



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЯК ДОПОМОГТИ ЛЮДИНІ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ
ДІСТАТИСЯ УКРИТТЯ**



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

**ЗАЛІЗНИЦЯ ПІД ПРИЦІЛОМ: ЯК ДІЯТИ, ЩОБ
УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ**



В умовах війни та стресових ситуаціях, допомога супроводжуючого для незрячої людини є просто необхідною і вкрай важливою.

Кожен із нас може стати підтримкою та допомогою, головне — знати, як діяти правильно.

- Зверніться спокійно і чітко
- Представтеся та повідомте, що поруч і готові допомогти.
- Скажіть коротко: «Я допоможу вам дістатися укриття. Дозвольте, я вас проведу».
- Завжди запитуйте, чи потрібна допомога — не тягніть людину силоміць.

Правильне супроводження

- Дайте людині можливість взяти вас під лікоть — це зручно і безпечно.
- Ідіть на півкроку попереду, попереджаючи про перешкоди: сходи, бордюри, двері.
- Використовуйте прості короткі фрази: «Сходи вниз — три сходинки», «Двері праворуч».

Рух до укриття

- Обирайте найбезпечніший і найкоротший маршрут.
- Якщо є натовп, тримайте контакт, аби людину не відтіснили.
- Не поспішайте занадто — для незрячої людини важлива впевненість у кожному кроці.
- Усередині укриття
- Допоможіть знайти вільне місце для сидіння чи відпочинку.
- Опишіть простір навколо: «Тут лавка, праворуч вхід, поруч ще кілька людей».
- Запропонуйте залишитися поруч, якщо людині потрібен додатковий супровід.

Чого уникати?

- Не штовхайте, не тягніть і не рухайте людину без попередження.
- Не використовуйте складних слів чи загальних вказівок («обережно», «туди») — лише чіткі орієнтири.
- Не залишайте людину саму в небезпечній ситуації.

Пам'ятайте! Наша уважність і підтримка допомагає людям з обмеженням зору почуватися впевненіше та безпечніше навіть у надзвичайних умовах.

В умовах війни та стресових ситуаціях, допомога супроводжуючого для незрячої людини є просто необхідною і вкрай важливою.

Кожен із нас може стати підтримкою та допомогою, головне — знати, як діяти правильно.

- Зверніться спокійно і чітко
- Представтеся та повідомте, що поруч і готові допомогти.
- Скажіть коротко: «Я допоможу вам дістатися укриття. Дозвольте, я вас проведу».
- Завжди запитуйте, чи потрібна допомога — не тягніть людину силоміць.

Правильне супроводження

- Дайте людині можливість взяти вас під лікоть — це зручно і безпечно.
- Ідіть на півкроку попереду, попереджаючи про перешкоди: сходи, бордюри, двері.
- Використовуйте прості короткі фрази: «Сходи вниз — три сходинки», «Двері праворуч».

Рух до укриття

- Обирайте найбезпечніший і найкоротший маршрут.
- Якщо є натовп, тримайте контакт, аби людину не відтіснили.
- Не поспішайте занадто — для незрячої людини важлива впевненість у кожному кроці.
- Усередині укриття
- Допоможіть знайти вільне місце для сидіння чи відпочинку.
- Опишіть простір навколо: «Тут лавка, праворуч вхід, поруч ще кілька людей».
- Запропонуйте залишитися поруч, якщо людині потрібен додатковий супровід.

Чого уникати?

- Не штовхайте, не тягніть і не рухайте людину без попередження.
- Не використовуйте складних слів чи загальних вказівок («обережно», «туди») — лише чіткі орієнтири.
- Не залишайте людину саму в небезпечній ситуації.

Пам'ятайте! Наша уважність і підтримка допомагає людям з обмеженням зору почуватися впевненіше та безпечніше навіть у надзвичайних умовах.