# 🧑‍🦯🏛️Osoby słabowidzące i niewidome na uczelni

## Wstęp

Pigułka informacyjna o osobach z niepełnosprawnością narządu wzroku została przygotowana z myślą o społeczności akademickiej Uniwersytetu Bielsko-Bialskiego. Zawiera krótkie bloki informacyjne skierowane do wykładowców, pracowników i studentów.

Celem tego zestawienia jest dostarczenie aktualnej i syntetycznej wiedzy o osobach z niepełnosprawnością wzrokową oraz zaproszenie do dialogu na temat dostępności.

## 🗣️ Jak mówić o osobach z niepełnosprawnością wzrokową?

Osoba z niepełnosprawnością wzrokową, osoba z trudnościami w widzeniu, osoba niewidoma, osoba słabowidząca, osoba z niepełnosprawnością narządu wzroku, osoba z niepełnosprawnością narządu zmysłu, osoba z doświadczeniem utraty wzroku, osoba o szczególnych potrzebach.

## 🗣️❌ Jakich określeń unikać?

Ślepy, upośledzony wzrokowo, inwalida.

**Ważne:** Jeżeli nie jesteś pewien jak zwracać się do konkretnej osoby, zapytaj ją.

Język wyraża Twoje nastawienie do danej osoby. Bądź uważny i empatyczny. Pamiętaj, że rozmawiasz z osobą lub mówisz o osobie, której tylko jedną z cech jest niepełnosprawność. Nadal jednak w człowieczeństwie i godności jesteście tacy sami – równi w prawach i obowiązkach jako ludzie.

## 🎓 Czy na naszej uczelni są osoby z niepełnosprawnością wzrokową?

Oczywiście. Osoby takie mogą mieć trudności z widzeniem w jednym oku lub w obu. Niepełnosprawność narządu wzroku, podobnie jak każda inna, może ograniczać funkcjonowanie danej osoby w stopniu lekkim, umiarkowanym lub znacznym.

Osoby w tej grupie mogą doświadczyć utraty wzroku w ciągu życia np. z powodu urazu, postępującej retinopatii cukrzycowej, zaćmy, jaskry, zwyrodnienia plamki żółtej, postępującej choroby nowotworowej, wady genetycznej, wieku lub w wyniku błędu lekarskiego. Mogą także urodzić się jako osoby niewidome. Osoby, które urodziły się niewidome lub utraciły wzrok przed 5 rokiem życia korzystają z innych strategii radzenia sobie niż osoby ociemniałe. Za osoby ociemniałe uznaje się takie osoby, które utraciły wzrok po 5 r.ż. i mogą w procesie rehabilitacji i adaptacji korzystać z wcześniejszej wiedzy o świecie poznanym za pomocą wzroku.

Osoby noszące okulary, mające trudności w widzeniu po zmierzchu, nierozpoznające określonych barw, osoby po udarach, z nadwrażliwością na bodźce wzrokowe, z padaczką fotogenną również mogą doświadczać barier architektonicznych, cyfrowych oraz komunikacyjno-informacyjnych w dostępie do edukacji.

**Zapamiętaj!** Część osób z niepełnosprawnością wzrokową może także zaliczać się do grupy osób niesłyszących. Mówimy wtedy o osobach głuchoniewidomych.

Jak widzisz, osoby z tej grupy mogą się od siebie bardzo różnić i mieć różne potrzeby.

Osoba słabowidząca może korzystać z resztek wzroku, a osoba niewidoma będzie bardziej bazować na słuchu i dotyku.

## 💡 Mocne strony studentów z niepełnosprawnością wzrokową

Każda osoba z niepełnosprawnością wzrokową jest inna. Trudno więc wyodrębnić cechy charakterystyczne tej grupy.

Osoby z trudnościami w widzeniu docierają słuchem, ciałem, umysłem, duchem, wyobraźnią, psychiką, słowem, tam gdzie nie mogą dotrzeć wzrokiem. Dlatego mają szansę rozwinąć swoje skrzydła na przykład na kierunkach humanistycznych np. prawo, filologia, filozofia, psychologia, dziennikarstwo. Osoby niewidome mogą z powodzeniem nauczyć się gry na różnych instrumentach lub śpiewu, a także wybrać zawód, który opiera się na dotyku i manualnych zdolnościach.

Jest także spora grupa osób z niepełnosprawnościami, która uprawia sport i osiąga bardzo dobre wyniki w swoich dyscyplinach, np. pływanie, lekkoatletyka, goalball (piłka udźwiękowiona), blindfootball (piłka nożna dla niewidomych), kolarstwo tandemowe, showdown, judo, szachy dla niewidomych.

Niepełnosprawność wzrokowa jest widoczna, jeżeli osoby z niepełnosprawnością poruszają się z białą laską. Jednak nie zawsze będziemy wiedzieć, że dana osoba źle widzi. Starajmy się uczyć empatii i budowania bardziej inkluzyjnego otoczenia dla osób z niepełnosprawnością wzrokową.

## 🧑‍🦯🧱Na jakie bariery cyfrowe, architektoniczne oraz komunikacyjno-informacyjne napotykają osoby z niepełnosprawnością wzrokową?

* brak informacji opartej na dotyku lub słuchu np. informacji o kondygnacji, na której znajduje się winda,
* winda nieudźwiękowiona, bez oznaczeń brajlowskich i brak wypukłych przycisków (panel dotykowy jest trudny do obsługi przez osobę, która nie widzi),
* brak informacji dotykowej np. ścieżek dotykowych, linii naprowadzających na dużych otwartych przestrzeniach,
* nieoczekiwane przeszkody (dziura w chodniku, wystająca półka, ostry kant, tymczasowy baner na środku holu),
* trudność w zlokalizowaniu podajnika na mydło, na papier lub suszarki do rąk w toalecie; możliwość przypadkowego uruchomienia (najbardziej korzystne dla osób niewidomych jest zastosowanie wypukłego przycisku do uruchomienia),
* trudności w odnalezieniu odpowiednich wejść do budynku lub drzwi do pomieszczeń (brak informacji dotykowej – w brajlu; brak wypukłych, dużych liter; brak nawigacji głosowej – nawigacji wewnątrzbudynkowej),
* trudności w samodzielnym sporządzaniu notatek odręcznych; trudność w pozyskiwaniu informacji zapisywanych na tablicy przez prowadzącego;
* trudność w zapoznaniu się z grafikami, które nie zawierają opisu alternatywnego (tekst alternatywny) lub nie są opisywane w trakcie zajęć,
* trudności w zapoznaniu się z materiałami drukowanymi,
* niezapewniona audiodeskrypcja (słowny opis treści wizualnej) do materiałów multimedialnych np. do filmu,
* trudności w samodzielnym skorzystaniu z urządzeń sterujących opartych na panelu dotykowym, a nie manualnym, np. od świateł i panelów sterujących ogrzewaniem/klimatyzacją,
* trudności w samodzielnym skorzystaniu z nieprzystosowanych bankomatów, automatów z przekąskami i kawą (niezapewnienie dwóch kanałów sensorycznych w automatach),

## 🤔 Co może być trudne dla otoczenia osoby z niepełnosprawnością wzrokową?

Choć osoby z niepełnosprawnością wzrokową nie tworzą jednorodnej grupy, to jednak można zauważyć pewne trudności, które występują, gdy zderza się ze sobą świat osób z niepełnosprawnością wzrokową i bez niepełnosprawności. Są to:

* zmęczenie opiekunów/asystentów osób z niepełnosprawnością, którzy służą jako przewodnicy, audiodeskryptorzy, zastępując osobę w tych czynnościach, które nie może wykonać z powodu utraty wzroku,
* osoba wspierająca osobę z niepełnosprawnością narażona jest tak jak i ona na dyskryminację,
* poczucie wyalienowania – osoby z dalszego otoczenia nie inicjują kontaktu z osobą z niepełnosprawnością wzrokową, jeżeli jest przy niej jej opiekun/asystent, co powoduje wykluczenie z grupy rówieśniczej,
* osoby z niepełnosprawnością wzrokową mają bardzo utrudniony dostęp do niezależnego życia. Pomimo osiągnięcia pełnoletności, mogą nadal zamieszkiwać z rodzicami i nie mieć perspektyw na usamodzielnienie się, znalezienie pracy czy założenie własnej rodziny. Pełnosprawni studenci poruszają się w innym świecie i możliwościach - mogą mieć kłopot ze zrozumieniem problemów osoby z niepełnosprawnością,
* Osoby z niepełnosprawnością w wielu czynnościach bywają wyręczane i traktowane paternalistycznie; czasem traktowane są jak niewidzialne (myślenie typu: skoro osoba niewidoma mnie nie widzi, to mogę udawać, że jej też nie widzę),
* Osoby z niepełnosprawnością mogą liczyć na różne środki finansowe z tego tytułu, że posiadają niepełnosprawność – to może być niezrozumiałe u osób bez niepełnosprawności.
* Osoby bez niepełnosprawności wzrokowej mają trudności w wyobrażeniu sobie na jakie bariery może napotkać osoba, która nie widzi lub źle widzi i mogą odczuwać niezręczność w rozmowie z osobą niewidomą (czy wypada powiedzieć do widzenia? Co jeżeli podam rękę osobie niewidomej, a ona jej nie uściśnie? Jak zainicjować kontakt? Czy proponować pomoc w odnalezieniu drogi, czy raczej nie narzucać się?)
* Osoby niewidome mogą tracić część komunikatów niewerbalnych, które wysyłamy w trakcie rozmowy, co może być przyczyną nie stosowania się do obowiązujących zwyczajów (np. niekierowanie głowy w stronę rozmówcy, niezuważenie zażenowania, grymasu, znudzenia na twarzy rozmówcy, potakiwania lub przeczenia ruchem głowy, nie zrozumieją nieprecyzyjnych komunikatów - proszę iść tam (wskazanie palcem); dla osoby niewidomej może być przykre odejście rozmówcy bez pożegnania (osoba niewidoma mówi do kogoś, kto już odszedł).

## 🤝 Co może pomóc w studiowaniu osobie z niepełnosprawnością wzrokową?

* Dodawanie opisów do grafik (teksty alternatywne) w publikacjach elektronicznych udostępnianych studentom lub na stronach internetowych,
* Opisywanie elementów otoczenia, informowanie o przeszkodach lub opis istotnych grafik prezentowanych w trakcie zajęć,
* Stosowanie prostego kroju czcionki (bezszeryfowej), wyrównania do lewej, odstępy pomiędzy akapitami 1,5, nadawanie struktury tekstu poprzez dodawanie nagłówków,
* Oprowadzenie po budynkach uczelni (zajęcia z orientacji przestrzennej dla studenta niewidomego),
* W przypadku osób słabowidzącej – wydruk materiałów egzaminacyjnych/dydaktycznych w czcionce powiększonej,
* Możliwość wydłużenia czasu na przygotowanie obszernych prac/działań (osoby niewidome mogą mieć trudności z dotarciem do materiałów źródłowych, jeżeli są tylko w wersji drukowanej),
* Organizacja zajęć w jednym budynku (minimalizacja zgubienia się),
* Organizacja na uczelni pokoju odpoczynku,
* Udzielenie wsparcia w nawiązywaniu kontaktów z innymi studentami (tutoring rówieśniczy),
* Wsparcie asystenta studenta z niepełnosprawnością,
* Informowanie o możliwości wsparcia psychologicznego na uczelni,
* Umożliwienie notowania w wybrany przez siebie sposób (np. na laptopie, za pomocą dyktafonu, z pomocą asystenta, z pomocą note-takera),
* umożliwienie zdawania egzaminu w innej formie np. z uwagi na trudności w pisaniu odręcznym, zamiana formy pisemnej na ustną,
* inicjowanie działań służących integracji wewnątrz grupy studenckiej, praca w grupach,
* oferowanie wsparcia podczas przemieszczania się pomiędzy budynkami uczelni, pomoc w znalezieniu odpowiedniej sali,

## 👓 🗺️ 🪧 Osoba z niepełnosprawnością wzrokową a dostępność komunikacyjno-informacyjna

Osoby doświadczające trudności we właściwej percepcji wzrokowej mogą mieć różnego rodzaju problemy w interakcji z otoczeniem.

Co może im pomóc?

* Stosowanie ścieżek dotykowych, pól uwagi przed przeszkodą lub przed istotnym elementem przestrzeni (np. drzwi wejściowe),
* Duże, wyraźne, kontrastowe, wypukłe numery na drzwiach od poszczególnych pomieszczeń,
* Stosowanie kontrastowych wyróżnień klamki i wejść do pomieszczeń,
* Stosowanie kontrastu pomiędzy podłogą, a ścianą,
* Stosowanie kontrastowych oznaczeń na dużych, przeźroczystych szklanych powierzchniach,
* Stosowanie oznaczeń (zmiana faktury i kontrastowy kolor) na pierwszym i ostatnim stopniu schodów,
* Umożliwienie korzystanie ze skanera z wbudowanym optycznym rozpoznawaniem znaków,
* Stosowanie komputerów z oprogramowaniem powiększającym lub czytającym,
* Oznaczenia w brajlu,
* Czytelny plan rozmieszczenia pomieszczeń przekazany za pomocą co najmniej dwóch zmysłów np. słuch, wzrok, dotyk,
* Strony internetowe zaprojektowane zgodnie z załącznikiem do Ustawy o dostępności cyfrowej.

Czasem o osobach z niepełnosprawnościami mówi się, że są osobami o specjalnych potrzebach. Czy jednak zaspokajanie takiej podstawowej potrzeby jak trafienie do celu, zapoznanie się z informacją na temat rozkładu pomieszczeń, zapoznanie się z treścią książki, czy możliwość samodzielnego skorzystania z bankomatu jest potrzebą szczególną? Z pewnością jest czymś wspólnym dla każdego człowieka.

Dlatego jest tak ważne, żeby każdy element przestrzeni został odpowiednio zaprojektowany. Chodzi o to, by móc z niej skorzystać **samodzielnie** i w sposób godny.

## ❤️Kilka słów do osób z niepełnosprawnością wzrokową

Twoja obecność na uczelni oznacza, że chcesz się rozwijać oraz zdobywać wiedzę. Mamy nadzieję, że uczelnia dostarczy Ci odpowiednich wyzwań rozwojowych. Jeżeli jest coś, co możemy zrobić, aby **wyrównać** Twoje szanse w dostępie do edukacji, to proszę powiedz nam o tym. Ty sam najlepiej wiesz, czego potrzebujesz i co może Ci pomóc, a co Ci utrudnia studiowanie.

Wymagania, które stawia przed Tobą uczelnia **są takie same jak dla innych studentów**. Czasem osoby bez niepełnosprawności nie wiedzą jak zagadać, zaoferować pomoc, co powiedzieć, żeby nie urazić.

Zachęcam Cię do bycia samorzecznikiem w swojej sprawie. Tłumacz, zachęcaj do rozmowy i dbaj o swoje prawa. Jeżeli czujesz, że Twoje prawa nie są respektowane lub natrafiasz na bariery architektoniczne lub inne na uczelni, możesz w każdej chwili porozmawiać z nami o tym lub poprosić o reakcję w swojej sprawie.

## 📌 Podsumowanie

Wiedza o osobach z niepełnosprawnością może zmniejszyć poziom niepokoju, a czasem także zapobiec różnym formom dyskryminacji skierowanej przeciwko osobom z niepełnosprawnością.

**Pamiętaj!** Nie krytykuj, nie oceniaj, staraj się zrozumieć. Bądź życzliwy. Szanuj własne granice i innych.

Twoje zachowanie może mieć wpływ na kondycję psychiczną osoby z niepełnosprawnością.

Studencie z niepełnosprawnością wzrokową – zawsze możesz porozmawiać z nami o tym, co jest dla Ciebie trudne.

Studencie/pracowniku – jeżeli chcesz o coś dopytać w związku z osobą z niepełnosprawnością, zapraszamy do kontaktu.

### Informacje o materiale

Opracowano na podstawie własnych doświadczeń oraz m.in. materiałów z następujących szkoleń (Szkoła dostępności FRONI):

Tworzenie dostępnych cyfrowo materiałów dydaktycznych, Karolina Jankowska, Marek Tankielun (15 maja 2025)

Dostępność cyfrowa i jej wdrażanie na uczelni. Dostępność informacji i komunikacji i jej wdrażanie na uczelni. Izabelę Mrochen (09 stycznia 2025)

Osoby niewidome i słabowidzące w uczelni, w tym komunikacja, współpraca i prowadzenie zajęć – Marcin Matys, (27 lutego 2025)

Technologie wspierające (ang. assistive technologies) Piotr Jasiczek, (3 kwietnia 2025)

Oprac. mgr Kamila Wierzbicka, dnia 03.07.2025

## 🔗 Przydatne linki

### [Strona Polskiego Związku Osób Niewidomych](https://pzn.org.pl/) – definicje: osoba z niepełnosprawnością wzrokową – różnice,

* [Link do aplikacji Be My Eyes](https://www.bemyeyes.com/pl/) - aplikacja ułatwiające rozpoznanie otoczenia osobom niewidomym; aplikacja ułatwiająca szybkie przygotowanie opisów alternatywnych do tekstów,
* [Symulator - użytkownik z trudnościami w wizualnym odbiorze treści cyfrowych](https://www.atalan.fr/agissons/en/index.html) – ułatwia zrozumienie, na jakie problemy może natrafić osoba z niepełnosprawnością w świecie cyfrowym,
* [Link do artykułu odnośnie stosowania odpowiednich fontów](https://fonts.google.com/knowledge/readability_and_accessibility/introducing_accessibility_in_typography) - dostępność w typografii,
* [Maszyny prowadzące dla niewidomych](https://www.youtube.com/watch?v=M26JlG6Yg4s) – Rafał Charłampowicz, konferencja: AutomaticA11y 2025, Sztuczna inteligencja w dostępności, Warszawa 08 maja 2025.
* [Politechnika Wrocławska - baza wiedzy](https://dostepnosc.pwr.edu.pl/baza-wiedzy/otwarty-standard-tworzenia-materialow-edukacyjnych) - dostępność materiałów cyfrowych – przykład na Politechnice Wrocławskiej
* [Pisanie dla dostępności w sieci](https://www.w3.org/WAI/tips/writing/) – porady jak używać wytycznych WCAG dla redaktorów treści w sieci.
* [Wytyczne WCAG 2.1. po polsku](https://www.w3.org/Translations/WCAG21-pl/)
* [Ustawa o dostępności cyfrowej](http://orka.sejm.gov.pl/proc8.nsf/ustawy/3119_u.htm) - Ustawa o dostępności cyfrowej stron internetowych i aplikacji mobilnych z 4 kwietnia 2019
* [NVDA](https://www.nvda.pl/) – darmowe oprogramowanie czytające dla osób niewidomych i słabowidzących (tzw. screen reader – czytnik ekranu).

### 📞 Kontakt

*Konsultantka merytoryczna ds. dostępności na Uniwersytecie Bielsko-Bialskim*

mgr Kamila Wierzbicka

ul. Willowa 2, bud. B, pok. 34

43-309 Bielsko-Biała

tel. 33 8279 368

e-mail: [kwierzbicka@ubb.edu.pl](mailto:kwierzbicka@ubb.edu.pl)

poniedziałek-piątek: 7:45-15:45

*Kontakt do psycholog na UBB:*

mgr Magdalena Horecka – Kuszmar

bud. L, pok. 014.

e-mail: [mhorecka@ubb.edu.pl](mailto:mhorecka@ubb.edu.pl)

tel. 33 82 79 436

wtorek: 9:00 – 14:00

środa: 9:00 – 16:00

[Kontakt do psychologa na UBB](https://ubb.edu.pl/studia/wsparcie-dla-studenta/konsultacje-z-psychologiem)