

NEKAJ NASVETOV ZA STIKE S SLABOVIDNIMI OSEBAMI

Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

364.65-056.262
72.011:364.65-056.262

NEKAJ nasvetov za stike s slepimi in slabovidnimi osebami /
[prevod Lidija Oosting]. - Ljubljana : Zveza društev slepih in
slabovidnih Slovenije, 2006

Prevod dela: Algemene richtlijnen voor aanpassingen van gebouwen
voor visueel gehandicapten

ISBN 961-91372-2-1

227498496

Brošura, ki je držite v roki vsebuje prevode 5 knjižic, ki jih je izdal Theofaan, centrum voor hulpverlening aan blinden en slechtzienden iz Nizozemske in sicer:

- Nekaj nasvetov za stike s slepimi in slabovidnimi osebami
- Prilagoditve v hiši (stanovanju) za slabovidne osebe
- Razsvetljava
- Kontrasti
- Razsvetljava prostorov kjer se gibljejo slabovidni

Z brošuro želi Zveza društev slepih in slabovidnih Slovenije opozoriti na probleme in težave s katerimi se srečujejo slabovidni. Istočasno pa ponuja možnosti za rešitve le teh. Prevedene knjižice vsebujejo preproste rešitve za vsakdanje življenje, ki niso le delo strokovnjakov, temveč tudi rezultati izkušen slabovidnih.

KAZALO

NEKAJ NASVETOV ZA STIKE S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI OSEBAMI.....8

Splošno8

Skupaj iz stanovanja.....9

Zasebnost

V hiši

PRILAGODITVE V HIŠI (STANOVANJU) ZA SLABOVIDNE OSEBE

Vhod

Hodnik

Stranišče

Stopnice

Dnevna soba

Kuhinja

Spalnica

Kopalnica

Omejitve

RAZSVETLJAVA

Razsvetljava in kontrasti

Najprimernejša jakost

Premočna svetloba

Direktna luč

Zasenčenje

Zaslepljujoča svetloba

Neppravilna razporeditev razsvetljave

Svetila, ki oddajajo toploto

Sprememba barve zaradi luči napačnih barv

Učinek svetlobe na barve

Barva svetlobe

Primeri osnovne razsvetljave

KONTRASTI

Jasnost in kontrast

Ozadje

Zunaj

V kuhinji

Pri mizi

V kopalnici

RAZSVETLJAVA PROSTOROV, KJER SE GIBLJEJO SLABOVIDNI

Kdo so osebe z motnjami vida?

Razsvetljava

Naravna svetloba

Umetna svetloba
Osnovna razsvetljava
Poudarjena razsvetljava
Razsvetljava na delovnem mestu
Barvna nasprotja – kontrasti
Ovire
Stene, stropi, tla in pohištvo
Zvok
Navodila za pomagala v različnih prostorih
Vhod
Vhodna vrata
Vetrolov
Predsoba, hodnik
Recepcija
Skupni telefon
Dvigalo
Stopnice
Stanovalci
Prostori za rekreacijo in razvedrilo
Stranišče
Vrt

Za zaključek

NEKAJ NASVETOV ZA STIKE S SLEPIMI IN SLABOVIDNIMI OSEBAMI

Z nasveti, ki jih boste našli v tem delu knjižice, želimo informirati vse tiste, ki se poklicno ali na kakšen drug način redno srečujejo s slepimi ali slabovidnimi osebami. Nasveti so splošni, kar pomeni, da veljajo za vsakogar, ne glede na stopnjo izgube vida. Želimo vam dati nekaj okvirnih smernic za ravnanje v določenih situacijah. Prvo pravilo je, da morate vedno najprej vprašati slepega ali slabovidnega, kakšno pomoč želi in v kolikšni meri. S tem ta oseba, kljub svoji odvisnosti, ohrani dostojanstvo.



Splošno

Včasih je priporočljivo, če nameravani obisk najprej najavite po telefonu. Ko pridete, se vedno najprej predstavite in povejte čemu ste prišli. Ni ravno prijetno, če pustite ljudi po glasu ugibati, kdo ste. Vedno povejte slabovidnemu, kdaj odhajate oziroma zapuščate prostor, da se ne bi v vaši odsotnosti pogovarjal z zidovi.

Če se s slabovidnim zmenite za kakšen določen datum, mu ga (če slabovidni lahko bere) z debelim pisalom označite na koledarju. Držite se dogovorjenih zmenkov.

Ko se s slabovidnim pogovarjate, se vam besed "slep", "videti" in "gledati" ni treba izogibati. Te besede niso tabu. Mogoče se vam bo kdaj zgodilo, da boste slepemu opisovali "dobro gledališko predstavo". Če komu kaj želite "pokazati", mu dajte v roke. Naj oseba sama odloči, koliko blizu oči si bo predmet ogledala, ali ga bo rajši samo otipala. V skoraj vseh slučajih

slabovidna oseba vašega izraza na obrazu, prikimavanja ali smehljaja ne more videti, zato razpoloženje vedno izrazite tudi z besedami.

Če se pogovarjate z več osebami naenkrat, poimenujte vsakokrat osebo, ki ste jo ogovorili ali kaj vprašali.



Skupaj iz stanovanja

Nekaterim ljudem je velik problem oditi iz stanovanja. V tem pogledu lahko igrate zelo pomembno, vzpodbudno vlogo. Če nameravate oditi skupaj v trgovino, se vnaprej dogovorite, na kakšen način lahko vi pomagate pri izbiri nakupa. Približajte se slepemu ali slabovidnemu ter mu ponudite svojo roko. Ponavadi se vas bo slepa ali slabovidna oseba narahlo ali pa močnejše držala za komolec in hodila nekoliko poševno za vami. To ji daje občutek varnosti.

Opozorite jo pravočasno (še posebno, če ne hodite pogosto skupaj) na spremembe, kot so rob pločnika, stopnice ali vrata. V neznanem okolju je to še pomembneje kot v znanem. Če koga usmerjate, morate biti jasni. Torej ne samo: "Pazi!", pač pa na primer: "Levo pred vami se nahaja vedro." Lahko tudi poveste, koga ali kaj srečujete na vaši poti. Slepim se na ta način lahko vživi v okolje in sprehod mu je prijetnejši. Vedno vstopajte skozi vrata prvi. V avtobusu ali vlaku jasno povejte, kje se nahaja ročaj (naslon), ali pa položite roko slepe ali slabovidne osebe nanj. Pri vstopu, oziroma izstopu usmerjajte z besedami.



Potiskanje je neprijetno in zastrašujoče

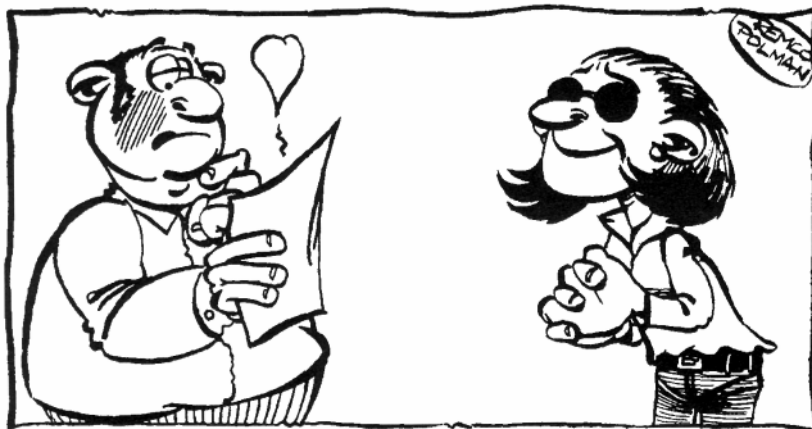
Prosti sedež pokažite tako, da mu roko položite na sedežno naslonjalo. Pri vstopanju v avto ga opozorite na rob od vrat, s prosto roko bo že sam otipal sedež. Plašč obesita v garderobo skupaj, tako da bo slepa ali slabovidna oseba vedela, kje visi (na primer: na prvem obešalniku). V slučaju, da mora oseba z motnjami vida iti na stranišče v nepoznanem okolju, jo popeljite tja in pokažite, kje se nahaja stikalo za luč in toaletni papir, obenem se pa tudi lahko prepričate o čistoči stranišča. Nadaljnja pomoč je odveč.

Zasebnost

Če vas slepi ali slabovidni zaprosi, da mu preberete kakšno pismo, storite to kar se da diskretno. Preberite ime pošiljatelja ter od kod mu piše. Berite počasi in razložno, brez lastnega komentarja o napisanem sporočilu.

Isto velja za pomoč pri izpisovanju čekov in podobnega. Največkrat se slepi ali slabovidni lahko podpiše kar sam, ko mu roko postavite na mesto za podpis.

Če pri slabovidnem opazite morebitne madeže ali poškodbe na obleki, ga vljudno opozorite na to; hvaležen vam bo. Isto velja za ovenelo cvetje v vazi ali pa ostanke hrane.



V hiši

Vedno zapirajte vrata za seboj. Napol odprta vrata so nevarna ovira. Isto velja za stole: ko vstanete, potisnite stol pod mizo.

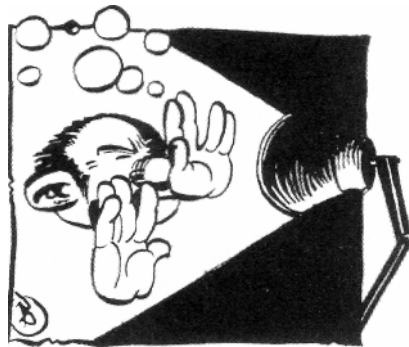
Če pri gospodinjskih opravilih kaj spremenite, na primer premaknete omaro ali pa trenutno nekam odložite sesalec, ga opozorite na spremembo. Vedno pospravite vse na svoje mesto. To velja za vse stvari: potrebščine v kuhinjski omarici, okrasno figurico na polici ali toaletni pribor v kopalnici. Če niste prepričani, kam kaj spada, povprašajte. Na ta način se izognete nevšečnostim. Če se vam zdi, da bi bilo za določeno stvar drugo mesto primernejše, se o tem najprej posvetujte.

Če obstajajo kakšni gospodinjski opravlki, za katere menite, da bi se jih slabovidna ali slepa oseba z vašo pomočjo lahko sama naučila opravljati, ji to na primeren način predlagajte. Več samostojnosti pomeni tudi več samozaupanja.

Slabovidnemu je pri njegovih opravkih največkrat v veliko pomoč pravilna osvetlitev.

Obstajajo pa še različni pripomočki, tako za izboljšanje vida (na primer povečevalna stekla za branje), kakor tudi za opravljanje raznih del na lažji, oziroma drugačen način. V nekaterih primerih je priporočljiva tudi namerna uporaba kontrastov. Kavno raje postrezite v skodelici svetle barve, mleko pa v temni skodelici oziroma v steklenem kozarcu z obarvanim robom ali motivom. Neopazen bel krožnik na belem prtu je z barvnim podstavkom bolj opazen.

Če se slabovidna ali slepa oseba želi še bolj osamosvojiti, ali pa se sooči s problemi na socialnem, oziroma emocionalnem področju, jo lahko napotite v strokovne centre.



PRILAGODITVE V HIŠI (STANOVANJU) ZA SLABOVIDNE OSEBE

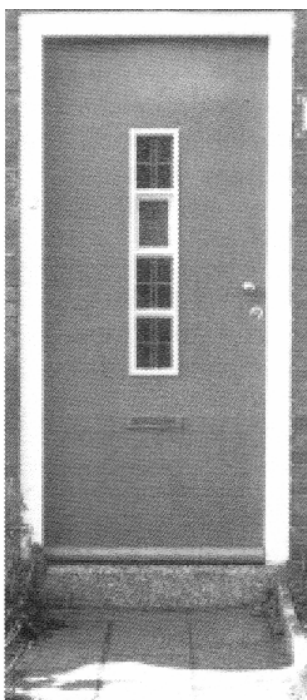
Oseba z motnjami vida doživlja pri vsakodnevnih opravilih v bivalnem okolju nemalo težav. Z enostavnimi prilagoditvami okolja, kot so razsvetljava ter barvni kontrasti, lahko pomembno povečamo samostojnost slabovidne osebe.

Sprehodili se bomo po posameznih stanovanjskih prostorih podali nekaj enostavnih nasvetov za uspešnejšo gibljivost slabovidne osebe v domačem bivalnem okolju. Mogoče vse prilagoditve niso primerne za vse osebe z motnjami vida, nekatere od njih pa vam bodo verjetno pomagale pri vsakodnevnem življenju.

Vhod

Kontrastno obarvan poštni nabiralnik pred vhodom v hišo vam lahko olajša prepoznavanje vašega doma. Pot do vhodnih vrat naj bo dovolj utrjena in brez ovir. Priporočamo vam, da morebitne viseče veje dreves nad potjo pravočasno odžagate. Če so pred vrati stopnice, jih označite in zavarujte z ograjo v dobro vidni, kontrastni barvi. Vrata naj bodo drugačne barve kot so podboji in zidovi hiše. Na primer: rjavi podboji, bela vrata in rdeči opečnati zidovi. Kontrastno kljuko na vratih je vedno lahko najti. Z različnimi barvami označeni hišni ključi so lažje razpoznavni. V ključavničarskih delavnicah (trgovinah) je možno kupiti plastične prevleke za ključe v raznih barvah. Tablica s hišno številko, zvonec in tablica z imenom stanovalca naj bodo nameščeni na vidnih mestih in v višini oči.

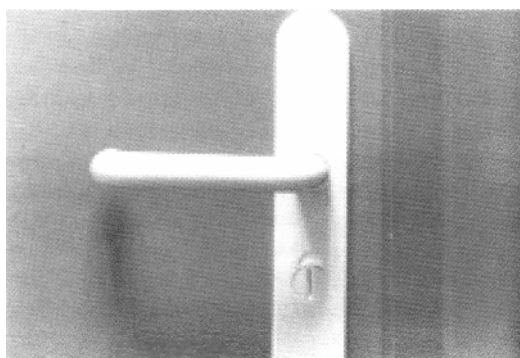
Črke naj bodo zadostno kontrastne s podlago in čitljive: uporabite velike tiskane črke ter večje številke. Koristno je, če je v stikalu za zvonec lučka, tako da je razpoznaven tudi v temi. Vhodna vrata naj bodo zvečer vedno dobro osvetljena, vendar ne tako, da bi luč zaslepila osebo, ki prihaja.



Če je nad vrati nadstrešek, naj bo luč pritrjena nanj, ker montaža na zid povečuje možnost zaslepitve. Barvno dobro viden prag preprečuje nadaljnja neprijetna presenečenja.

Hodnik

Stikala za luč zunaj in znotraj hiše naj bodo v hodniku nameščena blizu vhodnih vrat in v opaznem kontrastu z zidom.



Vtičnice in stikala za luč lahko pobarvate z navadno prekrivno barvo. Hodnik naj bo dobro razsvetljen s primerno zasenčeno svetilko, da razlika v svetlobi ob vstopu ne bi bila prevelika. Slabovidnim je to lahko zelo neprijetno, ker potrebujejo več časa za prilagoditev na temnejše okolje. Obešalnik naj bo v primernem kontrastu z okolico. Preprečite možnost poškodbe oči - obešalnik naj ne bo nameščen v njihovi višini. Dežniki naj ne bodo v napoto. Vsem stvarjem določite kar se da stalno mesto; dežniki (na primer) sodijo v posodo za dežnike. Če se v hodniku nahaja ogledalo, naj bo primerno osvetljeno. Najprimernejša osvetlitev je zasenčena lučka na obeh straneh ogledala. Predpražnik naj bo vedno drugačne barve kot tla in brez višinske razlike. Zidovi, vrata, podboji in kljuke naj bodo v različnih, kontrastnih barvah. Kakšne barve boste izbrali, je odvisno od vašega osebnega okusa. Najprimernejše je, če so

zidovi in vrata svetlih barv, podboji in kljuke pa temnih. Pretemno obarvana vrata lahko povzročijo "vtis luknje", saj ne vemo ali so vrata odprta ali zaprta?

Stranišče

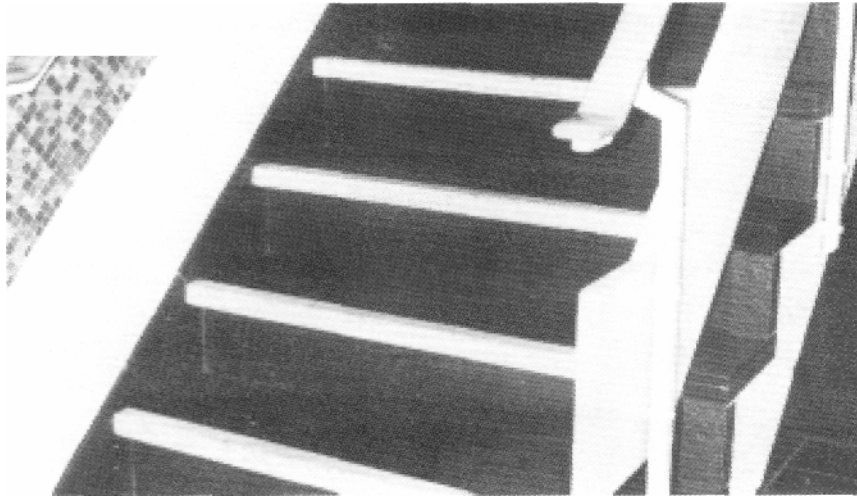
Stranišče je navadno najtemnejši in najmanjši bivalni prostor. Vendar pa je samostojnost gibanja v njem izredno pomembna. Poskrbite, da bo zadostno razsvetljeno, oprema v njem pa kontrastna.



Straniščna deska in pokrov naj bosta v kontrastu s školjko. Če se v stranišču nahaja tudi mali umivalnik, naj bo ročaj na vodovodni pipi v kontrastu s pipo. Izogibajte se kromu, ker se blešči. Tudi drugi pripomočki v stranišču naj bodo v opaznem barvnem nasprotju z okolico. Morebitni osvežilec zraka naj bo pritrjen v višini oči ali pa naj se nahaja v straniščni školjki.

Stopnice

Seveda vam je domače okolje poznano, vendar so stopnice še vedno najnevarnejše področje. Zato poskrbite, da bo razsvetljava primerno močna, ne samo v hodniku, pač pa tudi na stopnicah. Vsako stopnico lahko dodatno posebej označite s kontrastno črto, ki naj bo široka vsaj 6 cm in v celotni širini stopnice. Včasih zadošča, če samo zgornjo in spodnjo stopnico zaznamujete na tak način. Vsekakor pa stopnico označite z zgornje in stranske strani. Varnih stopnic si brez ograje v opaznem barvnem kontrastu z okolico ne moremo zamisliti. Ograja naj se tako na dnu kot na vrhu nadaljuje še kakih 45 cm.



Dnevna soba

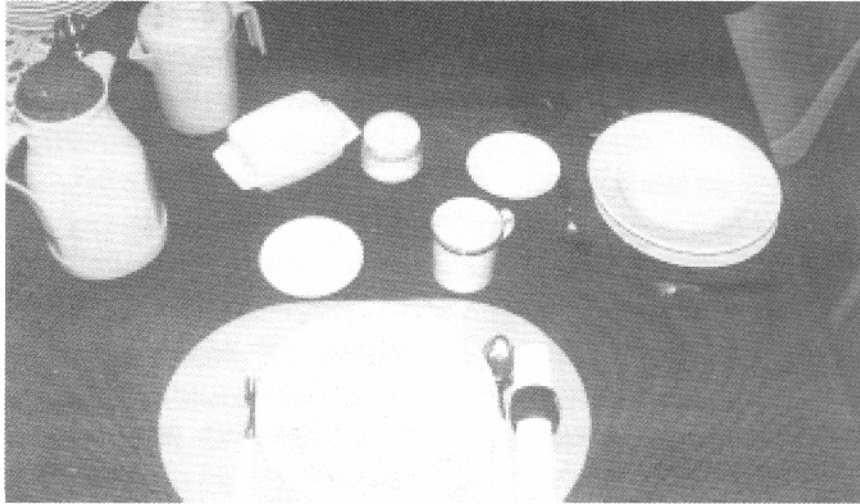
V dnevni sobi je nemogoče poimenovati vse dele opreme. Kljub temu vam bomo poskušali dati nekaj splošnih nasvetov. Poskrbite za enakomerno osnovno razsvetljavo, s katero se izognete neosvetljenim predelom. Razsvetljavo na posameznih mestih povečajte z dodatno lučjo, na primer: viseča luč nad mizo, majhna lučka usmerjena v sliko, luč za branje v udobnem naslanjaču ali ob sedežnem kotu.

Še posebno prijetno je, če osvetlitev lahko zmanjšate ali povečate glede na ugodje, ki ga želite ustvariti. Poskrbite, da so vogali miz in ostalega pohištva zaobljeni in da so noge v kontrastni barvi s talnim pregrinjalom. Izogibajte se prosto ležečim kablom. Kontrastni ročajji na pohištvu olajšujejo odpiranje predalov in vrat. Gledanje televizije je po večini pomembno, vendar ni za vse enako enostavno. Optični pripomočki niso vedno zanesljivi, ker omejujejo preglednost. Večji zaslon in primerna razdalja pri gledanju sta kar dobra rešitev. Za lažjo uporabo lahko regulacijo zvoka označite z označevalno gumo. Poskrbite tudi za kontrastno pogrnjeno mizo. Enostavni pripomočki so barvni podstavki, jedilni pribor, vrči itd. Osebe z motnjami vida lažje najdejo kar potrebujejo, če so stvari v omarah pregledno razmeščene in vedno na svojem mestu.

Naravna svetloba je še vedno najboljša, zato jo moramo izrabiti, kjer le mogoče. Kljub temu pa je pomembno, da po potrebi prostor tudi zatemnimo s horizontalnimi, dobro prilegajočimi se žaluzijami. Povsod v hiši naj bo možna zaščita pred premočnim soncem.

Zastekljena drsna balkonska vrtna označite s kontrastnim trakom. To lahko storite tudi z drugimi zastekljenimi vrati. Tovrstna vrata pa naj bodo vedno popolnoma zaprta ali pa popolnoma odprta.

Tudi telefoniranje je vsakdanje opravilo. Zato se telefon pogosto nahaja v dnevni sobi. Tipke navadnih telefonskih aparatov večinoma niso kontrastne. Na srečo pa je v trgovinah možno dobiti aparate s kontrastnimi ali večjimi tipkami ter s spominom.



Kuhinja

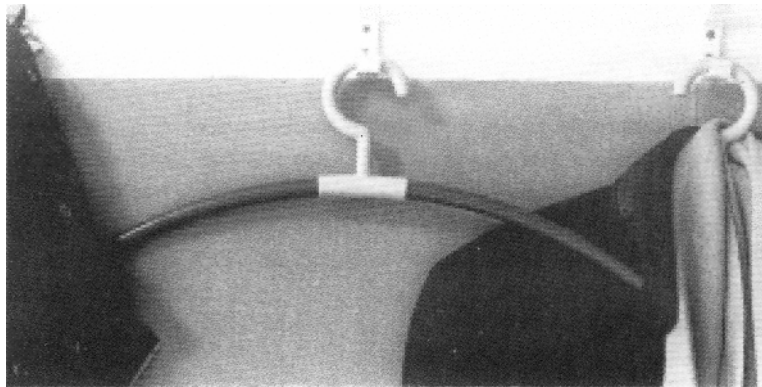
Za večino ljudi je kuhinja prava delavnica z množico potrebščin. Temu primerno poskrbite za dobro, a ne bleščečo osnovno razsvetljavo in za zasenčene luči pod visečimi omaricami, ki dobro osvetljujejo kuhinjski pult. Pult naj ne bo iz nerjavečega jekla, ker le-to svetlobo odbija in slepi. Omarice naj imajo kontrastne ročaje in naj bodo pregledno urejene. Priporočamo vam deščice za rezanje v različnih barvah, recimo bela za rezanje mesa in rdeča za kruh. Najprimernejša kuhalna plošča, indukcijska, je žal najdražja. Na indukcijski plošči postane vroča samo jed, plošča sama in lonec pa ne! Ščitnik za lonce in ponve na štedilniku poveča varnost. Brezžični aparati kot sta palični mešalnik in kuhalnik za vodo, so zelo priročni za uporabo. Posode za merjenje in tehtnice s kontrastno označenimi merami so pravo veselje v kuhinji. Razen tega pa obstajajo "govoreče" tehtnice in mikrovalovne pečice z označbami v brajevi pisavi ali z velikimi črkami. Dobijo se tudi kuharske knjige v brajevi pisavi ali z velikimi črkami.



Spalnica

Poskrbite tudi v spalnici za dobro osnovno razsvetljavo, po možnosti s stikalom za šibkejšo, oziroma močnejšo luč in po želji, za bralno lučko ob postelji. Obutev naj bo pospravljena v omaro. V omaro si lahko namestite lučko, kajti omare v spalnicah so navadno slabo razsvetljene. Perilo in nogavice shranjujte v košaricah.

Če imate težave pri izbiranju oblek, jih označite z nalepkami, lahko tudi v brajevi pisavi. Obleke lahko obesite v določeni razvrstitvi. Obešalniki naj bodo v kontrastu z omaro. Budilka z velikimi številkami, v brajevi pisavi, ali pa celo "govoreča", vam bo v veliko pomoč. Če imate v spalnici nameščeno ogledalo, naj bo primerno osvetljeno z zasenčenima lučkama z obeh strani.



Pisano posteljno pregrinjalo daje nemiren vtis. Na takšnem pregrinjalu razmeščena oblačila in predmete je težko najti.

Kopalnica

Kopalnica je prav tako prava delavnica. Dobra osnovna razsvetljava -dopolnjena z lučkami ob ogledalu - je zelo pomembna. Kromiranim potrebščinam in pripomočkom se rajši izogibajte. Le-ti naj bodo kar se da kontrastni. Mešalna baterija lahko prepreči nezgode. V kopalno kad in pod tuš položite podstavke proti drsenju. Milo na vrvi je vedno lahko najti. Brisače boste hitreje našli na velikih, barvnih kljukah. "Govoreča" tehtnica (v vašem jeziku) vam bo takoj povedala, koliko kilogramov imate. Izogibajte se bleščeče pološčenim ploščicam, boljše so motne, ki svetlobe ne odbijajo.

Omejitve

Da bi hišo ali stanovanje optimalno prilagodili osebi z motnjami vida, je treba izvesti veliko sprememb. Vseh vam verjetno ne bo vedno uspelo. Pri morebitnem preurejanju svojega doma pa boste mogoče le upoštevali katero od omenjenih prilagoditev. V tej brošuri so omenjene samo nekatere možnosti. Obstaja pa še več uporabnih nasvetov, ki jih lahko dobite v ustanovah, v katerih se ukvarjajo s svetovanjem slepim in slabovidnim.

RAZSVETLJAVA

Ko moja mati ni več razločevala črk v telefonskem imeniku, je vedela, da potrebuje očala. Opazila pa je, da ga lahko bere, če ga drži pod dovolj močno lučjo. Zato si še nekaj let ni nabavila očal.

Razsvetljava je lahko odločujočega pomena med razpoznavanjem ali nerazpoznavanjem črk in števil. V tej knjižici je opisano, kaj razumevamo kot dobro razsvetljava in na kaj moramo biti pozorni pri osvetlitvi delovne površine. Standardnega recepta za dobro razsvetljava ni. Ljudje se razlikujemo tudi po načinu uporabe svojega vida. Opazil sem, da nekatera spoznanja veljajo za vse, tudi za tiste, ki nimajo težav z vidom. Osebe z motnjami vida so pogosto posebno občutljive na slabo, pa tudi na premočno svetlobo, medtem ko ljudje z dobrim vidom tega ne opazijo takoj, po daljšem delu ob napačni svetlobi pa jih zaboli glava. Skratka: ta del je namenjen prav vsem.

Razsvetljava in kontrasti

Te črke lahko preberemo, ker so natiskane na belem papirju. Če bi bile bele kot papir, jih ne bi mogli razločiti. Tudi če bi bile svetlo sive, bi jih brali s težavo. To zveni samo po sebi umevno, vendar želim povedati, da povečan kontrast izboljša razločnost črk. Naše oči niso vedno enako občutljive na kontraste. Pri slabi svetlobi, na primer v oddaljenosti desetih metrov od ulične svetilke, oči slabo zaznavajo kontraste. Branje postane težavnejše. Občutljivost oči na kontraste je največja pri jakosti 2000-8000 luxov (lux je enota za jakost svetlobe). To je enako svetlobi oblačnega poletnega dne. Močnejša svetloba zaslepi.

Najprimernejša jakost

Primerna jakost svetlobe je odvisna od tega, za kaj svetlobo potrebujemo. Za pogrinjanje mize potrebujemo manj svetlobe kot za ročno delo. Bolj ko je delo natančno, več svetlobe potrebujemo. Prav tako pa je jakost svetlobe odvisna tudi od posameznika. Šestdesetletna oseba potrebuje desetkrat več svetlobe kot dvajsetletnik. Osebe z motnjami vida potrebujejo različno jakost svetlobe. Nekomu zadošča normalna osvetlitev, drugemu je potrebno veliko več svetlobe, tretjemu pa je svetloba v napoto. Nekateri torej bolje vidijo z manj svetlobe in so na močno osvetlitev zelo občutljivi. V takšnem primeru je zelo pomembno, da jih zaščitimo pred močno svetlobo.

Najprimernejša jakost osvetlitve je tista, ki je prilagojena posamezniku.

Premočna svetloba

Razsvetljava je lahko ustrezna, lahko pa tudi moteča. Prva osvetli tisto, kar želimo bolje videti, druga pa nas moti. Neprimerna osvetlitev (premočna ali prešibka) nam omejuje vid, povzroča utrujenost in vnetje oči. Neprimerno osvetlitev lahko razdelimo v pet kategorij:

- direktna svetila;
- zaslepljujoča svetila;

- nepravilno razmeščena svetila;
- svetila, ki oddajajo toploto;
- napačen odtenek svetlobe in sprememba barv zaradi osvetlitve.

V naslednjih odstavkih bomo opisali, kaj pomenijo posamezne kategorije in kako lahko zmanjšamo motnje.

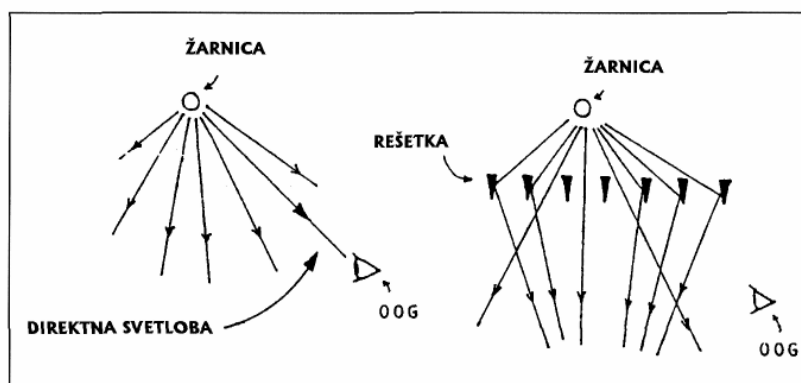
Direktna luč

To je svetloba razsvetljave, ki nam sije direktno v oči, tudi če ne gledamo vanjo. Torej ne osvetljuje samo knjige, ki jo beremo, pač pa tudi oči. Tega mogoče ne opazimo takoj, šele po določenem času nas začne utrujati. Imamo občutek, kot da je svetlobe preveč. V resnici pa je preveč moteče svetlobe. Če si oči zaščitite z roko, vam bo takoj prijetneje.

Osebe, ki se jim oči počasi prilagajajo na svetlobo, so še posebej občutljivi na direktno svetlobo. Tudi z leti postanejo oči občutljivejše na direktno svetlobo.

Zasenčenje

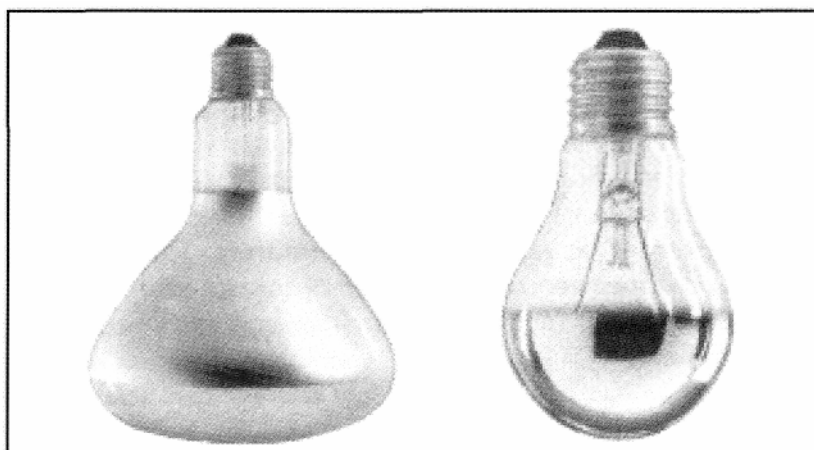
Direktni svetlobi se lahko izognemo s primernim zasenčenjem svetlobnega telesa. Le-to naj ne bo premočno in ne preveč belo. To najlažje dosežemo z odbojnimi rešetkami ali lamelami (slika 1).



Slika 1: učinek, ki ga ima rešetka

Odbojne rešetke, imenovane tudi parabolične, so zelo primerne za zasenčenje. Žarnico lahko zakrijemo s ščitnikom. Tako imenovane reflektorske žarnice (slika 2) ščitijo oko pred direktno svetlobo. Svetlobo usmerjajo navzgor in ustvarjajo indirektno svetlobo. Pri indirektni svetlobi, doseženi s pomočjo belega stropa, je osvetljena površina resda videti velika, pa vendar veliko manj bleščeče bela. Reflektorske žarnice usmerjajo svetlobo. Le-te s strani ne širijo, tako da direktna svetloba ne moti oči. Slaba stran teh žarnic je, da svetlobe ne porazdeljujejo enakomerno. Svetloba neposredno pod lučjo je dovolj močna, proti robovom pa šibkejša. V prostoru, kjer so svetlobna telesa zadostno zasenčena, svetloba ni vpadljiva. Včasih imamo celo občutek, da moramo prižgati luč, kljub temu da je že prižgana.

Druga pozitivna stran zasenčenih svetlobnih virov je, da se njihova svetloba ne odbija od TV-

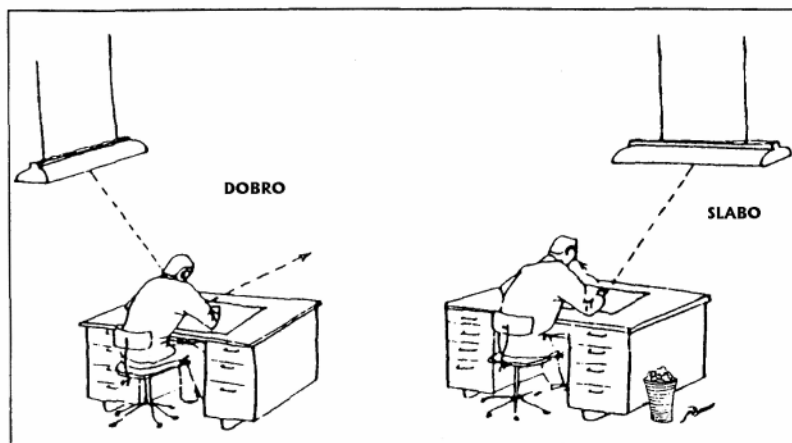


Slika 2: Reflektor-žarnice

Zaslepljujoča svetloba

Direktna svetloba je tudi zaslepljujoča vrsta svetlobe, prav tako kakor vsakršna bleščeča površina v vidnem polju. To je lahko svetlobo odbijajoče okno v bližini, bela površina mize, ali pa bela pola papirja. Pomni, da bele površine odbijajo 90% svetlobe, prav tako kot ogledalo. Bolj ko je takšna površina blizu mesta, kamor gledamo, bolj nas moti. Razen tega pa se oko prilagaja povprečni svetlobi slike. Velika svetla površina naredi temne predmete še temnejše. Obraz osebe, ki stoji pred svetlim oknom, je težko razpoznati.

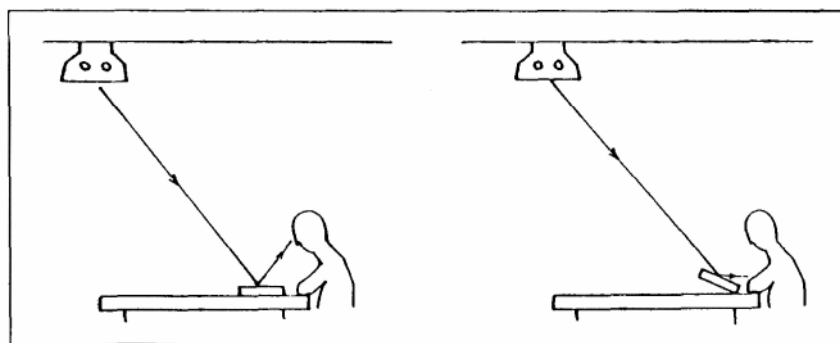
Treba se je izogibati belim površinam v okolici in poskrbeti, da nam se odbita svetloba ne blešči v oči. Oknu rajši obrnimo hrbet, belo namizno pregrinjalo zamenjamo s temneje obarvanim. Nekaterim slabovidnim odgovarja, če papir zakrijejo z okvirjem iz črnega papirja, ki omogoča branje ene do dveh vrstic besedila.



Slika 3: Mesto svetilke glede na delovno področje [levo - pravilno; desno - nepravilno]

Če svetilko postavimo pravilno ali bralno površino držimo poševno, se nam svetloba ne bo odbijala v oči (slika 3 in 4). To storimo brez razmišljanja, ko beremo z gladkega, bleščečega papirja, na to pa moramo paziti tudi, kadar gre za navaden papir, zlasti kadar uporabljamo posebno močno osvetlitev. Svetloba, ki se odbija od papirja, je pri dolgotrajnem branju zelo

neprijetna in utrujajoča, lahko povzroči tudi glavobol.

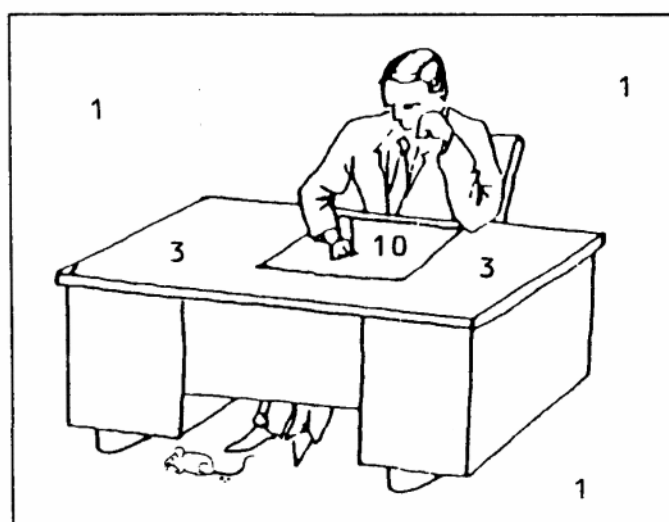


Slika 4: Učinek poševnega panoja za branje

Da bi ugotovili, če svetilka stoji na pravem mestu glede na knjigo, lahko knjigo zamenjamo z ogledalom. Če vas svetilka v ogledalu ne zaslepi, je v redu postavljena.

Neppravilna razporeditev razsvetljave

Če umaknemo oči s knjige, ki jo beremo in je okoli nas precej temneje, nas to čez čas začne utrujati. Enako neprijeten občutek nastane, če cel večer gledamo televizijo v prostoru brez druge luči kot tiste, ki jo oddaja zaslon. Naše oko se mora vedno znova prilagajati različnim jakostim svetlobe. Pri nekaterih ljudeh je to prilagajanje upočasnjeno. Oko se prilagodi povprečni svetlobni jakosti slike. Svetlobna jakost slike pa je odvisna od barve (temna ali svetla) in od količine svetlobe v okolju. Razlika v svetlobni jakosti bližnje in daljne okolice ne sme biti prevelika. Ni nujno, da je okolje enako svetlo kot delovno mesto. To daje vsiljiv vtis in naredi prostor dolgočasen. Pravilno razmerje v svetlobni jakosti med delovnim področjem, bližnjo in daljno okolico je 10:3:1 (glej sliko 5).



Slika 5: Razmerje svetlobne stopnje v našem vidnem krogu

Poltemni koti in temna mesta so za nekatere slabovidne zelo neprijetni, ker na takšnih mestih enostavno nič več ne vidijo. V takšnih primerih je razen razsvetljave za ugodje in luči na delovnem mestu potrebna tudi nekakšna osnovna razsvetljava. Osnovna razsvetljava skrbi za

enakomerno jakost svetlobe po celotnem prostoru ter omogoča osebam orientiranje in izogibanje oviram. Za prijetno ugodje na delovnih površinah pa poskrbi povečana osvetlitev. Na strani 11 je opisanih nekaj primerov, kako ustvariti osnovno razsvetljavo.

Svetila, ki oddajajo toploto

Navadne žarnice in halogenke so pravzaprav miniaturne peči, ki oddajajo tudi svetlobo. Navadna žarnica jakosti 100 Wattov daje le 5 Wattov svetlobe. Ostalo (95 Wat) se spreminja v toploto. Svetila, kot so SL-, PL- in TL-žarnice, porabijo manj elektrike, ker proizvajajo manj (odvečne) toplotne energije. Nikoli ne postanejo vroče, kvečjemu mlačne. Od tod ime "žarnice s hladno svetlobo".

"Žarnice s hladno svetlobo" ne oddajajo vedno le hladne, bele svetlobe, dobiti jih je mogoče tudi v raznih toplih odtenkih (glej naslednje poglavje).

Proizvajanje toplote pri navadnih žarnicah ali halogenkah ni vedno moteče. Zlasti ne pri svetilkah na steni, stropu ali nad jedilno mizo. Če pa gre za bralno svetilko, je lahko moteče. To velja zlasti za slabovidne, ker pogosto postavijo svetilko blizu tistega, kar berejo. Tako sedijo z glavo zelo blizu žarnici in toploti, ki jo le-ta oddaja. To postane hitro neprijetno. V takšnih primerih je "žarnica s hladno svetlobo" veliko primernejša.

Sprememba barve zaradi luči napačnih barv

Obstaja veliko vrst "belih" luči: od hladno-belih, do toplo-belih z vsemi vmesnimi stopnjami. Zlasti TL-žarnic je veliko vrst. Na takšni žarnici ne piše samo koliko energije porabi (na primer 8 ali 36 Wattov), pač pa je označena tudi številka za barvo svetlobe (na primer 33 ali 82 - [to je oznaka tovarne Philips, drugi proizvajalci imajo lahko drugačne označbe]). Ta številka nam pove, za kakšno barvo svetlobe gre.

Razen barve svetlobe same je pomemben tudi učinek te svetlobe na ostale barve.

Učinek svetlobe na barve

V trgovini z oblačili si barve radi ogledamo pri dnevni svetlobi. Ista barva je v različni svetlobi lahko drugačna. Zlasti napačna TL-razsvetljava lahko spremeni barve. Tako bi bilo možno vsako vrsto svetlobe oceniti glede na zanesljivost prikazovanja barve. Dnevna svetloba prikazuje barve takšne kot so: ocena 10.

V svetlobi žarnice so vse barve videti nekoliko bolj rumene, pa vendar so zanesljive. Tudi to ocenimo z 10.

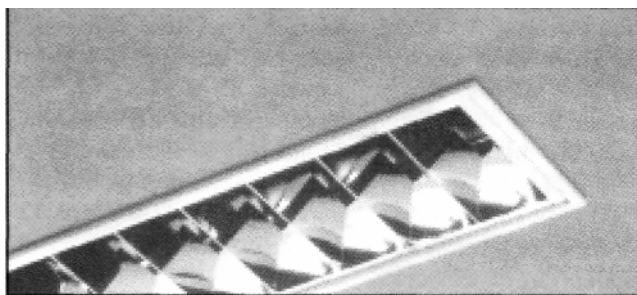
Pri TL-razsvetljavi pa je drugače. Nekateri tipi TL-žarnic spremenijo vijoličasto v rjavo, odvisno od vrste vijoličastega barvila. Ali pa rjava postane zelena. Tako lahko TL-žarnice ocenimo od 5 do skoraj 10. Pogosta barva 33 (tipična hladno-bela TL-svetloba) je ocenjena s 6,6. Zlasti rdeča barva se spremeni. Ljudje so pri tej luči videti bolj blede. Barve izgubijo toploto. Stara toplo-bela barva 29 daje vsemu nenavadno rožnato barvo: ocena 5. Nove TL-žarnice iz serij 80 in 90 (82, 83, 84, 92, 93, 94, 95) imajo precej boljši učinek ne barve; ocena

serije 80 je 8,5, za serijo 90 pa se giblje med 9,0 in 9,7. Okolje osvetljeno s temi žarnicami je videti dokaj naravno.

Barva svetlobe

Vzdušje je zelo odvisno od barve svetlobe. Dnevna svetloba je bela. Sredi dneva celo modro-bela ali hladno-bela. Zvečer, ko sonce zaide, svetloba porumeni, postane toplejša, mehkejša. Umetno svetlobo je treba prilagoditi dnevni in drugi umetni svetlobi. V pisarnah (velika okna, tudi podnevi prižgana luč) se najpogosteje uporabljajo TL-barve 84 in 94 (svetlo-bela). V trgovinah želijo ustvariti prijetno vzdušje in v ta namen uporabijo toplejše barve kot so 83 ali 93.

Za resnično prijetno toplo vzdušje zvečer pa poskrbijo skupaj z navadnimi žarnicami TL-barve 82 in 92. Enako skrb kot pri izbiri barv za opremo našega stanovanja moramo posvetiti tudi izbiri barve luči. Barva luči je stvar osebnega okusa, ima pa tudi zvezo z okvaro vidnega organa. Nekateri slabovidni imajo raje močno belo svetlobo za boljši kontrast. Drugim, zlasti tistim, ki so občutljivi na močno svetlobo, pa bolj ustreza mirna toplo-bela barva.



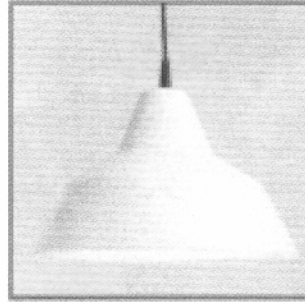
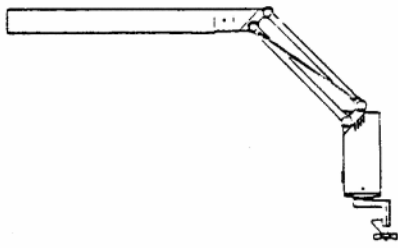
TL-armatura z zrcalno rešetko

Primeri osnovne razsvetljave

TL-razsvetljava je zelo primerna kot dodatna osnovna razsvetljava. V dnevni sobi uporabite TL-žarnico v barvi 92 ali 82 in jo zasenčite z (zrcalno) rešetko.

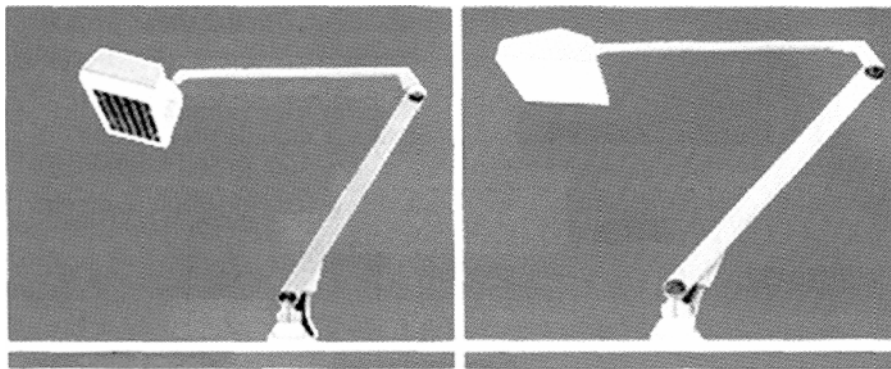
Proizvajalec označi pri vsaki rešetki kot zasenčenja. Ta kot mora znašati najmanj 30° v vsako smer. Za posebne primere obstaja tudi rešetka s kotom 45°. Indirektna osvetlitev, ki se odbija od belega stropa je tudi primerna za osnovno razsvetljavo. V ta namen se dajo dobiti posebne halogenke. Svetloba halogenske žarnice v jakosti 300 do 500 Wattov se s specialnim reflektorjem enakomerno porazdeli po celem stropu. Z drsnim stikalom pa lahko uravnate količino svetlobe.

Tudi stoječe svetilke z žarnico usmerjeno v strop lahko dosežejo željen učinek.



"Lucifer- svetilka " Philips NPS 133

Dobra stran halogenke pa je, da daje veliko svetlobe, dovolj celo za branje. Kdor želi močno svetlobo nad mizo (za branje časopisa, igranje kart...) si lahko namesti visečo, zasenčeno luč. V ta namen da zrcalno zaščitena žarnicajakosti 100 do 150 Wattov, dovolj močno svetlobo. Senčnik mora biti dovolj velik, tako da se žarnica s strani popolnoma zakrije. Kot pod katerim je senčnik ukrivljen, mora biti takšen, da enakomerno osvetli celo površino mize (model Philips NPS 133). Z drsnim stikalom pa lahko spreminjate jakost svetlobe. Pri jedi je potrebno manj svetlobe kot za branje časopisa ali zlaganje sestavljanek. Izbira luči na pisalni mizi pa je odvisna od osebnega okusa in okoliščin. Halogenke dajejo dovolj svetlobe, obenem pa so priročne in majhne. Po drugi strani pa slabo razporejajo svetlobo in rišejo ostre sence na papirju. Razen tega pa postanejo zelo vroče in to toploto izžarevajo. Dolgotrajno delo ob takšni žarnici je neprijetno. "Hladne" žarnice (TL in PL) te slabe strani nimajo. Takoimenovana "Lucifer-svetilka" izdelovalca Fagerhult Lyktan daje dovolj močno svetlobo in razsvetljuje precejšnjo površino.



Waldmann STK 215 Waldmann ST 208/308

Luč znamke Waldmann STK 215 je dobro zasenčena in daje enakomerno prijetno svetlobo. Waldmann 208 in 308 razpršujejo svetlobo, so manjše in priročneje. Nekateri ljudje vidijo bolje pri PL-žarnici. Navadne žarnice oddajajo preveč toplote in svetlobe ne porazdeljujejo najbolje. Nekatere namizne svetilke imajo tudi povečevalno steklo.

To so le nekatere od mnogih možnosti. Lastnosti svetilk so od posameznika do posameznika različno cenjene. Da bi zase izbrali zares najprimernejšo svetilko, se moramo o njej prepričati na lastne oči.

KONTRASTI

Pred petnajstimi leti je v nekem ameriškem časopisu izšel članek, kako si slabovidni v vsakdanjem življenju lahko pomagajo z barvnimi kontrasti. Od takrat vse več ljudi priznava pomen barvnih kontrastov za slabovidne. Če česa ne moremo videti, še ne pomeni, da so nam opešale oči. Morda je stvar samo slabo vidna. Barvni kontrasti naredijo stvari bolj vidne.

To poglavje opisuje na začetku kontraste in ozadja na splošno, nato pa poda še nekaj primerov, kako in kje uporabiti kontraste, kako se z njimi poigravati. Upamo, da bomo tako posredovali nekaj idej in bralce vzpodbudili k raziskovanju in odkrivanju novih prilagojenih rešitev.

Jasnost in kontrast

Pri vsakem TV-aparatu sta dva gumba: eden za jasnost (II) in drugi za kontrast (□). Če povečamo jasnost, postanejo vse barve svetlejše: bela še bolj bela, siva svetlo siva, črna pa temno siva. Razlika med belo-sivo-črno ostane nespremenjena.

Z gumbom za kontrast pa se razlika med barvami še poveča. Bela postane bolj bleščeča, črna pa še potemni.

Ko govorimo o kontrastnih barvah, imamo v mislih nekaj podobnega. Jasne barve so svetlejše. Pomešane so z belo. Odbijajo veliko svetlobe (celo več kot 50%). Jasne barve izstopajo in privlačijo pozornost. Vpadljive so. Temne barve so v ozadju. Slabovidni pogosto občutijo temno površino kakor temno luknjo. Kontrastne barve odstopajo od ozadja. Barvna razlika je precejšnja. Ravno zaradi tega so oblike izrazitejše. Kako je to pomembno opazimo šele, ko sami slabše vidimo. To lahko preizkusimo, če si postavimo kos debelejšje prozorne plastične folije pred oči.

Na belo mizo postavite eno belo ali svetlo skodelico in eno vpadljivejšo barvo. Poglejte skozi folijo. Ne opazujte samo, ali jih sploh zaznavate, pač pa v kakšni meri so še vpadljive. Povečajte razdaljo gledanja. Postavite še steklen kozarec. Neverjetno, kaj se zgodi s steklenimi predmeti...

Stekleni kozarci z natiskanim vzorcem so bolj opazni.

S pomočjo folije se soočite s težkimi okoliščinami slabovidnih. To vam lahko "razjasni pogled". Pomislite, da mi dobro vidimo in da stvari včasih morajo biti izredno vpadljive, da bi jih slabovidni sploh lahko opazil. Poizkus s folijo nam omogoči samo vtis zamegljenega vida. Slabovidni vidijo svet okoli sebe na drugačen način.

Če želite, da bi bilo nekaj vpadljivo, uporabite jasne, žive barve (na primer: izrazito belo, rumeno, ali živo-rdečo), ki naj se razlikujejo od ozadja.

Ozadje

Predmeti naj izstopajo od ozadja. Ozadje je lahko vse: vrata so ozadje kljuke, zid je ozadje vrat. Kuhinjski pult je ozadje deščice za rezanje; za čebulo, ki jo režemo, je deščica ozadje. Barva ozadja (svetla ali temna) je odvisna od tega, čemu je ozadje namenjeno. Čebulo in cvetačo bomo bolje videli na temni deščici, meso ali peso pa na svetli. Nekatere ljudi močne razlike v barvah motijo (svetla površina nasproti temni). Njihove oči se težko prilagajajo

različni svetlobni jakosti. Stena z oknom (okno je svetla površina) naj bo rajši svetle barve.

Za večje površine, na katere pada luč (na primer mize), je bela barva manj primerna.

Bela površina odbija 90% nanjo padajoče svetlobe in ima zrcalni učinek, kar je za nekatere slabovidne izredno neprijetno. Predstavljajmo si belo pogrnjeno vrtno mizo na opoldanskem soncu!

Ozadje naj bo rajši enobarvno. Lego kocke je na vzorčastem prtu težko najti.

V naslednjih poglavjih bomo predstavili nekaj primerov. Morda jih boste lahko uporabili, ali pa se vam bodo porodile nove ideje.

Zunaj

- Ograje obarvajte z jasnimi, kontrastnimi barvami. Zlasti siva (beton, stebriči) se slabo vidi. Bela barva je primernejša, rumena pa še bolj. Stebričkom lahko obarvate samo vrhove.
- Poskrbite za jasno označbo pri izkopavanjih ali kupih materiala.
- Z belo ali rumeno označite mesto izstopa, oziroma vstopa in stopnice. Rumena barva ni vedno primerna, ker ima v prometu poseben pomen (recimo ob robu pločnika, kar pomeni prepovedano parkiranje). Tudi ograje na stopniščih je priporočljivo obarvati s kontrastno barvo, ker na ta način ne nakažemo samo kam naj se primemo, pač pa označimo tudi rob stopnic.
- Na potovanju nalepite na svojo prtljago nalepke vpadljivih barv.
- Držalo grabelj, lopate itd. obarvajte s kontrastno barvo (rumeno).
- Vrata naj bodo razločna. To lahko dosežemo z barvnim predpražnikom. Vrat nikar ne pobarvajte s temno barvo, ker to daje vtis zijajoče luknje. Slabovidni bi si lahko mislil, da so vrata odprta, luč v hodniku pa ugasnjena.... Kljuka na vratih naj bo spet drugačne barve kot so vrata. Svetla kovinska kljuka ni posebno opazna. Steklена vrata so lahko za vsakogar nevarna. V višini oči in prsi jih prelepitate z živobarvnim trakom. V stavbah pogosto naletimo na steklene stene, zlasti ob vratih. Ne ravno primerne konstrukcije! Zakrijte jih s ploščami ali pa prelepitate s trakovi.

V kuhinji

- Kupite si eno svetlo in eno temno deščico za rezanje.
- Uporabite živobarven odcejevalnik za posodo. Tako boste lažje našli posodo, ki jo morate obrisati.
- Če morate na hitro odložiti vročo posodo, boste to prej storili, če imate pri roki živobarven podložek. Kromiran podložek ni opazen, zlasti ne na nerjavečem kuhinjskem pultu. Veliki, debeli plutovinasti ali slamnati podstavki živih barv so bolj primerni.
- Živobarvna kuhalnica je primernejša od lesene. Za vse potrebščine je priporočljiva vpadljiva barva.
- Zlasti v kuhinji se dogaja, da si delamo senco. Postavite si dobro luč nad delovno površino nad štedilnikom. Dobra luč kontraste še bolj poudari.
- Ali je vaša kuhinjska ura dovolj razločna?

Pri mizi

- Pogrnite mizo z nekoliko temnejšim prtom (zelenim, modrim, temno rumenim, rjavim, temno rdečim). Ali pa jo pogrnite z barvastimi pogrinjki. Stekljeni kozarci so nekoliko vidnejši na temnejši podlagi. Temnejše barve odbijajo manj svetlobe in so bolj umirjene.
- Krožniki so največkrat beli, kar je odlično. Dobro so vidni na temnejšem prtju, pa tudi jedi ne moremo zgrešiti. Krožniki naj bodo enobarvni, tako bomo sigurno vedeli da smo pospravili vso hrano.
- Steklene in kromirane predmete je težje opaziti. Jedilnega pribora z obarvanimi ročaji in kozarcev v barvah ne moremo zgrešiti. Lahko pa kozarce postavite na obarvane podstavke.
- Naliti mleko brez polivanja v belo skodelico je težko, zato rajši uporabite barvne skodelice. Tako se tudi prej vidi, kdaj je skodelica prazna. Če želite piti mleko iz kozarca, si ga nalijte proti primerno temnem ozadju.
- Za kavo in čaj vam rjavih skodelic ne priporočamo. Enako tudi ne belih posodic za sladkor ali smetano....

V kopalnici

Barvna ali črtasta pasta za zobe je lažja za uporabo. Manj težav je pri nanosu. Tudi živobarvno krtačko za zobe je lažje najti. Kadar vam milo spolzi iz rok, ga lažje najdete, če je barvno ali pritrjeno na vrvico.

Belo stikalo ali vrvica za prižiganje luči v kopalnici nista posebno vidna. Označite jih s kontrastno barvo.

RAZSVETLJAVA PROSTOROV, KJER SE GIBLJEJO SLABOVIDNI

Tu vam želimo svetovati, kako urediti stavbe, v katerih živijo ali jih obiskujejo osebe z motnjami vida. Posebno pozornost bomo posvetili dostopnosti, vhodu in gibanju v omenjenih stavbah. Razsvetljava, barvni kontrasti, oznake in zvoki so pri urejanju teh poslopij velikega pomena.

Kdo so osebe z motnjami vida?

To so tiste osebe, pri katerih poslabšanja vidnih zaznav ni več mogoče popraviti z očali ali lečami. Na tak način zmanjšane vidne sposobnosti otežujejo vsakdanje življenje. Ta oviranost se v vsakdanjem življenju kaže tako, da osebe z motnjami vida ne morejo natančno zaznavati objektov od blizu ali od daleč, pri nekaterih pa je vidno polje zoženo na 20 stopinj ali manj. Vidno polje je področje, ki ga zazna oko v mirovanju.

Razsvetljava

Med tehničnimi pripomočki, ki slabovidni osebi pomagajo k boljšemu zaznavanju, zavzema svetloba ali razsvetljava zelo pomembno mesto. Razlikujemo naravno in umetno svetlobo. Raziskave so pokazale, da starejše osebe potrebujejo več svetlobe kot mlajše. Sestdesetletnik potrebuje desetkrat več svetlobe kot dvajsetletnik. Vendar pa vse slabovidne osebe nimajo enakih potreb glede jakosti svetlobe. Nekateri potrebujejo več svetlobe, nekatere pa svetloba moti, zato je potrebujejo kar se da malo. Nemogoče je prilagoditi razsvetljavo tako, da bi bila za vse slabovidne enako primerna. Da bi zagotovili ustrezno razsvetljavo, moramo izpolniti naslednje pogoje:

- poskrbite za enakomerno razsvetljene prostore;
- s primernim zasenčenjem preprečite zaslepitev;
- poskrbite za odgovarjajoče razmerje pri osvetlitvi delovnega mesta, bližnje in daljne okolice. Priporočljivo razmerje je 10:3:1; poskrbite za primerno osnovno razsvetljavo v prostorih, kjer se je potrebno orientirati (hodniki, stopnišča itd). Ta naj znaša minimalno 300 luxov (merjeno pri tleh), na delovnem mestu naj bovsaj 1000 luxov - v višini delovne površine. Z "delovnim mestom" označujemo tudi mizico za igranje kart, branje, telefonsko govorilnico itd.

Naravna svetloba

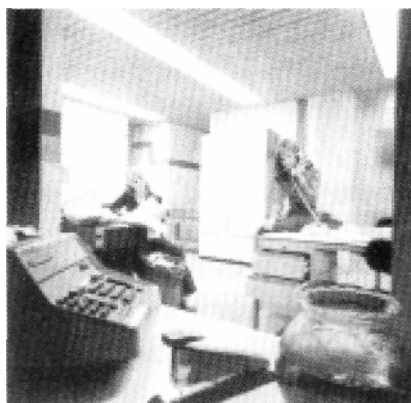
Kjerkoli je le mogoče, izkoristimo naravno svetlobo. Svetloba s severne strani je najprimernejša, ker ni bleščečega sonca. Direktni svetlobi v oči se je treba izogibati zaradi zaslepitve. Okna izza recepcije ali na koncu hodnikov so neprimerna. Okna naj bodo primerno zaščitena pred soncem, tako da slabovidni lahko sami prilagajajo jakost prodirajoče svetlobe. Zelo primerne so horizontalne žaluzije.

Umetna svetloba

Pri tem razlikujemo nekaj sistemov razsvetljave.

Osnovna razsvetljava

To je takšen sistem, ki celoten prostor osvetljuje enakomerno. Ponavadi to dosežemo z eno ali več stropnimi svetilkami (glej sliko).



Osnovna razsvetljava

Poudarjena razsvetljava

To je različica sistema osnovne razsvetljave. Le-ta je povečana tako, da so določeni deli prostora še dodatno osvetljeni, kot na primer čitalnica v knjižnici.



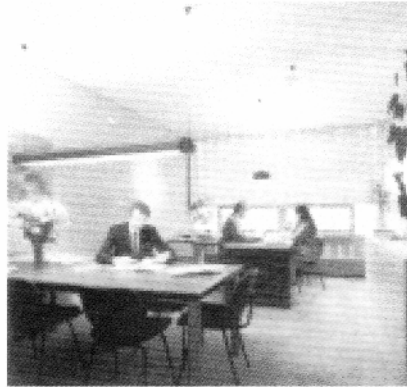
Poudarjena razsvetljava

To dosežemo s pomočjo stenskih ali visečih svetilk (glej sliko).

Razsvetljava na delovnem mestu

To je dodatna razsvetljava določene površine s pomočjo namiznih ali visečih svetilk (glej sliko).

Da bi ustvarili primerno razmerje v osvetlitvi, moramo dodatno razsvetljavo kombinirati z osnovno. Viseče luči morajo biti tako zasenčene, da direktnega svetlobnega vira ni videti. Tako preprečimo zaslepitev.



Razsvetljava na delovnem mestu

Barvna nasprotja – kontrasti

Kontrasti so intenzivne razlike v barvah površin ali predmetov, ki se nahajajo v določenem vidnem polju. Pri tem jasne (svetle) barve izstopajo, temne pa so v ozadju. Temna vrata doživlja slabovidna oseba kot mračno luknjo. Primerni kontrasti so temno modri podboji in svetlo modra vrata; črne črke na rumeni podlagi; barvna stikala na svetli steni. Rdeča ob modri je primer slabega barvnega nasprotja.

Za enostavno razpoznavanje je najbolje, če so podboji temne barve, vrata svetla, kljuka in prag pa spet v drugačni kontrastni barvi.

Ovire

Stebrom, obešalnikom in podobnemu se ne moremo izogniti, za slabovidne pa so to lahko zoprne in nevarne ovire. Zato priporočamo, da takšne ovire označite z močnimi kontrastnimi barvami (glede na okolje) in, kjer je to mogoče, tla s 60 cm širokimi talnimi zaznavami. Tudi premičnim oviram (invalidski vozički v ustanovah) se je težko izogniti. Priporočljivo je, da takšne stvari postavljate vedno na določena mesta.

Stene, stropi, tla in pohištvo

Stene naj bodo svetlih barv, pa kljub temu ne bele (ker bela barva preveč odbija svetlobo),

omet naj bo gladek. Za strop je bela najprimernejša, tla pa so lahko temnejših barv. Tudi pohištvo je lahko temnejše, a naj bo v nasprotju s stenami in tlemi. Bele in bleščeče lakirane mize niso primerne, ker odbijajo svetlobo. Odsvetujemo vam uporabo barv z visokim leskom.

Zvok

Vsakršen ropot in odmev je za osebe z motnjami vida lahko neprijeten. To nevšečnost lahko zmanjšamo tako, da se - po možnosti - izogibamo gladkim, zvok odbijajočim površinam. Priporočamo vam uporabo materialov, ki vpijajo zvok (zavesa). Razen tega pa uporaba različnih materialov za tla, stene in strop omogoča osebam z motnjami vida akustično zaznavanje.

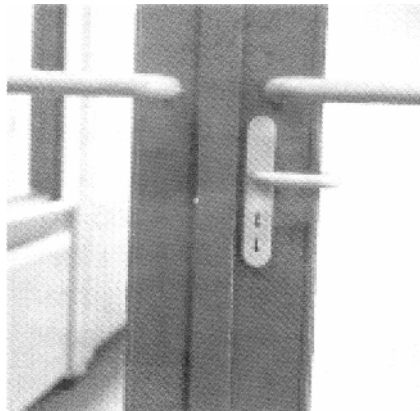
Navodila za pomagala v različnih prostorih

Vhod

Pomembno je, da pri vhodu ni nobenih ovir in da uporabimo (po možnosti naraven) smerokaz. Naravni smerokazi so rob trate, živa meja, zid, naslon; "označbe", ki jih slabovidne osebe lahko uporabijo pri iskanju poti. Če takšnega naravnega smerokaza ni, lahko položimo talne ploščice z reliefno površino. Relief, črte so najprimernejše, naj teče v smeri poti. Če se na poti nahajajo še ovire, recimo podporni steber, jih lahko označimo s kontrastnimi barvami ali z gumijastimi talnimi ploščami. Gumijaste talne plošče imajo vedno svarilno funkcijo. Lahko jih položimo pred vhodna vrata namesto predpražnika, ta pa naj ne bo predebel in širok vsaj 60 cm. Na ta način z materialom označimo prehod iz enega okolja v drugo. Izogibajte se višinskim razlikam.

Vhodna vrata

Naj bodo dobro opazna. Pogosto naletimo na steklena vrata, ki jih v višini oči (160 cm) označimo z drugo okolju kontrastno barvo. Jasno naj bo nakazano, kje se vrata odpirajo (glej sliko).



Kontrastna kljuka

Če se vrata ne odpirajo avtomatsko, vam priporočamo namestitev kontrastne kljuke. Zvonca ali domofona naj ne bo težko najti. Nahaja naj se v višini oči in naj bo zvečer osvetljen.

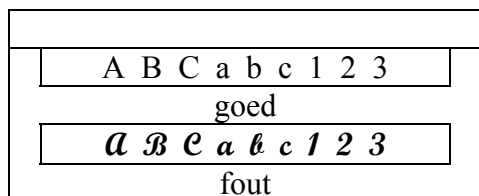
Vetrolov

Naj bo zadostno osvetljen (vsaj 500 luxov). Zaradi velike razlike med svetlobo zunaj in znotraj stavbe, so vetrolovi pogosto temačni. Priporočamo vam, da luč pustite vedno prižgano. S kontrastno talno oblogo lahko nakažete smer poti. Za morebitna naslednja vrata velja že omenjeno.

Predsoba, hodnik

Naj bo dovolj razsvetljen (vsaj 300 luxov). Svetloba naj bo povsod enakomerna in primerno zasenčena. S kontrastno barvo v talni oblogi označite smer poti. To je potrebno zlasti v velikih predsobah in dolгих hodnikih. Poskrbite za vidne smerokaze v višini oči. Velike, čitljive, črne črke ali številke na rumeni podlagi so dovolj vpadljive (glej sliko 5).

Za slepe lahko namestite označbe v brajevi pisavi na lahko dosegljivih mestih, recimo na pultih v recepciji in ob kljukah.



Slika 5

Ograja naj bo v kontrastu s steno, na kateri je nameščena, tako lahko služi tudi kot smerokaz. Poskrbite za primerno zvočno izolacijo, da ne bi odmevalo.

Recepcija

Recepcija mora biti prepoznavna. Barva pulta naj bo drugačna kot tla in brez ostrih, štrlečih robov ali vogalov. Pult naj bo svetel, a vseeno ne bel ali bleščeče lakiran.

Vratar naj raje ne sedi za stekleno pregrado. Talni smerokaz od vhodnih vrat do recepcije naj vodi slabovidnega.

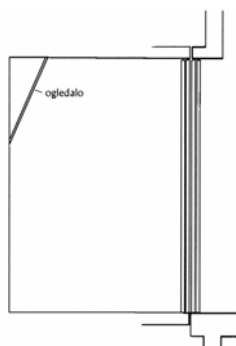
Skupni telefon

Telefon naj ima jasne kontrastne številke, z dotikom zaznavne tipke in tipko za ponovitev izbrane številke. Naj bo dobro osvetljen (vsaj 500 luxov). Izogibajte se štrlečim robovom. Če pa to ni mogoče, jih označite s kontrastnimi barvami. Poskrbite za stol, kadar se telefon

nahaja v višini invalidskega vozička.

Dvigalo

Pot do dvigala označite s talnim smerokazom. Nad vrati naj bo vedno prižgana luč. V dvigalu in izven njega naj bo dobro vidna plošča za uporabo dvigala. Tipke naj bodo velike, reliefne in osvetljene. Zaželen je zvočni in vidni signal, ki kaže nadstropje, na katerem se dvigalo nahaja.

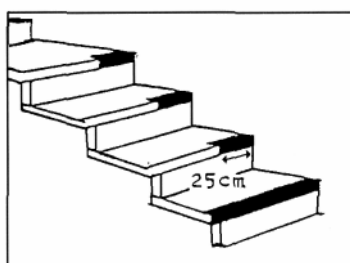


Slika 6

Če se v dvigalu nahajajo sedeži, nasloni ali kaj podobnega, naj bodo v kontrastu s stenami dvigala. Morebitna ogledala za invalide v vozičkih naj bodo nameščena nekje zgoraj in poševno, da ne bi motila slabovidnih (glej sliko 6). Luč naj bo močna vsaj 500 luxov, a ne zaslepljujoča.

Stopnice

Začetek stopnic naj bo po širini (40 do 80 cm) označen z jasno kontrastno barvo in iz zaznavnega materiala. Vsaka prva in zadnja stopnica naj bosta po vsej širini od zgoraj in s strani označeni s kontrastno, 10 cm debelo črto. Tudi ograjo označimo s kontrastno barvo (smerokazom). Na obeh koncih stopnic naj se nadaljuje še 45 cm (a ne v prazno). Ob koncu ograje naj bo označeno nadstropje, na katerem se nahajamo. Če ograje ni, mora biti vsaka stopnica posebej na odprtem koncu označena s 25 cm široko črto (glej sliko 7).



Slika 7

Vrata naj bodo nameščena tako, da se, če so odprta, nihče vanje ne more zaleteti. To velja za vsa vrata.

Stopnišča naj bodo neprenehoma osvetljena (najmanj 300 luxov).

Stanovalci

Imena stanovalcev, številke njihovih sob in zvonci naj bodo v hodniku vidno nameščeni v višini oči - ploščica z imenom na vratih, zvonec in številka sobe pa z desne strani vrat. Podboji in vrata naj bodo v kontrastnih barvah: podboji temnejši, vrata svetlejša. Tudi kljuka naj bo v kontrastu z vrati. V sobah naj bo dovolj stikal in vtičnic. Za zasenčenje oken so horizontalne žaluzije najprimernejše. Morebiten kuhinjski pult naj ne bo iz nerjavečega jekla, bel ali bleščeč. Razsvetljava naj bo zadostna (vsaj 500 luxov). Kuhinjske omarice naj imajo ročaje v kontrastnih barvah. Pod visečimi omaricami naj se nahaja zasenčena TL-luč . Ploščice naj ne bodo bele ali bleščeče. Hladilnik, ki je nameščen na višini 40 cm, je ne samo preglednejši, pač pa tudi lažje dosegljiv. Stikala na štedilniku naj imajo jasno označene številke in otipljive znake.

Prostori za rekreacijo in razvedrilo

Osnovna razsvetljava naj bo vsaj 500 luxov. Nad mizami naj bodo nameščene viseče svetilke s primernim ščitnikom (ne zaslepljujoče).

Pohištvo mora biti pregledno razporejeno. Njegova barva naj bo v kontrastu s talno oblogo. Mize ne smejo biti bele ali bleščeče in z ostrimi vogali. Naj obstaja možnost primerne zasenčenja oken.

Če se v prostoru nahaja kakšen oder, naj bosta dostopna stopnica in ograja označena s kontrastno barvo (glej poglavje o stopnicah).

Ovire, ki se jim ne moremo izogniti, naj bodo jasno označene z barvo in s talnimi oznakami. Poskrbite tudi za zvočno izolacijo.

Stranišče

Vse sanitarije naj bodo v dovolj kontrastni barvi s stenami in s tlemi.

Ročice za izplakovanje naj ne bo težko najti.

Luč naj ima minimalno 300 luxov in naj bo zasenčena.

Vrt

Pot na vrt in po vrtu naj bo brez ovir, brez višinskih razlik in dobro utrjena. Ob poti je zaželen smerokaz. Ključna mesta naj bodo označena s talnimi zaznavami, recimo z gumijastimi talnimi ploščami. Informacijske tablice naj bodo v višini rok (90 cm), besedilo pa napisano na kontrastni podlagi in z velikimi črkami. Klopi naj bodo brez štrlečih delov in v kontrastu z okoljem. Vrt je v temi nemogoče zadostno osvetliti, v pomoč pa so lučke za orientacijo na ključnih mestih.

Za zaključek

Poleg pogovora s strokovnjaki v centrih za slepe in slabovidne, je priporočljivo za nasvete povprašati slabovidne, kajti oni bodo najbolje povedali, kaj jih moti in kaj ne.

Izdal: ZDSSS Groharjeva 2 1000 Ljubljana (za interno uporabo)

Za izdajateljico:

prof. Stane Padežnik, predsednik
Nevenka Ahčan, tajnica

Tisk: Format d.o.o.
Naklada: 2000

Prevod iz:
Algemene richtlijnen voor aanpassingen van gebouwen voor visueel
gehandicapten
Theofaan, centrum voor hulpverlening ann blinden en slechtienden

Prevod: Lidija Oosting, dipl. iur.
Lektoriranje: Tatjana Murn, prof. pedagogike in slovenskega jezika