

## الوعي المكاني والأمانى للمكفوفين



### الوعى المكانى والأمانى للمكفوفين

أولاً: الوعى المكانى للمكفوفين:

يقصد بالوعى المكانى صياغة الطفل وتكوينه للمفاهيم المتعلقة بوضعه الجسمانى ووضع الشئ وترتيبه فى مكان معين، وكذلك المفاهيم المتعلقة بمواقع الأشياء واتجاهاتها وأبعادها ومسافاتهما

يعتبر الوعى المكانى أحد المجالات التى يتضح فيها إخفاق المكفوفين فى تنمية المفاهيم وتطويرها، حيث يعد الوعى المكانى من الأمور المهمة فى حياة المكفوف لأنه غير قادر على التفاعل مع بيئته.

□ إكساب المفاهيم المكانية لدى التلاميذ المكفوفين:

يفتقر التلميذ المعاق بصرياً إلى وسيلة الإدراك الحسى لعدم قدرته على رؤية الأشياء، كما أن إدراكه يعتمد بشكل كبير على حاسة اللمس وإذا لم يرتبط إدراكه بمصادر صوتية مليئة بالمعنى فإنه سوف يتلاشى تدريجياً حتى يصبح معدوماً. ومن ثم فإن التلميذ يستغرق وقتاً أطول بكثير فى تنمية وبناء احساسة بطبيعة الأشياء واستمرارها، وبالتالي فان إدراكه للأشياء يقتصر على الإدراك الحسى الملموس فقط، ومع تضاعف خبرته بالأشياء يبدأ فى الاتصال بها على المستوى الوظيفى ولكن نجاحه فى التقدم للمستوى التجريدى النظرى لإدراك مفهوم الشئ عادة ما يكون قاصراً ومحدوداً.

وذلك لأن الوعى المكانى لديه محدود بمعنى أن مفاهيمه لوضعه الجسمانى

ووضع الأشياء وترتيبها في مكان محدد، والمتعلقة بالأشياء ومواقعها وجهاتها وأبعادها ومسافات محدودة وقاصرة.

ويرى حسنى الجبالى أن بناء مفهوم عن شئ ما يعنى تكوين صورة ذهنية للشئ وعدم توافر تلك الصور الذهنية يؤثر على النمو المعرفى لدى التلاميذ المعاقين، وأشار إلى أن القصور فى بناء المفاهيم المعرفى للتلاميذ المعاقين

يرجع إلى العديد من الأسباب منها ما يلي:

- إن المدخلات الحسية فى حالة فقد البصر تضطر الطفل إلى الاعتماد على الحواس الأخرى المتبقية لديه فى الحصول على المعلومات والمعارف المتعلقة بالأشياء فى البيئة.
- أن القصور الحركى عند التلاميذ يؤدى إلى ضيق فرص استكشاف البيئة الخارجية وما يترتب على هذا الاستكشاف من تعلم فى هذه البيئة.
- يظهر الأطفال المكفوفون قصورًا فى الخيال و التصور فى أنشطة اللعب مما قد يشير إلى قصور فى القدرة على التجريد أو على الأقل ميلاً إلى اكتساب المفاهيم المحسوسة بشكل أقل تجريدًا مما يوجد لدى زملائهم المبصرين
- أنشطة لتنمية المفاهيم والمهارات المكانية لدى التلاميذ المكفوفين:

١ - أنشطة لتنمية مفاهيم (يسار - يمين - شمال - جنوب - أعلى - أسفل)

يمكن تنمية تلك المفاهيم لدى المكفوفين فى تدريس الدراسات الاجتماعية باتباع الأنشطة التالية:

- عرف التلاميذ بمعنى كلمة يسار أو لآ ثم كلمة يمين
- درب تلاميذك على استخدام المفهوم فى حياته وعلى الخريطة وفى الفصل
- عرف تلاميذك أن ناحية اليمين هى ناحية يدهم اليمنى
- عرف تلاميذك أن ناحية اليسار هى ناحية يدهم اليسرى

- ارشد تلاميذك أن ناحية الأمام في مواجهة الوجه
- ارشد تلاميذك أن ناحية الخلف في مواجهة الظهر
- درب تلاميذك على أن معرفة اتجاه واحد يكفيهم للتعرف على باقى الجهات
- عرف تلاميذك بمفهوم أعلى (أعلى السلم مثلاً) وأسفل (أسفل السلم مثلاً)
- اذكر أمثله بالاشياء التى تمثل الأعلى مثل (الجبل - التل - الهضبة)
- إرشد تلاميذك الى أن اتجاه الشمال على الخريطة دائماً أعلى أو أمام
- إرشد تلاميذك الى أن اتجاه الجنوب على الخريطة دائماً يمثل الخلف أو الأسفل
- إرشد تلاميذك الى أن جهة الشرق ناحية ذراعهم الأيمن
- إرشد تلاميذك الى أن جهة الغرب ناحية ذراعهم الأيسر
- عرف تلاميذك أن الجهة المقابلة للشمال هى جهة الجنوب
- عرف تلاميذك أن الجهة المقابلة للشرق هى جهة الغرب

## ٢- أنشطة لتنمية مفهومي الحركة والاتجاه:

- أطلب من تلاميذك التحرك الى جهة الشمال (الأمام)
- أطلب من تلاميذك التحرك الى اليمين (شرفاً) أو الى اليسار (غرباً)
- أطلب من تلاميذك التحرك الى اليمين (شرفاً) ثم الانعطاف الى الخلف (جنوباً)
- أطلب من تلاميذك تحديد الجانب الأيمن من المكتب وأن يقوموا بوضع أنفسهم فى موضع بحيث يكون المكتب من الجانب الأيسر

## ٣- أنشطة لتنمية البنية النسيجية (التركيبية):

مثل تعويد الطفل على إدراك الفروق بين الخشن والناعم، وأن يألف الأسطح المختلفة التى يسير عليها من (أرض مغطاة بالنبات - أرض أسمتية وأسفلت - بساط وسطح - رمال وأتربة) ويمكن يفيد ذلك كثيراً أثناء التنقل، وأن يتعرف

على تقلبات الجو والشعور بالبرودة أو الحرارة وما يشعر به قبل سقوط المطر، وكذلك شعوره بسخونة الشمس وشعوره بالظل أيضًا.

#### ٤- أنشطة لتنمية مفهوم الوقت

هناك نوعان من الزمن: الزمن الحقيقي وهو الذى يقاس بالساعة، أما الزمن الشخصى فهو الزمن الذى يرتبط بما نشعر به، إنه احساسنا الشخصى بالوقت كما هو متضمن فى انفعالنا حيث نفعل شىء أو ننتظره، ومن الانشطة التى يمكن أن تنمى مفهوم الوقت ما يلي:

- ناقش طفلك فى الوقت الذى إستغرقه مثلاً فى إرتداء الملابس وتناول الطعام
- ناقش معه مفهوم "الثانية - الدقيقة"
- إجر مسابقة لانجاز أسرع عمل

#### ٥- أنشطة لتنمية مفهوم المسافة

وتتضمن استخدام مقاييس من (الأقصر إلى الأطول)، ويتطلب ذلك من التلميذ التعرف على المفاهيم المتعلقة بالمسافة مثل: أكبر- أصغر - أقصر- أطول.... ومن الأنشطة التى يمكن أن تنمى مفهوم المسافة ما يلي:

- قارن بين طول يدك وطول قدمك
- كم المسافة التى يقطعها عند التحرك بخطوة واحدة
- قدر أطوال وأحجام الأشياء الموجودة بالغرفة مثل (الدرج - المكتب..)
- العلاقة بين الزمن والمسافة:

يجب أن يعرف التلميذ أن هناك علاقة واضحة بين الزمن والمسافة فإنه يجب أن يكون واعياً لا لطول المسافة فقط، وإنما للزمن المستغرق فى قطع هذه المسافة، وكذلك يجب أن يعرف أن هناك عوامل مؤثره على نسبة المسافة للزمن كحالة الطقس، فيمكن أن نطلب من التلميذ تقدير الزمن الذى يقطعه فى المسافة من الفصل الى فناء المدرسة مثلاً.

## تتمية مهارات التوجه والتنقل ( الحركة ) :Orientation & Mobility

### أ) التوجه Orientation:

هى عملية استخدام الحواس لتمكين الشخص من تحديد نقطة ارتكازه، وعلاقته المكانية بمواقع الاشياء المهمة فى البيئه.

### ب) الحركة Mobility:

وهى قدرة واستعداد وتمكن الشخص من التنقل فى بيئته من النقطة الثابتة التى يوجد بها حاليًا الى النقطة التى يرغب فى الانتقال اليها فى مكان لآخر من البيئه. وتمثل مهارات التوجيه الجانب العقلى فى عملية التنقل، بينما تمثل الحركة الجهد البدنى المتمثل فى الأداء السلوكى للفرد، والحركة ليست مجرد انتقال من مكان إلى آخر بقدر ما تتضمنه من تفكير وربط علاقات بين الأشياء والأماكن المختلفة التى يتحرك بينها الفرد.

ويعتبر التدريب على مهارة التوجيه والحركة من المهارات التى يعتمد عليها المكفوف اعتمادًا أساسيًا فى معرفة اتجاهه باستخدام حاسة اللمس، وقد يوظف حاسة اللمس تلك فى توجيه ذاته، فقد يحس بأشعة الشمس أو الرياح ويوظف تلك المعرفة فى توجيه ذاته نحو الشرق (صباحًا) ونحو الغرب (مساءً)، كما يوظف حاسة السمع فى توجيه ذاته نحو مصدر الصوت. ويمكنه الاستعانة بالوسائل المساعدة مثل الدليل المبصر - الكلاب المرشدة - العصا البيضاء - النظارة الصوتية..). ويتعرف الكفيف على جسمه من خلال: تنمية مفهوم صورة الجسم وكيف ينمو - التعرف على اجزاء الجسم ووظائفها - التعرف على المهارات الاساسية فى حياه الكفيف - اتجاهات الجسم (يمين-يسار) - الترتيب النسبى لاجزاء الجسم - كشف حركة اجزاء الجسم.

### • أهمية التوجه والحركة:

يعد الهدف الرئيسى من التوجه والحركة هو تدريب المكفوفين على تحقيق أساليب السلامة والاستقلالية فى التنقل خلال بيئتهم، ويمكن تحديد أهمية التوجه والحركة فيما يلى:

- تدريب أعضاء الجسم على الحركة والمرونة
- ألفة المكفوف للبيئة المحيطة به، وأن يحدد معالمها ويسيطر عليها
- تنمية الحواس المتبقية لدى المكفوف
- تنمية مهارات العناية بالنفس
- مساعدة المكفوف على الوقاية من الأخطار التي قد تواجهه في بيئته
- مساعدة المكفوف على التعامل مع الأشياء وممارسة بعض الألعاب وأداء بعض المهارات الحياتية
- تدريب المكفوف على الوضع السليم عند التنقل
- مساعدة المكفوف على اتخاذ وضع الحماية الملائم عند التنقل بمفرده
- أنشطة لتدريب المكفوف على التنقل بمفرده:
- لكي يتدرب المكفوف على التوجه والتنقل بمفرده يجب أولاً تعريفه بالأشياء القريبة منه مثل الأشياء في المنزل - الفناء...
- تدريبه على الاستعانة بحاستي اللمس والسمع والاستفادة منهما
- تدريبه على الاستماع الى بعض الأصوات التي يكون لها مدلول
- وصف وشرح ما حوله حتى يتذكر ما هو موجود إذا مشى بمفرده
- وضع ذراعه أمام وجهه ليقى الوجه والرأس من الاصطدام
- الاستعانة بظهر إحدى اليدين عند تتبع حائط أو مائدة
- القرب منه عند التحرك مع التوجيه المستمر حتى لا يشعر بالوحدة
- عدم تركه في مكان لا يعرف عنه شيء
- تدريبه على بداية التحرك من مكان معروف بالنسبة اليه حتى يكون خريطة ذهنية للمكان
- تذكيره بالأشياء الموجوده حوله ثم ساعده على المشى في هذه المناطق
- مساعدته على معرفة الاتجاه الذي ينبغي له أن يتخذة للوصول الى مكان معين ويجب البدء من مكان معروف كأحد الأبواب مثلاً

## ■ العوامل التي تؤثر على المكفوف عند التنقل:

هناك العديد من العوامل التي قد يكون لها تأثير كبير عند حركة المكفوف منها ما يلي:

### ١- خصائص الطفل المكفوف:

إن حاجات وخصائص الطفل المكفوف والتعرف عليها ومعرفة استعداده وميوله واهتماماته لها العامل الأكبر في تحديد رغبة الطفل في التحرك من عدمه، فإذا كان من طباعه الانطوائية مثلاً تجده ميالاً أكثر للانفراد بنفسه، وليس لديه الرغبة في التنقل والتحرك، وإذا كان فاقد الثقة في ذاته والآخرين أيضاً فتجده يرفض التحرك خوفاً من الاصدام أو التعرض للأخطار.

### ٢- البيئة المحيطة بالمكفوف:

إذا كانت البيئة المحيطة بالمكفوف تشجعه على التنقل والتحرك وتعوده وتدرجه وتساعدته، كلما كان ذلك أيسر عليه من الذي يعيش في بيئة لا تساعد ولا تشجعه، مما يدفعه الى أن يؤثر السلامة وأن يبقى في مكانه.

### ٣- شدة الاعاقة وطبيعتها:

كلما كانت الاعاقة بسيطة ولدى المكفوف استعداد للتعلم والتطور كلما كان ذلك أيسر، ولكن إذا كانت الاعاقة مصحوبة بإعاقات أخرى فإن ذلك يؤثر بشدة على الفرد.

### ٤- الخبرة السابقة:

إن الخبرات التي يحصل عليها الطفل المكفوف في أعوامه الأولى تضيف الكثير من المعلومات للطفل والتي تزيد من تفاعله مع العالم الخارجي والتعامل مع الآخرين بنجاح مما يكسبه الثقة بالآخرين وبذاته الأمر الذي ينعكس إيجابياً على حركته وتنقله.

### ثانياً: الوعي الامانى للمكفوفين :

يعد المكفوف في حاجة الى تحقيق الأمان من الأخطار الحياتية المختلفة أكثر من

التلاميذ المبصرين، نظرًا لظروف الإعاقة، يمكن تحقيق الأمان من خلال تدريبهم على العديد من المواقف المختلفة من خلال المرور ببعض الخطوات والإجراءات التي يجب اتباعها معه لتحقيق الأمان ومنها ما يلي:

### ١- تدريب المكفوفين على تحقيق الأمان أثناء التحرك:

لتحقيق الأمان أثناء التحرك للتلميذ المكفوف يجب تدريبه على العديد من الإجراءات التالية:

- ❖ الاستعانة بالوسائل المساعدة كالمشرد أو العصا أو الكلاب المرشدة
- ❖ تذكر الأشياء الموجودة بالمنزل أو الطريق في أماكنها المألوفة
- ❖ وصف الأشياء الموجودة كالسور والحديقة
- ❖ محاولة تعرف الناس في الشارع من أصواتهم
- ❖ محاولة التنقل في طرقات ممهدة
- ❖ وضع اليد أمام الوجه للحماية من الاصطدام وكذلك لتتبع حائط
- ❖ استخدام الجهات أثناء التنقل
- ❖ الاستعانة بعلامات التي توضح أماكن عبور المشاة كدليل



شكلان يوضحان دليل المكفوف أثناء التنقل (الكلب - العصا)

### ٢- تدريب المكفوفين على تحقيق الأمان من أخطار الحرائق والكوارث الطبيعية:

يمكن الاستعانة بالحواس الأخرى كالشم مثل رائحة الحريق، التي تنذر بنشوب حريق كبير في مكان ما، واتباع استراتيجيات تتناسب مع الموقف وكذلك تدريب

التلاميذ على إنذار حريق والإجراءات التي يجب أن يتبعها عند نشوب الحريق،  
وأيضاً عند حدوث الزلازل والتي تتمثل فيما يلي

- ❖ عدم الاندفاع إذا وجدوا في مكان حريق
- ❖ عدم الإقدام على المساعدة التي قد تعرضهم للخطر
- ❖ عند حدوث الزلزال عدم الاندفاع على السلم
- ❖ عدم الجرى في الشارع
- ❖ اتباع تعليمات رجال الشرطة والإعلام
- ❖ عدم الاستراحة على أحد الجدران في الشارع
- ❖ التدريب على استخدام التليفون وعلى أرقام النجدة والإسعاف

### ٣- تدريب المكفوفين على تحقيق الأمان من أخطار وسائل المواصلات

يمكن تدريب التلاميذ عن طريق إحضار مقعد وفي مشهد تمثيل كأنه مقعد سيارة وتدريبهم على استخدام حزام يشبه حزام الأمان، وكذلك تدريبهم على اتباع إشارات المرور وذلك عند القيام بالرحلات الميدانية في شكل مباريات ومسابقات وألعاب.

### ٤- تدريب المكفوفين على تحقيق الأمان من أخطار الحيوانات:

يجب أن يعرف المكفوف أن الحيوانات البرية (غير الأليفة) تمثل خطراً عليه فهي ليست كالحوانات الأليفة التي تعيش في بيتنا؛ فيجب أن يتعرف على بعض النماذج والمجسمات لبعض الحيوانات وكذلك التعرف على أصواتها حتى يأخذ حذره إذا اعترضته وعليه دائماً ألا يتنقل في المناطق البعيدة عن العمران منفرداً، ويفضل صحبة مرشد معه حتى لا يعرض نفسه لأخطار الحيوانات.

### ٥- تدريب المكفوفين على تحقيق الأمان من الأخطار الجوية:

تتمثل الأخطار الجوية في الأمطار الشديدة والسيول وأيضاً العواصف الشديدة،

والارتفاع الشديد في درجات الحرارة، وغيرها من الأخطار التي 'تعد أبسط ما تفعله تجعل المكفوف يفقد إحساسه بالجهة التي يتنقل فيها، وقد تسبب في التأثير على بعض العلامات المرشدة له على الطريق، لذا يراعى الاستعانة بدليل عند الخروج من المنزل في تلك الظروف واستخدام شمسية للحماية من المطر الشديد أو الحماية في مكان آمن عند هبوب عاصفة شديدة

### كيفية إكساب وتنمية الوعي الأمانى لدى التلاميذ المكفوفين

يمكن تنمية وإكساب التلاميذ المكفوفين الوعي الأمانى وذلك عن طريق تعريفهم بكيفية التحرك والأساليب المتبعة لتحقيق الأمان ويمكن استخدام الألعاب التعليمية في حديقة المدرسة لتعريفهم بكيفية التحرك، كما يمكن وضع عوائق وتدريب التلاميذ على كيفية التعامل معها إضافة إلى غرس أهمية تحقيق الأمان لديهم والبعد عن الأخطار، كما يمكن عرض مشهد تمثيلي يتضمن مجموعة من الأخطار وتركهم اتباع السبل الصحيحة لتحقيق الأمان كما يمكن أن نطلب منهم ذكر الأشياء الموجودة بالمنزل أو الطريق في أماكنها المألوفة وصف الأشياء الموجودة كالسور والحديقة، كما يمكن تدريبهم على الاستعانة بالأصوات لمساعدتهم كمؤشرات في تحقيق الأمان والاستعانة بالجهات أثناء التحرك كأن نطلب من تلميذ أنه إذا أراد أن يصل في أمان عليه أن يسير مثلاً خمس خطوات شرقاً ثم أربعة غرباً ثم ثلاثة شمالاً حتى يصل إلى المكان الآمن.

كما يمكن تدريبهم على كيفية تحقيق الأمان عند حدوث كوارث مثل الزلازل وتدريبهم عليها وعمل عرض عملي للنزول من الفصل مثلاً والتعليق على أدايمهم، كما يمكن الاستعانة بالحواس الأخرى كالشم مثل رائحة الحريق، التي تنذر بنشوب حريق كبير في مكان ما، واتباع استراتيجيات تتناسب مع الموقف وكذلك تدريب التلاميذ على إنذار حريق والإجراءات التي يجب أن يتبعها عند نشوب الحريق.

كما يمكن تعريف التلاميذ عن قواعد الأمان عند التنقل في الشارع أو ركوب

سيارة من خلال مشهد تمثيلي وتدريبهم عليه وكذلك تدريبهم على تحقيق الأمان من أخطار الحيوانات بعد تقديم نماذج للحيوانات البرية (غير الأليفة) تمثل خطرًا وأيضًا وكذلك التعرف على أصواتها وكذلك تدريب التلميذ المكفوف على تحقيق الأمان من الأخطار الجوية وذلك من خلال بعض التسجيلات الصوتية التي تعرض أصوات الرياح والعواصف وتعريفهم بخطورتها.

### العوامل التي تعوق تحقيق الوعي الأمانى للمكفوفين

#### ١- صعوبة الإحساس بالعوائق:

تسبب الإعاقة البصرية في فقدان القدرة على إدراك العوائق وبالتالي تجنبها، وهي بذلك تحد من قدرة الكفيف على التنقل بحرية في البيئة، ولكن لوحظ أن إحساس المكفوف بالعوائق أكبر من المبصر، وذلك يرجع الى حاسة السمع واستشارة أعضاء السمع بالموجات الصوتية المرتدة وإن كانت الأماكن المزدحمة أو ذات الظروف الجوية السيئة لا يظهر فيها هذا التأثير جليًا.

#### ٢- تعذر استخدام جميع الحواس الأخرى:

أن الأطفال منذ الأسابيع الأولى يتعلمون مما يحيط بهم من مشيرات كاللعب والأصوات والأشكال ... وغيرها من الخبرات التي يتعرضون لها لذا فإن إثراء بيئة الطفل بالمنبهات المتنوعة والمثيرات المناسبة وتهيئة ظروف بيئية مناسبة تستثير حواسه وتنشط خياله وتفكيره.)

لكى يقوم المكفوف بالحركة الصحيحة فإنه يستخدم جميع حواسه، فحاسة السمع لديه تكون إيجابية دائما في ملاحظة كل أنواع الأصوات بما في ذلك صدى الصوت، كما أن تفسير الروائح المختلفة وملاحظة التغيرات في درجة الحرارة والتيارات الهوائية لها دلالتها في توجيه الحركة، وكذلك ملاحظة المسافات ليس من خلال عد الخطوات وإنما من خلال اعتبارات الزمن والحركة والصوت.

### ٣- عدم القدرة على فهم العلاقات المكانية والتدريب عليها:

يعد فهم المكفوف للعلاقات المكانية مفتاح الحركة الجيدة الآمنه، لذا يجب أن يتعرف التلميذ هذه العلاقات في وقت مبكر من حياته، وكلما ازداد عدد المواقف التي يتعرض لها وازداد تنوعها كلما سهل عليه تفسير المشكلات التي يواجهها.

**الأسس التنظيمية والمواصفات الواجب توافرها داخل المدارس لتحقيق الأمان للتلاميذ المكفوفين:**

يجب عند اختيار موقع المدرسة الخاصة بالتلاميذ المكفوفين مراعاة العديد من المواصفات منها ما يلي:

- ❖ تحاط بأسوار مبنية أو نباتية من جميع جهات المدرسة لحماية التلاميذ وكذلك لامتناس الضوضاء.
- ❖ توزيع المباني داخل الموقع بما يحقق سهولة التنقل والوصول إلى مختلف الفراغات والعناصر
- ❖ يجب مراعاة تصميم المبنى المدرسى وأن يتسم بالامتداد الأفقى لتسهيل الحركة، كما يجب أن تكون محاور الحركة عمودية وليست دائرية ليسهل حفظها في ذاكرة التلاميذ المكفوفين
- ❖ في حالة دمج المكفوفين مع ضعاف البصر في نفس المدرسة يراعى تخصيص الأدوار السفلى للمكفوفين والأدوار العليا لضعاف البصر
- ❖ استخدام أرضيات غير قابله للانزلاق مثل السيراميك وتجنب استخدام المواد ذات السمك مثل الموكيت السميك أو ذات الحواف البارزة.
- ❖ استخدام نوافذ ذات ارتفاع مناسب من منسوب أرضية الفصل، وتجنب استخدام الباب المروحة لتجنب الاصطدام.
- ❖ استخدام إشارات صوتية مثل دق الجرس.

## بعض الإرشادات التي يجب على المكفوف اتباعها لتحقيق الأمان أثناء التنقل

- هناك بعض الارشادات التي يجب مراعاتها عند تدريب المكفوفين على تحقيق الأمان أثناء التنقل وهي كما يلي:
- حدد أهداف معينة تريد تحقيقها.
- حدد موقعك أولاً في الفراغ المحيط بك
- تحرك ببطء حتى لا تتعرض للحوادث
- تخيل حجم وشكل المكان مع مراعاة الجهات المستخدمة أثناء التنقل
- اتبع قواعد الأمان أثناء التنقل مثل استخدام العصا، أو التنقل على الجانب الأيمن
- استعن بالصوت لارشادك أثناء التنقل
- حدد تصور لمسارك بالاستعانة بشيء أو صوت للتسهيل
- حدد حافة حائط أو سور للتحرك
- حدد مصدر الأخطار وجهتها وتوقع أماكنها كالسلم مثلاً
- استعن بحاسة الشم أثناء تحركك
- استعن بالصوت أثناء تحركك
- لاحظ أن الصوت قد يدل على وجود خطر ما
- لاحظ أن حجم الصوت قد يرشدك إلى تحديد مكانه
- تتبع أحد المبصرين
- التزم بالتنقل بجانب الرصيف وأماكن عبور المشاة
- استخدم شمسية للحماية من المطر الشديد
- الحماية في مكان آمن عند هبوب عاصفة شديدة
- اتبع تعليمات الدولة أثناء حدوث السيول أو الإعصار
- اعتمد على الجهات أثناء التحرك.