# DOSTĘPNIK

Opracowanie merytoryczne
Stowarzyszenie „Otwieracz”

Konsultacja merytoryczna
Fundacja Kulawa Warszawa

Opracowanie graficzne i łamanie
Emilia Lipa

Redakcja i korekta
Aleksandra Stronkowska

PROJEKT ZREALIZOWANY
DZIĘKI WSPARCIU
MIASTA LUBLIN

Lublin
MIASTO INSPIRACJI

OTWIERACZ

Skontaktuj się z nami: otwieracz.ngo@gmail.com

Znajdź nas na Facebooku – Stowarzyszenie „Otwieracz”

Copyright © by Stowarzyszenie „Otwieracz”
Lublin 2020

# Spis treści


Wstęp 4

Kultura dostępna 7

Dostępna – czyli jaka? 7

Język włączający 8

Osoby o szczególnych potrzebach 9

Projektowanie uniwersalne 9

Dostępność a ustawy. Co wydarzy się 6 września 2021 roku? 12

Odbiorczynie działań 14

Osoby z niepełnosprawnością wzroku 15

Osoby z niepełnosprawnością słuchu 20

Osoby z niepełnosprawnością ruchu 29

Osoby z niepełnosprawnością intelektualną 32

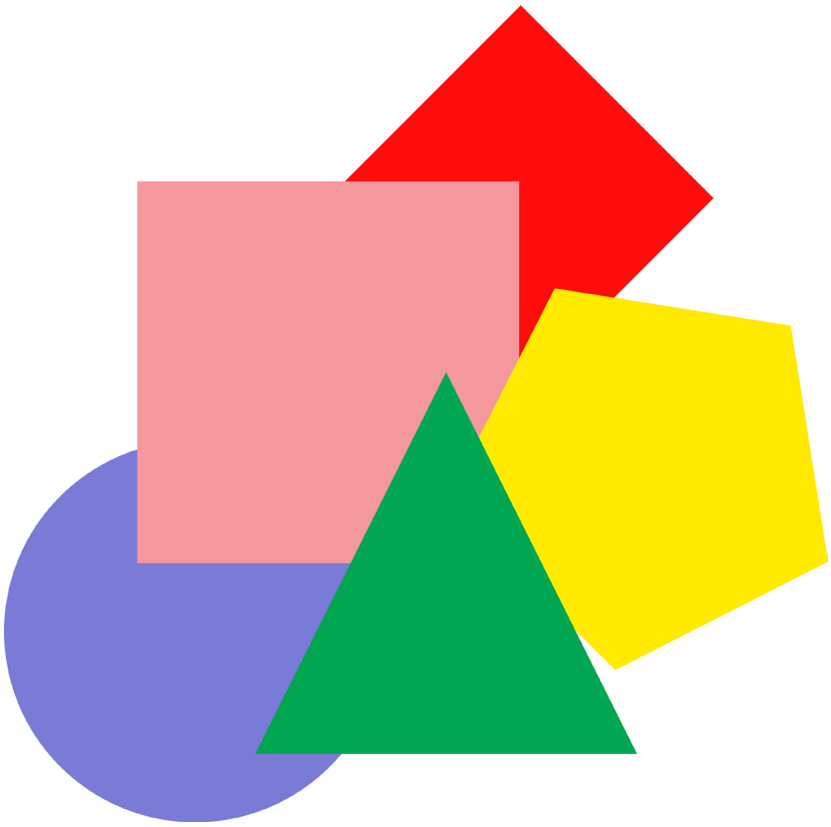
Osoby w spektrum autyzmu 33

Asystentka 37

Social media dla każdego 39

Publiczność 45

Publiczność – organizacje i miejsca 47



**DROGA ORGANIZACJO POZARZĄDOWA!**

Jeśli Twoje działania na terenie Lublina są związane z kulturą, to stworzyliśmy tę publikację właśnie dla Ciebie. Chcemy w ten sposób przybliżyć Ci temat dostępności dla osób z niepełnosprawnościami. Od 6 września 2021 roku będzie on dotyczył również działań sektora pozarządowego. Od tego dnia każdy obywatel będzie mógł poinformować podmiot publiczny o braku jego dostępności w wymiarze architektonicznym i informacyjno–komunikacyjnym.

Zadaniem „Dostępnika" jest przedstawienie prostych sposobów na włączanie osób z niepełnosprawnościami w krąg uczestniczek Twoich wydarzeń kulturalnych. Pomysły staraliśmy się przedstawić jak najbardziej przystępnie, a przy tym wyczerpująco. Znajdziesz tu wskazówki, co możesz w tej kwestii zrobić sama, bezpłatnie albo przy niewielkim nakładzie finansowym. Jest tych działań naprawdę bardzo wiele! Zależało nam, żeby pokazać, że dostępność nie jest bardzo trudna i wiele zależy wyłącznie od samych ludzi i ich podejścia do osób z niepełnosprawnościami.

Mamy nadzieję, że „Dostępnik" będzie dla Ciebie pomocą we wprowadzaniu dostępności do Twoich działań.

Życzymy Ci odwagi w tworzeniu nowej jakości – kultury dla wszystkich.

PS publikacja jest napisana z myślą o organizacjach pozarządowych działających w obszarze kultury w Lublinie. Jeśli nie jesteś naszą docelową adresatką, a „Dostępnik" trafił w Twoje ręce – to nas tylko cieszy.

W całym „Dostępniku" używamy tylko feminatywów. Zdecydowaliśmy się na to, aby ujednolicić tekst. Pokazujemy też, że feminatywy są fajne i warto ich używać. Przyzwyczajajmy się do nich!

Stowarzyszenie „Otwieracz"

**Z PUBLIKACJI DOWIESZ SIĘ:**

– czym jest kultura dostępna,

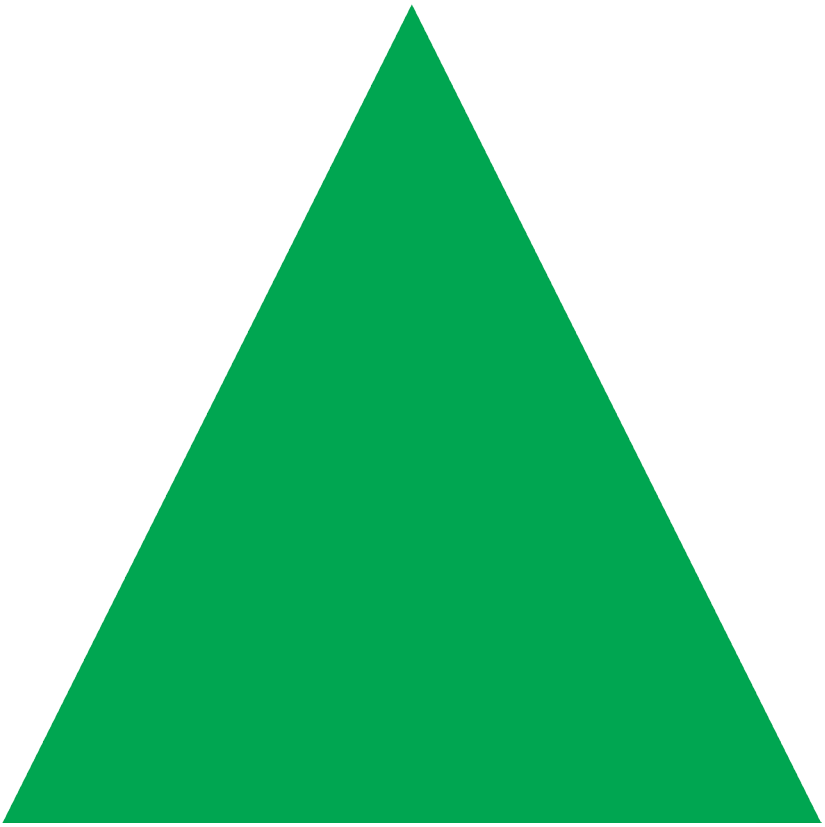
– jakie wymagania w tej kwestii stawia przed organizacjami pozarządowymi polskie prawo,

– jakie są rodzaje niepełnosprawności,

– jak zachować się w kontakcie z osobą z niepełnosprawnością,

– w jaki sposób tworzyć dostępne komunikaty w mediach społecznościowych i udostępniać wydarzenia osobom z różnymi niepełnosprawnościami,

– gdzie szukać wsparcia w tworzeniu dostępnych wydarzeń.



# Kultura dostępna

## DOSTĘPNA – CZYLI JAKA?

To określenie dodane do pojemnego słowa „kultura" mogłoby sugerować, że jest to jakaś wyodrębniona gałąź kultury, specjalny jej rodzaj lub wartość dodana do „zwyczajnej" kultury. Jest w tym trochę racji. Na co dzień posługujemy się tym stwierdzeniem, gdy myślimy o kulturze, która:
– dociera do mieszkanek niewielkich miejscowości pozbawionych ośrodków kulturalnych,
– umożliwia udział w wydarzeniach na przykład osobom z niepełnosprawnościami lub tym, którzy nie mogą pozwolić sobie na zakup drogich biletów wstępu do teatru czy muzeum.
Kultura dostępna to taka, do której każdy ma **równy dostęp** i **każdy może w niej uczestniczyć** w pełny sposób. I tu pojawia się pytanie: czy faktycznie jest to coś specjalnego i wyjątkowego, że w koncercie czy spotkaniu poetyckim uczestniczy osoba niewidoma lub słabosłysząca? Ideowo kultura sama z siebie w swym wymiarze

społecznym jest po prostu **dla wszystkich** i byłoby wspaniale, gdyby nasze działania pomagały realizować tę społeczną misję.

W jaki sposób tworzyć kulturę, w której mogą swobodnie uczestniczyć osoby z niepełnosprawnościami?

## JĘZYK WŁĄCZAJĄCY

Za pomocą języka poznajemy świat i przekazujemy jego interpretację innym. Dobrze więc zadbać o to, by nasz język nie wykluczał, nie obrażał, nie dyskryminował, nie stygmatyzował, ale włączał. Wiedza dotycząca tego, w jaki sposób zwracać się do osób z niepełnosprawnością w mowie czy piśmie, jest niezbędna w kontekście pracy w kulturze. Jest również bezcenna w codziennym życiu.

W jaki sposób nie wykluczać?
Zasada języka włączającego jest bardzo prosta: najważniejsza jest **osoba.**

osoba z niepełnosprawnością wzroku
osoba słabowidząca
osoba niewidoma
osoba z niepełnosprawnością słuchu
osoba słabosłysząca
osoba g/Głucha
osoba z niepełnosprawnością intelektualną
osoba ze spektrum autyzmu/osoba w spektrum autyzmu
osoba z niepełnosprawnością ruchu
osoba na wózku
osoba o kulach
osoba niskorosła lub osoba z niskorosłością
osoba po amputacji

Niepełnosprawność nie jest czymś, co odbiera człowieczeństwo. To pewna cecha, która nie charakteryzuje całej osoby! Dbaj więc o to, by nie patrzeć na osoby z niepełnosprawnością wyłącznie przez pryzmat ich niepełnosprawności. Określenia typu „niepełnosprawny", „wózek" (określenie człowieka), „inwalida", „ślepy", „karzeł",

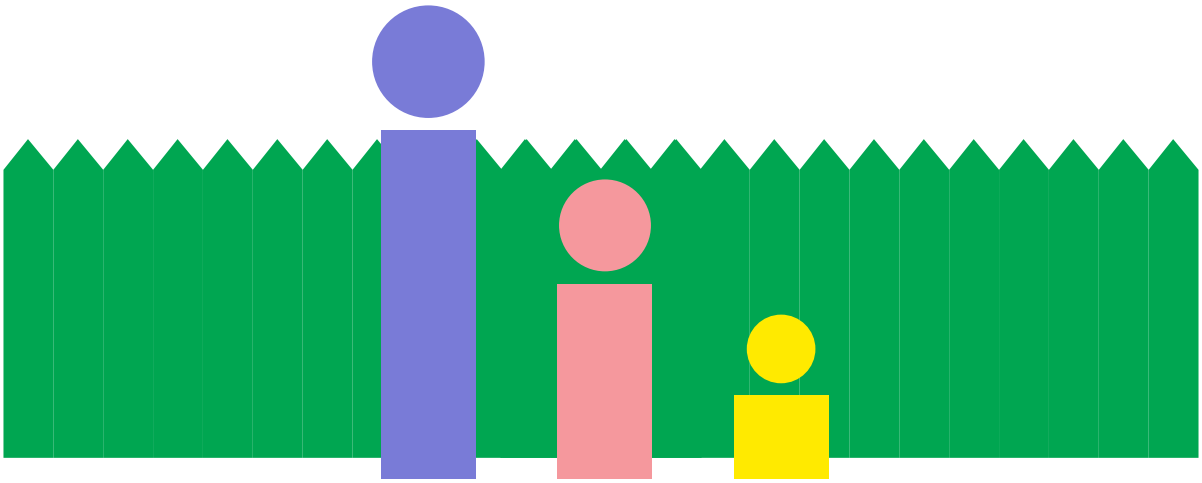
są obraźliwe. Miej na uwadze, że osoba z niepełnosprawnością to przede wszystkim O S O B A . Gdy zwracasz się do niej odpowiednio, okazujesz szacunek.

## OSOBY O SZCZEGÓLNYCH POTRZEBACH

Często w kontekście osób z niepełnosprawnością spotykamy się z określeniem „osoby o szczególnych potrzebach". Jest to nieco mylące. Potrzeby osób z niepełnosprawnością nie są jakieś szczególne, specjalne czy wyjątkowe. Są zwyczajne, na przykład: pójść do kina, wyjść na spacer na Stare Miasto, spotkać się w kawiarni czy restauracji, zrobić zakupy, skorzystać z toalety. Potrzeby mamy **takie same**. Osoba z niepełnosprawnością napotyka jednak na bariery w dostępie: w kinie nie ma projekcji z audiodeskrypcją i napisami dla osób niesłyszących, ulice Starego Miasta są wyłożone nierówną kostką brukową, do restauracji prowadzi kilka schodów, półka z ulubionym sokiem jabłkowym znajduje się zbyt wysoko, a toaleta jest za mała, żeby dostać się do niej na wózku. To nie kwestia szczególnych potrzeb, tylko **kwestia dostosowań i dostępności.**

## PROJEKTOWANIE UNIWERSALNE[1]

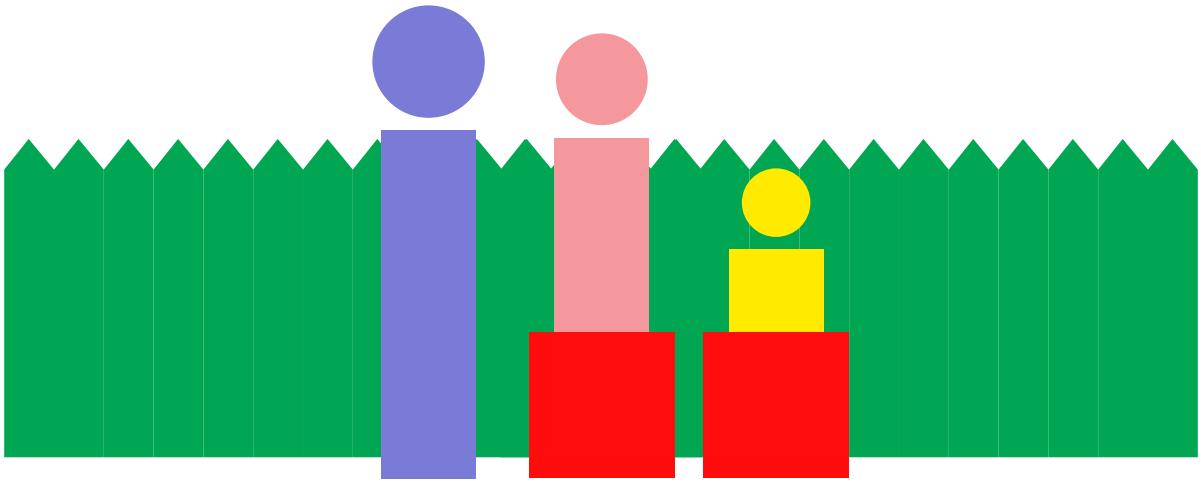
W jaki sposób zapewnić każdemu równy dostęp do wydarzeń kulturalnych?



Trzy osoby o różnym wzroście stoją przed płotem. Chcą obejrzeć mecz. Jak w tej sytuacji zapewnić równy dostęp? Na przykładzie powyższego rysunku spróbujmy pomyśleć nad rozwiązaniami.

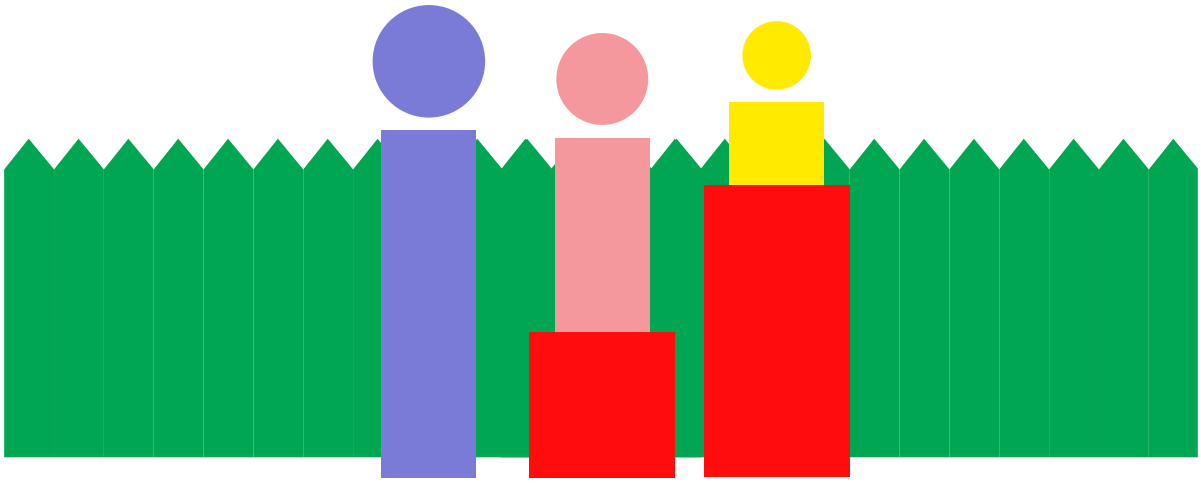
1 Grafiki i pomysł wykorzystane w tym podrozdziale pochodzą z publikacji Amnesty International „Razem mamy siłę: Stop Dyskryminacji!", Warszawa 2015, s. 21-23. Dostępna w internecie: https://amnesty.org.pl/wp-content/uploads/2017/06/Razem-mamy-sile_Stop-Dyskrymiancji_Material-do-pracy-z-grupa.pdf [29.12.2020 r.].

**Rozwiązanie pierwsze: dajmy im po równo!**



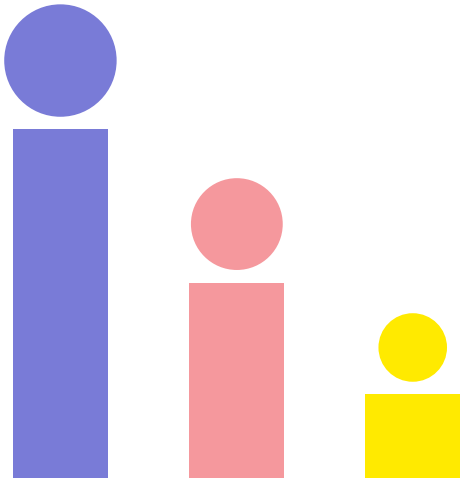
Sprawiedliwe rozdysponowanie pomocy okazało się skuteczne tylko częściowo. Pozostaje jedna osoba, dla której ta pomoc nie była wystarczająca.

**Rozwiązanie drugie: wszyscy dostają tyle, ile potrzebują**



Rozwiązanie wydaje się odpowiednie: wszyscy chętni uczestniczą w wydarzeniu. Jest to niewątpliwy sukces, bo przecież właśnie na tym nam zależało. Najczęściej na tym będzie polegać nasze dążenie do zapewnienia dostępności. Wymaga to z naszej strony zadbania o kilka niezbędnych pomocy, bez których nie uda się wspólne oglądanie meczu. Ale czy nie da się... prościej?

**Rozwiązanie trzecie: projektowanie uniwersalne**



To sytuacja idealna, w wielu przypadkach osiągalna. Równy dostęp, czyli nikt nie potrzebuje żadnych pomocy, żeby swobodnie korzystać z usług czy produktów. Nie ma barier w dostępie. Gdy odwołamy się do podanych wcześniej przykładów:
– każdy film w każdym kinie jest z audiodeskrypcją i posiada napisy dla osób niesłyszących,
– podłoże na Starym Mieście jest równe i gładkie,
– do restauracji i kawiarni nie prowadzą schody czy nawet wysokie progi, a jeśli jest na wyższym piętrze – swobodnie można wjechać windą,
– półki znajdują się na optymalnej wysokości, a toalety są na tyle przestronne, by mógł z nich skorzystać **każdy**.

Właśnie – K A Ż D Y . Projektowanie uniwersalne nie służy wyłącznie osobom z niepełnosprawnościami. Takie rozwiązania pomagają korzystać z przestrzeni, usług i produktów **wszystkim**. Wystawę w budynku bez schodów oprócz osób poruszających się na wózku chętniej odwiedzą również osoby starsze, z otyłością, osoby z dziećmi w wózku, w ciąży czy poruszające się o kulach. Kto z nas nie miał problemu ze zrozumieniem, czego dotyczy zawiła decyzja z urzędu? Komunikat napisany prostym językiem będzie zrozumiały dla osób o obniżonej sprawności intelektualnej czy w spektrum autyzmu. Ale nie oszukujmy się – to też będzie ułatwienie dla każdego z nas.

## DOSTĘPNOŚĆ A USTAWY. CO WYDARZY SIĘ 6 WRZEŚNIA 2021 ROKU?

Dla Twojej organizacji istotna jest przede wszystkim ustawa z 19 lipca 2019 roku o niefortunnej nazwie „o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami". Dlaczego niefortunnej? To już wiesz z poprzedniego podrozdziału. Dlaczego jest istotna dla Twojej organizacji? Już wyjaśniamy.
W ustawie pojawiają się informacje na temat obowiązków instytucji publicznych – w tym na przykład instytucji kultury czy urzędu miasta – w zakresie zapewnienia dostępności między innymi dla osób z niepełnosprawnościami. Instytucje są zobowiązane do spełnienia **minimalnych wymagań zapewnienia dostępności**, które ujęte są w artykule 6. ustawy.
Co Twoja organizacja ma z tym wspólnego? Jeżeli korzysta z pieniędzy uzyskanych z miejskich lub ministerialnych konkursów albo realizuje zadania zlecone przez na przykład urząd miasta lub ministerstwo, to znaczy, że korzysta z pieniędzy publicznych. W tym wypadku artykuł 6. dotyczy również Twojej organizacji. W umowie zostanie określone, jakie warunki w zakresie dostępności muszą być spełnione.
Ale spokojnie! Bez paniki! Jest kilka rzeczy, które pomogą przygotować Twoją organizację do tworzenia dostępności. Bez potrzeby rzucania się na głęboką wodę.

### Po pierwsze: termin

Zapewnienie minimalnego poziomu dostępności będzie obowiązywać dopiero od 6 września 2021 roku. Masz więc jeszcze trochę czasu na przemyślenie działań i budżetu oraz przygotowanie się na nadchodzące wymagania. Jeśli teraz zaczniesz dbać o dostępność, to w przyszłości będzie to dla Ciebie rzeczą naturalną.

### Po drugie: racjonalne usprawnienie

Jest to pojęcie, które pojawia się w ustawie za sprawą „Konwencji o prawach osób z niepełnosprawnościami". Racjonalne usprawnienie to takie, które nie nakłada nieproporcjonalnego lub nadmiernego obciążenia. Oznacza to, że trzeba uwzględnić w budżecie dostępność. Jednak nie musisz przeznaczyć na te działania 90 procent budżetu.

### Po trzecie: kasa, kasa...

Duża część działań, jakie możesz podjąć, nie będzie wymagać nie wiadomo jak dużych nakładów finansowych. Spora część to rzeczy i działania, które wymagają przede wszystkim pracy i czasu. Dowiesz się o nich w dalszej części publikacji.

**Po czwarte: nie od razu Rzym zbudowano**

Jeśli Twoja organizacja nie korzysta lub w przyszłości nie zamierza korzystać ze środków publicznych – zainteresuje Cię artykuł 5.1., który mówi, że organizacje pozarządowe będą dążyć do zapewnienia dostępności. Dostępność to proces. Wymaga pracy, przemyślanych działań, czasu, wiedzy i często też pieniędzy. Nie bój się podejmować pierwszych kroków. Każde działanie na rzecz dostępności jest lepsze niż brak działań.

# Odbiorczynie działań

Chcesz zorganizować wydarzenie kulturalne lub społeczne, ale nie wiesz, co zrobić, żeby było dostępne? My Ci w tym pomożemy.
Zaproponujemy rozwiązania i podzielimy się doświadczeniem w organizacji wydarzeń dla 5 wybranych grup odbiorczyń: **osób z niepełnosprawnościami wzroku, słuchu, ruchu, intelektualną oraz osób w spektrum autyzmu**.
Nie są to jednak jedyne grupy, które potrzebują rozwiązań w zakresie dostępności. Poza seniorkami, rodzicami z dziećmi czy cudzoziemkami są to także osoby z **niepełnosprawnościami sprzężonymi**. Współwystępowanie różnych rodzajów i stopni niepełnosprawności dotyczy bardzo zróżnicowanej grupy osób. W tej grupie znajdują się między innymi **osoby głuchoniewidome** czy osoby z dziecięcym porażeniem mózgowym. Oczywiście takich osób jest znacznie więcej.

Mamy nadzieję, że dzięki „Dostepnikowi" zorganizujesz wydarzenia dla różnych odbiorczyń!

## OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ WZROKU

Do osób z niepełnosprawnością wzroku należą:
– osoby, które nie widzą od urodzenia lub wczesnego dzieciństwa,
– osoby ociemniałe, które widziały, ale utraciły wzrok całkowicie lub częściowo,
– osoby słabowidzące.

Te osoby w przestrzeni publicznej możesz spotkać na przykład z psem przewodnikiem, białą laską czy osobą asystującą. Możesz także nie zwrócić na nie uwagi, bo nie wyróżniają się niczym szczególnym.

### Jak się zachować?

Mamy dla Ciebie kilka wskazówek, na co zwrócić uwagę podczas kontaktu z osobami z niepełnosprawnościami wzroku.

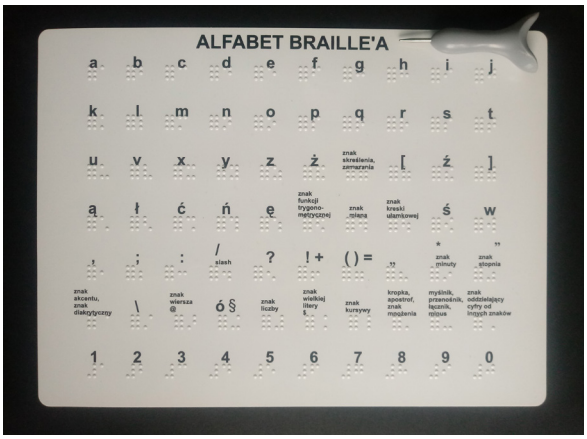
- Jeśli spotkasz osobę niewidomą na ulicy i zechcesz jej pomóc, zawsze najpierw zapytaj, czy potrzebuje pomocy i ewentualnie, w jaki sposób to zrobić. Odpowiedź może Cię zaskoczyć!
- Pamiętaj, żeby nie pomagać nikomu na siłę.
- Gdy zdecydujesz się pomóc osobie niewidomej dotrzeć z jednego miejsca do drugiego, pozwól jej złapać się za rękę. Pamiętaj, żeby było jej jak najwygodniej. Możesz pozwolić złapać się na przykład tuż nad łokciem. Dzięki temu będziesz iść z przodu, a prowadzona przez Ciebie osoba wyczuje zmiany terenu.
- Zwróć uwagę nie tylko na przeszkody znajdujące się na ziemi, ale również te położone wyżej jak na przykład gałęzie.
- Jeśli rozmawiasz z osobą niewidomą i chcesz się od niej oddalić, uprzedź ją o tym.
- Unikaj takich słów jak: „uważaj!”. Jasno komunikuj ewentualne przeszkody.
- Podczas rozmowy z osobą niewidomą możesz powiedzieć „do widzenia” czy „do zobaczenia”!

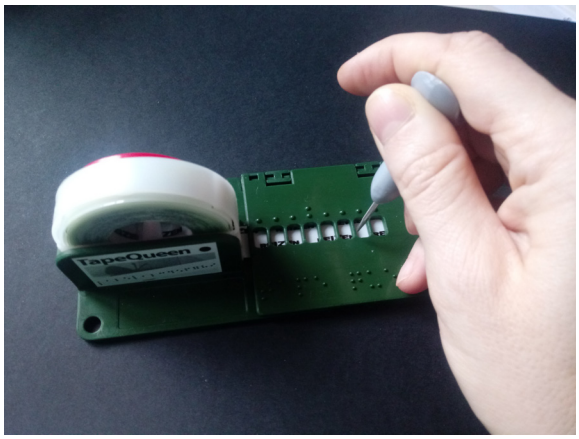
Pamiętaj, że osoby z niepełnosprawnością wzroku stanowią bardzo różnorodną grupę.
Dlaczego jest to ważne? W zależności od danej grupy możesz zastosować różne rozwiązania. O czym warto pamiętać? Osoby, które utraciły wzrok, mają pamięć wizualną. Dla osób niewidomych od urodzenia istotne jest, żeby przekazać w sposób

przystępny i zrozumiały, co dzieje się w danym momencie. Pamiętaj, że kody wizualne mogą wymagać wyjaśnienia.

### Alfabet Braille'a

Czyli inaczej pismo punktowe, z którego korzystają osoby niewidome. Nie każda osoba niewidoma zna alfabet Braille'a. Pismem punktowym z reguły posługują się osoby, które przeszły odpowiednią edukację. W alfabecie Braille'a tworzymy podpisy pod dziełami sztuki, podpis drzwi w naszej siedzibie czy informację o wydarzeniu. Możesz zlecić wydruk profesjonalnej drukarni – koszt zaczyna się od 13 złotych za stronę. Pamiętaj, że jedna strona tekstu A4 to 3 strony wydruku w alfabecie Braille'a. Dobrym sposobem jest utworzenie na tym samym materiale zwykłego wydruku i druku w alfabecie. Jeśli chcesz, możesz samodzielnie tworzyć krótkie napisy w Braille'u. Wystarczy, że zakupisz tak zwaną metkownicę brajlowską. To narzędzie pomaga osobom niewidomym podpisywać drobne rzeczy w domu. Możesz podpisywać nią na przykład rysunki czy obrazy. Cena metkownicy brajlowskiej to około 200 złotych.



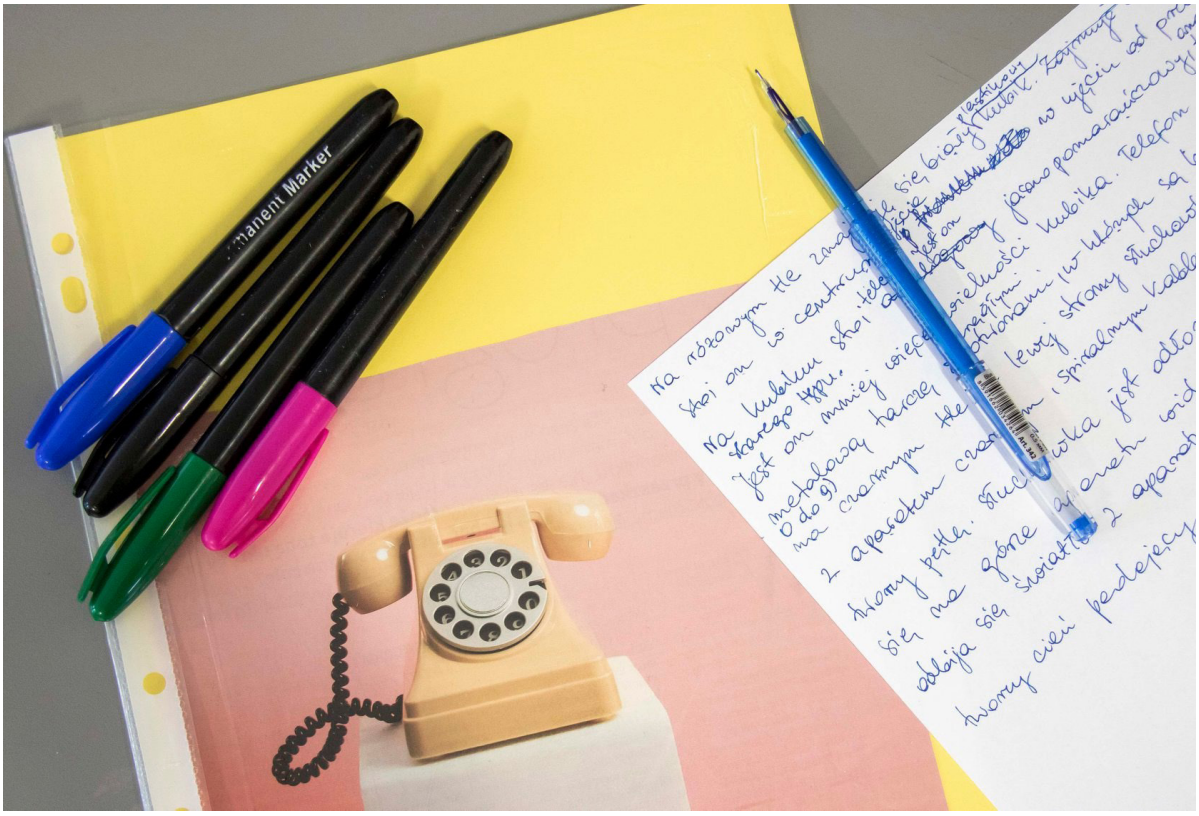




### Audiodeskrypcja

Jest to opis tego, co widzisz. Z audiodeskrypcji korzystają osoby niewidome i słabowidzące. Pozwala im w pełni korzystać z dóbr kultury. Audiodeskrypcję możesz zastosować między innymi w filmie, spektaklu (opis tego, co dzieje się w danym momencie), podczas zwiedzania muzeum, galerii (opis dzieła sztuki, rzeźby, obrazu), podczas zwiedzania miasta (opis architektury i charakterystycznych elementów przestrzeni). Zastosowanie audiodeskrypcji jest wszechstronne, możesz jej użyć wszędzie. Przy opracowywaniu audiodeskrypcji do filmu czy spektaklu pamiętaj, że ma ona tworzyć całość z danym dziełem.

Audiodeskrypcja do filmu, nagranego spektaklu, retransmisji wydarzenia powinna zostać nagrana. Audiodeskrypcja do spektaklu jest odczytywana na żywo.

Audiodeskrypcję dzieła w muzeum lub galerii najlepiej nagrać lub odczytać na żywo. Przygotowanie audiodeskrypcji i jej nagranie pochłaniają czas i pieniądze. Z reguły przygotowaniem audiodeskrypcji zajmują się fundacje, które się w tym specjalizują. Posiadają one duże doświadczenie, niezbędne zasoby ludzkie i niezbędny sprzęt. Audiodeskrypcja powinna być przetestowana przez osoby z niepełnosprawnością wzroku.
Jeżeli masz środki, zleć przygotowanie, przetestowanie i/lub nagranie audiodeskrypcji profesjonalistkom. Sprawdź przy tym zaproponowane warunki.
Pamiętaj, że nauczenie się zasad tworzenia audiodeskrypcji i zastosowanie ich w praktyce nie jest proste. Praktyka jednak czyni mistrza.
Co zrobić, gdy Twoje zasoby finansowe i ludzkie są okrojone? S T W Ó R Z  S A M A U D I O D E S K R Y P C J Ę !




**Czego potrzebujesz?**

- Wiedza. Możesz ją zdobyć podczas bezpłatnych szkoleń i webinariów na temat audiodeskrypcji. Zapoznaj się również z dostępną literaturą na ten temat.
- Doświadczenie. Pisz i czytaj. Im więcej, tym lepiej. Ćwicz audiodeskrypcję

na przykład podczas spacerów, opowiadaj, poszerzaj słownictwo. Stań się odbiorczynią audiodeskrypcji: oglądaj filmy z audiodeskrypcją, wysłuchaj dostępnych w internecie audiodeskrypcji obrazów czy rzeźb. Czytaj swoje audiodeskrypcje.

- Konsultacja. Rozmawiaj z osobami, które mają doświadczenie w tworzeniu audiodeskrypcji, konsultuj audiodeskrypcję z osobami z niepełnosprawnością wzroku. Pamiętaj! Konsultacja to też praca!
- Informacja zwrotna. Jeżeli możesz, pytaj odbiorczynie, czy audiodeskrypcja im się podobała, czy coś by zmieniły, coś dodały.
- Lektorat. Lektorka to osoba, która przeczyta audiodeskrypcję. Lektorka mówi wyraźnie, potrafi zrobić przerwy, przyspieszyć i zwolnić podczas czytania tekstu. Jeżeli nie stać Cię na profesjonalną lektorkę, spróbuj nagrać audiodeskrypcję lub poproś kogoś z osób współpracujących lub znajomych. Możesz skorzystać z dostępnych w internecie programów lektorskich.
- Program do nagrywania. W internecie jest wiele programów do nagrywania. Są one darmowe i płatne. Testuj i sprawdzaj, na których najlepiej Ci się pracuje.
- Sprzęt do nagrywania. Fajnie jest mieć wysokiej jakości sprzęt i profesjonalne studio nagraniowe. Jeśli nie stać Cię na profesjonalny sprzęt i studio, skorzystaj z tych możliwości, do których masz dostęp.
- Na koniec. Jakość, nie bylejakość! Zadbaj o to, żeby Twoja audiodeskrypcja była na jak najwyższym poziomie. Jest ona w pewnym sensie Twoją wizytówką. Nie obawiaj się krytyki – ile odbiorczyń, tyle opinii. Nigdy nie stworzysz audiodeskrypcji idealnej. Co nie znaczy, że nie możesz próbować.

Ważna uwaga! Jeżeli audiodeskrypcja dotyczy filmu odtwarzanego w sali kinowej lub spektaklu, zadbaj o odpowiedni sprzęt dla odbiorczyń. Z reguły możesz wykorzystać systemy do tłumaczenia symultanicznego lub *tour guide*. Sprzęt możesz wypożyczyć od fundacji i stowarzyszeń, firm zajmujących się organizacją konferencji czy organizacji turystycznych. Ceny uzależnione są od liczby odbiorników i ich przeznaczenia.
Na rynku są też aplikacje do obsługi audiodeskrypcji, takie jak AudioMovie. Jeżeli chcesz pokazać film, poproś firmę o nośnik z audiodeskrypcją. Wiele filmów ma już audiodeskrypcję.
Podobny do audiodeskrypcji jest tekst alternatywny. O tym porozmawiamy w rozdziale „Social media dla każdego”.

**Pomoce dotykowe**

Osobom z niepełnosprawnościami wzroku dotyk pomaga w zapoznaniu się z otoczeniem, przedmiotami i ułatwia obcowanie z kulturą.
Najlepszym rozwiązaniem jest możliwość dotykania oryginałów. Tworzysz spektakl, w którym są kostiumy? Pozwól osobom niewidomym na dotykanie kostiumów przed przestawieniem, zapoznaj ich ze scenografią, pozwól im poznać scenę. To ułatwi im odbiór spektaklu. Planujesz zorganizować spacer połączony ze zwiedzaniem? Wielkość i strukturę budynku określi na przykład jego obejście czy dotykanie charakterystycznych elementów. Tworzysz rzeźby i instalacje? Pozwól osobom niewidomym zapoznać się z Twoim dziełem za pomocą dotyku!
Jeżeli nie masz takiej możliwości, możesz skorzystać z:

- **Tyflografiki** – są to wypukłe rysunki pokazujące najważniejsze fragmenty danego dzieła. Tyflografiki wykorzystuje się na przykład przy odwzorowaniu obrazów, grafik, plakatów. Za pomocą wygrzewarki grafiki wypukłej możesz stworzyć profesjonalne grafiki. Zaprojektowanie i stworzenie takiej tyflografiki może być kosztowne. Zajmują się tym z reguły profesjonalne firmy. Alternatywą jest stworzenie tyflografik własnymi środkami. To, czego potrzebujesz, to materiały plastyczne, czas i wyobraźnia. Możesz stworzyć tyflografiki z materiałów podobnych do tych, z których wykonano oryginalne dzieło.
  Na rynku istnieją również folie do tworzenia wypukłych rysunków i specjalne puchnące farby.

- **Makiety i druku 3D** – profesjonalnie wykonana trwała makieta lub druk 3D jakiegoś dzieła to bardzo duży wydatek. Koszt zależy od tego, czy już jest projekt graficzny danego obiektu, jak duża ma być makieta i z jakiego materiału ma zostać wykonana. Alternatywą jest stworzenie własnej makiety. Mniej profesjonalnej i doskonałej, ale znacznie tańszej. Płacisz jedynie za materiały oraz poświęcasz swój czas. Jeżeli dysponujesz pieniędzmi i potrafisz tworzyć grafiki, to pomyśl o zakupie drukarki 3D. Na rynku są dostępne drukarki 3D, których cena waha się od kilkuset złotych do kilkuset tysięcy. Są też bezpłatne programy do tworzenia grafiki 3D. Tańsze drukarki to mniejsze modele 3D, gorsza jakość wydruku i sprzętu. Mogą jednak stanowić świetne i przydatne narzędzie.
- **Materiałów** – jeżeli nie masz możliwości stworzenia tyflografiki, makiet i wydruku 3D, wykorzystaj materiały podobne do oryginałów. Struktura materiału, jego waga, forma, powierzchnia dadzą dużą wiedzę na temat dzieła odbiorczyniom kultury.

Odbiorczyniami Twoich wydarzeń, warsztatów i działań będą również **osoby słabowidzące**. Jednym z rozwiązań, jakie możesz zastosować na przykład w zaproszeniach w wersji papierowej, jest odpowiednia wielkość liter. Dobrze, żeby czcionka była bez ozdobników. Dzięki temu jest bardziej czytelna. Plakat czy zaproszenie powinny być stworzone kolorystyką kontrastową. Dzięki temu osoba słabowidząca albo osoba z problemami w rozróżnianiu łatwiej zapozna się z treścią. Pamiętaj – to nie oznacza, że masz rezygnować z walorów estetycznych stworzonej grafiki. Jeżeli większość Twoich działań dzieje się w siedzibie Twojej organizacji, to pomyśl o prostych, tanich rozwiązaniach, które docenią osoby słabowidzące. Duże przestrzenie szklane – na przykład szklane drzwi, duże szklane okna – warto oznaczyć poziomymi, kolorowymi taśmami. Taśmy naklej na wysokości pasa i wysokości wzroku. Za pomocą taśm lub zwykłej farby możesz też oznaczyć schody, progi i inne przeszkody. Oświetlenie to kolejny element, o który możesz zadbać. Najlepsze jest światło rozproszone, a nie punktowe.

## OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ SŁUCHU

Rozdział jest poświęcony udostępnianiu wydarzeń różnym osobom, które mają niepełnosprawności słuchu. Są to osoby, które nie słyszą od urodzenia oraz takie, które utraciły słuch w trakcie swojego życia. W tej grupie są także osoby słabosłyszące,

czyli takie, które słyszą niektóre dźwięki, ale zazwyczaj korzystają z aparatów słuchowych lub implantów ślimakowych. W tej grupie są też osoby g/Głuche i niesłyszące.
Dlaczego piszemy Głusi od wielkiej litery? Podkreślamy wtedy, że zwracamy się do przedstawicielek mniejszości językowej i kulturowej. Społeczność Głuchych ma swój własny język oraz swoją kulturę. Słowo „głuchy" od małej litery oznacza po prostu osobę niesłyszącą. Taka osoba niekoniecznie czuje się częścią mniejszości Głuchych. Niektórzy wolą zapis łączący dwa słowa w jedno: „g/Głuchy".

Pamiętaj, żeby nigdy nie używać sformułowania „głuchoniemy". Jest ono obraźliwe i sugeruje, że Głusi nie posługują się żadnym językiem. To nieprawda! Osoby g/Głuche mają swój język, czyli Polski Język Migowy. W skrócie PJM.

O języku migowym przeczytasz więcej na kolejnych stronach „Dostępnika".

**Jak się zachować?**

Nawet jeśli nie umiesz migać, to i tak możesz starać się porozumieć z Głuchymi. Przykładowymi sposobami komunikacji są: SMS, e-mail oraz komunikatory internetowe typu Messenger. Jeśli spotkacie się na żywo, możecie pisać do siebie wiadomości na kartce papieru lub na telefonie. Ważne, aby używać prostych słów, bez trudnych sformułowań. Dla osoby g/Głuchej język polski jest językiem obcym, a podstawowym językiem jest język migowy. Polecamy więc pisać prostym językiem. Trochę, jakbyśmy pisali do cudzoziemki, która nie zna wszystkich słów w języku polskim.
Pamiętaj, że Głusi czasem odczytują słowa z ruchu warg, więc możesz też po prostu mówić. Ważne, żeby taka osoba mogła cały czas widzieć Twoje usta. Nie odwracaj się i nie zasłaniaj twarzy.
Nie krzycz, nawet jeśli widzisz, że ktoś ma aparat słuchowy. To wcale nie znaczy, że osoba lepiej Cię wtedy usłyszy.

Jeśli rozmawiasz z osobą g/Głuchą z pomocą tłumaczki, zawsze zwracaj się w stronę osoby g/Głuchej, ponieważ to ona jest Twoją rozmówczynią, a nie tłumaczka. Pamiętaj, żeby nie przechodzić pomiędzy osobami, które ze sobą migają. Jest to bardzo niegrzeczne przerwanie ich rozmowy! Ta zasada dotyczy też tłumaczki PJM. Zadbaj o to, żeby osoby pracujące przy Twoim wydarzeniu też o tym wiedziały.
W towarzystwie osób słabosłyszących staraj się mówić wyraźnie. Jeżeli zajdzie taka potrzeba, powtórz informację.

Możesz znaleźć się w sytuacji, w której osoba słabosłysząca lepiej słyszy na jedno ucho. Staraj się, żeby dźwięki lepiej docierały do tego ucha. Nie znaczy to, że masz krzyczeć! Osoba słabosłysząca prawdopodobnie zakomunikuje Ci, o które ucho chodzi. Jeśli nie, może uda Ci się to zaobserwować.

### Jak udostępniać wydarzenia osobom z niepełnosprawnością słuchu?

Pomyśl o różnych sposobach komunikacji. Głusi posługują się przede wszystkim PJM. Osoby słabosłyszące i takie, które utraciły słuch, nie muszą znać PJM. Dla nich ważne będą tekstowe opisy odgłosów i dialogów. Część z tych rozwiązań można zrobić samodzielnie, pozostałe wymagają współpracy z profesjonalistkami.

### Wydarzenia dostępne w PJM

Dla osób g/Głuchych pierwszym językiem jest **PJM**. To wizualno-przestrzenny sposób komunikacji, inny od języka polskiego, oparty na własnych zasadach gramatycznych. W PJM znaczenie mają gesty rąk, ale też mimika twarzy, tempo czy kierunek migania. Powszechnie uważa się, że istnieje jeden język migowy na całym świecie. To nieprawda! Znaki polskiego języka migowego różnią się od siebie nawet w różnych miejscowościach. To samo słowo może wyglądać zupełnie inaczej w Lublinie i w Katowicach!
Możesz spotkać się też ze skrótem **SJM,** czyli system językowo-migowy. Nie jest to język tak jak PJM, ale właśnie system oparty na gramatyce języka polskiego. Zdania w systemie językowo-migowym są dłuższe, skupiają się głównie na gestach rąk i pomijają mimikę. Osoby g/Głuche niechętnie komunikują się za pomocą SJM, ponieważ nie jest to ich naturalny język.

### Wydarzenie dostępne w PJM – jak zorganizować?

- Podczas przygotowań zadbaj o obecność tłumaczki PJM. Najlepiej, jeśli w Twojej organizacji wybierzecie osobę, która zajmie się kontaktem z tłumaczkami oraz zadba o nie podczas wydarzenia. Tłumaczenie odbywa się podczas wydarzenia na żywo lub jest dodawane do filmu.
- Koszt wynajęcia tłumaczki PJM jest zazwyczaj liczony za każdą rozpoczętą godzinę tłumaczenia i zależy od rodzaju wydarzenia. Więcej kosztuje przekład spektaklu czy długiego filmu.
- Podczas długich wydarzeń oraz konferencji i debat z udziałem osób g/Głuchych należy zadbać o dwie tłumaczki, którzy będą się wymieniać.

Uwaga!
Skontaktuj się z tłumaczką kilka tygodni przed wydarzeniem. Nie zostawiaj tego na ostatnią chwilę, bo możesz mieć trudności ze znalezieniem odpowiedniej osoby!

**Skąd wziąć tłumaczkę PJM?**

- Zapytaj Głuchych odbiorczyń. Dlaczego? Język PJM jest dynamiczny, wciąż pojawiają się w nim nowe słowa, które są tworzone przez różne środowiska osób g/Głuchych. Podobnie jest w języku polskim. Osoby młodsze wyrażają się nieco inaczej niż ich rodzice czy dziadkowie. Dlatego dobrze, jeśli styl migania jest zrozumiały dla danego środowiska.
- Jeśli wśród Twojej publiczności nie ma jeszcze osób g/Głuchych, zapytaj w znajomych organizacjach oraz instytucjach, które tworzą dostępne wydarzenia. Tłumaczki PJM często działają w konkretnych dziedzinach – niektóre na przykład chętniej przekładają wydarzenia kulturalne, inne wolą tłumaczenia w szkołach czy na uczelniach.
- Możesz skorzystać z Biuletynu Informacji Publicznej. Znajduje się w nim rejestr tłumaczek PJM w województwie lubelskim. Znajdziesz w nim listę tłumaczek wraz z kontaktami oraz sprawdzisz, czy dana osoba działa w Twojej gminie. Link do rejestru jest na końcu „Dostępnika".

**Co przygotować?**

- Przekaż tłumaczce jak najwięcej informacji o swoim wydarzeniu. Ważne są data, godziny rozpoczęcia i zakończenia, miejsce, rodzaj wydarzenia. Przekaż również materiały dodatkowe takie jak: scenariusz spektaklu, teksty piosenek, lista nazwisk uczestników wystawy, specjalistyczne słowa, notatka o wykładzie. Dzięki temu lepiej przygotuje się do przekładu.
- Uwaga! Jeśli chcesz zamówić tłumaczenie koncertu lub spektaklu, uwzględnij obecność tłumaczki podczas prób.
- Zadbaj o to, żeby tłumaczka była dobrze oświetlona i aby znajdowała się na jednolitym tle. Dotyczy to zarówno wydarzeń na żywo, jak i online.
- Zadbaj o to, by Głusi mieli zarezerwowane miejsca, z których dobrze będzie widać tłumaczkę. Najlepsze są miejsca z przodu widowni.
- Zaopiekuj się tłumaczką podczas wydarzenia. Umówcie się chwilę wcześniej. Wskaż jej, gdzie ma usiąść. Upewnij się, że ma się czego napić. Przekład symultaniczny to trudna praca!

- Jeśli masz na to pieniądze i chcesz udostępnić materiał wideo, możesz nagrać tłumaczkę i dodać ją w prawym dolnym rogu filmu. Idealnie, gdyby postać zajmowała ⅛ ekranu.

Ważna uwaga! Nigdy nie traktuj tłumaczki jako uczestniczki wydarzenia. Nie zachęcaj jej do wyrażania prywatnych opinii ani brania udziału w warsztatach. Gdy mówisz, zwracaj się bezpośrednio do osoby g/Głuchej. Utrzymuj z nią kontakt wzrokowy. To ona jest adresatką wydarzenia. Tłumaczka pozostaje narzędziem komunikacji. Nie należy traktować tłumaczki jak organizatorkę, która w wolnej chwili może zrobić coś innego.

**Zapraszanie osób g/Głuchych na wydarzenia**

Jak już wiesz, osoby g/Głuche należy zaprosić na wydarzenie w ich własnym języku, czyli PJM. Nagraj film lub vlog, w którym tłumaczka lub osoba g/Głucha zamiga informacje o wydarzeniu. Przygotuj krótką notatkę, która opowie coś o Twoim wydarzeniu, a następnie wyślij ją do zamigania.

Jak przygotować zaproszenie w PJM?

- Osoba migająca  powinna znajdować się na środku ekranu.
- Postać powinna znajdować się na jednokolorowym tle, kontrastującym z kolorem jej ubioru. Idealna kombinacja to postać ubrana na czarno na białym tle. Na tle czarnego ubioru lepiej widać dłonie, które są ważnym elementem języka migowego.
- Jeśli wydarzenie odbywa się w nowym miejscu, to dobrze nagrać migającą osobę na tle wejścia do budynku. Ułatwi to Głuchym dotarcie na Twoje wydarzenie.
- Pamiętaj o oznaczeniu filmu za pomocą symbolu migających dłoni!
- Dodaj do filmu napisy. Materiał będzie wtedy dostępny dla osób słabosłyszących i niesłyszących! Jeśli nie znasz PJM, możesz mieć trudności w dodaniu napisów. Najlepiej poprosić osobę migającą o opracowanie pliku z napisami. Koszt nagrania filmu w PJM wraz z opracowaniem do niego napisów rozpoczyna się od 150 złotych, ale może być też większy. Cena będzie zależała od długości filmu.

Gotowy film udostępnij na stronie swojej organizacji oraz w mediach społecznościowych, szczególnie na grupach zrzeszających osoby g/Głuche.

### Nauka PJM

Ty też możesz nauczyć się PJM dzięki kursom (stacjonarnym lub online) oraz przez oglądanie materiałów dostępnych w sieci.
Znaki w tym języku mogą się od siebie różnić w zależności od regionu Polski czy nawet miasta. Najlepiej uczyć się PJM w swojej miejscowości. W Lublinie kursy PJM są prowadzone między innymi przez Fundację Likejon oraz lubelski oddział Polskiego Związku Głuchych. Najwięcej nauczysz się podczas kursów z osobami Głuchymi. Pamiętaj, że w przypadku PJM – tak jak w przypadku każdego innego języka obcego – konieczne są ćwiczenia. Więc migaj przy każdej możliwej okazji.
Koszt półrocznego kursu PJM w Lublinie wynosi od 750 do 950 złotych. Możesz ubiegać się o dofinansowanie do kursu z Oddziału Lubelskiego Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (w skrócie PFRON). Czasami pokryje ono większą część kwoty! Osoby g/Głuche mogą otrzymać do 95% dofinansowania. Jak to zrobić? Napisz do organizacji, która organizuje kurs. Zapytaj o możliwość refundacji z PFRON lub zapoznaj się z dokumentami na stronie PFRON. Link znajdziesz na końcu „Dostępnika".

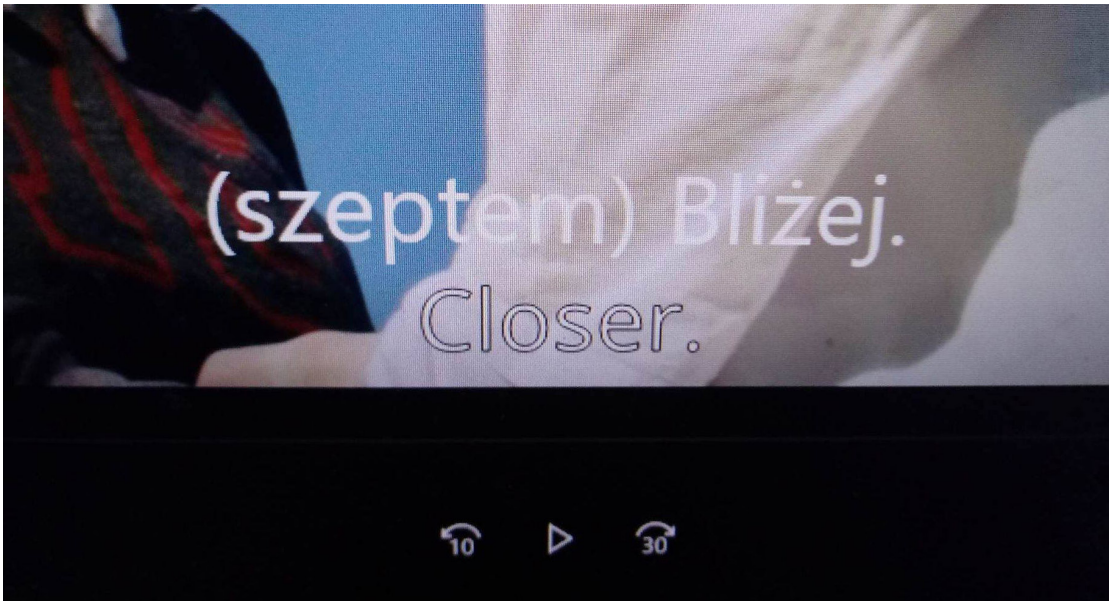
### Napisy dla osób niesłyszących

Napisy dla osób z niepełnosprawnościami słuchu nie różnią się wiele od tych tworzonych do zagranicznych filmów. Zawierają informacje o warstwie dźwiękowej filmów, czyli tekstowe opisy dźwięków. Posiadają również zapis wypowiadanych dialogów. Czasami stosowane są także napisy uproszczone. Z takich napisów korzystają dzieci lub osoby, które nie znają dobrze języka polskiego. Od niedawna napisy dla osób niesłyszących mogą być też tworzone na żywo poprzez symultaniczny przekaz tekstowy (w skrócie SPT). Wykorzystuje on zamianę mowy na tekst. Zasady tworzenia napisów dla niesłyszących znajdują się w wielu publikacjach dostępnych online. Informacje na ten temat możesz zdobyć również podczas bezpłatnych webinariów. Organizują je fundacje specjalizujące się w tym temacie. Linki do wartościowych stron znajdziesz na końcu „Dostępnika".

Przygotowaniem profesjonalnych napisów dla osób niesłyszących zajmuje się w Polsce wiele organizacji pozarządowych. To właśnie im najbezpieczniej zlecić wykonanie takich napisów. Dlaczego? Ponieważ zrobią to dobrze. Jeśli jednak nie dysponujesz budżetem, a chcesz przygotować takie napisy do niedługiego filmu, możesz spróbować zrobić to samodzielnie. Nie jest to łatwe, ale warto próbować.

**Jak się za zabrać za przygotowanie napisów? Proponujemy:**

- Zapoznaj się z publikacjami dostępnymi w internecie.
- Obejrzyj kilka razy film, do którego robisz napisy.
- Zanotuj pojawiające się w nim najważniejsze dźwięki oraz osoby, które coś mówią.
- Napisz ścieżkę dialogową. Osoba mówiąca powinna zostać zapisana dużymi literami, na przykład PAPA SMERF, WOJTEK. Warto rozróżnić mówiące osoby za pomocą konkretnych kolorów. Nie jest to jednak niezbędne.
- Opisy dźwięków wpisuj w prostokątnych nawiasach, na przykład [spokojna muzyka], [WYBUCH]. Natężenie dźwięku określaj za pomocą wielkich liter. Możesz też opisać wrażenie towarzyszące dźwiękowi.
- Pamiętaj, że wers powinien mieć nie więcej niż 40 znaków ze spacjami oraz że tekst powinien zajmować maksymalnie dwa wersy.
- Postaraj się jak najlepiej zsynchronizować tekst i dźwięki.
- Dodaj napisy do filmu i wyślij tłumaczce do konsultacji.
  Jeśli nie wiesz, jak dodać napisy do filmu w mediach społecznościowych, sprawdź rozdział „Social media dla każdego”.




Powyższa instrukcja jest jedynie propozycją zmierzenia się z tematem. Pamiętaj, że wszystko należy dopasować do sytuacji.

### Transkrypcje

Spotkasz się z sytuacjami, kiedy nie będziesz mogła dodać tłumaczenia lub napisów do filmu lub będziesz musiała stworzyć napisy na żywo w trakcie webinarium. Możesz zadbać o wykonanie transkrypcji, czyli zapisanie odgłosów i dialogów w formie tekstowej. Forma transkrypcji zależy od tego, co udostępniasz.
Jeśli chcesz udostępnić krótki film – na przykład pokazywany na wystawie – możesz umieścić przy nim wydrukowaną listę dialogową. Na kartce z transkrypcją umieść jej symbol, czyli dymek z tekstem. Dobrze, jeśli wydrukujesz tekst w czarnodruku. Będzie wtedy dostępny też dla osób słabowidzących!
W przypadku konferencji, webinariów, a także spektakli możesz zadbać o transkrypcję wykonywaną na żywo. Jest ona jednak dość trudna i najlepiej zlecić ją profesjonalistkom. Oferty znajdziesz w internecie.
Jeśli nie masz możliwości budżetowych, a chcesz przygotować transkrypcję na żywo, spróbuj zrobić ją samodzielnie w czasie spotkania. Wystarczy, że będziesz zapisywać wypowiedzi w pliku Google Docs. Pamiętaj, aby miały do niego dostęp osoby biorące udział w spotkaniu.

### Rozwiązania wspomagające słyszenie

#### Pętle indukcyjne

Pętle indukcyjne to narzędzia wspomagania słuchu dla osób słabosłyszących, które mają aparaty słuchowe lub implanty ślimakowe. Użytkownicy pętli słyszą dźwięk nadawany prosto do aparatu słuchowego. Dzięki temu usuwamy szumy i zakłócenia. Jest to świetne rozwiązanie dostępnościowe. Jest jednak mało popularne.
Ze stałej pętli może w jednym czasie korzystać wiele osób. Nie wpływa to na jakość dźwięku. Pętle są przenośne lub umieszczane na stałe. Zawsze są dopasowywane do warunków konkretnej przestrzeni.
Istnieje kilka rodzajów pętli indukcyjnych, które różnią się od siebie przeznaczeniem i ceną

- Pętle naszyjne – czasami osoby słabosłyszące mają swoje pętle i przynoszą je ze sobą. Jeśli w budynku jest system *tour guide* dla przewodników, to wystarczy do niego dokupić pętle. Pętle mają wejście audio, więc możesz je podłączyć do innych urządzeń. Jest to najtańsza opcja zakupu pętli. Koszt: od 120 złotych za sztukę.
- Pętle powierzchniowe przenośne, czyli tymczasowe – możesz kupić pętlę walizkową, czyli taką, którą po użyciu możesz spakować i przenieść gdzieś indziej. Ma ona stosunkowo niską cenę. Jednak taka pętla nie

zadziała dobrze w każdej sali. Będziesz musiała ją za każdym razem od nowa nastrajać. Koszt: od 11 000 złotych.

- Pętle powierzchniowe – są montowane na stałe i przeznaczone do sal widowiskowych, wystawowych i innych. Zazwyczaj są montowane w podłodze lub w ścianach. Możesz je nastroić raz, a potem działają już same. Zaletą jest również to, że ich nie widać. Minus to duże koszty. Koszt: od 15 000 złotych.
- Pętle okienkowe, czyli stałe – są zainstalowane na stałe na przykład w kasach. Może z nich korzystać na raz jedna osoba. Jeśli w kasie jest metalowy blat, to dźwięk może być zakłócony. Możesz je nastroić raz, a potem działają już same. Koszt: od 3 000 złotych.

Uwaga! Pamiętaj, że możesz zawsze wypożyczyć którąś z przenośnych pętli. Koszty będą znacznie niższe niż kupienie własnego urządzenia!

Oznaczenie:
Jeśli podczas Twojego wydarzenia można korzystać z pętli, koniecznie oznacz miejsce wydarzenia odpowiednim obrazkiem. Piktogram pętli to biały rysunek ucha z literą T na granatowym tle. Jest to znany symbol, który zostanie od razu rozpoznany przez osoby z aparatami słuchowymi.

**System FM**

System FM to bezprzewodowe urządzenie radiowe, które wspomaga przesyłanie dźwięków na odległość. Narzędzie to służy osobom słabosłyszącym z aparatami słuchowymi. System FM znakomicie sprawdza się w trudnych warunkach, czyli tam, gdzie pojawia się szum bądź hałas. Dzięki urządzeniu mowa zostaje odizolowana od zbędnych odgłosów.

Osoba, która mówi, ma nadajnik i mikrofon. Odbiornik jest połączony z aparatem słuchowym osoby słabosłyszącej. Dzięki systemowi FM użytkownik aparatu słuchowego słyszy też własny głos. Odbiornik ma wyjście audio, więc można podłączyć

go do innych urządzeń, na przykład komputera, telewizora czy telefonu komórkowego. Koszt systemu FM to około 5 000 złotych.

## OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ RUCHU

Najczęściej kojarzą się nam z osobami na wózkach. Nic bardziej mylnego. Wśród nich znajdują się również na przykład osoby z ograniczoną motoryką dłoni, osoby korzystające z kul ortopedycznych, osoby po amputacjach czy osoby niskorosłe. Tak jak w przypadku innych niepełnosprawności jest to grupa bardzo zróżnicowana. Napotyka ona wiele przeszkód i barier, szczególnie w architekturze.

### Jak się zachować?

- Pamiętaj, żeby podczas rozmowy z osobą z niepełnosprawnością ruchu zwracać się prosto do niej. Jest to bardzo ważna zasada. Niektóre osoby korzystają ze wsparcia asystentek. Są one często mylone z „opiekunkami" i rozmówczynie zwracają się do nich. Rozmówczynie pomijają w ten sposób osobę z niepełnosprawnością. Nigdy tego nie rób. Najprościej: zadajemy pytania i odpowiadamy osobie, która przychodzi do nas z jakąś sprawą, nie osobie, która jej towarzyszy.
- Podczas rozmowy z osobą poruszającą się na wózku usiądź na krześle. Nikt nie patrzy wtedy „z góry". Jeżeli nie ma takiej możliwości, stań w takiej odległości, żeby osoba na wózku nie musiała specjalnie zadzierać głowy, żeby z Tobą porozmawiać.
- Jeśli spotkasz osobę poruszającą się na wózku i chcesz jej pomóc przemieścić się, zawsze najpierw zapytaj, czy potrzebuje pomocy. Jeżeli potrzebuje, zapytaj, w jaki sposób to zrobić. Pamiętaj, żeby nie pomagać nikomu na siłę, bo możesz niechcący zaszkodzić drugiej osobie!
- Wózek stanowi przestrzeń osobistą użytkowniczki. Dlatego pamiętaj, żeby nigdy nie dotykać go bez zgody właścicielki. Wózek ani kolana osoby nie są też meblem, na którym można położyć swoje rzeczy. Jeżeli chcesz poprosić osobę na wózku, żeby przez chwilę przytrzymała Twoje rzeczy, to poproś ją o to. Jeżeli się zgodzi, podaj je do ręki. Chyba że osoba z niepełnosprawnością zaproponuje inne rozwiązanie.
- Jeśli w Twoim wydarzeniu bierze udział osoba poruszająca się o kulach, to zapytaj, czy możesz zorganizować jej miejsce do siedzenia. Jeśli tak,

to pamiętaj, aby kule tej osoby znajdowały się w zasięgu jej rąk. Tak, by mogła swobodnie i w każdej chwili z nich skorzystać.

- Nigdy nie parkuj swojego samochodu na miejscu oznaczonym niebieską kopertą, gdy nie masz do tego uprawnień!

**Jak udostępniać wydarzenia osobom z niepełnosprawnością ruchu?**

Jak już wiesz, jest to bardzo szeroka grupa osób. Wśród niej są osoby poruszające się na wózku ortopedycznym, elektrycznym, skuterze czy wózku aktywnym, a także osoby korzystające z pomocy kul ortopedycznych, laski, balkonika, osoby z niepełnosprawnością kończyn górnych, osoby po amputacjach, osoby niskorosłe i tak dalej. Podczas swoich wydarzeń powinnaś przede wszystkim zadbać o dostępność architektoniczną. Co to znaczy?

Jeżeli do budynku, w którym organizujesz wydarzenie, prowadzą schody, to sprawdź, czy jest też pochylnia dla osób na wózkach. Nigdy nie proponuj osobie z niepełnosprawnością ruchu wnoszenia do budynku! Zdecydowanie odradzamy korzystanie z takich rozwiązań jak schodołaz.
Sprzęt, który ułatwia poruszanie się, ma różną wielkość. Sprawdź, czy drzwi do Twojego budynku mają minimalną szerokość 90 centymetrów. Wtedy osoby poruszające się na wózku elektrycznym powinny swobodnie dostać się do wnętrza budynku. Im mniej progów, tym lepiej, bo każdy próg to utrudnienie. Wybieraj więc przestrzeń tak, żeby osoby z niepełnosprawnością ruchu mogły bezpiecznie się poruszać.

Pamiętaj! Nawet wycieraczka przed wejściem do budynku może być przeszkodą, o którą ktoś może się potknąć.

Kolejną ważną kwestią jest miejsce Twojego wydarzenia. Jeżeli na piętrze, to w budynku powinna być winda. Zadbaj również o przestrzeń w środku. Osoba z niepełnosprawnością ruchu musi swobodnie przemieszczać się po korytarzach czy w salach. Nie może się obawiać, że zahaczy o jakąś przeszkodę lub nie będzie mogła dostać się do kolejnych pomieszczeń. Zwróć uwagę na przestrzeń manewrową: czy jest możliwość obrócenia się i zatrzymania bez wstrzymywania ruchu. Jest to ważne, bo w ten sposób dbasz również o bezpieczeństwo.

Toaleta – nieśmiało zakładamy, że jeżeli w budynku instytucji publicznej jest toaleta dla osób z niepełnosprawnościami, to jest faktycznie toaletą dostępną. To, na co możecie zwrócić uwagę, to na przykład:

- Czy toaleta nie jest magazynem, schowkiem i tak dalej?
- Czy toaleta jest otwarta? Czy nie jest tak, że klucz ma portier, który siedzi piętro niżej?
- Czy pod umywalką nie stoi kosz na śmieci?
- Czy system wzywania pomocy nie ma sznurka zawiązanego na nieodpowiedniej wysokości, bo „zawsze się plącze"? Pamiętajmy: taki system ma pomagać w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia! Powinien znajdować się na takiej wysokości, by osoba siedząca lub leżąca na podłodze mogła z niego skorzystać. Nie możesz go zawiązywać lub zaplątywać o różne wysoko wiszące przedmioty. Jeżeli widzisz taką sytuację, zgłoś to obsłudze.

Jeżeli – jako organizacja – chcecie w swojej siedzibie zbudować dostępną toaletę, w internecie znajdziecie mnóstwo literatury na ten temat. Przydatne linki znajdziecie na końcu „Dostępnika". Konsultujcie budowę takiej toalety z organizacjami, które się tym zajmują.
Istnieją rozwiązania tymczasowe, które pomogą w pokonaniu niektórych przeszkód architektonicznych, takich jak niewysokie schody, progi i tak dalej. Jeżeli Twoja organizacja dysponuje zapleczem finansowym, możecie zakupić rampy. Są one używane do pokonywania niewielkich wysokości (kilka lub kilkanaście centymetrów). Cena rampy waha się od kilkuset do kilku tysięcy złotych. Większość ramp dostępnych na rynku nie jest też skierowana do osób na wózkach elektrycznych. Mają zbyt małą szerokość i dopuszczalną wagę. Wózki elektryczne są ciężkie.
Dobrze, jeżeli dysponujesz przynajmniej jednym wózkiem manualnym, z którego mogą skorzystać osoby poruszające się o kuli, o lasce czy przy pomocy balkonika. Wózek pozwoli im na przebycie dużej odległości. Jest też bardzo pomocnym narzędziem dla seniorek. Koszt zakupu używanego wózka to od 300 złotych w górę. Zastanów się nad tym rozwiązaniem.

Dobrze też, gdy miejsca do siedzenia mają podłokietniki. Ułatwi to wstawanie osobom, które będą mogły się o nie wesprzeć.
Jeżeli organizujesz wystawę, to pamiętaj o tym, żeby eksponaty były umieszczone na odpowiedniej wysokości. Wystawę bez problemu powinny zobaczyć osoby poruszające się na wózku i osoby niskorosłe. Pamiętaj, żeby ewentualne stanowisko obsługi było również na odpowiedniej wysokości.
Jeżeli organizujesz wydarzenie kulturalne w siedzibie swojej organizacji, to zamieść informacje o tym, jakim autobusem dojechać, czy w okolicy jest parking z miejscem dla osób z niepełnosprawnościami.

## OSOBY Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ INTELEKTUALNĄ

Są to osoby o obniżonej sprawności intelektualnej. Wpływa to na ich funkcjonowanie w społeczeństwie. Do tej grupy należą zarówno osoby z umiarkowanym, jak i ze znacznym stopniem niepełnosprawności.
Osoby te różnią się pod względem podłoża niepełnosprawności, które może być genetyczne, okołoporodowe, a także nabyte na przykład w wyniku wypadku. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mogą mieć trudności w umiejętnościach społecznych, praktycznych oraz koncepcyjnych, na przykład przestrzeganiem zasad, poczuciem własnej wartości, nawiązywaniem kontaktów interpersonalnych i ich utrzymywaniem, samokontrolą, czytaniem, pisaniem, mówieniem, samoobsługą, dbaniem o własne bezpieczeństwo czy korzystaniem z pieniędzy. U osób należących do tej grupy mogą występować również niepełnosprawności sensoryczne i fizyczne oraz zaburzenia emocjonalno-behawioralne. Osoby z niepełnosprawnością intelektualną mają różny poziom motoryki, koordynacji ruchowej czy rozwoju mowy. Aby skutecznie komunikować się z osobami z niepełnosprawnością intelektualną, pamiętaj, że mogą one mieć trudności w rozumieniu metafor, regionalizmów czy zapożyczeń językowych. Mogą ich po prostu nie zrozumieć.

### Jak się zachować?

Przede wszystkim traktuj osoby z niepełnosprawnością intelektualną zwyczajnie, stosownie do ich wieku oraz możliwości percepcyjnych.
Często zdarza się, że asystentka osób dorosłych zwraca się do nich jak do dzieci i używa zdrobnień, na przykład Jasio, Czesio. Nie jest to dobra praktyka. Osobom z niepełnosprawnością intelektualną należy się szacunek, również ze względu na ich wiek.
Niektóre osoby z niepełnosprawnością intelektualną nie mówią, ale porozumiewają się za pomocą **komunikacji alternatywnej**. Piszemy o niej więcej na kolejnych stronach „Dostępnika".

### Jak udostępniać wydarzenia osobom z niepełnosprawnością intelektualną?

- Zacznij od początku. Informacja o wydarzeniu powinna być napisana **językiem prostym, tekstem łatwym do czytania i rozumienia**. Pomocnym narzędziem są strony www.jasnopis.pl lub www.dozabawy.logios.dev, które sprawdzają język użyty w tekście. Zwracają one uwagę na trudne słowa czy zbyt długie zdania.

- Opracuj tak zwany **przedprzewodnik**, czyli zbiór informacji na temat miejsca, w którym organizujesz wydarzenie. Powinnaś w nim umieścić zdjęcia budynku, kasy, szatni wraz z krótkimi opisami wykonywanych w tych miejscach czynności. Przygotuj przewodnik w wersji cyfrowej z możliwością pobrania go ze strony internetowej. Może być też w formie drukowanej. Dzięki publikacji osoba zainteresowana może zaplanować swoje czynności podczas wizyty w nowym miejscu.
- Przygotuj **dokładny plan** wydarzenia. Na początku przedstaw uczestnikom plan Twojego spotkania. Najlepiej umieść go na ścianie, a następnie zdejmuj każdą z aktywności po jej zakończeniu. Możesz wydrukować nazwy czynności w formie tekstowej, jeśli Twoje odbiorczynie potrafią czytać, lub przygotować piktogramy. W planie warto uwzględnić punkty takie jak powitanie i pożegnanie. Gdy planujesz wydarzenie dla grupy zorganizowanej, zawsze pamiętaj o dostosowaniu formy przekazu do możliwości grupy. Najlepiej, jeśli przed wydarzeniem skontaktujesz się z **asystentką, czyli opiekunką grupy**. Pomoże Ci to uwzględnić odpowiednie narzędzia i rozwiązania, na przykład do komunikacji. Pamiętaj, że opiekunka grupy pomoże Ci podczas wydarzenia.
- **Komunikacja alternatywna i wspomagająca** to zbiór wielu sposobów, systemów czy technik porozumiewania się. Jedną z graficznych metod są **piktogramy**, czyli obrazki przedstawiające pojęcia, przedmioty czy czynności. Piktogramy służą komunikowaniu się z osobami, które nie mówią albo nie czytają. Mogą być używane na przykład do zobrazowania planu spotkania. Powinny być bardzo czytelne. Jeśli planujesz wydarzenie dla grupy zorganizowanej, zapytaj jej opiekunki, z jakich piktogramów zazwyczaj korzystają na zajęciach. Możesz też odszukać piktogramy w internecie i je wydrukować. Pamiętaj, żeby zawsze sprawdzić wcześniej, czy będą czytelne dla Twoich odbiorczyń.

## OSOBY W SPEKTRUM AUTYZMU

Jak już dobrze wiesz, autyzm nie jest niepełnosprawnością, ale zaburzeniem rozwojowym. Sama nazwa – spektrum (autyzmu) – słusznie kojarzy się ze zbiorem cech i zachowań. W zależności, jak wiele i w jakim stopniu te cechy i zachowania są zaburzone, tak wiele może być postaci autyzmu.

W rezultacie osoby w spektrum stanowią niezwykle zróżnicowaną grupę.

Są to zazwyczaj osoby **wrażliwe sensorycznie**. Ważne jest dla nich działanie według jasno określonych **zasad**. Sprawia im też trudność myślenie metaforyczne i długie, nieprecyzyjne komunikaty. Metafory rozumieją **dosłownie**, a w rozmowie potrzebują bardzo **konkretnych** informacji i poleceń. Gdy organizujesz wydarzenia, na które zaprosisz osoby w spektrum, pamiętaj o tym, aby przygotować jasną **strukturę** planowanych działań.

**Jak się zachować?**

- Zachowuj się zwyczajnie.
- Mów prosto.
- Nie buduj wielokrotnie złożonych wypowiedzi, w których można się pogubić.
- Wydawaj konkretne polecenia i precyzyjne prośby.
- Jeśli chcesz, żeby osoba w spektrum wykonała jakąś czynność, nazwij ją konkretnie.

  Prośba o podanie klucza może brzmieć: Przepraszam, czy będziesz tak miła i w swej dobroci podasz mi tę niedużą rzecz, taką z kółkiem w środku i żółtą przywieszką, którą wiecznie zapominam? Ale może też brzmieć: Proszę, podaj klucz. Druga wersja wszystkim zaoszczędzi niepotrzebnych domysłów.

- Nie używaj zwrotów frazeologicznych i metafor.

  Często używamy takich wyrażeń jak: „wstaw wodę na kawę". Nie zastanawiamy się, jaka będzie na nie reakcja. Oczekujemy, że ktoś pójdzie zagotować wodę, żebyśmy mogli zrobić kawę. Osoba w spektrum może po prostu postawić butelkę z wodą na pojemniku z kawą. I – w dosłownym znaczeniu tego wyrażenia – faktycznie zrealizuje Twoją prośbę. Choć nie po Twojej myśli.

- Mów spokojnym tonem, nie podnoś głosu.

Niektóre osoby w spektrum autyzmu mają bardzo wrażliwy układ nerwowy. Twój spokojny i opanowany głos pozwoli im poczuć się pewniej i bezpieczniej.

**Przed wizytą**

Warto opracować tak zwany **przedprzewodnik,** czyli zbiór informacji na temat miejsca, w którym organizujesz wydarzenie. Umieść w nim zdjęcia budynku, kasy, szatni wraz z krótkimi opisami wykonywanych w tych miejscach czynności. **Przedprzewodnik** przygotuj w wersji cyfrowej z możliwością pobrania go ze strony internetowej. Może być też w formie drukowanej. Dzięki publikacji osoba zainteresowana może zaplanować swoje czynności podczas wizyty w nowym miejscu. Jeśli przygotowujesz wydarzenie dla grupy zorganizowanej, w której są osoby w spektrum, skontaktuj się z jej opiekunką i dopytaj, na co masz zwrócić uwagę w przygotowaniach. Osoba, która stale pracuje z taką grupą, najlepiej zna jej charakter i możliwości. Pamiętaj! Jeśli chcesz zapytać osobę w spektrum, czy czegoś potrzebuje, zapytaj ją, a nie osoby asystującej lub opiekunki grupy.

W jaki sposób osoby w grupie komunikują się ze sobą? Czy w grupie są osoby wrażliwe na dźwięki? Czy uczestnicy wydarzenia potrafią czytać? To kilka przykładowych pytań, jakie możesz zadać.

**Miejsce przyjazne sensorycznie dla osób w spektrum**

- Postaraj się wybrać salę wolną od rozpraszaczy, czyli wielu przedmiotów, kolorów, ozdób i niespodziewanych odgłosów. Osobom w spektrum lepiej skupić się w sali, gdzie znajduje się niewiele przedmiotów. Upewnij się, że w miejscu, gdzie organizujesz swoje wydarzenie, stworzysz **pokój wyciszenia**. To miejsce, w którym osoba w spektrum może się uspokoić, jeśli poczuje się niekomfortowo. Powinno być to niewielkie pomieszczenie, w którym jest cicho i można usiąść na przykład na materacu. Zadbaj o przyciemnione światło. Mogą tam być również koce i poduszki.
- Jeśli oprowadzasz po jakimś miejscu, zadbaj o brak nagłych dźwięków i migających świateł. Sprawdź, czy możesz też ściszyć lub wyłączyć muzykę. Pulsujące oświetlenie wywołuje czasami u osób w spektrum niepokój, a u innych ludzi także atak epilepsji. Niektóre instytucje i sklepy wyznaczają czas, kiedy zmniejszają takie bodźce. Taki czas nazywa się „ciche godziny”. Korzystają z nich chętnie też rodzice z małymi dziećmi.

- Przygotuj **dokładny plan** wydarzenia. Przedstaw go na początku spotkania z osobami w spektrum. Najlepiej umieść go na ścianie, a następnie zdejmuj każdą z aktywności po jej zakończeniu. Możesz wydrukować nazwy czynności w formie tekstowej, jeśli Twoje odbiorczynie potrafią czytać, lub przygotować piktogramy. W planie warto uwzględnić punkty takie jak powitanie i pożegnanie.

**Wizyta / krok po kroku**

**WEJŚCIE**

Wejście do Galerii Labirynt znajduje się po prawej stronie budynku, w okolicy ul. Józefa Poniatowskiego. Przeszklone drzwi nie otwierają się automatycznie, ale w ciepłe dni są ciągle otwarte. Prawie wszystkie pomieszczenia są na parterze.

## Narzędzia pomocne w pracy z osobami w spektrum

- **Piktogramy** – czyli obrazki przedstawiające pojęcia, przedmioty czy czynności. Służą komunikowaniu się z osobami, które nie mówią albo nie czytają. Mogą być używane na przykład do zobrazowania planu spotkania. Powinny być bardzo czytelne. Jeśli planujesz wydarzenie dla grupy zorganizowanej, zapytaj jej opiekunki, z jakich piktogramów zazwyczaj korzystają na zajęciach. Możesz też odszukać piktogramy w internecie i je wydrukować. Pamiętaj, żeby zawsze sprawdzić wcześniej, czy będą czytelne dla Twoich odbiorczyń. Używanie piktogramów w czasie wydarzenia pomaga to nie tylko osobom w spektrum autyzmu, ale nam wszystkim.
- **Słuchawki wytłumiające** (przeciwhałasowe) – to narzędzie świetnie sprawdzi się w sytuacji, gdy nie masz wpływu na przyciszenie dźwięków.

Na rynku dostępne są słuchawki dla dzieci i dorosłych, których ceny rozpoczynają się już od 20 złotych za sztukę. Warto mieć pod ręką kilka par.

- **Narzędzia wyciszające sensorycznie** – czyli przedmioty, które mogą być pomocne w uspokojeniu się. Na rynku dostępne są różnego rodzaju masażery, piłeczki z wypustkami czy koce dociskowe. Niektórym osobom w spektrum pomaga także piłka do ćwiczeń. Jednak niektóre osoby pod wpływem tych narzędzi mogą zareagować odwrotnie, czyli jeszcze bardziej się pobudzić. Pamiętaj, żeby zawsze zapytać swoje odbiorczynie, co najlepiej sprawdza się w ich przypadku!

## ASYSTENTKA

To osoba, która wspiera, pomaga, asystuje osobie z niepełnosprawnościami. Asystentka może mieć bardzo szeroki zakres obowiązków. Pomoże osobie z niepełnosprawnością dotrzeć na wydarzenie i wrócić do domu. Pomoże jej podczas warsztatów. Asystuje podczas wydarzeń kulturalnych. Opowie o tym, co się dzieje podczas wydarzenia. Może być audiodeskryptorką na żywo dla osoby niewidomej.

Wesprze osobę z niepełnosprawnością ruchu podczas poruszania się po budynku. Dobrze jest określić zakres obowiązków asystentki podczas wydarzenia. Unikniesz wtedy niedomówień i nieporozumień.
Pamiętaj, że asystentka nie jest osobą, która ma na przykład pomagać prowadzącej warsztaty (chyba że jest to osoba z niepełnosprawnością). Asystentka nie jest też osobą, którą należy traktować jako uczestniczkę warsztatów. Najlepiej, gdy asystentka jest przypisana do jednej osoby. Zależy to jednak od liczby dostępnych asystentek i liczby osób z niepełnosprawnościami, które wezmą udział w wydarzeniu. Poinformuj, że podczas Twojego wydarzenia można skorzystać z usług asystentki. Poinformuj też o terminie, do którego zgłasza się zapotrzebowanie na asystentkę. Pozwoli Ci to na lepsze zorganizowanie asysty.
Asystentką może być osoba z Twojej organizacji lub wolontariuszka. Zadbaj jednak o przeszkolenie tej osoby. Szkoleniami asystentek zajmują się organizacje pozarządowe. Dobrze, żeby przeszkolone zostały również pozostałe osoby z organizacji, także wolontariuszki.
Możesz też zatrudnić wykwalifikowaną asystentkę. Godzina pracy asystentki z reguły wynosi od 20 do 50 złotych za godzinę. Uzależnione jest to między innymi od doświadczenia i rodzaju świadczonych usług.
Osoba z niepełnosprawnością może przyjść na wydarzenie z własną asystentką. Zadbaj o to, żeby była taka możliwość. Zarezerwuj dodatkowe miejsce na warsztatach, zabezpiecz dodatkowe miejsce podczas wyświetlania filmu czy spektaklu. I pamiętaj o powyższych zasadach. Asystentka wspiera wyłącznie osobę, z którą przyszła. Asystentka nie powinna wspierać więcej niż jednej osoby jednocześnie. Dobrze, żeby osoba z niepełnosprawnością mogła poinformować Cię o tym, że pojawi się z asystentką. Uwzględnij to na przykład w formularzu zgłoszeniowym lub gdy zbierasz dane kontaktowe. Pamiętaj, żeby brać pod uwagę różne formy komunikacji: telefon, SMS, e-mail.
Pewnie spotkasz się również z innymi określeniami asystentki na przykład przewodniczka, opiekunka. Przewodniczkami nazywa się asystentki wspierające osoby z niepełnosprawnością wzroku, szczególnie osoby niewidome. Opiekunkami często nazywa się osoby asystujące osobom z niepełnosprawnością intelektualną. Uważamy jednak, że określenie asystentka osoby z niepełnosprawnością jest lepsze i radzimy zrezygnować z określenia opiekunka w tym kontekście. Słowo „asystentka” nie zawiera w sobie elementu zarządzającego kimś. Nie neguje również podmiotowości osoby z niepełnosprawnością.

# Social media dla każdego

Media społecznościowe posiadają funkcje, dzięki którym możesz zapewnić dostępność publikowanych materiałów osobom z niepełnosprawnością wzroku czy słuchu. Jest to proste i bezpłatne.

## CO MOŻESZ ZAPEWNIĆ?

### Tekst alternatywny

To tekst, który pozwala osobom niewidomym zapoznać się z wizualnymi treściami w internecie. W rzeczywistości jest to zwięzły i treściwy opis tego, co znajduje się na zdjęciu, plakacie czy rysunku, który publikujesz w mediach społecznościowych. Stworzenie dobrego tekstu alternatywnego wymaga pewnej wprawy. Jednak nawet niedoskonały tekst jest lepszy niż żaden. Pamiętaj, że trening czyni mistrza!

**Jak stworzyć tekst alternatywny?**

W skrócie: tak, jakbyś opisywała tę grafikę komuś przez telefon.

1. Pisz krótko. Tekst alternatywny to przeważnie tekst do 100 lub 120 znaków ze spacjami.
2. Używaj słów kluczowych dla odbioru grafiki. Czasem będzie to kolor, czasem kompozycja, a czasem emocja. Wyeksponuj to, co Tobie „rzuca się w oczy".
3. Zrezygnuj z wyrażeń typu: „na zdjęciu widać", „obraz przedstawia". Od razu przejdź do konkretów.
4. Pisz krótkimi zdaniami: jedno zdanie – jeden temat. Krótkie zdania są dużo łatwiejsze w odbiorze.
5. Nie czyń drugiemu, co Tobie niemiłe – jeśli grafika niewiele wnosi, to nie opisuj niepotrzebnych szczegółów.

Jeśli masz taką możliwość, przeczytaj tekst alternatywny innej osobie, a następnie pokaż jej grafikę i zapytaj o wrażenia.

**Jak dodać tekst alternatywny na Facebooku?**

Facebook automatycznie tworzy tekst alternatywny do każdej grafiki. Może to być jednak trochę rozczarowujące, kiedy wspaniałe zdjęcie Ciebie w tłumie szalejącym na koncercie otrzyma automatyczny tekst alternatywny w postaci: „co najmniej jedna osoba, na zewnątrz". Nie miej więc kompleksów. Ty na pewno stworzysz lepszy tekst alternatywny, więc do dzieła!

Sposób 1 (przed publikacją)

1. Kliknij opcję zdjęcie/film w górnej części Aktualności.
2. Wybierz zdjęcie, które chcesz dodać. Kliknij Edytuj.
3. Kliknij Tekst alternatywny (wyświetli się po lewej stronie).
4. Zaznacz Niestandardowy tekst alternatywny.
5. Wpisz własny tekst alternatywny w polu.
6. Aby zapisać swój tekst alternatywny, kliknij Zapisz w lewym dolnym rogu.

Sposób 2 (po publikacji)

1. Kliknij zdjęcie, aby je otworzyć.
2. Kliknij trzy kropki w prawym górnym rogu i wybierz opcję Zmień tekst alternatywny.
3. Wpisz tekst alternatywny w polu tekstowym.
4. Kliknij Zapisz.

Pamiętaj!
Tekst alternatywny jest widoczny wyłącznie dla Ciebie i czytnika ekranu. Dzięki tekstowi alternatywnemu z opisem może zapoznać się także osoba z niepełnosprawnością wzroku. Osoby, które nie posługują się czytnikiem lub nie są administratorem Twojej strony, nie będą mogły go zobaczyć

**Jak dodać tekst alternatywny na Instagramie?**

Dodawanie tekstów alternatywnych do zdjęć na Instagramie jest możliwe wyłącznie na telefonie. Nie można tego zrobić przez komputer.

Aby wyświetlić i edytować tekst alternatywny dla zdjęcia przed jego publikacją na Instagramie

1. Najpierw zrób zdjęcie lub prześlij istniejące zdjęcie na Instagram.
2. Wybierz filtr (lub nie) i edytuj obraz, a następnie dotknij opcji Dalej.
3. Dotknij opcji Ustawienia zaawansowane w dolnej części ekranu.
4. Dotknij opcji Napisz tekst alternatywny.
5. Wpisz własny tekst alternatywny w polu i dotknij Gotowe (iPhone) lub Zapisz (Android).

Aby zmienić tekst alternatywny dla zdjęcia po opublikowaniu go na Instagramie

1. Przejdź do zdjęcia i kliknij znak trzech kropek w linii poziomej (iPhone) lub pionowej (Android).
2. Dotknij opcji Edytuj.
3. Dotknij opcji Edytuj tekst alternatywny w prawym dolnym rogu.
4. Wpisz własny tekst alternatywny w polu i dotknij Gotowe (iPhone) lub znaku wyboru (Android).

**Napisy**

Napisy powinny być nieodłączną częścią każdego publikowanego filmu. Korzystają z nich osoby g/Głuche i słabosłyszące. Są też pomocne osobom mówiącym w obcym języku. Napisy w filmach pozwalają także na oglądanie filmów w sytuacji, gdy oglądamy je bez włączonego dźwięku, na przykład podczas podróży.

**Jak dodać napisy do filmu na Facebooku?**

Aby dodać napisy do filmu na stronie (fanpage'u)

1. W menu w lewej części Aktualności kliknij w znak strony.
2. Przejdź do swojej strony.

3. Kliknij Zdjęcie/film w górnej części osi czasu strony i wybierz film z komputera.
4. Po przesłaniu filmu kliknij Napisy w kolumnie po prawej.
5. Po przesłaniu filmu wybierz, czy chcesz automatycznie wygenerować napisy, utworzyć je samodzielnie czy też dodać plik w formacie SubRip (.srt).
6. Kliknij kolejno Dalej i Opublikuj.

Jeśli chcesz przesłać plik w formacie SubRip (.srt), upewnij się, że ma on poprawną nazwę. Facebook dla napisów w języku polskim wymaga nazwy pliku o konstrukcji: napisy.pl_PL, gdzie:

- „napisy" to część nazwy, którą wymyślasz samodzielnie, żeby zidentyfikować plik,
- „.pl_PL" określa język tekstu.

Aby dodać napisy do filmu opublikowanego na stronie

1. Odszukaj post na osi czasu strony.
2. Kliknij ikonę trzech kropek w prawym górnym rogu.
3. Wybierz opcję Edytuj post, a następnie postępuj według poprzedniej instrukcji.

Uwaga! Jeśli odbiorczyni ogląda film na stronie z wyłączonym dźwiękiem, napisy pojawią się automatycznie. Odbiorczynie, które oglądają film z włączonym dźwiękiem, a chcą wyświetlić napisy, muszą włączyć je samodzielnie. Język, w którym będą wyświetlane napisy, zależy od preferowanego języka odbiorczyń.

Jeżeli będziesz mieć trudności z dodaniem napisów, zazwyczaj jest to kwestia złej nazwy pliku. Czasami opcja ta jest zablokowana w przeglądarce, której używasz, na przykład w Safari nie ma takiej możliwości.

Facebook umożliwia również automatyczne stworzenie napisów.
Nie jest to jednak rozwiązanie doskonałe. Często zawiesza się w momencie odczytywania *time codów*, czyli przy określaniu, w których miejscach na osi czasu filmu pojawia się tekst mówiony.

**Co, jeśli nie posiadasz pliku w formacie SubRip (.srt)?**

Taki plik w bardzo prosty sposób możesz stworzyć na przykład na YouTube lub w bezpłatnych programach do tworzenia napisów, jak Subtitle Edit.
Jak stworzyć taki plik, znajdziesz w podrozdziale „Jak dodać napisy do filmów na YouTube?".

Tekst alternatywny i napisy na Facebooku możesz dodać do materiałów, które sama zamieściłaś. Jeśli udostępniasz czyjś post lub link z innego źródła, ta funkcja jest niedostępna.

**Jak dodać napisy do filmów na Instagramie?**

Z łatwością zrobisz to w takich aplikacjach jak AutoCap, Clipomatic lub Clips. Ich obsługa jest bardzo intuicyjna i w dużym stopniu automatyczna.

**Jak dodać napisy do filmów na YouTube?**

1. Zaloguj się w YouTube Studio.
   Możesz to zrobić ze swojej skrzynki Gmail: kliknij w sześcian złożony z kropek (Aplikacje Google) w prawym górnym rogu i wybierz YouTube.
2. W menu z lewej wybierz Napisy.
3. Kliknij film, który chcesz edytować.
4. Kliknij DODAJ JĘZYK i wybierz język.
5. Pod napisami kliknij DODAJ.
6. W tym miejscu możesz wybrać, w jaki sposób chcesz dodać napisy. Dla języka polskiego w tym miejscu są dwie możliwości:

   a. Prześlij plik.

Użyj, jeśli masz gotowy plik z napisami w formacie SubRip (.srt) lub SubViewer (.sbv). Po załączeniu pliku, klikasz Opublikuj i gotowe.

   b. Wpisz ręcznie.

W tej opcji możesz stworzyć napisy od podstaw. Jest to opcja, która pozwala Ci zrobić plik z napisami z kodem czasowym w formacie SubRip (.srt) lub SubViewer (.sbv).
W poszczególnych ramkach wpisujesz tekst, który jest wypowiadany, a obok niego kod czasowy, w którym pojawia się on w filmie.
Narzędzie jest bardzo intuicyjne i szybko się go nauczysz. Żeby zrobić napisy do około 2-minutowego filmu, potrzebujesz około 10-20 minut.
Kiedy w ten sposób dodasz napisy do całego filmu, kliknij Opublikuj.

Żeby pobrać napisy w wybranym formacie

1. Zaloguj się w YouTube Studio.
   Możesz to zrobić ze swojej skrzynki Gmail: kliknij w sześcian złożony z kropek (Aplikacje Google) w prawym górnym rogu i wybierz YouTube.
2. Wybierz film.

3. W menu z lewej wybierz Napisy.
4. W wersie z opublikowanymi napisami kliknij znak trzech kropek (Opcje), które pojawią się obok napisu EDYTUJ, kiedy najedziesz tam kursorem.
5. Wybierz Pobierz plik.
6. Wybierz format, w którym chcesz pobrać plik z napisami.

Pamiętaj, że opcję napisów do filmów na YouTube możesz włączyć lub wyłączyć (lub zmienić język napisów, jeśli jest dostępny) podczas oglądania filmu. Robi się to po kliknięciu w ikonkę napisów (C) w prawym dolnym rogu filmu.

# Publiczność

W porządku. Wszystko zostało zrobione tak, jak proponowaliśmy. Twoja organizacja zainwestowała środki, czas, pracę, pomoc wolontariuszek. I co? I nic. Nikt nie przyszedł, sprzęt się kurzył, a asystentki posnęły z nudów. Nie martw się! Budowanie publiczności – także wśród osób z niepełnosprawnościami – to proces. Wymaga czasu i odpowiedniego podejścia. Nie myśl, że skoro została zatrudniona tłumaczka PJM, to Głusi powinni przyjść.

W naszej organizacji rozumiemy dostępność jako możliwość. Głusi mogli przyjść na Twoje wydarzenie, ale mogli też znaleźć coś innego. Mogli też po prostu nie mieć czasu, ochoty i tak dalej. Tak normalnie, po ludzku. I to jest w porządku. Możesz się cieszyć – a my razem z Tobą – że dałaś innym taką możliwość. Dzięki Twojej organizacji ktoś mógł uczestniczyć na równych prawach w kulturze!

Ale, ale... Mamy też dla Ciebie kilka podpowiedzi:

1. Przygotuj zaproszenia w taki sposób, żeby osoby z niepełnosprawnościami mogły się z nimi zapoznać. Jeżeli działasz w internecie, to nie wrzucaj tylko plakatu wydarzenia albo grafiki na swoją stronę lub fanpage! Taka informacja nie będzie czytelna dla osób niewidomych. Jeżeli zapraszasz Głuchych, najlepszym rozwiązaniem jest film z nagranym w PJM zaproszeniem i napisami.
2. Napisz dokładnie, gdzie i kiedy odbywa się wydarzenie. Dodaj również informacje, jak tam dotrzeć, z jakich udogodnień mogą skorzystać osoby z niepełnosprawnością, na co mogą liczyć podczas wydarzenia.
3. Organizacje pozarządowe wspierające i zrzeszające osoby z niepełnosprawnościami istnieją od dawna. Skieruj zaproszenie również do nich. Na końcu „Dostępnika" znajdziesz małą bazę organizacji.
4. Promuj swoje wydarzenie na facebookowych grupach tematycznych, grupach zrzeszających osoby z niepełnosprawnościami, na stronach poświęconych tematyce niepełnosprawności.
5. Wykorzystaj osobiste kontakty, dzięki temu możesz dotrzeć do osób niezrzeszonych w organizacjach.
6. Staraj się dostosować godziny wydarzeń do czasu osób z niepełnosprawnościami. Jeżeli organizujesz wydarzenie o godzinie 10:00 w środę, nie spodziewaj się, że przyjdą na nie dorośli. Mają pracę, rodzinę, dom, którymi się zajmują.
7. Jeżeli Twoje wydarzenie jest płatne, pomyśl o zniżce lub bezpłatnym wejściu dla osób z niepełnosprawnościami i ich asystentek.
8. Jeżeli robisz wydarzenie w instytucji kultury, koniecznie skontaktuj się z koordynatorką dostępności. Instytucja może posiadać własną bazę kontaktów.
9. Podglądaj i ucz się, jak promują wydarzenia inne organizacje pozarządowe. W Polsce jest dużo organizacji, od których my również się uczymy. Mogą one być dla Ciebie wzorem do naśladowania. Bazę organizacji znajdziesz na końcu publikacji.
10. Po każdym wydarzeniu pozyskuj opinie. Dowiedz się, co poszło świetnie, a co wymaga poprawy. To jest też dobry moment, żeby nawiązać znajomości i wymienić się kontaktami. W ten sposób zaczniesz budować własną bazę odbiorczyń.
11. I ostatnia wskazówka: życzymy wytrwałości!

# Publiczność – organizacje i miejsca

**Osoby z niepełnosprawnością słuchu**

Fundacja Likejon
Polski Związek Głuchych, Oddział Lubelski
Stowarzyszenie Migiem Przez Świat
Stowarzyszenie „Słyszymy Sercem”
Zamigaj.pl

**Osoby z niepełnosprawnością wzroku**

Fundacja Szansa Dla Niewidomych
Polski Związek Niewidomych, Okręg Lubelski
Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnych im. Prof. Zofii Sękowskiej w Lublinie

**Osoby z niepełnosprawnością ruchu**

Fundacja Aktywnej Rehabilitacji
Stowarzyszenie na Rzecz Dzieci i Młodzieży Niepełnosprawnej Ruchowo

**Osoby z niepełnosprawnością intelektualną**

Dom Pomocy Społecznej im. Matki Teresy z Kalkuty w Lublinie
Stowarzyszenie na Rzecz Osób z Niepełnosprawnością Intelektualną „CAMINO"
Źródło. Stowarzyszenie osób niepełnosprawnych umysłowo, ich rodzin i przyjaciół

**Osoby ze spektrum autyzmu**

Fundacja ALPHA
Krajowe Towarzystwo Autyzmu, oddział w Lublinie

**Seniorki**

Fundacja tu obok
Lubelska Szkoła Superbabci i Superdziadka

**Psychiatria**

Ośrodek Psychiatrii Środowiskowej i Psychoterapii Ex CORDIS

**Inne**

Fundacja Oswoić Los
Lubelskie Forum Organizacji Osób Niepełnosprawnych, Sejmik Wojewódzki
Niepelnosprawni.lublin.pl
Państwowy Fundusz Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych, Oddział Lubelski

**Przydatne linki**

Dofinansowanie do nauki PJM z PFRON
Dostepni.eu
Fundacja Katarynka
Fundacja Kulawa Warszawa
Fundacja Kultury bez Barier
Fundacja Polska Bez Barier
Fundacja Siódmy Zmysł
Fundacja SYNAPSIS
Małopolska. Kultura Wrażliwa
Fundacja Widzialni

Fundacja Vis Maior
Integracja
Napisy dla osób niesłyszących
Napisy dla osób niesłyszących
Niepelnosprawni.pl
Przewodnik po pętlach i ważne informacje na temat instalowania tych urządzeń
Rejestr tłumaczy polskiego języka migowego dla województwa lubelskiego
Spółdzielnia Socjalna FADO
Tlumaczemigowi.pl