

## Okamžik, z. ú.

Již od roku 2000 podporujeme aktivní život lidí se zrakovým postižením prostřednictvím těchto služeb:

### CENTRUM AKTIVNÍHO ŽIVOTA

Pro nevidomé pořádáme skupinové volnočasové aktivity a poskytujeme jim individuální podporu. Nabízíme jim aktivní trávení volného času.  
**caz@okamzik.cz**

### DOBROVOLNICKÉ CENTRUM

Provozujeme největší dobrovolnické centrum pomoci nevidomým. Námi vyškolení a koordinovaní dobrovolníci doprovázejí nevidomé při jednorázových pochůzkách anebo se s nimi setkávají pravidelně při nejrůznějších společných aktivitách.  
**dc@okamzik.cz**

### PORADENSKÉ CENTRUM

Lidem, kteří ztrácí zrak nebo jsou zrakově postižení, poskytujeme odborné sociální poradenství a individuální podporu. Pořádáme besedy a diskuzní setkání.  
**poradna@okamzik.cz**

### POMOC NEVIDOMÝM RODIČŮM

Námi vyškolení asistenti spolupracují s rodiči se zrakovým postižením při vzdělávání a celkovém rozvoji jejich dětí. Pravidelně docházejí do rodin a pomáhají s předškolní, školní i mimoškolní přípravou dětí.  
**pomocrodinam@okamzik.cz**



**PODPOŘTE NAŠE AKTIVITY!**

Číslo účtu: 6304005/2700

**okamzik@okamzik.cz**

**www.okamzik.cz**

# JAK POMOCI NEVIDOMÉMU ČLOVĚKU NA ULICI?



**OKAMŽIK**

01

Nejprve ho oslovte a nabídněte mu pomoc. Pokud ji přijme, dohodněte se na její podobě.

02

Nevidomý se přidržuje vaší paže ohnuté v lokti. Vy, jako vidící průvodce, jdete vždy o krok napřed.

03

Tempo určuje pomalejší z vás.

04

Před obrubníky, schody, dveřmi, eskalátory a jinými překážkami zpomalte nebo zastavte a popište je.

05

Při nástupu do dopravního prostředku nevidomému popište, jak vstup vypadá a kde jsou madla.

06

Nastupujte první a kolmo. Po nástupu pomozte nevidomému najít držadlo.

07

Popisujete-li nevidomému cestu, nepoužívejte ukazovací zájmena, neukazujte a snažte se být co nejkonkrétnější.

08

Nikdy nechytejte nevidomého za bílou hůl.

09

Nekrmte a nehladte jeho vodícího psa, rušili byste ho při práci.

10

Když si při doprovázení nevidomého s něčím nevíte rady, zeptejte se ho, on nejspíš podobnou situaci řešil již mnohokrát.



**KAMŽIK**

