



# Jak żyć... z niepełnosprawnością narządu wzroku

PORADNIK



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

Wydawca: Zakład Ubezpieczeń Społecznych  
Partner wydania: Fundacja Integracja

Autor tekstów: Tomasz Matczak  
Redakcja: Agnieszka Sprycha  
Korekta: Monika Smoczyńska  
Opracowanie graficzne: Jan Richards  
Fotografie: Marta Kuśmierz, Mateusz Różański, Anna Szygenda,  
Piotr Stanisławski, archiwa prywatne bohaterów i Integracji

Wsparcie merytoryczne:

Grażyna Krauze-Malinowska, lek. med. specjalista chorób oczu  
Elżbieta Bodziakowska, tyflopedałóg  
Barbara Szymańska, wiceprezes Fundacji Audiodeskrypcja  
Paweł Orabczuk, specjalista ds. szkoleń z nowych technologii  
dla niewidomych w Fundacji Edukacji Nowoczesnej  
Adam Ostrowski, właściciel firmy Rehabit ze sprzętem dla osób niewidomych  
i niedowidzących  
Łukasz Skąpski, trener polskiej kadry showdown, wiceprezes Klubu Kultury  
Fizycznej, Sportu i Turystyki Niewidomych i Niedowidzących „Łuczniczka”  
w Bydgoszczy  
Wacław Falkowski, trener drużyn goalballa z Wrocławia  
Krystian Stanasiuk, LL.M., radca prawny, ekspert z zakresu prawa pracy  
w kancelarii Taylor Wessing  
Piotr Braun, prawnik, dyrektor Fundacji Edukacji Nowoczesnej  
Irena Semmler, członek Zarządu Fundacji na rzecz Osób Niewidomych  
„Labrador – Pies Przewodnik”

Współpraca merytoryczna:

doradcy zawodowi, doradcy socjalni, prawnicy Centrów Integracja w Gdyni,  
Warszawie i Zielonej Górze

Warszawa 2018

# Jak żyć... z niepełnosprawnością narządu wzroku

PORADNIK



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

# Spis treści

Wprowadzenie .....	3
I. Historie życia bohaterów .....	4
Krystyna .....	5
Robert .....	9
Tomasz .....	14
II. Kim są osoby niewidome? .....	18
III. Niecodzienna codzienność .....	22
Każdego dnia .....	23
Nowoczesny sprzęt elektroniczny .....	25
Orientacja przestrzenna .....	27
Inne przedmioty i urządzenia dla osób niewidomych .....	28
Literatura, kultura, sztuka, imprezy sportowe .....	29
IV. Aktywność fizyczna osób z dysfunkcją wzroku .....	32
Goalball .....	33
Showdown .....	35
Blind tennis .....	36
Inne dyscypliny .....	36
V. Osoby z dysfunkcją wzroku a rynek pracy .....	38
Pracownik .....	39
Pracodawca .....	41
Łączenie wynagrodzenia z innymi świadczeniami .....	42
VI. Pies przewodnik .....	46
Podsumowanie .....	51
Aneks I. Wykaz placówek dla dzieci niewidomych i niedowidzących .....	54
Aneks II. Wykaz placówek szkolących psy przewodniki .....	58

## Wprowadzenie

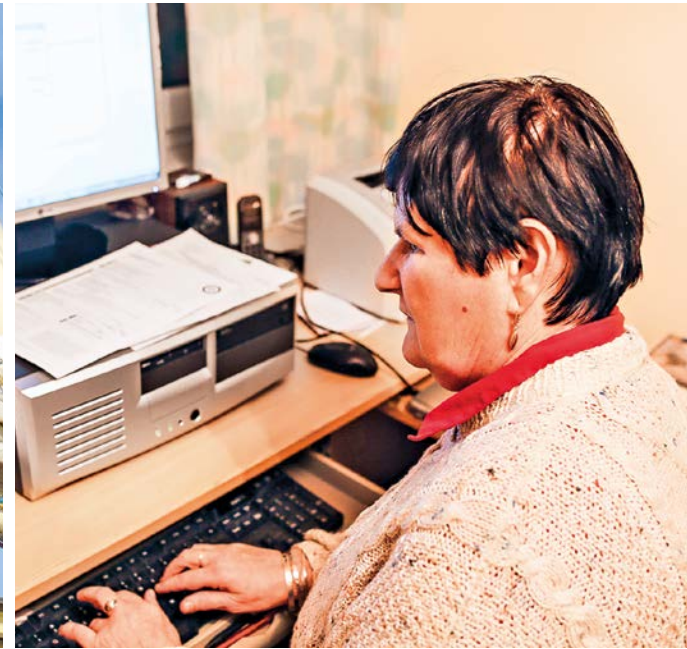
---

Widok idącej ulicą osoby z białą laską nieodmiennie wzbudza społeczne zainteresowanie. Zmysł wzroku jest uważany za najważniejszy ze wszystkich, więc jego brak lub utrata kojarzy się z totalną katastrofą. W niniejszym poradniku *Jak żyć z... niepełnosprawnością narządu wzroku* chcemy pokazać osoby z dysfunkcją wzroku z nieco innej perspektywy. Społeczeństwo tak naprawdę niewiele o nich wie, a brak wiedzy w wielu przypadkach sprawia, że wokół osób niewidomych i słabowidzących narastają mity, z którymi te osoby później muszą się mierzyć. I nierzadko przegrywają w tej konfrontacji.

Przedstawione w publikacji historie trojga bohaterów oraz garść informacji z zakresu prawa pracy i nowych technologii mogą przynieść wymierne korzyści także samym osobom z niepełnosprawnością narządu wzroku (wersja poradnika w formacie dostępnego pdfa będzie opublikowana m.in. na portalu [Niepełnosprawni.pl](http://Niepełnosprawni.pl)). Natomiast wszystkim innym czytelnikom poradnik ten pozwoli wzbogacić wiedzę na temat osób niewidomych i niedowidzących.

Osoby widzące rzadko interesują się rozwiązaniami dostępnymi dla osób niewidomych. Zmienia się to dopiero wówczas, gdy same stają się niewidome np. w wyniku wypadku czy choroby, bądź gdy dysfunkcja narządu wzroku dotyka kogoś z ich bliskich.

Oczywiście w tej krótkiej publikacji nie sposób przedstawić wszystkich zagadnień dotyczących życia osób z niepełnosprawnością narządu wzroku. Poradnik niniejszy, prócz funkcji czysto informacyjnej, ma skłonić do refleksji. Osoby zainteresowane znajdą w internecie, księgarniach lub bibliotekach obszerne prace dotyczące życia osób niewidomych i słabowidzących. Warto wybrać się także na Niewidzialną Wystawę w Warszawie, na której opowiadają one o sobie i swoim życiu.



## I. Historie życia bohaterów

---



Na początek trzy historie. Konkretni ludzie potwierdzają, że niepełnosprawność narządu wzroku to nie koniec świata. Nie są to superbohaterowie rodem z komiksów, ale troje zwyczajnych osób w różnym wieku, o różnych zainteresowaniach, temperamentach i wykształceniu. Ich wspólnym mianownikiem jest dysfunkcja narządu wzroku.

Oto Krysia, Robert i Tomek.

## Krystyna

*Mieszkanca Sopotu, dziewczyna w wieku emerytalnym, choć wcale owego wieku nie czuje, lubi dobre kino, teatr i jazz. Nie znosi bezmyślności, braku życzliwości, podłości, słodkiego mleka i Ludzi bezdomnych S. Żeromskiego.*

Nigdy nie widziała świata. Urodziła się niewidoma jako najmłodsza z trojga rodzeństwa.

– Chyba nigdy nie wyrosłam z wieku młodzieńczego – mówi z uśmiechem – co nie zawsze jest korzystne dla otoczenia. Lubię się śmiać i robić kawały bliźnim. Nigdy jednak nie są one niesmaczne czy złośliwe. Nie obrażam się też, kiedy ktoś odpląca mi tym samym.

Zawód wyuczony – psycholog. Wykonywany – nauczyciel. Jako emerytka pracowała na niewielkiej części etatu w szkole z oddziałami integracyjnymi w Gdańsku. Dojeżdżała do pracy komunikacją miejską, pokonując około 10 km w ciągu dnia.

– Najtrudniej było zimą – zdradza. – Nieodśnieżone chodniki i zasy trudniały orientację, ale co miałam



robić? Uczyłam dzieci radzenia sobie w życiu, więc nie mogłam tłumaczyć absencji w pracy trudnymi warunkami atmosferycznymi.

### **DOM**

Swojej niepełnosprawności nigdy nie uważała za wielki problem. Rodzina traktowała ją normalnie, a na podwórku bawiła się z akceptującymi ją rówieśnikami swoimi i ukochanej starszej siostry.

– To właśnie ona we wszystkich zabawach nie dawała mi żadnych ulg – opowiada z nutką melancholii w głosie.

– Do dziś nasz związek jest bardzo ścisły. Jestem chrzestną matką pierwszej z jej trzech córek. Dała przykład swoim dzieciom, które od zawsze darzą mnie miłością i szacunkiem.

Krystyna w wieku siedmiu lat musiała rozstać się z ukochanym domem,

ponieważ rozpoczęła naukę w specjalnym ośrodku szkolno-wychowawczym dla dzieci niewidomych w Bydgoszczy.

– Każdy wyjazd z domu był dla mnie wielkim przeżyciem – wspomina. – Za to powroty odczuwałam jako święto dla całej rodziny. Kiedy wyjeżdżałam jako świeżo upieczona ósmoklasistka, a na kurtkę kapały moje łzy, siostra, już wtedy studentka, powiedziała, że Krysta ostatni raz wyjeżdża po wakacjach. Tak stwierdziła, gdyż wiadomo było, że dalszą naukę podejmę w sopockim liceum.

### **NAUKA**

Tak też się stało. Szkoła dla niewidomych przygotowała mnie lepiej niż dziś robią to placówki integracyjne – wspomina uczniowskie lata. – Naszymi nauczycielami byli specjaliści, mieliśmy odpowiednie pomoce i podręczniki wydane w brajlu.



W liceum musiała zmierzyć się z wieloma trudnościami, nie tylko edukacyjnymi, ale i emocjonalnymi. Nie wiedziała, jak przyjmie ją klasa. Sama nie miała odwagi wyjść rówieśnikom naprzeciw. Zrobiły to dwie koleżanki, które podeszły do niej pierwszego dnia roku szkolnego. Przyjaźnią się do tej pory.

Po maturze ponownie opuściła dom. Tym razem wyjechała do Lublina, gdzie studiowała psychologię na Katolickim Uniwersytecie Lubelskim.

– I znów smutne wyjazdy i radosne powroty – przywołuje minione czasy.  
– Ale z tego właśnie składa się życie.

## **PRACA**

Po ukończeniu studiów wróciła do Sopotu. Dopiero wówczas zaczęły się prawdziwe problemy, gdyż nikt nie chciał zatrudnić niewidomego psychologa. Kilka lat była bez pracy, a czas wypełniała prowadzeniem domu po śmierci mamy, robótkami na drutach, wypiekaniem ciast i czytaniem książek.

Wreszcie los się odwrócił. Pewnego dnia usłyszała, że poszukiwana jest osoba mogąca edukować niewidome i upośledzone dzieci. Tak trafiła do specjalnego ośrodka szkolno-wychowawczego w Sopocie, gdzie prowadziła nauczanie indywidualne. Z czasem zmienił się charakter jej pracy. Uczyła wyłącznie pisma punktowego. Na tym polu ma sporo sukcesów. Z ośrodka przeniosła się do szkoły z klasami integracyjnymi w Gdańsku.

Rok szkolny 2017/2018 był jej ostatnim na stanowisku nauczyciela.

– Bardzo lubiłam swoją pracę, choć czasem męczyły mnie dojazdy – podkreśla.

Krystyna ukończyła także podyplomowe studia: pedagogiczne, uprawniające do nauczania języka polskiego, i oligofrenopedagogikę.

## **AKTYWNOŚĆ**

W 1983 r. zaangażowała się w nielegalną wówczas działalność polityczną. Współpracowała z Tymczasową Komisją Krajową NSZZ „Solidarność,” utrzymując łączność między regionami. Do dziś w jej domu na półce stoi tomik poezji Stanisława Barańczaka podpisany przez Lecha Wałęsę i Bogdana Borusewicza z podziękowaniem za tę pracę. Wystąpiła do Urzędu ds. Kombatantów i Osób Represjonowanych z wnioskiem o przyznanie jej statusu działacza opozycji antykomunistycznej, co uprawnia do otrzymania finansowego dodatku, w myśl obowiązującej od 31 lipca 2018 r. ustawy. W czerwcu 2018 r. IPN pozytywnie rozpatrzył jej wniosek.

## **PASJE**

Ceni sobie ciepło domowego ogniska. W wolnych chwilach zajmuje się robótkami ręcznymi.

– Niedawno pewna moja znajoma dziwiła się, że niewidoma robi na drutach – opowiada z uśmiechem. – Obiecałam jej w prezencie rękawiczki, czapkę i szalik. Była nimi zachwycona!

Myliłby się jednak ten, kto utożsamiałby ją z osobą mało mobilną. Uwielbia podróże i zwiedzanie nowych miejsc. Wraz z koleżankami wojażowała po Europie, zwiedzając Berlin i Sztokholm.

– Moim marzeniem była podróż do Ziemi Świętej – opowiada. – Któregoś

roku mieszkająca w Niemczech koleżanka powiadomiła mnie o pielgrzymce organizowanej przez Polską Misję Katolicką w Düsseldorfie. Byłam tak bardzo zachwycona Betlejem, Nazaretem i Jerozolimą, że po kilku latach pojechałam tam drugi raz.

Z Krystyną można porozmawiać o dobrym kinie. Uczestniczy w pokazach Festiwalu Polskich Filmów Fabularnych w Gdyni. Jest aktywnym członkiem Internetowego Klubu Filmowego Osób Niewidomych, który działa pod egidą płockiego Stowarzyszenia De Facto.

Pierze, sprząta i gotuje samodzielnie.

– Tylko ludzie widzący myślą, że tych rzeczy nie da się zrobić bez wzroku – stwierdza z uśmiechem. – Mam na ten temat inne zdanie.

Choć nie widzi, to dostrzega zachodzące w świecie zmiany.

– Ja uczyłam się w szkole bez udźwiękowionych komputerów – mówi. – Teraz w internecie można w sekundę znaleźć to, czego szukałam kiedyś długie godziny.

Nowe technologie nie są jej obce. Mówi, że nie musi wiedzieć, jak działa komputer, bo ważniejsze jest, aby w ogóle działał.

Technika znacznie przybliżyła mi świat i ułatwiła życie – podkreśla. – Mieszkam sama i chyba radzę sobie nieźle. Siostra proponowała mi wspólne zamieszkanie, ale bez zastanowienia odmówiłam. Zbyt cenię sobie niezależność. Naturalnie wielokrotnie potrzebuję pomocy osób widzących, ale chyba każdy człowiek potrzebuje drugiego, choć nie zawsze zdaje sobie z tego sprawę.

Ma dotykowy smartfon, pocztę elektroniczną i tylko do założenia konta na Facebooku nie dała się przekonać.





## Robert

***Pedagog, masażysta. Przyjaciele nazywają go bezrefleksyjnym optymistą. Razem z żoną wychowuje syna Gabrysia. Pracuje w kilku miejscach: jako przewodnik po Niewidzialnej Wystawie w Warszawie, wykładowca w Wyższej Szkole Mazowieckiej oraz masażysta i fizjoterapeuta w prowadzonym przez siebie prywatnym gabinecie.***

Jest osobą słabowidzącą od urodzenia. Pochodzi ze wsi leżącej niedaleko Pułtuska, gdzie się wychowywał.

– Zawsze miałem jakiś problem ze wzrokiem i właściwie nigdy nie widziałem w nocy. Z żalem obserwowałem, jak moi koledzy wieczorami wychodzą na podwórko, idą na dyskotekę czy organizują wspólne ogniska – wspomina dzieciństwo. – Nie chodziłem z nimi,

bo nie chciałem być dla nikogo obciążeniem. Teraz z perspektywy czasu myślę, że moja wada ocaliła mnie od wiejskiego marazmu. Wyjechałem do szkoły dla słabowidzących z internatem. A koledzy zostali. Zdałem maturę, skończyłem studia, realizuję się i rozwijam, a część z nich wciąż siedzi na wsi, czekając, aż ktoś zaproponuje im dorywczą pracę. Niektórzy mają długą kartotekę policyjną. Co tu dużo gadać. Moja wada wzroku w rezultacie stała się błogosławieństwem i swego rodzaju przepustką do lepszego życia. Wydaje mi się, że wszystko, co mam, w dużej mierze zawdzięczam temu, że mam problem ze wzrokiem.

### **SZKOŁA**

Od 11. roku życia uczęszczał do szkoły dla słabowidzących w Warszawie. Mówi, że przy ulicy Koźmińskiej nauczył się nie tylko czytać i pisać, ale także żyć.

– Mam wadę genetyczną, która w mojej rodzinie przekazywana jest na synów przez zupełnie zdrową matkę – mówi Robert. – Ja i dwaj starsi bracia chorujemy na tę chorobę. Siostry widzą dobrze, ale już siostrzeniec ma to samo co ja. Barwnikowe zwyrodnienie siatkówki, bo tak się ta choroba nazywa, ma charakter skokowy. W pewnym momencie, nie bardzo da się określić w którym, uaktywnia się i postępuje. Następnie wyhamowuje do czasu kolejnego skoku. – Tu uśmiecha się i dodaje wesoło: – Tylko czekać, aż przeskoczę na ciemną stronę.

## **PASJE**

Pasją Roberta jest teatr. Aktorskiego bakcyła zaszczepił w nim Ryszard Polaszek, wychowawca. Robert zaczął szlifować swój talent jeszcze w szkole. Od wielu lat związany jest z amatorskim Teatrem „Krzesełwo”. Ma na koncie wiele ról i sukcesów, które odnosił wraz z tym teatrem.

– Po studiach rozpocząłem pracę w szkole podstawowej koło Góry Kalwarii – opowiada. – Po paru latach zacząłem się tam dusić. Praca przestała dawać mi satysfakcję. Nie miałem jednak odwagi, by szukać innej. Gdyby nie to, że w 5. roku mojej pracy około 20-krotnie pogorszył mi się wzrok, do dziś siedziałbym i kwitł w tej szkole. I znów okazało się, że wada wzroku mnie uratowała od zatracenia. Żona namówiła mnie, bym złożył podanie o przyjęcie do pracy na Niewidzialnej Wystawie i spróbował zdobyć nowy zawód. Pracę przewodnika łączyłem z edukacją w Policealnej Szkole Masażu w Laskach. Dwa lata nauki zaowocowały dyplomem masażysty. Czując niedosyt wiedzy, podjąłem

studia licencjackie, a następnie uzupełniające magisterskie z fizjoterapii. Następnym krokiem, mam nadzieję, będzie osteopatia.

Robert jest energiczny i chętnie podejmuje nowe wyzwania.

– Jako dziecko korzystałem z podobnych rozrywek jak moi rówieśnicy – zdradza. – Grałem w piłkę nożną, w siatkówkę, w klipę. Tylko z grą w palanta miałem problemy, bo piłka była zbyt mała. Zamiłowania do sportu nie stracił, nawet gdy znacząco pogorszył mu się wzrok. W 2016 r. był jedną z pierwszych osób trenujących tzw. blind tennis, czyli tenis ziemny dla niewidomych, dotychczas nieznaną w Polsce. Poza tym uwielbia żeglowanie.

– Staram się zarazić syna swoją pasją do żeglowania. Od sześciu lat zabieram go na najtrudniejsze regaty śródlądowe w Polsce. Oczywiście Gabryś jest jeszcze za mały, by ze mną płynąć, ale wiele to dla mnie znaczy, że macha mi, gdy wypływam z portu, i czeka na mnie na pirsie, gdy po 24 godzinach wracam.

Regaty, w których Robert bierze udział wraz z kompletowaną przez siebie załogą, złożoną rzecz jasna i z osób widzących, to nie zawody dla słabowidzących. Mają rangę zawodów międzynarodowych. Robert staje więc w szranki z widzącymi sternikami i ich załogami.

– Dla mnie ważne jest to, że płynę, czuję wiatr we włosach i słyszę plusk fal – opowiada z uśmiechem. – Nieważne, na którym miejscu kończymy zawody. Ważne, że dopłynęliśmy, mieliśmy frajdę i udowodniliśmy sobie, że można.

## RODZINA

Żona i syn to zupełnie inna opowieść. Robert jest w stanie poświęcić dla nich wszystko. Oboje także są słabowidzący.

– Mam w żonie bardzo duże oparcie. Często motywuje mnie do działania. Jest swego rodzaju katalizatorem. Wiem, że nie ma ze mną łatwo, bo otaczam się wieloma koleżankami, kolegów zaś mógłbym policzyć na palcach jednej ręki – śmieje się Robert. – Czasami żartobliwie mówię, że w miarę tracenia wzroku staję się jej kulą u nogi. Trochę się na mnie denerwuje, ale jest znakomitym kulomiotem!

Syn Gabrys to, nomen omen, oczko w jego głowie.

– Zdaję sobie sprawę – zdradza – że może nadejść taka chwila, kiedy już przestanę widzieć cokolwiek. Dlatego chcę ten czas, który mi jeszcze pozostał, spożytkować jak najlepiej. Staram się jak najwięcej przebywać z synem. Uczę go wspinać się po drzewach, wspólnie chodzimy na basen i zdobywamy górskie szczyty. Niezwykłą relację ojca z synem dostrzegli twórcy filmu dokumentalnego *Niebo bez gwiazd*, który ukazuje tę niesamowitą więź.

Robert wspólnie z rodziną podróżuje po świecie. Zwiedzili już Islandię, Gruzję, byli w Hiszpanii, we Włoszech, a także w Chorwacji.

– Oczywiście wiem, że mam jeszcze inne wyjście: nic nie robić i żyć z renty. Tylko co mi to da? Chciałbym być oparciem dla żony, fundamentem rodziny i przede wszystkim wzorem dla syna. Chciałbym, aby kiedyś zapytany o autorytet, bez wahania wymienił m.in. mnie.



## AKTYWNOŚĆ

Robert jest inicjatorem i organizatorem ogólnopolskiej akcji „Niewidomi za kierownicą”. Odbyla się już trzykrotnie i niezmiennie cieszy się ogromnym powodzeniem.

– Zawsze marzyłem o tym, by mieć prawo jazdy – opowiada z pasją.  
– Będąc dorosłym człowiekiem, wiedziałem już ostatecznie, że to niemożliwe. Chęć prowadzenia samochodu wciąż jednak zaprzętała mi głowę. Jak się okazało, takich jak ja wśród niewidomych jest dużo więcej. Część jest niewidoma od urodzenia, część straciła wzrok w wieku nastoletnim, część jako dorośli, nierzadko mając już prawo jazdy. I wszyscy marzą o prowadzeniu samochodu. Któregoś dnia zaczął mi świtać w głowie pewien pomysł. Porozmawiałem z widzącym kolegą kierowcą i udało nam się zorganizować ogólnopolską akcję

„Niewidomi za kierownicą”. Dzięki dobrym ludziom, pasjonatom i właścicielom nierzadko peretek motoryzacji, kilkanaście osób z dysfunkcją wzroku może usiąść za kierownicami wielu aut i pokonać kilkakrotnie 5-kilometrową trasę na terenie MotoParku Ułęż lub placu targowego w Warce.

## PRACA

Od początku świadomego, dorosłego życia Robert wiedział, że będzie pracować.

– Jestem człowiekiem, który nie może usiedzieć na miejscu. Nie potrafię wylegiwać się na plaży. Teraz już mi się to prawie nie zdarza, ale niegdyś, gdy miałem wolny dzień i teoretycznie mogłem posiedzieć w domu, od razu szukałem sobie zajęcia. Coś na dachu, coś na podwórku, w szopie. Zawsze musiałem coś robić. Jestem stworzony do pracy. Dopiero wtedy, gdy coś się dzieje, gdy jest dużo roboty, najlepiej na wczoraj, wiem, że żyję. Jest stres, jest adrenalina, jest wyzwanie. Nie potrafiłbym nic nie robić.

Robert z rodziną mieszka w wymarzonym domku w lesie. Sam dba o doraźne remonty i porządek na podwórku.

– Utrata sprawności na pewnym etapie życia niesie ze sobą szereg zgoła prozaicznych zmian, z którymi człowiek musi się zmierzyć. Są czynności, których wykonywania musi nauczyć się wręcz od nowa – opowiada. – Mieszkając w jednorodzinny domku, muszę przygotowywać opał na zimę. Pięć lat temu zatem nauczyłem się na nowo, „po niewidomemu”, obsługiwać piłę motorową i machać siekierą. Lubimy ciepło, ale nikt za mnie drewna na kawałki nie porąbie. Szczęśliwie

na razie mam jeszcze wszystkie palce – śmieje się. – Inaczej trudno byłoby mi pracować w zawodzie masażysty!

Do pracy dojeżdża kilkadziesiąt kilometrów pociągiem. Łączy obowiązki przewodnika po Niewidzialnej Wystawie z zajęciami wykładowcy w Wyższej Szkole Mazowieckiej i prowadzeniem własnego gabinetu masażu, który mieści się w Warszawie przy ulicy Anielewicza 18.

– Nie oceniam ludzi, którzy żyją z różnego rodzaju zasiłków czy świadczeń socjalnych. Najwidoczniej mają swoje powody – dzieli się refleksjami. – Ja jednak wolę nie otrzymywać zasiłków, a mieć godnie opłacaną pracę, bo otwiera przede mną wiele możliwości. Pozwala poznawać nowych ludzi i poszerzać horyzonty. Z jednej strony, niepokoi mnie, że w Polsce wciąż są ludzie roszczeniowi. Sądzą, że należy się im to czy tamto tylko dlatego, że są niepełnosprawni. Wielu nie myśli o tym, że mogą coś dać od siebie i zapracować na siebie. Z drugiej strony, martwi mnie, że zdarzają się pracodawcy, którzy tak naprawdę zarabiają na niepełnosprawnych. Niestety, w Polsce wciąż są firmy, które zatrudniają niepełnosprawnych tylko formalnie i czysto teoretycznie, wypłacając im w praktyce jedynie część wynagrodzenia. Szkoda, że pracodawcy nie są skłonni płacić niepełnosprawnym godnych pensji, wykraczających poza dofinansowania z PFRON.

## CODZIENNOŚĆ

Robert uważa, że korzystanie z nowoczesnych urządzeń bardzo ułatwia życie osobom z dysfunkcją narządu wzroku. W sumie to cieszy się, że traci wzrok właśnie teraz,



a nie 15 lat temu, kiedy nowe technologie nie były tak zaawansowane.

– Nie czuję się jakoś szczególnie wykluczony. Nawet jeżeli nie mogę obsłużyć dotykowego panelu pralkosuszarki, to pobieram aplikację na telefon i za jej pomocą włączam pranie. Gadają do mnie telefony, komputery, telewizory. Jest nieźle. Teraz jest optymalny czas na niewidzenie.

Nie od razu używał białej laski. Do 30. roku życia widział na tyle dobrze, że radził sobie bez niej. Wada wzroku sprawiła jednak, że w końcu musiał.

– Odwlekałem moment sięgnięcia po białą laskę tak długo, jak to było możliwe – wspomina. – Był taki dzień, gdy załatwiając różne sprawy, chodziłem po Warszawie. Kilkadziesiąt razy zdarzyło się, że ktoś potrącony przeze mnie wyskakiwał z pretensjami: „Co jest! Ślepy jesteś?”. To był punkt kulminacyjny. Od tamtej pory

nie wyobrażam sobie wychodzenia na ulicę bez białej laski.

Optymizmem zaraża innych. Jest ekstrawertykiem, który łatwo nawiązuje znajomości i znajduje z ludźmi wspólny język. Nie znosi narzekania i biadolenia.

– Jestem spełnionym człowiekiem – określa swój status. – Realizuję swoje plany. Mam kochającą rodzinę i wymarzony dom w lesie. Spełniam swoje marzenia. Staram się ich mieć dużo, ale takich możliwych do osiągnięcia. Nie marzę o tym, by być pilotem odrzutowca, bo wiem, że to niemożliwe, a po co od początku narażać się na niepowodzenie?

Skakał na bungee, występował w telewizyjnym show, miał przyjemność spotkać pierwszą damę Rzeczypospolitej, lecz wciąż mu mało. Marzy o roli w filmie fabularnym. I nie uważa, aby wykraczało to poza jego możliwości.



## Tomasz

***Mąż, ojciec nastoletniego Wojtka, aktywny kibic Legii Warszawa, z wykształcenia teolog, pracuje jako konsultant telefoniczny i przewodnik po Niewidzialnej Wystawie, uwielbia pisać.***

Nie jest niewidomy od urodzenia. Na takich jak on mówi się: ociemniały. Etymologia tego słowa wiele mówi o owej grupie osób z dysfunkcją wzroku. To osoby, które kiedyś oglądały świat jak inni, ale z różnych względów straciły najważniejszy ze zmysłów.

– Ze mną można porozmawiać o kolorach, wyglądzie samochodu czy chmur na niebie – mówi. – Mam sny, w których widzę. Podświadomość zmagazynowała obrazy i wyświetla je podczas marzeń sennych. Czasem śni mi się, że idę ulicą z białą laską, choć wszystko dookoła widzę.

## CHOROBA

Jako chłopiec grał w piłkę, bawił się w chowanego, biegał po podwórku i oglądał dobranocki. Do dziś pamięta film o Reksiu, który swojego kolegę szkolił na psa przewodnika dla niewidomego mężczyzny.

– Wciąż mam przed oczami animowaną postać z filmu – opowiada Tomek. – Mężczyzna miał duże, czarne okulary i białą laskę, a pies pomagał mu w codziennym życiu. Oglądając tę dobranockę, nie sądziłem, że kiedyś będę niewidomy.

Problemy ze wzrokiem zaczęły się w szkole podstawowej. Wyglądały na zwyczajne i wymagające jedynie korekty optycznej. Rzeczywistość okazała się zgoła inna. Podczas jednej z wizyt u okulisty wyszło na jaw, że zmierzona komputerem wada -2,5 dioptrii w prawym i -5 dioptrii w lewym oku, nie jest do skorygowania szklami.



– Lekarka założyła mi szkła i poleciła, abym przeczytał litery z tablicy. „Z jakiej tablicy?” – zapytałem.

Dystrofię nerwów wzrokowych zdiagnozowano u niego w 25. roku życia.

– Dowiedziałem się wówczas, że mogę przestać widzieć – opowiada. – Powiem szczerze, że nie zdawałem sobie sprawy, co to oznacza.

Wzrok tracił stopniowo. Zawczasu kupił sobie składaną białą laskę, ale korzystał z niej tylko wówczas, gdy na ulicy czuł się niekomfortowo. Alfabetu Braille’a nauczył się sam. Maszynę do pisania dostał z duszpasterstwa niewidomych w Warszawie.

– Nie słyszałem wówczas o udźwiękowionych komputerach – uśmiecha się na myśl o tamtych czasach. – Szczytem nowości technicznych był dla mnie mówiący po angielsku zegarek, a dziś to technologiczne średniowiecze!

## **NAUKA**

Jako widzący pracował w szkole. Był katechetą w Grabowie, niewielkiej wsi na Mazowszu. Z roku na rok coraz trudniej było mu jednak sprawdzać prace uczniów, stawiać w odpowiednich rubrykach oceny i wpisywać tematy lekcji do dziennika.

W 1996 r. dostał rentę chorobową. Lekarz orzecznik ZUS stwierdził, że Tomek jest „czasowo całkowicie niezdolny do pracy i samodzielnej egzystencji”. Wyprowadził się z rodzinnej, niewielkiej miejscowości, gdzie widoków na pracę nie było, i przeniósł do Warszawy. W 1999 r. żona poinformowała go o ofercie pracy w firmie

telemarketingowej. Poszukiwano osób niewidomych do obsługi infolinii. Zgłosił się, został przyjęty i pracuje tam do dziś.

– Wiem, że szefostwo firmy przyglądało mi się bacznie – zdradza. – Poproszono jednego z widzących pracowników infolinii, aby sprawdził, czy dam sobie radę. Chyba dałem, skoro pracuję już 18 lat.

Skończył studia i w 2002 r. obronił pracę magisterską na Uniwersytecie Kardynała Stefana Wyszyńskiego w Warszawie. Opowiada, że nie byłoby to możliwe bez udziału żony. Dopingowała, mobilizowała i jeździła z nim na zajęcia, nawet podczas ciąży.

## **RODZINA**

– Żona ma dobrze – żartuje Tomek. – Ja nie oglądam się za dziewczynami na ulicy, a ona nie musi się nawet malować! Wciąż pamiętam ją młodą i piękną!

Nigdy nie dzielił życia na czas przed chorobą i po niej.

– Moje życie zmieniło się, gdy urodził się nam syn, a nie gdy zacząłem chodzić z białą laską – mówi.

Stara się być tzw. normalnym ojcem. Gdy syn był dzieckiem, Tomek przez długie godziny bawił się z nim metalowymi samochodzikami. Później chodzili razem na boisko.

– Kto powiedział, że bramkarz musi widzieć? – śmieje się. Był partnerem dla syna do gry w piłkę, ale do czasu. – Na początku graliśmy lekkimi, gumowymi piłkami – tłumaczy – więc nawet, gdy zostałem trafiony w twarz, to prawie tego nie czułem. Kiedy syn



podrósł i chciał grać prawdziwą piłką futbolową, sytuacja nieco się skomplikowała. Teraz Wojtek trenuje w niewielkim klubie piłkarskim, więc ja nie jestem mu już potrzebny na bramce.

## PASJE

Na gitarze gra od 18. roku życia. Nauczył się jeszcze, gdy widział. Zaczął komponować utwory. Wymyślał słowa i melodię. Robi to do dziś.

– Ostatnio postanowiłem zmierzyć się z modnymi tekstami hiphopowymi – zdradza. – Na YouTube można już ich posłuchać w interpretacji niewidomego rapera Fido, z którym nawiązałem współpracę. Sam nie potrafię rapować. Poezja śpiewana, czy nawet rock – i owszem, ale nie rap. Właśnie dlatego szukałem wykonawcy moich tekstów, bo ja lubię robić coś dobrze, a jeśli wiem, że nie potrafię, to wolę odpuścić. – Prócz piosenek pisze też opowiadania. – Uwielbiam bawić się

słowa – mówi. – Piszę do szuflady, bo na razie nikt nie zdecydował się wydać moich utworów. Czytali je znajomi i przyjaciele. To lekka literatura, o ile w ogóle można tak powiedzieć o tym, co piszę. Jestem człowiekiem pogodnym i wesołym, co przekłada się na humorystyczne wizje świata i stosunków międzyludzkich.

W listopadzie 2018 r. nakładem wydawnictwa DJ Studio ukazała się jego debiutancka książka *Ja, ty i biała laska*. Opisuje w niej nie tylko zabawne perypetie ze swojego życia, ale także przybliża czytelnikom problemy osób z dysfunkcją wzroku.

Dzięki słowu pisanemu dane mu było poznać reprezentację polskich piłkarzy ręcznych oraz prezydenta Bronisława Komorowskiego. Po handballowym mundialu w Katarze napisał elektroniczny list do Związku Piłki Ręcznej w Polsce, w którym dziękował za emocje. W odpowiedzi został zaproszony przez

Związek na uroczystość wręczenia reprezentantom odznaczeń państwowych do Pałacu Prezydenckiego.

## PRACA

Tomek nie wyobraża sobie życia bez pracy. Uważa, że daje ona nie tylko korzyści materialne, ale pozwala się rozwijać, rehabilitować społecznie, nawiązywać nowe znajomości i poszerzać horyzonty. Jest przekonany, że każdy może znaleźć pracę.

– Oczywiście nie będę nigdy chirurgiem, pilotem czy kierowcą taksówki – mówi – ale nie znaczy to, że mam siedzieć w domu i nic nie robić. Postęp technologiczny otworzył przed niewidomymi wielkie perspektywy!

Jest jednak świadom także tego, że w kwestii niepełnosprawnych pracowników (na płaszczyźnie czysto ludzkiej) jest jeszcze wiele do zrobienia. Jego zdaniem pracodawcy mimo wszystko nadal preferują zatrudnianie ludzi pełnosprawnych. Uważa, że nie wynika to ze złej woli, lecz z niewiedzy i braku informacji.

– W społeczeństwie pokutuje wiele mitów na temat niewidomych – mówi. – Jedne nas gloryfikują, a inne dyskredytują. Tak pierwsze, jak i drugie są nieprawdziwe. Nie zmieniają tego wyłącznie szeroko zakrojone kampanie informacyjne. Dużo zależy od nas samych. Stereotyp osoby niewidomej nie powstał sam z siebie. Trzeba uczciwie przyznać, że pod wieloma względami sami zapracowaliśmy na niekorzystną opinię.

Czy uważa się za człowieka szczęśliwego?

– O tak! Najszczęśliwszego na świecie! – woła radośnie. – Mam rodzinę, pracę,

przyjaciół, realizuję marzenia, uśmiecham się codziennie, więc czego mam chcieć więcej? – Jego marzeniem jest wyjechać podczas świąt Bożego Narodzenia do Australii. – Chciałbym stać w krótkich spodenkach na plaży i myśleć, że w Polsce jest śnieg i mróz – zdradza z uśmiechem.

Ma świadomość, że jest niepełnosprawny. Wielu rzeczy nie robi sam, ale więcej jednak może zrobić. Uważa, że na wszystko należy patrzeć pozytywnie.

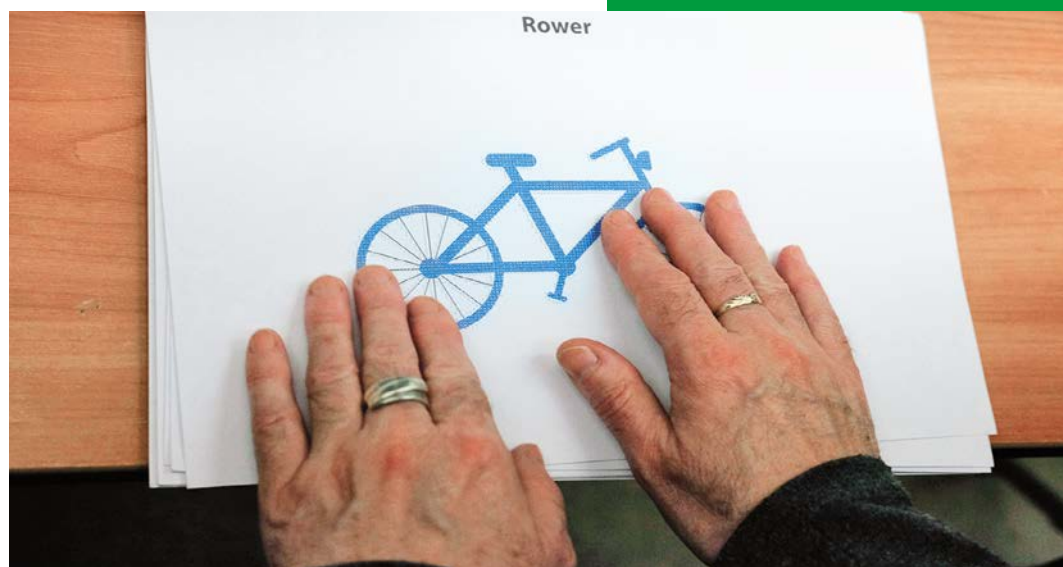
– Jestem przecież niewidomy, więc nie ma się co dziwić, że nie widzę powodów, aby się tym przejmować – mówi.





## II. Kim są osoby niewidome?

---



**Wsparcie merytoryczne:**  
**Grażyna Krauze-Malinowska,**  
**lek. med. specjalista chorób oczu,**  
**Elżbieta Bodziakowska, tyflopadaagog**

Osoby z dysfunkcją wzroku są częścią społeczeństwa. Można spotkać je na ulicy, w sklepie, w komunikacji miejskiej, na uczelni i w urzędzie. Łatwo je rozpoznać, gdyż posługują się białą laską. Każdy zdaje sobie sprawę, że nie widzą lub widzą bardzo słabo. Mimo obecności osób niewidomych w szeroko rozumianej przestrzeni publicznej, wiedza na ich temat wciąż jest niewielka.

Nikogo nie dziwi mężczyzna z białą laską na przejściu dla pieszych, ale jego obecność na przykład na stadionie wzbudza sensację i rodzi pytania. Niewidoma kobieta w sklepie jest kimś zwyczajnym, lecz jej obecność w kinie zastanawia. Wielu osobom wydaje się, że dysfunkcja narządu wzroku wyklucza osobę z niepełnosprawnością z obecności w niektórych miejscach. Wynika to z niewiedzy.

Przytoczone wcześniej historie trojga bohaterów pozwoliły poznać nieznaną

i może nawet nieco tajemniczy aspekt życia z dysfunkcją narządu wzroku. Takich jak oni jest więcej. Osoby niewidome to zwykli ludzie. Inni, bo pozbawieni chyba najważniejszego ze zmysłów, ale jednocześnie pod wieloma względami tacy jak wszyscy.

## DEFINICJE I ROZRÓŻNIENIA

Określenie „osoba niewidoma” jest najczęściej rozumiane bardzo jednoznacznie. Utało się przekonanie, że to ktoś nieustannie egzystujący w ciemności. To błąd taki sam, jak twierdzenie, że osoba niesłysząca słyszy wyłącznie ciszę. Nie da się stwierdzić, w jaki sposób odbiera rzeczywistość widzialną osoba niewidoma od urodzenia. Nie odpowie na pytanie, czy widzi ciemność, bo nie wie, co to znaczy. Na to pytanie może udzielić odpowiedzi wyłącznie ktoś, kto wzrok stracił. Takich ludzi nazywamy ociemniałymi. Z powyższego wynika, że przyjęta się na świecie i w Polsce pewna klasyfikacja osób z dysfunkcją narządu wzroku. Jako kryterium podziału można zastosować uwarunkowania medyczne, jak czyni to

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO), lub funkcjonalne.

Z uwagi na różnorodność klasyfikacji skupimy się tu na definicjach WHO. Najprościej rzecz ujmując, za osobę niewidomą uważa się każdego, kto nie jest w stanie odczytać czarnodruku nawet przy pomocy elektronicznych czy optycznych urządzeń wspomagających. Osoby niewidome z czarnodrukiem zapoznają się wyłącznie poprzez jego zamianę na mowę. Te zaś, które pomimo dysfunkcji wzroku, wykorzystując pomoce optyczne lub elektroniczne, mogą samodzielnie odczytać druk, nazywane są słabowidzącymi. W odniesieniu do ostrości wzroku i pola widzenia wygląda to tak:

- osoba niewidoma: ostrość wzroku przy maksymalnej korekcji okularowej nie przekracza 0,05, a pole widzenia jest zawężone do 20 stopni,
- osoba słabowidząca: ostrość wzroku wynosi od 0,05 do 0,3, a pole widzenia może ograniczać się do 30 stopni.

Dla porównania pole widzenia człowieka ze zdrowym narządem wzroku wynosi ok. 180 stopni w poziomie oraz 160 stopni w pionie.

Tyle definicje medyczne. W praktyce chodzi o to, że osoby z dysfunkcją narządu wzroku do prawidłowego funkcjonowania w życiu potrzebują specjalnego sprzętu i adaptacji otoczenia pod kątem swej niepełnosprawności.

Osoby ociemniałe stanowią podgrupę wśród osób niewidomych. Przyjęto się określać tym mianem ludzi, którzy stracili wzrok po 5. roku życia. Granicę tę ustalono na podstawie stwierdzenia, że dopiero po 5. roku życia człowiek zapamiętuje obrazy. Z tego właśnie względu dzieci, które zostały dotknięte

dysfunkcją wzroku wcześniej, nazywane są niewidomymi, a wszyscy pozostali – ociemniałymi.

Nie sposób w tej krótkiej publikacji wymienić wszystkich chorób lub schorzeń wzroku. Należy nadmienić, że nie wszystkie są efektem wad samego narządu wzroku. Istnieje również tzw. ślepotą korową. W tym przypadku defekt dotyczy mózgowego ośrodka wzroku, a nie samych oczu. Przyczyn ślepoty jest wiele. U osób rodzących się jako niewidome są to uwarunkowania genetyczne, wady dziedziczne lub nieprawidłowy rozwój prenatalny. Osoby ociemniałe natomiast stają się niepełnosprawne w wyniku zwyrodnień siatkówki, retinopatii czy zaniku nerwów wzrokowych. Ślepotą nierzadko jest następstwem zaawansowanej cukrzycy. Utrata wzroku to także efekt urazów fizycznych czaszki i innych groźnych wypadków.

## **ASPEKT PSYCHOLOGICZNY**

Każda niepełnosprawność wpływa na psychikę człowieka. Jedni radzą sobie z nią lepiej, inni gorzej. Nie da się przedstawić jednego modelu psychologicznego osób z dysfunkcją narządu wzroku. Bardzo wiele zależy od samej osoby niewidomej, ale nie można w tym kontekście pomijać roli, jaką odgrywa otoczenie. Rodzice i wychowawcy powinni pamiętać, że przesadna troska o dziecko z niepełnosprawnością może w konsekwencji wyrządzić mu większą szkodę, niż pomoc. Równocześnie nie można przesadzać w drugą stronę. Należy umiejętnie uświadomić dorastającemu człowiekowi, że brawura i nadmierna wiara we własne siły mogą pociągać za sobą optakane skutki. Idealnie jest znaleźć równowagę między oboma podejściami. To bardzo trudne,

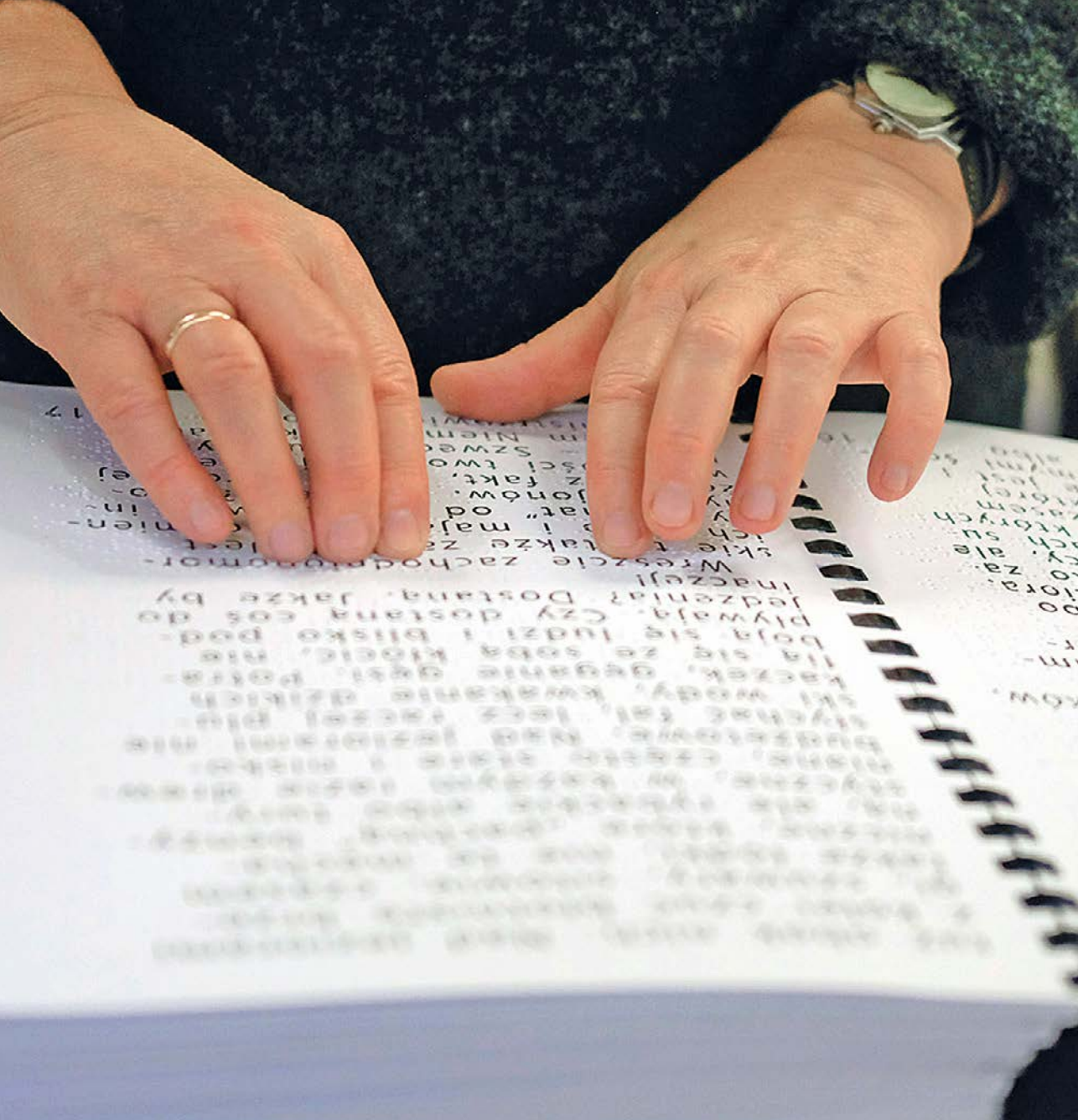
ale konieczne. Otoczenie powinno akceptować osobę niewidomą oraz uczyć ją samoakceptacji, ale jednocześnie traktować w miarę możliwości zwyczajnie. Warto korzystać z porad specjalistów w tym zakresie. Lista właściwych placówek została zamieszczona na końcu tej publikacji.

Bardziej skomplikowana wydaje się sytuacja osób ociemniałych. Dużo zależy od tego, kiedy utraciły wzrok. Jeśli doszło do tego już w dorosłym życiu, to osoba taka musi zmierzyć się z wieloma problemami. Ważną rolę do odegrania ma rodzina, która sama staje twarzą w twarz z nie lada wyzwaniem. Osoba ociemniała nierzadko musi na nowo określić swoją tożsamość oraz status męża i ojca albo żony i matki. W wielu przypadkach ulega przewartościowaniu życie zawodowe takiej osoby. Oczywiście państwo, po spełnieniu określonych prawem warunków, przyznaje świadczenie rentowe i wiele osób ociemniałych na tym poprzestaje. Przykład trojga bohaterów, których historie przedstawiono wcześniej, pokazuje

jednak, że pomimo dysfunkcji narządu wzroku można się rozwijać i realizować marzenia.

Na terenie Polski działa wiele placówek, stowarzyszeń i fundacji, które świadczą pomoc osobom ociemniałym. Przybiera ona wiele form: od szkolenia orientacji przestrzennej, czyli nauki samodzielnego, bezpiecznego poruszania się, przez wsparcie psychologiczne, warsztaty terapii zajęciowej, na których można nauczyć się radzenia sobie bez wzroku w życiu codziennym, aż po poradnie i kursy zawodowe. Najwięcej jednak zależy od samej osoby ociemniałej, jej determinacji i psychiki. Osoby widzące nie wyobrażają sobie życia bez wzroku. Nie można jednak zapominać, że w Polsce żyje kilkaset tysięcy ludzi z dysfunkcją narządu wzroku. Znajdują oni w codzienności radość i mimo ograniczeń potrafią radzić sobie w życiu osobistym i zawodowym. Na końcu tego poradnika są przydatne adresy fundacji i stowarzyszeń. Osoby niewidome i ociemniałe, a także ich rodziny mogą tam otrzymać specjalistyczne wsparcie.





### III. Niecodzienna codzienność

---



**Wsparcie merytoryczne:**  
**Barbara Szymańska,**  
**wiceprezes Fundacji**  
**Audiodeskrypcja,**  
**Paweł Orabczuk,**  
**specjalista ds. szkoleń**  
**z nowych technologii**  
**dla niewidomych**  
**w Fundacji Edukacji**  
**Nowoczesnej,**  
**Adam Ostrowski,**  
**właściciel firmy Rehabit**  
**ze sprzętem dla osób**  
**niewidomych**  
**i niedowidzących**



Wielu obserwatorom codzienność osób niewidomych wydaje się niezwykle trudna. Duża część społeczeństwa nie ma pojęcia o tym, że osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku obsługują komputery, korzystają ze smartfonów, podróżują i chodzą na zakupy. Najczęściej osoby niewidome kojarzą się z białą laską, ciemnymi okularami, alfabetem Braille'a i psem przewodnikiem. To jednak zaledwie wycinek prawdy o nich. W tej części poradnika przedstawione zostaną urządzenia pomagające osobom z dysfunkcją narządu wzroku w szeroko rozumianym życiu codziennym.

## Każdego dnia

### CZAS

Człowiek zerka na zegarek kilkadziesiąt razy dziennie. Obecnie godziny można odczytać nie tylko na czasomierzach, ale także innych urządzeniach elektronicznych, jak np.: dekodery tv, kuchnie indukcyjne czy wieże hi-fi. Osoby niewidome nie są pozbawione możliwości kontroli czasu. Na rynku

dostępnych jest kilka rozwiązań w tym zakresie. Najwcześniej pojawiły się tzw. zegarki brajlowskie. Wizualnie są bardzo podobne do zwyczajnych zegarków wskazówkowych dla osób widzących, ale różnią się nieco konstrukcją. Mają unoszone do góry szkiełko, godzinę sprawdza się, dotykając palcem wskazówek. Są zamocowane w taki sposób, aby nie było możliwości przypadkowego ich przesunięcia. Zegarki brajlowskie produkowane są w szerokiej gamie modeli. Dostępne są damskie, męskie, naręczne i kieszonkowe.

Rozwój technologii sprawił, że kilkadziesiąt lat temu na rynku pojawiły się zegarki mówiące. Sprawdzenie godziny odbywa się na nich przez naciśnięcie przycisku generującego komunikat głosowy.

Prócz naręcznych modeli o różnym designie można kupić także większe budziki biurkowe. Godzinę odczytuje głos męski lub kobiecy. Ostatnio na rynku pojawiły się zegarki, które oznajmniają godzinę wibracjami. Prekursorem na tym polu jest firma Tissot. Jej zegarki są jednak

zdecydowanie droższe od opisanych czasomierzy brajlowskich i mówiących.

Zupełną nowością jest zegarek skonstruowany w Stanach Zjednoczonych przez Snydera Bradleya, oficera marynarki wojennej, który stracił wzrok podczas rozbrajania miny pułapki w Afganistanie. Futurystyczna konstrukcja bliższa jest zegarkom brajlowskim, gdyż odczyt godziny odbywa się przez dotknięcie specjalnego cyferblatu, po którym przemieszczają się dwie niewielkie kuleczki: minutowa i godzinowa.

Wszystkie typy zegarków mają swoich zwolenników i przeciwników. Użytkownicy czasomierzy brajlowskich, wibrujących i kulkowych zwracają uwagę na ich dyskrecję. Można bowiem godzinę sprawdzić ukradkiem, podczas gdy komunikat głosowy jest słyszany dookoła. Zaletą zegarków mówiących jest łatwość obsługi oraz to, że zimą nie trzeba zdejmować rękawiczek, by dowiedzieć się, która jest godzina.

Najnowocześniejsze obecnie zegarki to tzw. smartwatche. Zostały opisane w dalszej części rozdziału, są bowiem czymś więcej niż tradycyjne czasomierze.

## **MASA**

Wiele osób niewidomych gotuje samodzielnie. Waga w kuchni to rzecz nieodzowna. Dzięki postępowi technicznemu udało się wyprodukować wagi mówiące. Wynik ważenia oznajmiany jest wyraźnym głosem. Na rynku można znaleźć kilka modeli tego typu urządzeń. Prócz wag kuchennych dostępne są także mówiące wagi łazienkowe. Dzięki nim można kontrolować masę ciała. Mówiące wagi łazienkowe pojawiły się niedawno w ogólnodostępnych dyskontach.

Wcześniej można było je kupić wyłącznie w sklepach ze specjalistycznym sprzętem dla osób niewidomych.

## **DŁUGOŚĆ**

Czasem trzeba zmierzyć długość regału lub łóżka, aby stwierdzić, czy zmieści się w pokoju. Asortyment miar brajlowskich jest bardzo szeroki: od krótkich 10-centymetrowych linijek lub ekierek szkolnych, przez dokładne suwmiarki i centymetry krawieckie, aż do długich, kilkumetrowych taśm mierniczych. Zasada ich używania jest zawsze taka sama: mają co centymetr wypukłe, dobrze wyczuwalne oznaczenia. Przy długich miarach dodatkowo umieszcza się co kilka centymetrów brajlowskie cyfry ułatwiające zmierzenie.

## **POZIOM CIECZY**

Wiele osób widzących zastanawia się, w jaki sposób osoba niewidoma robi sobie herbatę czy kawę. Przy płynach o niskiej temperaturze wydaje się to proste, bo wystarczy sprawdzić poziom palcem, ale co z wrzątkiem? Wykorzystuje się pewną fizyczną cechę płynów, a mianowicie ich przewodnictwo elektryczne. Czujnik poziomu cieczy, z którego korzystają osoby niewidome, to proste urządzenie z baterią w środku. Ma otwarty układ elektryczny z dwoma drucikami w postaci zakrzywionych do dołu wąsów. Czujnik zawieszają na krawędzi szklanki, kubka czy kieliszka tak, aby druciki znajdowały się wewnątrz naczynia. Wypełniający je płyn zatapia w pewnym momencie druciki, powodując zamknięcie elektrycznego obwodu, co z kolei wywołuje sygnał dźwiękowy w postaci brzęczenia, pisku lub nawet melodyjki. W taki sposób osoba niewidoma jest informowana,

że płyn osiągnął już poziom bliski krawędzi. Na rynku dostępnych jest bardzo wiele modeli czujników poziomu cieczy. Różnią się wyglądem, wielkością, sposobem wykonania oraz rodzajem wydawanego dźwięku. Są to stosunkowo tanie gadżety.

## ZDROWIE

Bardzo ważną rolę w życiu osób niewidomych spełniają pomoce medyczne. Dzięki mówiącym termometrom mogą one zmierzyć temperaturę sobie lub dzieciom. Pomiar odbywa się w zależności od konstrukcji standardowo, czyli przez włożenie termometru pod pachę, lub punktowo, przez dotknięcie czujnika do czoła lub wsunięcie cienkiej sondy w ucho. Często urządzenia te mają pamięć kilku pomiarów, pozwalającą kontrolować skoki temperatury ciała. Odczyt pomiaru oznajmiany jest głosowo w języku polskim lub obcym.

Wśród urządzeń medycznych znaleźć można także mówiące ciśnieniomierze, z których korzystają osoby niewidome z dolegliwościami sercowymi, i mówiące glukometry dla chorych na cukrzycę.

## ESTETYKA

Osoby niewidome od urodzenia nie wiedzą, czym jest kolor. Inaczej osoby ociemniałe, które z barwami miały do czynienia przed utratą wzroku. Tak jedni, jak i drudzy zdają sobie sprawę z ich istnienia i wagi, choćby przy doboraniu codziennego stroju. Z pomocą w tym aspekcie życia przychodzą urządzenia elektroniczne zwane czujnikami kolorów. Dokonują one pomiarów długości fal elektromagnetycznych, jakimi są kolory, a następnie przetwarzają informację na komunikat głosowy. Osoba niewidoma

dotyka czujnikiem spodni, skarpet lub koszuli, wciska niewielki guzik i słyszy wypowiedaną nazwę barwy, czyli np. „zielony”, „czarny”, „czerwony”, „jasnożółty”. Dzięki temu samodzielnie i bez obaw o zły dobór kolorów może wybrać garderobę. Ostatnio oprócz sprzętowych czujników pojawiły się aplikacje na telefon z funkcją rozpoznawania barw. Tego typu rozwiązaniom poświęcono więcej miejsca w dalszej części poradnika.

## Nowoczesny sprzęt elektroniczny

### KOMPUTERY I LAPTOPY

Dziś chyba już nikt nie wyobraża sobie świata bez komputerów i internetu. Nie wyobrażają go sobie także osoby niewidome. Z dobrodziejstwa sieci korzystają one na równi z widzącymi. Mają konta poczty elektronicznej, profile na portalach społecznościowych, robią przez internet zakupy oraz wypożyczają elektroniczne wersje książek i czasopism. Już w czasach systemu operacyjnego DOS używały one komputerów. Było to możliwe dzięki specjalistycznemu oprogramowaniu, które zamieniało tekst z ekranu na mowę syntetyczną. Pierwsze syntezatory mowy miały elektroniczny tembr głosu i nie potrafiły intonować. Obecnie osoby niewidome mają do wyboru kilka głosów kobiecych i męskich nieróżniących się w zasadzie od ludzkich. Ponadto współczesne syntezatory intonują przecinki, kropki, wykrzykniki i pytajniki. Najbardziej popularnymi czytnikami ekranu, pracującymi pod kontrolą systemu Windows, są JAWS oraz NVDA. Ten ostatni jest szczególnie wart uwagi ze względu na możliwość bezpłatnego

pobrania i instalacji na komputerze. Dzięki tym tzw. screenreaderom osoba niewidoma ma możliwość obsługi najbardziej popularnych programów do edycji tekstu (Word, Notatnik, Wordpad), poczty e-mail (Thunderbird, Outlook, Windows Live Mail), przeglądarek internetowych (Firefox, Internet Explorer, Chrome), a także odtwarzaczy muzyki i multimediiów.

## **TELEFONIA KOMÓRKOWA**

Pierwsze telefony komórkowe wprowadzane na rynek wymagały wzroku, aby skorzystać ze wszystkich ich funkcji. Osoba niewidoma nie mogła samodzielnie ani napisać, ani odczytać SMS-a. Pozostawała jej tylko komunikacja głosowa.

Zmieniło się to z chwilą wejścia na rynek przez fińską firmę Nokia aparatów z systemem operacyjnym Symbian. Wówczas pojawiła się możliwość instalacji na nich programów odczytu ekranu. Nosiły nazwę Talks oraz Mobile Speak. Umożliwiały dostęp do całego menu telefonu, a także pisanie krótkich wiadomości tekstowych.

Technologia dotykowa wypierała stopniowo z rynku aparaty telefoniczne z fizycznymi klawiszami. Osobom z dysfunkcją wzroku wydawało się, że wkrótce telefon komórkowy znów będzie służył im tylko do komunikacji głosowej. Obsługa panelu dotykowego przez osoby niewidome wydawała się mało prawdopodobna. I wtedy amerykańska firma Apple wyszła naprzeciw oczekiwaniom klientów z dysfunkcją wzroku. Pierwszym telefonem dotykowym, który mógł być przez nich obsługiwany, był iPhone 3GS. Wkrótce twórcy systemu Android, który zadomowił się na dobre wśród innych

marek produkujących telefony komórkowe, postanowili wyposażyć go w funkcję dla osób niewidomych, analogiczną do tej znanej z urządzeń spod znaku nadgryzionego jabłka. Pierwszym w miarę dostępnym dla osób z dysfunkcją wzroku systemem był Android 2.1.

Był to początek XXI wieku. Dziś opcje dostępności mają telefony także z innymi systemami operacyjnymi, a więc marki Blackberry czy Lumia. Mimo wszystko największą popularnością wśród osób niewidomych cieszą się telefony firm Apple oraz Samsung.

Twórcy aplikacji na telefon szybko dostrzegli niezagospodarowaną dotąd niszę, jaką stanowili niewidomi klienci. W sklepach Appstore oraz Google Play pojawiły się produkty skierowane wyłącznie do tej grupy odbiorców. Należą do nich specjalne odtwarzacze muzyki i audiobooków, programy do nawigacji pieszej, aplikacje przetwarzające sfotografowany tekst na mowę, a nawet rozpoznające kolory lub przedmioty. Dzięki takiej aplikacji osoba niewidoma może dowiedzieć się, czy w kartonowym, zamkniętym pudełku jest ryż, kasza gryczana czy kasza jaglana.

Dzięki pomysłowości programistów aparaty telefoniczne stały się bardziej funkcjonalne. Osoby niewidome wykorzystują je jako dyktafony, czytniki książek mówionych i urządzenia do pieszej nawigacji. Wśród aplikacji skierowanych do osób z dysfunkcją wzroku są gry audio, czytnik nominałów banknotów, a także program do etykietowania przedmiotów. Aparat telefoniczny pełni zatem szereg innych funkcji poza komunikacją międzyludzką.

## **TABLETY**

Tablet w zasadzie różni się od telefonu komórkowego wyłącznie brakiem możliwości nawiązywania połączeń telefonicznych oraz gabarytami. Najpopularniejsze urządzenia tego rodzaju działają na podstawie systemów iOS firmy Apple, Android oraz Windows Mobile. Ich obsługa nie różni się praktycznie od obsługi telefonów dotykowych. Tablety są tak samo dostępne jak te telefony. Wymagają tych samych gestów i pozwalają w pełni wykorzystywać wszystkie funkcje.

## **SMARTWATCHE**

Urządzenia te pojawiły się na rynku stosunkowo niedawno. To niewielkie, przypominające kształtem zwyczajny zegarek urządzenia mobilne z dotykowym ekranem, które mają wszystkie funkcje tradycyjnego zegarka oraz dodatkowo szereg funkcji smartfonu. Działają na podstawie własnego systemu operacyjnego. Są połączone ze smartfonem poprzez Bluetooth. Prócz odczytu czasu umożliwiają sterowanie telefonem, odczytywanie i pisanie SMS-ów, odbieranie rozmów i obsługę telefonicznego odtwarzacza muzyki. Często są wyposażone w dodatkowe funkcje, np. pomiar kroków, pulsu, wysokości czy pozycji na podstawie GPS. Niektóre mają nawet aparat fotograficzny, akcelerometr czy termometr. Większość funkcji jest dostępna także dla osób niewidomych. Smartwatch jako niewielkie urządzenie mobilne zyskuje sobie coraz większą rzeszę zwolenników. Dotyczy to także osób z dysfunkcją narządu wzroku.

## **MUZYKA I DŹWIĘK**

Świat dźwięków jest dla osób niewidomych zdecydowanie ważniejszy niż dla widzących. Krótkie notatki

głosowe zastępują im np. karteczki przyczepiane na lodówce, a niewidomi studenci często nagrywają wykłady. Obsługa ogólnodostępnych odtwarzaczy muzyki i dyktafonów bywa trudna, gdyż prawie wszystkie są wyposażone w wyświetlacze. Od kilkunastu lat na rynku dostępne są jednak urządzenia audio przeznaczone dla osób niewidomych. Udźwiękowione menu pozwala im komfortowo obsługiwać taki sprzęt. Nagrywanie sygnalizowane jest cichym piskiem, a syntetyczny głos odczytuje nazwy folderów i plików. Większość tych urządzeń pozwala także załadować do nich pliki z muzyką, której można słuchać w wolnej chwili.

## **Orientacja przestrzenna**

Podstawowym narzędziem, które pomaga osobom niewidomym w przemieszczaniu się, jest oczywiście biała laska. Niektóre mają do pomocy psa przewodnika, a ostatnio coraz chętniej osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku sięgają po różnego rodzaju urządzenia elektroniczne wspomagające orientację przestrzenną. Działają one na podstawie technologii GPS. Można je podzielić na dwie grupy: nawigacje sprzętowe oraz aplikacje do instalacji na urządzeniach typu smartfon czy tablet. Poniżej przedstawiamy najpopularniejsze z nich.

Warto zaznaczyć, że tak jak w przypadku nawigacji samochodowej nie należy im bezgranicznie ufać. Dokładność odbiorników GPS wynosi od kilku do kilkunastu metrów, więc należy traktować rozwiązania nawigacyjne jako pomoc, a nie pewnik. Pozwalają lepiej orientować się w terenie, wyznaczać kierunek i docierać do wybranych miejsc,

ale zawsze należy stosować w stosunku do nich zasadę ograniczonego zaufania. Nie zastępują w żadnym wypadku białej laski. Są jedynie wsparciem, a nie ostatecznym narzędziem wspomagającym poruszanie się w terenie.

## **NAWIGACJE SPRZĘTOWE**

Nawigacje tego typu to najczęściej niewielkie urządzenia z własnym zasilaniem i wbudowanym odbiornikiem GPS. Działają bez dostępu do internetu. Użytkownik otrzymuje w pakiecie także mapy, które są wgrane do pamięci urządzenia. Obecnie prócz funkcji czysto nawigacyjnych, a więc informowania o kierunku, odległości i punktach dookoła, można wykorzystywać ów sprzęt także jako dyktafon, terminarz czy odtwarzacz muzyki. Największą wadą tych urządzeń jest stosunkowo wysoka cena.

## **APLIKACJE NAWIGACYJNE NA URZĄDZENIA MOBILNE**

Najpopularniejszymi wśród osób niewidomych platformami, na których można zainstalować nawigacje programowe, są iOS firmy Apple oraz Android, które można spotkać w urządzeniach różnych marek. Aplikacje działają na podstawie odbiorników GPS montowanych w telefonach i tabletach. Większość z nich wyposażono w funkcję tzw. nawigacji zakręt po zakręcie. Wystarczy wprowadzić punkt początkowy, którym może być także aktualna pozycja, oraz punkt końcowy. Komunikaty głosowe będą informować o kolejnych zakrętach w lewo lub prawo. Aplikacje do nawigacji często pozwalają na wyszukanie sklepu, przystanku, szkoły lub innych budynków. Wówczas korzystają z dostępnych w internecie map. Użytkownik ma także możliwość tworzenia własnych punktów

charakterystycznych i nadawania im nazw. W internecie są także dostępne bazy z punktami innych użytkowników. Najczęściej są to koordynaty adresów, skrzyżowań, przystanków autobusowych, stacji PKP, sklepów, szkół itp. Nawigacja programowa może podawać kierunki zegarowe, np. na godzinie dziesiątej, lub geograficzne, np. na północny zachód. Z reguły aplikacje te są stworzone tak, aby każdy mógł je spersonalizować pod własnym kątem, w zależności od potrzeb i wymagań. Dzięki nim możemy dowiedzieć się o kierunku poruszania się, prędkości, a nawet wysokości nad poziomem morza.

Oto nazwy najpopularniejszych aplikacji: Seeing Assistant Move, Lazarillo, Dotwalker, Ariadne GPS i Lodestone. Większość z nich jest płatna, ale w niektórych przypadkach można sprawdzić ich działanie, instalując wersje bezpłatne z niewielkimi ograniczeniami. Nie wpływają one jednak na funkcjonalność aplikacji i pozwalają na zapoznanie się z ich możliwościami. Dzięki temu przed zakupem każdy użytkownik może wybrać tę, która mu najbardziej odpowiada.

## **Inne przedmioty i urządzenia dla osób niewidomych**

Nie sposób opisać wszystkiego, co przydaje się osobom z dysfunkcją wzroku. Osoby niewidome posługują się mówiącymi termometrami do pomiaru temperatury w domu i na zewnątrz, specjalnymi igłami krawieckimi, których nawlekanie nie nastręcza trudności, mówiącymi kalkulatorami kieszonkowymi, skarpetownikami, dzięki którym po praniu mają zawsze sparowane skarpetki, czy ramkami do



podpisywania się na dokumentach. Relaks zapewniają im specjalnie dostosowane gry planszowe, np. chińczyk, warcaby lub szachy. Mogą grać w brydża, tysiąca i inne karciane gry. Do tego celu służą talie kart z brailowskimi oznaczeniami. Na rynku dostępna jest także gama urządzeń elektronicznych przeznaczonych dla osób niewidomych. Są to notatniki brailowskie i urządzenia lektorskie. Te pierwsze są czymś w rodzaju zeszytu, w którym prowadzi się zapiski, ale rozbudowanego o takie funkcje jak: zegarek, kalendarz, kalkulator, czytnik książek i odtwarzacz muzyki. Drugie natomiast pozwalają zamieniać tekst na mowę. Dzięki nim osoba z dysfunkcją wzroku może zeskanować tekst książki lub gazety i łatwo się z nim zapoznać.

## Literatura, kultura, sztuka, imprezy sportowe

Wymienione obszary życia społecznego do niedawna były niedostępne dla osób z dysfunkcją wzroku. Nikt nie wyobrażał

sobie wizyty osoby niewidomej na wystawie sztuk plastycznych odbieranych wzrokowo.

W kinie i teatrze osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku ma dostęp do dialogów i dźwiękowej warstwy budującej tło, które są pomocne w odczytywaniu fabuły. Niestety, w wielu przypadkach jest to niewystarczające, aby dobrze zrozumieć film lub przedstawienie, szczególnie wtedy, gdy wydarzenia rozgrywają się w ciszy lub na tle muzyki i są dostępne jedynie w warstwie wizualnej.

## AUDIODESKRYPCJA

Od 2006 r. w obszarze szeroko pojętej kultury używana jest technika audiodeskrpcji. Dzięki niej osoby niewidome i słabowidzące mają możliwość pełniejszego obcowania ze sztukami wizualnymi i audiowizualnymi, a także ze sportem. Audiodeskrpcja jest opisem tego, czego nie widać, a co jest potrzebne osobie niewidomej lub słabowidzącej, aby móc uczestniczyć w wydarzeniach kulturalnych i sportowych na równi

z osobami widzącymi. Coraz więcej muzeów dysponuje przewodnikami audio z audiodeskrypcją swych zbiorów. Osoba niewidoma przy wystawionym ekspozycje otrzymuje jego barwny i dokładny opis uzupełniony o informacje na temat autora, wielkości, techniki wykonania i kontekstu kulturowego powstania dzieła. Audiodeskrypcja filmowa czy teatralna polega na opisywaniu w czasie teraźniejszym ważnych scen w przerwach między dialogami. Dodatkowy lektor synchronicznie odczytuje ją przy odtwarzaniu filmu lub na żywo w teatrze. Do niewidomego odbiorcy audiodeskrypcja trafia zarówno jako dodatkowa ścieżka dołączana do filmu lub programu w telewizji, jak i przez odbiorniki ze słuchawką, które wypożyczane są osobom niewidomym przez instytucje kultury na czas trwania seansu lub spektaklu. Obecnie coraz częściej twórcy filmów i spektakli starają się o wdrożenie audiodeskrypcji na końcowym etapie produkcji. Filmy starsze są jej poddawane wtórnie. Niektóre programy telewizyjne czy seriale są już dostępne z audiodeskrypcją.

Audiodeskrypcja zawitała również na stadiony. Dotyczy to przede wszystkim meczów piłki nożnej, ale nie tylko. Niewiele osób wie, że podczas rozgrywanych w Polsce mistrzostw Europy w piłce nożnej w 2012 r. audiodeskrypcja była na wszystkich stadionach. Niewidomy kibic dostrajał podręczne radio na odpowiednią częstotliwość i siedząc wśród widzących fanów, słuchał komentarza specjalnie przeszkolonych dziennikarzy sportowych. Obecnie audiodeskrypcja jest dostępna na stadionie Legii Warszawa w czasie każdego meczu stołecznej drużyny oraz podczas imprez sportowych na Stadionie Narodowym. W tym drugim przypadku dotyczy to zarówno piłki nożnej, jak i lekkiej

atletyki, wyścigów na żużlu czy futbolu amerykańskiego.

Tak oto nadszedł czas, aby przestać kojarzyć osoby z dysfunkcją wzroku jedynie z radioodbiornikiem i słuchowiskami radiowymi. Ich obecność w kinie, teatrze czy na stadionie nie powinna nikogo dziwić tym bardziej, że audiodeskrypcja połączona z uczestnictwem w wydarzeniu pozwala odczuć tak ważne, o ile nie najważniejsze, emocje i wrażenia, jakie towarzyszą oglądaniu dzieł wizualnych i audiowizualnych, a także widowisk sportowych.

Brak wzroku nie musi być przeszkodą w przeżywaniu piękna, a jego doświadczanie w odniesieniu do kultury i sportu wzrasta jeszcze bardziej, gdy osoba niewidoma może liczyć na ich dostępność. Nie trzeba widzieć, aby czuć radość ze strzelonego przez ukochaną drużynę gola lub melancholię z powodu rozterek filmowego bohatera. Choć obrazy odbieramy różnymi zmysłami, to emocje możemy odczuwać te same.

## **PUBLIKACJE DŹWIĘKOWE, AUDIOBOOKI, E-BOOKI ITP.**

Osoby niewidome nie są także pozbawione dostępu do prasy ani najnowszych publikacji książkowych. Od dawna przy Polskim Związku Niewidomych działa biblioteka, w której prócz książek w brajlu można wypożyczać nagrania na kasetach magnetofonowych. W miarę rozwoju techniki cyfrowej te ostatnie zostały zastąpione przez dźwiękowe publikacje elektroniczne. Obecnie Dział Zbiorów dla Osób Niewidomych działa pod egidą Głównej Biblioteki Pracy i Zabezpieczenia Społecznego, kontynuując ponad 60-letnią tradycję biblioteki Polskiego



Związku Niewidomych. Książki można wypożyczać zdalnie, gdyż są plikami elektronicznymi. Wystarczy zapisać się do biblioteki, a potem przez internet pobierać wybrane pozycje. Prócz książek audio, czytanych przez wielu znanych aktorów, dostępne są także wersje tekstowe w plikach txt. Osoby niewidome mogą także swobodnie korzystać z internetowych księgarń. Dzięki opisanym wcześniej urządzeniom są dla nich dostępne nie tylko audiobooki, ale i e-booki w formatach epub czy pdf. W ten sam sposób, a więc przez internet i dzięki udźwiękowionym komputerom czy telefonom komórkowym, osoby z dysfunkcją wzroku mogą prenumerować czasopisma oraz gazety.

Warto tu zwrócić uwagę na działalność płockiego stowarzyszenia De Facto, które zajmuje się adaptacją czasopism dla osób niewidomych. Wystarczy zapisać się jako prenumerator, aby otrzymywać w dostępnym formacie html takie tytuły jak „Newsweek”, „Polityka”, „Autoświat”, a nawet mniej popularne, np. „Podróże”. Na Niepełnosprawni.pl jest też w formacie dostępnego pdfa „Integracja”, dwumiesięcznik dla osób niepełnosprawnych, ich rodzin i przyjaciół, ukazujący się od 1994 r.

Stowarzyszenie De Facto patronuje też Internetowemu Klubowi Filmowemu Osób Niewidomych. Pojawiają się w nim najnowsze produkcje, ale również klasyka kina. Każdy film oczywiście z audiodeskrypcją. Osoby niewidome mogą na forum podyskutować o obejrzanym tytule i podzielić się swymi refleksjami.

\*\*\*

Powyższe informacje pozwalają spojrzeć na codzienność osób z dysfunkcją

wzroku zupełnie inaczej.

Wielu ludziom wydaje się ona szara i nieciekawa, ale pozory mylą. Ludzie z niepełnosprawnością narządu wzroku nie są tak wyalienowani i pozbawieni dostępu do rzeczywistości, jak mogłoby się wydawać. Wielka w tym zasługa nowych technologii, ale wcale nie mniejsza ich samych. To dzięki ich determinacji i woli odkrywania świata powstały wszystkie opisane tu pomoce.

Osoby niewidome walczą także o to, aby wszelkie programy i aplikacje mogły być przez nie wykorzystywane. Zdarza się bowiem, że programiści zapominają o użytkownikach niewidomych i niedowidzących. Wiele aplikacji na telefony komórkowe, z których chętnie korzystałyby osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku, jest niestety niedostosowanych do ich potrzeb. Niektóre firmy, poinformowane przez te osoby, chętnie wprowadzają odpowiednie modyfikacje do swoich produktów. Są jednak i takie, które pozostają niewzruszone na sugestie i prośby. Wśród osób z dysfunkcją wzroku są także takie, które same tworzą przydatne programy czy aplikacje. Przykładem może być stworzony przez niewidomego Jana Szustra QR VOICE STICKER. Jest to czytnik kodów QR, który pozwala nadać im konkretne, głosowe nazwy. Dzięki niemu osoby z dysfunkcją wzroku za pomocą iPhone'a mogą uporządkować i opisać np. słoićki z przyprawami w kuchni lub płyty CD.

Osoby niewidome i niedowidzące nie tylko oczekują pomocy, ale także same wykazują się kreatywnością. Stwierdzenie, że bez nich społeczeństwo nie byłoby takie, jakie jest, nie może być już nazywane ryzykowną tezą. To jest po prostu prawda.



## **IV. Aktywność fizyczna osób z dysfunkcją wzroku**

---

**Wsparcie merytoryczne:**  
**Łukasz Skąpski, trener**  
**polskiej kadry**  
**showdown, wiceprezes**  
**Klubu Kultury Fizycznej,**  
**Sportu i Turystyki**  
**Niewidomych**  
**i Niedowidzących**  
**„Łuczniczka”**  
**w Bydgoszczy;**  
**Wacław Falkowski,**  
**trener drużyn goalballa**  
**z Wrocławia**



Niewidomi i słabowidzący chętnie uprawiają różne dyscypliny sportu. W Polsce działa wiele klubów sportowych zrzeszających takie osoby. Centralną komórką jest Stowarzyszenie Kultury Fizycznej, Sportu i Turystyki Osób Niewidomych i Słabowidzących „Cross”. Osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku trenują pływanie, wioślarstwo, biegi długie i krótkodystansowe oraz kolarstwo tandemowe, ale także takie dyscypliny, które nie są znane większości społeczeństwa. Należą do nich: goalball, showdown czy blind tennis. Mało kto słyszał o tych grach, więc warto dowiedzieć się czegoś więcej na ich temat.

## Goalball

Grę tę wymyślili w 1946 r. Niemiec Sepp Reindle oraz Austriak Hans Lorenzen. W ich zamiśle miała służyć rehabilitacji inwalidów wojennych. Obecnie jest dyscypliną paraolimpijską uprawianą zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety.

Drużyna składa się z 6 zawodników: 3 grających oraz 3 rezerwowych. Gra toczy się na boisku o wymiarach

9 m na 18 m. Podzielone jest na połowy, a każda z nich na 3 równe, 3-metrowe części: obrony, rzutu i neutralną. Najbliżej środka boiska znajduje się strefa neutralna, nieco dalej strefa rzutu, a na końcu pola do gry – strefa obrony. Wszystkie linie pola do gry są wyklejone sznurkiem, aby zawodnicy mieli możliwość orientacji. Bramka rozciąga się na całej szerokości boiska. Ma wymiary 9 m na 1,3 m i jest ograniczona słupkami oraz poprzeczką. Piłka waży 1,25 kg, a jej obwód wynosi 76 cm. Ma umieszczony wewnątrz dzwoneczek pozwalający namierzyć ją słuchem. Ponadto w piłce wywiercone są 4 otwory, dzięki którym dźwięk dzwoneczka jest wyraźniejszy. Mecz trwa 24 min: każda połowa po 12 min z 5-minutową przerwą.

W czasie meczu trener nie może komunikować się z zawodnikami ani wchodzić na boisko. Do przekazania uwag drużynie można wykorzystać tylko czas po gwizdku, kiedy jest zatrzymana gra. Trener może również dokonać podczas meczu 4 zmian (zmiany w przerwie między połowami nie są zaliczane do tego limitu).

Celem gry jest zdobycie jak największej liczby bramek. Podczas rozgrywek



obowiązują ściśle określone przepisy. Nad ich przestrzeganiem czuwa kolegium sędziów: 4 bramkowych, sędziowie przy stoliku sędziowskim oraz 2 sędziów głównych. Zadaniem tych pierwszych jest sygnalizowanie prawidłowo zdobytej bramki. Drudzy kontrolują czas meczu, liczbę trafnych rzutów (zdobytych goli) oraz czas kontaktu drużyny z piłką. Sędziowie główni rozpoczynają i kończą mecz, przerywają go i decydują ostatecznie o uznaniu lub nieuznaniu gola.

Rzut piłką musi odbyć się według określonych zasad. Niedozwolone jest rzucanie piłki tak, aby nie dotykała parkietu. Można ją toczyć lub wprawić w ruch kozłujący. W tym drugim przypadku musi jednak dotknąć strefy rzutu i strefy neutralnej drużyny rzucającej. Przy niespełnieniu tych warunków ewentualny gol nie jest uznawany, drużyna rzucająca zostaje zaś ukarana rzutem karnym.

Piłka może być na połowie jedynie 10 s. Przekroczenie tego czasu skutkuje ukaraniem rzutem karnym. Jest on także przyznawany za niesportowe zachowanie, np. gdy zawodnik użyje wulgaryzmu.

Zawodnicy w czasie gry mają oczy zabezpieczone plastrami oraz specjalnymi ciemnymi goglami uniemożliwiającymi obserwację boiska czy kontrolę piłki wzrokiem. Na trybunach podczas meczu musi panować cisza.

Goalball jako dyscyplina paraolimpijska zadebiutował w Toronto w 1976 r. Jest jedyną drużynową grą dla osób niewidomych i słabowidzących w programie paraolimpiady. Ponadto rozgrywane są w goalball mistrzostwa świata i Europy. W Polsce jest kilka klubów, które rywalizują ze sobą w zawodach o mistrzostwo kraju. Najmocniejszym i najliczniejszym

klubem jest obecnie Ośrodek we Wrocławiu – Goalball Wrocław, który ma 2 drużyny seniorskie (tytuł Mistrza Polski w 2016 r.) i 2 drużyny juniorskie (tytuły Mistrza Polski w latach 2013, 2014, 2015, 2016, 2017), oraz drużyny kobiet i młodzików. W Polsce są także kluby w Katowicach, Lublinie, Bydgoszczy, Laskach, Szczecinie, Bierutowie i Krakowie.

## Showdown

Ojcem tej gry jest niewidomy Kanadyjczyk Joe Lewis. Jako datę jej powstania wskazuje się 1960 r. Showdown bywa czasem, z powodu używanej w nim terminologii i niektórych zasad, mylnie nazywany tenisem stołowym dla niewidomych, ale bliżej mu z pewnością do popularnego wśród widzących air hockeya, w Polsce zwanego cymbergajem.

Gra toczy się na okolonym bandami stole o zaokrąglonych rogach. Na węższych, przeciwległych bokach prostokąta w centralnej części umieszczone są bramki. Boisko na połowy dzieli tzw. ekran, czyli pionowa płyta, ale między nią a blatem stołu jest szczelina na piłkę.

Showdown polega na odbijaniu przez zawodników piłeczki w taki sposób, aby przetoczywszy się pod ekranem, trafiła do bramki przeciwnika. Piłeczka wypełniona jest najczęściej metalowymi kuleczkami, które podczas jej ruchu wydają głośny dźwięk.

Do gry zawodnik używa specjalnej rakiетки. Każdy gracz w czasie meczu ma założone specjalne gogle, dzięki

czemu w rozgrywce mogą brać udział także osoby widzące.

Gol zaliczany jest wówczas, gdy piłka wpadnie do otworu bramki lub gdy gracz, któremu strzelono gola, celowo wybije piłkę z przestrzeni bramki. Za każdą bramkę przyznawane są 2 punkty. Jeden punkt można stracić m.in. wtedy, gdy zawodnik uderzy piłką o ekran, przez co wstrzyma jej ruch naprzód, lub gdy pozostając w obszarze gry, dotknie piłki cokolwiek poza rakiетką bądź ręką trzymającą rakiетkę. Punkt przyznawany jest przeciwnikowi także wtedy, gdy zawodnik sprawi, że piłka po uderzeniu wypadnie poza obszar gry.

Każdemu z graczy przysługują 2 serwy z rzędu. Gracze mogą zdobywać punkty bez względu na to, kto serwuje. Set można wygrać, uzyskując 11 punktów, przy zachowaniu przewagi 2 punktów względem przeciwnika. Zwycięstwo w meczu uzyskuje się, wygrywając przynajmniej 2 sety z 3 w tradycyjnych rozgrywkach lub 3 z 5 w przypadku np. finałowego meczu Mistrzostw Świata, Europy bądź kraju.

W Polsce jest 10 aktywnych ośrodków showdown: w Słupsku, Bydgoszczy, Olsztynie, Warszawie, Laskach, Częstochowie, Lublinie, Przemyślu, we Wrocławiu i w Chorzowie. Na międzynarodowych turniejach reprezentuje nasz kraj wyselekcjonowana kadra zawodników. Warto nadmienić, że Polacy są w czołówce europejskiej.

Showdown nie jest dyscypliną paraolimpijską. Od 1992 r. trwają starania, aby włączyć go do programu paraolimpiady. Na igrzyskach w Londynie w 2012 r. został rozegrany pierwszy, pokazowy turniej showdown.

## Blind tennis

---

Jest to odmiana tenisa ziemnego, w którą mogą grać osoby niewidome. Gra pochodzi z dalekiej Japonii. To właśnie tam na przełomie lat 80. i 90. ubiegłego stulecia niewidomy entuzjasta tenisa ziemnego Miyoshi Takei zaadaptował ten sport do potrzeb osób z dysfunkcją wzroku. Największym wyzwaniem na tym polu okazało się skonstruowanie piłki, która wydawałaby dźwięk. Miyoshiemu Takei zabrało to kilka lat, lecz w końcu dopiął swego. Wynałazł brzęczącą piłkę, dzięki której można było stworzyć fundamenty do uprawiania tenisa przez osoby niewidome. Pierwsze zawody o tytuł najlepszego niewidomego tenisisty odbyły się w 1990 r. w Narodowym Centrum Rehabilitacyjnym dla Niepełnosprawnych w Japonii.

Z biegiem czasu dyscyplina ta zyskiwała zwolenników na innych kontynentach. W Europie największym uznaniem cieszy się w Wielkiej Brytanii. Duży ośrodek jest także w Stanach Zjednoczonych, gdzie Perkins School for the Blind w Watertown w stanie Massachusetts zajmuje się propagowaniem tenisa dla osób niewidomych. Na początku 2016 r. blind tennis za sprawą pani Agaty Baryckiej zadomowił się w Polsce. To ona wpadła na pomysł założenia pierwszego klubu zrzeszającego tenisistów z dysfunkcją wzroku.

Zasady gry w większości opracował Miyoshi Takei. Prócz gry zupełnie inną, większą niż tenisowa i brzęczącą piłką, różnice dotyczą wymiarów rakiety, kortów oraz liczby koszków piłki. Zawodnicy rywalizują w trzech kategoriach: B1, B2 i B3. W pierwszej grają wyłącznie niewidomi.

Obligatoryjne są tu czarne gogle osłaniające oczy. W kategorii B2 i B3 występują osoby niedowidzące. Rakiety do gry w blind tennis są krótsze od standardowych, których używają sportowcy widzący podczas meczów tenisa ziemnego. Brzęcząca piłeczka może odbić się od kortu 3-krotnie, gdy rywalizują zawodnicy kategorii B1 i B2, a 2-krotnie w przypadku kategorii B3. Rozmiary kortów w poszczególnych kategoriach są różne. Generalnie boiska są mniejsze niż standardowe korty do tenisa ziemnego. Dla kategorii B1 wymiary wynoszą 12,89 × 6,40 m, dla kategorii B2 i B3 zaś 18,28 × 8,23 m. Linie na kortach są lekko wypukłe, aby zawodnik mógł je wyczuć stopą.

Blind tennis także nie jest dyscypliną paraolimpijską. Międzynarodowe władze podjęły już jednak starania, aby jak najszybciej został zaliczony do tego zaszczytnego grona.

## Inne dyscypliny

---

Oczywiście dyscyplin sportowych, które mogą uprawiać osoby z dysfunkcją wzroku, jest znacznie więcej. Można tu wspomnieć o blind footballu, czyli piłce nożnej dla osób niewidomych, jeździe na nartach, bowlingu, a także bardziej umysłowych niż fizycznych grach, jak warcaby czy szachy. Oczywiście niekoniecznie trzeba wstępować do klubu i trenować. Biegać, jeździć na tandemie i wspinać się można rekreacyjnie. Tak też robi spora część osób niewidomych i słabowidzących. Wielu korzysta z siłowni. Wśród osób z niepełnosprawnością narządu wzroku coraz większą popularnością cieszy się nordic walking. Do tej aktywności konieczna jest specjalna uprząż, która



łączy osobę z dysfunkcją wzroku z przewodnikiem.

Od wielu lat organizowane są rejsy w ramach projektu „Zobaczyć Morze”. Osoby niewidome i słabowidzące żeglują po pełnym morzu z widzącą częścią załogi, ale nie jako pasażerowie, ale jej część. Mają swoje wachty, muszą rozwijać i zwinąć żagle i wykonywać większość prac zwykłych załogantów.

Aktywność fizyczna i ruch wpływają na samopoczucie osób z dysfunkcją

wzroku oraz ich kondycję w takim samym stopniu jak w przypadku ludzi widzących. Nic więc dziwnego, że osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku bardzo chętnie uprawiają sport.

W ich przypadku ma on, prócz czysto rywalizacyjnego charakteru, także aspekt rehabilitacyjny.

Treningi pomagają łatwiej się koncentrować, wyrabiać refleks, słuch, a także orientację przestrzenną.

Wszystko to w efekcie przekłada się na wyższy komfort życia.



## V. Osoby z dysfunkcją wzroku a rynek pracy

---



**Wsparcie merytoryczne:**  
**Krystian Stanasiuk,**  
**LL.M., radca prawny,**  
**ekspert z zakresu prawa**  
**pracy w kancelarii**  
**Taylor Wessing;**  
**Piotr Braun, prawnik,**  
**dyrektor Fundacji**  
**Edukacji Nowoczesnej**



Praca jest integralną częścią życia człowieka. Pozwala nie tylko osiągać korzyści materialne, ale także poznawać nowych ludzi i poszerzać horyzonty. Dla osób z dysfunkcją wzroku pełni również funkcję rehabilitacyjną. Do niedawna osoby niewidome nie miały zbyt szerokiego spektrum wyboru zawodu. Zostawały najczęściej masażystami lub podejmowały drobne prace w spółdzielniach inwalidów. Rozwój nowych technologii otworzył przed nimi większe możliwości. Wiele z nich kończy studia i zostaje specjalistami w różnych dziedzinach.

Oczywiście mają świadomość własnych ograniczeń. Nikt nie próbuje udowodnić, że można być niewidomym chirurgiem, pilotem czy kierowcą autobusu. Jest wiele innych zawodów, w których osoby z dysfunkcją wzroku mogą się rozwijać i świetnie realizować. Pracują jako konsultanci telefoniczni, informatycy, dziennikarze, prawnicy czy nauczyciele. Niektórzy prowadzą własną działalność gospodarczą, a innych zatrudniają firmy z otwartego rynku lub zakłady pracy chronionej. Korzyści z zatrudnienia ma nie tylko pracownik z niepełnosprawnością, ale także pracodawca.

Poniżej przedstawiono niektóre aspekty prawne wynikające z Kodeksu pracy oraz ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych.

Form wsparcia, z których może skorzystać osoba z dysfunkcją wzroku, jest bardzo wiele. Poniżej pogrupowano je w zależności od rodzaju działalności zarobkowej.

## Pracownik

### UMOWA O PRACĘ

#### Krótszy czas pracy

Czas pracy osoby niepełnosprawnej w przypadku pełnowymiarowego etatu nie może przekraczać 8 godzin na dobę i 40 godzin tygodniowo. Osoby mające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności pracują do 7 godzin na dobę i 35 godzin tygodniowo. Osoba niepełnosprawna nie może być zatrudniona w porze nocnej i godzinach nadliczbowych. Służy to ochronie jej zdrowia oraz zapewnia prawo do odpoczynku

i regeneracji. Przepisów tych nie stosuje się wobec osób zatrudnionych przy pilnowaniu oraz gdy na wniosek osoby zatrudnionej lekarz przeprowadzający badania profilaktyczne lub (w razie jego braku) lekarz sprawujący opiekę nad tą osobą wyrazi na to zgodę.

Skrócony czas pracy nie może wpływać na wysokość wynagrodzenia.

### **Dodatkowy urlop wypoczynkowy**

Osoby mające orzeczenie o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności mają prawo do dodatkowego urlopu wypoczynkowego w wymiarze 10 dni roboczych w roku kalendarzowym (prawo do pierwszego urlopu dodatkowego przysługuje po przepracowaniu jednego roku od dnia, gdy orzeczono wobec tej osoby jeden z tych stopni niepełnosprawności). Łącznie można skorzystać z 30 dni urlopu lub 36 – jeżeli staż pracy wynosi co najmniej 10 lat.

### **Dodatkowa przerwa w pracy**

Osoba z niepełnosprawnością ma prawo do dodatkowej przerwy w pracy na gimnastykę usprawniającą lub wypoczynek. Czas przerwy wynosi 15 minut i jest wliczany do czasu pracy. Jest to przerwa należąca się pracownikowi dodatkowo, tj. oprócz innych przyznanych pracownikom ustawowo przerw, np. 15-minutowej przerwy należącej każdemu pracownikowi, którego dobowy wymiar czasu pracy wynosi co najmniej 6 godzin (art. 134 Kodeksu pracy).

### **Zwolnienie od pracy z zachowaniem wynagrodzenia**

Osobie z orzeczonym znacznym lub umiarkowanym stopniem niepełnosprawności przysługuje prawo

do zwolnienia od pracy z zachowaniem prawa do wynagrodzenia:

- w wymiarze do 21 dni roboczych w celu uczestniczenia w turnusie rehabilitacyjnym, jednak nie częściej niż raz w roku,
- w celu wykonania badań specjalistycznych, zabiegów leczniczych lub usprawniających, jeśli czynności tych nie można wykonać poza godzinami pracy.

Pracodawca może żądać udokumentowania badań i zabiegów.

### **UMOWA O DZIEŁO, UMOWA ZLECENIA LUB AGENCYJNA**

W przypadku tego typu umów zatrudnionemu nie przysługują takie prawa jak przy umowie o pracę. Warto jednak zwrócić uwagę, że te formy zatrudnienia gwarantują bardziej elastyczny czas pracy, dają możliwość wykonywania części lub nawet całości obowiązków zdalnie oraz zapewniają większą swobodę w ustalaniu planu dnia. Jednak te same udogodnienia w wykonywaniu pracy można ustalić w umowie o pracę – wykonywanie zadań pracowniczych w zadaniowym systemie czasu pracy (jeśli jego zastosowanie uzasadnia rodzaj pracy, jej organizacja albo miejsce wykonywania) lub/i poprzez telepracę świadczoną zdalnie z domu pracownika.

### **DZIAŁALNOŚĆ GOSPODARCZA**

Osoby z niepełnosprawnością mogą otrzymać dotację na podjęcie działalności gospodarczej, rolniczej albo na wniesienie wkładu do spółdzielni socjalnej. Wysokość dotacji to nie więcej niż 15-krotność przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia.

Jednorazowe środki na rozpoczęcie działalności gospodarczej może otrzymać osoba zarejestrowana w urzędzie pracy jako bezrobotna albo poszukująca pracy, niepozostająca w zatrudnieniu.

Dla osób z orzeczonym stopniem niepełnosprawności, które już prowadzą działalność gospodarczą, przewidziano także możliwość dofinansowania kredytu bankowego zaciągniętego na kontynuowanie tej działalności do wysokości 50 proc. oprocentowania. Wniosek składa się do starosty właściwego ze względu na miejsce prowadzenia działalności gospodarczej.

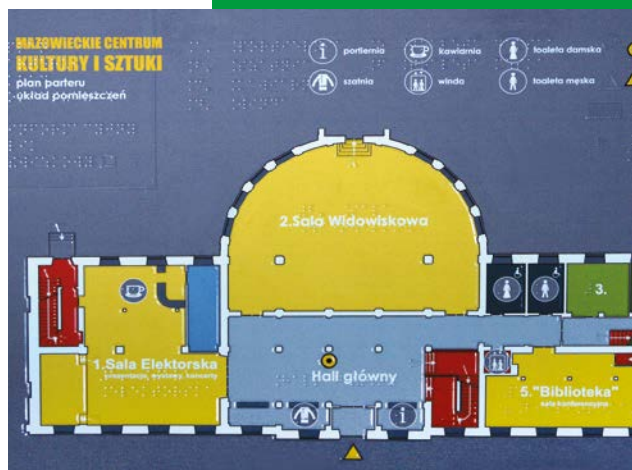
Osoba niepełnosprawna, która prowadzi działalność gospodarczą, może wnioskować o refundację składek na ubezpieczenia emerytalne i rentowe ze środków Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON). Kwota refundacji zależy od stopnia jej niepełnosprawności.

## Pracodawca

Warto zauważyć, że pracodawca, który zatrudnia osoby z niepełnosprawnością, może liczyć na korzyści i ułatwienia z tego tytułu.

### DOFINANSOWANIE DO WYNAGRODZENIA

Pracodawca zatrudniający osobę z niepełnosprawnością w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym może otrzymać z PFRON dofinansowanie do wynagrodzenia takiego pracownika. Wysokość dofinansowania zależy od stopnia orzeczonej niepełnosprawności



i rodzaju schorzenia. W przypadku pracowników z tzw. schorzeniami specjalnymi (czyli w odniesieniu do których orzeczono chorobę psychiczną, upośledzenie umysłowe, całościowe zaburzenia rozwojowe lub epilepsję oraz niewidomych) kwota dofinansowania wzrasta o 600 zł.

Zasada ta obowiązuje wyłącznie pracodawców, którzy zatrudniają osoby z niepełnosprawnością na podstawie umowy o pracę. Nie dotyczy to umów zlecenia, agencyjnych ani umów o dzieło.

### FUNDUSZE NA SZKOLENIA I DOFINANSOWANIE MIEJSCA PRACY

PFRON może także zapewnić pracodawcom zwrot kosztów przystosowania tworzonych lub istniejących stanowisk pracy do potrzeb osób z niepełnosprawnością oraz wyposażenia stanowiska pracy w odpowiednie narzędzia.

Koszty szkolenia pracownika z dysfunkcją wzroku również mogą być refundowane ze środków PFRON.

## **DOFINANSOWANIE PRACY ASYSTENTA**

Pracodawca może starać się o zrefundowanie kosztów zatrudnienia asystenta, który wspierałby pracownika z niepełnosprawnością w pracy w zakresie czynności ułatwiających komunikowanie się z otoczeniem, a także czynności niemożliwych lub trudnych do samodzielnego wykonania przez pracownika z niepełnosprawnością.

Wszelkie czynności związane z wnioskowaniem o dofinansowanie wynagrodzenia czy przystosowania miejsca pracy leżą po stronie pracodawcy!

Należy stwierdzić, że potencjał osób z dysfunkcją wzroku jako pracowników wciąż nie jest wykorzystany w należyтым stopniu. Przyczyniają się do tego stereotypy na ich temat oraz niewiedza pracodawców. Firmy boją się zatrudniać niewidomych lub słabowidzących z obawy o ich niezaradność i brak kompetencji. Przykład pracodawców, którzy zaufali osobom z dysfunkcją wzroku, pokazuje jasno, że są one konkurencyjne w stosunku do ludzi pełnosprawnych, a ich kwalifikacje nierzadko są nawet wyższe. Za okazane im zaufanie i daną szansę odpłacają się sumienną oraz wydajną pracą.

## **Łączenie wynagrodzenia z innymi świadczeniami**

Z punktu widzenia osoby niepełnosprawnej ważnym zagadnieniem jest możliwość łączenia wynagrodzenia za pracę z rentą. Regulują to odrębne przepisy. Najważniejsze kwestie przedstawiono poniżej.

Prawo do renty nie wyklucza możliwości podjęcia pracy. Świadczenie zostanie jednak zmniejszone albo zawieszono po przekroczeniu tzw. progu zarobkowego. Zasady zmniejszania i zawieszania rent zależą od ich rodzaju.

## **RENTA Z TYTUŁU NIEZDOLNOŚCI DO PRACY**

To świadczenie przysługuje osobom, które mają orzeczenie o niezdolności do pracy wydane przez lekarza orzecznika ZUS (albo komisję lekarską ZUS w drugiej instancji) oraz odpowiedni staż. Ten drugi warunek jest spełniony, gdy osoba osiągnie okresy składkowe i nieskładkowe wynoszące co najmniej:

- 1 rok – jeżeli niezdolność do pracy powstała przed ukończeniem 20 lat;
- 2 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 20 do ukończenia 22 lat;
- 3 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 22 do ukończenia 25 lat;
- 4 lata – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 25 do ukończenia 30 lat;
- 5 lat – jeżeli niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 30 lat (okres 5 lat powinien przypadać w ciągu ostatnich 10 lat przed zgłoszeniem wniosku o rentę lub przed dniem, w którym powstała niezdolność do pracy).

Okresy składkowe to okresy związane z aktywnością zawodową, m.in.: zatrudnienia na podstawie umowy o pracę, okresy samodzielnego opłacania składek na ubezpieczenia społeczne lub ubezpieczenia emerytalne i rentowe, np. z tytułu prowadzenia działalności gospodarczej. Okresy nieskładkowe to natomiast

okresy braku aktywności zawodowej, m.in. okresy nauki w szkole wyższej na jednym kierunku, jeśli jest ukończona, niewykonywania pracy z powodu opieki nad dzieckiem w wieku do 4 lat, pobierania zasiłku chorobowego lub świadczenia rehabilitacyjnego. Okresy nieskładkowe nie mogą przekraczać 1/3 okresów składkowych.

Aby otrzymać rentę, trzeba także spełniać warunek, który dotyczy daty powstania niezdolności do pracy. Musi ona powstać w określonym w ustawie emerytalnej okresie składkowym lub nieskładkowym (m.in. ubezpieczenia, pobierania zasiłku macierzyńskiego, chorobowego czy opiekuńczego) albo nie później niż w ciągu 18 miesięcy od końca tych okresów.

Przyznanie renty zależy także od braku prawa do emerytury z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych lub niespełnienia warunków do jej uzyskania.

Od obowiązku spełnienia 2 warunków – osiągnięcia określonego stażu i daty powstania niezdolności do pracy – są wyjątki.

Osiągnięcia określonego stażu nie wymaga się od ubezpieczonego, którego niezdolność do pracy jest spowodowana wypadkiem w drodze do pracy lub z pracy. Natomiast warunek o 5-letnim stażu w ciągu ostatnich 10 lat (dla osób, których niezdolność do pracy powstała w wieku powyżej 30 lat) nie dotyczy:

- kobiety, która ma 25 lat okresów składkowych i orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy;
- mężczyzny, który ma 30 lat okresów składkowych i orzeczenie o całkowitej niezdolności do pracy.

Jeśli osoba, która występuje o rentę nie może udowodnić wymaganego okresu składkowego i nieskładkowego, ZUS uznaje, że warunek ten jest spełniony, gdy:

- była zgłoszona do ubezpieczenia przed ukończeniem 18 lat lub w ciągu 6 miesięcy od ukończenia szkoły ponadpodstawowej, ponadgimnazjalnej lub wyższej;
- do dnia powstania niezdolności do pracy miała jakiekolwiek okresy składkowe lub nieskładkowe (bez przerwy lub z przerwami, które nie przekraczają 6 miesięcy).

Jest też wyjątek od warunku, że niezdolność do pracy ma powstać w określonym czasie, np. w okresie ubezpieczenia albo w ciągu 18 miesięcy od ustania tego okresu. Nie musi go spełnić:

- kobieta, której okres składkowy i nieskładkowy wynosi co najmniej 20 lat i która ma orzeczoną całkowitą niezdolność do pracy;
- mężczyzna, którego okres składkowy i nieskładkowy wynosi 25 lat i który ma orzeczoną całkowitą niezdolność do pracy.

ZUS może zmniejszyć albo zawiesić rentę z tytułu niezdolności do pracy, jeśli osoba uprawniona do niej osiąga w określonej przepisami wysokości przychód z działalności podlegającej obowiązkowi ubezpieczeń społecznych, np. z umowy o pracę albo prowadzenia działalności gospodarczej.

ZUS zmniejsza rentę, gdy przychody przekroczą 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy, ale są niższe niż 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. W takim przypadku ZUS zmniejsza rentę o kwotę przekroczenia. Zmniejszenie

świadczenia nie może przekraczać tzw. maksymalnej kwoty zmniejszenia. Można ją znaleźć na stronie: [www.zus.pl](http://www.zus.pl).

ZUS zawiesza rentę, jeżeli przychody przekroczą 130 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia. Aktualne limity zarobkowe można sprawdzić na stronie [www.zus.pl](http://www.zus.pl)., przez Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS pod numerem telefonu: 22 560 16 00 bądź w oddziałach tej instytucji.

## **RENTA SOCJALNA**

Renta socjalna jest świadczeniem, które przysługuje osobie pełnoletniej, całkowicie niezdolnej do pracy z powodu naruszenia sprawności organizmu, które powstało:

- 1) przed ukończeniem 18. roku życia;
- 2) w trakcie nauki w szkole lub w szkole wyższej – przed ukończeniem 25. roku życia;
- 3) w trakcie kształcenia w szkole doktorskiej, studiów doktoranckich lub aspirantury naukowej.

Prawo do renty socjalnej ZUS zawiesza za miesiąc, w którym osoba uprawniona do renty osiągnęła przychód przekraczający 70 proc. przeciętnego miesięcznego wynagrodzenia za kwartał kalendarzowy. Ten próg zarobkowy zmienia się co kwartał.

Aktualnie obowiązujący można sprawdzić na stronie: [www.zus.pl](http://www.zus.pl) lub za pośrednictwem Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS pod numerem telefonu: 22 560 16 00 bądź w oddziałach tej instytucji.

Jeśli przychód przekroczy wspomniany wyżej próg choćby o 1 zł, to zawiesza pełną kwotę renty.

Na zawieszenie renty socjalnej wpływają m.in:

- przychody z tytułu działalności podlegającej obowiązkowi ubezpieczeń społecznych, np. z umowy o pracę, umowy zlecenia, prowadzenia pozarolniczej działalności;
- kwoty pobranych zasiłków: chorobowego, macierzyńskiego i opiekuńczego oraz wynagrodzenia za czas niezdolności do pracy, a także kwoty świadczenia rehabilitacyjnego i wyrównawczego, zasiłku wyrównawczego i dodatku wyrównawczego;
- przychody z umowy najmu, podnajmu, dzierżawy, poddzierżawy lub innych umów o podobnym charakterze, opodatkowanych na podstawie przepisów o zryczałtowanym podatku dochodowym od niektórych przychodów osiąganych przez osoby fizyczne.

10. Impresariat Muzyczny

Dział Organizacji i K

11. Dział Folkloru i Tańca

12. Sala Baletowa

14. Sekretariat

Dyrektor

Zastępca Dyrektora

16. Dział Dokumentacji



## VI. Pies przewodnik

---



**Wsparcie merytoryczne: Irena Semmler,  
członek Zarządu Fundacji na rzecz Osób Niewidomych „Labrador – Pies Przewodnik”**

W tym poradniku nie mogło zabraknąć kilku podstawowych informacji na temat psów przewodników. Osoby niewidome są z nimi kojarzone nieomal automatycznie. Faktem jest, że spora liczba osób z dysfunkcją wzroku korzysta z pomocy tych zwierząt, lecz jeszcze większa grupa nie ma psów przewodników. Duża część społeczeństwa ma na ich temat iluzoryczną i często przesadzoną opinię.

Pies przewodnik stanowi niezrównaną pomoc podczas poruszania się po ulicy, ale nie może być traktowany jak urządzenie do nawigacji. Mylny jest na przykład pogląd, że potrafi odróżnić na przejściu dla pieszych światło czerwone od zielonego. Tak naprawdę to nie on kieruje właścicielem, lecz osoba niewidoma nim, a pies zapewni jedynie komfortowe pokonanie danej trasy. Omija przeszkody, kałuże, drzewa i zaparkowane samochody, ostrzega przed zejściem z krawężnika na jezdnię oraz pomaga odnaleźć np. schody lub drzwi. Osoba niewidoma wydaje mu komendy, które pies przewodnik, dzięki odpowiedniemu przeszkoleniu, wykonuje w miarę bezbłędnie.

Należy jednak pamiętać, że po podaniu komendy, np. przystanek, pies przewodnik kieruje się na pierwszy napotkany przystanek autobusowy, który niekoniecznie musi być tym właściwym. Odnalezienie docelowego spoczywa na samej osobie niewidomej. Musi ona umieć orientować się w przestrzeni publicznej na tyle sprawnie, aby móc korzystać z pomocy psa przewodnika.

**WAŻNE!**

Artykuł 2 pkt 11 ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych definiuje psa asystującego jako „odpowiednio wyszkolonego i specjalnie oznaczonego psa, w szczególności psa przewodnika osoby niewidomej lub niedowidzącej oraz psa asystenta osoby niepełnosprawnej ruchowo, który ułatwia osobie niepełnosprawnej aktywne uczestnictwo w życiu społecznym”.

Szkolenie psów przewodników jest długotrwałe i kosztowne. Trwa ok. 2 lat i kosztuje od 20 do 30 tys. zł. Kwota ta najczęściej pokrywana jest ze środków PFRON, funduszy unijnych lub innych programów pomocowych. Są rasy, które nie nadają się do szkolenia, ale też psy z odpowiedniej rasy, których nie można wyszkolić. W Polsce najczęściej szkolone są labradory i golden retrievery. Wyszkolony pies może trafić do osoby niewidomej. Zasady ubiegania się o niego ustala zwykle organizacja zajmująca się szkoleniem i wyposażaniem psów w odpowiednie certyfikaty. Wykaz takich organizacji został zamieszczony w dalszej części poradnika.

Zgodnie z odpowiednimi przepisami pies przewodnik powinien być wyposażony w specjalną uprzęż, a jego właściciel musi mieć certyfikat potwierdzający status psa asystującego i świadectwo wymaganych szczepień weterynaryjnych.

Osoba niewidoma z psem przewodnikiem może korzystać ze

szczególnych uprawnień. Wynikają one z przepisów ustawy o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Na podstawie zawartych w niej przepisów osoba niewidoma z psem przewodnikiem ma wstęp do określonych miejsc. Wymienia się wśród nich parki narodowe, kąpieliska, a także budynki i ich otoczenie:

- przeznaczone na potrzeby administracji publicznej,
- wymiaru sprawiedliwości,
- kultury,
- oświaty,
- szkolnictwa wyższego, nauki,
- opieki zdrowotnej,
- opieki społecznej i socjalnej,
- obsługi bankowej,
- handlu,
- gastronomii,
- usług,
- turystyki,
- sportu,
- obsługi pasażerów w transporcie kolejowym, drogowym, lotniczym, morskim lub śródlądowym,
- świadczenia usług pocztowych lub telekomunikacyjnych oraz innych ogólnodostępnych budynków przeznaczonych do wykonywania podobnych funkcji, w tym także budynków biurowych i socjalnych.

W praktyce więc osoba niewidoma z psem przewodnikiem ma prawo wejść do urzędu miasta czy gminy, urzędu skarbowego, kina, teatru itp. Zarządzający tego rodzaju obiektami nie mogą żądać, by osoba niewidoma zostawiła tego psa przed wejściem.

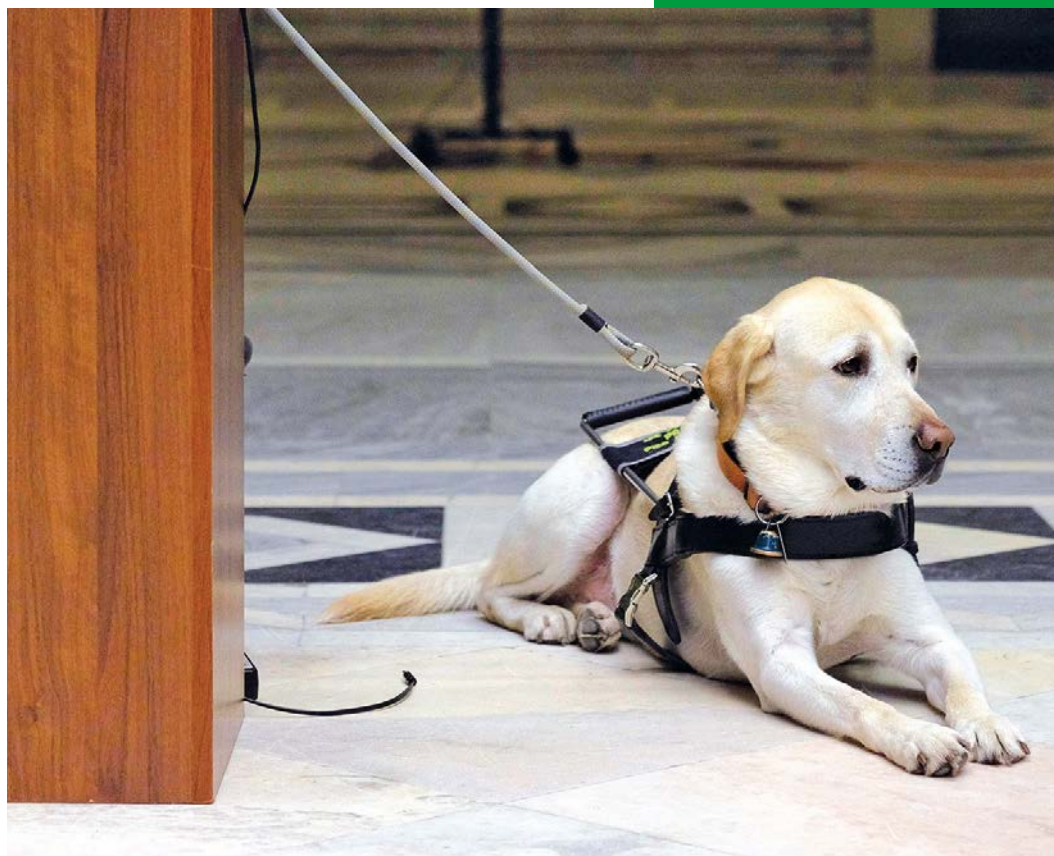
Prawo reguluje także status psa przewodnika w komunikacji dalekobieżnej i miejskiej. Zgodnie z przepisami ustawy o uprawnieniach do ulgowych przejazdów środkami

publicznego transportu zbiorowego przewodnik lub opiekun towarzyszący w podróży osobie niewidomej ma prawo do 95 proc. ulgi przy przejazdach środkami publicznego transportu zbiorowego kolejowego oraz autobusowego, na podstawie biletów jednorazowych. Przez przewodnika osoby niewidomej należy rozmieść jedną osobę powyżej 13. roku życia albo psa przewodnika.

W regulaminie przewozu osób, rzeczy i zwierząt spółki PKP Intercity zapisano, że osoba niewidoma podróżująca z psem przewodnikiem nie musi uzyskiwać zgody współpodróżnych na przewóz psa w wagonach z miejscami do siedzenia. Ponadto takie psy mogą być zabierane do wagonów gastronomicznych. Nieco inaczej rzecz się ma w przypadku wagonów sypialnych lub kuszetek. Osoba, która zamierza skorzystać ze swoim psem z miejsca w takim wagonie, musi wykupić wszystkie miejsca w danym przedziale. W komunikacji miejskiej nie ma zakazu przewożenia psów przewodników.

Osoba z dysfunkcją wzroku może podróżować autobusem, tramwajem, pociągiem lub metrem razem z psem, o ile spełnione są warunki, o których mowa w ustawie o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych. Psy muszą mieć więc założoną uprząż, a ich właściciele posiadać świadectwo szczepienia czworonoga oraz certyfikat potwierdzający status zwierzęcia. Pies przewodnik nie musi być w kagańcu ani nie trzeba go prowadzić na smyczy.

W większości korporacji taksówkarskich wystarczy przy zamawianiu taksówki uprzedzić, że podróżuje się z psem przewodnikiem. Zdarza się, choć rzadko,



że osoba niewidoma napotyka wówczas na problemy. Kierowcy najczęściej obawiają się zanieczyszczenia pojazdu sierścią zwierzęcia.

W samolocie pies przewodnik dla osoby niewidomej przewożony jest bezpłatnie. Dla psów tych nie stosuje się ograniczenia wagowego, jak również nie wymaga się klatki. Pies nie musi mieć założonego kagańca, jednakże osoba z nim podróżująca musi mieć kaganiec przy sobie. Przy kupowaniu biletu należy zgłosić fakt podróżowania z psem przewodnikiem. Pies przechodzi przez bramkę z wykrywaczem metali tak samo jak człowiek. Należy wówczas rozebrać psa z uprzęży i obroży. Przy podróżach zagranicznych trzeba pamiętać o konieczności wyrobienia psu paszportu.

W większości hoteli należy zgłosić przed przyjazdem, że podróżuje się z psem asystującym. Prawo mówi jednak jasno, że hotel nie ma prawa odmówić osobie niewidomej mieszkania z takim psem.

Co do obecności psa przewodnika w pracy czy na uczelni, to generalnie osoba niewidoma może z nim tam przebywać. Jeśli miejsce pracy mieści się w budynku użyteczności publicznej, np. w urzędzie, nie ma przeszkód prawnych, by przebywać tam z psem. Zgodnie ze stanowiskiem Biura Pełnomocnika Rządu ds. Osób Niepełnosprawnych, sytuacja wygląda nieco inaczej, gdy osoba z niepełnosprawnością pracuje w niewielkiej firmie mieszczącej się w budynku mieszkalnym. Wówczas właściciel musi wyrazić zgodę na wstęp psa przewodnika. Należy jednak założyć,

że pracodawca zatrudniający osobę, której pomaga pies, wyraża też zgodę na pobyt zwierzęcia w miejscu pracy.

Najwięcej kontrowersji wzbudza obecność psa przewodnika w sklepach i restauracjach. I taka sytuacja została jednak jasno unormowana przez przepisy. Osoba niewidoma może wejść z psem przewodnikiem do wybranej restauracji. Nie ma powodów, aby była kierowana do stolika w ogródku poza lokalem czy innej sali lub by personel uzależniał wpuszczenie jej od wyrażenia zgody przez pozostałych klientów. Osoby niewidome mogą wchodzić z psami przewodnikami do wszystkich sklepów i supermarketów. Regulamin sklepu nie może tego zakazać, byłoby to bowiem sprzeczne z ustawą. Obsługa sklepu ma jednak oczywiście prawo zażądać okazania dokumentu potwierdzającego status psa (certyfikatu) i książeczki zdrowia z aktualnymi szczepieniami. W większości sklepów podczas zakupów pies musi być trzymany tak, aby nie miał bezpośredniego kontaktu z towarami na półkach. Nie może wachać, dotykać, podawać ani podnosić towarów.

W przepisach celowo nie wspomniano o obiektach sakralnych. Fakt, że ustawa nie obejmuje tych obiektów, ma związek z różnorodnością wyznań i Kościołów

oraz niemożnością ingerencji w rytualny charakter zachowania w świątyni. W poszczególnych kościołach, a także świątyniach innych wyznań niż katolickie, można spotkać się z różnymi reakcjami duchownych. Najlepszym rozwiązaniem wydaje się po prostu zapytanie ich o zgodę.

Przedstawione wyżej przepisy dotyczyły praw osób niewidomych, ale warto pamiętać, że mają one także obowiązki związane z posiadaniem psa przewodnika i możliwością wstępu na teren opisanych wcześniej miejsc. Właściciel odpowiada za swojego psa i zgodnie z art. 20a ust. 3 ustawy o rehabilitacji możliwość korzystania z uprawnień nie zwalnia osoby z niepełnosprawnością z odpowiedzialności za szkody wyrządzone przez psa asystującego. Odpowiedzialność ta jest pełna i nie zależy od tego, czy dany czyn był zawiniony, czy też nie.

Przedstawione tu informacje z pewnością nie wyczerpują w pełni tematu dotyczącego psów przewodników. Celem publikacji nie jest jednak wnikliwa analiza prawna ani socjologiczna tego tematu. Zainteresowani z pewnością znajdą źródła, które pogłębią wiedzę o psach przewodnikach, a także pomogą odpowiedzieć na pytania, na które tutaj nie udzielono odpowiedzi.



## Podsumowanie

---

Niniejsza publikacja z pewnością nie wyczerpuje tematu obecności osób niewidomych w przestrzeni publicznej. Jest on bardzo szeroki, a zamieszczone tutaj informacje miały na celu jedynie jego przybliżenie.

Rodzice dziecka niewidomego lub niedowidzącego nie są pozostawieni sami sobie. Mają do dyspozycji szereg placówek i stowarzyszeń, które wspomagają rehabilitację i edukację. Obecnie w Polsce mamy 2 modele edukacyjne: tzw. nauczanie włączające oraz naukę w specjalnych ośrodkach szkolno-wychowawczych. Obydwa mają swoich zwolenników i przeciwników, lecz ostatecznie to rodzic decyduje, który wybrać.

W przypadku nauczania włączającego dziecko z dysfunkcją narządu wzroku chodzi do szkoły wraz z rówieśnikami pełnosprawnymi. W klasie towarzyszy mu nauczyciel wspomagający, czyli specjalista w dziedzinie tyflopedagogiki. To rozwiązanie na pewno bardziej socjalizuje dziecko z dysfunkcją wzroku. Przebywanie z rówieśnikami sprawia, że osoba z niepełnosprawnością nie czuje się wyobcowana. Jednak niektórzy zwracają uwagę, że w nauczaniu włączającym nie ma takiego nacisku na samodzielność dziecka jak w przypadku oddania go do ośrodka szkolno-wychowawczego. W takich ośrodkach uczą się wyłącznie dzieci z niepełnosprawnością. Zwykle mieszkają w internatach i dzięki temu w przyszłości są bardziej samodzielne. Rodzic nie przygotowuje im posiłków, nie odprowadza do szkoły i nie pilnuje.

Osoby ociemniałe oraz ich rodziny mogą liczyć na pomoc psychologiczną i rehabilitacyjną. W Polsce jest szereg placówek i fundacji, które wspierają

takie osoby w aktywizacji zawodowej oraz rehabilitacji społecznej. Na specjalnych kursach lub warsztatach terapii zajęciowej osoby ociemniałe uczą się bezwzrokowej obsługi komputera, prawidłowego używania białej laski, orientacji przestrzennej oraz czynności dnia codziennego.

Państwo pomaga też w zakupie sprzętu specjalistycznego. Programy dofinansowań realizowane są przez powiatowe centra pomocy rodzinie (PCPR) i miejskie ośrodki pomocy społecznej (MOPS). Osoby z dysfunkcją wzroku najczęściej korzystają z dofinansowań na zakup sprzętu elektronicznego, gdyż jest on stosunkowo drogi (więcej informacji o programach pomocy finansowej można uzyskać w miejscowych PCPR lub MOPS).

W ostatnich kilkudziesięciu latach zauważa się wzrost wrażliwości wobec potrzeb osób niewidomych i niedowidzących. Świadczą o tym wdrażane coraz to nowe rozwiązania, m.in. udźwiękowanie komunikacji miejskiej – zapowiadanie przystanków, udźwiękowanie bankomatów, udźwiękowanie sygnalizacji świetlnej na skrzyżowaniach, opisy alfabetem Braille'a na stacjach PKP i w pociągach czy montaż linii prowadzących i punktów uwagi w przejściach podziemnych oraz warszawskim metrze. Wszystko to sprawia, że osobom z dysfunkcją wzroku żyje się łatwiej.

Najważniejsza jest jednak wiedza i empatia pozostałej części społeczeństwa. Działania i ich efekty w ostatnich latach pozwalają z nadzieją patrzeć w przyszłość. Osoby niewidome i niedowidzące nie chcą być postrzegane jako balast. Jednocześnie nie wyobrażają

sobie, aby był nad nimi roztaczany specjalny parasol ochronny. Potrafią normalnie funkcjonować, uczestniczą aktywnie w życiu kulturalnym i zawodowym, realizują własne marzenia i osiągają wyznaczone cele. W wielu aspektach nie różnią się od przeciętnego Kowalskiego. Jedyne, co je wyróżnia, to dysfunkcja narządu wzroku. Mamy jednak nadzieję, że ten poradnik pokazał, że nie jest to powód, aby je dyskredytować. Mają bardzo wiele do

zaoferowania i tylko od nastawienia społeczeństwa zależy, na ile ich potencjał zostanie wykorzystany.

Co roku 15 października obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Białej Laski. Towarzyszą mu imprezy kulturalne, audycje radiowe i telewizyjne oraz różnego rodzaju wydarzenia. Tego dnia w sposób szczególny zwraca się uwagę na osoby z niepełnosprawnością narządu wzroku.



# Aneks I. Wykaz placówek dla dzieci niewidomych i niedowidzących

## ■ Placówki wczesnej interwencji

Specjalistyczny Punkt Wczesnej Rewalidacji dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących ze Złożoną Niepełnosprawnością  
ul. Dąbrowskiego 55A  
41-500 **Chorzów**  
tel. 32 348 25 45

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych i Niedowidzących  
ul. Wybickiego 1  
41-303 **Dąbrowa Górnicza**  
tel. 32 261 22 45

Centrum Opieki nad Dzieckiem Niepełnosprawnym  
ul. Sokolska 26  
40-086 **Katowice**  
tel. 32 259 95 83

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych i Słabowidzących  
ul. Tyniecka 7  
30-319 **Kraków**  
tel. 12 269 31 25

Ośrodek Wczesnej Pomocy Psychologicznej  
ul. Półkole 11  
31-559 **Kraków**  
tel. 12 412 15 66

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabowidzących  
ul. Hirszfelda 6  
20-092 **Lublin**  
tel. 81 747 14 23

Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabowidzących  
ul. Dziewanny 24  
91-866 **Łódź**  
tel. 42 657 79 41; 42 657 78 11

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych  
pl. Przemysława 9  
62-005 **Owińska k. Poznania**  
tel. 61 812 04 86  
po godz. 18:00: 605 253 137

Poradnia Rehabilitacji Niewidomych i Słabowidzących  
os. Kosmonautów 110  
61-643 **Poznań**  
tel. 61 820 05 12

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy dla Dzieci Słabowidzących  
ul. Koźmińska 7  
00-448 **Warszawa**  
tel. 22 621 68 44

Stowarzyszenie Rodziców Dzieci Niewidomych i Słabowidzących „Tęcza”  
ul. Kopińska 6/10  
02-321 **Warszawa**  
tel. 22 658 43 30



Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niewidomych  
ul. Kasztanowa 3A/5  
53-125 **Wrocław**  
tel. 71 367 34 87

#### ■ Przedszkola specjalne i integracyjne

Przedszkole Niepubliczne „Panda” –  
oddział dla dzieci niewidomych  
i niedowidzących  
ul. Huculska 8  
85-087 **Bydgoszcz**  
tel. 52 342 24 83

Przedszkole Specjalne nr 1 –  
oddział dla dzieci niedowidzących  
z upośledzeniem umysłowym  
ul. Gandhiego 26  
91-015 **Łódź**  
tel. 42 651 61 41

Państwowe Przedszkole nr 81 –  
oddziały specjalne: dla dzieci  
niewidomych, słabowidzących,  
z mózgowym porażeniem dziecięcym;  
dla dzieci upośledzonych; od 3 do 10 lat  
ul. Limbowa 2  
61-446 **Poznań**  
tel. 61 832 02 32

Przedszkole Miejskie nr 2 –  
Oddział dla dzieci niewidomych  
i słabowidzących  
ul. Stawiańskiego 7  
87-100 **Toruń**  
tel. 56 648 64 52

#### ■ Ośrodki szkolno-wychowawcze

Specjalny Ośrodek Szkolno-  
-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych  
im. Louisa Braille’a  
ul. Krasińskiego 10  
85-008 **Bydgoszcz**  
tel. 52 321 55 58

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niewidomych  
i Niedowidzących  
ul. Wybickiego 1  
41-303 **Dąbrowa Górnicza**  
tel. 32 261 22 45

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niewidomych im. R. Czackiej  
w Laskach  
ul. Brzozowa 75  
05-081 **Izabelin k. Warszawy**  
tel. 22 752 22 27

Specjalny Ośrodek  
Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niewidomych  
i Niedowidzących  
ul. Tyniecka 7  
30-319 **Kraków**  
tel. 12 266 66 80

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niedowidzących  
ul. Hirszfelda 6  
20-092 **Lublin**  
tel. 81 747 14 23

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niedowidzących  
ul. Dziewanny 24  
91-866 **Łódź**  
tel. 42 657 79 41; 42 657 78 11

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niewidomych  
im. Synów Pułku  
pl. Przemysława 9  
62-005 **Owińska k. Poznania**  
tel. 61 812 04 86; 61 812 00 11

Ośrodek Szkolno-Wychowawczy  
dla Dzieci Niedowidzących  
ul. Koźmińska 7  
00-448 **Warszawa**  
tel. 22 621 68 44

Specjalny Ośrodek Szkolno-  
-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych  
ul. Kasztanowa 3A/5  
53-125 **Wrocław**  
tel. 71 367 34 87;  
71 367 18 23 (dyrektor)

#### ■ **Ośrodki dla dzieci z dodatkowymi dysfunkcjami**

Specjalny Ośrodek Szkolno-  
-Wychowawczy dla Dzieci Niewidomych  
ul. Struga 86  
26-600 **Radom**  
tel. 48 344 01 95

Ośrodek Leczniczko-Rehabilitacyjny  
dla Dzieci Niewidomych  
i Niedowidzących  
ul. Zawadzkiego 128  
43-229 **Rudołtowice k. Pszczyny**  
tel. 32 449 05 59

Ośrodek dla Dzieci Niewidomych  
i Słabowidzących ze Złożoną  
Niepełnosprawnością od 4 do 13 lat  
ul. Kopińska 6/10  
02-321 **Warszawa**  
tel. 22 658 43 30; 22 822 03 44

Ośrodek dla Młodzieży Niewidomej  
i Słabowidzącej ze Złożoną  
Niepełnosprawnością  
od 14 do 30 lat  
ul. Leonarda 12  
01-183 **Warszawa**  
tel. 22 632 15 81; 22 632 45 61

#### ■ **Placówki szkolenia zawodowego**

Ośrodek Rehabilitacji i Szkolenia PZN  
ul. Powstańców Wielkopolskich 33  
85-090 **Bydgoszcz**  
tel. 52 341 52 28; 52 341 08 02

Zakład Rehabilitacji Inwalidów Wzroku  
Szkoła Zasadnicza dla Niewidomych  
ul. Hajducka 22  
41-500 **Chorzów**  
tel. 32 241 30 74; 32 241 49 62

Zakład Rehabilitacji Inwalidów Wzroku  
Wydział Masażu Leczniczego  
ul. Królewska 86  
30-079 **Kraków**  
tel. 12 633 31 61

Policealne Studium Medyczne  
Wydział Masażu  
ul. Jaczewskiego 5  
20-090 **Lublin**  
tel. 81 747 81 52; 81 747 80 81

Zespół Szkół Zawodowych nr 3  
Zasadnicza Szkoła Zawodowa  
dla Niedowidzących  
ul. Wyścigowa 31  
20-425 **Lublin**  
tel. 81 532 19 44

Zespół Szkół Zawodowych Sp. nr 2  
al. I Dywizji Kościuszkowskiej 16/18  
91-836 **Łódź**  
tel. 42 657 16 53

Szkoła Zasadnicza dla Dzieci  
Słabowidzących  
ul. Polna 16/20  
81-735 **Sopot**  
tel. 58 551 18 15

#### ■ **Ośrodki leczniczo-rehabilitacyjne**

PZN Ośrodek Leczniczko-Rehabilitacyjny  
im. Mariana Mikołaja Kaczmarska  
ul. Słońska 15  
87-720 **Ciechocinek**  
tel. 54 283 60 82

Ośrodek Wychowawczo-Rewalidacyjny  
dla Dzieci i Młodzieży Niewidomej  
i Słabowidzącej PZN  
al. Wolności 20  
42-200 **Częstochowa**  
tel. 34 324 15 32

Poradnia Psychologiczno-  
-Pedagogiczna nr 7  
ul. Traugutta 82  
80-229 **Gdańsk**  
tel. 58 341 39 50

Wojewódzka Poradnia Leczenia Zeza  
i Niedowidzenia  
ul. Wejhera 12A  
80-346 **Gdańsk-Oliwa**  
tel. 58 556 28 57

Poradnia Usprawniania Wzroku  
ul. Piotrkowska 17  
90-406 **Łódź**  
tel. 42 633 44 18

Specjalistyczna Poradnia  
Psychologiczno-Pedagogiczna  
Doradztwa Zawodowego i dla Dzieci  
z Wadami Rozwojowymi  
ul. Wyszyńskiego 86  
94-047 **Łódź**  
tel. 42 688 21 62

Ośrodek Mieszkalno-Rehabilitacyjny PZN  
ul. E. Paukszty 57  
10-685 **Olsztyn**  
tel. 89 542 8913

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna  
ul. Sikorskiego 19  
64-920 **Piła**  
tel. 67 351 75 51

Poradnia Rehabilitacji Niewidomych  
i Słabowidzących  
os. Kosmonautów 110  
61-643 **Poznań**  
tel. 61 820 05 12

PZN Ośrodek Leczniczko-Rehabilitacyjny  
„Klimczok”  
ul. Okrzei 1  
78-111 **Ustronie Morskie**  
tel. 94 351 55 65

PZN Centralna Przychodnia  
Rehabilitacyjno-Lecznicza  
ul. Karmelicka 26  
00-181 **Warszawa**  
tel. 22 635 67 33; 22 635 67 02

# Aneks II. Wykaz placówek szkolących psy przewodniki

---

Dog&Roll  
ul. Grunwaldzka 2  
80-244 **Gdańsk**  
tel. 604 809 068

Stowarzyszenie DOGS FOR LIFE  
ul. Leśna 11A  
05-827 **Grodzisk Mazowiecki**  
tel. 502 312 821

Fundacja DOGIQ  
ul. Brynowska 51D  
40-584 **Katowice**  
tel. 32 203 22 25

Fundacja „Pomocna Łapa”  
ul. Gwizdały 234  
07-130 **Łochów**  
tel. 516 086 084

Fundacja „Razem w świecie”  
ul. Kościuszki 28  
33-300 **Nowy Sącz**  
tel. 698 740 400

GUT-FARMER  
ul. Jastrzębia 11  
55-120 **Oborniki Śląskie**  
tel. 71 310 64 46

Tresura psów Jerzy Przewięda  
ul. Karpacka 6/7  
64-920 **Piła**  
tel. 602 373 536

Fundacja na Rzecz Osób Niewidomych  
„Labrador – Pies Przewodnik”  
ul. Żwirki 9A  
60-409 **Poznań**  
tel. 61 843 54 42

Fundacja Vis Maior  
ul. Bitwy Warszawskiej 1920 r. 10  
02-366 **Warszawa**  
tel. 22 370 28 75

Polski Związek Niewidomych  
ul. Konwiktorska 9  
00-216 **Warszawa**  
tel. 22 635 52 84

Fundacja „Pies Przewodnik”  
ul. Żeromskiego 21 m. 58  
01-882 **Warszawa**  
tel. 22 370 28 76



# Jak żyć... – seria poradników



## Jak żyć z... problemami zdrowia psychicznego PORADNIK

**ZUS** ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH



## Jak żyć... na wózku PORADNIK

**ZUS** ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH



## Jak żyć... z niepełnosprawnością narządu wzroku PORADNIK

**ZUS** ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

**Wyjątkowe publikacje  
wydane przez ZUS  
we współpracy z ekspertami Integracji!**

Pełne cennych porad psychologów, prawników, doradców zawodowych, trenerów, rehabilitantów na tematy pracy, zdrowia, sprzętu, specjalnych potrzeb i praw osób z niepełnosprawnością. Z opowieściami o aktywnych życiowo i zawodowo ludziach. Poradniki są do pobrania w wersji elektronicznej, dostępnej dla osób z niepełnosprawnością, na portalu [Niepełnosprawni.pl](http://Niepełnosprawni.pl).

## Dotąd ukazały się następujące poradniki:

- *Jak żyć... na wózku*
- *Jak żyć... z problemami zdrowia psychicznego*
- *Jak żyć... z niepełnosprawnością narządu wzroku*



ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH

**Zakład Ubezpieczeń Społecznych**  
ul. Szamocka 3, 5  
01-748 Warszawa

**Platforma Usług Elektronicznych**  
[www.zus.pl](http://www.zus.pl)

**Centrum Obsługi Telefonicznej ZUS**

- 22 560-16-00\* dla tel. komórkowych i stacjonarnych
- \* koszt połączenia według umowy klienta z operatorem telekomunikacyjnym
- Skype: [zus\\_centrum\\_obsługi\\_tel](https://www.skype.com/people/zus_centrum_obsługi_tel)
- e-mail: [cot@zus.pl](mailto:cot@zus.pl)



**ZAKŁAD  
UBEZPIECZEŃ  
SPOŁECZNYCH**