

Vides un pakalpojumu pieklūstamība



Labklājības ministrija

NACIONĀLAIS
ATTĪSTĪBAS
PLĀNS 2020



EIROPAS SAVIENĪBA
Eiropas Sociālais
fonds

ĪEGULDĪJUMS TAVĀ NĀKOTNĒ

“Būt cilvēkam – nozīmē apzināties, ka katrs ķieģelis, ko tu iemūrē, palīdz celt pasauli.”

Antuāns de Sent-Ekziperī

Priekšvārds

Veidojot vidi mums apkārt piekļūstamu, mēs veidojam pasauli, kurā ikviens jūtas iederīgs.

Šī brošūra satur informāciju un ieteikumus sociālo pakalpojumu sniedzējiem, lai vide un pakalpojumi ikvienā sociālo pakalpojumu sniegšanas vietā būtu piekļūstami un iekļaujoši ikvienam, tādējādi sniedzot iespēju jebkuram sabiedrības loceklim brīvi un bez šķēršļiem saņemt savām vajadzībām atbilstošus pakalpojumus.

Brošūrā ir iekļautas piekļūstamības prasības un ieteikumi, kas apraksta vides un informācijas piekļūstamības sasniedzamos mērķus, pamatojoties uz lietotāju daudzveidību. Tos var izmantot kā kritērijus piekļūstamas vides veidošanai.

Ēku funkcionālā piekļūstamība un izmantojamība aptver dažādus konstrukciju aspektus – pieeju un piekļuvi ēkai, pārvietošanos telpās un starp stāviem, tostarp piekļūstamas sanitārtehniskās telpas, drošību un evakuāciju, skaņas, vizuālo un taktilo informāciju, iekārtojumu un aprīkojumu telpās.

Brošūrā ietvertās prasības un ieteikumi ir jāskata kopsakarībā ar valstī noteikto un spēkā esošo normatīvo regulējumu.

Eiropas Savienības fondu līdzekļi sociālās iekļaušanas un piekļūstamības veicināšanai tiek novirzīti arī sociālo pakalpojumu sniedzējiem, kuri daudz biežāk nekā citas publiskās iestādes sniedz pakalpojumus un saskaras ar cilvēkiem, kuriem ir funkcionēšanas ierobežojumi. Tādēļ sociālo pakalpojumu sniedzēju izpratnei par piekļūstamību un tās praktisku nodrošināšanu ir nozīmīga loma iekļaujošas sabiedrības veidošanā.

Personas ar invaliditāti Latvijā	5
Vides un informācijas piekļūstamība – universālais dizains	6
Vides un informācijas piekļūstamība – pašnovērtējums	7
1. Pieklūšana pakalpojuma vietai – autostāvvietā cilvēkiem ar invaliditāti un sabiedriskais transports	9
2. Ietves un celiņi līdz ēkas galvenajai ieejai	12
3. Uzbrauktuve un panduss pie ieejas ēkā	14
4. Galvenā ieeja un durvis	16
5. Skaņas, vizuālā un taktīlā informācija	19
6. Pārvietošanās starp stāviem – lifts, pacelājs, kāpnes	22
7. Drošība: evakuācijas ceļu piemērotība cilvēkiem ar invaliditāti	29
8. Pieklūstamas sanitārās telpas	33
9. Mēbeles un aprīkojums dažādās telpās	39
Apmācības un konsultācijas par vides un informācijas piekļūstamību	48
Informācijas resursi	49
Noderīga informācija angļu valodā	50

Saskaņā ar Labklājības informācijas sistēmas datiem Latvijā 2021. gada sākumā bija vairāk kā 203 tūkstoši cilvēku ar invaliditāti. No tiem:

- ar kustību traucējumiem – 36 tūkstoši;
- ar redzes traucējumiem – 10 tūkstoši;
- ar dzirdes traucējumiem – 2 tūkstoši;
- ar garīga rakstura traucējumiem – 28 tūkstoši;
- gandrīz 127 tūkstošiem cilvēku ir neredzama invaliditāte vai cita veida funkcionālie traucējumi.

Mūsu daudzveidīgajā sabiedrībā līdzās dzīvo, darbojas un attīstās cilvēki ar dažādām un nereti arī specifiskām vajadzībām, tostarp cilvēki ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem. Lai visi cilvēki varētu pilnvērtīgi un līdzvērtīgi iekļauties dažādos sabiedriskajos procesos, ir jārada apstākļi, vide un pakalpojumi, kas ir pieklūstami ikvienam.

Svarīgi ir atcerēties, ka cilvēki ar invaliditāti var būt ne tikai sociālo pakalpojumu saņēmēji. Tāpēc iestādes piekļūstamība ir jāskata ne tikai pakalpojuma sniegšanas kontekstā, bet daudz plašāk – cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem var būt gan klienti, gan klientu ciemiņi, draugi un radi, gan iestādē nodarbinātie. Ikvienam iestādes apmeklētājam ir jānodrošina iespēja brīvi un patstāvīgi pārvietoties un lietot ēku atbilstoši tās funkcijai.



Vides un informācijas pieklūstamība - universālais dizains

Attiecībā uz pieklūstamu vidi lieto tādus terminus kā “dizains visiem”, “universāls dizains”, “pieejams dizains”, “iekļaujošs dizains”, un tos bieži lieto kā sinonimus.

Atbilstoši ANO Konvencijas par personu ar invaliditāti tiesībām (turpmāk – ANO Konvencija) 9. pantam pieklūstamība (angļu val. – *accessibility*) ir izšķirošs priekšnosacījums, lai personas ar invaliditāti varētu dzīvot neatkarīgu un patstāvīgu dzīvi.

“Pieejamība” nozīmē vides, objekta un pakalpojuma pieejamību vai esamību kopumā, savukārt “pieklūstamība” nozīmē, ka konkrētajai videi, objektam un pakalpojumam ir iespēja fiziski piekļūt un to var lietot, izmantojot vairākus sensoros (redze, dzirde, tauste) kanālus. Tādējādi pieejamība var izslēgt pieklūstamību, savukārt pieklūstamība ietver arī pieejamību. Šo jēdzienu nošķirums Latvijā vēl tikai veidojas, tādēļ dažkārt arvien vēl sastopams abu jēdzienu jaukts lietojums vienādā nozīmē.

Jo pieklūstamāka ir vide un pakalpojumi, jo vairāk cilvēks ar invaliditāti spēj būt patstāvīgs un neatkarīgs – patstāvīgi pārvietoties, strādāt, uztvert sev saprotamā veidā informāciju un mijiedarboties ar līdzcilvēkiem.

Universālais dizains ir jauns domāšanas virziens, kas nosaka, ka galvenā vērtība sabiedrībā ir cilvēks, un cilvēka ērtības un drošība ir galvenie humānas vides (tostarp ēku funkcionalitātes) veidošanas kritēriji.

Atbilstoši ANO Konvencijai “universālais dizains” nozīmē tādu produktu, vides, programmu un pakalpojumu dizainu, kurus, cik vien iespējams, visi cilvēki var izmantot bez pielāgošanas vai īpaša dizaina nepieciešamības.

Vides un informācijas pieklūstamība - pašnovērtējums

Lai novērtētu pakalpojumu sniegšanas vietas pieklūstamību, ikvienam ir iespējams veikt vides un informācijas pieklūstamības pašnovērtējumu.

Pašnovērtējumā iegūtie dati būs izmantojami kā pierādījums un pamatojums iestādes pakalpojumu pilnveidei, prioritāšu noteikšanai, finanšu resursu plānošanai un piesaistišanai, vajadzībās balstītu pakalpojumu attīstībai, nodrošinot iedzīvotāju labākās intereses.

Šim nolūkam ikvienam interesentam ir pieejama vides pašnovērtējuma anketa. Tā sniedz precīzas norādes par funkcionālajām prasībām publiskām telpām, publisku pasākumu zālēm un sporta būvēm.

Vides pieklūstamības pašnovērtējuma anketa ir pieejama vietnē
<https://www.lm.gov.lv/lv/vides-pieejamibas-pasnovertejums-2020>



Vides un informācijas piekļūstamības kontroljautājumi

Vides un informācijas piekļūstamības novērtēšanu var veikt katra iestāde pati, novērtējot pakalpojuma vietas piekļūstamību deviņās pozīcijās:

- | | |
|---|--|
| 1 | Piekļūšana pakalpojuma vietai – autostāvvietā cilvēkiem ar invaliditāti un sabiedriskais transports. |
| 2 | Iešanas un izejas ceļi līdz ēkas galvenajai ieejai. |
| 3 | Uzbrauktuve pie ieejas ēkā. |
| 4 | Galvenā ieeja, durvis. |
| 5 | Skaņas, vizuālā un taktilā informācija. |
| 6 | Pārvietošanās starp stāviem – lifts, pacelājs, kāpnes. |
| 7 | Drošība: evakuācijas ceļu piemērotība cilvēkiem ar invaliditāti. |
| 8 | Pielāgotas sanitārās telpas – tualete, duša, higiēnas telpa. |
| 9 | Iekārtojums un aprīkojums telpās. |

Turpmākajās nodaļās šie kontroljautājumi tiks aplūkoti detalizētāk.

1. Piekļūšana pakalpojuma vietai - autostāvvietā cilvēkiem ar invaliditāti un sabiedriskais transports

Autostāvvietas un sabiedriskā transporta pieturvietas piekļūstamībai ir nozīmīga loma mijiedarbībā starp pilsētas vai mazākas apdzīvotas vietas publisko telpu un nepieciešamā pakalpojuma saņemšanas vietu. Tāpēc autostāvvietā un sabiedriskā transporta pieturvietā ir jāparedz iespējami tuvu pakalpojuma sniegšanas vietas galvenajai ieejai.

Autostāvvietai ir jābūt pietiekami plašai, lai cilvēks ratiņkrēslā var brīvi manevrēt, iebraukt transporta līdzeklī un no tā izbraukt. Speciāli noteiktās autostāvvietās cilvēki ar invaliditāti ērti var novietot automašīnu.

Sabiedriskā transporta pieturvietu piekļūstamība ir būtiska, lai nodrošinātu iespēju izmantot sabiedriskos transporta līdzekļus cilvēkiem ar ierobežotām pārvietošanās spējām.

Ja sabiedriskā transporta pieturvietā neatbilst piekļūstamības prasībām, uzrunāiet sabiedriskā transporta organizētājus vai pašvaldību un izsakiet priekšlikumus uzlabojumiem.

Piekļūstamības risinājumi palīdzēs ne tikai cilvēkiem ratiņkrēslā, bet arī cilvēkiem ar bērnu ratiņiem un senioriem.

Autostāvvietas cilvēkiem ar invaliditāti apzīmējumi



Vertikālais apzīmējums



Horizontālais apzīmējums

Autostāvvietas cilvēkiem ar invaliditāti

Autostāvvietai piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Cilvēku ar invaliditāti automašīnas novietošanai ir jāparedz vismaz 5% no stāvlaukuma kopējās ietilpības (ietilpināmo auto skaita).
- 2 Autostāvvietai jābūt vismaz 3,5 m platai un 5 m garai.
- 3 Tās priekšā vismaz 1,2 m augstumā vertikāli novieto apzīmējumu, norādot uz šīs stāvvietas izmantošanas mērķi.
- 4 Iekāpšanas un izkāpšanas vietas ir skaidri marķētas horizontāli ar starptautiski pieņemtiem piekļuves simboliem.
- 5 Attālums no autostāvvietas līdz ieejai ēkā ir mazāks par 50 m.
- 6 Autostāvvietas seguma virsma ir cieta un līdzena, bez līmeņu maiņām.
- 7 Brauktuve un gājēju celiņš ir bez līmeņu maiņām. Ja līmeņu maiņa ir, tad jāizveido nobrauktuves.

Sabiedriskā transporta pieturvietas

Sabiedriskā transporta pieturvietu piekļūstamība ir būtiska, lai nodrošinātu iespēju izmantot sabiedriskos transportlīdzekļus cilvēkiem ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem. Bieži nepareizi vai nepārdomāti izveidota pieturvieta liedz iespēju izmantot piekļūstamus transportlīdzekļus. Pieturvietu piekļūstamība ir iedalāma divos posmos – pieturvieta kā vieta, kur pietāj transporta līdzeklis, un kā nojume, kur cilvēki uzturas, lai sagaidītu transporta līdzekļa pienākšanu.

Sabiedriskā transporta pieturvietām piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Sabiedriskā transporta pieturvietai jāatrodas tuvāk par 50 m no pakalpojuma sniegšanas vietas galvenās ieejas.
- 2 Ja pieturvietu nojumēs tiek izmantotas stiklotas virsmas, tām jābūt marķētām vairākos līmeņos vai jābūt matētām, kā arī stiklam jābūt rūdītam, lai izvairītos no iespējamām traumām.
- 3 Pieturvietās jābūt soliņiem ar atzveltni un roku balstiem. Līdzās soliņiem nepieciešams nodrošināt vismaz 1,2 m platu laukumu, kur zem nojumes iespējams iebraukt ar ratiņkrēslu.
- 4 Sabiedriskā transporta kustības sarakstam jābūt lielām rakstu zīmēm, kontrastējošām krāsām, ērti saskatāmā un saprotamā izkārtojumā.
- 5 Pieturvietās izvietotais papildu aprīkojums (atkritumu tvertnes, biļešu automāti u. c.) jānovieto cilvēkiem ar kustību traucējumiem pieejamā augstumā, bet to izvietojums nedrīkst traucēt gājējiem.
- 6 Pieturvietās izvietotajam papildu aprīkojumam (atkritumu tvertnes, biļešu automāti u. c.) jābūt labi saskatāmam un jākontrastē savā starpā, lai būtu labi redzams cilvēkiem ar redzes traucējumiem.



Piezīme

Ja tuvākā sabiedriskā transporta pieturvieta neatbilst piekļūstamības prasībām un ieteikumiem, lūdziet atbalstu pašvaldībai, lai nodrošinātu drošu un ērtu nokļūšanu līdz pakalpojuma sniegšanas vietai.

2. Ietves un celiņi līdz ēkas galvenajai ieejai

Ietves un celiņi līdz ēkas galvenajai ieejai (maršruti) ir jāveido iespējami plaši, bez šķēršļiem un bez pakāpieniem, lai tos var ērti izmantot visi lietotāji.

Pieklūstamie maršruti ļauj gājējiem ērti pārvietoties starp galvenajiem objektiem – no automašīnu stāvvietas un sabiedriskā transporta pieturas līdz ēkas galvenajai ieejai.

Pakāpieni vai līmeņu maiņas maršrutā var būt šķērslis daudziem cilvēkiem, īpaši tiem, kuri izmanto pārvietošanās palīgīdzekļus uz riteņiem vai vecākiem ar bērnu ratiņiem.

Ja pieejamā maršruta virsmā uzkrājas ūdens vai ledus, tas var izraisīt spīdumu spožā saulē un paslīdēšanu.

Dažādi brīvi stāvoši šķēršļi vai izvirzīti objekti pieklūstamos maršrutos, piemēram, pie sienām piestiprinātas zīmes, stabi, koki, piekaramie ziedu grozi un citi var radīt apdraudējumu visiem lietotājiem, īpaši personām ar kustību un/vai redzes traucējumiem, kā arī vecākiem ar bērnu ratiņiem.

Ietvēm un celiņiem piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Ietvei un celiņiem no sabiedriskā transporta pieturas un autostāvvietas ir jābūt no cieta seguma un līdzeniem.
- 2 Pieejamiem maršrutiem jābūt aprīkoti ar taustāmiem un vizuāliem elementiem orientācijai un virziena informācijai.
- 3 Gājēju pārejām un ceļa šķērsošanas vietām ir jābūt drošām, labi pārskatāmām un apgaismotām diennakts tumšajā laikā. Ja pieejamā maršrutā ir jāšķērso braucamā daļa, jābūt dzirdamai informācijai, piemēram, luksofori ar skaņas signālu.
- 4 Apmalēm un virsmas seguma materiāla izmaiņām ir vizuāli jākontrastē, lai atvieglotu orientāciju un ceļa meklēšanu visiem lietotājiem, jo īpaši cilvēkiem ar redzes traucējumiem.
- 5 Jābūt virziena un citai informācijai, piemēram, maršruta kartēm un virziena zīmēm, un tām ir jābūt pieejamos formātos (piemēram, taktīlām, Braila rakstā, palielinātām un kontrastējošā krāsā), jābūt izvietotām pieejamo maršrutu sākumā vai krustojumos, kur ir nepieciešama informācija, lai turpinātu ceļu (*skatīt sadaļu "5. Skaņas, vizuālā un taktīlā informācija"*).

6

Lai nodrošinātu pietiekamu salasāmību, informatīvās zīmes jānovieto tur, kur ir iespējams tām tuvoties, bet ārpus gājēju plūsmas.

7

Vizuālajai informācijai jābūt pēc iespējas lasāmai visos apgaismojuma apstākļos.

8

Ja ceļiem un ietvēm tiek izmantotas asfaltētas virsmas, atvērto savienojumu platumam jābūt minimālam, lai izvairītos no iesprūšanas riska riteņiem, spieķiem vai apavu papēžiem.



Kontrastējošās un taktīlās joslas uz ietvēm

3. Uzbrauktuve un panduss pie ieejas ēkā

Uzbrauktuves nodrošina iespēju pārvietoties cilvēkiem, kuri nevar izmantot pakāpienus vai kāpnes. Uzbrauktuves ir nepieciešamas cilvēkiem, kuri lieto ratiņkrēslus, tehniskos palīglīdzekļus, tostarp kruķus, cilvēkiem ar bērnu ratiņiem, kā arī cilvēkiem, kuri pārvieto smagumus.

Uzbrauktuve var būt vienīgais praktiskais risinājums cilvēkiem, kuri nevar izmantot pakāpienus vai kāpnes. Jāatzīmē, ka dažiem cilvēkiem, piemēram, cilvēkiem, kuri izmanto tehniskos palīglīdzekļus, uzbrauktuves var būt nedrošas un izraisīt slīdēšanu. Tāpēc ir svarīgi, lai uzbrauktuve ir lēzena un ar cietu, neslīdošu segumu visos klimatiskajos apstākļos.

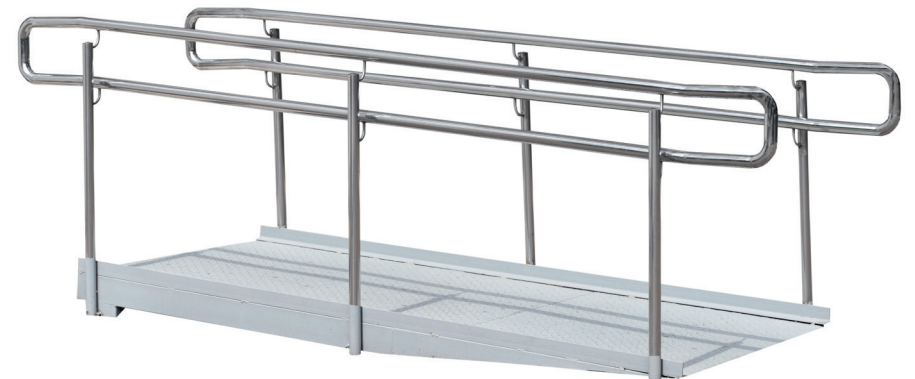
Uzbrauktuves konstrukcijai ir izšķiroša nozīme tās lietderībā un drošībā. Pārāk stāvu uzbrauktuvi ir grūti lietot, izmantojot pārvietošanās ierīci uz riteņiem, jo tā rada nestabilitāti un palielina iespēju, ka cilvēks kritīs. Svarīgs ir arī manevrēšanas laukums uzbrauktuves augšdaļā un apakšdaļā, kur cilvēks var atpūsties.

Ja ēkai nav tehniskas iespējas izbūvēt uzbrauktuvi vai pandusu, var izmantot pieliekamās uzbrauktuves vai demontējamas metāla konstrukcijas.



Uzbrauktuvei piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Uzbrauktuvei ir jābūt aprīkotai ar neslīdošu segumu un tai jābūt ne mazāk kā 1 m platai.
- 2 Uzbrauktuves slīpums šķērsvirzienā nedrīkst pārsniegt attiecību 1:30.
- 3 Uzbrauktuvei visā tās garumā jābūt vismaz 10 cm augstām apmalēm.
- 4 Uzbrauktuves abās pusēs jābūt margām ar rokturiem divos līmeņos augstumā 0,70 m un 1,1 m no grīdas līmeņa.
- 5 Margām jābūt vismaz par 30 cm garākām kā uzbrauktuvei, un to galiem jābūt noapaļotiem uz leju vai savienotiem.
- 6 Ja pandusa vai uzbrauktuves garums pārsniedz 10 m, jāparedz vismaz viens atpūtas laukums, bet ne retāk kā ik pēc 6 m. Atpūtas laukuma minimālais garums ir 1,2 m. Ja šajā vietā panduss vai uzbrauktuve maina virzienu, atpūtas laukuma garums jāparedz ne mazāks par 1,5 m.



4. Galvenā ieeja un durvis

Ieejai ēkā jābūt viegli identificējamai, viegli piekļūstamai un lietojamai, drošai un izturīgai. Turklāt ieejas parasti tiek izmantotas arī kā izejas, un daudzos gadījumos tās ir ārkārtas situācijas izejas (*skatīt sadaļu "7. Drošība: evakuācijas ceļu piemērotība cilvēkiem ar invaliditāti"*).

Piekļūstama ieeja ļauj visiem lietotājiem ērti iekļūt ēkā un iziet no tās patstāvīgi.

Ieejas vājtveris vai priekštelpa – telpa ar ārējo un iekšējo durvju izvietojumu – ir izplatīta prakse ēkās un to bieži pieprasa vides vai drošības apsvērumi.

Rotējošie turniketi nav savienojami ar izpratni par piekļūstamu ieeju, jo tie ir fiziska barjera personai, kas izmanto ratiņkrēslu, un rada grūtības cilvēkiem, kuri lieto pārvietošanās palīg līdzekļus – stumjamos ratiņus, nūjas vai kruķus, vai kuriem ir slikts līdzsvars, kā arī cilvēkiem, kuriem ir suņi pavadoņi.



16

Galvenā ieeja

Galvenajai ieejai un durvīm piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Durvīm jāatveras automātiski vai to atvēršanas slodzei jābūt mazākai par 2 kg.
- 2 Durvju brīvajam platumam jābūt vismaz 0,9 m.
- 3 Durvīm jābūt bez sliekšņa vai tam ir jābūt mazākam par 2 cm un noapaļotam.
- 4 Durvju vārtnei ir jābūt kontrastējošā krāsā un jānodrošina piemēroti taustes indikācijas līdzekļi, piemēram, mainot virsmas faktūru.
- 5 Abpus durvīm ir jābūt brīvam manevrēšanas laukumam vismaz 1,5 m diametrā.
- 6 Pie ārdurvīm ir jānodrošina ieejas zvans vai namrunis (*domofons*) saziņai ar personālu.
- 7 Galvenajai ieejai ir jābūt pasargātai no lietus, sniega un vēja.
- 8 Stikla durvis ir kontrastējoši jāmarķē 3 augstumos.



Marķējums uz stikla durvīm



Durvis ar atvērēj mehānismu

17



Piezīme

Pie ieejām, kas nav piekļūstamas, jābūt ar starptautisku piekļuves simbolu apzīmētai virziena norādei uz piekļūstamu ieeju.

Ja ēkai ir virpuļveida durvis, tās jāaprīko ar apstādināšanas un griešanās ātruma samazināšanas mehānismu. Pie virpuļdurvīm jāparedz papildu atsevišķa ieeja ar veramām durvīm, kuru brīvais platums ir ne mazāks par 0,9 m.



Sliekšnim uzlietamais panduss



Palīdzības izsaukšanas poga

5. Skaņas, vizuālā un taktilā informācija

Lai orientētos un pārvietotos publiskās būvēs, cilvēkiem ar redzes un dzirdes traucējumiem ir nepieciešama atbilstoša skaņas, vizuālā (vizuālo traucējumus signālu) un taktilā (taustāmā) informācija, kas var būt neatsverams atbalsts cilvēkiem ar dažāda veida funkcionāliem traucējumiem, kā arī ikvienam ēkas lietotājam.

Skaņas, vizuālai un taktilai informācijai piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Ieeju ēkā, stāvus un telpas ir jāaprīko ar labi uztveramām, kontrastējošām un labi izgaismotām zīmēm un norādēm 1,4 m augstumā no grīdas līmeņa.
- 2 Līmeņu maiņu, pandusa vai uzbrauktuves sākumu un beigas, kā arī kāpņu pirmo un pēdējo pakāpienu marķē ar spilgtu, kontrastējošu (ne mazāk kā 5 cm platu) svītru visā kāpņu, pandusa vai lokālās uzbrauktuves platumā; kontrastējošas krāsas pakāpienu vai kāpņu laukumīņu.
- 3 Mācību, nodarbību telpas, biroja telpas (konferenču, semināru telpas), skatītāju zāles un citas telpas un zonas, kurās ir būtiska skaņas uztveršana un saprašana, jāaprīko ar indukcijas cilpas sistēmu vai citu sistēmu, kas novērš blakus trokšņu iedarbību un nodrošina atskaņošanu personām ar dzirdes traucējumiem.
- 4 Taktilā uzraksta burtiem Braila rakstā valsts valodā un cipariem jākontrastē ar pamatni; burtu lielums nav mazāks par 25 mm, burtu biezums nav mazāks par 5 mm, reljefa izvirzījums nav mazāks par 1 mm.
- 5 Izvietojot informācijas taktilās plāksnes pie telpām, tās novieto blakus durvīm roktura pusē 1,4 m augstumā no grīdas līmeņa, pie liftiem lifta izsaukuma pogas pusē 0,9–1,2 m augstumā no grīdas līmeņa.
- 6 Ēkā ir jāizvieto piktogrammas (informatīvi apzīmējumi) cilvēkiem, kuri nevar lasīt un nepazīst ciparus.



Piezīme

Atbilstoši izveidotas piktogrammas ir ļoti noderīgas ne tikai cilvēkiem ar teksta uztveres grūtībām, tās palīdz vairumam cilvēku ātrāk uztvert informāciju, kā arī telpas var brīvi izmantot viesi no citām valstīm.



Stāva nr. Braila rakstā un taktili



Norādes par telpu atrašanos



Taktilā un kontrastējošā virsma uz kāpnēm

Informācija par piekļūstamību iestādes tīmekļa vietnē

Vizuālie materiāli – ēkas, tās ieejas, interjera un eksterjera foto – ikvienam, īpaši cilvēkiem ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem, palīdzēs izprast vides piekļūstamību un sagatavoties vizītei. Jo cilvēks patstāvīgāk spēs izprast informāciju, jo patstāvīgāks tas būs arī piedāvāto pakalpojumu izmantošanā.

Vieglā valoda “Viegli lasīt” un piktogrammas

Iespēju robežās tīmekļa vietņu saturam ir jābūt viegli uztveramam. Ir vērts pamatinformāciju par iestādi vai pakalpojumu padarīt vēl vieglāk saprotamu, sniedzot iespēju ikvienam interesentam iepazīties ar piedāvāto pakalpojumu saturu.

Neaizmirstiet nodrošināt piekļūstamu informāciju arī cilvēkiem ar garīga rakstura traucējumiem – izveidojiet iestādes tīmekļvietnē sadaļu vieglajā valodā “Viegli lasīt”, kurā iekļaujiet īsu, aprakstošu informāciju par iestādi un citu klientiem nepieciešamu informāciju maksimāli viegli uztveramā valodā.

Ieteicams savai tīmekļa vietnei pievienot vairākus izziņas rīkus, piemēram, piktogrammas, infogrammas, kas cilvēkiem atvieglos informācijas uztveri.

Audio skaidrojums par vidi vai pakalpojumu arī ir ļoti labs piekļūstamību veicinošs risinājums.



Satura vieglajā valodā piemērs

KAS IR LABKLĀJĪBAS MINISTRIJA?

*Katram cilvēkam jābūt droši savā valstī.
Piemēram, ja cilvēks ir vecs vai slims,
ja cilvēkam nav darba, likumos ir pateikts,
kā palīdzēt cilvēkam.
Palīdzību un atbalstu cilvēkam sauc par sociālo aizsardzību.*

*Labklājības ministrijas darbinieki raksta jaunus likumus,
ja nepieciešams, maina esošos,
veic dažādus pētījumus, raksta programmas,
tiekas ar politiķiem un nevalstiskajām organizācijām,
lai veidotu sociālās aizsardzības politiku valstī.*

6. Pārvietošanās starp stāviem - lifts, pacelājs, kāpnēs

Pieklūstams lifts

Liftus izmanto plašs cilvēku loks ar ļoti atšķirīgām iespējām un vajadzībām. Ir svarīgi nodrošināt ērtu piekļuvi, viegli saprotamu un drošu lietojamību visiem, kā arī evakuāciju avārijas situācijā (*skatīt sadaļu "7. Drošība, evakuācijas ceļu piemērotība cilvēkiem ar invaliditāti"*).

Lai izmantotu liftu, ir ļoti svarīga lifta vadības ierīču un sakaru sistēmas konstrukcija. Īpaši svarīgi tas ir cilvēkiem ar redzes un dzirdes traucējumiem, kā arī cilvēkiem ar kognitīviem traucējumiem.

Cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem var būt grūtības uztvert skaņas informāciju, īpaši ārkārtas gadījumos, un tam nepieciešama alternatīva sakaru sistēma, piemēram, iespēja sazināties ar operatoru, izmantojot izsiņu.

Rūpīgi pārdomāts lifta vadības ierīču izvietojums, augsts kontrasts un taustes īpašības palīdzēs lietotājiem izmantot liftu.

Pārbūvējamās un atjaunojamās ēkās, ja nav iespējama lifta izbūve, var izmantot citu risinājumu, kas piemērots patstāvīgai lietošanai cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem, piemēram, pacelājs un pacelšanas platformas.

Liftiem piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Lifta vadības panelis atrodas 0,9 m no grīdas līmeņa. Lifta kontrolpaneļa augstākās pogas nedrīkst būt augstāk par 1,2 m no grīdas līmeņa.
- 2 Lifta izsaukuma pogas un vadības paneļa pogu apzīmējumi ir jānodrošina Braila rakstā valsts valodā vai taktīlā veidā.
- 3 Publisku ēku lifta kabīnē jānodrošina audio un vizuālā informācija par lifta darbību (stāvu, kurā lifts atrodas, braukšanas virzienu, durvju atvēršanos un aizvēršanos).
- 4 Pie sienas iepretim lifta ieejai ir jānodrošina spogulis – tas palīdzēs cilvēkam ratiņkrēslā izbraukt no lifta atmuguriski.
- 5 Ieejai liftā jākontrastē ar apkārtējo fonu.



Piezīme

Lifta avārijas apstāšanās gadījumā cilvēkam ar dzirdes vai redzes traucējumiem var būt neiespējami sazināties ar lifta glābšanas dienestu. Tāpēc ir jābūt iespējai piezvanīt, saņemt un nosūtīt izsiņu uz avārijas dienesta tālruni; tālruņa numuram ir jābūt uzrakstītam arī Braila rakstā vai taktīli.



Ieeja liftā kontrastē ar apkārtējo vidi



Lifta pogas Braila rakstā un taktīli

Vertikālie un diagonālie pacelāji

Pacelāji ir paredzēti lietošanai cilvēkiem ar kustību traucējumiem, piemēram, cilvēkiem, kuri lieto ratiņkrēslus, cilvēkiem ar gaitas traucējumiem, senioriem.

Vertikālie un diagonālie pacelāji ir izplatīts vides pieejamības risinājums, taču tiem ir nepieciešama noteikta platība ieejas un kāpņu vietās.

Diagonālie pacelāji bieži vien nav piemēroti daudziem cilvēkiem ar dažādiem funkcionāliem traucējumiem. Tie nebūs piemēroti cilvēkiem, kuri lieto staigāšanas palīgierīces.

Pacelāju izmantošanu bieži nav viegli saprast un lietot. Cilvēkiem grūtības var sagādāt darbības ar taustiņiem un/vai nospiesta taustiņa turēšana.

Jāņem vērā, ka pacelāji nav viegli lietojami cilvēkiem ar kustību traucējumiem un tie var radīt šķērslī avārijas evakuācijas gadījumā.



Pacelājiem piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Pacelājiem jābūt projektētiem un uzstādītiem tā, lai tos droši un neatkarīgi varētu izmantot personas, kuras lieto pārvietošanās palīgīdzekļus.
- 2 Jānodrošina pietiekams apgaismojums un vizuālais kontrasts, lai visi lietotāji varētu droši iebraukt un izbraukt no pacelāja platformas.
- 3 Pie pacelāja jānodrošina pietiekama manevrēšanas telpa, lai visi lietotāji varētu uzkāpt un nokāpt no platformas.
- 4 Pacelāja vadības pults pogām jābūt ar fona apgaismojumu un Braila rakstu.



Piezīme

Vēlams, ērtāks un drošāks veids vienmēr ir lifta ierīkošana, kas ir risinājums visiem lietotājiem.

Kāpurķēžu pacelāja izmantošana publiskās ēkās 70% gadījumos nav ieteicama vai pat bīstama – ne visus ratiņkrēslus pie tā var piestiprināt, ir vajadzīga liela fiziskā piepūle no asistenta puses, kā arī fiziskā sagatavotība un drošme no paša cilvēka ar invaliditāti.



Kāpnes

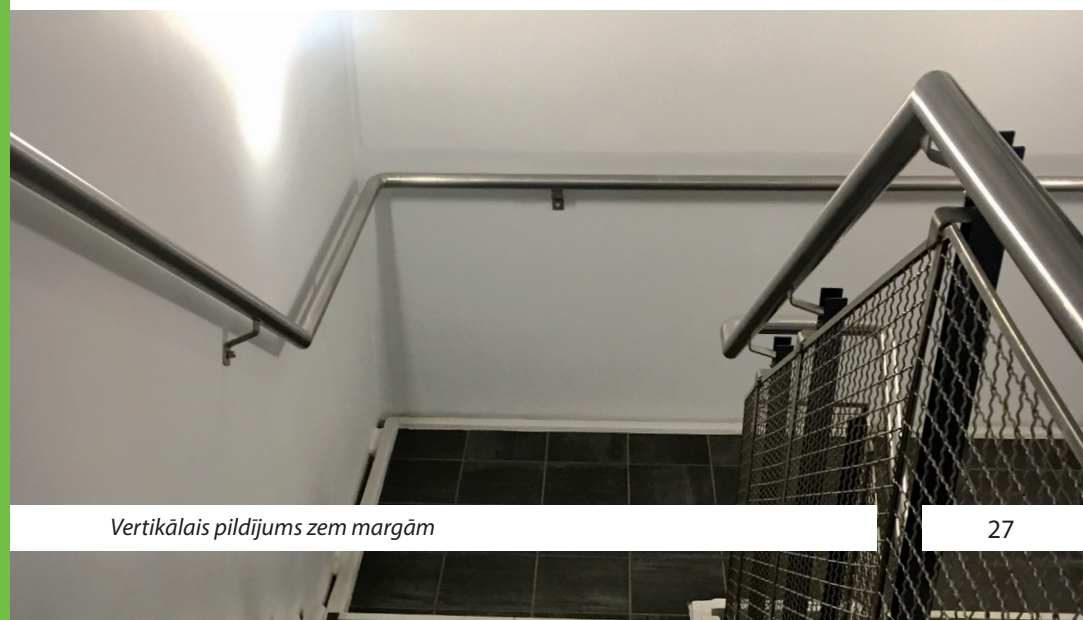
Kāpnēm ir jābūt drošām pret slīdēšanu. Slīdēšana, visticamāk, notiks, ja lietotājs nevarēs uzlikt pilnu pēdu uz pakāpiena.

Savukārt pārāk augsti pakāpieni var izraisīt pārmērīgu slodzi ceļu un/vai gūžu locītavām personām ar kustību traucējumiem un var izraisīt traumas.

Cilvēki ar redzes traucējumiem ir īpaši pakļauti riskam pakļauti riskam pakļūpt vai zaudēt līdzsvaru, ja viņi nezina par pakāpieniem vai ja pakāpieni ir neatbilstoši izstrādāti. Viņi var justies nedroši, ja pakāpieni nav marķēti kontrastējoši.



Kontrastējoši marķēti pakāpieni un taktilā virsma kāpņu priekšā



Vertikālais pildījums zem margām

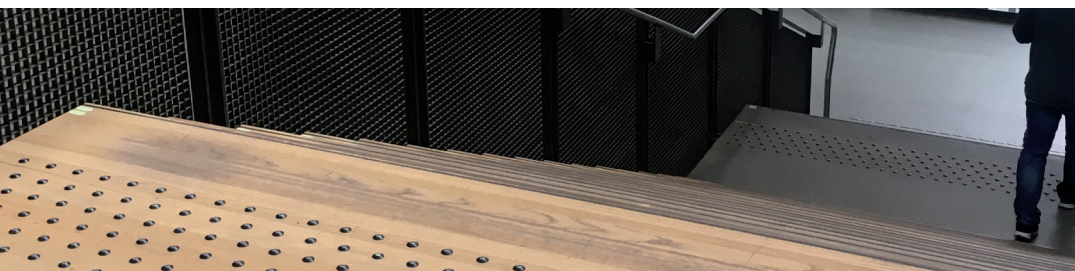
Kāpnēm piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Jāizvairās no atsevišķiem pakāpieniem (viens vai divi pakāpieni), pakāpienu laidiem jābūt taisniem, vienmērīgiem, un uz tiem var apstāties ar pilnu pēdu.
- 2 Pakāpieniem jābūt izturīgiem pret slidēšanu gan mitros, gan sausus apstākļos.
- 3 Margu aizpildījums jāveido tā, lai uz margām nebūtu iespēja pakāpties vai caur tām izspraukties.
- 4 Margām stāva pārseguma līmenī jāsniedzas 30 cm pāri pirmajam un pēdējam pakāpienam, un margu galiem ir jābūt noapaļotiem uz leju, ja margu rokturis ir pārtraukts.
- 5 Uz kāpņu margām pie pirmā un pēdējā pakāpiena ir jāiestrādā stāva numurs ar taktilo apzīmējumu vai numuru Braila rakstā valsts valodā.
- 6 Kāpņu pirmo un pēdējo pakāpienu marķē ar spilgtu, kontrastējošu (ne mazāk kā 5 cm platu) svītru visā kāpņu platumā; kontrastējošas krāsas pakāpienu vai kāpņu laukumīņu.
- 7 Kāpņu sākumā un beigās visā kāpņu platumā ir jāizveido 0,4 m plata taktilā virsma 0,3–0,5 m pirms kāpnēm, kas brīdina par tuvošanos kāpnēm.



Piezīme

Spirālveida kāpnes ir grūti izmantojamas cilvēkiem ar kustību un redzes traucējumiem, kā arī cilvēkiem ar psihosomatiskiem traucējumiem.



7. Drošība: evakuācijas ceļu piemērotība cilvēkiem ar invaliditāti

Ēkas pieklūstamība ietver neatkarīgu, cieņpilnu un drošu izmantošanu visiem lietotājiem. Tā ietver arī drošus, cilvēkiem ar invaliditāti piemērotus un viņu vajadzībām atbilstošus evakuācijas ceļus, lai cilvēks iespējami neatkarīgi avārijas situācijā var veikt evakuāciju no ēkas.

Iestādē ir jābūt noteiktai kārtībai, kādā tiek evakuēti cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem, tostarp konkrēti pasākumi un atbildīgās personas evakuācijas nodrošināšanai.

Ja nav iespējama neatkarīga evakuācija visiem ēkas iemītniekiem un lietotājiem, evakuācijas gadījumā ir jānodrošina palīdzība tiem, kas to nevar izdarīt patstāvīgi.

Ēkas evakuācijas plānā ir jāparedz atbildīgie un veids, kā ātri, droši un cieņu neaizskaroši tiks evakuēti cilvēki ar funkcionāliem traucējumiem. Īpaši tas attiecas uz cilvēkiem, kuriem funkcionālo traucējumu dēļ jāpaļaujas uz citu cilvēku palīdzību.

Skaņas un vizuālie trauksmes signāli ir būtiski, lai ārkārtas situācijas laikā ikviens ēkas iemītnieks un lietotājs būtu informēts par notiekošo un spētu droši evakuēties, jo īpaši personas ar redzes un dzirdes traucējumiem.

Evakuācijas ceļiem piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Evakuācijas ceļos durvīm, kā arī grīdām un citām apdares virsmām jābūt savstarpēji kontrastējošām.
- 2 Evakuācijas izejai jābūt ar vizuāliem un taktīliem (sataustāmiem) apzīmējumiem Braila rakstā valsts valodā.
- 3 Avārijas situācijas izziņošanai un vadīšanai jāizmanto vairāku sensoro kanālu (jutekļu) princips ar taustes, dzirdes un redzes apzīmējumiem par evakuācijas ceļu.



Piezīme

Jāņem vērā, ka skaņas trauksmes signāls avārijas situācijā daudziem cilvēkiem var būt satraucošs un dezorientējošs, tāpēc palīdzība, iespējams, būs nepieciešama arī viņiem.

Ugunsdrošības prasības un pienākumi ugunsgrēka gadījumā tiek noteikti ugunsdrošības noteikumos.

Cilvēku ar kustību traucējumiem drošība un evakuācija

Palīdzot ārkārtas evakuācijas gadījumā cilvēkam ratiņkrēslā, jāievēro turpmāk aprakstītie ieteikumi:

- 1 Neceliet cilvēku ratiņkrēslā. Pārāk liels risks ir saistīts gan ar pašu glābēju, gan ar cilvēku ratiņkrēslā (muguras savainojums, ratiņkrēsla un tajā esošā cilvēka vadības zaudēšana, pakļupšana, krišana).
- 2 Ratiņkrēslus ir daudz kustīgu daļu, kas nav konstruētas tā, lai izturētu celšanas slodzi (piemēram, sēdekļa stienis, kāju plāksnes, riteņi, pārvietojamie roku balsti), tādēļ pārvietošana ir jāveic īpaši rūpīgi.

Evakuācijas krēsli

Cilvēku ar kustību traucējumiem evakuācijai izmanto evakuācijas krēslus, taču jāņem vērā, ka ne visus cilvēkus ar invaliditāti, kā arī liela auguma cilvēkus var droši pārvadāt evakuācijas krēslā. Tas, vai to var lietot, ir jāizvērtē individuāli.

Evakuācijas krēsli ir īpaši konstruēti, lai evakuētu cilvēkus, kuri pārvietojas ratiņkrēslus vai kuriem ir kustību traucējumi, kas liedz pārvietoties patstāvīgi.

Evakuācijas krēslu var izmantot tikai tad, ja palīdzošā persona ir apmācīta to darīt.

Pārvietojot cilvēku uz evakuācijas krēslu, jāievēro turpmāk aprakstītie ieteikumi:

- 1 Jautājiet cilvēkam, kā jūs varat palīdzēt viņu pārvietot uz evakuācijas krēslu.
- 2 Pirms sākt pārvietošanu, pārrunājiet, kā jūs cilvēku plānojat pacelt un kurp dosieties.
- 3 Noskaidrojiet, vai jāņem līdzi sēdekļa spilvens vai paliktnis.
- 4 Ja evakuācijas laikā cilvēks tiek pacelts no ratiņkrēsla, pārliecinieties, ka ratiņkrēsls neaizšķērso izeju citu cilvēku brīvai izklūšanai no ēkas.
- 5 Nodrošiniet, ka cilvēka ratiņkrēsls tiek ņemts līdzi uz drošo vietu, lai cilvēks var vēlāk pārsēsties tajā atpakaļ.
- 6 Pēc iespējas ātrāk novietojiet cilvēku atpakaļ ratiņkrēslā.
- 7 Pārliecinieties, ka suns pavadonis nav nošķirts no saimnieka.



Piezīme

Jāapzinās, ka dažiem cilvēkiem ratiņkrēslā var būt minimāla kustību spēja un to pacelšana var būt bīstama viņu pašsajūtai.



Cilvēku ar redzes traucējumiem drošība un evakuācija

Lai palīdzētu cilvēkiem ar redzes traucējumiem ārkārtas evakuācijas laikā, jāveic turpmāk aprakstītās darbības:

- 1 Pastāstiet cilvēkam ārkārtas situācijas būtību un piedāvājiet savu palīdzību. Šī ir vēlāmā metode, darbojoties kā "redzīgam ceļvedim".
- 2 Sniedziet mutiskus norādījumus par drošāko maršrutu vai virzienu.
- 3 Ejot pastāstiet cilvēkam, kur atrodaties un kur atrodas šķēršļi.
- 4 Kad esat nonācis drošībā, orientējiet cilvēku uz apkārtni un jautājiet, vai viņam nepieciešama turpmāka palīdzība.
- 5 Pārliecinieties, ka suns pavadonis nav nošķirts no saimnieka.

Cilvēku ar dzirdes traucējumiem drošība un evakuācija

Lai palīdzētu cilvēkiem ar dzirdes traucējumiem ārkārtas evakuācijas laikā, jāievēro turpmāk aprakstītie ieteikumi:

- 1 Daži nedzirdīgi vai vājdzirdīgi cilvēki ārkārtas situācijās var neuzvert dzirdamo ugunsgrēka trauksmi. Izmantojiet alternatīvu brīdināšanas sistēmu, piemēram:
 - uzrakstiet piezīmi, lai informētu par situāciju, tuvāko evakuācijas ceļu un vietu, kur tikties ārpusē (*paraugs: "UGUNS! Izejiet pa aizmugurējām durvīm pa labi. TAGAD! Tiekamies ārā zālienā ēkas priekšā."*);
 - ieslēdziet un izslēdziet gaismas slēdzi, lai pievērstu cilvēka uzmanību, un pēc tam ar žestiem vai rakstiski norādiet, kas notiek un kas jā dara.
- 2 Sniedziet vizuālas instrukcijas, lai sniegtu padomus par drošāko maršrutu vai virzienu, norādot uz izejām vai evakuācijas kartēm.
- 3 Pārliecinieties, ka suns pavadonis nav nošķirts no saimnieka.

8. Pieklūstamas sanitārās telpas

Pieklūstamas sanitārās telpas cilvēkiem ar invaliditāti ir būtiskas, it īpaši cilvēkiem, kuri izmanto pārvietošanās palīgierīces vai kuriem ir nepieciešama palīdzība, lai pārvietotos uz un no tualetes sēdekļa.



Novietne kruķiem

Veidojot sanitārās telpas, jāņem vērā dažādās vajadzības, piemēram, cilvēkiem ar asistentu vajag vairāk vietas.

Pieklūstamības nodrošināšana sanitārajām telpām ir noderīga ne tikai cilvēkiem, kuri lieto ratiņkrēslus, bet arī citiem cilvēkiem, piemēram, cilvēkiem ar redzes traucējumiem vai cilvēkiem ar maziem bērniem.

Piederumiem, piemēram, rokas dvieļiem, ziepēm, atkritumu tvertnēm jābūt novietotiem tā, lai tos viegli varētu sasniegt un izmantot no sēdus stāvokļa.

Visām pogām, spiedpogām un rokturiem jābūt viegli atrodamiem un identificējamiem vizuāli vai pieskaroties, un jābūt viegli lietojamiem cilvēkiem ar ierobežotu roku veiklību.

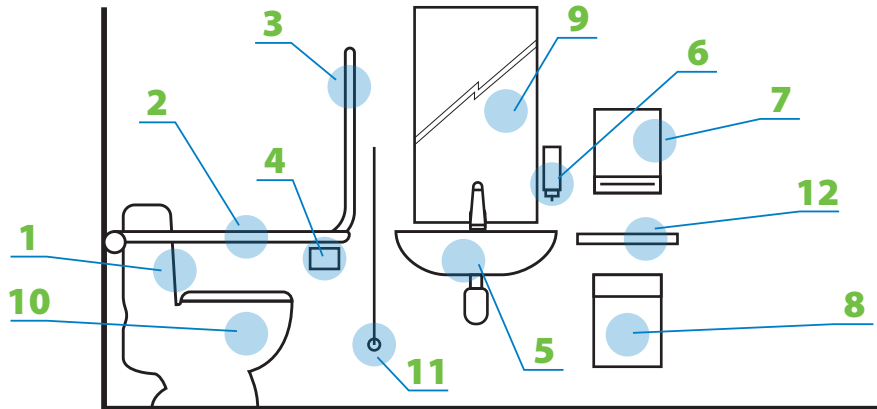
Jānodrošina arī virsdrēbēm vai kruķiem augstumā, ko var izmantot gan no stāvus, gan sēdus pozīcijas.

Virs izlietnes ir jānovieto spoguļis, izvairoties no pilna augstuma spoguļiem, jo tas varētu radīt ilūziju par sienas atvērumu.

Sanitāro telpu durvīm jāparedz iespēja tās atvērt no ārpuses gadījumā, ja cilvēkam ir nepieciešams sniegt palīdzību.

Pieklūstama tualete

Pieklūstamai tualetei piemērojamās prasības un ieteikumi:



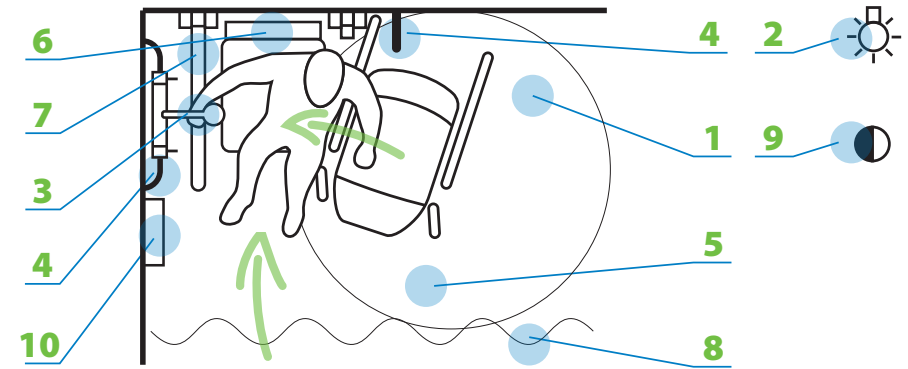
- | | |
|-----------|--|
| 1 | Klozetpods ar cisternu kā atzveltni. |
| 2 | Paceļami roku balsti sāniskai pārvietošanai. |
| 3 | Fiksēts rokturis uz sienas līdzsvaram. |
| 4 | Tualetes papīra turētājs. |
| 5 | Izlietne ar sviras jaucējkrānu un brīvu vietu zem tās. |
| 6 | Ziepju dozators/turētājs. |
| 7 | Roku žāvētājs vai dvieļu turētājs. |
| 8 | Atkritumu tvertne. |
| 9 | Spogulis. |
| 10 | Klozetpoda augšējā mala. |
| 11 | Divas palīdzības pogas un aukla. |
| 12 | Plaukts. |

Piezīme

Jāatceras, ka bērniem ar kustību traucējumiem ir jāierīko bērniem piemērota augstuma tualetes pods, izlietne un aprīkojums bērniem piemērotā augstumā.

Pieklūstama duša

Pieklūstamai dušai piemērojamās prasības un ieteikumi:



- | | |
|-----------|--|
| 1 | Neslidoša grīdas virsma. |
| 2 | Labs apgaismojums ar vienmērīgu sadalījumu. |
| 3 | Regulējama dušas galva. |
| 4 | Atbalsta rokturis pieejamā augstumā līdzsvaram. |
| 5 | Manevrēšanas vietas, lai piekļūtu nolokāmajam dušas krēslam. |
| 6 | Nolokāms vai pārnēsājams dušas krēsls. |
| 7 | Nolokāms rokturis pārvietošanai uz sēdekli. |
| 8 | Dušas aizslietnis. |
| 9 | Rokturi un aprīkojums ar vizuālu kontrastu. |
| 10 | Ziepju dozatori un dvieļu turētājs ērti aizsniedzams. |

Piezīme

Pie dušas jānodrošina divas palīdzības pogas ar auklu un gaismas indikatoru.

Dušas galvas turētājam jābūt regulējamam, lai to izmantotu dažādos augstumos, piemēram, bērniem, un atļautu lietot neatkarīgi cilvēkam no sēdus pozīcijas dušas sēdekli.

Higiēnas (aprūpes) telpas

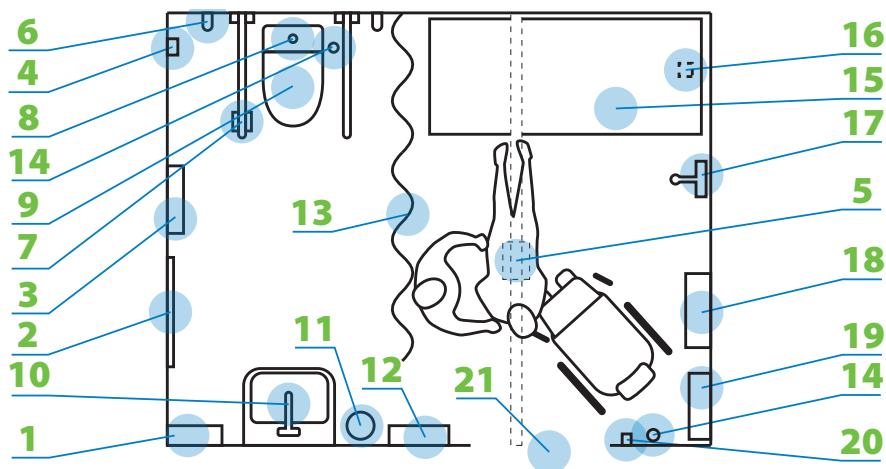
Higiēnas (aprūpes) telpas ir nepieciešamas cilvēkiem ar smagiem kustību traucējumiem, kuri nevar izmantot parasto vai pielāgoto tualeti un lieto personiskās higiēnas (inkontinences) līdzekļus.

Šiem cilvēkiem, lai izmantotu higiēnas telpu, dažkārt ir nepieciešams viens vai divi asistenti. Tāpēc šai telpai ir jābūt pietiekami plašai.

Arī cilvēkiem ar palielinātu svaru bieži nepieciešams vairāk vietas pieejamās tualetēs un dušas telpās.

Higiēnas telpā jāparedz arī pietiekams manevrēšanas laukums ratiņkrēslam, palielināts durvju un koridora platums.

Higiēnas telpai piemērojamās prasības un ieteikumi



- 1 Papīra dvieļu turētājs.
- 2 Pilna garuma spoguļi.
- 3 Lielas sanitārās atkritumu tvertnes, ja iespējams, iegremdētas sienā.
- 4 Trauksmes atiestatīšanas poga.
- 5 Kāpurķēžu pacelāju sistēma, stiprināma pie griestiem.
- 6 Vertikāls rokturis līdzsvaram.
- 7 Paceļamais atbalsta rokturis, viens ar tualetes papīra ruļļa turētāju.
- 8 Tualetes pods ar cisternu kā atzveltni.
- 9 Tualetes pods.
- 10 Liela izlietne ar regulējamu augstumu.
- 11 Atkritumu tvertne.
- 12 Manuāli vadāms roku žāvētājs.
- 13 Aizvelkams privātuma aizkars.
- 14 Palīdzības poga un aukla.
- 15 Regulējama augstuma dušas/maiņas soliņš.
- 16 Grīdas kanalizācija.
- 17 Regulējama dušas galva.
- 18 Platu papīra ruļļu dozators lietošanai ķermenim.
- 19 Sanitāro dvieļu dozators.
- 20 Divi apgērba āķi sēdošā un stāvošā augstumā.
- 21 Atbilstoša platuma uz āru atverama durvju aile, lai nodrošinātu piekļuvi lielām pārvietošanās ierīcēm ar riteņiem.

9. Mēbeles un aprīkojums dažādās telpās

Jebkurām mēbelēm un aprīkojumam, kurš tiek lietots publiskās telpās vai pakalpojumu ietvaros izveidotajās dzīvojamās telpās, ir jābūt izmantojamam arī cilvēkiem ar funkcionāliem traucējumiem.

Ja dizaina dēļ tiek izmantotas mēbeles, kuras neatbilst pieklūstamības prasībām, tad tajā pašā telpā ir jābūt arī pielāgotām mēbelēm.

Darba virsmām publiskās telpās jāatbilst dažādu lietotāju vajadzībām. Jāņem vērā virsmu izmantošana gan stāvus, gan sēdus stāvoklī.

Cilvēkiem, kuri izmanto ratiņkrēslus, galda virsmai ir jābūt tādā augstumā, lai nodrošinātu iespēju pārvietoties un būtu pietiekami daudz vietas ratiņkrēslam.

Informācijas centrs

Informācijas saņemšanas iespējām un elektroniskās rindas regulēšanas sistēmām jābūt pieklūstamām visiem apmeklētājiem.

Ieteicams izvēlēties tādu letes augstumu, lai piedāvātu iespējas dažāda auguma personām – bērniem, maza auguma cilvēkiem un personām, kuras izmanto pārvietošanās palīgierīces, piemēram, ratiņkrēslu vai stumjamos ratus.

Šajos gadījumos pakalpojumi tiek sniegti pie pazeminātas letes, attiecīgi pielāgojot augstumu arī mikrofoniem un galdiem. Informācijas sistēmās jāņem vērā dažādu cilvēku atšķirīgās vajadzības – krāsu kontrasta, taustes atšķirību vai dzirdes īpatnību izmantošana var palīdzēt, piemēram, cilvēkiem ar redzes traucējumiem precīzi atrast nepieciešamo informāciju.



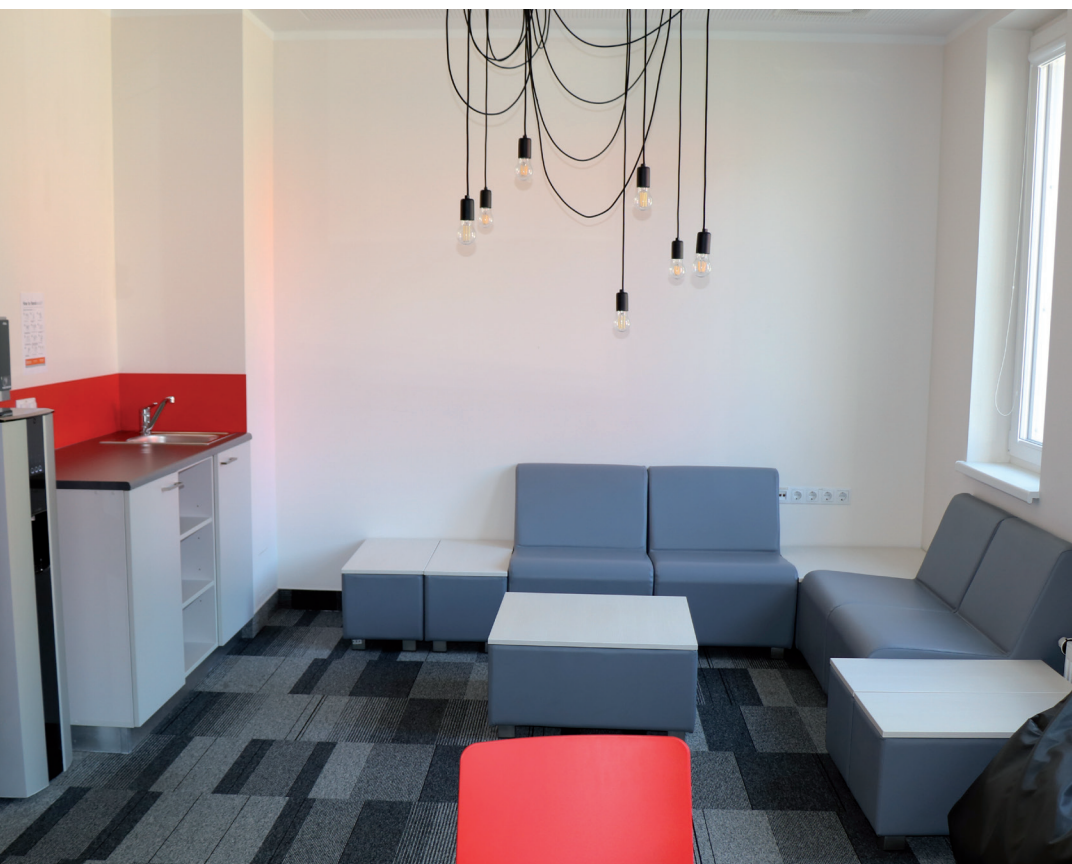
Halles un koplietošanas telpas

Koplietošanas telpas ir jāveido tā, lai tajās var ērti un brīvi pārvietoties. Izvērtējiet telpās esošo augu nepieciešamību, atsakoties no tādiem, kas visbiežāk izraisa alerģijas. Telpās esošie augi ir jānovieto tā, lai tie neatrastos pārvietošanās ceļā.

Telpās ir jābūt pietiekamai gaisa apmaiņai, ko nodrošina ventilācijas sistēma. Telpās jābūt iespējai regulēt temperatūru. Optimālā temperatūra ir robežās 18–22°C.

Griestu gaismas ķermeņi un interjera priekšmeti nedrīkst būt novietoti pārāk zemu, kas var apdraudēt cilvēkus ar redzes traucējumiem.

Galdus un letes vajadzētu izvietot tā, lai tie nebūtu ceļā cilvēkam ratiņkrēslā. Jāatceras, ka daļai pārvietošanās palīgierīču nepieciešama lielāka telpa.



Virtuves zonas un virtuves

Grupu dzīvokļos, dienas aprūpes centros un citās sociālo pakalpojumu sniegšanas vietās bieži ietilpst virtuves zona vai virtuvīte darbiniekiem, klientiem vai viesiem.

Ja virtuves telpas ir šauras, tad tajās trūks pietiekamas manevrēšanas vietas cilvēkiem, kuri izmanto pārvietošanās ierīces ar riteņiem.

Virtuve ar augsti novietotu darba virsmu un glabāšanas plauktiem nav sasniedzama cilvēkam ratiņkrēslā, un viņš to nevar izmantot neatkarīgi.

Visiem lietotājiem, jo īpaši cilvēkiem ar redzes traucējumiem, būs ērti lietot virtuvi, kur ierīces vizuāli kontrastē.



Virtuvei piemērojamās prasības un ieteikumi:

- 1 Ja ir paredzētas virtuves zonas, tām jābūt pieejamām visiem lietotājiem ar vienlīdzīgu piekļuvi, t.sk. pietiekama manevrēšanas telpa, lai ļautu izmantot ierīces vai aprīkojumu.
- 2 Virtuvēs jāuzstāda darba virsma un ierīces divos dažādos augstumos vai ar regulējamu augstumu, lai tās ir piemērotas cilvēkiem, kuri lieto virtuvi dažādos augstumos.
- 3 Zem zemākajām darba virsmām jābūt brīvai vietai, lai cilvēki ratiņkrēslā varētu ērti piekļūt pie letes un sēdēt, lietojot ierīces vai gatavojot ēdienu.
- 4 Virtuves ierīces jānovieto piemērotā augstumā, lai tās cilvēkiem būtu pieejamas un izmantojamas stāvot vai sēžot, un tām jābūt maksimāli viegli saprotamām un lietojamām.
- 5 Atvilktnu un skapju durvju rokturiem jābūt viegli satveramiem.
- 6 Atvērtajiem plauktiem vai glabāšanas plauktiem virs zemāka augstuma darba virsmām jābūt pieejamiem cilvēkiem ar mazāku augumu vai tiem, kuri izmanto ratiņkrēslu.
- 7 Gaismas slēdžiem jābūt skaidri redzamiem un novietotiem tā, lai tie būtu piekļūstami visiem, kuri izmanto virtuvi, tajā skaitā personām ar mazāku augumu vai personām, kuras izmanto ratiņkrēslu.
- 8 Ja ir paredzētas regulējama augstuma izlietnes, plītis un darba virsmas, pie sienas uzstādīti slēdži un kontaktlīdždas jānovieto tā, lai tie netraucētu darba virsmas kustību.
- 9 Virtuves elementiem, piemēram, skapju durvīm, skapju durvju rokturiem un atvilktnu fasādēm jābūt vizuāli kontrastējošām ar blakus esošajām virsmām, lai tās būtu skaidri identificējamās.

**Piezīme**

Vēlams izmantot tumšākas krāsas darba virsmas, jo tās atvieglo gaišāku priekšmetu identificēšanu, kas atrodas uz virsmām.

Atpūtas istaba

Atpūtas telpa nepieciešama cilvēkiem, kuri pārvietojas ratiņkrēslā vai kuriem ir citi funkcionālie traucējumi (piemēram, muguras sāpes, veikta gūžas operācija u.tml.), lai viņi varētu atpūsties, lietot nepieciešamos medikamentus, ievērot darba un atpūtas režīmu.

Atpūtas telpā jābūt pieejamai izlietnei, nelielai gultai un krēslam. Svarīgi, lai gulta būtu 0,45–0,50 m augsta un krēslam būtu roku balsti.

Atpūtas telpa būs noderīga arī vecākiem kā vieta, kur pabarot un aprūpēt bērnu. Tajā ir jānodrošina arī bērnu pārtinamais galdiņš.

Svarīgi ir izvietot saprotamas un ērtas norādes uz atpūtas telpu, lai apmeklētāji varētu to atrast un izmantot.



Piekļūstama atpūtas telpa individuālai lietošanai

Pielāgota dzīvojamā istaba

Dzīvojamai istabai jābūt piemērotai cilvēkiem ar invaliditāti, kā arī tiem, kuriem nepieciešama papildu vieta īpašam aprīkojumam veselības uzturēšanai.

Iespēju robežās istabas ir jāpielāgo cilvēka ar invaliditāti vai funkcionāliem traucējumiem individuālajām vajadzībām.

Ēkā, kur atrodas pielāgotā dzīvojamā istabā, jābūt piekļūstamai ieejai, nodrošinātai iespējai pārvietoties starp stāviem, pielāgotām tualetes telpām katrā stāvā.

Pielāgotās dzīvojamās istabas (piemēram, grupu dzīvokļos), kurām nav savs sanitārais mezgls, ir jāizvieto iespējami tuvu koplietošanas sanitārajām telpām.

Dzīvojamā istabā ir ieteicama gulta ar regulējamu augstumu.

Skapišiem, drēbju skapja pakaramajiem, darba galdam un plauktiem ir jābūt cilvēkam ratiņkrēslā sasniedzamā augstumā vai ar regulējamu augstumu.



Piezīme

Dzīvojamā istabā visām mēbelēm un ierīcēm jābūt aizsniežamām cilvēkam ratiņkrēslā. Jāpievērš uzmanība arī logiem - logu atvēršanas rokturiem ir jābūt aizsniežamā augstumā.



Gaiteni

Lai cilvēki ratiņkrēsls gaitenī varētu brīvi pārvietoties abos virzienos, gaitenim ir jābūt vismaz 1,5 m platumam un brīvam no šķēršļiem.

Gaiteņu logiem jābūt aprīkoti ar materiālu, kas aiztur spilgtus saules starus.

Radiatoru un ugunsdzēsāmie aparāti ir jāizvieto sienas padziļinājumos vai tie ir jānorobežo ar kontrastējošas krāsas margām.

Gaitenīs vēlams gar sienām izvietot margas kontrastējošā krāsā 0,9 m no grīdas līmeņa.



Kontrastējošs grīdas krāsojums un margas gar sienām

Gaitenim jābūt bez sliekšņiem un grīdas līmeņu maiņa nedrīkst pārsniegt 2 cm.

Lai atvieglotu orientēšanos ēkā, gaitenīs dažādos stāvos vai korpusos ieteicams krāsot dažādās krāsās un šo pašu krāsu ieteicams izmantot arī pie informācijas stendiem un norādēm uz šīm vietām.

Par suņiem pavadoņiem

Suns pavadonis ir aizvien biežāk sastopams mūsu sabiedrībā. Parasti tas pavada cilvēkus ar redzes traucējumiem, taču speciāli apmācīti suņi var pavadīt cilvēkus ar dažāda veida funkcionāliem traucējumiem, piemēram, kustību traucējumiem, epilepsiju, autismu, trauksmes traucējumiem u.c.

Suns pavadonis ir īpaši apmācīts veikt uzdevumus, lai mazinātu cilvēka funkcionēšanas ierobežojumus (nespēja pārvietoties vai orientēties), uzlabojot viņa mobilitāti un/vai neatkarību.

Sunim pavadonim ir noteiktā kārtībā izdota apliecība, kas apliecina suņa atbilstību veicamajam darbam; tas nēsā aksesuārus (piemēram, kakla siksnu, iemaukti, apmetnītis) ar atstarojošiem elementiem un uzrakstu "Suns pavadonis" (vairāk informācijas Ministru kabineta noteikumos Nr. 338 "Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem").

Cilvēkiem ar suni pavadoni ir grūti izmantot turniketis un virpuļdurvis. Metāla plāksnes ar perforētām atverēm var traumēt suņa ķepas. Arī eskalatori rada risku ievainot suņa pavadoņu ķepas.

Ja cilvēks ar suni pavadoni apmeklē ēku vai saņem pakalpojumu, ir jānodrošina droša, ērta vieta, kur suni var atstāt. Ja iespējams, šai vietai ir jābūt cilvēka (suņa saimnieka) redzeslokā.



Piezīme

Ja ēka ir liela un cilvēks tajā uzturas ilgu laiku, tad sunim pavadonim ir jānodrošina iespēja padzerties. Ūdenim ir jābūt svaigam un vēsam.



Apmācības un konsultācijas par vides un informācijas piekļūstamību

Apmācības un konsultāciju iespējas par iekļaujošu vidi, universālo dizainu un piekļūstamību piedāvā vairākas nevalstiskās organizācijas, kas pārstāv cilvēku ar invaliditāti intereses, piemēram:

- **Latvijas Neredzīgo biedrība**
<http://www.lnbiedriba.lv>
- **Liepājas Neredzīgo biedrība**
<https://www.redzigaismu.lv>
- **Latvijas Nedzirdīgo savienība**
<http://www.lns.lv/lat/>
- **Invalīdu un viņu draugu apvienība "Apeirons"**
<https://www.apeirons.lv>
- **Latvijas Cilvēku ar īpašām vajadzībām sadarbības organizācija SUSTENTO**
<https://www.sustento.lv>
- **Resursu centrs cilvēkiem ar garīgiem traucējumiem "Zelda"**
<https://zelda.org.lv>

Informācijas resursi

ANO Konvencija par personu ar invaliditāti tiesībām
<https://likumi.lv/ta/lv/starptautiskie-likumi/id/1630>

Eiropas parlamenta un padomes direktīva par dalībvalstu normatīvo un administratīvo aktu tuvināšanu attiecībā uz produktu un pakalpojumu pieejamības prasībām
<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/LV/TXT/HTML/?uri=CELEX:52015PC0615&from=LV>

Ministru kabineta noteikumi Nr. 338 "Prasības sociālo pakalpojumu sniedzējiem"
<https://likumi.lv/ta/id/291788-prasibas-socialo-pakalpojumu-sniedzjiem>

Informācija par vides piekļūstamību
<https://www.lm.gov.lv/lv/metodiskie-materiali>

Vides pieejamības vadlīnijas publiskām būvē un telpām un publiskajai ārtelpai (2018)
https://www.lm.gov.lv/sites/lm/files/data_content/pieejamiba_12042018_lm_vadlinijas1.pdf

Taktilie uzraksti
<https://www.redzigaismu.lv/files/Taktilie%20uzraksti.pdf>

Vides pieejamības pašnovērtējuma anketa (2020)
<https://www.lm.gov.lv/lv/vides-pieejamibas-pasnovertejums-2020>

Labklājības ministrijas sagatavotais materiāls "Darbā mēs visi varam būt noderīgi"
<https://www.lm.gov.lv/lv/media/1594/download>

Ieteikumi saziņas veidošanai ar cilvēkiem ar invaliditāti (2020)
<https://www.lm.gov.lv/lv/media/8776/download>

Padomi saskarsmē ar cilvēkiem ar invaliditāti
<https://www.apeirons.lv/advice/sekojosie-ieteikumi-palidzes-tev-saskarsme-ar-cilveku-kurs-parvietoja-ratinkresla/>

Tiesībsarga informatīvais materiāls darba devējiem "Pielāgota vide darbiniekiem ar invaliditāti"
https://www.tiesibsargs.lv/uploads/content/publikacijas/vadlinijas_dd_vides_pielagosana_1515490591.pdf

Darbinieks ar invaliditāti: kas jāzina darba devējam?
<https://www.nva.gov.lv/lv/piemerota-darba-vide>

Vieglās valodas aģentūra
<http://www.vieglavaloda.lv/lv/>

Noderīga informācija angļu valodā

European disability forum

<https://www.edf-fehp.org/>

Guidelines for Writing About People With Disabilities

<https://adata.org/factsheet/ADANN-writing>

Making workplaces inclusive of people with disabilities

https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---ed_emp/---ifp_skills/documents/publication/wcms_316815.pdf

Using Inclusive Language in the Workplace

<https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/careers/all-employees/working-with-others/words-matter.pdf>

Accessibility for everyone – making public service websites inclusive has become a legal requirement

<https://www.valtech.com/en-gb/insights/accessibility-for-everyone/>

Diversity and inclusion in the public service

<https://www.canada.ca/en/government/publicservice/wellness-inclusion-diversity-public-service/diversity-inclusion-public-service2.html>

Inclusive government for a more inclusive society

https://www.oecd-ilibrary.org/governance/government-at-a-glance-2015/inclusive-government-for-a-more-inclusive-society_gov_glance-2015-6-en;jsessionid=XUgDcKMMp20eY_zlX2zVFTMy.ip-10-240-5-99

Customer Service Standard – The Requirements

<https://accessforward.ca/customerService/requirements>

Diversity and inclusion in the public service

<https://www.canada.ca/en/government/publicservice/wellness-inclusion-diversity-public-service/diversity-inclusion-public-service2.html>

Communicating effectively with people with disabilities

https://www.westernsydney.edu.au/_data/assets/pdf_file/0009/887931/NDCO_Communicating_effectively.pdf

Information for all

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>