

Už aplinką, matomą visiems



Lietuvos aklųjų ir
silpnaregių
sąjunga

Baltosios lazdelės diena

Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjunga, minėdama Pasaulinę baltosios lazdelės dieną, siekia atkreipti dėmesį, kad išsivysčiusiose pasaulio šalyse, taigi – ir Lietuvoje, žmonių, turinčių regos sutrikimų, skaičius sparčiai didėja. 2019 m. Statistikos departamento duomenimis, net nešiodami akinius ar kontaktinius lęšius prastai mato 11,7 proc. 15 metų ir vyresnių Lietuvos gyventojų. Tai beveik 280 tūkstančių mūsų šalies žmonių, kurie turėdami skirtingų regos sutrikimų ir matymo galimybių kasdien privalo prisitaikyti aplinkoje, iš esmės sukurtoje gerai matančių žmonių poreikiams.

Šios rekomendacijos ir reikalavimai rengti Lietuvos aklujų ir silpnaregių sąjungos, remiantis Statybos techniniu reglamentu 2.03.01:2019 „Statinių prieinamumas“, patvirtintu Lietuvos Respublikos aplinkos ministro.



Neregiams susivokti aplinkoje labai padeda viešųjų erdvių maketai.

Rekomendacijos ir reikalavimai

Regos negalią turinčius asmenis galime suskirstyti į dvi grupes: visiškai nematantys ir silpnaregiai. Aplinkos pritaikymas šioms grupėms skiriasi. Visiškai nematantiems reikia taktilinių (liečiamų) paviršių ir garso nuorodų. Silpnaregiams svarbus geras aplinkos spalvų kontrastas. Kontrastingas taktilinis paviršius padeda orientuotis ne tik neregiams, bet ir silpnaregiams.

Taktilinės vedimo sistemos padeda žmonėms su regos negalia bei kitų žmonių pagalbos orientuotis aplinkoje, aptikti padidinto pavojaus vietas – laiptus, perėjas, sankryžas, upės krantinės kraštą, perono kraštą ir kitas kliūtis. Aptikus kliūtis yra galimybė jas saugiai įveikti.

Taktilinė vedimo sistema naudojama gatvių sankryžose, viešojo transporto stotyse ir stotelėse, prekybos centruose, mokslo bei sveikatos priežiūros įstaigose ir kitose viešose erdvėse. Lauko erdvėse

tokios sistemos yra būtinos, viešuosiuose pastatuose — pagal poreikį ir galimybes.



Taktilinė vedimo sistema mieste.



Silpnaregiams aplinkos kontrastai padeda orientuotis ir pamatyti reikiamą informaciją. Pavyzdžiui, žolė, auganti šalia pilkos šaligatvio dangos, puikiai kontrastuoja ir takas yra matomas. Pilkas šaligatvis kontrastuoja su tamsia kelio danga, todėl silpnaregis orientuosius ir neišeis į važiuojamąją dalį.



Silpnaregiams orientuotis padeda geras kontrastas.

Įvairūs užrašai viešojoje erdvėje taip pat turėtų būti tinkamai pateikti. Apie tai skaitykite Europos aklyjų ir silpnaregių sąjungos parengtose rekomendacijose dėl viešosios informacijos pateikimo.

Taktilinė vedimo sistema

Neregių vedimo sistemą sudaro vedimo paviršiai ir įspėjamieji paviršiai: vedimo paviršiai sudaryti iš lygiagrečių juostelių (4–5 mm aukščio, 20–25 mm pločio, išdėstytų kas 40–60 mm), skirtų judėjimo kryptiai ar krypties pasikeitimui pažymėti. Paviršiai gali būti gaminami iš nerūdijančiojo plieno, plastiko, gumos betono, granito ir kitų medžiagų. Gali būti gaminamos trinkelės ar plytelės;

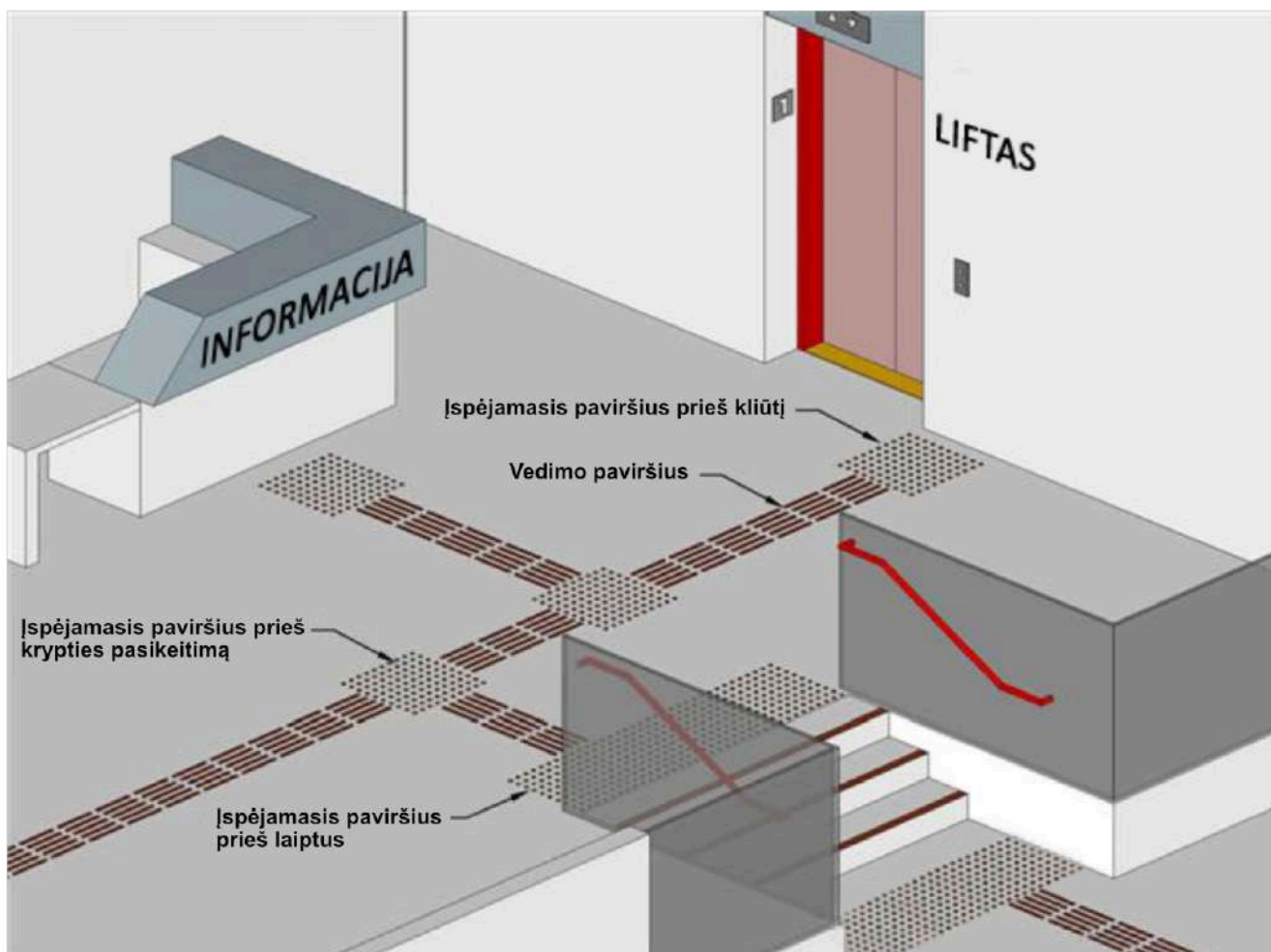
įspėjamieji paviršiai sudaryti iš apvalių kauburėlių (kauburėlių skersmuo 20–25 mm, aukštis 4–5 mm, atstumai tarp centrų 60 mm), skirtų įspėti apie priede esančius aukščio pasikeitimus (laiptus arba nuovažas), krypties pasikeitimus, perspėti apie pavojingas vietas (upės krantinės kraštas, perono kraštas), informuoti / perspėti apie perėjas.



Įspėjamasis paviršius.

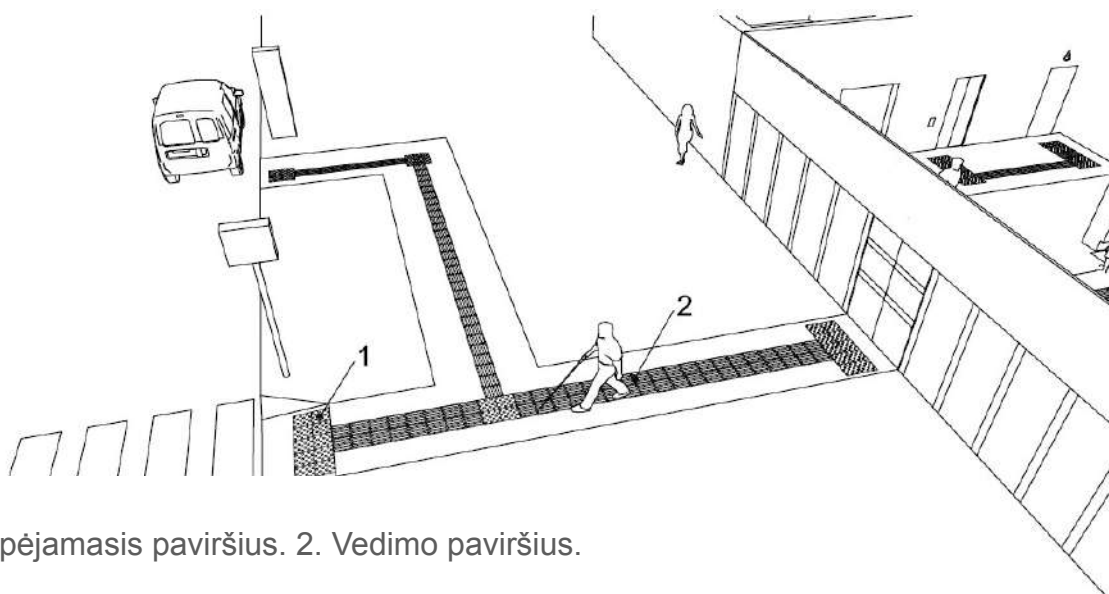


Vedimo paviršius.



Taip atrodo informatyvi ir neregui suprantama taktilinė vedimo sistema, diegiama visame pasaulyje.

Pritaikant aplinką neregui yra idealu, kai vedimo sistema prasideda nuo viešojo transporto stotelės ir baigiasi registratūroje, prie bilietų kasų ar informacijos punktų, kur neregui suteikiama visokeriopa pagalba. Tokiu atveju, vedimo sistema viso pastato viduje nėra reikalinga.



1. Ispėjamas paviršius. 2. Vedimo paviršius.

Taip pat pageidautina, kad vedimo sistema būtų įrengta iki lifto ir tualetų. Pagal Statybos techninį reglamentą, judėjimo trasoje ar greta jos esančių kliūčių (stulpų, atramų, medžių kamienų ir kt.) 1 500–1 700 mm aukštyje nuo žemės paviršiaus turi būti įrengiama perspėjanti ryškios spalvos 150 mm pločio juosta. Prieš tokias kliūtis turi būti įrengiami ir įspėjamieji paviršiai. Viduje praejimo takai turi būti be kliūčių (šiukšlių dėžių, stendų, gėlių), mažiausiai iki 2100 mm aukščio negali būti jokių kabančių daiktų, reklamos skydų ir pan.

Įėjimai

Pagrindinis įėjimas į pastatą turėtų būti aiškiai matomas.

Paradinės durys turėtų išsiskirti iš aplinkos. Stiklinės lauko durys turi būti iš smūgiams atsparaus stiklo. Pagal Statybos techninį reglamentą 1 200–1 600 mm aukštyje nuo grindų stiklas (pertvaros, vitrinos ir kiti stiklo elementai) turi būti pažymėtas ryškios, kontrastingos fonui, spalvos juosta. Rekomenduojamas minimalus žymėjimo juostos plotis – 5 cm. Siekiant sumažinti atspindžius, žymėjimo juostos turėtų būti priklijuotos iš abiejų stiklo pusių. Stiklinių durų, pertvarų, vitrinų kraštai turėtų būti aiškiai pažymėti ir gerai matomi. Pavyzdžiui, juos galima apklijuoti 25 mm pločio juostelėmis.



Gerai, kai durys lengvai aptinkamos dėl jų kontrasto su siena.

Prieš lauko duris turėtų būti įrengti įspėjamieji paviršiai. Įspėjamasis paviršius turi būti durų pločio ir 600 mm ilgio (gylio).



Stiklinės durys geriausiai matomos jas pažymėjus ryškiomis juostomis.

Pagal Statybos techninį reglamentą, lauko laiptų apačioje ir viršuje turi būti įrengti įspėjamieji paviršiai, kurie turi būti laiptatakio pločio bei 600 mm ilgio (gylio), atitraukiant nuo artimiausios pakopos briaunos per vienos pakopos plotį.



Ryškūs įspėjamieji paviršiai.

Kiekviena arba pirmos ir paskutinės laiptų pakopos pradžia turėtų būti pažymėta 50–70 mm pločio kontrastingos ar ryškios spalvos juosta ir tęstis per visą pakopos ilgį (tai reikalinga ir viduje esantiems laiptams). Jei pakopos trys, dvi ar viena, turėtų būti pažymėtos visos. Laiptai turėtų būti gerai apšviesti, kad jais būtų galima naudotis tamsiu paros metu.



Laiptų žymėjimas ryškiomis spalvomis bei įspėjamaisiais paviršiais.

Jei nuožulni plokštuma ir laiptai įrengti greta vienas kito, juos turi skirti turėklai. Turėklai (taip pat ir viduje) turėtų būti kontrastingi, jų pabaigos turi būti suapvalintos, kad į jas skaudžiai neatsitrenktų žmonės. Laiptų turėklai turi būti nenutrūkstami.

Nereikėtų maršrutuose įrenginėti pavienių laiptų su keliomis pakopomis, nes juos sunkiau pastebėti nei laiptus su daug pakopų. Jeigu paviršiaus pokytis yra toks, kad užtektų įrengti vieną laiptą, geriau tą vietą padaryti nuožulnią.

Vidaus patalpos

Visiems tinkamas maršrutas turėtų būti suplanuotas logiškai. Jis turi būti lengvai suprantamas, patogus, atstumai tarp įvairių objektų — kuo trumpesni. Praėjimo takai turi būti laisvi, be kliūčių. Neturi būti jokių išsikišimų iš sienų, pavyzdžiui, iškabų, skersinių sijų, kolonų ir pan., į kurias būtų galima atsitrenkti.

Patalpų apšvietimas turėtų būti vienodas. Tinkamai išdėstytais šviesos šaltiniais silpnaregiai naudojami kaip orientyrai. Išilgai koridoriaus išdėstyti šviesos šaltiniai silpnaregiams padeda pajusti perspektyvą ir įvertinti atstumus. Ypač nepatogu, kai staiga pasikeičia apšvietimo intensyvumas (pvz., iš šviesos koridoriaus atkarpos staiga patenkama į tamsią).

Reikėtų vengti tiesiai į akis nutaikytų atvirų šviesos šaltinių. Tokie šaltiniai akina ir trukdo orientuotis.

Grindys turėtų būti tamsesnės už sienas. Taip lengviau suvokti kambario struktūrą. Grindys turėtų būti ne blizgios, nes glotniai nupoliruotos grindys sukuria atspindžius, o šie sukelia nepatogumų silpnaregiams.



Tamsios grindys gerina orientaciją.



Blizgios grindys apsunkina orientaciją.

Stalas ir grindys turėtų būti kontrastingi vienas kito atžvilgiu. Kėdės laukiamuosiuose ar koridoriuose prie kabinetų, minkštasuoliai poilsio zonose, įvairūs jungikliai ir kiti objektai taip pat turėtų išsiskirti iš bendro spalvinio fono. Nereikėtų naudoti stiklinių stalų ar skaidraus plastiko kėdžių.



Gerai, kai stalas ir grindys yra kontrastingi vienas kito atžvilgiu.

Durys turėtų išsiskirti iš aplinkos, kad būtų galima jas nesunkiai rasti. Durys turėtų vertis į kambarius, o ne į koridorius ar kitas erdves. Į išorę atsidarančios durys daugeliui tampa kliuviniu, neretai sukeliančiu susižeidimus ar traumas.



Durys neturėtų varstyti į koridorių.

Patogiausios rankenos — svertinės: duris galima atidaryti delnu ar net alkūne. Nereikėtų įrenginėti rutulinių rankenų, nes jas sunku suimti ir dar sunkiau pasukti. Rankenos turėtų kontrastuoti su durų varčia, kad būtų lengvai aptinkamos.



Durų rankena turi kontrastuoti su durų varčios spalva.

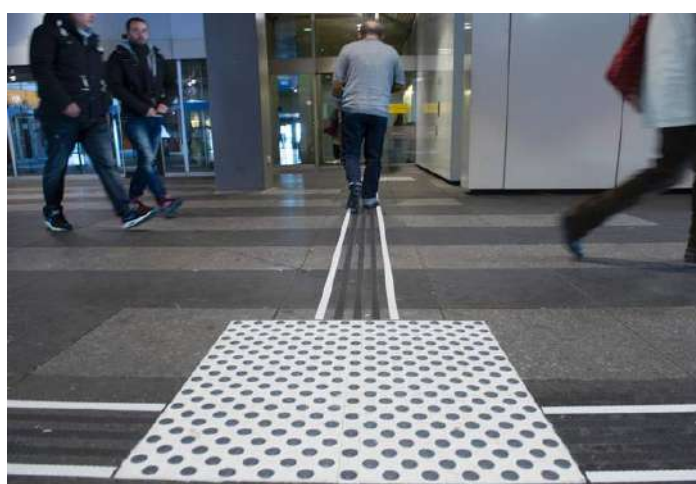
Kiti pavyzdžiai

Vedimo sistema patalpose

Daugelis mano, kad neregijų vedimo sistema — negražu, nedera prie jokios architektūros bei interjero, kad ji sunkiai padaroma ir reikalauja didelių investicijų. Žemiau pateikti pavyzdžiai paneigia šias abejones. Nėra vieningo standarto, todėl visur šis tas skiriasi. Viršutinėje nuotraukoje kairėje laiptų pakopų kraštai pažymėti per siauromis ir per mažai kontrastingomis juostomis, turėklas taip pat neišsiskiria iš aplinkos, bet vedimo sistema prie interjero dera puikiai. Viršutinėje nuotraukoje dešinėje — tolumoje prieš duris reikėtų įspėjamojo paviršiaus.



© Presse



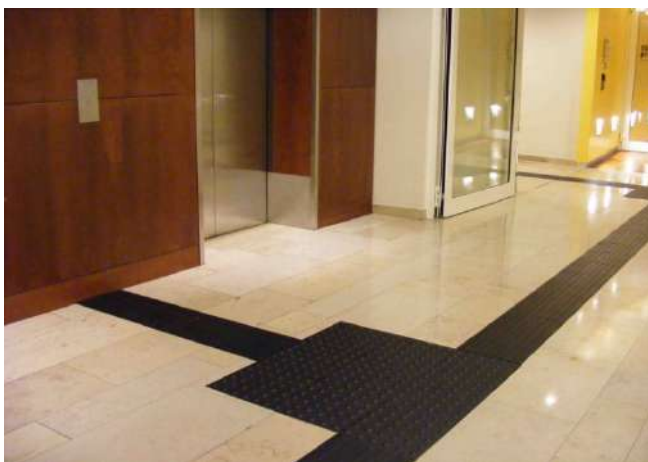
Neregijų vedimo sistemos įvairiuose interjeruose.



Neregių vedimo sistemos įvairiuose interjeruose.

Vedimo sistema iki lifto

Atkreipkite dėmesį – neregys atvedamas ne iki lifto kabinos, o iki iškvietimo mygtuko. Neregui svarbu rasti, kurioje vietoje yra mygtukas, o kurioje vietoje yra įėjimas į liftą, susiras baltąją lazdele arba pagal lifto skleidžiamą garsą.



Kontrastuojančios su grindų spalva neregių vedimo sistemos pasitarnauja ir silpnaregiams.

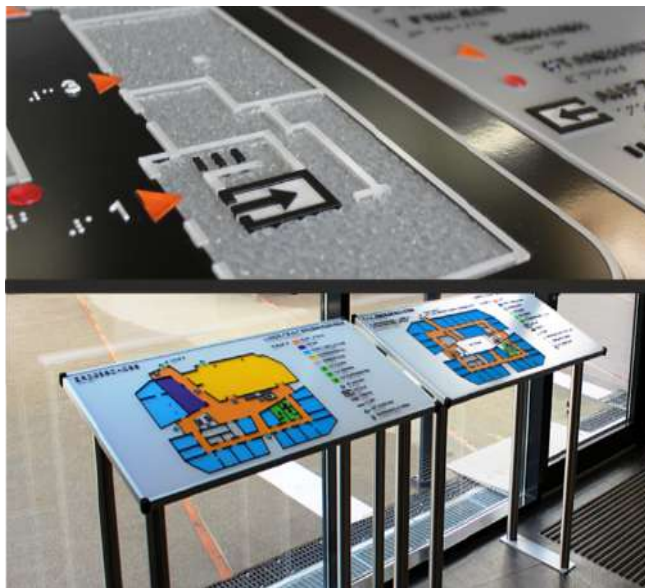
Vedimo sistema iki informacijos suteikimo vietos

Neregui svarbu rasti, kas jam padės ir suteiks visą reikalingą informaciją nepažįstamoje vietoje, todėl labai svarbu jį atvesti iki taško, kur sulauks pagalbos.



Neregijų vedimo sistemos įvairiuose interjeruose.

Vedimo sistema iki informacinio stendo ar pastato reljefinio plano



Neregijų vedimo sistema turi atvesti iki informacinio stendo ar plano.

Laiptų pakopų žymėjimas

Idealu, kai pažymimas kiekvienas laiptų pakopos kraštas. Gerai, kai yra pažymėti viršutinės ir apatinės laiptų pakopos kraštai.



Laiptų pakopų žymėjimas.



Nepažymėtos laiptų pakopos.

Užrašai ant turėklų brailio ir iškiliu raštu

Tai puikus informacijos pateikimo būdas neregui. Jei savo įstaigoje sukursite tokią sistemą, bus nuostabu.

Tokiu pat būdu galima pateikti auditorijų, kabinetų, klasių numerius ant sienų.





Nuorodos Brailio raštu ant turėklų.

Teksto matomumas

Maksimalus fono ir teksto kontrastas

Puikus kontrastingo teksto pavyzdys – jei įmanoma, rinkitės tamsų foną ir šviesų tekstą, taip labiau ilsisi akys. Kai nėra kontrasto, tekstas beveik nepastebimas, akys vargsta. Juodas, tamsiai mėlynas šriftas ant balto, šviesiai gelsvo, geltono fono; baltas, gelsvas, geltonas tekstas ant juodo, tamsiai mėlyno fono — yra puikus kontrastas ir gerai matomas silpnaregiui. Tiek tekstas, tiek ir už jo esantis fonas turi būti vienspalvis.

**Puikus kontrastingo teksto pavyzdys –
jei įmanoma, rinkitės tamsų foną ir
šviesų tekstą, taip labiau ilsisi akys.**



Puikus kontrastingo teksto
pavyzdys – šviesus fonas ir
tamsus tekstas.

Dėmesio!

Nenaudokite margo fono, gradientinių raidžių, blizgių elementų.



Kai nėra kontrasto, tekstas
beveik nepastebimas.

Kai nėra kontrasto, tekstas beveik nepastebimas.

Aiškus šriftas

Naudokite šriftus, kur aiškiai skiriasi mažosios ir didžiosios raidės, o pačios raidės „nupieštos“ vienodo storio linija. Svarbiai informacijai naudokite „Bold“ funkciją. Rekomenduojami šriftai, kurie yra geriausiai matomi ir įskaitomi:

Arial Regular
Arial Bold

Verdana Regular
Verdana Bold

Calibri Regular
Calibri Bold

Helvetica Regular
Helvetica Bold

Arial Rounded MT Bold

Netinkami šriftai ir juose naudojami elementai:

Skirtingų raidžių storių stiliaus šrifto

Rankraštinio stiliaus

Dekoratyvinio stiliaus šriftas

Suspausto stiliaus šriftas

Nenaudoti pabraukimų

Italic arba pasvirusis bet kokio stiliaus šriftas

NERAŠYTI ILGŲ TEKSTŲ DIDŽIOSIOMIS RAIDĖMIS – TAI APSUNKINA SKAITYMĄ

Dėmesio! Dažniausiai naudojamas „Times New Roman“ netinka, kai raidės didesnės už 12pt.

Šrifto dydis

Geras šrifto dydis spausdintam tekstui: 14 pt, 16 pt.

Per mažas dydis: 9 pt.

Viešajai informacijai pateikti tekstas gali būti maksimalaus įmanomo dydžio (pvz., kabinetų numeriai, skyrių pavadinimai virš įėjimo durų ir pan.), tik svarbu išlaikyti raidės linijos storio bei tarpų tarp raidžių proporcijas.

Korektiškas teksto lygiavimas

Nors lygiuoti informaciją tik pagal kairįjį kraštą dar nėra įprasta, tačiau vartotojui skaityti tokius tekstus kur kas patogiau, ne taip pavargsta akys.



Lygiavimas pagal kairįjį kraštą.

Kai naudojamas populiarus lygiavimas „pagal abi puses“, tekstą skaityti sudėtinga – atsiranda tarpų ten, kur jų neturėtų būti (ypač jei naudojami ilgi žodžiai), akis gali „nušokti“.



Lygiavimas pagal abi puses.

Lentelės turi būti ryškios:

Gera matoma lentelė.

Blogai matoma lentelė.

Gera matomi kabinetų numeriai ant sienų



Dideli skaitmenys padeda silpnaregiams orientuotis.

Užrašų kontrastai



Apie sąjungą

Lietuvos aklių ir silpnaregių sąjunga rūpinasi aplinkos pritaikymu neregiam ir silpnaregiams bei puoselėja universalaus dizaino idėją. Saugi, tinkamai suprojektuota ar įrengta fizinė aplinka yra viena svarbiausių neregijų savarankiškumo sąlygų. Viešųjų erdvių bei pastatų paskirtys, architektūra yra skirtingos, jų pritaikymas regos negalią turintiems asmenims taip pat skiriasi, todėl iškilus abejonių ar klausimų kreipkitės į mus ir kartu su Jumis sukursime tinkamą aplinką visiems – tiek regos problemų turintiems, tiek ir be jų gyvenantiems žmonėms.

Konsultuojame

Informacinės aplinkos prieinamumas

andzejus@lass.lt

8 604 47467

Fizinės aplinkos prieinamumas, Brailio raštas

vytautas@lass.lt

8 676 43100

Kultūros prieinamumas lina@lass.lt

8 620 19669

Viešieji ryšiai

irma@lass.lt

8 683 95042

Socialinė rehabilitacija daina@lass.lt

8 699 32790

Švietimas

vilmantas@lass.lt

8 646 92341.

Rėmėjas:

Neįgaliųjų reikalų departamentas prie SADM.



www.lass.lt

Viršelyje — Mindaugo Kavaliausko nuotr.

© Lietuvos akliųjų ir silpnaregių sąjunga