

WIEDZA O DOSTĘPNOŚCI DLA OKREŚLONEJ GRUPY DOCELOWEJ

Karta wspiera w organizacji dostępnych spacerów leśnych dla osób z niepełnosprawnościami. Zawiera praktyczne wskazówki, dostosowania i refleksje, pokazuje, jak zadbać o komfort, obecność i równe uczestnictwo w naturze. Osoba poruszająca się na wózku, słabowidząca czy mająca trudności sensoryczne – każda z nich zasługuje na pełny, autentyczny kontakt z naturą.

CO WARTO WIEDZIEĆ – PRAKTYCZNA WIEDZA:

1. Trasa i miejsce

- Wybierz ścieżki dostępne – utwardzone, możliwe do pokonania na wózku lub z pomocą.
- Unikaj stromych podejść, błotnistych odcinków, wąskich przejść.
- Sprawdź wcześniej: gdzie można zaparkować, czy są toalety dostępne dla osób z niepełnosprawnościami.
- Jeśli teren jest naturalny, ale nierówny – zabierz maty, deski, rampy, poduszki.

2. Dostosowania sensoryczne

- Zadбай o spokojne tempo – osoby z nadwrażliwością słuchową lub ruchem mogą potrzebować więcej ciszy, więcej czasu.
- Unikaj nadmiernego hałasu, zbyt dużej liczby bodźców.



- Zaproponuj słuchanie ptaków, dotykane kory, obserwowanie ruchu liści – powolne, naturalne doświadczanie.

3. Materiały i wsparcie

- Przygotuj maty do siedzenia/położenia się, koce, poduszki.
- Opisy w dużym druku, obrazki, symbole – dla osób słabowidzących lub z trudnościami poznawczymi.
- Rozważ pomoc asystenta lub wolontariusza.
- Zadбай o to, by grupa wiedziała, jak wspierać – bez oceniania, z otwartością.

LISTA PRAKTYCZNA – DO ZABRANIA (w zależności od pory roku)

Cały rok:

- Mata/karimata/składana rampa
- Wodoodporna peleryna lub parasol
- Woda, przekąska
- Chusteczki, rękawiczki jednorazowe
- Apteczka, spray na owady (komary/kleszcze)
- Karty komunikacyjne, tabliczki z piktogramami

Wiosna/lato: krem z filtrem, kapelusz, czapka z daszkiem, okulary przeciwsłoneczne.

Jesień/zima: ocieplacze, termofory, ciepła

ZAPYTAJ SIEBIE

- Jak mogę jeszcze bardziej uprościć, ułatwić, udostępnić?
- Jakie bariery (fizyczne, społeczne, psychiczne) mogę zminimalizować, aby przyroda była dostępna dla każdego?

CO MOŻESZ WNIEŚĆ TY?

- Jak mogę jeszcze bardziej uprościć, ułatwić, udostępnić?
- Jakie bariery (fizyczne, społeczne, psychiczne) mogę zminimalizować, aby przyroda była dostępna dla każdego?

REFLEKSJA:

To troska, elastyczność,
gotowość do dostosowania
swojego planu.

