

Рабочая тетрадь волонтера Абилимпикс

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«ВОЛЖСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»
Центр добровольчества Абилимпикс 34

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ ВОЛОНТЕРА АБИЛИМПИКС

Волжский 2026



АННОТАЦИЯ

Дорогой друг! Эта рабочая тетрадь — твой личный помощник и навигатор в мире инклюзивного волонтерства. Она создана специально для слушателей программы **«Подготовка волонтеров чемпионата Абилимпикс»**.

Тетрадь не просто дублирует содержание лекций. Она приглашает тебя к диалогу, размышлению и действию. Здесь ты найдешь:

- **Ключевые тезисы** по каждому модулю программы.
- **Практические задания** для отработки навыков на тренингах и самостоятельной работы.
- **Место для заметок**, выводов и личных впечатлений.
- **Памятки и чек-листы**, которые пригодятся во время чемпионата.

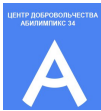
Веди записи, выполняй упражнения, фиксируй свои эмоции. Это поможет тебе не только успешно пройти обучение и получить сертификат, но и стать настоящим профессионалом своего дела — чутким, надежным и уверенным волонтером «Абилимпикс».

Помни: в основе любой помощи лежат человеческие отношения. Твое желание, время и силы могут изменить чью-то жизнь к лучшему!

Рабочая тетрадь волонтера разработана сотрудниками государственного бюджетного профессионального образовательного учреждения «Волжский политехнический техникум» структурными подразделениями:

1. Базовой профессиональной образовательной организацией «Центр инклюзивного профессионального образования».
2. Центром инклюзивного добровольчества.

Региональный центр добровольчества «Абилимпикс» создан в ГБПОУ «ВПТ» на основании письма ФГБОУ ДПО «ИРПО» № 01-04/02-515/2026 от 04.03.2026 г.



МОДУЛЬ 1. ВВЕДЕНИЕ В ДВИЖЕНИЕ «АБИЛИМПИКС» И ОСНОВЫ ВОЛОНТЕРСТВА

Ключевая информация:

- **«Абилимпикс» (Abilympics)** — это международное движение, чемпионаты профессионального мастерства для людей с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья. Название происходит от английских слов *Ability* (способность) и *Olympics* (Олимпиада).
- **Ценности инклюзии:** ценность человека не зависит от его способностей; каждый имеет право на общение и развитие; разнообразие делает общество сильнее.
- **Единый стандарт волонтера:** опрятный внешний вид (дресс-код), пунктуальность, вежливость, субординация (выполнение указаний координатора и главных экспертов), знание своих прав и обязанностей.

Лекция: История «Абилимпикс», ценности инклюзии, структура чемпионата и стандарты работы волонтера.

Цель лекции: Углубленное изучение истории международного и российского движения «Абилимпикс», понимание ценностей инклюзивной культуры, знакомство с иерархической структурой Национального чемпионата, а также формализация прав, обязанностей и стандартов поведения волонтера.

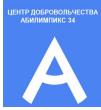
Длительность: 1 час.

План лекции

1. **История движения «Абилимпикс»:** (Зарождение в Японии, ключевые вехи, создание Международной федерации, выход России на арену).
2. **Ценности инклюзии в контексте движения:** (Философия равных возможностей, социальная модель инвалидности, изменение общественного сознания).
3. **Структура Национального чемпионата «Абилимпикс» в России:** (Уровни соревнований, управленческая вертикаль, категории участников и компетенции).
4. **Права и обязанности волонтера:** (Четкое разграничение функционала и зон ответственности).
5. **Единый стандарт поведения:** (Дресс-код, пунктуальность, субординация и этика).

Ход лекции

Блок 1: История движения «Абилимпикс».



Здравствуйтесь, коллеги! Сегодня мы погрузимся в историю движения, которое изменило жизнь миллионов людей по всему миру. Мы говорим об «Абилимпикс» — Олимпиаде способностей.

1.1. Зарождение идеи в Японии (1970-е годы)

История движения начинается в **1971 году в Японии**. Именно тогда была создана Японская организация по вопросам занятости пожилых людей, инвалидов и ищущих работу (JEED). Инициаторы задались простым, но революционным вопросом: как мотивировать людей с инвалидностью к труду и показать обществу их реальный потенциал? Ответом стал Первый национальный конкурс профессионального мастерства, проведенный в **1972 году**. Соревнования быстро переросли из простых профсостязаний в мощный социальный лифт и, по сути, в «ярмарку вакансий», где работодатели увидели, что люди с ОВЗ могут быть высококлассными специалистами. Название «Абилимпикс» (Abilympics) родилось как сочетание слов **Ability** (способность) и **Olympics** (Олимпиада), подчеркивая высший уровень мастерства.

1.2. Выход на международную арену

Успех японского национального движения привел к идее международных соревнований. Поворотным моментом стал **1981 год**, провозглашенный ООН Международным годом инвалидов. В Токио прошел **I Международный чемпионат «Абилимпикс»**, собравший 304 участника из 49 стран. Дальнейшая хронология международных чемпионатов выглядит так:

- **1985 г.** — II чемпионат в Боготе (Колумбия).
- **1991 г.** — III чемпионат в Гонконге. Ключевое событие: именно здесь была основана **Международная Федерация Абилимпикс (МФА)** для регулярного проведения соревнований.
- **1995–2016 гг.** — чемпионаты прошли в Австралии, Чехии, Индии, Японии, Корее и Франции.

Сегодня членами международного движения являются более 50 стран мира.

1.3. История «Абилимпикс» в России

Путь движения в нашей стране начался совсем недавно, но развивается стремительно.

- **2014 год** — 7 декабря в Москве прошел Первый презентационный чемпионат с участием 72 человек. Этот год считается официальной точкой входа России в движение.
- **2015 год** — Россия официально присоединяется к международному движению, и чемпионаты начинают проводиться в регионах.



- **2016 год** — важная веха: российская сборная дебютирует на IX Международном чемпионате в Бордо (Франция) и завоевывает 3 бронзовые медали.
- **2017 год** — чемпионаты «Абилимпикс» становятся частью президентской платформы «Россия — страна возможностей».
- **2018 год** — во исполнение поручения Президента РФ В.В. Путина, Правительство издает распоряжение № 312-р, предписывающее проводить чемпионаты **ежегодно**.

Блок 2: Ценности инклюзии.

Движение «Абилимпикс» базируется на глубоких ценностях инклюзивной культуры, которые мы обязаны не только знать, но и транслировать.

Что такое инклюзия в контексте «Абилимпикс»? Это не просто «создание пандусов». Это **социальная модель**, которая гласит: проблема не в человеке с инвалидностью, а в барьерах окружающей среды — физических, коммуникационных и, главное, ментальных (стереотипах).

Ключевые ценности движения:

1. **Равноправие и уважение.** Каждый участник — профессионал. Девиз многих региональных чемпионатов: «**Все мы разные, но права у нас равные!**». Мы оцениваем мастерство, а не особенности здоровья.
2. **Преодоление стереотипов.** «Абилимпикс» доказывает, что нет «непрофессиональных» нозологий. Человек с нарушением слуха может быть блестящим программистом, а человек на коляске — дизайнером.
3. **Труд как основа интеграции.** Высшая ценность — это трудоустройство. Средний уровень трудоустройства участников в России достигает **93%**. Это значит, что почти каждый финалист находит работу. Чемпионат — это реальный шанс на профессиональную независимость.
4. **Взаимопомощь и поддержка (принцип «равный – равному»).** Участники поддерживают друг друга, делятся опытом. Волонтеры и эксперты создают среду, где раскрывается потенциал.

Блок 3: Структура Национального чемпионата «Абилимпикс» в России.

В России выстроена четкая, многоуровневая система, позволяющая охватить максимальное количество людей и провести отбор лучших.

3.1. Иерархия соревнований

1. **Региональные чемпионаты.** Проводятся во всех 89 субъектах РФ. Это самый массовый этап, где участники соревнуются на своих площадках. В 2025 году количество участников достигло рекордных цифр.



2. **Национальный чемпионат.** Финальные соревнования, которые проходят в Москве (часто на площадке «Тимирязев Центр»). Сюда съезжаются победители региональных этапов. В 2025 году Национальный чемпионат прошел под девизом «Нет предела – действуй смело!». В 2026 году утвержден новый девиз: «Каждая победа начинается с мечты!».

3. **Международные соревнования.** Участие сборной России в чемпионатах под эгидой Международной федерации.

3.2. Управленческая вертикаль

Структура управления движением обеспечивает его системность и поддержку на высшем уровне.

- **Федеральный уровень:**
 - **Организационный комитет** под председательством Заместителя Председателя Правительства РФ.
 - В его составе: Министерство просвещения, Минтруд, Минобрнауки, Минкульт, Минздрав, профильные комитеты Госдумы и Совета Федерации, общественные организации инвалидов (ВОИ, ВОГ, ВОС) и др.
 - **Национальный центр «Абилимпикс»** (на базе Института развития профессионального образования) — главный оператор движения.
- **Региональный уровень:**
 - Региональные оргкомитеты.
 - **Центры развития движения «Абилимпикс» (ЦРД)** в 88 субъектах РФ, которые координируют работу на местах.
 - Региональные центры обучения экспертов (РЦОЭ) и центры добровольчества.

3.3. Категории участников

Соревнования проводятся по трем основным возрастным категориям:

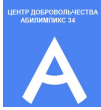
- **Школьники** (от 14 лет) — профориентация и первые пробы пера.
- **Студенты** — основная категория, демонстрирующая мастерство, полученное в колледжах и вузах.
- **Специалисты** — люди с инвалидностью, уже работающие в экономике.

Особые категории:

- **Фестиваль возможностей** — для участников с тяжелыми и множественными нарушениями развития.
- **Новое направление (2025 г.)** — финал чемпионата среди участников СВО по 15 компетенциям.

3.4. Компетенции

Перечень компетенций постоянно растет, охватывая до **18 отраслей экономики**. В 2026 году утверждено 48 основных компетенций и 9 презентационных (например, «Блинопек», «Дизайн интерьера», «Разработка и сборка БПЛА»).



Блок 4: Права и обязанности волонтера.

Работа волонтера в «Абилимпикс» имеет четкие правовые и этические рамки. Это не просто помощь, а ответственная миссия.

4.1. Права волонтера

Как участник официальной команды, волонтер имеет право:

- Получать полную и достоверную информацию о своих функциях и расположении объектов на чемпионате.
- На безопасные условия труда (инструктаж, информация о путях эвакуации).
- На обеспечение экипировкой (брендовая одежда, бейдж).
- На питание и отдых в соответствии с графиком дежурств.
- На уважительное отношение со стороны организаторов, экспертов и участников.
- На получение благодарственных документов (волонтерская книжка, сертификаты, благодарственные письма) по итогам работы.

4.2. Обязанности волонтера

Список обязанностей строг и обязателен к исполнению:

- **Соблюдение Стандарта поведения** (см. Блок 5).
- **Знание функционала.** Волонтер должен четко знать свою роль (навигатор, регистратор, ассистент и т.д.) и зону ответственности.
- **Информирование.** Не давать ложных обещаний и непроверенной информации. Если волонтер не знает ответа на вопрос, он обязан перенаправить человека к координатору или в инфоцентр. Задача волонтера — найти того, кто поможет, а не решить проблему самостоятельно, если она вне его компетенции.
- **Взаимодействие с участниками.** Предлагать помощь только после того, как спросили разрешения. Не оставлять подопечного без присмотра, если он нуждается в сопровождении.
- **Конфиденциальность.** Не разглашать персональные данные участников и детали их здоровья, ставшие известными в ходе работы.
- **Невмешательство в соревновательный процесс.** Категорически запрещено подсказывать участникам или выполнять задания за них. Волонтер создает условия, но не влияет на результат.

Блок 5: Единый стандарт поведения (дресс-код, пунктуальность, субординация).

Внешний вид и поведение волонтера формируют образ всего чемпионата. Поэтому введен Единый стандарт.

5.1. Дресс-код

Цель: идентификация волонтера как части команды и обеспечение опрятного внешнего вида.



- **Бейдж — лицо волонтера.** Бейдж должен быть надет на видном месте в любой момент работы. Без бейджа доступ в служебные и конкурсные зоны запрещен.
- **Униформа.** Волонтер обязан носить выданную брендированную одежду (жилеты, футболки, ветровки).
- **Общие требования:**
 - Чистота и опрятность одежды и обуви.
 - Обувь должна быть удобной и закрытой (без каблуков), так как волонтеры много перемещаются.
 - Недопустимы вызывающие прически, яркий макияж и маникюр (если это не соответствует конкретному функционалу, но обычно это правило действует для всех).
 - Желательно убрать длинные волосы.

5.2. Пунктуальность и дисциплина

Время на чемпионате синхронизировано поминутно. Опоздание волонтера может сорвать старт соревнований для участника.

- Прибытие на смену строго по графику, минимум за 15-20 минут до начала работы.
- Предупреждение координатора о возможных форс-мажорах.
- Наличие заряженного телефона и доступа в мессенджеры для экстренной связи.

5.3. Субординация и командная работа

Волонтеры не работают сами по себе, они часть большой иерархии.

- **Цепочка подчинения:** Волонтер -> Старший волонтер (тим-лидер) -> Координатор волонтерского корпуса -> Оргкомитет площадки.
- Выполнение распоряжений старших по команде обязательно, если они не противоречат технике безопасности и нормам закона.
- Любые спорные ситуации, конфликты или вопросы решаются через тим-лидера или координатора. Недопустимо выяснять отношения с экспертами, участниками или гостями самостоятельно на повышенных тонах.

5.4. Этика общения (напоминание ключевых правил)

- **Улыбка и доброжелательность.** Это главный "инструмент" волонтера.
- **Отзывчивость и тактичность.** Умение предложить помощь так, чтобы не обидеть, — высший пилотаж .
- **Коммуникабельность.** Умение четко и грамотно объяснить информацию, при необходимости — повторить терпеливо несколько раз .



Практическое задание 1.1: Знакомство в команде «Мы — команда Абилимпикс»

Цель: Познакомиться с другими волонтерами, создать доверительную атмосферу.

Задание на тренинге: Прими активное участие в упражнениях на командообразование, которые проведет тренер. Запомни имена и интересы других волонтеров в твоей группе.

Задание для самостоятельной работы (после тренинга): Запиши имена 3-5 человек из твоей команды и один интересный факт о каждом из них.

1. Имя: _____ .

Интересный факт: _____

2. Имя: _____ .

Интересный факт: _____

3. Имя: _____ .

Интересный факт: _____

4. Имя: _____ .

Интересный факт: _____

5. Имя: _____ .

Интересный факт: _____

Мои заметки по модулю 1:

·
·
·



Модуль 2. Психолого-педагогические основы взаимодействия с людьми с инвалидностью

Этот модуль — самый важный в нашей подготовке. Внимательно изучи правила и обязательно выполни практические задания.

2.1. Сопровождение лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Правила этикета (Краткая памятка):

- Всегда спрашивай, нужна ли помощь, прежде чем ее оказать.
- Обращайся непосредственно к человеку, а не к его сопровождающему.
- Коляска — это личное пространство человека. Не опирайся на нее и не кати без спроса.
- При длительном разговоре присядь или отойди на шаг, чтобы быть с собеседником на одном уровне глаз.

Лекция: Этикет общения с колясочниками и правила оказания помощи при передвижении

Цель лекции: Сформировать у волонтеров навыки грамотной, тактичной и безопасной коммуникации и помощи людям, использующим кресла-коляски (маломобильные граждане) в условиях чемпионата «Абилимпикс» и в повседневной жизни.

Длительность: 1 час.

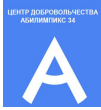
План лекции

1. **Золотые правила этикета при общении с колясочниками.** (Психологический комфорт и уважение).
2. **Правила помощи при передвижении: общие принципы.**
3. **Преодоление препятствий:** (Пандусы, лифты, узкие дверные проемы, бордюры, неровные поверхности).
4. **Пошаговый алгоритм оказания помощи.** (Как правильно предложить и осуществить перемещение).
5. **Чего делать НЕЛЬЗЯ.** (Типичные ошибки и запрещенные действия).

Ход лекции

Введение

Добрый день, коллеги!
Сегодня мы детально разберем одну из ключевых тем для волонтера «Абилимпикс» — взаимодействие с людьми, передвигающимися на креслах-колясках. Это самая многочисленная группа маломобильных граждан, с которой вы будете работать на площадке. Ваша главная задача — не просто «доставить» человека из точки А в точку Б, а сделать это максимально комфортно, безопасно и, что самое важное, уважая его достоинство и личное



пространство. Помните: коляска — это часть личного пространства человека, его «ноги». Относиться к ней нужно соответственно.

Блок 1: Золотые правила этикета при общении.

Прежде чем мы научимся помогать физически, нужно освоить психологию общения.

Правило 1: Человек, а не коляска.

В разговоре обращайтесь непосредственно к человеку в коляске, а не к его сопровождающему или стоящему рядом другу. Если разговор затягивается (более минуты), постарайтесь присесть на корточки или отойти так, чтобы ваши глаза были на одном уровне с глазами собеседника. Это позволит избежать ситуации, когда один смотрит сверху вниз, а другому приходится закрывать голову. Это дискомфортно и психологически, и физически.

Правило 2: Коляска — это неприкосновенная территория.

Никогда не облокачивайтесь на коляску, не толкайте ее, не опирайтесь на ручки и не кладите на нее свои вещи. Для человека это равносильно тому, если бы незнакомец облокотился вам на плечо или положил сумку вам на ноги. Коляска — это продолжение тела.

Правило 3: Этикет предложения помощи.

Не надо хватать за ручки и катить, не спросив. Это может быть воспринято как вторжение и даже напугать человека. Всегда спрашивайте: «Здравствуйте, могу ли я вам помочь? Чем конкретно?». Уважайте право на отказ. Если человек говорит «нет», это его выбор. Если соглашается, спросите: «**Как мне лучше вам помочь? Как вам будет удобнее?**». Доверьтесь инструкциям самого человека — он лучше знает свою коляску и свои возможности.

Блок 2: Правила помощи при передвижении: общие принципы.

Если ваше предложение помощи принято, и вам предстоит сопровождать человека, запомните несколько универсальных принципов.

1. **Скорость.** Не бегите. Скорость передвижения должна быть комфортна для человека в коляске, а не для вас. Идите спокойным шагом.

2. **Предупреждение.** Человек в коляске часто не видит дороги впереди (обзор ограничен), особенно если это механическая коляска или он сидит низко. Ваша задача — комментировать маршрут: «Сейчас будет небольшой уклон вниз», «Поворачиваем направо», «Впереди трещина в асфальте, будет небольшой толчок».

3. **Наблюдение за состоянием.** Следите за мимикой и дыханием человека. Если он напрягся или побледнел при преодолении препятствия — значит, ему страшно или больно. Замедлитесь, спросите, все ли в порядке.

4. **Техника безопасности волонтера.** Катя коляску, держите спину прямо, не наклоняйтесь корпусом вперед. Толкайте коляску, используя ноги и мышцы корпуса, а не только руки, чтобы не сорвать спину.

Блок 3: Преодоление препятствий.

Это самый сложный раздел. Разберем типичные ситуации на чемпионате.

3.1. Пандусы

- **Подъем в гору:** Толкайте коляску перед собой. Двигайтесь равномерно, без рывков. Если пандус длинный, делайте короткие остановки, чтобы отдышаться и дать человеку отдохнуть от тряски.

- **Спуск с горы:** Самое опасное место. **КАТЕГОРИЧЕСКИ запрещено спускаться лицом вперед (то есть толкать коляску вниз перед собой), если у вас нет специальных навыков и тормозов!**

Правильный способ: Поверните коляску к себе спиной (человек будет смотреть на вас или в сторону подъема). Спускайтесь, придерживая коляску за ручки и тормозя своим телом, шагая спиной вперед. Так вы страхуете человека от падения вперед, если коляска резко покатится.

- Если пандус оборудован поручнями и человек может самостоятельно держаться, следуйте его инструкциям.

3.2. Лифты

- Заезжая в лифт, заезжайте спиной вперед (человек лицом к выходу), чтобы он видел, куда выезжать.

- Выезжая из лифта, убедитесь, что кабина встала ровно с полом. Если есть зазор или ступенька, действуйте как при преодолении порога.

- Придерживайте двери лифта, чтобы они не начали закрываться, пока коляска не заехала или не выехала полностью.

3.3. Узкие дверные проемы

- Если проем чуть шире коляски, нужно научиться проходить его аккуратно, чтобы не ободрать руки человека о косяки. Попросите человека убрать руки на колени или сложить их, если это необходимо.

- Перед дверью сначала откройте ее и зафиксируйте (чтобы она не захлопнулась обратно), затем аккуратно заведите коляску.

3.4. Бордюры, пороги, ступеньки (высотой до 5-10 см)

Это самый частый случай на улице.

- **Подъем (заезд на бордюр):**

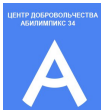
1. Подкатите коляску вплотную к бордюру передними колесами.
2. Надавите на ручки коляски вниз, чтобы поднять передние колеса вверх (поставьте их на бордюр).

3. Теперь толкайте коляску вперед, пока задние большие колеса не упрутся в бордюр.

4. Резким, но контролируемым движением толкните коляску вперед-вверх, закатывая задние колеса на бордюр.

- **Спуск (съезд с бордюра):**

Всегда съезжайте ЗАДНИМИ колесами. Никогда не съезжайте передними вниз — коляска перевернется!



1. Подъезжаете к краю бордюра задом (человек спиной к краю, вы стоите лицом к нему).
2. Аккуратно, придерживая коляску за ручки и тормозя весом своего тела, опускаете сначала задние колеса вниз.
3. Как только задние колеса коснулись земли, осторожно опускаете передние.

Блок 4: Пошаговый алгоритм оказания помощи.

Общая схема ваших действий от встречи до прощания:

1. **ШАГ 1: Встреча и предложение.** Представьтесь, покажите бейдж, скажите: «Здравствуйте, я волонтер. Могу я вам помочь добраться до зоны соревнований?»
2. **ШАГ 2: Получение согласия и инструкций.** Получив «да», спросите: «Как вам будет удобнее? Я пойду рядом или лучше я повезу?» Если нужно везти, уточните: «Как коляска реагирует на неровности, нужно ли приподнимать передние колеса на бордюрах?»
3. **ШАГ 3: Адаптация под человека.** Если человек пересаживается с коляски на стул или наоборот, спросите, нужна ли помощь, и доверьтесь его командам. Не поднимайте человека на руки, если вас об этом не просят!
4. **ШАГ 4: Транспортировка.** Двигайтесь плавно, комментируйте препятствия, следите за окружающей обстановкой, чтобы никто не врезался в коляску.
5. **ШАГ 5: Завершение.** Когда доставили человека в нужную точку, зафиксируйте коляску на тормоз (обязательно!), попрощайтесь и сообщите, как связаться с волонтерами, если помощь понадобится снова.

Блок 5: Чего делать НЕЛЬЗЯ.

Запомните список строгих запретов:

1. **Не хватайте за подлокотники и спинку без предупреждения.**
2. **Не катите коляску быстро и не крутите ее резко.**
3. **Не ставьте коляску на задние колеса ради экстрима** или «чтобы проехать быстрее», если это не согласовано с человеком (балансировка на задних колесах — это специальный навык, доступный не всем).
4. **Не заносите коляску в лифт или автобус «броском».** Все движения должны быть плавными.
5. **Не опирайтесь на человека** в коляске, даже если вам тяжело его везти. Остановитесь, отдохните сами, но не используйте плечо человека как опору.
6. **Не пытайтесь переставить человека с коляски без его согласия и инструкций,** особенно если вы не обучены перемещению (трансферу).

Заключение



Уважаемые волонтеры, ваша работа — это искусство быть полезным, оставаясь незаметным. Владея этими правилами, вы не только обеспечите безопасность участников «Абилимпикс», но и подарите им чувство уверенности и спокойствия. Помните: главный принцип — уважение, такт и готовность следовать указаниям самого человека. Только так мы сможем создать по-настоящему инклюзивную и комфортную среду.

Практическое задание 2.1: Отработка навыков сопровождения

Задание на тренинге: Отработай с партнером на имитационном оборудовании (кресло-коляска):

1. **Подъем/спуск по лестнице.** Поменяйтесь ролями. Что ты чувствовал(а), когда был(а) в роли «сопровождаемого»?
2. **Помощь при посадке в автомобиль.** Опиши алгоритм действий.

Задание для самостоятельной работы:

Изучи карту маршрута от входа в техникум до твоей учебной аудитории. Есть ли на этом пути препятствия для человека на коляске (ступени, узкие двери, пороги)? Напиши, где они находятся и как ты можешь помочь их преодолеть.

2.2. Сопровождение лиц с нарушением зрения

Правила этикета (Краткая памятка):

- Начиная разговор, представься и представь всех, кто находится рядом.
- Предлагая помощь, дай человеку взять тебя под руку (техника «плечо-локоть»). Не хватай его за руку или трость.
- Предупреждай о препятствиях: «ступенька вверх», «ступенька вниз», «дверь открывается налево».
- Всегда говори, если ты отходишь или возвращаешься.

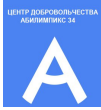
Лекция: Правила сопровождения и коммуникации с незрячими и слабовидящими участниками на конкурсной площадке

1. Как правильно начать общение и предложить руку для сопровождения

При взаимодействии с незрячим или слабовидящим человеком важно помнить: инициатива должна быть корректной, а помощь — ненавязчивой.

Алгоритм действий:

1. **Первичное обращение:**
 - Подойдите к человеку и **представьтесь** (назовите своё имя и роль, например: «Здравствуйте, я волонтер Анна, могу я вам помочь?»).
 - Говорите спокойным, естественным голосом. Не повышайте громкость, если у человека нет нарушений слуха.



2. **Предложение руки:**

- Если человек согласен на сопровождение, **предложите ему руку**.
- **Как правильно:** Слегка коснитесь своей рукой тыльной стороны его руки или предплечья, чтобы он понял, где находится ваша рука.
- Незрячий человек должен **взяться за вашу руку** (обычно чуть выше локтя), а не вы за его. Это позволяет ему лучше чувствовать ваши движения, повороты и остановки.
- **Важно:** не хватайте человека за руку, не тяните его за собой.

3. **Положение при движении:**

- Сопровождающий идет **на полшага впереди**.
- Незрячий участник идет слегка сзади/сбоку, ориентируясь на движение вашего тела и руки.

2. Недопустимость захвата трости или толкания человека

Существуют действия, которые категорически запрещены при сопровождении людей с нарушением зрения. Они не только нарушают личные границы, но и создают угрозу безопасности.

Категорически нельзя:

1. **Захватывать или трогать трость.**

- Белая трость — это **инструмент ориентации**, а не игрушка и не поручень. Это «глаза» незрячего человека.
- **Запрещено:** тянуть за трость, перехватывать её, пытаться направлять ею человека или нести её в руках.
- Исключение: если сам участник просит подержать трость (например, во время сидения за столом или приема пищи).

2. **Толкать человека в спину или направлять силой.**

- **Запрещено:** подталкивать коленом под колено, чтобы человек «понял», что надо поднять ногу (это унижительно и травмоопасно). Нельзя толкать в плечо, разворачивать за плечи без предупреждения.
- Если нужно изменить направление — **скажите об этом**, либо ваше тело само изменит траекторию, и рука человека это почувствует.

3. **Оставлять человека в пустом пространстве.**

- Если нужно отойти, обязательно предупредите: «Я отойду на минуту, вы по стойте здесь, рядом стена/ступ». Не оставляйте человека одного в центре зала.

3. Речевое информирование: описание препятствий и помощь в навигации

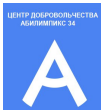
Словесная информация для незрячего человека так же важна, как и физическое сопровождение. Отсутствие информации вызывает тревогу.

Основные правила речевого информирования:

1. **Говорите вслух, комментируйте действия.**

- Всегда предупреждайте о своих намерениях: «Сейчас мы повернем направо», «Мы подходим к двери».

2. **Точное описание препятствий.**



- Недостаточно сказать: «Осторожно, ступенька».
 - **Правильно:** «Через два шага будет ступенька **вниз** (или вверх)».
 - Описывайте препятствия по сторонам: «Слева от вас стоит стол», «Справа ограждение».
3. **Навигация на конкурсной площадке.**
- Используйте принцип «циферблата» или сторон света/направлений:
 - «Стол находится прямо перед вами».
 - «Инструмент лежит справа от вашей руки, на расстоянии ладони».
 - Не пользуйтесь жестами (там, тут, сюда) без словесного пояснения.
4. **Если вы подводите к объекту (стул, станок, стол):**
- Подведите руку участника так, чтобы он коснулся предмета (спинки стула, края стола, станка).
 - Скажите: «Вот стул. Садитесь». Не пытайтесь усадить человека силой.

Памятка для волонтера:

- **Спросите, нужна ли помощь**, прежде чем что-то делать.
- **Не обижайтесь**, если помощь отвергли — человек имеет право на самостоятельность.
- Помните, что ваша задача — обеспечить безопасность и комфорт, а не управлять человеком.

Практическое задание 2.2: Упражнение «Поводырь»

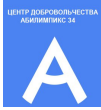
Задание на тренинге: Выполни упражнение с завязанными глазами в роли «незрячего» и в роли «поводыря».

1. Что было самым сложным в роли «незрячего»? Что помогало доверять поводырю?
2. Удалось ли тебе, будучи «поводырем», четко и вовремя предупреждать о препятствиях?
3. **Техника «плечо-локоть»:** Опиши своими словами, как правильно предложить руку для сопровождения.

2.3. Сопровождение лиц с нарушением слуха

Правила этикета (Краткая памятка):

- Чтобы привлечь внимание, помаши рукой или слегка коснись плеча.
- Смотри прямо в лицо собеседнику, говори четко и не слишком быстро. Не закрывай рот рукой.
- Если тебя не понимают, напиши фразу или набери в телефоне.



- Используйте короткие и простые предложения.

Лекция: Эффективная коммуникация с людьми с нарушениями слуха: дактиль, жестовая речь, письменная речь и визуальный контакт

1. Основные способы коммуникации

При взаимодействии с людьми, имеющими нарушения слуха, важно понимать, что универсального способа общения не существует. Выбор средства коммуникации зависит от предпочтений человека, степени потери слуха и наличия у него опыта использования тех или иных систем.

А. Дактильная речь (дактилология)

Дактиль — это ручная азбука, где каждой букве соответствует определенное положение пальцев (дактилема).

- **Когда используется:** чаще всего для проговаривания имен собственных, названий, терминов, а также в общении с людьми, которые не владеют развернутой жестовой речью.

- **Правила для сопровождающего:**

- Если вы не владеете дактилем в совершенстве, **лучше не пытайтесь его использовать** для передачи сложной информации, чтобы избежать искажений.

- Можно попросить участника написать слово или показать его на телефоне.

Б. Жестовая речь (жестовый язык)

Русский жестовый язык (РЖЯ) — это самостоятельная лингвистическая система, отличная от русского языка. Она имеет свою грамматику и структуру.

- **Когда используется:** в общении с людьми, для которых жестовый язык является родным (основным).

- **Правила для сопровождающего:**

- Если вы не владеете жестовым языком, обязательно привлекайте **сурдопереводчика** для официальных или сложных ситуаций (инструктаж, конкурсное задание).

- Выучите несколько базовых жестов (спасибо, здравствуйте, помощь) — это создает доверительную атмосферу.

В. Письменная речь

Самый доступный и универсальный способ коммуникации, если у вас нет общего языка (жестового) или технических средств.

- **Когда используется:** для быстрых пояснений, навигации, уточнений.

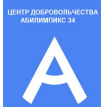
- **Правила для сопровождающего:**

- Используйте простые, короткие предложения.

- Держите под рукой блокнот и ручку или заметки в телефоне.

- Убедитесь, что человек прочитал сообщение (посмотрел на экран/бумагу) и понял вас. Можно попросить его кивнуть в знак понимания.

2. Правила привлечения внимания



Люди с нарушением слуха не могут ориентироваться на звук (голос, шаги, оклик). Поэтому привлечение внимания должно быть **визуальным или тактильным**, но деликатным.

Допустимые способы:

1. **Визуальный сигнал:**
 - Помашите рукой в поле зрения человека.
 - Включите/выключите свет (если нужно привлечь внимание группы в помещении).
 - Постучите по столу или полу (вибрация часто ощущается).
2. **Тактильный сигнал:**
 - **Легкое прикосновение к плечу или предплечью.** Это самый распространенный и нейтральный способ.
 - **Важно:** не касайтесь со спины слишком резко и не хватайте человека за руки, чтобы не испугать его.

3. Зрительный контакт и положение в пространстве

Для человека с нарушением слуха зрение — главный канал получения информации (чтение с губ, наблюдение за жестами, мимикой).

Основные правила:

1. **Смотрите в глаза.**
 - Во время разговора обязательно поддерживайте зрительный контакт. Если вы отводите глаза, собеседник может подумать, что разговор закончен или вы его игнорируете.
2. **Находитесь напротив.**
 - Встаньте лицом к собеседнику. Ваше лицо должно быть хорошо освещено.
 - **Нельзя** стоять спиной к свету (солнцу или яркой лампе), так как лицо окажется в тени, и собеседник не сможет видеть артикуляцию.
3. **Дистанция.**
 - Оптимальное расстояние для комфортного зрительного восприятия — 1,5–2 метра.

4. Важность четкой артикуляции для людей, читающих по губам

Многие слабослышащие люди (и даже те, кто пользуется слуховыми аппаратами) активно используют **чтение с губ** как вспомогательный или основной способ понимания речи.

Как говорить, чтобы вас понимали:

1. **Четкая, но естественная артикуляция.**
 - Говорите внятно, не проглатывайте окончания.
 - **Недопустимо:** утрированно «мычать» или чрезмерно растягивать рот, имитируя артикуляцию — это искажает естественные движения губ.
2. **Не ускоряйтесь.**
 - Темп речи должен быть спокойным, размеренным. Быстрая речь "смазывает" картинку для чтения с губ.
3. **Не кричите.**

○ Крик искажает артикуляцию и доставляет дискомфорт, особенно если у человека есть слуховой аппарат (он может усиливать шум).

4. Губы не должны быть закрыты.

○ Не прикрывайте рот рукой, бумагами, микрофоном или планшетом во время разговора.

○ Мужчинам с усами/бородой важно следить, чтобы они не закрывали контур губ.

5. Переспрашивайте и уточняйте.

○ Если вы не уверены, что вас поняли, переформулируйте мысль.

Если вы не поняли собеседника — попросите его повторить или написать.

Памятка для волонтера:

- **Главное правило:** спросите человека, как ему удобнее общаться (письменно, жестами, устно с чтением по губам).

- Если рядом переводчик — общайтесь с участником, а не с переводчиком ("спросите у него", глядя на участника, а не "спросите у него", глядя на переводчика).

- Не делайте лишних резких движений и не отвлекайтесь, когда человек смотрит на вас, пытаясь понять речь.

Говорящие руки

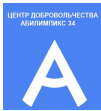
Как общаться с теми, кто нас не слышит

«Язык глухих», «жестуно», «амсленг». Все это — язык жестов.

В словаре глухонемых насчитывается около 2 000 жестов

Ниже показаны некоторые жесты, часто используемые в общении





Практическое задание 2.3: Изучаем базовые жесты

Задание на тренинге: Разучи с тренером базовые жесты русского жестового языка (РЖЯ) для общения на чемпионате.

Задание для самостоятельной работы: Потренируйся дома перед зеркалом. Зарисуй в квадратиках основные жесты или опиши их словами.

Жест	Как его показать? (Описание или рисунок)
Приветствие	
Спасибо	
Помощь	
Как дела?	
Всё хорошо	

2.4. Сопровождение лиц с ментальными нарушениями и РАС

Правила этикета (Краткая памятка):

- Говори спокойно, доброжелательно, простыми и конкретными фразами.
- Избегай переносного смысла, сарказма и сложных инструкций.
- Говори о задачах по шагам: «Сначала мы сделаем это, потом это».
- Если участник волнуется, постарайся переключить его внимание на что-то другое, предложи помощь.
- Помни: взрослый человек с ментальными особенностями имеет такой же жизненный опыт, как и любой другой взрослый.

Лекция. Сопровождение лиц с ментальными нарушениями и расстройствами аутистического спектра.

Сопровождение участников с ментальными нарушениями (в том числе с интеллектуальными нарушениями, задержкой психического развития) и расстройствами аутистического спектра требует особого подхода. Эти категории участников могут испытывать трудности с обработкой информации, социальным взаимодействием и эмоциональной регуляцией, особенно в стрессовой обстановке конкурсной площадки. Задача сопровождающего — стать надежным проводником, обеспечивающим чувство безопасности и предсказуемости.



1. Простота и конкретность инструкций

Люди с ментальными особенностями и РАС часто воспринимают информацию буквально и испытывают трудности с пониманием абстрактных понятий, метафор, сложных предложений и переносных смыслов.

Основные правила речевой коммуникации:

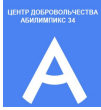
1. **Короткие и простые предложения.**
 - Вместо: «Мне бы хотелось, чтобы вы сейчас, наверное, прошли вон к тому столу и подготовили все необходимое для первого задания».
 - **Правильно:** «Иван, подойдите к столу. Нужно подготовить инструменты».
2. **Глаголы действия.**
 - Используйте прямые указания: «Возьмите ручку», «Откройте тетрадь», «Положите деталь сюда».
3. **Избегайте двусмысленности.**
 - Не используйте фразы типа «батарея села» (про инструмент), «отключили свет» (про электричество) без пояснения, если это не связано с реальным действием. Лучше говорить конкретно: «Закончился заряд», «Нет электричества».
4. **Один шаг за раз.**
 - Не давайте составных инструкций («Сходи в ту комнату, возьми там линейку и принеси сюда, а потом вытри доску»). Разбивайте задачу на последовательные шаги.
 - **Правильно:** «Достаньте линейку. (пауза) Теперь положите её на чертеж. (пауза) Начинаем чертить линию».
5. **Визуальная поддержка.**
 - Если на площадке есть пиктограммы, схемы, алгоритмы (как в чемпионатах «Абилимпикс»), указывайте на них. Визуальный ряд часто воспринимается легче, чем устная речь.

2. Поддержание спокойной, доброжелательной атмосферы

Конкурсная площадка — место повышенного стресса: шум, много людей, яркий свет, незнакомая обстановка. Для человека с РАС или ментальными нарушениями это может стать причиной сенсорной перегрузки.

Как создать комфортную среду:

1. **Контроль собственного состояния.**
 - Ваш голос должен быть тихим и ровным. Если вы сами взволнованы или говорите на повышенных тонах, участник «считает» эту тревогу и усилит её.
2. **Предсказуемость.**
 - Говорите о том, что будет через минуту: «Сейчас мы подождем 5 минут, потом подойдет эксперт».
 - Используйте таймеры или часы, если участнику нужно контролировать время — это снижает тревогу от неопределенности.
3. **Избегайте неожиданных прикосновений.**



- Многие люди с РАС избегают тактильного контакта или воспринимают его болезненно. **Никогда не трогайте человека без предупреждения** (не хлопайте по плечу, не берите за руку). Если нужно привлечь внимание — подойдите спереди и позовите по имени.

4. Сенсорный комфорт.

- Если возможно, предложите участнику пересест в более тихое место (подальше от работающего оборудования), если это не нарушает регламент. Уточните, не мешает ли ему свет или шум.

3. Как помочь участнику справиться с волнением на конкурсной площадке

Стресс может проявляться по-разному: от замкнутости и молчания до двигательного возбуждения, стереотипных движений (стимминг) или отказа от выполнения задания.

Алгоритм действий при волнении участника:

1. Признайте чувства (валидация).

- Не обесценивайте страх фразами «Не бойся», «Не переживай», «Это ерунда». Для человека это не ерунда.

- **Правильно:** «Я вижу, ты волнуешься. Это нормально. Здесь много людей, и задание сложное. Давай подышим».

2. Переключение на дыхание (если участник контактен).

- Используйте простое дыхательное упражнение: «Давай сделаем глубокий вдох (покажите сами) и медленный выдох. Ещё раз». Это помогает снизить физиологическое возбуждение.

3. Возврат к инструкции (заземление).

- Волнение часто возникает от страха «я не знаю, что делать дальше».

- Мягко верните участника к задаче: «Давай посмотрим на лист. Первое задание уже сделано? Молодец. Теперь смотрим на пункт второй. Тут нужно...»

4. Разрешение на "особое поведение".

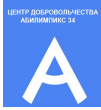
- Если участник использует саморегуляцию через стимминг (раскачивание, взмахи руками, повторение слов) и это не мешает ему и другим — **не запрещайте**. Это способ справиться с перегрузкой. Скажите: «Всё хорошо, ты можешь так делать, если нужно успокоиться».

5. Тайм-аут.

- Если вы видите, что участник «выключается» или истерика нарастает, и регламент позволяет — дайте ему физическую паузу. Отойдите в тихий угол, дайте попить воды, посидеть в тишине 1-2 минуты. Лучше потерять минуту на восстановление, чем провалить все задание из-за срыва.

Чего делать нельзя:

- **Не повышайте голос.** Это усугубит панику.
- **Не пытайтесь «пристыдить»** («Ну что ты как маленький», «Все смотрят»). Чувство стыда не мобилизует, а разрушает остатки самоконтроля.



- **Не меняйте резко обстановку** (не тащите силой в другой кабинет).

- **Не оставляйте одного** в состоянии острого стресса.

Памятка для сопровождающего:

- **Говорите коротко.**

- **Будьте спокойны сами** (ваше спокойствие — его опора).

- **Не трогайте без спроса.**

- **Давайте время** на обработку информации (пауза между фразами может быть до 10-15 секунд).

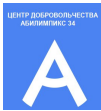
- **Хвалите за конкретные действия** («Отлично, ты ровно отрезал деталь»), а не вообще («Ты молодец»).

Практическое задание 2.4: Разбор сложных ситуаций (кейсы)

Задание на тренинге: Вместе с группой обсудите предложенные тренером ситуации.

Задание для самостоятельной работы:

Представь, что участник чемпионата очень волнуется перед выходом на конкурсную площадку, повторяет, что у него ничего не получится, и начинает ходить по кругу. Твои действия? Напиши 3-4 фразы, которые помогут его успокоить.



Модуль 3. Функциональные обязанности волонтера на чемпионате

Здесь мы переходим от теории к практике на конкретных местах работы. У каждой функциональной группы есть свои нюансы.

Чек-лист волонтера (Общий для всех):

- Я знаю своего координатора и его контакты.
- Я знаю расписание чемпионата и тайминги своей смены.
- Я надел(а) форму и бейдж.
- У меня заряжен телефон.
- Я изучил(а) схему площадки и знаю, где находятся: стойка регистрации, конкурсные зоны, туалеты, столовая, зона отдыха.
- У меня есть вода и перекус.

Практическое задание 3.1-3.4: Моделирование ситуаций на площадке

Задание на тренинге: Прими участие в деловой игре. Обыграйте предложенные тренером ситуации:

- «Опоздавший участник».
- «Сломался пандус».
- «Участник потерялся».
- «Нужен срочный переводчик».

Практическое задание 3.5: Алгоритм действий в нештатной ситуации

Задание для самостоятельной работы: Заполни пропуски в алгоритме.

Если произошла нештатная ситуация, я должен:

1. Сохранять спокойствие.
2. Убедиться в безопасности (своей и окружающих).
3. Оказать посильную помощь (если требуется).
4. Немедленно сообщить о случившемся _____
5. Следовать полученным инструкциям.

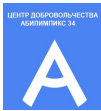
Модуль 4. Психологическая подготовка и профилактика выгорания

Волонтерство — это большая эмоциональная нагрузка. Важно уметь заботиться не только о других, но и о себе.

Правила профилактики выгорания:

1. **Помни о границах:** ты помогаешь, но не спасаешь. Ты не можешь решить все проблемы.
2. **Общайся с командой:** делитесь впечатлениями, поддерживайте друг друга.
3. **Отдыхай:** находи время для того, что приносит тебе удовольствие (хобби, спорт, прогулки).
4. **Проговаривай эмоции:** не копи в себе переживания.

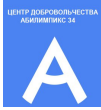
Практическое задание 4: Рефлексия и саморегуляция



Задание на тренинге: Выполни упражнения на дыхание и саморегуляцию, которые покажет психолог. Запиши одно самое эффективное, на твой взгляд, упражнение, которое ты сможешь использовать прямо во время смены.

Задание для самостоятельной работы: «Дневник волонтера»
После каждого дня работы на чемпионате (или после тренинга) отвечай себе на эти вопросы. Это поможет снять напряжение и осмыслить опыт.

Дата / День	Что сегодня было самым интересным важным?	С какой трудностью столкнулся?	Что помогло мне с ней справиться?	Моя эмоция сегодня (одним словом)



Заключение. Памятка выпускника

Поздравляю! Ты прошел(а) обучение по программе подготовки волонтеров чемпионата «Абилимпикс».

Перед чемпионатом:

- Еще раз просмотрите свои записи в этой тетради.
- Повторите правила этикета для каждой нозологии.
- Уточните у координатора все детали (время, место сбора, контакты).

Помни:

Твоя улыбка и искреннее желание помочь творят чудеса. Твои знания и навыки — залог того, что чемпионат пройдет комфортно и безопасно для всех его участников. Ты — лицо «Абилимпикс»!

Вперед, к новым победам и добрым делам!