

Haptische Kommunikation für Blind Jogging

Manche Menschen mit einer Hör- und Sehbehinderung können während dem Joggen oder Walken die Anweisungen nicht auditiv aufnehmen, z.B. wegen vollständiger, beidseitiger Gehörlosigkeit.

Um während dem Lauf eine Kommunikation zu ermöglichen, hat Patrick Robatel (Guide bei Blind Jogging 2022-2026) ein haptisches System entwickelt. Bei diesem übermittelt der Guide die Angaben zum Weg über Berührungen und Bewegungen am Arm, an der Hand oder Schulter der Läuferin oder des Läufers. Der Zweck des Systems ist, dass Laufende mit einer Hör- und Sehbehinderung die Anweisungen taktil, d.h. über den Tast-Sinn aufnehmen.

Beide, Guide und Läufer:in, müssen einverstanden sein, dieses haptische Kommunikations-System anzuwenden.

Die Berührungen sind auf die jeweiligen Körperzonen (Hand, Arm und Schulter) eingegrenzt.

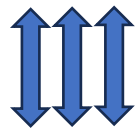
Übung hilft. Die Läufer:innen müssen selbst auch üben, diese Zeichen taktil aufzunehmen und zu verstehen.

Haptische Zeichen für Blind Jogging

Die folgenden Zeichen führt die oder der Guide aus:

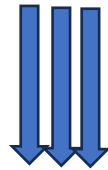
Wir joggen/walken.

Mit 2 Fingern alternierend auf die Hand tippen.



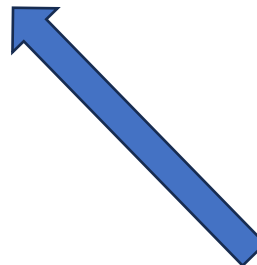
Wir laufen wieder schneller (z.B. nachdem das Auto vorbeigefahren ist).

Mit der Hand ca. 2-3x leicht auf die Hand klopfen.



Wir bremsen.

Die Hand mit dem Bündeli leicht hochheben, je nach Bedarf (leichtes Bremsen > leicht heben; starkes Bremsen > stärker heben).



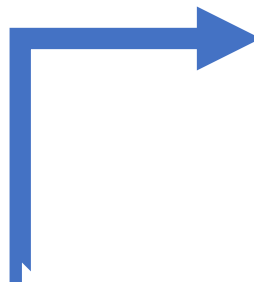
Wir stoppen.

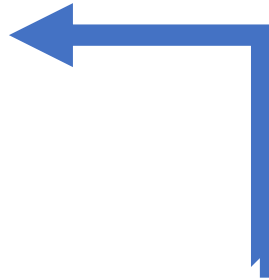
Die Hand mit dem Bündeli in einer Bewegung hochheben.



Wir biegen nach rechts/links ab.

Den Arm leicht nach vorne und nach rechts oder links schieben.





Wir steigen eine Stufe hoch.

Den oberen Teil des Unterarms mit der Hand umfassen und Läufer:in über die Stufe begleiten.



Wir steigen eine Stufe hinunter.

Den unteren Teil des Unterarms mit der Hand umfassen und Läufer:in über die Stufe begleiten.



Strasse/Weg steigt an.

Am Unterarm 1x von unten nach oben streichen.



Wir gehen eine Boden-/Temposchwelle hoch.

Am Unterarm (wie in der Abbildung oben) 1x **kurz und leicht** von unten nach oben streichen.

Strasse/Weg steigt ab.

Am Unterarm 1x von oben nach unten streichen.



Wir gehen eine Boden-/Temposchwelle hinunter.

Am Unterarm (wie in der Abbildung oben) 1x **kurz und leicht** von oben nach unten streichen.

Auf dem Weg befinden sich Steine.

2-3x mit allen 5 Fingern auf den Unterarm tippen.



Achtung, der Weg ist uneben, rutschig. Bitte vorsichtig joggen/walken.

Beim Joggen/Walken das Bündeli nicht mehr schwingen, sondern waagrecht halten und evtl. die Schlaufe des Bündelis mit den Fingern verkleinern.

Achtung: Tiere (oder Menschen)

Mit Daumen und Zeigefinger leicht in die Hand kneifen.



Quellenangabe für dieses Bild: am Ende des Dokuments

Wir joggen/walken über eine Rille.

Mit Daumen und Zeigefinger leicht ins Handgelenk oder in den Unterarm kneifen, z.B. wenn die Rille nur noch einen Schritt entfernt ist.

Check (z.B. der Atmung, der Befindlichkeit) «Alles okay?»

Während dem Lauf mit der freien Hand ca. 2x auf die Schulter tippen.

Läufer:in antwortet mit der Stimme oder mit «Daumen hoch/waagrecht oder runter».

Weitere Tipps:

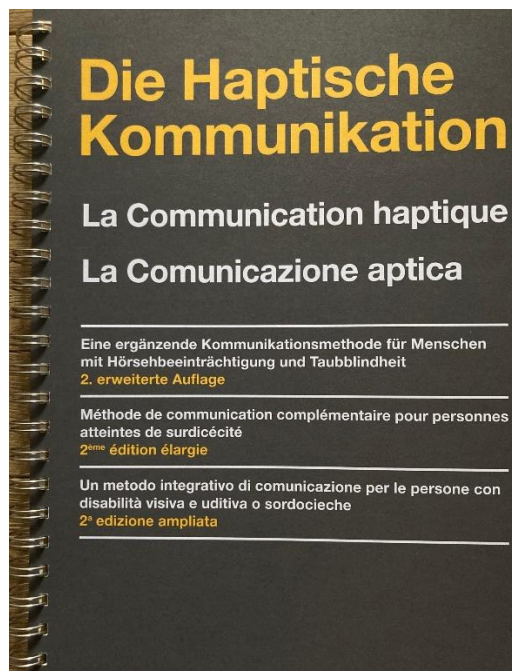
Mit Läufer:in am Anfang oder Zwischendurch das Laufgefühl auf Fussballplatz oder Laufbahn trainieren: Dabei kann Läufer:in beispielsweise auf der Wiese frei, ohne Bändeli, laufen. Sieht Läufer:in die weissen Streifen der Laufbahn, kann sie oder er auch auf der Laufbahn frei laufen. Die oder der Guide läuft dabei dicht neben Läufer:in.

Am Anfang das Bändeli beim Joggen oder Walken eher waagrecht halten bzw. weniger schwingen, bis Läufer:in ein besseres Gleichgewicht entwickelt hat.

Jogger:in oder Walker:in am Rand des Weges anstatt in der Mitte oder umgekehrt laufen lassen (einfacher für das Gleichgewicht; bzw. zur Unterstützung für Läufer:innen mit Sehresten, die zwischen hellen und dunklen Farben des Weges und Wegrandes differenzieren können).

Buch-Tipp

Das Buch «Die Haptische Kommunikation, eine ergänzende Kommunikation für Menschen mit Hörsehbeeinträchtigung und Taubblindheit» (2. Auflage 2019) enthält 85 haptische Zeichen für den Alltag, z.B. für «Kaffee» oder «Tee». Bei Interesse gibt eine Stelle beim SZBLIND Informationen zu diesem Buch (www.szblind.ch).



Quelle der Abbildung auf Seite 9:

Aus «Haptische Kommunikation» auf S. 67, Ziffer 5.2.20. Das haptische Zeichen bedeutet «Billettkontrolle» (z.B. in Zügen). Nur beim Joggen bedeutet dasselbe Zeichen: «Achtung: Tiere (oder Menschen)».

Die Fachlehrerpersonen Lormen und Haptische Kommunikation Schweiz haben die Veröffentlichung der Abbildung freundlicherweise genehmigt.