

ORIENTIERUNG UND MOBILITÄT

NOTEBOOK

BRONKHORST Petra
MICHELS Elisabeth
PREUSCHE Anouck

1

November 2011 – Juli 2013

INHALTSVERZEICHNIS

Orientierung und Mobilität	1
Notebook.....	1
Inhaltsverzeichnis.....	3
I. Grundelemente des Basistrainings.....	9
1. Sehende Begleitung	9
1.1. Kontaktaufnahme	9
1.2. Grundposition	9
1.3. Temporegulierung	10
1.4. Drehungen	10
1.5. Enge Stellen	11
1.6. Seitenwechsel	12
1.7. Türen	12
1.8. Treppen – Auf- und Abwärts.....	13
1.9. Platz nehmen	13
1.10. Befreiungstechniken.....	13
2. Sinnesschulung	14
3. Freies Gehen	15
3.1. Festlegen von markanten Punkten	15
3.2. Ausnutzen von Hinweisen	15
3.3. Routen laufen	15
3.4. Verhalten nach Verlaufen	15
4. Drehungen	15
5. Räumliche Begriffe	16
6. Körperschutztechniken	16
6.1. Oberkörperschutz	16
6.2. Gesichtsschutz	16
6.3. Unterkörperschutz	17
7. Gleiten.....	17

7.1. Grundtechnik.....	17
7.2. Öffnungen suchen und finden.....	17
8. Ausrichten.....	18
8.1. Parallel.....	18
8.1.1. Am Gegenstand.....	18
8.1.2. Am Parallelschall.....	18
8.2. Quer.....	18
8.2.1. Am Gegenstand.....	18
8.2.2. Am Querschall.....	18
8.3. Geradeauslaufen / Gehrichtung beibehalten.....	18
9. Vertraut machen mit unbekanntem Räumen.....	19
9.1. Zimmer: Raumerkundung.....	19
Vorgehensweise:.....	19
9.2. Gebäude.....	19
9.3. Planarbeit.....	20
10. Suchtechniken.....	20
10.1. Am Tisch.....	20
10.2. Am Boden.....	20
10.3 Übertragung der Fertigkeiten nach draußen.....	21
II. Handhabung des Langstocks.....	22
1. Begriffsbestimmung / Stockanpassung.....	22
1.1 Stockarten.....	22
1.2 Rollspitzen.....	22
1.3 Stocklänge.....	23
1.4 Öffnen des faltstocks.....	23
2. Sehende Begleitung mit Stock.....	23
2.1. Drehungen.....	23
2.2. Enge Stellen.....	24
2.3. Seitenwechsel.....	24

2.3.1. Ganzer	24
2.3.2. Halber	24
2.4. Türen	24
2.5. Befreiungstechniken	25
3. Senkrechter Stock.....	26
3.1. Stehen	26
3.2. Drehungen	26
3.3. Gegenstände erkunden / Suchen	26
3.4. Treppen aufwärts	26
3.5. Türen / Türklinken	27
3.6. Übergang vom senkrechten Stock in die Grundposition	27
4. Pendeln – Rolltechnik (ständiger Bodenkontakt)	28
4.1. Grundtechnik.....	28
4.1.1 Wie nimmt man den Stock?	28
4.1.2 Grundposition	28
4.1.3 Bogenbreite.....	28
4.2. Rhythmus.....	29
Pendeltechnik:.....	29
4.3. Leitlinie verfolgen / Öffnungen suchen und passieren	29
4.4. Handwechsel	30
4.5. Pendel-Zieh-Technik.....	30
4.6. Drei-Punkt-Rolltechnik.....	30
4.7. Tipptechnik	30
5. Umgang mit Hindernissen.....	31
6. Kurzgehaltener Stock	31
7. Treppen gehen mit Stock	32
7.1. Aufwärts.....	32
7.2. Abwärts.....	32
8. Unterbringung des Langstocks	33

8.1. In privaten und öffentlichen Räumen	33
8.1.1. Wohnung.....	33
8.1.2. Schule / Arbeitsplatz / Restaurant / Cafeteria.....	33
8.2. PKW	33
8.3. Öffentliche Verkehrsmittel	33
1. Einleitung	34
1.1. Kriterien für ein ruhiges Wohngebiet	34
1.2. Methodik / Vorgehensweise:	34
2. Taktile und akustische Leitlinien verfolgen (innere und äußere LL im RW)	37
3. Freies Gehen ohne taktile Leitlinie	37
4. Zurechtfinden nach Verlaufen	37
5. Wahrnehmung von Untergrundveränderungen.....	38
6. Einfahrten	38
7. Bordsteinkanten	39
8. Ausrichten am Schall (quer / parallel)	39
9. Umgang mit Hindernissen.....	39
10. Umgang mit geparkten Autos auf dem Gehweg	39
IV. Straßenüberquerungen im RW.....	40
1. Methoden des Ausrichtens.....	40
1.1. An gerader Bordsteinkante.....	40
1.2. Am Parallelverkehr / am Querverkehr	40
1.3. Unter Einhaltung der Gehrichtung / mentales Ausrichten	41
2. Überquerungsstrategien	41
2.1. Überquerung in der Blockmitte.....	41
2.2. Sicherheitsüberquerung	42
2.3. Akustische oder Parallel-Überquerung	42
2.4. Straßenüberquerung am parkenden Auto.....	42
3. Routen laufen im RW	43
V. Andere Überquerungsmöglichkeiten	44

1. Allgemeines.....	44
2. Geschützte Fußgängerüberwege	44
2.1. Bedarfsampel.....	44
2.2. Zebrastreifen	45
3. Ampelgeregelter Überwege an Kreuzungen	45
3.1 Zweiphasige X-Kreuzung.....	47
3.2 Dreiphasige X-Kreuzung.....	47
3.3. T-Kreuzungen	48
4. Kreisel in Verbindung mit Zebrastreifen	48
Akustisches Muster:.....	49
Methodik (im optimalen Fall):	49
Problembereiche:.....	50
Problematik des T-Kreisels:.....	51
VI. Geschäftsviertel (GV).....	52
1. Lokalisation von Geschäften	52
2. Vertraut machen mit Geschäften	52
2.1. Einkaufsstraße	52
2.2. Supermarkt	53
Methodik:	54
2.3. Einkaufszentrum (EKZ) / Einkaufspassage	55
2.4. Fußgängerzone	55
2.5. (Wochen)Markt	57
3. Ausnutzen von Fußgängerströmen	59
4. Einkaufen	59
5. Rolltreppe	59
6. Fahrstuhl	60
7. Drehtür.....	60
VII. Öffentliche Verkehrsmittel	62
1. Öffentliche Nahverkehrsmittel (ÖPNV) / Umsteigestationen - Bus.....	62

1.1. Vorstellung von einem Linienbus erwerben	62
1.2. Bushaltestellen-Muster.....	63
1.3. Bus fahren.....	65
1.3.1. Information beschaffen	65
1.3.2. Fahrpläne lesen und verstehen.....	65
1.3.3. Bushaltestellen orten.....	65
1.3.4 Verhalten an der Bushaltestelle	65
2. Fernbahn / Bahnhof	68
2.1. Vorstellung von Bahnhof und Zug erwerben.....	68
2.2. Bahnhofsmuster	68
2.3. Zug fahren.....	70
2.3.1. Information beschaffen	70
2.3.2- Fahrpläne lesen und verstehen	70
2.3.3. Verhalten am Bahnsteig	71
2.4. Tram fahren	73

I. GRUNDELEMENTE DES BASISTRAININGS

1. Sehende Begleitung

1.1. Kontaktaufnahme

2 Möglichkeiten :

- ▶ die führende Person bietet ihren Arm an: stellt sich neben die zu führende Person und berührt direkt mit ihrem Arm den Arm der zu führenden Person (es ist nicht notwendig dies verbal zu beschreiben)
- ▶ die blinde Person findet den Arm der führenden Person: daneben stellen, Arm anwinkeln und mit dem Handrücken einen $\frac{1}{4}$ Kreis („über den Tisch wischen“)

Wichtig: Die blinde Person sollte die führende Person nicht ertasten, um beidseitige unangenehme Berührungen zu vermeiden.

1.2. Grundposition

Die blinde Person fasst den Begleiter direkt oberhalb des Ellbogengelenks. Der Daumen der blinden Person liegt außen am Arm des Begleiters und die Finger liegen innen.

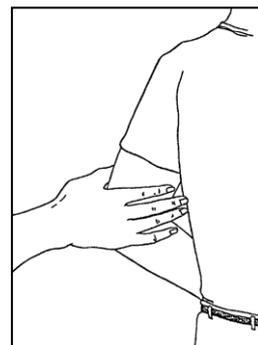
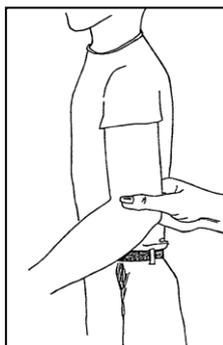
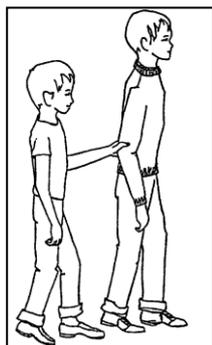
9

Der Ellbogen der blinden Person ist 90° Winkel gebeugt, wobei der Oberarm am Oberkörper anliegt. Der Arm des Begleiters ist entweder gestreckt oder angewinkelt; sein Oberarm liegt ebenfalls am Körper an.

Die blinde Person bleibt einen Schritt hinter und seitlich vom Begleiter (Schulter hinter Schulter).

Die blinde Person muss so fest zugreifen, dass die führende Person sie spüren kann, jedoch ohne dieser weh zu tun; es sollte für beide angenehm sein.

→ blinde Person und führende Person sollten wie eine Einheit bilden: die blinde Person soll den Arm angewinkelt lassen, der Unterarm soll nach vorne zeigen, nicht seitlich.



Wichtig: Die Grundposition des Oberarms der blinden Person muss eingehalten werden, nur so bleibt sie (auch bei Drehungen) im Schutzbereich des Begleiters.

1.3. Temporegulierung

Der Begleiter sollte sich dem Tempo der blinden Person anpassen; wenn der Begleiter zu schnell ist, soll die blinde Person fester zudrücken oder aber loslassen.

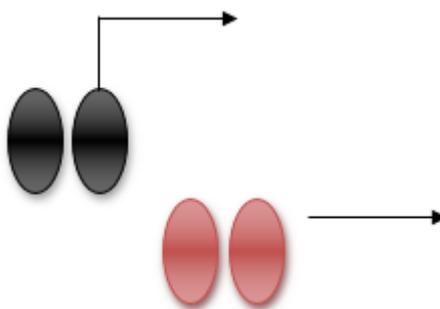
1.4. Drehungen

► Um 90°

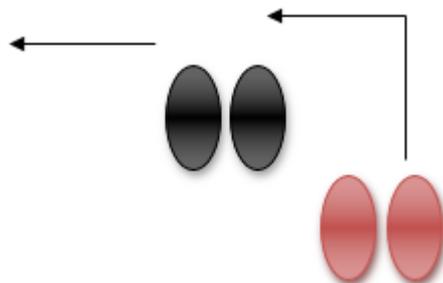
Der Begleiter macht genaue Vierteldrehungen; die Bewegungen sollten langsam erfolgen!

10

Innendrehung: dabei dreht sich die führende Person; die muss sich dann nur auf der Stelle drehen. (schwarz = führende Person; rot = blinde Person)



Aussendrehung: die führende Person dreht sich dabei auf der Stelle; die blinde Person folgt dieser Bewegung indem er um die führende Person dreht. (schwarz = führende Person; rot = blinde Person)



► Um 180° oder Richtungswechsel

Der Richtungswechsel wird vom Begleiter angesagt oder körperlich. Beide bleiben stehen. Begleiter und blinde Person drehen sich beide mit dem Gesicht zueinander, ohne dass die blinde Person den Arm des Begleiters loslässt. Die blinde Person wechselt den Führarm (von außen an den Körper), bevor beide sich wiederum um 90°, in die neue Gehrichtung, drehen.

1.5. Enge Stellen

Der Begleiter streckt den Führarm mittig hinter den Rücken: dies ist die Information für die blinde Person hinter die führende Person zu gehen. Die blinde Person streckt den Arm ebenfalls aus oder gleitet mit der Hand zum Handgelenk der führenden Person. So kann die blinde Person hinter dem Begleiter gehen. Diese sollte nur darauf achten, dem Begleiter nicht in die Fersen zu treten und nicht zu weit zur anderen Seite zu geraten, da sie sonst aus dem Sicherheitsbereich des Begleiters austritt. Sobald der Begleiter die normale Armposition wieder einnimmt, weiß die blinde Person, dass die enge Stelle vorbei ist, und kann wieder in die Grundposition zurückkehren.

1.6. Seitenwechsel

▶ Ganzer Seitenwechsel

Die blinde Person erfasst mit der freien Hand den Führarm (1) Mit der Hand, die dadurch frei wird, gleitet sie am Rücken der führenden Person entlang und ergreift den freien Arm (2) Die blinde Person wechselt die Hände (Hand 1 ergreift den „neuen“ Führarm und Hand 2 lässt los) und befindet sich nun auf der anderen Seite der führenden Person.

▶ Halber Seitenwechsel

Die blinde Person bleibt hinter der führenden Person und wechselt nicht ganz zur anderen Seite.

Ein halber Seitenwechsel erfolgt z.B. bei langen engen Stellen oder wenn sich die Türangel auf der falschen Seite befindet (wenn die Türangel sich nicht auf der Seite der blinde Person befindet). Die führende Person nimmt den Türgriff, öffnet die Tür, die blinde Person übernimmt; die führende Person geht weiter und die blinde Person macht die Tür hinter sich zu.)

1.7. Türen

Die blinde Person sollte immer auf der Seite der Türbänder sein; wenn nötig sollte ein Seitenwechsel erfolgen. Die führende Person bietet die Türklinke an: sie erfasst die Türklinke mit dem Führarm und die blinde Person gleitet am Arm entlang, hin zur Klinke. blinde Person öffnet selbst die Tür.

- drücken (Tür öffnet nach draussen): die blinde Person geht vor, stellt sich mit dem Rücken gegen die Tür, damit genug Platz ist für die führende Person.

- ziehen (Tür öffnet nach innen): die führende Person geht vor.

Achtung: Eventuelle Stufen nach dem Aus –oder Eingang der Tür beachten.

1.8. Treppen – Auf- und Abwärts

Die führende Person nähert sich der Treppe im 90° Winkel.

Bei Bedarf Handlauf reichen: die führende Person legt den Führarm auf den Handlauf und die blinde Person gleitet mit der Hand entlang des Arms, bis er auf den Handlauf trifft. Vor Stufenbeginn kurz stehenbleiben. Methodisch: am Anfang stehenbleiben, später nur verzögern, um das fließende Gehen nicht zu unterbrechen.

Die führende Person geht immer eine Stufe vor, einen Schritt voraus; Fuss erst aufsetzen, wenn die blinde Person den 1. Tritt hat; auf der letzten Stufe kurz stehenbleiben (wenn die blinde Person noch eine Stufe gehen muss); warten bis die blinde Person die letzte Stufe auch genommen hat und dann einen Schritt vorgehen. Erst vergewissern, dass sie die letzte Stufe nimmt, bevor man weitergeht.

1.9. Platz nehmen

Die führende Person legt die Hand seines „Führarms“ auf die Rückenlehne des Stuhles. Die blinde Person gleitet nun mit der Hand an diesem Arm entlang, bis die Lehne erreicht wurde. An der Stellung der Lehne kann man die Lage der Sitzfläche erkennen. Vor dem Hinsetzen vergewissert sich die blinde Person durch kreuzweises Streichen über die Sitzfläche, ob sie frei ist.

1.10. Befreiungstechniken

Wenn die sehbehinderte Person gegen ihren Willen von hinten am Arm gepackt wird, sollte sie ihren Arm in einer lockeren vorwärts Bewegung befreien. Die Hand des Belagerers greift somit ins Leere.

2. Sinnesschulung

Das Gehör kann als Mittel zur Orientierung für eine sicherere Fortbewegung genutzt werden.

- Verständnis für akustische Gesetzmäßigkeiten entwickeln
- Geräusche in der Umgebung lokalisieren; Richtung und Entfernung von konstanten Geräuschen sicher beurteilen
- Richtung und Entfernung von bewegten Geräuschquellen sicher beurteilen;
- parallel zu Wänden gehen;

Einige Dinge lassen sich im Vorbeigehen sehr gut hören. Wenn man z.B. an einer offenen Garage vorbei läuft, ändern sich die Geräusche, werden lauter und klingen hohl.

Übung: wie lernt man parallel zu Wänden zu gehen? Anfänglich Kontakt, dann wieder weg: Kombination zwischen Leitlinien und freiem Gehen.

Verbesserung grundlegender Orientierungsfunktionen:

- wirkungsvolle Orientierungsstrategien erlernen und anwenden;
- Bedeutung von markanten Punkten zur Fortbewegung erkennen;
- eine "geistige Landkarte" aufbauen;
- Grundbegriffe zur Raumvorstellung und zur Erarbeitung von Umweltmustern erlernen.

3. Freies Gehen

3.1. Festlegen von markanten Punkten

Ausgangspunkt daran festmachen, was spezifisch für diese Stelle ist, was es möglich macht den Punkt leicht wieder zu erkennen.

3.2. Ausnutzen von Hinweisen

Hinweise können sein: Luftzug, anderer Schall, anderer Boden, Verkehr, ...

3.3. Routen laufen

Routen laufen im Gebäude ist eine gute Übung um Erlerntes zu festigen, um bekannte Elemente mit Unbekannten zu kombinieren und neue Themen einzuführen.

3.4. Verhalten nach Verlaufen

Bei Verlaufen hat es keinen Sinn tatenlos herum zu stehen, es ist wichtig, in Handlung zu kommen. Nur durch die Handlung, wird es möglich sein, eine Lösung zu finden.

Wenn die Orientierung verloren wurde: sich neu ausrichten und die Richtung weitergehen in welcher das Ziel vermutet wird.

4. Drehungen

Wie bei der sehenden Begleitung, ist es beim Freien gehen wichtig, die Drehungen korrekt auszuführen: man sollte sich immer in die Richtung ausrichten/drehen in welche man sich fortbewegen möchte.

Ausrichten an Wänden, Türen: Körperdrehungen in Bezug zu festen Elementen um Drehungen zu verinnerlichen.

5. Räumliche Begriffe

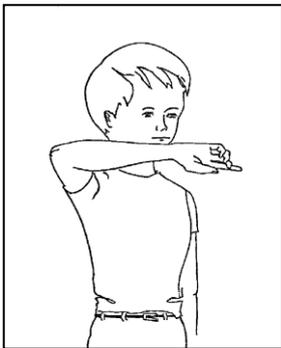
Räumliche Begriffe (oben, unten, rechts, links, zwischen, in, etc.) sind wichtiger Bestandteil einer Schulung in Orientierung und Mobilität. Besonders bei kleineren Kindern ist es wichtig darauf zu achten, dass diese Begriffe dem Kind bekannt sind und inwieweit es diese versteht, benutzt und umsetzen kann.

6. Körperschutztechniken

6.1. Oberkörperschutz

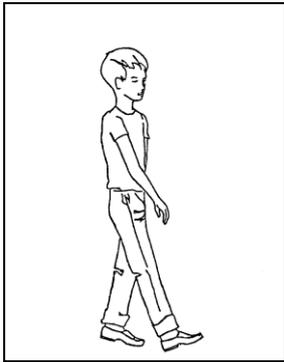
Arm auf Schulterhöhe, im Winkel nach vorne, so dass der Arm die ganze Körperbreite abdeckt; die Handinnenfläche nach vorne; der Handballen steht dabei weiter vor als der Ellenbogen. Der Arm und die Hand sollen dabei locker federn können, wenn man auf ein Hindernis stößt. Nicht starr sein.

6.2. Gesichtsschutz



Die Hand mit der Handinnenfläche nach vorne vors Gesicht halten; die Finger dabei beugen; der Handballen sollte weiter vorstehen als die Finger um zu vermeiden, dass die Finger verletzt werden. Der Ellbogen wird dabei vor die Brust gehalten. (Beim Bücken oder über den Tisch beugen. Der Arm wird senkrecht vor den Oberkörper gehalten

6.3. Unterkörperschutz



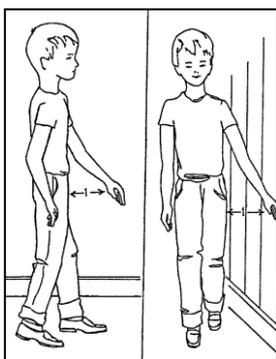
Der Arm befindet sich diagonal vor dem Körper; die Hand auf Hüfthöhe und in der Körpermitte, Handrücken ist dabei nach vorne gedreht.

► In welchen Situationen?

Die locker vor dem Unterkörper gehaltene Hand schützt vor niedrigen Hindernissen wie Stühlen, Tischen, usw. Die Entfernung zwischen Hand und Unter- bzw. Oberkörper sollte so sein, dass leichte Kollisionen abgefedert werden können, d.h. der Platz zwischen Hand und Körper gilt als Pufferzone um schmerzhafte Stöße zu vermeiden.

7. Gleiten

7.1. Grundtechnik



Hand in Gürtelhöhe. Handfläche nach innen; Handrücken, Knöchel gegen die Wand. Finger nicht anspannen, lockerlassen, so können sie als Puffer wirken.

Beim Passieren von Türen: Fuss gegen die Tür setzen, wenn man nicht sicher ist wie sie aufgeht.

7.2. Öffnungen suchen und finden

Öffnungen (Türen, Nischen, etc.) können akustisch und haptisch geortet werden.

Methodik: Beim Entlanggleiten an der Wand, sollen Öffnungen passiert werden, indem die unterbrochene Leitlinie(Wand), als fiktive Leitlinie weiterverfolgt werden, bis die reelle Leitlinie wieder präsent ist.

8. Ausrichten

Das „einfache“ geradeaus Laufen kann blinden Menschen Schwierigkeiten bereiten, besonders wenn es keine bis nur wenige Anhaltspunkte gibt, auf welche man sich beziehen könnte um die Grundgehrichtung zu erkennen. In Räumen und Gebäuden, aber auch draußen kann man sich die Gehrichtung an Wänden oder Gegenständen (Möbel, Mauern, Rasenkanten, usw) abnehmen, in denen man sich an ihnen ausrichtet.

8.1. Parallel

8.1.1. Am Gegenstand

Wand, Tür, Tisch, ...

8.1.2. Am Parallelschall

Leute, Gerede, ... Parallel zur Gehrichtung: z.B. entlang einer Mauer.

Methodisch: Was kann man anbieten, dass die Schritte dann auch in die richtige Richtung gehen? Nach vorne fallen lassen.

8.2. Quer

8.2.1. Am Gegenstand

Im 90° Winkel zur Gehrichtung: mit dem Rücken gegen Wand stellen. An diesem Anhaltspunkt, kann man sich bestenfalls mit zwei parallelen Körperpunkten (Hände, Schultern, Fersen) ausrichten.

8.2.2. Am Querschall

Man kann sich am quer zu einem Selbst (also vor oder hinter mir) fahrenden Verkehr ausrichten, zB indem man drauf zu läuft. Dies ist aber schwieriger als parallel zu laufen.

8.3. Geradeauslaufen / Gehrichtung beibehalten

Geradegehen mit Hilfe von:

- Akustik: Wände, Nischen, ...
- Leitlinien (innere und äußere)

Während dem Gehen kann man sich in regelmäßigen Abständen durch kurzes Gleiten vergewissern, dass man die gewünschte Gehrichtung beibehält.

Bei Hindernissen ist es wichtig, eine innere Richtung zu behalten, nämlich die Ursprungsrichtung.

9. Vertraut machen mit unbekanntem Räumen

9.1. Zimmer: Raumerkundung

Vorgehensweise:

Nach dem Betreten des Raumes wird der Ausgangspunkt neben der Tür festgelegt und erkundet: welche markanten Punkte befinden sich hier? Von hier aus lässt man den Raum auf sich wirken: Eindrücke bezüglich Größe, Funktion etc.

Die Erkundungsrichtung und ein Nummerierungs- oder Benennungssystem der verschiedenen Wände wird gemeinsam festgelegt.

Bei einem ersten Durchgang wird die Konzentration auf die Drehungen gelegt; es wird immer wieder Bezug zum Ausgangspunkt genommen, um so die Größe und den Grundriss des Zimmers zu erfassen.

Ein zweiter Durchgang dient dazu den einzelnen Wänden markante Merkmale zuzuordnen. Ein dritter Schritt besteht in der Feinerkundung.

Mithilfe der Mändertechnik kann das Rauminnere erkundet werden, sowie Gegenüberbeziehungen hergestellt werden. (wichtig: senkrechte Ausrichtung zur Wand: so kann man Gegenüberbeziehung von schrägem Mobiliar in der Raummitte besser mitkriegen).

Lernkontrolle: z.B. kurze Wege im Raum zurücklegen, abstrakte Darstellung des Raumes mit taktilen Medien, ...

Ecken welche als solche nicht mitzukriegen sind, weil z.B. ein Schrank darin steht, müssen veranschaulicht werden.

Bei Kindern ist es wichtig sich zuerst anzuschauen wie sie es von sich aus machen; man kann dann an ihre Technik anknüpfen, weitere Anregungen proposieren und weiterführen.

9.2. Gebäude

Die Prinzipien der Raumerkundung können im Prinzip auf Bahnhofsgebäude, Supermärkte, Kaufhaus usw. übertragen werden.

9.3. Planarbeit

Verschiedene Materialien stehen zur Verfügung um Pläne darzustellen: Schwellpapier, Tiefziehverfahren, Holz, etc. Auch mit Klebepistolen kann man schnell und einfach Pläne basteln. Es ist vor allem wichtig, dass Strukturen klar und deutlich zu spüren/ertasten sind; Schwellpapier ist in diesem Maße nicht immer gut geeignet, da die Linien sich oft nicht klar vom Untergrund des Blattes unterscheiden.

10. Suchtechniken

10.1. Am Tisch

Beim Essen: Set als Abgrenzung. Gegenstände welche abgesetzt werden durch Geräusche orten. Memorisieren.

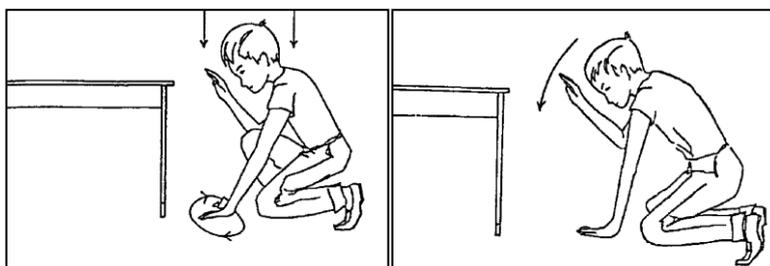
Nicht mit offener Hand auf den Tisch greifen -> Verletzungsgefahr durch spitze Gegenstände. Hand und Finger in gekrümmter, entspannter Haltung halten: mit der Hand, in Kontakt mit dem Tisch, über den Tisch fahren.

10.2. Am Boden

Durch das Aufprallen des Gegenstands auf den Boden erfolgt ein Geräusch. Dieses Geräusch teilt die Richtung mit in welche der Gegenstand gerollt / gefallen ist.

Beim Bücken geht man in die Knie, wobei der Oberkörper möglichst senkrecht bleibt, um den Kopf nicht zu gefährden. (eventuell mit der Gesichtsschutzhaltung schützen)

Für das Suchen: Die Hand wird in immer größer werdenden Kreisen von dem Punkt aus bewegt, an welchem man den Gegenstand vermutet. Die Finger sind leicht gebeugt (nicht gespreizt).



10.3 Übertragung der Fertigkeiten nach draußen

Den heruntergefallenen Gegenstand durch das Aufprallgeräusch akustisch orten (z.B. Hausschlüssel); auch hier ist es wichtig nicht mit der flachen Hand zum Boden zu greifen.

II. HANDHABUNG DES LANGSTOCKS

1. Begriffsbestimmung / Stockanpassung

1.1 Stockarten

Es gibt drei Arten von Stöcken:

1. Teleskopstock → der am Griff befestigte Teil ist fest, während der untere Teil ausdrehbar ist und so die Länge einfach angepasst werden kann; gut geeignet für Kinder da sie mitwachsen.
2. Faltstock → ganz zusammenklappbar
3. Telefaltstock

Den Teil zwischen dem Griff und der Spitze nennt man Schaft.

1.2 Rollspitzen

Die verschiedenen Arten von (Roll)Spitzen:

- Kugelspitze



- Tellerspitze



- Zylinderspitze



- Bleistiftspitze



1.3 Stocklänge

Die Länge des Stocks ist abhängig von:

- Körpergröße / Brustbeinhöhe
- Schrittlänge
- Nutztechnik

Normalerweise hat der Stock die Länge der Körpergröße – 40 cm.

Durch die Länge des Stockes (vom Boden bis zum Brustbein) und durch das rhythmische Pendeln des Stockes vor dem Körper wird ein wirksamer Schutz vor möglichen Kollision mit festen Objekten vom Boden bis maximal zur Griffhöhe ermöglicht. Der Körper oberhalb der Brustbeinhöhe ist nicht geschützt vor Objekten wo man darunter gehen könnte.

1.4 Öffnen des Faltstocks

Immer senkrecht vor dem eigenen Körper: am Griff festhalten und fallen lassen, so streckt sich der Gummizug durch den Stock.

2. Sehende Begleitung mit Stock

Auch während der sehenden Begleitung kann weiter mit dem Stock gependelt werden. Der Vorteil hierzu ist, dass die Eigenaktivität sowie die Aufmerksamkeit der blinden Person gefördert werden. Jedoch wird nicht so weit nach rechts und links gependelt sonst besteht die Gefahr, dass der Stock der führenden Person zwischen die Füße gerät und sie zum Stolpern bringen könnte.

Wenn nicht mitgependelt wird, sollte der Stock geschoben oder getragen werden.

2.1. Drehungen

Bei Drehungen wird der Stock in die senkrechte Position gebracht. Bei Drehungen sollte vermieden werden, von 90°, 180° oder Vierteldrehungen usw. zu reden. Besser ist: Dreh dich doch mal um; dreh ich um, dass du die Wand im Rücken, an der Seite usw. hast; suche Bezugspunkte. Dabei sollte jedoch immer im Vorfeld geklärt werden, ob jemand mit den abstrakten/konkreten Begriffen umgehen und ein- bzw. umsetzen kann.

2.2. Enge Stellen

Bei engen Stellen sollte der Stock kurzgehalten werden.

2.3. Seitenwechsel

Beim Seitenwechsel wandert der Stock, eingeklemmt in eine Hand, mit.

2.3.1. Ganzer

Die blinde Person erfasst mit der freien Hand den Führarm (1). Mit der Hand, die dadurch frei wird, gleitet sie am Rücken der führenden Person entlang und ergreift den freien Arm (2) Die blinde Person wechselt die Hände (Hand 1 ergreift den „neuen“ Führarm und Hand 2 lässt los) und befindet sich nun auf der anderen Seite der führenden Person.

Der Stock wandert hier mit...d.h. er wird in der Stockhand zwischen Daumen und Hand eingeklemmt und die blinde Person kann ihn beim Seitenwechsel einfach mitnehmen.

2.3.2. Halber

Die blinde Person bleibt hinter der führenden Person und wechselt nicht ganz zur anderen Seite. Ein halber Seitenwechsel erfolgt z.B. bei langen engen Stellen oder wenn sich die Türangel auf der falschen Seite befindet (wenn die Türangel sich nicht auf der Seite der blinden Person befindet). Die führende Person nimmt den Türgriff, öffnet die Tür, die blinde Person übernimmt; die führende Person geht weiter und die blinde Person macht die Tür hinter sich zu.)

Hier wird der Stock ebenfalls wie beim ganzen Seitenwechsel zwischen Daumen und Hand eingeklemmt.

2.4. Türen

Die Tür kann auch dazu dienen sich auszurichten, um die Richtung nicht zu verlieren. Dazu kann man sich nach dem Durchgehen mit dem Rücken zur Tür stellen (nur bei schlechter Orientierung und die Tür sollte von der O&M Fachperson mit dem Fuß abgesichert werden), daneben gegen die Wand oder gegen den daneben befindlichen Türflügel stellen.

Beim Öffnen von Türen wird der Stock in eine Hand geklemmt.

Die blinde Person sollte immer auf der Seite der Türbänder sein; wenn nötig sollte ein Seitenwechsel erfolgen. Die führende Person bietet die Türklinke an: sie erfasst die

Türklinke mit dem Führarm und die blinde Person gleitet am Arm entlang, hin zur Klinke.
blinde Person öffnet selbst die Tür.

- drücken (Tür öffnet nach draussen): die blinde Person geht vor, stellt sich mit dem Rücken gegen die Tür, damit genug Platz ist für die führende Person.
- ziehen (Tür öffnet nach innen): die führende Person geht vor.

2.5. Befreiungstechniken

Wenn die sehbehinderte Person gegen ihren Willen von hinten am Arm gepackt wird, sollte sie ihren Arm in einer lockeren vorwärts Bewegung befreien. Die Hand des Belagerers greift somit ins Leere. Man sollte es vermeiden mit dem Stock um sich zu schlagen. Es ist auch wichtig in solchen Momenten den Stock festzuhalten d.h. ihn nicht aus der Hand zu verlieren.

3. Senkrechter Stock

1. beim Stehen
2. beim Drehen!!
3. beim Erkunden und Suchen
4. beim Treppengehen aufwärts
5. Türen/Türklinken

3.1. Stehen

Der Langstock wird zwischen Daumen und Zeigefinger gehalten: Bleistifhaltung. Nah am Körper, so nimmt der Stock den minimalsten Platz ein.

3.2. Drehungen

Die Technik des senkrechten Stockes benutzt man bei allen Drehungen und wenn man stehenbleibt. So vermeidet man, seine Mitmenschen mit dem Stock zu behindern oder gar zu gefährden.

3.3. Gegenstände erkunden / Suchen

Den senkrechten Stock benutzt man auch zum Erforschen von Hindernissen, z.B. um deren Ausdehnung, Höhe, groben Umriss, Material, etc. zu ergründen. Hat der blinde Mensch ein Hindernis wahrgenommen, so kann mit senkrechtem Stock überprüfen, um was für einen Gegenstand es sich handelt. Dies erfolgt nur wenn man auf der Suche nach etwas relevantem für seinen weiteren Weg sucht, z.B. Treppen.

3.4. Treppen aufwärts

Der senkrechte Stock wird auch beim Aufwärtsgehen an Treppen benutzt, um

- die erste Stufe der Treppe zum senkrechten Ausrichten zu nutzen
- die Höhe der Stufen zu ertasten
- die Tiefe der Stufen zu ertasten
- das Ende der Treppe zu bemerken.

3.5. Türen / Türklinken

Trifft man auf eine Tür, so kann man mit dem senkrechten Stock auf elegante Weise die Türklinke suchen: der vorgehaltene Stock wird an der Tür entlang geschoben (auf beiden Seiten), bis er sich in der Türklinke verhakt; auf diese Weise muss man sich nicht bewegen und nicht mit der Hand entlang der Tür fuchteln um die Klinke zu ertasten. Beim Durchschreiten der Tür pendelt man weiter den um evtl. vorhandene Türschwellen, Treppen oder Hindernisse zu bemerken.

3.6. Übergang vom senkrechten Stock in die Grundposition

Von der Bleistifthalung ist es möglich, schnell von der senkrechten Haltung in die Pendelhaltung zu gelangen, indem man nur den Zeigefinger vorschiebt.

4. Pendeln – Rolltechnik (ständiger Bodenkontakt)

4.1. Grundtechnik

4.1.1 Wie nimmt man den Stock?

- In die flache Hand legen und mit 3 Fingern umgreifen.
- „Hand geben“
- Faust machen -> Daumen und Zeigefinger ausstrecken -> Pistole:
Stock auf Mittelfinger auflegen und mit 3 Fingern umgreifen.
- Der Stock ist die Verlängerung des Zeigefingers.

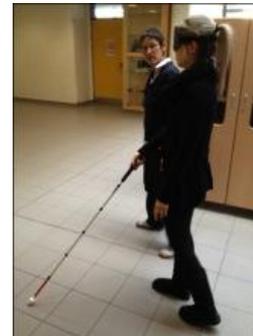


4.1.2 Grundposition

Stockhand auf Nabelhöhe, in der Körpermitte und ein Stück weit vom Oberkörper entfernt; der Arm ist dabei angewinkelt, so dass man einen Gegenstand darauf legen könnte. Der Arm liegt so an der Seite und der Ellenbogen an der Hüfte. Der Stock sollte immer Kontakt mit dem Boden behalten.

4.1.3 Bogenbreite

Der Radius des Pendelns ist idealerweise schulterbreit. Die Bogenbreite ist von hinten am einfachsten zu kontrollieren, ebenso ob sich die Hand in der Körpermitte befindet oder vielleicht zur Seite gewandert ist. Durch die falsche Handposition wird mehr zur der Seite der Stockhand gependelt. Die Gefahr besteht darin, dass die Person dadurch zur Seite der Stockhand hin abdriftet (sie folgt dem Stock) und, dass die andere Seite nicht ausreichend abgesichert ist.

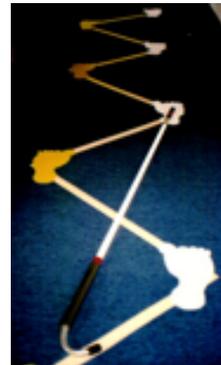


4.2. Rhythmus

Schnelles Pendeln ermöglicht das bessere Erfassen von Hindernissen; je langsamer jemand pendelt, desto größer ist die Gefahr etwas im toten Winkel zu haben. 1 Schritt = 1 Pendelbewegung

Durch das Einhalten des Rhythmus wird die Stelle abgesichert, auf die man beim nächsten Schritt treten wird.

Die Spitze des Stocks wird zum Fuß, welcher mit der Gehbewegung beginnt, geführt und dann wechselseitig gependelt.



Pendeltechnik:

Dabei berührt die Stockspitze den Boden jeweils dort, wo der Langstocknutzer den nächsten Schritt hinsetzen will. Bei dieser Art des Gehens befinden sich hinterer Fuß und Stockspitze auf der gleichen Körperhälfte. Beim nächsten Schritt vorwärts wechselt die Stockspitze auf die andere Körperhälfte und befindet sich wiederum auf der gleichen Körperseite mit dem hinteren Fuß.

Am Anfang des Kurses sollte der Rhythmus keine größere Bedeutung haben: wenn man sich anfangs zu sehr auf den richtigen Rhythmus konzentriert, kann man leicht aus dem fließenden Gehen kommen. Man sollte die blinde Person zuerst in ihrem eigenen Rhythmus gehen lassen, dabei ist es wichtig zu beobachten ob sie in den Pendelrhythmus einsteigen kann. Der Pendelrhythmus beginnt mit einem „Wegkicken“ des Stockes zu der anderen Körperhälfte. Während dem Gehen kann man, als Übung, einen Takt vorgeben, tippen, verbale Unterstützung geben.

4.3. Leitlinie verfolgen / Öffnungen suchen und passieren

Der Stock pendelt mit Kontakt zur Wand/Leitlinie.

Der Kontakt zu Leitlinien wird genutzt bei Unsicherheiten ohne Kontakt, um sich zu reorientieren (Richtung nehmen), wenn Eingänge oder markante Punkte gesucht werden.

Aufpassen wenn zu viele Nischen vorhanden sind. Bei einer Nische: weiter pendeln und unter Beibehaltung der Gehrichtung passieren.

4.4. Handwechsel

Wenn man auf einer bestimmten Seite etwas abtastet, mit der Hand an einer Wand entlang gleitet, bei sehender Begleitung den Arm wechseln muss, usw., nimmt man den Stock in die andere Hand und pendelt mit dieser weiter.

4.5. Pendel-Zieh-Technik

Bordsteinkante pendeln und wieder hochziehen:

- z.B. zum Richtung holen wenn man an die Bordsteinkante kommt
- z.B. um die Form des Gehsteigs zu erfassen: nur wenn man merkt dass die Kanten einen nicht mehr geradeaus gehen lassen: man muss innerlich die Vorstellung haben geradeaus zu gehen.

4.6. Drei-Punkt-Rolltechnik

Um Eingänge zu finden. Vor allem am Bahnsteig einsetzbar um die Eingangstür zum Waggon zu erhören.

1. Bahnsteig
2. Bahnsteigkante
3. Zug/Waggon

4.7. Tipptechnik

Bei Rhythmusübungen, Laub, Schnee, ...

5. Umgang mit Hindernissen

Bei Hindernissen, wenn man nicht gleich etwas vor sich spürt, sollte der Stock erst in die senkrechte Position gebracht und dann nach vorne gekippt werden. Man kann dann mit der Hand am Stock entlanggehen bis man das Objekt ertastet; dies verhindert, dass man wild durch die Luft fuchtelte wo man ein Objekt vermutet,

Wenn man etwas sucht, z.B. eine Treppe, und der Stock kippt in senkrechter Haltung weit nach vorne, spricht dies dafür, dass es sich um die Aufwärtsstufen handelt.

Wenn man auf seinem Weg auf ein Hindernis trifft und man daran vorbei muss/möchte, ist es wichtig, sich nach der Ausweichbewegung wieder in die Ausgangsrichtung zurückzudrehen.

6. Kurzgehaltener Stock

Bei Menschenmengen (Einkaufsladen, Einkaufszentrum, Bahnhof, ...) kann der Stock wegen seiner Länge eine Gefahr für andere Menschen darstellen. Er wird also kürzer gehalten indem er unter dem Griff festgehalten wird. Es ist dann wichtig das Gehtempo zu verringern.

Weitere Situation in welcher man den Stock am Besten kurzhält :

Beim Queren von Laufrichtungen z.B. auf dem Bürgersteig, in Unterführungen an Bahnhöfen.

7. Treppen gehen mit Stock

7.1. Aufwärts

Das Erlernen beginnt man immer mit Treppen aufwärtssteigen. (beim Aufwärtssteigen würde man „nur“ nach vorne fallen und könnte sich eventuell selbst mit den Händen „auffangen/abbremsen“; beim Abwärtsgehen fällt und fällt man)



1. an den Treppenstufen mit Hilfe des Langstocks ausrichten
2. der Langstock wird immer eine Stufe höher gehalten als der Tritt, damit die Stockspitze immer an der nächsten Stufenwand anstößt und demnach auch das Ende der Treppe signalisiert wird.
3. der Stock sollte dabei locker gehalten werden, wie ein Bleistift; man kann den Stock währenddessen auch am Schaft halten (tiefer greifen).

Das Geländer kann mit Hilfe des Langstocks gesucht werden: auf Höhe der ersten Stufe der Stufe mit dem Stock seitlich folgen.

32

7.2. Abwärts

Auf die Treppe mit Pendelbewegung zugehen und an den Stufen ausrichten. Stock wird nun locker seitlich gehalten und dann die Stufen hinuntergeschoben, so dass der Stock immer eine Stufe vor ist; unten angekommen, schiebt sich der Stock nach vorne. Der Stock kann auch über die Treppenkante schweben, ist er allerdings zu hoch, setzt er unten zu spät auf.

Der Stock sollte so gehalten werden, dass die Stockspitze mittig des Körpers gehalten wird (s.o.), damit er keine Gefahr für andere darstellt.

Treppenhäuser können auch am Schall wahrgenommen werden.

Vorsicht: Auf die Stufe die noch zu nehmen ist - wenn der Langstock schon wieder auf ebener Fläche ist - achtgeben!!!

8. Unterbringung des Langstocks

8.1. In privaten und öffentlichen Räumen

8.1.1. Wohnung

In der Wohnung sollte der Langstock einen Platz einnehmen wo die Person ihn leicht wiederfindet, z.B. in der Garderobe im Eingangsbereich.

8.1.2. Schule / Arbeitsplatz / Restaurant / Cafeteria

Der Stock sollte immer griffbereit aufbewahrt werden ohne jedoch eine Gefahr für sich selbst und andere darzustellen.

8.2. PKW

Im PKW sollte der Stock ganz zusammengeklappt verstaut werden z.B. im Fußraum.

8.3. Öffentliche Verkehrsmittel

Abhängig von der Aufenthaltsdauer im öffentlichen Verkehrsmittel, ist der Stock halb oder komplett zusammenzufalten, eventuell ganz verstaut werden. Bei kürzeren Wegen soll der Stock griffbereit bleiben. Der (zusammengefaltete) Stock sollte nie andere Personen in Gefahr bringen.

III. RUHIGES WOHNGEBIET MIT LANGSTOCK: EINFÜHRUNG IN DAS GEHEN IM FREIEN

1. Einleitung

1.1. Kriterien für ein ruhiges Wohngebiet

Beim Ausschauen eines RW sollte man folgende Kriterien beachten:

- wenig Passanten
- wenig Verkehr: keine Hauptstraße, aber doch genügend Verkehr: vorrausschauend auf Erlernung der Überquerung der Querstraße
- Hauptstraßen bilden die Begrenzung des RW
- klar erkennbare Bordsteinkanten
- erkennbare Ecken, am besten mit verschiedenen Formen (abgeschnittene Ecke, ...)
- überschaubare & interessante Umweltstrukturen: Einfahrten, Bäume, Grünstreifen, „unüberwindbare“ Hindernisse, überdachte Einfahrten (- Akustik schulen), Vorgärten, Wände, parkende Autos (z.B. _ _ _ oder / / /), Neigungen, ...
- Es ist wichtig mit klaren, bestenfalls Quadratischen oder rechteckigen Häuserblocks anzufangen.

34

An einem Häuserblock kann man viele verschiedene Eindrücke sammeln. Da gibt es Häuser mit Vorgärten, Häuser die direkt am Gehweg stehen, Häuser mit Lücken dazwischen und Häuser, die nach hinten oder vorn versetzt gebaut sind. Es gibt parkende Autos an der äußeren Leitlinie (Bordsteinkante) oder an der inneren Leitlinie (Parkbuchten auf dem Gehweg), Pfosten mit Verkehrsschildern, Laternenpfähle, Bäume, u.v.a.m.

1.2. Methodik / Vorgehensweise:

Zunächst wird die Pendeltechnik weiter vertieft und automatisiert. Gleichzeitig lernt der blinde Mensch erste grundsätzliche Umweltmuster kennen, lernt sie zu deuten, zur Orientierung und zur sicheren Fortbewegung zu nutzen. Solche Umweltmuster sind z.B. Häuserblocks, Straßen, Kreuzungen, Gehwege mit Bordsteinkanten, etc.

Am Anfang der Schulung, kann man ruhig zulassen, dass die Person experimentieren will und sich mit Sachen beschäftigt die späterhin unwichtig werden.

Beim Festlegen des Ausgangspunkts, z.B. Ecken, eigene Eingangstür (wenn der eigene Wohnblock für die Einführung geeignet ist) muss klar sein, woran dieser festgemacht werden kann bzw. an welchem Merkmal es wieder zu finden und zu erkennen ist. Es sollte dabei darauf geachtet werden, dass es immer mindestens zwei Merkmale sind (z.B. Elektrikkasten mit Zaun). Man kann es der Person auch als Aufgabe stellen, die Ecke bzw. den Ausgangspunkt selbst zu definieren.

Die vier Seiten eines Blocks können nummeriert werden und auch die Strassennamen sollten mitgeteilt werden. Es ist ebenfalls von Vorteil, wenn die Person diese auch behält. An den jeweiligen Straßenecken kann man sich markante Punkte festmachen und behalten. z.B. Geländer,...

Die spezifischen Merkmale um die Eindeutigkeit einer Querstrasse/Ecken zu erkennen sind folgende:

- Bürgersteig/Kante „Querkante“, Kurve
- Querverkehr
- Abbremsender Verkehr
- Luftzug, Sonne/Schatten
- Absenkungen

Der Person können folgende Aufgaben gegeben werden:

1. gehen bis zur ersten Querstraße. Dabei sollte darauf geachtet werden, der Person viel Unterstützung zu geben, damit sie nicht viel abgelenkt wird. Diese Aufgabe kann einige Male wiederholt werden.



2. die nächste Aufgabe kann sein, bis zur nächsten Querstraße weiterzugehen:



3. Anschließend entweder in L-Form zurück



4. oder in L-Form weitergehen:



Das Vertiefen des Erfassens von Ecken sollte stattfinden, wenn kein Vorverständnis bzw. keine Vorstellungen für Blockecken in Verbindung mit den damit notwendigen Drehungen vorhanden sind. Man muss an jeder Ecke beachten wie sie gestaltet ist und dabei markante Punkte festlegen. Dies ist vor allem bei Einführungen/Anfängern wichtig, muss aber bei weiterem Erlernen nicht mehr sein.

Um von einem Häuserblock zum nächsten zu gelangen, müssen Straßenüberquerungen erlernt werden. Anfangen sollte man mit Überquerungen in Blockmitte und anschließend die Sicherheitsüberquerung.

Es ist immer wichtig, Orientierungsaufgaben mit einzubauen (z.B. mit Kompass überprüfen zu lassen).

2. Taktile und akustische Leitlinien verfolgen (innere und äußere LL im RW)

Taktile Leitlinien können beim Pendeln genutzt werden, um sich daran auszurichten, um zu suchen und um die Richtung zu halten. Handelt es sich um spezielle Leitlinien für Blinde, so sollte die Person, wenn sie sie nutzen möchte/muss, nicht darauf gehen, sondern parallel daneben. Ansonsten können eventuelle Abzweigungen nicht gut wahrgenommen werden.

Ein Problem beim Laufen an der äußeren LL ist, dass die Ecken/Drehungen meist nicht wahrgenommen, da die Aufmerksamkeit auf die LL gerichtet ist und nicht auf die Gehrichtung.

Akustische Leitlinien (z.B. Verkehr) können ebenfalls sehr gut helfen, sich auszurichten, die Richtung zu halten und sich zu orientieren. Der Parallelverkehr hilft gerade zu laufen, wenn die Distanz zum dem Verkehr immer gleich gehalten wird. Aber auch der Querverkehr hilft bei der Orientierung.

3. Freies Gehen ohne taktile Leitlinie

Beim freien Gehen ohne taktile Leitlinien, soll die Person Abstand zu Leitlinien jeglicher Art halten. Beim Gefühl von Zickzacklaufen kann die Person sich allerdings immer wieder vergewissern, dass sie die vorgesehene Richtung hält, in dem sie nach einigen Schritten die Leitlinie mit dem Stock berührt und dann wieder von ihr weggeht.

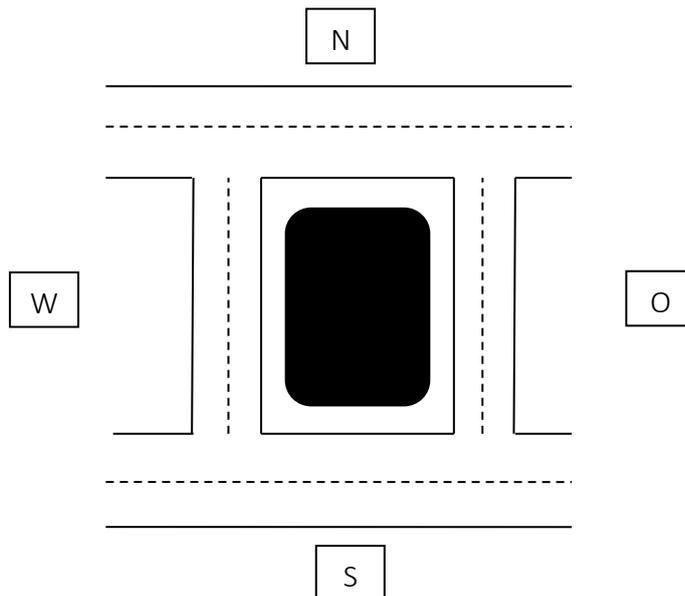
4. Zurechtfinden nach Verlaufen

Hat man sich verlaufen – ist beispielsweise in einen Hauseingang geraten, oder in eine Garageneinfahrt – orientiert man sich am besten wieder an der Straße und sucht die Bordsteinkante. Wichtig ist immer, in Handlung zu kommen, denn in der Handlung ergibt sich eine Lösung. Bleibt man nur stehen und grübelt, kann dies zu noch mehr Verwirrungen führen.

Beim Verlaufen sind folgende Fragen wichtig:

- Wo bin ich?
- Wo will ich hin?
- Wie komme ich hin?

Sprechender Kompass: Man kann die 4 Seiten eines Blockes nach Himmelsrichtungen benennen. Wenn man sich verläuft, kann man an einer Stelle herausfinden wo man ist und dann in die richtige Richtung zurückgehen.



5. Wahrnehmung von Untergrundveränderungen

Untergrundveränderungen helfen, sich zu orientieren. Sie können Aufschluss darüber geben, wo man ist und wo man hin muss (z.B. Einfahrten im Vergleich zum Bürgersteig)

6. Einfahrten

Einfahrten kann man am Schall wiedererkennen, meistens auch durch Absenkungen und auch durch Untergrundveränderung.

7. Bordsteinkanten

Bordsteinkanten können als Leitlinie genutzt werden. Die Höhe der Bordsteinkante kann mit Hilfe des Stocks erfasst werden. Diese Höhe kann Aufschluss geben über Aus-/Einfahrten, Zebrastreifen, Bushaltestellen, Strassenübergänge; ebenso kann die Bordsteinkante Hinweise über den Bordsteinverlauf geben.

8. Ausrichten am Schall (quer / parallel)

Das Ausrichten am Schall oder das Richtungshören kann erlernt werden, indem die Person sich zuerst zum Schall hindreht und anschließend wieder wegdreht. Dies erlaubt schließlich die Richtung zu finden.

9. Umgang mit Hindernissen

Wenn Hindernisse im Weg stehen, sollte immer zuerst versucht werden an der inneren Leitlinie vorbei zu kommen, somit verringert sich die Gefahr auf die Straße zu geraten erheblich.

Es besteht allerdings auch die Möglichkeit von Hindernissen, die nicht als solche gedeutet werden können z.B.: Kanten, die allerdings keine Bordsteinkanten sind, Löcher im Gehweg,... Hier sollten die Erfahrungen und Interpretationen der Person gestärkt werden, damit solche Hindernisse einfacher gedeutet/erkannt werden können.

39

10. Umgang mit geparkten Autos auf dem Gehweg

Es ist immer wichtig, sich darüber im Klaren zu sein, wo Autos parken können/dürfen (z.B. parallel neben dem Gehweg in Parkbuchten, senkrecht zum Gehweg, in Einfahrten auf dem Gehweg,...). Geparkte Autos verführen allerdings dazu zu meinen, man wäre auf der Straße. Die Person muss also lernen einzuschätzen, wo sie sich in Bezug auf die Autos befindet. Beim Überqueren der Straße stößt sie z.B. erst auf die Autos und dann erst auf den Bürgersteig oder aber auch umgekehrt.

IV. STRAßENÜBERQUERUNGEN IM RW

Straßen sind unterschiedlich breit und unterschiedlich stark befahren. In der Regel gibt es auf jeder Straßenseite einen Gehweg, der zur Straße hin durch eine mehr oder weniger hohe Bordsteinkante abgegrenzt ist.

1. Methoden des Ausrichtens

1.1. An gerader Bordsteinkante

Die richtige Richtung holt sich die Person mit Hilfe des Stocks an der Außenkante; sie positioniert sich so, dass sie quer zum Bordstein steht. Der Stock kann so vor dem Körper nach links und rechts schwingen und den Verlauf der Bordsteinkante erfassen.

Es ist auch möglich, sich mit Hilfe der Füße auszurichten, allerdings sollte man die Fußspitzen nicht über den Rand stehen lassen: ausrichten und dann einen Schritt zurück machen, den Stock allerdings vor dem Rand lassen.

1.2. Am Parallelverkehr / am Querverkehr

Es ist ebenfalls möglich sich nur an den Geräuschen des Verkehrs auszurichten. Dabei kann der Verkehr parallel zur Person sein; sie geht also so, dass der Verkehr immer auf derselben Seite von ihr ist. Der Verkehr kann aber auch entgegenkommen oder von hinten kommen, z.B. bei einer Querstraße.

Möchte man parallel zum Verkehr gehen, so muss man einzelne vorbeifahrende Autos ins Gehör nehmen:

1. Das Auto kommt von hinten links.
2. Dann ist es auf gleicher Höhe – dann den Abstand zum vorbeifahrenden Verkehr ausmachen und versuchen den Abstand zu halten.
3. Woran muss man sich innerlich ausrichten?
 - a. Links hinten
 - b. Links vor.

Das Ausrichten am Parallelverkehr hilft der Gefahr auszuweichen, den gegenüberliegenden Bürgersteig nicht zu erreichen und im schlimmsten Fall über die Straße weiterzulaufen oder mitten auf einer Kreuzung zu landen.

1.3. Unter Einhaltung der Gehrichtung / mentales Ausrichten

Unter Einhaltung der Gehrichtung, kann der Stockgänger sich mental ausrichten indem er die fahrenden Autos als „Leitlinie“ nutzt. Der Stockgänger geht so, dass möglichst immer die gleiche Distanz zwischen ihm und den zu ihm parallelfahrenden Autos bleibt.

Geradegehen mit Hilfe von:

- Akustik: Autos, Hauswände, ...
- Leitlinien (innere und äußere):
- Garageneinfahrten → Absenkungen

2. Überquerungsstrategien

Wenn man von einer Seite zur anderen läuft, kann man eine leichte Wölbung in der Straßenmitte wahrnehmen. An dieser Wölbung kann man erkennen, ob man gerade oder schräg über die Straße läuft und wann die Bordsteinkante zu erwarten ist.

Eine flache Bordsteinkante weist meistens auf eine Garageneinfahrt oder einen Fußgängerüberweg hin. Einfahrten spürt man am einfachsten an der äußeren Leitlinie, da dort die Bordsteinkante sehr niedrig wird. Das Überqueren bei Einfahrten ist leicht machbar, da hier (meist) keine Autos geparkt sind.

Beim Überqueren der Straße, können die Sekunden gezählt werden, die es braucht bis zur anderen Seite zu gelangen.

Durch Zählen kann ebenfalls eingeschätzt werden, wie weit der Verkehr entfernt ist.

Nach der Überquerung soll sofort weitergedandelt werden, da Hindernisse auf dem Gehsteig zu erwarten sein könnten. Nach der Überquerung sollten eventuell dort geparkte Autos entgegen der Fahrtrichtung umrundet werden.

2.1. Überquerung in der Blockmitte

Dabei soll der Stockgänger bis ungefähr in die Mitte des Blocks gehen, um sich dann quer zur Straße auszurichten. Nachdem kein Auto gehört werden kann, kann sie losgehen. Die Mitte des Blocks kann durch mehrmaliges Auf- und Abgehen der gesamten Länge des Blocks ungefähr ermittelt oder durch Abzählen der Schritte errechnet werden.

2.2. Sicherheitsüberquerung

An Kreuzungen kann die Person bis kurz hinter einer Ecke bzw. eines Straßenanfangs gehen, bevor sie in sicherem Abstand zur Kreuzung die Straße überquert. Sie geht bis zum Ende der Eckrundung und folgt dann noch ein Stück dem Straßenverlauf, bis die Bordsteinkante wieder gerade verläuft. Dies ermöglicht auch bei eventuellem Schräglaufen das sichere Erreichen des gegenüberliegenden Bürgersteigs.

2.3. Akustische oder Parallel-Überquerung

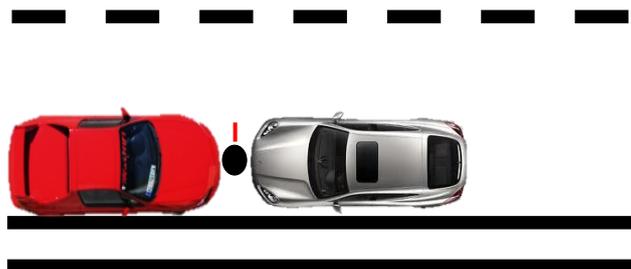
Die Person orientiert sich an den Geräuschen der parallel vorbeifahrenden Autos und kann mit dem Verkehr gehen um die Straße zu überqueren.

Es ist wichtig in Bewegung zu kommen. Es bringt an viel befahrenen Straßen nichts, zu warten, bis kein Auto mehr kommt. Setzt man sich in Bewegung solange der Parallelverkehr fließt, so kann aus der Querstraße niemand rausfahren.

2.4. Straßenüberquerung am parkenden Auto

Bei der Straßenüberquerung können parkende Autos hilfreich sein. Der Stockgänger ermittelt dabei die Position eines geparkten Autos entlang der Bordsteinkante. Anschließend sucht die Person Anfang oder Ende des Autos, um dort den Bürgersteig zu verlassen. Die Person kann sich dann mit dem Stock und der Hand an dem parkenden Auto vorbei tasten und sich so am Auto positionieren, dass dieses als Schutz vor fahrenden Autos dienen kann (Achtung vor Anhängerkupplungen). Diese Position ermöglicht der Person des Weiteren eine bessere auditive Wahrnehmung des Verkehrsaufkommens als bei der Position auf dem Bürgersteig.

Sollte die Person (bei allen Arten von Strassenüberquerungen) nach der Überquerung auf ein Hindernis stoßen (wie zum Beispiel ein geparktes Auto), so ist es wichtig, dieses dann in entgegengesetzter Fahrtrichtung zu umrunden. So kann der weiße Stock sofort von heranfahrenden Autos erkannt werden.



3. Routen laufen im RW

Allgemein

- Stand der Dinge (Wissen/Können)
- Wiederholung
 - bekannte Route mit bekannten Themen
 - bekannte Inhalte/Themen auf unbekannter Route
 - Kombination von bekannten Inhalten mit bekannter/unbekannter Route
- selbständig machbar

Konkret

- Kreuzungen X & T mit /ohne Ampel/Zebra
- RW / markante Punkte
- //- und Querlaufen
- Gebäude
- Stockhaltung/-handhabung

➔ Wie fange ich an? Wie beginne ich? Wie stelle ich die Aufgabe richtig und klar?

Aufgabe klar stellen:

- Weg kurz erläutern.
- Aufgabe klar definieren
- Wir laufen ..., dann... und später
 - o Wichtig zum Erhalt eines inneren Aufbaus
- nicht klein und eng werden
- nicht zu viel fragen und somit ablenken

Unterwegs: Sich der eigenen Position klarwerden – wo stehe/bewege ich (mich) als Lehrerin?

Es ist äußerst wichtig, dass man darauf Acht gibt, sich nicht im „Hörfeld - Schallbild“ des Blinden zu befinden und somit für den Blinden wichtige Informationsquellen verschwinden oder die Informationssammlung erschwert wird.

V. ANDERE ÜBERQUERUNGSMÖGLICHKEITEN

1. Allgemeines

Es sollte bei den Begrifflichkeiten sehr viel Acht auf Präzision gelegt werden. So sind ein Zebrastreifen und eine Ampelüberquerung nicht das Gleiche, auch wenn bei Ampeln ein Zebrastreifen vorhanden ist!!

Die Begleitperson muss auf die eigene Position achtgeben, damit die Person „gut hören“ kann und somit den Verkehr im Ohr behält. In diesen Momenten sollte auch nicht miteinander geredet werden. Die beste Position befindet sich versetzt hinten zur inneren Leitlinie hin. Wenn man nicht sicher ist, was die Person machen möchte, dann sollte man immer nachfragen.

Beim Erlernen der anderen Überquerungsmöglichkeiten, sollte zuerst an neuen Kreuzungen mit Bekanntem begonnen werden und dann erst sollte Unbekanntes folgen. Unbekanntes sollte auch vor der O/M-Stunde erwähnt und erklärt werden.

•
Wichtiges:

Der Verkehrsverlauf ist nur dann gut mit dem Gehör nachvollziehbar, wenn sich genug Fahrzeuge auf der Straße bewegen. Zu wenig Verkehrslärm kann also paradoxerweise die Orientierung erschweren.

2. Geschützte Fußgängerüberwege

2.1. Bedarfsampel

Eine Bedarfsampel ist eine Ampel, wo der Fußgänger seinen Wunsch die Straße zu überqueren durch Knopfdruck anmelden muss, da die Ampel ansonsten nicht grün werden wird und der Verkehrsfluss nicht stoppt. Diese Ampeln sind kombiniert mit Zebrastreifen, sollen aber nicht als solche bezeichnet werden, sondern sollen immer als Ampelüberquerung definiert werden!

2.2. Zebrastreifen

An Stellen ohne Ampelanlagen, dort wo also „nur“ ein Zebrastreifen vorhanden ist, müssen markante Punkte mit der Person festgelegt werden, ansonsten kann die Person überhaupt nicht herausfinden, wo sie überqueren kann. Nicht bei jedem Zebrastreifen gibt es eine Absenkung oder eine taktile Auffanglinie am Boden.

Vor allem ist es wichtig, dass die blinde Person ihre Absicht - die Straße überqueren zu wollen – durch konsequentes Draufzubewegen den Autofahrern klarmacht. Zu langes Zögern und Hadern macht beide Seiten (blinde Person und Autofahrer) unsicher und macht die Situation gefährlich.

3. Ampelgeregelter Überweg an Kreuzungen

Im Unterschied zu Überquerungen im ruhigen Wohngebiet gelten auf Kreuzungen andere Verkehrsabläufe. Es erfolgt ein Stop & Go der Autos in regelmäßigen Abständen. Im ruhigen Wohngebiet fahren die Autos langsam bis zur Kreuzung vor, während die Haltelinie bei Ampeln immer etwas vor der Kreuzung liegt.

Die Haltelinie an den Ampeln liegt immer etwas vor der Kreuzung, da sich hier auch immer eine Ampelanlage mit Zebrastreifen befindet.

45

Eine Phase ist der Moment, indem ein bestimmter Verkehr fließt, z.B. nur der Parallelverkehr, nur der Querverkehr oder nur die Links-/Rechtsabbieger.

Die Nullphase einer Kreuzung, ist die Phase, in der kein Auto fahren darf und die Fußgänger grün haben. Diese darf nie genutzt werden, da die Situation, weshalb kein Auto fährt von einer blinden Person nicht eingeschätzt werden kann.

Die blinde Person sollte vermeiden gleichzeitig mit anderen Passanten mit über die Straße zu gehen, da diese möglicherweise bei Rot überqueren. Die Person sollte erst dann loslaufen, wenn sie sich selber sicher ist und die Situation abgecheckt hat (Parallelverkehr, Querverkehr,...). Wenn die Person aber selbst den Zeitpunkt des Losgehens in Abhängigkeit vom richtig anfahrenden Verkehr überprüft hat, kann sie dennoch mit den anderen Passanten gehen.

In sehender Begleitung sollte man so agieren, wie die blinde Person agieren würde. (d.h. dann loslaufen, wenn die blinde Person auch laufen würde,

wenn der Parallelverkehr losfährt und nicht auf „Grün“ warten, sondern vorher losgehen, weil die Fußgängergrünphase etwas zeitlich versetzt ist)

Ampelanlagen können an folgenden Merkmalen festgemacht werden:

- sie sind akustisch feststellbar
- Haltelinie der Autos
- Stop & Go
- Taktile Markierung am Boden, wenn vorhanden (Menschen mit fortgeschrittener Schulung kriegen diese aber häufig nicht mehr mit oder achten vielleicht nicht mehr darauf)

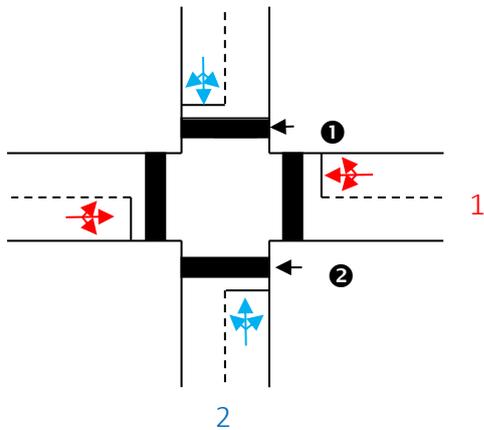
Beim Suchen von Ampelpfosten sollte erst außen, dann innen, dann in der Mitte gesucht werden. Das Suchen von Ampelpfosten braucht es vor allem an vielbefahrenen Hauptstraßen, da sich hier immer Bedarfsampeln befinden.

Wenn man an eine Ampelüberquerung kommt, sollte man immer bis zum ersten Auto in der Warteschlange vorgehen, damit man die Haltelinie der Autos findet. Es muss also geklärt werden, welches das erste Auto in der Schlange ist. Dazu soll die Person soweit vor in Richtung Kreuzung gehen, bis sie die Autos rechts oder links hinter sich hört und dann gegebenenfalls zurück zur Haltelinie zu gehen.

Bei der Ampelüberquerung stellen sich folgende Fragen:

1. **Was?** Um welche Art von Kreuzung handelt es sich? Es ist wichtig, sich im Klaren darüber zu sein, ob es sich eine X, T oder ******-Kreuzung handelt. (bei komplexen Kreuzungen ist das im Überblick nicht mehr möglich. Dann geht es darum, an der konkreten Stelle zu klären, welcher Verkehr der Schutzengel ist, d.h. welcher Verkehr den gefährlichen Verkehr sperrt.
2. **Wo?** Die Person muss abklären, wo sich der Überweg befindet. Dieser befindet sich zwischen dem Parallelverkehr und der Haltelinie der Autos.
3. **Wie viele Phasen?** Der Schulungsteilnehmer sollte sich die Zeit nehmen, die Anzahl der Phasen herauszuhören. Dies hilft ihm zu ermitteln, wann welcher Verkehr fährt und auch wann er gehen darf, da er so herausfindet, welcher Verkehr als Schutzengel dient und welcher ihm gefährlich wird.
4. **Wohin?** Es ist wichtig zu wissen, dass man hier weiß, in welche Gehrichtung – mit dem Parallelverkehr – man gehen soll.
5. **Wann?** Hier gilt es die Schutzengelfunktion zu beachten. Hierbei muss der Teilnehmer abklären, welcher Verkehr, den für ihn gefährlichen Verkehr sperrt.

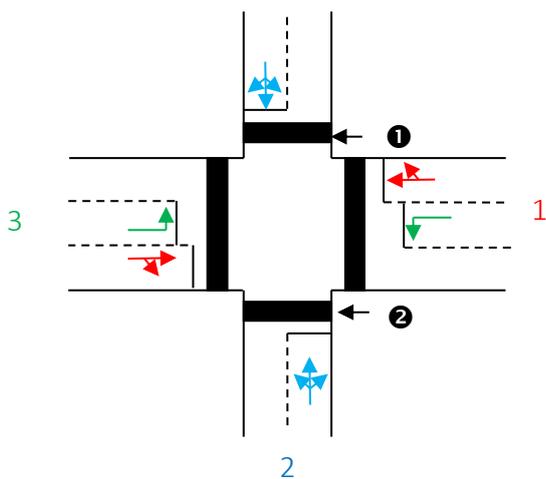
3.1 Zweiphasige X-Kreuzung



Szenario:

1. Person darf gehen, wenn hinten links anfährt.
2. Person darf gehen, wenn vorne rechts anfährt.

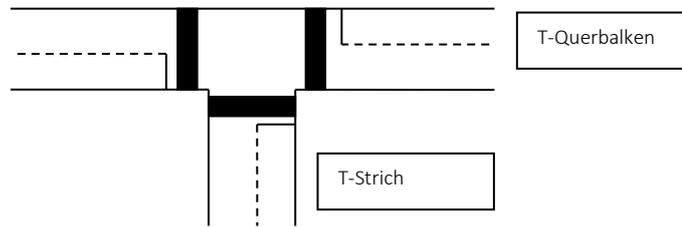
3.2 Dreiphasige X-Kreuzung



Szenario:

1. Person darf gehen, wenn hinten links anfährt.
2. Person darf gehen, wenn vorne rechts anfährt.

3.3. T-Kreuzungen



Szenario:

1. Personen, die den T-Querbalke überqueren möchten, dürfen gehen, wenn der Parallelverkehr vom T-Strich anfährt.
2. Person, die den T-Strich überqueren wollen, dürfen gehen, wenn der Parallelverkehr des T-Querbalke anfährt.

4. Kreisel in Verbindung mit Zebrastreifen

Ein Kreisel ist eigentlich nichts anderes als eine Sonderform einer Kreuzung. Bei der Schulung kann man dementsprechend an folgende bekannte Punkte anknüpfen:

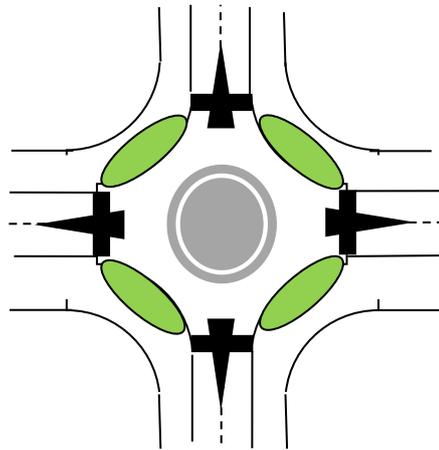
- Wissen über Parallel- und Querverkehr
- Überqueren am Zebrastreifen
- es ist wie eine Sicherheitsüberquerung, nur die Wege werden länger.

48

Neu an einem Kreisel ist:

- das akustische Muster: die Autos werden langsamer, halten aber nicht unbedingt an und beschleunigen wieder
- die Wege zu den Überquerungsorten sind länger
- die Unterscheidung zwischen Kreisfahrern und Ausfahrern
- die Beschleunigungsphase der Autos
- die Unmöglichkeit sich am Parallelverkehr auszurichten
- die Frage, ob es sich um schräge oder gerade Bordsteinkanten handelt.

Aufbau eines optimalen Kreisels:



Ein optimaler Kreisel enthält folgende Elemente:

- im Kreiselbereich: Begrenzungen zwischen Fußgängerweg und Straße
- Ende der Begrenzungen liegt in unmittelbarer Nähe zum Zebrastreifen
- bei den Zebrastreifen gibt es Absenkungen
- in der Mitte der Straße gibt es eine Insel

Akustisches Muster:

Die Autos werden langsamer resp. bleiben stehen und fahren dann wieder an. Dieses Abbremsen und wieder Beschleunigen ist typisch für einen Kreisverkehr.

Methodik (im optimalen Fall):

Der Schulungsteilnehmer sollte die Möglichkeit haben, erst einmal zu hören. Sie kann anhand der akustischen Information herausfinden, ob der Verkehr in Bezug auf ihre eigene Position gegen oder mit dem Uhrzeigersinn fährt. Es kann ebenfalls möglich sein zu hören, wie viele Ein-/Ausfahrten es gibt. Wichtig ist auch, die Beschleunigungsphase der Autos zu lokalisieren, genau wie die eventuelle Haltelinie. Die Haltelinie befindet sich im Gegensatz zu einer Kreuzung mit Bedarfsampel, zum Kreisel hin und der Zebrastreifen ist hinter der Haltelinie (vom Kreisel weg).

Die Begrenzungen helfen dem Teilnehmer, den Zebrastreifen zu finden. Beim Zebrastreifen befinden sich optimaler Weise Absenkungen, so dass diese leicht lokalisiert werden können.

Das Überqueren funktioniert wie bei einem normalen Zebrastreifen. Die Person muss handeln; und ihre Absicht die Straße zu überqueren durch klares Draufzugehen verdeutlichen. Es bringt nichts, stehen zu bleiben!

Wichtig beim Überqueren eines Kreisels ist es, die Mitte der Straße zu lokalisieren. Optimaler Weise gibt es hier eine Insel.

Dies kann man z.B. durch Schritte zählen machen, wenn die Insel nicht durch Erhöhungen zu erkennen sind. In der Mitte der Straße soll die Person noch einmal hinhören, ob es sicher ist weiterzugehen.

Beim Erlernen eines Kreisels, kann man die Person den Kreisel erst einmal in Richtung des Verkehrs gehen lassen. Es ist aber auch wichtig, den Kreisel entgegen der Fahrtrichtung laufen zu lassen.

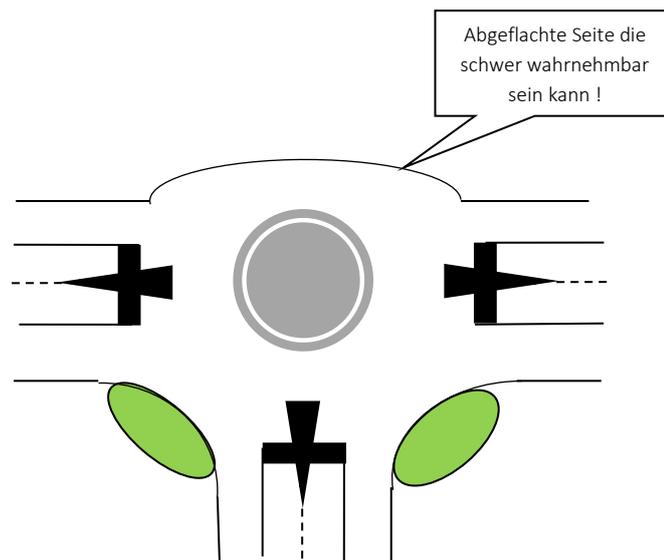
- Kreisel anlaufen / darauf zugehen (ggf. in sehender Begleitung)
- einhören & Rückmeldung geben: um wie viele Richtungen/Ausfahrten handelt es sich?
- wie findet man die Übergänge? -> um den Kreisverkehr herumgehen: hören, Absenkungen, Abgrenzungen
- in welcher Richtung möchte die Person starten (in/gegen die Fahrtrichtung)?
- wie findet man heraus ob es sich bei den Übergängen um Insel-Zebrastreifen handelt? (→ Autos können hinter einem durchfahren / bei schmalen, kurzen Wegen über die Straße)
- wenn die Person falsch geht
- nachfragen, hören lassen wo sich der Verkehr vom Kreisel befindet, ggf. aufklären
- ein Stück zurückgehen, um die Absenkung des Zebrastrreifens zu finden

Problembereiche:

- kein geradliniger Parallelverkehr mehr → kein akustisches Ausrichten möglich
- wenn der Zebrastrreifen schräg verläuft / schräge Bordsteinkante
- es ist schwierig herauszufinden ob ein Auto durchfährt oder ausfährt
- Unterscheidung zwischen den Autos die im Kreisverkehr fahren und denen die ausfahren (durch das Aufeinenzufahren und das Wegfahren ausmachbar)
- > klare Absenkungen bei Zebrastrreifen sind wichtig!
- > Inseln aus dem Zebrastrreifen müssten mit dem Stock wahrnehmbar sein!

Problematik des T-Kreisels:

Wenn man den Kreisverkehr an der abgeflachten Seite anläuft, kann der Überweg leicht verpasst werden, weil man die Rundung nicht gut in der Bewegung spürt. Hier kann man dann überlegen an welchen Elementen man einen markanten Punkt festmachen könnte, z.B. Eingänge hören und dann erst an die äußere Leitlinie gehen.



VI. GESCHÄFTSVIERTEL (GV)

1. Lokalisation von Geschäften

Einzelne Geschäft lassen sich u.a. durch folgendes ausmachen:

- akustische Merkmale (Musik, Gespräche, usw.)
- olfaktorische Merkmale (Essen, Tabak, Bekleidung, usw.)
- taktile Merkmale

2. Vertraut machen mit Geschäften

2.1. Einkaufsstraße

Die Einkaufsstraße beinhaltet eine Menge an bekannten Themen, welche man dort auf unbekanntem Gebiet anwenden kann wie zum Beispiel:

- Straßenverkehr
- Passantenstrom
- Informationstafeln, Kleiderständer (Hindernisse an der iL)
- Haltestellen des ÖV
- eventuell Geschäfte auf beiden Straßenseiten

52

Der Straßenverkehr gibt Aufschluss über den Straßenverlauf und die etwaigen Überquerungsmöglichkeiten um die Straßenseite zu wechseln.

Den Passantenstrom kann man nutzen um frei "mit zu laufen" und Passanten welche quer gegen den Strom laufen, deuten auf Eingänge zu unterschiedlichen Geschäften hin.

Einzelne Geschäfte sind wahrnehmbar durch:

- Gerüche
- Lüftungen
- Eingangstüren (akustisch wahrnehmbar)
- Kleiderständer an der iL

Im Verlauf der Jahreszeiten gibt erhebliche Unterschiede zum Aufbau einer Einkaufsstraße. Im Sommer befinden sich eine Menge Hindernisse auf dem Bürgersteig: Hinweisschilder, Terrassen, Kleiderständer, usw vor/neben den verschiedenen Eingängen und die Eingangstüren stehen offen, so dass man auch hören/riechen kann/könnte um welches Geschäft es sich handelt.

Im Winter hingegen sind die Bürgersteige frei und das Laufen ist leichter; das Auffinden eines bestimmten Geschäftes ist aber schwieriger, da viele Hinweise und markante Punkte fehlen.

Um den Aufbau einer Einkaufsstraße zu erarbeiten sollte man sie in einzelne kleine Abschnitte einteilen, deren Aufbau man gemeinsam erarbeiten kann. Querstraßen und eventuell spezifische Geschäfte sind hierbei die einzelnen Abschnittsgrenzen.

Wenn die Abschnitte erarbeitet sind, sollte man sich trotz vieler Hindernisse an der IL orientieren um ein bestimmtes Geschäft aufzusuchen. Es können auch markante Punkte ausgesucht werden, anhand derer die Person weiß, wo sie sich in Bezug auf ein bestimmtes Geschäft befindet.

2.2. Supermarkt

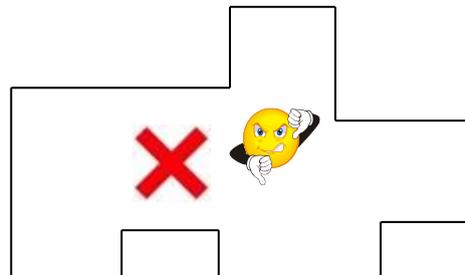
Als Vorerfahrung kann die Person hier auf folgendes zurückgreifen:

- Raumerkundung
- Blockumrundung,
- Blockerkundung,
- Hindernisse umgehen,
- Leitlinien nutzen
- Akustik nutzen
- Markante Punkte nutzen
- ...

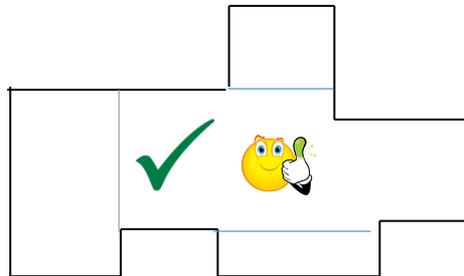
53

Beim Vertraut machen mit einem Supermarkt, sollte man mit der Grundform anfangen. Ist die Form allerdings zu komplex, dann sollte man nicht damit arbeiten.

z.B.



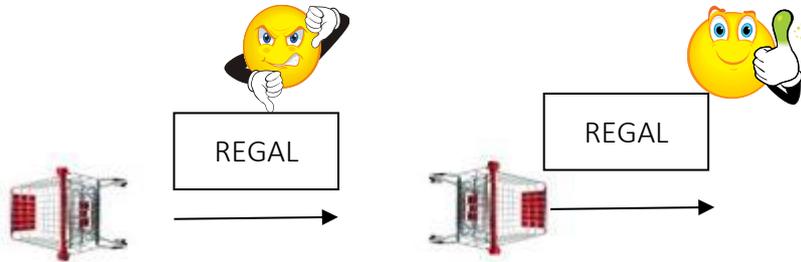
Beim Erarbeiten des Innenraums kann man den Supermarkt in Blöcke einteilen und diese nach und nach aufarbeiten.



Methodik:

- Kassenbereich schon beim Eingang lokalisieren (durch das Piepen beim Scannen der Waren). So kann man sich z.B. nach dem Verlaufen an diesen Geräuschen neu orientieren.
- beim ersten Durchgang: Ecken ausmachen, Wände benennen (Zahl, Merkmale, ...). Nicht auf Details achten, sondern die Konzentration auf den Grundriss des Gebäudes richten. Beim Thema bleiben -> an der inneren Leitlinie bleiben. Bei komplexerer Form sollte man den Grundriss nicht erarbeiten, sondern gleich in kleinere Blöcke unterteilen.
- Gegenüberbeziehungen aufbauen: verschiedene Punkte anlaufen und sich vergewissern welche Ware sich dort befindet.
- auf Gerüche und Geräusche achtgeben
- auf Ausgänge/Notausgänge achten. Notausgänge können auch zum Einteilen in Blöcke genutzt werden.
- kurz pendeln und langsam gehen (wegen der anderen Menschen und Hindernissen)
- auf Reklamekörbe und Hindernisse aufmerksam machen
- der Kassenbereich, ebenso wie dessen Abläufe und die erforderlichen Verhaltensweisen, müssen, falls noch nicht von der Person bekannt, ebenfalls erarbeitet werden.

Den Einkaufswagen sollte man an der schmalen Seite hinter sich herziehen, da er sonst am Regal hängen bleibt und man so sehr leicht die Richtung/Orientierung verlieren kann.



2.3. Einkaufszentrum (EKZ) / Einkaufspassage

Das Erarbeiten des Einkaufszentrums erfolgt in Blöcken. Die Schwierigkeit besteht allerdings darin, dass der Bodenbelag im ganzen Einkaufszentrum gleich sein kann. Es erschwert das Wissen darüber, ob man in einem Geschäft steht oder nicht. Die Eingänge der Geschäfte sind sich sehr ähnlich und die Außenwände, im Gegensatz zur Fußgängerzone und der Einkaufsstraße, sind überall gleich.

2.4. Fußgängerzone

Die Fußgängerzone beinhaltet mehrere bekannte Themen, welche auf das unbekannte Gebiet übertragen werden können:

- Blockumrundung,
- Blockerkundung,
- Hindernisse umgehen,
- Leitlinien nutzen
- Akustik nutzen
- Markante Punkte nutzen
- Supermarkt
- Einkaufsstraße
- Einkaufszentrum/Einkaufspassage
- ...

Die einzelnen Achsen können durch verschiedene Merkmale gekennzeichnet sein:

- Abwasserrinnen (meist mittig)
- Leitlinien an Häuser- und Geschäftswänden
- keine Gehsteige
- Steigungen / Neigungen der einzelnen Achsen.

Die Abwasserrinnen, welche zur Mitte hin abschüssig sind, können mit dem Stock wahrgenommen werden und so als "Leitlinie" genutzt werden; dies ist vor allem zu Beginn der Erarbeitung der Grundstruktur nützlich. Späterhin ist dies nicht mehr nötig und die Abwasserrinnen können vor allem dazu dienen die Mitte der Achse zu identifizieren.

An den äußeren Leitlinien an den Geschäftswänden entlang befinden sich oft Hindernisse wie z.B. Kleiderständer, Sonderangebotskörbe, usw. Oft stehen Passanten an den Schaufenstern, was das Gehen auch erschwert. Es gibt häufig Straßencafés und Restaurants, deren Tische und Terrassen, vor allem im Sommer, im Freien stehen.

Der Unterschied zur Straße besteht darin, dass keine Gehsteige vorhanden sind und die Fußgängerwege viel weiter gestaltet sind; oftmals sind Plätze vorhanden.

Passantenströme können genutzt werden.

Die Steigungen und Neigungen (bergauf / bergab) der einzelnen Achsen können als Orientierungshilfe dienen.

Der Kompass so wie die Sonneneinstrahlung können ebenfalls als Orientierungshilfe genutzt werden.

2.5. (Wochen)Markt

Beim Markt kann an das Erlernte vom Supermarkt angeknüpft werden. Allerdings gibt es folgende Unterschiede im Vergleich zum Supermarkt:

- Die äußeren Begrenzungen des Marktes bestehen nicht aus Mauern, sondern aus den Grenzen des Marktplatzes. Dies können Gebäude, Terrassen, Straßen, usw. sein
- Die Gänge zwischen den Ständen sind breiter
- Der Geräuschpegel ist sehr viel höher
- Ein Markt kann an zwei verschiedenen Wochentagen, obwohl er auf dem gleichen Platz stattfindet, unterschiedlich sein (z.B gibt es auf dem Knuedler samstags mehr Stände als Mittwochs, wodurch die Gänge zwischen den Ständen schmaler werden).
- Es kann immer vorkommen, dass ein Stand einmal nicht vorhanden ist. An der Stelle befindet sich in dem Moment ein „Loch“

- Das Produktangebot und die Anzahl der Stände ändert sich je nach Jahreszeit (z.B. Kürbisse gibt es nicht im Sommer)
- Vor vielen Ständen befinden sich Markisen, die häufig auch auf Kopfhöhe hängen können
- Die Höhe der Stände variiert: manche bestehen aus einem Wagen, manche aus Tischen
- Es gibt jeweils mehrere Stände der gleichen Produktreihe, verteilt über den ganzen Markt
- Manche Produkte stehen auf dem Boden, wie z.B. Blumen und Pflanzen
- Die Aufteilung der Produktreihen ist nicht immer logisch. So ist es beispielsweise möglich, dass Textilien und Schuhe neben dem Gemüsestand verkauft werden.
- Es gibt mehr Passanten als im Supermarkt und die Passantenströme sind sehr unregelmäßig. Die Passanten laufen kreuz und quer, ähnlich wie in Fußgängerzonen und Einkaufsstraßen.

Wie auch beim Supermarkt, ist auch hier zuerst der Aufbau und die Struktur des Marktes zu erarbeiten. Dabei wird:

1. Zuerst die äußere Begrenzung erarbeitet,
2. Anschließend die Anordnung der Gänge, einschließlich ihrer Achsen. Für diese Erarbeitung kann der Markt eventuell auch in Blöcke eingeteilt werden.
3. Zu Letzt die Anordnung der verschiedenen Stände.

Auf dem Markt kann eine Orientierung anhand

- Eines sprechenden Kompasses und der Himmelsrichtungen erfolgen
- Oder aber anhand der Sonneneinstrahlung.
- Die unterschiedlichen Geräusche können ebenfalls helfen, eine bestimmte Produktreihe ausfindig zu machen (z.B. Fisch, Käse, Brot,...)
- Die Gespräche und Texte der Marktschreier erlauben es ebenfalls, bestimmte Produkte einfacher zu finden

Um andere Passanten nicht zu gefährden, sollte der Stock kurzgehalten werden, wenn viele Leute unterwegs sind.

3. Ausnutzen von Fußgängerströmen

Fußgängerströme kann man nutzen

- Bei Drehtüren,
- Um Eingänge zu finden,
- Um die Eingangsrichtung zu finden, ...

4. Einkaufen

Wenn in sehender Begleitung die Bestimmung der Regale Thema ist, soll die BP am Regal entlanggehen.

5. Rolltreppe

Eine Rolltreppe wird durch einen Absatz ohne Höhenunterschied (Metallplatte) angekündigt. Der Teilnehmer soll an der rechten äußeren Seite auf die Rolltreppe zugehen. Am Handlauf kann er kontrollieren, ob die Treppe aufwärts oder abwärts läuft, also ob er sich an der richtigen Rolltreppe befindet, und gegebenenfalls die Rolltreppe wechseln, indem er sich von dem Absatz entfernt, um diesen herumgeht um sich anschließend der danebenliegenden Rolltreppe zu nähern.

59

Der Teilnehmer sollte den Handlauf mit der rechten Hand nehmen und den Stock in die Linke, den auch auf Rolltreppen gilt Rechtsverkehr mit Linksüberholung.

Wichtig:

Da Handlauf und Rolltreppe nicht unbedingt die gleiche Geschwindigkeit haben, sollte die Hand - wenn überhaupt - nur locker auf den Handlauf aufgelegt werden, damit kein Zug oder keine Bremse entsteht

Der Stock geht vor bis auf den Tritt. Der Teilnehmer stellt anschließend einen Fuß auf den nächsten Tritt und den zweiten in Schrittstellung auf den darunter. Genau wie beim Treppengehen zeigt der Stock und das Geradewerden des Handlaufs an, dass die Rolltreppe enden wird.

6. Fahrstuhl

Wenn man auf den Fahrstuhl wartet, sollte man sich nicht direkt vor die Tür stellen, um den Menschen die aus dem Lift austreten nicht im Wege zu stehen und Zusammenstöße zu vermeiden; man sollte sich etwas zur Seite, neben den Rufknopf stellen. Das Öffnen bzw. Schließen der automatischen Türen ist akustisch wahrnehmbar.

Das Öffnen der Fahrstuhltüren kann auf den verschiedenen Etagen auch unterschiedlich sein:

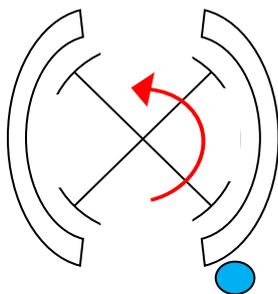
- einseitig
- doppelseitig
- abwechselnd

Zusätzlich müssen die Knöpfe im Fahrstuhl lokalisiert werden, ebenso wie deren Anordnung (Problem bei modernen ganz flachen Knöpfen!), bevor die Person die gewünschte Etage wählen kann.

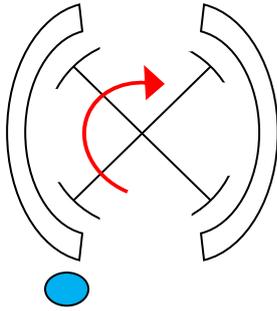
Es muss anschließend geklärt werden, woran die Person erkennen kann, in welchem Stockwerk sie ist (z.B. markante Punkte, Ansage im Aufzug, Gerüche, Geräusche,...).

7. Drehtür

Der Schulungsteilnehmer sollte von außen auf die Drehtür zugehen. Es ist wichtig auf die Menschen acht zu geben die aus der Drehtür herauskommen, daher muss die richtige Position vor der Tür gefunden und eingenommen werden. Wichtig ist es zu hören, in welche Richtung die Tür dreht. Anhand der Richtung weiß der Teilnehmer, wo andere Menschen rauskommen, und wo er hineingehen muss.



1. Die Tür dreht gegen den Uhrzeigersinn. Die Passanten kommen links raus und gehen rechts rein. Der Teilnehmer muss sich an der rechten Seite der Tür positionieren.



2. Die Tür dreht im Uhrzeigersinn. Die Passanten kommen rechts raus und gehen links rein. Der Teilnehmer muss sich an der linken Seite der Tür positionieren.

Anschließend kann die Person die Hand um den Rand der äußeren, statischen Hülle der Drehtür legen, um die Borsten, die sich jeweils am Ende der Flügel befinden, fühlen zu können. Dies ermöglicht heraus zu finden, wie viele Flügel die Tür hat und auch wie schnell sie dreht. Nachdem diese Informationen eingeholt wurden, kann der Teilnehmer nach dem Fühlen der Borsten, eintreten. Einmal in der Drehtür angekommen, sollte die Person sich möglichst nahe am Flügel befinden und mit Kontakt zur Außenwand pendeln, um so den Ausgang zu finden. Befindet sich die Person nicht nah am Flügel, besteht das Risiko, dass sie nicht ausreichend zur Verfügung hat, die Drehtür zu verlassen und vom nächsten Flügel weiter gedrückt zu werden.

VII. ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL

1. Öffentliche Nahverkehrsmittel (ÖPNV) / Umsteigestationen - Bus

1.1. Vorstellung von einem Linienbus erwerben

Um eine Vorstellung eines Busses zu erhalten braucht es das Kennenlernen folgender Komponenten, die beispielsweise in einem Busdepot oder anhand von Spielzeug erarbeitet werden können:

- Form und Größe unterschiedlicher Busse kennen und unterscheiden lernen.
 - o Standard-Bus
 - o Gelenk-Bus
 - o Niederflur-Bus
- Fahrzeugteile erfassen
 - o -Scheinwerfer
 - o -Spiegel
 - o -Reifen
- Reise- und Linienbusse unterscheiden
- Inneneinrichtung vergleichen
 - o -Anordnung der Sitze
 - o -Lage der Behindertenplätze
 - o -Einstiegsbereich vorne mit Fahrerplatz, Zahltisch
 - o -Sperrung
 - o -Knöpfe für das Haltesignal
 - o -Position der Fahrscheinentwerter und deren Funktionsweise
 - o -Haltevorrichtungen
 - o -Informationen im Innenraum (verbal Ansage der nächsten Haltestelle, Linie)
 - o -Türbewegungen kennen und Schutzmaßnahmen vor Einklemmen
 - o -Technische Grundkenntnisse besitzen
 - -der Motor ist am Busende
- Geräusche und Fahrzeugbewegungen kennen/interpretieren
 - o -Vorgänge an Geräuschen und Bewegungen erkennen
 - -Türöffnung
 - -Haltestellensignal
 - -Motorgeräusche (Anfahren/Bremsen)
 - -Entwerter
 - -Fahrbewegungen
 - -Absenkbewegungen bei Unterflurbussen.

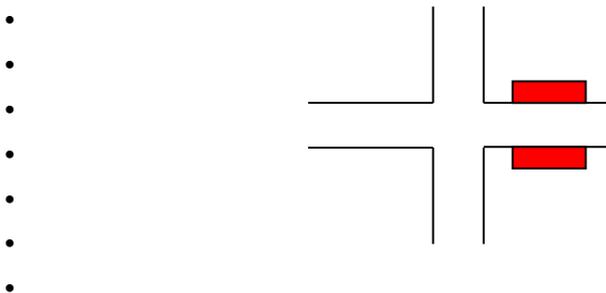
1.2. Bushaltestellen-Muster

Bushaltestellen folgen (fast) immer einem Muster:

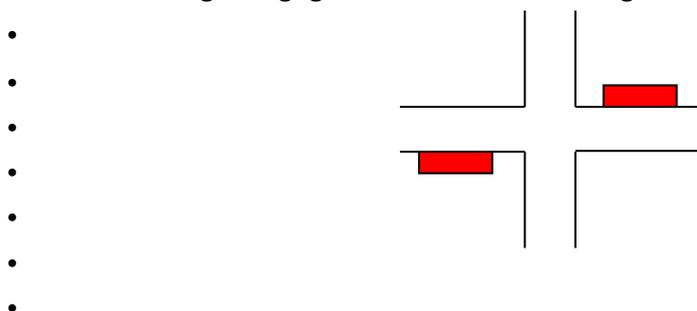
- Es gibt einfache und doppelte Bushaltestellen. Man spricht nur von Doppelhaltestellen, wenn zur gleichen Zeit mehr als ein Bus dort hält.
- An jeder Haltestelle gibt es einen Pfosten an dem das Haltestellenschild und die Fahrpläne hängen. Schilder und Fahrpläne können zur Gefahrenquelle werden, da sie häufig auf Kopf- bzw. Schulterhöhe hängen. Sehr häufig findet man an diesen Pfosten oder in unmittelbarer Nähe auch einen Mülleimer.
- Wenn ein Bushäuschen vorhanden ist, so befindet sich dies meist an der inneren Leitlinie und ist daher praktisch nicht verfehlbar. Wartehäuschen können auch akustisch wahrgenommen werden.
- Es gibt Haltestellen mit Bucht und ohne Bucht. Um die Bushaltestellenbucht zu finden, ist es Voraussetzung den Parallelverkehr analysieren zu können.
 - o eventuelle Gebäudeein-/ausfahrten beachten
- Passanten stehen meist an der inneren Leitlinie
- in der Nähe von Haltestellen gibt es geregelte Fußgängerüberwege, abhängig vom Haltestellenmuster und von der Gegend (Land versus Stadt):
 - o beim Halten des Busses vor einer Kreuzung sind die Übergänge meist vor dem Bus
 - o beim Halten des Busses nach einer Kreuzung sind die Übergänge meist hinter dem Bus
 - o Beim Halten des Busses zwischen 2 Kreuzungen sind sie entweder vor oder hinter dem Bus (Bedarfsampel) oder an der nächsten Kreuzung

- Es gibt drei Arten von Bushaltestellen:

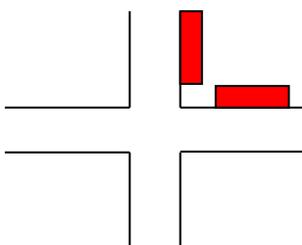
- Genau gegenüber von einander



- diagonal gegenüber an der Kreuzung



- versetzt gegenüber / quer



1.3. Bus fahren

1.3.1. Information beschaffen

Es ist wichtig zu wissen

- wo man sich informieren kann (z.B. Internet, Telefon, Mitmenschen,...)
- welches die Tarife sind
- wo man Tickets kaufen kann
- wo die Tickets entwertet werden müssen
- welche Rechte man mit Behindertenausweis hat (z.B. Ausweis C berechtigt das freie Benutzen des öffentlichen Transports für die betroffene Person und eine Begleitperson)

1.3.2. Fahrpläne lesen und verstehen

Den Gebrauch von Fahrplänen soll kennengelernt und vielfältig geübt werden. Der Schulungsteilnehmer solle erlernen, Fahrstrecken zu erstellen und die besten Verbindungen zu finden. Die Verkehrsmittel sollten möglichst nach individuellen Fähigkeiten, Motivation, Zeit, Lage der Haltestellen und Umsteigemöglichkeiten ausgesucht werden. Diese ist durch eigenes Handeln zu erarbeiten und zu verinnerlichen.

1.3.3. Bushaltestellen orten

Bushaltestellen befinden sich häufig vor/nach Kreuzungen, d.h. am Anfang oder am Ende einer Straße und sind in der Regel am rechten Fahrbahnrand. Ankommende Fahrzeuge können herausgehört werden.

Es ist wichtig, sich nicht zu nah an die Bordsteinkante zu stellen um etwaige Kollision mit Außenspiegel des Busses zu vermeiden, jedoch auch nicht zu weit von der Bordsteinkante entfernt, da sonst der Bus nicht stehen bleiben wird!

1.3.4 Verhalten an der Bushaltestelle

Einstiegsbereich vom Bus finden

An der Bushaltestelle wählt die Person ihre Position zwischen der inneren und der äußeren Leitlinie. Zu dicht an der inneren LL stehend, riskiert die Person vom Busfahrer nicht als potentieller Fahrgast registriert zu werden. Zu dicht an der äußeren LL stehend, riskiert die Person eine Kollision mit dem Außenspiegel des heranfahrenden Busses. Außerdem empfiehlt es sich, nicht gleich auf der Höhe des Bushäuschens zu stehen, sondern bereits einige Schritte in Fahrtrichtung weiter vor zu gehen, da dies in den meisten Fällen den Weg zur Bustür verkürzt.

Fortbewegung im Bushaltestellenbereich: mit Pendel-Zieh-Technik entlang der Bordsteinkante, um nicht mit Hindernissen und Passanten zu kollidieren, dadurch die Orientierung zu verlieren und gleichzeitig die Kante unter Kontrolle zu halten.

Zuerst muss akustisch geortet werden, wo der Bus stehenbleibt. In dem Moment, indem der Bus einfährt hört man, wie lange er fährt und ob er an einem vorbeifährt oder nicht. Die Türen werden vom Fahrer bedient oder öffnen über die Türautomatik. Dies ermöglicht eine akustische Ortung der Tür. Der Schulungsteilnehmer geht dann senkrecht auf den Bus zu. So vermeidet er, dass Kanten überpendelt werden. Bei schrägem Gehen könnte er z.B. den Bordstein beim Pendeln verpassen und stolpern/stürzen (sehr hohe Verletzungsgefahr). Der Schulungsteilnehmer kann den Stock kurz halten, um Stolperfälle für Passanten zu vermeiden.

Anschließend geht der Teilnehmer mittels Pendel-Zieh-Technik und parallel zur Bordsteinkante zur Tür. Die Tür findet sich:

- Mittels Gleiten → taktil
- Akustisch: Stimmen, Öffnung
- Durch Temperaturunterschiede
- Olfaktorisch: Geruch

Einsteigen

Am besten ist es den vorderen Einstieg zu wählen, da der Kontakt zum Busfahrer so leichter möglich ist und dieser als Garant für die richtige Hilfe steht. Normalerweise steigen die Fahrgäste vorne ein und hinten wieder aus. (wenn einem also Menschen aus dem Bus entgegenkommen, weiß man, dass man mit großer Wahrscheinlichkeit an der hinteren/mittleren Bustür steht). Eine blinde Person kann allerdings auch vorne aussteigen. So fährt der Fahrer nicht ab, bevor die Person ausgestiegen ist.

Die Entfernung zwischen der Tür und der Bordsteinkante sollte mit senkrechtem Stock abgeklärt werden, ebenso die Trittentfernung und die Tritthöhe.

Die Person sollte mit einem Fuß einsteigen und dabei sofort linkerhand nach dem Haltegriff suchen. Der zweite Fuß bleibt draußen um zu vermeiden, dass sich die Tür schließt, bevor man sich vergewissern konnte im richtigen Bus zu sein. Dies erlaubt Zeit zum fragen/sprechen:

- Welche Buslinie ist es?

- Wird die gewünschte Haltestelle angefahren? (Bescheid geben, an welcher Haltestelle man aussteigen möchte)
- Nach freiem Platz fragen
- Zahlen

Der Lehrer blockiert indessen auch mit seinem Fuß die Tür, um zu verhindern, dass der Bus abfährt bevor der Teilnehmer eingestiegen ist. Er steigt nur ein, wenn der Schüler auch wirklich im Bus ist.

Sitzplatz finden

Um einen Sitzplatz zu finden, kann der Busfahrer angesprochen werden. Der Schüler kann fragen ob der Behindertenplatz frei ist. Der erste Platz links herum nach dem Einstieg (diagonal vom Fahrer) erlaubt den besten Kontakt zu diesem, da man von hier aus ohne Trennscheibe mit dem Fahrer reden kann. Außerdem erlaubt dies, dass der Schüler sich weiterhin am Griff festhält. Er muss sich dann nur einmal um den Haltegriff drehen und ist dann bei seinem Sitzplatz.

Sollte ein Platz weiter hinten nötig sein, sollte sich die Person mittels Klettertechnik im Bus fortbewegen. Dabei muss immer eine Hand an einer Festhaltemöglichkeit sein.

Aussteigen

Der Ausstieg muss immer mittels Halteknopf, welcher sich meist an senkrechten Festhaltegriffen befindet, angemeldet werden, sofern die Haltestelle nicht mit dem Fahrer besprochen wurde. Verbale Ansagen erlauben häufig ebenfalls zu wissen, wann die nächste bzw. erwünschte Haltestelle erfolgt.

Aufstehen sollte man im noch fahrenden Bus nur, wenn ein Haltegriff vorhanden ist, da sonst das Risiko besteht, während der Fahrt oder des Bremsvorgangs im Bus zu stürzen.

Der Haltegriff bei der Tür sollte beim Aussteigen genutzt werden. Der Schüler darf vorne beim Fahrer aussteigen, insbesondere zu Beginn der Schulung.

Der Stock zeigt den Tritt zum Aussteigen an. Auch hier sollte die Distanz vom Bus zur Bordsteinkante mit senkrechtem Stock abgeklärt werden, ebenso wie die Tritthöhe. Nach dem Aussteigen muss sofort gependelt werden, um eventuelle Hindernissen (Pfosten, Passanten, Fahrradständer, usw.) zu erfassen.

Rückfahrt

Gleich nach Ankunft ist es sinnvoll, heraus zu finden wo sich die Rückfahrhaltestelle befindet. Aufbauen kann der Schüler auf dem Wissen über:

- Haltestellenmuster
- Strassenüberquerungen
- Blockumrundung
- Wissen um Haltestellenmuster

2. Fernbahn / Bahnhof

2.1. Vorstellung von Bahnhof und Zug erwerben

- Kinder: „stillgelegte Bahnsteige“: abchecken lassen

2.2. Bahnhofsmuster

Es gibt folgende Bahnhofsmuster:

- Kopfbahnhof: die Züge fahren auf einem Gleis ein und vom gleichen Gleis in entgegengesetzter Richtung wieder raus
- Durchgangsbahnhof: die Züge fahren auf einem Gleis ein und in Einhaltung der Richtung wieder raus
- Mischformen

68

An den meisten Bahnhöfen gibt es ein Bahnhofsgebäude, wobei diese an vielen kleinen Bahnhöfen nicht mehr in Betrieb sind. Ist es in Betrieb, so muss dies mit dem Schulungsteilnehmer erarbeitet werden:

- Wo ist der Eingang?
- Wie sieht die Struktur des Gebäudes aus?
- Wo sind die Toiletten?
- Welche Geschäfte gibt es und wo findet man sie?
- Wie gelangt man zur Über-/Unterführung bzw. zu den Bahnsteigen?

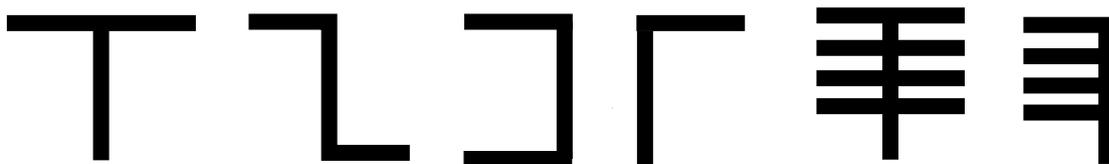
Relevante Themen:

- Zugang zum Bahnhof
- Auffinden der Gleise
- Unterführungen finden bei Ankunft auf Bahnhof

Die Bahnsteige und Gleise sind parallel zum Bahnhofsgebäude bei Durchgangsbahnhöfen. Ihre Nummerierung ist vom Gebäude aus aufsteigend (Bahnsteig 1 ist beim Gebäude während z.B. Bahnsteig 10 am weitesten vom Gebäude entfernt ist). Es ist zu erarbeiten:

- wie viele Bahnsteige gibt es?
- wie kommt man anhand von Über- bzw. Unterführungen dorthin?
 - o Wie viele Unterführungen gibt es?
 - o Wie viele Überführungen gibt es?
 - o Wo ist die Treppe, Rolltreppe, Aufzug um dorthin zu gelangen?
 - o Kommt man auch über Nebeneingänge direkt zu den Bahnsteigen?
 - o Im Fall von mehreren Über-/Unterführungen: was ist der Unterschied und wie wird dieser deutlich?

Der Eingang von Über-/Unterführungen ist entweder parallel oder quer zu den Bahnsteigen. Der Ausgang ist allerdings immer parallel! Es gibt verschiedene Muster von Unterführungen:



Wichtig ist, dass bei der mentalen Ausrichtung immer daran gedacht wird, dass es auch im Fall von Drehungen innerhalb der Unterführung, das Gleis schlussendlich immer parallel zum Ausgang der Unterführung verläuft. Hier zeigt sich die Wichtigkeit von genauen Drehungen!

Auf den Bahnsteigen angelangt, kann man meist an beiden Seiten der Ein- und Ausgänge der Unterführungen vorbeigehen. Am Bahnsteig führt ebenfalls immer ein Geländer an den Unterführungen entlang. Diese können als Warteplatz genutzt werden. Sie erlauben es, sich abzustützen und sich festzuhalten, ohne von einem Strom Passanten mitgerissen zu werden.

Die Bahnsteige sind folgendermaßen zu erarbeiten:

- Aufbau des Bahnsteigs in Sektoren (ABCD)
- Breite des Bahnsteigs
- Tiefe vom Bahnsteig bis zum Gleis; diese kann mit Hilfe des Stockes abgeschätzt werden
- Bedeutung der Worte „in Fahrtrichtung gehen“
- Rechts- oder Linksverkehr der Züge
- Anhand der Pendel-Zieh-Technik sollte der Teilnehmer an der Kante vom Bahnsteig entlang gehen und behält sie so unter Kontrolle
- Es ist auf die Wichtigkeit von Leitlinie am Bahnhof einzugehen. Am Bahnhof halten sie den Schulungsteilnehmer von der Gefahrenquelle fern!!

Zur Einleitung des Themas Bahnhof eignet sich besonders der Bahnhof Dommeldange. Die Wege zum haltenden Zug sind hier kurz und der Ort zum Warten ist sehr nahe beim Einstiegsbereich.

2.3. Zug fahren

2.3.1. Information beschaffen

Es ist wichtig zu wissen

- wo man sich informieren kann (z.B. Internet, Telefon, Mitmenschen,...)
- welches die Tarife sind
- wo man Tickets kaufen kann
- wo die Tickets entwertet werden müssen
- welche anderen Dienstleistungen man nutzen kann (z.B. Begleitservice der Bahn)
- welche Rechte man mit Behindertenausweis hat (z.B. Ausweis C berechtigt das freie Benutzen des öffentlichen Transports für die betroffene Person und eine Begleitperson)

2.3.2- Fahrpläne lesen und verstehen

Den Gebrauch von Fahrplänen soll kennengelernt und vielfältig geübt werden. Der Schulungsteilnehmer solle erlernen, Fahrstrecken zu erstellen und die besten Verbindungen zu finden. Die Verkehrsmittel sollten möglichst nach individuellen Fähigkeiten, Motivation, Zeit, Lage der Haltestellen und Umsteigemöglichkeiten ausgesucht werden. Diese ist durch eigenes Handeln zu erarbeiten und zu verinnerlichen.

2.3.3. Verhalten am Bahnsteig

Einstiegsbereich vom Zug finden

Der Schulungsteilnehmer muss quer auf den Zug zugehen um etwaiges Überpendeln der Bahnsteigkante zu vermeiden. Ist er am Zug angekommen, so geht er anhand der Drei-Punkt-Technik (Bahnsteig, Kante, Zug) am Zug entlang und versucht so eine offene Tür zu finden oder aber anhand eines anderen Klanges herauszufinden, wo sich eine Zugtür befindet. Am einfachsten ist es, wenn eine Tür zufällig von jemand anderem geöffnet wird. Der Schüler kann sich dann akustisch daran orientieren.

Einsteigen

Hat der Schüler eine Tür gefunden, so muss die Distanz zwischen dem Zug bzw. den Stufen, sowie auch die eventuelle Tritthöhe/-tiefe mit dem Stock eingeschätzt werden. Währenddessen sollte der Schüler mit einer Hand den Haltegriff im Zug neben der Tür halten.

Nach dem Einsteigen muss er sich sofort vergewissern, wo sich der Türöffnerknopf befindet. Dieser kann neben dem Haltegriff oder aber an der Tür selbst zu finden sein.

Sitzplatz finden

Wenn der Teilnehmer erlernen soll einen Sitzplatz zu finden, so sollte man immer mehr als eine Station fahren, ansonsten ist die Zeit zu knapp.

Mittels Klettertechnik kann der Schüler sich im schon fahrenden Zug bis zu einem freien Platz fortbewegen. Der Sitzplatz befindet sich hier, im Unterschied zum Bus, nicht gleich hinter der Eingangstür. Einmal im Zug angelangt, steht der Schüler auf einer Plattform im Zug und muss erst die Tür eines Abteils öffnen, bevor er sich dort einen Sitzplatz suchen kann (am besten den Ersten).

Aussteigen

Man sollte sich rechtzeitig bereit machen zum Aussteigen. Der Moment der Durchsage des nächsten Bahnhofs ist schon zu spät (zumindest zu Beginn der Schulung). Der Teilnehmer muss aufstehen und sich mittels Klettertechnik bis zur Tür fortbewegen. Hier muss er sich so positionieren, dass er sowohl einen Haltegriff zur Verfügung hat, als auch Zugang zum Türöffner.

Nach Halten des Zuges muss der Teilnehmer sich vergewissern, an welcher Seite er aussteigen muss bzw. sich der Bahnsteig befindet (mittels Akustik oder Personenstrom). Nach dem Öffnen der Tür, soll der Haltegriff festgehalten werden. Mit dem Stock soll die Distanz zwischen Zug und dem Bahnsteig abgeklärt werden, genau wie die Tritthöhe und die Anzahl der Stufen. Der Haltegriff wird möglichst erst dann losgelassen, wenn der Teilnehmer mit beiden Beinen sicher auf dem Bahnsteig steht.

Rückfahrt

Gleich nach Ankunft ist es sinnvoll, den Schulungsteilnehmer erarbeiten zu lassen, wo er den Zug zurücknehmen müsste. Es gilt am Ankunftsbahnhof zu erarbeiten

- ob es rechts/links Verkehr gibt,
- wie man zum gewünschten Bahnsteig kommt,
- wann der Zug fährt

2.4. Tram fahren

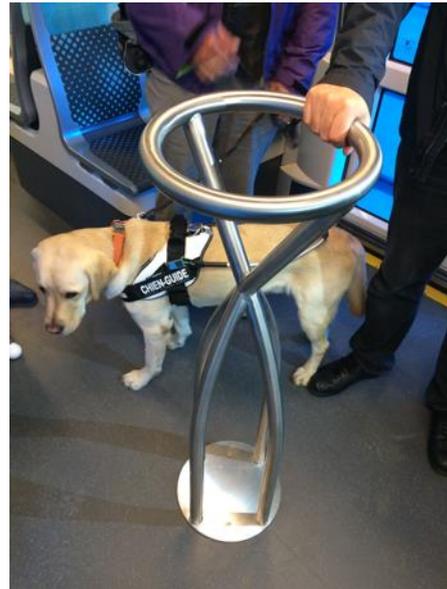
Idem Zug

Nur beim Einsteigen ist folgendes zu beachten.

Das erste Aufmerksamkeitsfeld auf dem Bahnsteig gibt die Position einer Eingangstür an. D.h. steht die Person an oder auf dem Aufmerksamkeitsfeld, steht die Person vor der Eingangstür.



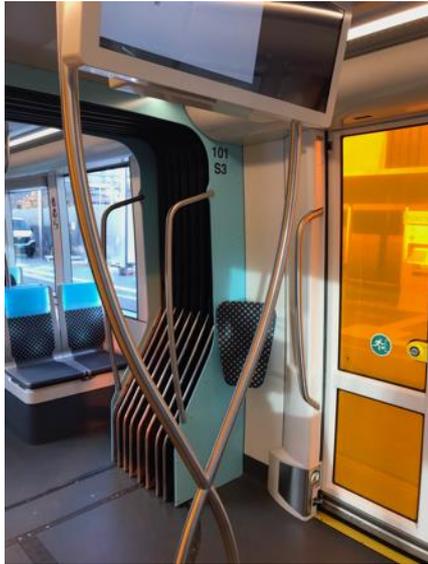
*Haltegrëff virun der Kabinn vum
Chauffeur*



*Haltegrëff bei der éischer Entrée
hannert dem Chauffeur*

Dës Haltegrëffer ginn elo no an no an eenzel Bunn agebaut.

Si ginn an all Tram noogerësch an ersetzen de Grëff an X-Form dee geféierlech war fir sech de Kapp ze stoussen oder sech soss wéi ze dinn. (Fotoen hei énnendrenner)



Déi nei Grëffer ginn just direkt hannert der Kabinn vum Chauffeur agebaut, well d'Opmierksamkeetsfeld fir blann a séihbehënnert Leit sech um Quai och bei där Entrée-Dier befënnt.

Hei ass och nach eng Informatioun iwwert d'Handhabung vun der Signalisatioun déi ganz spezifesch fir den Tram ass!!

RESPECTEZ LA NOUVELLE SIGNALISATION !
RESPECT NEW TRAFFIC LIGHTS AND SIGNS!
NEUE AMPELN UND SCHILDER BEACHTEN!

<p>Attention, traversée de voies de tramway Warning tram crossing Vorsicht, Straßenbahn kreuzt</p>  <p>Anticipez et ralentissez. Aux intersections, respectez scrupuleusement la signalisation.</p> <p>Anticipate and slow down. At the intersections, strictly respect the traffic lights and signs.</p> <p>Vorausschauend fahren und abbremsen. An den Kreuzungen strikt die Ampeln und Schilder beachten.</p>	<p>Voie réservée au tramway Route for trams only Tramspur</p>  <p>Seul le tram est autorisé à y circuler. Vous ne pouvez pas vous y engager ni vous y arrêter.</p> <p>Only the tram is allowed to drive on this lane. You cannot drive or stop on it.</p> <p>Hier darf nur die Tram fahren. Sie dürfen hier weder fahren noch anhalten.</p>	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td style="width: 25%;">Piétons Pedestrians Fußgänger</td> <td style="width: 25%;">Cyclistes Cyclists Radfahrer</td> <td style="width: 25%;">Piétons/Cyclistes Pedestrians/Cyclists Fußgänger/Radfahrer</td> <td style="width: 25%;">Autres/Cyclistes Others/Cyclists Andere/Radfahrer</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Feux éteints : vous pouvez traverser la plateforme du tram mais vous n'êtes pas prioritaires. Lights off: you may cross the tram tracks, but you don't have the right-of-way. Ampel aus: Sie können die Gleise überqueren, haben aber keine Vorfahrt.</p>					Piétons Pedestrians Fußgänger	Cyclistes Cyclists Radfahrer	Piétons/Cyclistes Pedestrians/Cyclists Fußgänger/Radfahrer	Autres/Cyclistes Others/Cyclists Andere/Radfahrer				
														
Piétons Pedestrians Fußgänger	Cyclistes Cyclists Radfahrer	Piétons/Cyclistes Pedestrians/Cyclists Fußgänger/Radfahrer	Autres/Cyclistes Others/Cyclists Andere/Radfahrer											
														
<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td colspan="4"></td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>Les feux relatifs au tram sont toujours doublés. Il n'existe pas de phase verte. The traffic lights for the tram are always doubled. There is no green signal. Tramampeln haben immer doppelte Signale. Es gibt keine Grünphase.</p>														
														
														