



# ÚPRAVY INTERIÉRU PRO SLABOZRAKÉ A NEVIDOMÉ

Pavel Macháček  
Vlasta Grillová



Tento leták vydal Tyfloservis, o.p.s. za finanční podpory Ministerstva zdravotnictví ČR

## kontakty

**BRNO** 603 00  
Kamenomlýnská 2  
tel.: 541 212 810

**Č. BUDĚJOVICE** 370 04  
Zachariášova 6  
tel.: 387 331 598

**H. KRÁLOVÉ** 500 06  
Milady Horákové 53  
tel.: 495 273 636

**JIHLAVA** 586 01  
Benešova 46  
tel.: 567 307 571

**KARLOVY VARY** 360 01  
Mozartova 6  
tel.: 353 236 068

**LIBEREC** 460 01  
Palachova 7  
tel.: 485 109 990

**OLOMOUC** 779 00  
I. P. Pavlova 69  
tel.: 585 428 111

**OSTRAVA** 702 00  
Prokešovo náměstí 5  
tel.: 596 783 227

**PARDOBICE**  
Hradec Králové 500 06  
Milady Horákové 53  
tel.: 495 273 636

**PLZEŇ** 301 00  
Tomanova 5  
tel.: 377 423 596

**PRAHA** 110 00  
Krakovská 21  
tel.: 221 462 362

**ÚSTÍ n. LABEM** 400 01  
Prokopa Diviše 5  
tel.: 475 201 777

**ZLÍN** 760 01  
Burešov 4886  
tel.: 577 437 133

Konkrétní úpravu prostor, vedoucí ke snížení bariérovosti, pomohou navrhnout pracovníci Tyfloservis, o.p.s. Obecně prospěšná společnost Tyfloservis poskytuje výhradně bezplatné rehabilitační služby nevidomým a slabozrakým lidem ve věku 15 a více let. Formou terénní či ambulantní rehabilitace je učí samostatně zvládat činnosti každodenního života, jako je vaření, praní a žehlení, chůze s bílou holí, čtení a psaní Braillova bodového písma, vlastnoruční podpis, psaní na klávesnici počítače, které zdravý člověk vykonává především pomocí zraku. Slabozrakým a prakticky nevidomým Tyfloservis nabízí nácvik dovedností nutných k efektivnímu využívání optických pomůcek, kamerových lup a zrakového potenciálu vůbec. Cílem je zvýšení míry jejich samostatnosti, nezávislosti a integrace do společnosti. Odborně školení instruktoři působí ve 13 krajských střediscích. Jednotné metodické vedení zajišťuje, aby byly potřebné služby poskytovány na celém území České republiky ve srovnatelné kvalitě.

# ÚPRAVY INTERIÉRU PRO SLABOZRAKÉ A NEVIDOMÉ

Uspořádání svého nejbližšího okolí je jednou z prvních dostupných činností, kterou lze usnadnit bezpečný a účelný pohyb a orientaci v prostoru. To platí pro člověka dobře vidícího, a o to víc pro člověka, který má s viděním potíže.

Nepodáváme úplný výčet možností, ani univerzální návod, jak postupovat, i když několik ověřených řešení v letáku také najdete. Za důležitější považujeme nabídnout vysvětlení, proč tyto úpravy vůbec dělat. Pochopení problému Vás může přivést k samostatnému tvůrčímu hledání úprav prostoru s ohledem na zrakové omezení Vaše, Vašich blízkých nebo klientů.

*Otázka přístupnosti veřejných budov je řešena stavebním zákonem č. 283/2021 Sb. a vyhláškou č. 146/2024 Sb., o požadavcích na výstavbu. Požadavky jsou upřesněny v technické normě ČSN 73 4001 Přístupnost a bezbariérové užívání. Stanovenými pravidly se ovšem řídí zejména nové stavby či rekonstrukce. Ve většině budov se stále ještě setkáváme s množstvím nepřehledných situací a někdy i nebezpečných nástrah.*

V tomto letáku se zaměříme na bytové prostory.

## ÚPRAVY INTERIÉRU PRO SLABOZRAKÉ

### JAK LIDÉ SLABOZRACÍ VIDÍ?

Slabozraký člověk je ten, kterému ani brýle nepomohou úplně dobře vidět a v důsledku toho má potíže v běžném denním životě. Projevy oslabení zraku jsou nejčastěji tyto:

- Snížení zrakové ostrosti, kdy jsou předměty rozostřené a nejasně viditelné. Někteří lidé si musí dávat objekty mimořádně blízko před oči, aby je viděli.
- Poruchy vidění v zorném poli – části obrazu mohou být rozostřené, deformované nebo zcela chybí.
- Komplikace při vnímání intenzity světla – někdo potřebuje více světla než člověk se zdravým zrakem, jiný naopak světla méně. Obecně platí, že příliš světla oslňuje a způsobuje rychlou únavu zraku až nemožnost vidění. Nedostatek světla neumožňuje využít vnímání barev a snižuje zrakovou ostrost.
- Zhoršená schopnost přizpůsobování se (adaptace) zraku na různou hladinu osvětlení, tj. na světlo a tmu. Příliš náhlé a ostré přechody mezi světlem a stínem mohou ztížit orientaci a ohrozit bezpečnost. Např. vstup z tmavé předsíně do prosvětleného pokoje.
- Poruchy barvocitu - úplná ztráta barevného vidění, kdy člověk vidí okolní svět černobíle a v různých odstínech šedi nebo poruchy vnímání jen určitého barevného tónu.
- Narušené vnímání hloubky prostoru – může při orientaci činit obtíže s odhadováním vzdáleností a polohy předmětů – hrnku na stole, vypínače na zdi aj. Uvedené poruchy se různě kombinují a v podstatě lze říci, že každý slabozraký vidí jinak.

### JAK SE LIDÉ SLABOZRACÍ ORIENTUJÍ?

Při orientaci v prostoru a při samostatném pohybu spoléhají především na zrakové vjemy. Vjemy hmatové a sluchové jsou spíše doplňkové. Vodicími liniemi jsou pro ně souvislé plochy s dostatečným kontrastem barev nebo jasů (tmavá podlaha a bílá zeď, rozhraní různě barevných kobereců, venku

rozhraní tmavě zeleného trávníku a světle šedého asfaltu). Orientačními body, tedy v prostoru výraznými a snadno rozpoznatelnými místy, mohou být např. tmavá vrata ve světlé fasádě domu, barevně odlišná dlažba hmatového pásu u přechodu přes vozovku, dveře v jiné barvě než okolní zeď aj.

V místnostech, které slabozrací znají, se při vhodném osvětlení pohybují s jistotou.

*Příklad řešení barevného kontrastu.*



### **TYPICKÉ ZRAKOVÉ BARIÉRY V INTERIÉRU**

Nebezpečná, zdraví ohrožující a orientaci zhoršující jsou místa, která jsou zrakem obtížně postřehnutelná a identifikovatelná:

### **Prostředí bez barevného kontrastu, které vizuálně splývá v jeden celek:**

- dveře, zárubně a stěny natřené stejným barevným odstínem;
- zařízení WC a umývadlo ve stejné barvě jako okolní obklady;
- první a poslední schod schodiště neoznačený kontrastním pruhem;
- jednobarevná kuchyň. linka vč. šuplíků, dvířek a madel na nich;
- neoznačené prosklené plochy, např. vstupní dveře bez kontrastního pruhu ve výši očí, vyvolávající dojem průchozího prostoru.

### **Prostředí příliš pestrobarevné a vizuálně členité s množstvím malých detailů, kdy se zrak v krátkém čase musí vyrovnávat s rychle se měnícími vjemy.**

### **Nevhodné světelné podmínky:**

- velký kontrast mezi osvětlením vně a uvnitř budovy;
- přechody mezi světlem a stínem v různě osvětlených místnostech;
- světelné zdroje, jejichž světlo svítí do očí a oslňuje;
- odrazy světla od povrchů způsobující oslnění, např. od lesklých dlaždic v koupelnách a zrcadel.

Na oslnění je třeba se vědomě zaměřit. Máme-li nepříjemný pocit z přesvětlení v našem zorném poli, zastiňme onen zdroj rukou před očima. Když se nám uleví, jednalo se skutečně o oslnění.

### **ZLATÉ PRAVIDLO ÚSPĚŠNÉ ORIENTACE**

Využívat a vytvářet barevně kontrastní prostředí a používat vhodné osvětlení.

# ÚPRAVY INTERIÉRU PRO NEVIDOMÉ

## KDO JE NEVIDOMÝ?

Člověk, který nevidí vůbec, také člověk, který rozezná světlo, případně jeho intenzitu a dokonce směr, odkud přichází. V podobné situaci se někdy nacházejí i tzv. prakticky nevidomí, lidé s extrémně nízkou zrakovou ostrostí nebo ti, kteří mají rozsah zorného pole zúžený pod 5°. Můžeme si představit, že se dívají na svět jakoby úzkou trubičkou. A i když mohou vidět poměrně ostře i drobná písmena, mají při pohybu v prostoru velké potíže s vyhledáváním objektů a předmětů. Příkladem je identifikace aut při přecházení ulice, nalezení cedulí, hodin na zdi, vypínačů, předmětů na stole aj.

## JAK SE LIDÉ NEVIDOMÍ ORIENTUJÍ?

Při orientaci v prostoru a při samostatném pohybu spoléhají především na hmatové vjemy získávané nohama a také rukama, ať již prostřednictvím bílé hole či bez ní.

Využívají různou strukturu povrchů (asfalt, žulová mozaika, trávník, koberec běhoun v halách...), rozdílné výšky povrchů (zeď a chodník, zeď a podlaha...) a dokáží podél těchto tzv. vodicích linií jít. V prostoru si také všímají orientačních bodů, tedy výrazných, snadno rozpoznatelných míst, jako např. rohu domu nebo průchodu. V bytě jsou takovými místy dveře do sousední místnosti, některé kusy nábytku, okna, ale také zvukové zdroje, jako např. rádio, tikající hodiny, hluk ulice přes okno aj.

V místnostech, které znají, se pohybují s jistotou, převážně bez hole, pomáhají si rukama před tělem a hmatem nohou.

## TYPICKÉ HMATOVÉ BARIÉRY V INTERIÉRU

Nebezpečné jsou především předměty, které jsou ve výši ramen a hlavy a níže než pas.

### Překážky ve výši hlavy:

- otevřená dvířka skříněk nábytkových stěn a kuchyňských linek;
- poličky na zdech.

### Překážky nízké:

- konferenční stolky a nízké skříňky;
- koberečky, rohože, které nejsou pevně připevněny k podlaze – mohou podklouznout, je možné o ně zakopnout;
- volně ležící či visící kabely.

### Překážky u vodicí linie:

- židle, květiny podél zdi;
- nedovřené dveře – nechávejte je buď zavřené nebo úplně otevřené.

### Vratké předměty na povrchu stolů a kuchyňských linek:

- hrnečky či sklenice blízko okraje, které lze shodit rukama, tělem.

Orientaci znesnadňuje příliš mnoho předmětů v cestách mezi místnostmi, např. židle, stoly, křesla.

Pro děti, seniory nebo pro lidi s náhlou ztrátou zraku může zpočátku pomoci několik provizorních drobností. Např. na noc natažení provázku od dveří ke dveřím ve výši pasu skrz velkou místnost, kterou se prochází z ložnice na WC. Nebo označení dveří zavěšením různých drobných předmětů na kliku, plastové lžičky na dveře kuchyně a podobně.

## ZLATÉ PRAVIDLO ÚSPĚŠNÉ ORIENTACE

Každá věc má své stálé místo. Jen tak ji nevidomý snadno a bezpečně najde. Nesystematičnost a nepořádek způsobují zmatek. Hledání klíče před odchodem zdržuje každého, a tak je to se vším. Nepřerovnávejte nevidomému jeho věci, ty si uspořádá sám, aby věděl, kde co má.