

Zobacz • Usłysz • Poczuj • Zrozum

1) Nadwrażliwość wzrokowa (światło, bodźce wizualne)

- Migające światła — wymiana świetlówek na LED lub światło naturalne.
- Możliwość przygaszenia światła.
- Reflektory nie są skierowane w oczy osób.
- Brak wyraźnych kontrastów światła/ciemności w przestrzeni.
- Ograniczone ekrany i animacje w przestrzeniach wspólnych.
- Ograniczenie męczących wzorów — zastąpienie prostymi.
- Telewizory nie grają w tle bez potrzeby (wyłączone/wyciszone).

2) Nadwrażliwość słuchowa (hałas, echo, nagłe dźwięki)

- Elementy wygłuszające: panele, wykładziny, filcowe nakładki pod krzesła.
- Urządzenia są wyciszone (wentylacja, lodówki, klimatyzacja).
- Zastosowano ciche zamykanie drzwi (uszczelki, filc).
- Dzwonek szkolny/komunikaty - krótsze i cichsze.
- Alternatywa dla głośnych suszarek (ręczniki papierowe).
- Brak głośnej muzyki w tle w poczekalniach wspólnych przestrzeniach.
- Możliwość opuszczenia miejsca, gdy hałas jest zbyt duży.
- Miejsce wyciszenia

Zobacz • Usłysz • Poczuj • Zrozum

3) Nadwrażliwość zapachowa (chemia, jedzenie, perfumy)

- ☐ Brak intensywnych odświeżaczy powietrza/kadzideł.
- ☐ Używane są środki czystości o neutralnym zapachu.
- ☐ Toalety wietrzone i bez duszących neutralizatorów.
- ☐ Dobra wentylacja w częściach gastronomicznych i wspólnych.
- ☐ Personel unika intensywnych perfum.

4) Komunikacja (jasność, przewidywalność, wsparcie alternatyw)

- ☐ Proste komunikaty bez ironii/metafor.
- ☐ Instrukcje dzielone na małe kroki + wsparcie wizualne.
- ☐ Informacja „co mnie czeka” przed wizytą/wyjściem.
- ☐ Zdjęcia wnętrza i drogi wejścia udostępnione online.
- ☐ Opcja alternatywnej komunikacji (pisanie/tablet/obrazki).
- ☐ Możliwość przerwy bez tłumaczenia.
- ☐ Szkolenie personelu.

Dostępność wspiera nie tylko osoby w spektrum autyzmu.
To, co ułatwia życie jednej osobie, często pomaga wielu.



Województwo
Śląskie

Dofinansowano z budżetu Samorządu Województwa Śląskiego