi, podwijające się lub ślizgające się chodniki, zastawianie szlaków komunikacyjnych itp.;
- należy unikać stosowania jakichkolwiek elementów wystających ze ścian na wysokości od 1m do 2,40 m.



5. Oświetlenie:

- Najlepsze dla słabowidzących jest światło naturalne.
- Warto znać właściwości poszczególnych rodzajów oświetlenia sztucznego, aby móc wybrać najodpowiedniejsze:
 - Światło żarowe - jest przyjazne dla oka, daje oświetlenie punktowe, jasne, ciągłe, można je regulować stosując ściemniacze. Dobre jest do oświetlenia miejscowego (np. miejsca pracy). Jego wadą jest to, że emituje ciepło i powoduje cienie (lepiej jest więc zamiast centralnego oświetlenia sufitowego, zastosować kilka punktów świetlnych i dobrać taką osłonę żarówki, która równomiernie rozpraszalaby światło np. klosze z mlecznego szkła w kształcie kuli, czy klosze osłaniające dół i kierujące światło na sufit).
 - Światło halogenowe - jest jasne, ciągłe, intensywniejsze i bardziej skupione niż światło żarowe i zużywa mniej energii. Nadaje się do oświetlenia miejscowego. Może też być zastosowane do oświetlenia ogólnego (są żyrandole na żarówki halogenowe dobrze rozpraszające światło, można też wmontować wiele równomiernie rozmieszczonych halogenowych punktów świetlnych bezpośrednio w sufit).
 - Światło jarzeniowe - dobre jest do oświetlenia ogólnego np. ciągów komunikacyjnych, klatek schodowych, duże sale wykładowe. Daje szeroką, dużą wiązkę światła, przy której nie powstają cienie, jest ekonomiczne, nie emituje tyle ciepła co oświetlenie żarowe ale mniej przyjemne dla oka. Nie jest wskazane do oświetlania miejscowego, bo drga. Defektem jest to, że nie daje się łatwo regulować natężenia (np. ściemniać)
- Wskazane byłoby w zależności od potrzeb osób słabowidzących umożliwienie skorzystania z dodatkowego, miejscowego oświetlenia, np. przenośnej lampki z ruchomym ramieniem pozwalającej na indywidualną regulację natężenia światła.
- Powinno się regulować dostęp światła zewnętrznego do korytarzy, sal wykładowych itp. za pomocą rolet lub żaluzji.

6. Znaki i napisy:

- powinny znajdować się na poziomie oczu (tj. 1,4 – 1,7 m);
- należy stosować litery o prostym kroju, bez kursywy, bez ozdobników (Arial, Tahoma),
- napisy należy umieszczać na matowym, kontrastowym tle;
- wielkość czcionki zależna jest od odległości z jakiej będzie trzeba czytać dany tekst (podajemy przykłady wg niemieckiego podręcznika z 1996 r. „Verbesserung der visuellen informationen im öffentlichen Raum” – Poprawianie informacji wizualnej otaczającej nas przestrzeni):

Odległość z jakiej napis ma być widoczny	Wielkość pisma [cm]
30 m	52 cm - 104 cm
25 m	44 cm - 87 cm
20 m	35 cm - 70 cm
15 m	26 cm - 52 cm
10 m	17 cm - 35 cm
5 m	9 cm - 18 cm
2 m	3.5 cm - 7 cm
1 m	1.8 cm - 3.5 cm
30 cm	0.5 cm - 1 cm
25 cm	0.4 cm - 0.9 cm

- oświetlenie tablic informacyjnych i napisów musi być bezrefleksowe (nie dające odblasków),
- oznaczenia dotykowe (np. napisy brajlowskie lub oznaczenia wypukłe) należy umieszczać na wysokości 1,4 m.



7. Kolorystyka, stosowanie kontrastów, unikanie rozwiązań powodujących bałagan wzrokowy

- kolorystyka pomieszczeń, korytarzy, blatów, podłóg powinna być utrzymana w jednolitych barwach;
- należy unikać rozwiązań powodujących tzw. bałagan wzrokowy a więc bez wzorów i nadmiaru kolorów np. tapet o dużych wyraźnych wzorach, wielobarwnych, wzorzystych wykładzin , blatów;
- należy stosować elementy kontrastujące, na przykład:
 - włączniki światła, gniazdka powinny być kontrastowe w stosunku do koloru ściany lub być oklejone kontrastową taśmą;
 - obrusy w stołówce powinny kontrastować kolorystycznie z naczyniami, kolorem ścian i podłóg;
 - w łazienkach pojemniki na mydło, ręczniki papierowe, papier toaletowy, suszarki do rąk, kosze na śmieci powinny kontrastować z kolorem ścian,

podłóg i wyposażenia łazienki. Jeśli wyposażenie łazienki nie kontrastuje z tłem, można nakleić kontrastową taśmę.



8. Sale do rehabilitacji podstawowej – czynności życia codziennego, usprawniania widzenia, nauki technik komunikacji (komputer, brajl itp.)

Sale te powinny być zorganizowane wg powyższych zasad. Chodzi o kolorystykę, oświetlenie, wyposażenie w meble oraz pomoce rehabilitacyjne odpowiednie dla osób z uszkodzonym wzrokiem. Jeżeli nie ma możliwości wymiany elementów wyposażenia sali można zastosować taśmę kontrastową, napisy w powiększonym druku, brajlu.

9. Organizacja przestrzeni

- elementy wyposażenia, takie jak ławki, kosze, kwietniki, muszą być bez ostrych krawędzi, w kolorze kontrastującym z otoczeniem, bądź posiadać oznaczenia kontrastowe i nie mogą znajdować się na szlakach komunikacyjnych;
- stojące tablice informacyjne i inne wystające ze ścian przedmioty na wysokości od 1-2,40 m od podłoża oraz obszary o niskiej wysokości (poniżej 2,20 m), np. pod schodami, muszą być zabezpieczone w sposób uniemożliwiający wejście i uderzenie się (np. mieć poziomą blokadę na wysokości 0,20-0,30 m utrudniającą wsunięcie białej laski w ten obszar);
- plan ewakuacji powinien być dostępny także dla osób niewidomych i słabowidzących;
- w każdej jednostce PZN powinno być dostępne miejsce w postaci gabloty, regału z półkami gdzie znajdowałyby się broszury, ulotki, czasopisma, informacje o wydanych publikacjach, nagranych filmach dotyczących niewidomych i organizacji działających na ich rzecz;
- wskazane byłoby, aby w recepcji był dostępny dotykowy plan budynku.

Warszawa, dnia 23 sierpnia 2012 r.

Zebrały Elżbieta Oleksiak, Elżbieta Łukasiak, Agnieszka Fabisiak

Centrum Rehabilitacji, Instytut Tyflogiczny PZN