



НОВОСИБИРСКАЯ
ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ
БИБЛИОТЕКА
для незрячих и слабовидящих

Использование белой трости при ориентировании в городском пространстве

Методическое пособие

Новосибирск
2023

ББК 74.530.262
И 88

Использование белой трости при ориентировании в городском пространстве [Текст] / Новосибирская областная специальная библиотека для незрячих и слабовидящих ; составитель И.Д. Мельников; ред. К.К. Гусакова – Новосибирск, 2023. – 36 с.

630091
Новосибирск,
ул. Крылова, 15
Тел./факс: (383) 224-65-92
e-mail: gbuk_nosb@nso.ru
<https://sibdisnet.ru/>

Оглавление

Введение.....	4
Страницы истории белой трости	5
Функции и предназначение.....	8
Виды и составляющие тактильных тростей	10
Методика и способы подбора трости.....	14
Приёмы работы с тростью.....	15
Типы и виды ориентиров.....	18
Виды основных ориентиров.....	18
Вспомогательные ориентиры.....	19
Полезные советы для начинающих самостоятельно исследовать городское пространство.....	20
Заключение	23
Список используемой и рекомендуемой литературы .	25
Интернет ресурсы.....	32
Приложение №1. Поставщики и производители тактильных тростей в Российской Федерации.....	34
Производители тактильных тростей	34
Поставщики тактильных тростей	36

Введение

Тактильная белая трость – незаменимый помощник человека с ограниченными возможностями по зрению. Именно с её помощью он может перемещаться практически в любом пространстве, будь то улица или здание, большой город или сельская местность, густой лес или пустая равнина. Умелое владение тростью позволяет человеку с ОВЗ по зрению чувствовать себя в безопасности благодаря постоянному обследованию окружающего рельефа.

Основная задача данного методического пособия – сформировать представление о видах белой тактильной трости и аксессуаров к ней, особенностях её подбора и эксплуатации, а также правилах безопасности при ходьбе вслепую.

Рекомендации будут полезны незрячим и слабовидящим людям, желающим научиться самостоятельно передвигаться в большом пространстве при помощи белой трости, а также сотрудникам специальных библиотек и других учреждений, работающих с людьми с ограничениями по зрению.

Страницы истории белой трости

Белая трость – одно из трёх ключевых изобретений для незрячих людей в истории человечества, наряду с шрифтом Брайля и программами экранного доступа. Это не только инструмент, помогающий людям с ограниченными возможностями по зрению самостоятельно передвигаться в пространстве, но и своеобразный знак, позволяющий отличить их от остальных пешеходов. Его история началась примерно 100 лет назад в городе Бристоль в Великобритании. В 1921 году молодой фотограф местных журналов Джеймс Биггс попал в аварию и потерял зрение. Он пережил нервный срыв и не смог справиться с новой ситуацией. К счастью, вскоре он встретил ослепшего солдата, который протянул ему руку помощи, вернул уверенность в себе и позволил поверить, что его жизнь имеет смысл. Ветеран войны дал Биггсу много ценных советов, один из которых можно перевести с английского примерно так: «Старайтесь быть независимым. Как можно чаще выходите из дома самостоятельно. Если вы постоянно будете ходить с сопровождающим, то, когда таковых рядом не окажется, вам придётся очень сложно». Биггс прислушался к совету и начал самостоятельно выходить из дома со своей обычной джентльменской тростью, которой пользовался до несчастного случая. Однако он заметил, что эта трость не обеспечивает ему должной безопасности на дороге. Она была незаметна для окружающих; ведь многие здоровые люди носили такие трости, чтобы выглядеть красиво. Поэтому Джеймс Биггс решил перекрасить свою элегантную трость в белый цвет, чтобы она вы-

делялась на фоне других и была больше заметна для автомобилистов.

Эксперимент оказался успешным, но «изобретатель» в течение десяти лет продвигал его исключительно самостоятельно, рассказывая о нём своим друзьям и знакомым. Информация постепенно распространялась, в результате чего через несколько лет гуманитарно-благотворительная организация Ротари-клуб решила подарить белые трости всем слепым людям, живущим в Вестхэме. Вдохновившись этим, Королевский национальный институт слепых запустил кампанию по распространению тростей по всему королевству. На волнах радио BBC постоянно транслировалась информация о необходимости использования белой трости незрячими.

В это же время, около 1930 года, во Франции, на родине Луи Брайля (изобретателя рукописного письма для слепых) и Валентина Гаюи (основателя первой специальной школы для слепых детей), аристократка Пеги д'Эрбемон занялась благотворительностью в пользу слепых и слабовидящих. Видя, с какими проблемами сталкиваются слепые, она решила, что они должны носить белые трости, которыми пользуются французские полицейские. Мадам д'Эрбемон обратилась за помощью к ежедневной газете *Echo de Paris* и с помощью редакторов сумела развернуть движение за белую трость по всей Франции. В итоге, в 1931 году, на официально организованной церемонии, в сопровождении министров, белые трости были символически вручены президенту организации, поддерживавшей

французских слепых ветеранов, а также некоторым незрячим.

Возрастающая интенсивность уличного движения в послевоенные, а особенно в шестидесятые годы, стала представлять для слепых пешеходов значительную опасность. Поэтому благотворительные и исследовательские организации, союзы и ассоциации слепых разных стран мира время от времени предпринимали попытки обеспечить незрячих сигнальными устройствами, предупреждающими водителей городского транспорта, что на перекрестке находится слепой человек. В Японии, например, появилась трость со световым сигналом, а незрячие Германии, Австрии, Дании, Швеции и некоторых других стран применяли нарукавные повязки желтого цвета с крупными круглыми черными пятнами по периметру и др. Однако, предлагаемые устройства и знаки оказались малоэффективными и не прижились. И только белая трость, введенная во Франции, наиболее оправдавшая себя в роли предупреждающего знака, получила широкое распространение. В наши дни она является международным стандартом.

На заседании Европейского Регионального Комитета Всемирного Совета благосостояния слепых, состоявшемся в 1965 году в г. Заульгрубе (ФРГ) была принята резолюция о белой трости из четырех пунктов:

1. Белая трость должна стать единственным предупреждающим знаком слепых.

2. Белой тростью будут пользоваться только слепые и лица со слабым зрением.

3. Организация слепых каждой страны должна приемлемым путем информировать общественность о белой трости и, если это удастся, организовать День белой трости.

4. Организация слепых каждой страны должна также информировать слепых о белой трости и обучать их тому, как ею пользоваться.

В правила дорожного движения многих стран, в том числе и Российской Федерации, внесен пункт о белой трости как о предупреждающем символе незрячих, который нельзя игнорировать. Это обязывает водителей транспортных средств быть внимательнее к людям, идущим с белой тростью.

Функции и предназначение

Трость – универсальный инструмент. Она расширяет зону осязательного обследования, помогает человеку с ограниченными возможностями по зрению обнаруживать ориентиры и препятствия, защищает его от падений и столкновений.

Исследователи выделяют следующие функции тактильной белой трости:

1. **Функция щупа.** При самостоятельном передвижении незрячему человеку приходится обследовать про-

странство впереди себя. С помощью трости можно исследовать тротуар, определить характер покрытия дороги, ширину и глубину канавы, выбоины, лужи, высоту ступеньки с которой надо спуститься. Тростью как щупом нередко приходится обследовать крупные объекты, такие как уличные блоки, клумбы или столбы.

2. **Функция буфера.** Трость помогает незрячему своевременно обнаруживать препятствия и избегать столкновений с ними, ограждает слепого от падения.

3. **Функция генератора звука.** Бывают случаи, когда по предположению слепого, он уже дошёл до знакомого объекта, но ни по каким признакам не обнаруживает его. Тогда он применяет звуковое зондирование пространства, производя ударом наконечника трости о тротуар резкий, отрывистый звук, эхо от которого помогает не только лучше понять расстояние до искомого объекта, но и оценить окружающее пространство в целом.

4. **Опорная функция.** Нередко при ходьбе по скользкой или неровной местности, при осуществлении спусков и подъёмов, а также при резком и непредвиденном изменении рельефа приходится опираться на трость. Однако стоит помнить, что тактильная трость не является опорной, а значит и не предназначена выдерживать такие высокие нагрузки, как, например, вес человека. Тонкие и лёгкие тактильные трости, такие как бийские, сделанные из стеклопластика, могут сломаться, а тонкие алюминии-

вые – погнуться. Поэтому опираться на тактильную трость стоит только в самых крайних случаях.

5. Сигнальная функция. Окрашенная в белый цвет трость является отличительным знаком слепого человека и служит сигналом для водителей транспорта, а светоотражающие наклейки, обрамляющие её стержень, помогают обозначить себя в тёмное время суток.

Виды и составляющие тактильных тростей

При ориентировке в пространстве незрячие используют различные виды тростей. Они отличаются друг от друга материалом, из которого изготовлены, длиной, формой ручки и наконечника, а также конструкцией.

По конструкции трости бывают цельные, складные, телескопические и комбинированные.

Цельная трость, как правило, является самым дешёвым вариантом. Её длина, а часто и характеристики аксессуаров, неизменны.

Складная трость может содержать от трёх до семи звеньев, каждое из которых нередко может быть заменено аналогом в случае повреждения. Звенья такой трости стягиваются между собой эластичным шнуром, при этом каждое следующее звено плотно входит в предыдущее посредством утончения его верхней части. Для складывания такой трости необходимо раздвинуть звенья путём растягивания и сложить их пополам. При подборе такой трости стоит помнить о двух нюансах:

1. Чем больше звеньев ствола белой трости, тем более компактной она становится в сложенном виде;

2. Белая трость может иметь четное или нечетное количество звеньев. Трость с четным количеством звеньев складывается так, что наконечник касается ручки, а это, в свою очередь, приводит к ее загрязнению. Поэтому большей популярностью пользуются складные белые трости с нечетным количеством звеньев, т.к. в этом случае наконечник не пачкает рукоятку.

Телескопическая трость обычно содержит два или три звена, каждое нижнее из которых на несколько миллиметров тоньше верхнего. Именно за счёт такой конструкции звенья при складывании входят друг в друга (по принципу антенны). Такие трости не получили большого распространения в России из-за достаточно дорогой цены и малого количества производителей. Телескопические трости удобно применять в школах, центрах реабилитации и иных местах, где незрячих обучают ориентировке, так как именно в этих случаях нередко приходится подстраивать длину трости под конкретного ученика.

Комбинированная трость состоит из двух блоков, один из которых складной, а другой – телескопический. Трости этого типа так же не получили распространения в России.

Основные части тактильных тростей – стержни – могут быть выполнены из разных материалов: алюминий, графит, композит, ультралит, стеклопластик, углепластик и т.д. Мнения и понятия о прочности этих материалов раз-

няться, но бесспорно одно: в случае резкого и неожиданного столкновения с препятствием, наезда на трость автомобиля или превышения допустимой нагрузки любым другим способом, стержень из стеклопластика, углепластика и композита сломается и не будет ремонтпригоден. Алюминиевый же стержень в таком случае погнётся, но останется целым, и хозяин трости по крайней мере сможет дойти до промежуточного или конечного пункта.

Материалы, используемые при производстве рукояти тростей так же различны. Среди них дерево, пластик, кожа, резина, неоприн и т.д. Некоторые из них оснащены углублением для указательного пальца.

Мнения и предпочтения о рукояти так же различны, но при её выборе стоит помнить следующее:

- Черная резина иногда пачкает руки;
- Пробка лучше всех сохраняет тепло ладони;
- Пластик на холоде и сам станет холодным.

Нередко к рукояти тактильной трости прикреплен шнурок в виде петли, которая предназначена для того, чтобы трость можно было повесить на крючок.

!ВНИМАНИЕ! Петля не предназначена для надевания на руку во время ходьбы! Если шнурок будет накинут на запястье, а трость, например, попадет в закрывающиеся двери начинающего движение общественного транспорта, то быстро снять петлю и отпустить трость не получится, а любое резкое движение в такие моменты может повредить запястье.

Наконец, огромную важность имеет подбор наконечника к трости. Среди них выделяют: съёмные и несъёмные, крутящиеся и некрутящиеся, а также шарообразные, грибовидные, дисковидные, цилиндрические, пальчиковые (карандаш) и т.д.

Приведем некоторые рекомендации по подбору наконечника:

1. При выборе наконечника обязательно помните о креплении: тип крепления наконечника должен быть таким же, какой предусмотрен стержнем трости, к которой он подбирается. Так, если в вашей трости используется тип крепления наконечника «Крючок», использовать наконечник с типом крепления «Насадка» не получится.

2. Вращающийся наконечник имеет больший срок эксплуатации, чем не вращающийся. Это обусловлено тем, что при обследовании местности последний постоянно трётся о рельеф одной точкой и быстрее стачивается, чего не происходит при активном вращении.

3. Чем меньше диаметр наконечника – тем меньше и срок его службы, так как стачивание происходит гораздо быстрее. Именно поэтому наконечник типа «Карандаш» или «Пальчиковый» желательно использовать только в самых крайних случаях, когда альтернатив нет.

Методика и способы подбора трости

Основным критерием подбора трости является рост человека. Только правильно подобранная по длине трость способна не мешать, а также обеспечивать безопасность, уверенность и комфорт при передвижении. Наконечник такой трости должен находиться впереди на два шага при расположении её в рабочем состоянии. Так, если поставить трость вертикально и сделать расчёт, то в среднем получится, что для взрослого длина трости будет на 50 см меньше полного роста, а для ребенка до 12 лет – на 30 см. В итоге белая трость должна доходить примерно до середины грудной кости. Также длина трости может зависеть от ширины плеч человека. Если человек имеет очень широкие плечи и бедра, то ему может понадобиться трость длиннее.

Не является удобной и слишком длинная трость, ведь при передвижении приходится прилагать много сил для её координации. К тому же велика вероятность того, что она помешает другим прохожим.

Обращаем ваше внимание, что в размер трости входит общая длина стержня и ручки, не включая длины крючка или тесьмы, предназначенных для того, чтобы повесить трость на вешалку.

Нередко при подборе трости учитываются и другие индивидуальные особенности инвалида по зрению: функциональное зрение, пол, возраст, скорость ходьбы и реакций, характер и др. Так, например, темпераментного человека, передвигающегося быстро, короткая трость точно не способна предупредить об опасности, а для спокойного,

неторопливого незрячего иногда может подойти трость и короче, чем принята в норме.

Привыкнув к одной трости, трудно привыкнуть к другой. Поэтому незрячему, не имевшему опыта ходьбы с тростью, необходимо с самого начала обучения ориентировке подобрать удобную для него трость, а также показать, как нужно правильно её держать, чтобы не уставала рука и сохранялась правильная осанка.

Приёмы работы с тростью

Основной при передвижении и ориентировке незрячего в свободном пространстве является «маятниковая» техника.

При технике «маятника» трость используется для обследования пространства перед собой и обеспечивает надёжность и безопасность самостоятельного передвижения практически в любой обстановке.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе. Рука, держащая трость, согнута в локте и слегка прижата к телу. Кисть руки находится на 20 см впереди тела на уровне пояса или чуть ниже. Ручка трости обхватывается всеми пальцами, при этом указательный палец лежит вдоль стержня с внешней стороны, большой палец также лежит вдоль стержня, но чуть сбоку, а остальные три пальца охватывают ручку снизу. Рукоять может быть взята чуть выше или ниже, необязательно, чтобы ладонь охватывала её целиком. Наконечник трости касается поверхности пола (дороги). Рука с тростью образуют одну линию. Далее, движением кисти руки (плечо и предплечье

остаются неподвижными) передвигаем трость справа налево и слева направо. Ритмичные движения тростью напоминают работу маятника часов. Отсюда и название – «маятниковая» техника.

Амплитуда колебаний трости должна быть равна ширине плеч или выступать за пределы тела не более чем на пять сантиметров с каждой стороны. Если она будет меньше, есть шанс не обнаружить препятствие сбоку, а если больше, трость будет мешать прохожим.

Сначала следует отработать «маятниковые» движения тростью, стоя на месте, а затем совместить их с движением вперед. При этом трость не должна мешать ногам, а должна двигаться в ритме шагов, поэтому на шаг правой ногой трость уходит влево, на шаг левой ногой трость уходит вправо. Это поможет убедиться в том, что поверхность впереди ровная и шаг можно совершать.

Для ориентировки в пространстве при технике «маятника» используются следующие приемы работы тростью:

1. **«Скольжение».** Движения тростью осуществляются без отрыва наконечник а от поверхности пола (дороги). Этот прием используется для внимательного обследования окружающего рельефа, при изучении новых или навигации по знакомым маршрутам, при подходе к препятствиям типа лестниц, канав, уступов, выбоин, переходов через трамвайные и железнодорожные пути и т. п.

2. **«Учащенное касание».** При применении этого приёма трость, как и в предыдущем случае, перемещается

справа-налево и обратно, но не скользя, а постукивая по поверхности. Расстояние между касаниями в этом случае не должно превышать 10 см. Прием «учащенного касания» используется с той же целью, что и прием «скольжения», но только тогда, когда поверхность пути мешает наконечнику скользить, или тогда, когда передвижение происходит в очень людном месте и звуком нужно обозначить своё присутствие.

Некоторые исследователи кроме означенных выше выделяют отдельно и **приём «касание»**, суть которого в том, что трость при перемещении вправо и влево касается поверхности только по одному разу с каждой стороны. Они утверждают, что этот приём необходимо использовать только при хождении по знакомым местам, где отсутствует вероятность появления каких-либо неожиданных препятствий на пути. Мы настоятельно НЕ рекомендуем использовать этот приём, так как чем больше и непрерывнее контакт идущего с поверхностью, тем он увереннее себя чувствует. Ведь даже на самом знакомом вам тротуаре, ровном, на котором никогда не было никаких препятствий, может появиться камень, листва, упавшее дерево или его ветви, открытый люк и т.д.

При перемещении по лестницам или многолюдным местам, таким как рынки, торговые центры, салоны общественного транспорта и т.д., используется так называемый **приём укороченной трости**. В этом случае трость располагается по середине тела, держится вертикально или практически вертикально и выполняет роль щупа распо-

лагающегося впереди пространства. Таким образом получается, что рука, держащая трость, находится не на уровне пояса, а на уровне груди.

При обучении незрячих приемам пользования тростью необходимо остановить их внимание и на предупреждающем сигнале перед переходом проезжей части улицы. Рекомендуется выполнять этот прием следующим образом: определив с помощью слуха безопасный для перехода момент, незрячий должен взмахнуть тростью перед собой 1 – 2 раза, то есть совсем ненадолго поднять её почти параллельно дороге, обозначив тем самым своё присутствие для водителей, и опустить. Затем начать переход, следя тростью за дорогой («маятниковая» техника, прием «скольжение»), так как на проезжей части тоже могут встречаться различные препятствия.

Типы и виды ориентиров

Теперь рассмотрим основные виды ориентиров, помогающих осуществлять передвижение в городском пространстве. Разделим их на основные и вспомогательные. Основные – это те, которые, в основном, недвижимы и, как правило, не меняют место своего расположения, а вспомогательными мы называем те, которые могут как быть, так и не быть.

Виды основных ориентиров:

1. **Линейные:** линия бордюра, забор, дорожное полотно, стена дома. Этот вид ориентира имеет протяжённый характер и представляет собой недвижимую прямую

линию, следуя по которой можно прийти к определённому месту или объекту. Например, идя по прямой линии вдоль кромки тротуара можно дойти от дома или магазина до остановки общественного транспорта.

2. **Точечные:** люк, дерево, столб, клумба. Если отмечать такие объекты на карте, они, скорее всего, будут выглядеть как точка. Идти вдоль них невозможно. Обычно эти ориентиры используют как своеобразные знаки, позволяющие точнее определять место своего нахождения. Например, если около искомого дома находится дерево, то найдя его, мы понимаем, что этот дом уже близко.

3. **Фигурные:** перекрёстки, небольшие сооружения, дома. При работе с этими ориентирами необходимо быть особенно внимательными, так как чтобы не запутаться в пути нужно чётко представлять себе их форму: дома могут быть прямоугольными, угловыми, в виде плоскопечатной буквы «п», одноподъездными и многоподъездными, с арками и без арок. Точно так же обстоит ситуация с перекрёстками и площадями.

Вспомогательные ориентиры:

1. **Звуковые:** шум автомобильной дороги, звук шагов прохожих, гудение трансформаторных будок или другого работающего рядом оборудования. При использовании этих ориентиров необходимо помнить, что они могут иметь изменяющийся характер: так, постоянно шумящая

днём проезжая часть ночью может быть очень тихой, а постоянно издающие звук кондиционеры или вентиляционные системы могут быть в одночасье отключены. В то же время, ориентиры данного типа имеют огромное значение и игнорировать их ни в коем случае нельзя. Шум автомобилей с проезжей части подскажет вам, что на данном участке пути необходимо быть особо внимательным, чтобы не выйти на дорогу, а шаги прохожих, идущих рядом с вами, позволят понять, что вы идёте в правильном направлении.

2. **Обонятельные:** запах фруктов из находящегося рядом киоска или свежее испечённого хлеба из пекарни неподалёку и т.д. При работе с этим типом ориентиров необходимо помнить, что уровень обоняния у всех разный, и то, что чувствуете вы, могут не чувствовать другие и наоборот.

3. **Визуальные:** яркий свет фонаря или вывески, свет солнца в разное время суток. Слабовидящие люди могут использовать эти ориентиры.

Полезные советы для начинающих самостоятельно исследовать городское пространство

1. При помощи зрячего или опытного незрячего человека внимательно изучите окрестности своего дома, ведь именно из него чаще всего вам нужно будет выходить и в него же возвращаться. Постарайтесь запомнить где находятся все линейные и точечные ориентиры (тро-

туары, люки, столбы, лавочки) вокруг него. Найдите их тростью, запомните звуковые и тактильные ощущения, которые возникают от прикосновения тростью к этим объектам.

2. Помимо окрестностей, изучите форму собственного дома: узнайте, сколько в нём подъездов и этажей, как именно ваш подъезд расположен по отношению к остальным и что конкретно находится перед вашим крыльцом.

3. Начиная использовать белую трость, сначала отработайте движение по прямой. Найдите любой ближайший линейный ориентир: напомним, что им может являться бордюр, стена дома, забор и др. Аккуратно и медленно пройдите несколько раз вдоль этого ориентира от начала и до конца под наблюдением зрячего человека. При ходьбе используйте маятниковую технику: перемещайте трость перед собой из стороны в сторону, не отрывая её от поверхности, и не забывайте следить за линейным ориентиром, чтобы не оторваться от него.

4. Когда хождение вдоль непрерывных линейных ориентиров у вас станет получаться с уверенностью, начните тренироваться отрываться от них. Для этого найдите место, где кончается один ориентир и вскоре начинается следующий. Примером такого места может быть прямой переход от одного дома к другому или от одного тротуара к следующему (заезд во двор). Пройдите

несколько раз туда и обратно, пока не станете делать это безошибочно.

5. Перед переходом проезжей части обязательно убедитесь, что вы стоите чётко перпендикулярно дороге. Для этого встаньте так, чтобы оба носка ботинок касались конца дорожного полотна, прислушайтесь на предмет отсутствия рядом машин и только после этого начинайте переход. Перед осуществлением перехода дороги также обязательно уточните его вид: это может быть простая дорожная разметка, автоматический светофор, светофор с кнопкой и т.д.

Заключение

Умение самостоятельно ориентироваться в большом открытом пространстве – путь к независимой жизни, образованию, трудоустройству, новым навыкам и знакомствам. Только при освоении ориентировки в пространстве незрячий может ощутить себя полноценным членом общества и практически наравне с другими начать путешествовать, посещать места работы или учёбы, а также учреждения культуры, спорта, общепита и т.д.

Наше пособие призвано не просто подчеркнуть особую важность белой трости в жизни людей с ограниченными возможностями зрения, но и указать на то, что грамотный выбор и освоение этого устройства действительно способны изменить к лучшему жизнь слепого человека.

Существует множество видов тростей. Каждый из них имеет свои особенности и преимущества, что позволяет выбрать наиболее подходящий вариант для конкретного человека.

В настоящее время белая трость является единственным полноценным средством ориентирования для незрячих, а все остальные инструменты и технологии могут лишь дополнять её.

Важно помнить, что прочитанное пособие носит лишь справочный характер. Для более подробного изучения процесса ориентирования с использованием белой трости рекомендуем обратиться в специальные реабилитационные центры, к тифлопедагогам или реабилитологам, в организации, работающие с незрячи-

ми. Если в Вашем населённом пункте нет подобных организаций, обратитесь в ближайшую местную организацию Всероссийского общества слепых ВОС и проинформируйте о том, что нуждаетесь в путёвке в реабилитационный центр. После этого Вас поставят на очередь в ближайший ЦРС (центр реабилитации слепых), где Вас смогут квалифицированно обучить данному навыку.

Мы надеемся, что данное методическое пособие поможет людям с инвалидностью по зрению, а также их родственникам, реабилитологам и сотрудникам специализированных организаций составить представление о функциях и применении тактильных тростей, усвоить основные навыки их использования и получить информацию о производителях и поставщиках этого оборудования.

Список используемой и рекомендуемой литературы

1. Андреева, О. С. Трости как техническое средство реабилитации инвалидов, их виды, показания и противопоказания к назначению : (лекция) / О. С. Андреева // Медико-социальные проблемы инвалидности. 2014. № 1. С. 60-67.

2. Бондаренко М. П. Использование современных технических средств в процессе обучения незрячих и слабовидящих ориентированию и мобильности / М.П. Бондаренко, А.А. Любимов ; Центр медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению // материалы науч.-практ. конф. "Высокотехнологичные средства реабилитации для незрячих и слабовидящих". – Санкт-Петербург, 2009.

3. Денискина, Венера Закировна. Совершенствование навыков ориентировки в пространстве учащихся старших классов школ для слепых и слабовидящих детей : методические рекомендации. – Уфа, 1996.

4. Дорогу осилит идущий.../ А. В. Замятина [и др.] ; под науч. ред. О. Л. Алексеева ; Свердловская обл. общ. орг. родителей незрячих и слабовидящих детей "Окно в мир", Государственное казенное специальное (коррекционное) образовательное учреждение Свердловской области обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья "Верхнепышменская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат

им. Мартиросяна С. А.". – Екатеринбург : Уральский рабочий, 2013. Кн. 2: Самостоятельная ориентация в пространстве и мобильность слепого человека при помощи тактильной трости. - 2013. - 97, [17] с. : ил., цв. ил.

5. Кручинин, Владимир Александрович. Формирование пространственной ориентировки у детей с нарушением зрения в процессе школьного обучения : учеб. пособие / В. А. Кручинин ; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. – СПб. : РГПУ, 1991. – 184 с. : ил.

6. Кульбуш Е. А. Овладение пространством слепыми детьми дошкольного и младшего школьного возраста // Реабилитационная работа со слепыми и слабовидящими. – Л. : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1988.

7. Любимов, Алексей Алексеевич. К вопросу о реализации индивидуально-дифференцированного подхода в обучении пространственной ориентировке учащихся школ III-IV вида // Коррекционно-развивающее и специальное образование: инновации, перспективы, проблемы : материалы I международной заочной научно-практической конференции / под общ. ред. Н. Г. Калашниковой [и др.]. – Барнаул : АЗБУКА, 2012. – С. 113-115.

8. Любимов, Алексей Алексеевич. К вопросу о создании унифицированной индивидуальной карты по ориентировке и мобильности как вариативного, личностно ориентированного подхода к реабилитации лиц с нарушением зрением // Вестник Тифлологии. 2009. №1. С. 54-57.

9. Любимов, Алексей Алексеевич. Ретроспективный анализ содержания обучения ориентировке в пространстве инвалидов по зрению // Дефектология. 2012. № 3. С. 37-44.

10. Любимов, Алексей Алексеевич. Рекомендации по сопровождению детей с нарушением зрения // Незрячий ребенок в семье. Рекомендации родителям : сборник статей. – Тольятти, 2009.

11. Любимова, Марта Павловна. Безопасная дорога : учим незрячего ребенка самостоятельности на проезжей части : методическое пособие / Марта Любимова ; [редактор А. Кузнецов ; фотографии выполнены В. Волосниковой] ; Российская государственная библиотека для слепых. – Москва, 2022. – 155 с. : фот. ; 20 см. – (Заочная школа для родителей).

12. Любимова, Марта Павловна. Маша открывает мир : путь к самостоятельности незрячей девочки : методическое пособие / Марта Любимова ; [иллюстрации: А. Ключко [и др.] ; Российская государственная библиотека для слепых. – Москва, 2022. – 171 с. : цв. ил., ил. ; 20 см. – (Заочная школа для родителей). – 150 экз.

13. Любимова, Марта Павловна. Осваиваем окружающее пространство : советы родителям детей с глубоким нарушением зрения / М.П. Любимова // Воспитание и обучение детей с нарушениями в развитии. 2011. №5. С. 53-56.

14. Наумов, Михаил Никитович. Обучение слепых пространственной ориентировке / М. Наумов ; читает В. Сушков. Пространственная ориентировка слепых / В. Сверлов ; читает А. Виноградов. Аудиокурс по ориентировке в пространстве для начинающих, Ч. 1 / читает А. Боброва ; Аудиокурс по ориентировке в пространстве для начинающих, Ч. 2 / С. Белов и другие ; читают авторы. Ориентировка незрячих в пространстве : сборник статей / составитель В. Глебов ; читает А. Пучков. - Москва : Логосвос, 2020. - 1 фк. : зв. ; 13 см (19 час.). - (Говорящая книга для слепых).

15. Наумов, Михаил Никитович. Обучение слепых пространственной ориентировке : учеб. пособие / М. Н. Наумов. – Москва : ВОС, 1982. – 116 с.

16. Незрячие в мегаполисе : методическое руководство / Департамент социальной защиты населения города Москвы, Ин-т проф. реабилитации и подготовки персонала Всероссийского о-ва слепых "Реакомп" ; [сост.: А. А. Быков и др.]. - Москва : ИПРПП ВОС "Реакомп", 2008. - 115 с., [6] л. цв. ил. : ил., табл.

17. Обучение ориентировке в пространстве учащихся специальной (коррекционной) школы для детей с нарушением зрения : учебно-методическое пособие / под редакцией В.З. Денискиной. – Н. Новгород : ННГУ, 2002. – 66 с.

18. Основные навыки по ориентации и мобильности : видеокурс для поводырей / перевод и закадровый текст Е. Э. Борзенковой. – Новосибирск, 2004. - 2 электрон. опт. диска (CD-ROM) (54 мин.).

19. Перкинс Школа : руководство по обучению детей с нарушениями зрения и множественными нарушениями развития : методический материал / Кэти Хайдт [и др. ; пер. с англ. Екатерины Мельниковой] ; РБОО "Центр лечебной педагогики"). – 2-е издание. – Москва : Теревинф, 2018. – 556 с. : ил., фот. цв., рис.

20. Петров, Юрий Иванович. Организация и методика обучения слепых ориентировке в пространстве : метод. пособие / Ю. И. Петров. – Москва : ВОС, 1988. – 79 с. : ил.

21. Петров, Юрий Иванович. Особенности ориентировки незрячих в пространстве / Ю. И. Петров, А. П. Садчиков, И. В. Блинникова. – М. : ВОС, 1989.

22. Полонская, Людмила. В магазин за тростью / Л. Полонская // Будь здоров! 2023. № 1. С. 58-63.

23. Развитие социальных и бытовых навыков у незрячих детей. Советы родителям : обзор зарубежных материалов / Российская государственная библиотека для слепых ; [сост. Г. С. Елфимов ; пер. с нем. Я. М. Кондратенко ; пер. с англ. Г. С. Елфимова]. – Москва, 2018. – 38 с. – (Заочная школа для родителей).

24. Роль ориентировки в пространстве в интеграции инвалидов по зрению : материалы научно-практической конференции, проведенной 5 декабря 2013 года НУ ИПРПП ВОС "Реакомп" / Всероссийское общество слепых, Институт профессиональной реабилитации и подготовки персонала Всероссийского общества слепых "Реакомп" (Москва) ; под общей редакцией кандидата педагогических наук С. Н. Ваньшина. – Москва, 2015. – 99 с.

25. Садчиков, А. П. Обучение пространственному ориентированию незрячих (в зависимости от времени и степени утраты зрения) : программа курса / Центр медико-социальной реабилитации инвалидов по зрению. – Санкт-Петербург, 2009.

26. Сверлов Владимир Сергеевич. Пространственная ориентировка слепых / В.С. Сверлов. – М. : Учпедгиз, 1951.

27. Солнцева, Людмила Ивановна. Психолого-педагогические основы обучения слепых детей ориентированию в пространстве и мобильности / Л. И. Солнцева, Л. А. Семенов. – М. : ВОС, 1989. – 80 с.

28. Солнцева, Людмила Ивановна. Роль физического развития и сформированное автоматизированных навыков ходьбы в обучении слепых детей ориентировке и мобильности в пространстве // Физическое воспитание детей в специальных школах : сб. науч. тр. / Горьк. гос. пед. ин-т. – Горький, 1985.

29. Усачева, Т. В. Трости для инвалидов по зрению. Для чего они нужны и какими они должны быть / Т. В. Усачева. – (Технические и иные средства для инвалидов) // Доступная среда. 2020. № 3.С. 112-119.

30. Учимся ориентироваться в пространстве : метод. рек. для родителей / сост. Л. В. Дыгданова ; гл. ред.. И. А. Федорова ; НМООИ "Ассоциация "Интеграция". – Новосибирск, 2020. – 35 с. : ил., цв. ил. - (Вместе с мамой). - Библиография: с. 36.

31. Учимся ходить с тактильной тростью : метод. рек. для родителей / сост. Л. В. Дыгданова ; гл. ред. И. А. Федорова ; НМООИ "Ассоциация "Интеграция"–. Новосибирск, 2020. – 24 с. : фот. цв., цв. ил.

32. Учимся ориентироваться в пространстве : метод. рек. для родителей / сост. Л. В. Дыгданова ; гл. ред. И. А. Федорова ; НМООИ "Ассоциация "Интеграция". – Новосибирск :, 2020. – 35, [1] с. : ил., цв. ил. ; 21 см. – (Вместе с мамой). - Библиография: с. 36.

33. Шкляев, Алексей Васильевич. Понять, простить, помочь : незрячим о зрячих и наоборот / Алексей Шкляев. – Москва : Логос, 2002. – 141, [1] с. : ил.; 21 см. – (Круг чтения : Издание для слабовидящих).

Интернет ресурсы:

34. Краткий аудио курс по ориентировке в пространстве для начинающих. Ч.1 / С. Белов, А. Боброва, А. Бобров [и др.]. – Текст электронный // av3715.ru : [сайт]. – URL: <http://av3715.ru/library/book.php?id=140457> (дата обращения: 25.12.2023).

35. Краткий аудио курс по ориентировке в пространстве для начинающих. Ч.2 / С. Белов, А. Боброва, А. Бобров [и др.]. – Текст электронный // av3715.ru : [сайт]. – URL: <http://av3715.ru/library/book.php?id=69269> (дата обращения: 25.12.2023).

36. Любимова, М. П. Выбираем белую трость: виды, материалы, наконечники. – Текст электронный. – Особый взгляд : [сайт]. – URL: <https://specialviewportal.ru/articles/post164> (дата обращения: 25.12.2023).

37. Любимова, М. П. Использование белой трости: гуляем во дворе и учимся ходить по проезжей части. – Текст электронный. – Особый взгляд : [сайт]. – URL: <https://specialviewportal.ru/articles/post615> (дата обращения: 25.12.2023).

38. Любимова, М. П. Использование белой трости: обходим деревья, кусты, автомобили. – Текст электронный. – Особый взгляд : [сайт]. – URL: <https://specialviewportal.ru/articles/post482> (дата обращения: 25.12.2023).

39. Любимова, М. П. Осень с белой тростью: лужи, листва и шум дождя. – Текст электронный. – Особый взгляд : [сайт]. – URL: <https://specialviewportal.ru/articles/post470> (дата обращения: 25.12.2023).

40. Любимова, М. П. Использование белой трости: прием «Постоянный контакт» – Текст электронный. – Особый взгляд : [сайт]. – URL: <https://specialviewportal.ru/articles/post385> (дата обращения: 25.12.2023).

41. Любимова, М. П. Дошкольники и белая трость: с чего начинать обучение? – Текст электронный. – Особый взгляд : [сайт]. – URL: <https://specialviewportal.ru/articles/post333> (дата обращения: 25.12.2023).

42. Любимова, М. П. Учим незрячего ребенка ориентированию: с чего начинать? – Текст электронный. – Особый взгляд : [сайт]. – URL: <https://specialviewportal.ru/articles/post262> (дата обращения: 25.12.2023).

43. Ориентировка в пространстве незрячих и слабовидящих: механизмы, инструменты, эффективная помощь. – Текст электронный. – Камерата : [сайт]. – URL: <https://kamerata.org> (дата обращения: 25.12.2023).

Поставщики и производители тактильных тростей в Российской Федерации

Производители тактильных тростей

1. **ООО «Аверсус».** Компания «Аверсус» занимается производством технических средств реабилитации с 1995 года. Продукция ООО «Аверсус» соответствует российским (ГОСТ) и международным (ИСО9001) стандартам качества. Все изделия имеют регистрационные удостоверения, выданные Федеральной службой по надзору в сфере здравоохранения и социального развития, а также сертификаты соответствия Госстандарта России. Поставка товара осуществляется во все регионы России. Кроме этого, компания имеет дистрибьюторов в Республике Беларусь и Казахстане. На момент написания данного пособия в каталоге товаров Аверсус имеется четыре тактильных трости, среди которых две складные и две цельные с разными видами ручек, длиной и количеством звеньев. Сайт: <http://www.aversus.ru/>.

2. **ООО «БЗС».** ООО «Бийский завод стеклопластиков» существует с 1991 года. Основное направление деятельности предприятия – производство разнообразных изделий из полистирола и АБС пластика. Тактильная трость

– одно из таких изделий. Основной заказчик и покупатель тактильных тростей БЗС – (Бийский филиал ЦРС ВОС). Несмотря на это, сделать заказ на тактильные трости может любое лицо. Покупка возможна только оптом – комплектом от десяти штук. Подробности предоставляются при обращении по контактными телефонам завода. Сайт: <https://bzs.ru/>.

3. **ООО «Ортоника».** Компания «Ортоника» является одним из ведущих российских производителей современных средств реабилитации. В основу создания компании легла идея обеспечения комфортной среды для людей, имеющих особенные потребности. Основной адресат товаров Ортоники – люди с нарушением опорно-двигательного аппарата и лежащие больные: компания производит инвалидные коляски, противопролежневые матрасы и подушки, ходунки и т.д., но есть среди товаров и тактильная трость. Она имеет модель TS717. Поставляется в трёхсекционном или четырёхсекционном виде. Высота трёхсекционной трости – 910 мм, высота четырёхсекционной – 1180 мм. Сайт: <https://ortonica.ru/>.

4. **ООО «Тривес Трейд».** Компания «Тривес» существует с 1992 года в Санкт-Петербурге. Основной вид деятельности – производство и реализация изделий медицинского назначения и товаров для здоровья. В 2015 г. компания «Тривес» стала лауреатом Всероссийской промышленной премии «Глобальная индустрия 2015» и по-

лучила Национальный знак качества «Выбор России». Вся продукция Тривес зарегистрирована в Федеральной Службе по надзору в сфере здравоохранения и социального развития и имеет все необходимые сертификаты и другие разрешительные документы. Ассортимент тактильных тростей представлен одним продуктом: «Трость тактильная, складная СА853L». Высота трости – 119 см. Сайт: <https://www.trives-spb.ru/>.

Поставщики тактильных тростей

1. **ООО «Исток Аудио Трейдинг» интернет-магазин «Доступная среда».** В каталоге данного интернет-магазина вы можете найти множество как русских, так и зарубежных тактильных тростей от различных производителей. Ассортимент представленной продукции постоянно обновляется и расширяется. Сайт: <https://www.smartaids.ru/>.

2. **ОО "Элита Групп".** ОО "Элита Групп" является разработчиком аппаратных и программных средств для незрячих и слабовидящих пользователей, а также дистрибьютором ведущих компаний на рынке тифлотехники. Ассортимент тактильных тростей и аксессуаров к ним представлен Тростями и наконечниками компании Ambutech (Канада). Сайт: <https://elitagroup.ru/>.

3. ООО "Интерпрофит" интернет-магазин специализированных товаров «Семицветик». Ассортимент товаров данного интернет-магазина направлен только на людей с ограниченными возможностями по зрению. Он представлен как товарами отечественных, так и зарубежных производителей. Для многих тростей при заказе можно сразу же определить параметры, такие как длина стержня, тип и материал рукояти и т.д. Кроме самих белых тростей, магазин располагает широким каталогом аксессуаров к ним. Сайт: <http://7micvetik.ru/>

4. ООО «Круст» интернет-магазин «Доступная среда». Каталог данного интернет-магазина содержит множество товаров, направленных на профессиональную работу с людьми с инвалидностью, требующихся организациям с таким профилем деятельности. Несмотря на это, в каталоге присутствуют и товары, рассчитанные на простого потребителя. Сайт: <https://dostupsreda.ru/>.

Использование белой трости при ориентировании в городском пространстве

Издание подготовлено к печати и отпечатано
в отделе репродуцирования и специальной полиграфии
Новосибирской областной специальной библиотеки
для незрячих и слабовидящих



**НОВОСИБИРСКАЯ
ОБЛАСТНАЯ
СПЕЦИАЛЬНАЯ
БИБЛИОТЕКА**
для незрячих и слабовидящих