

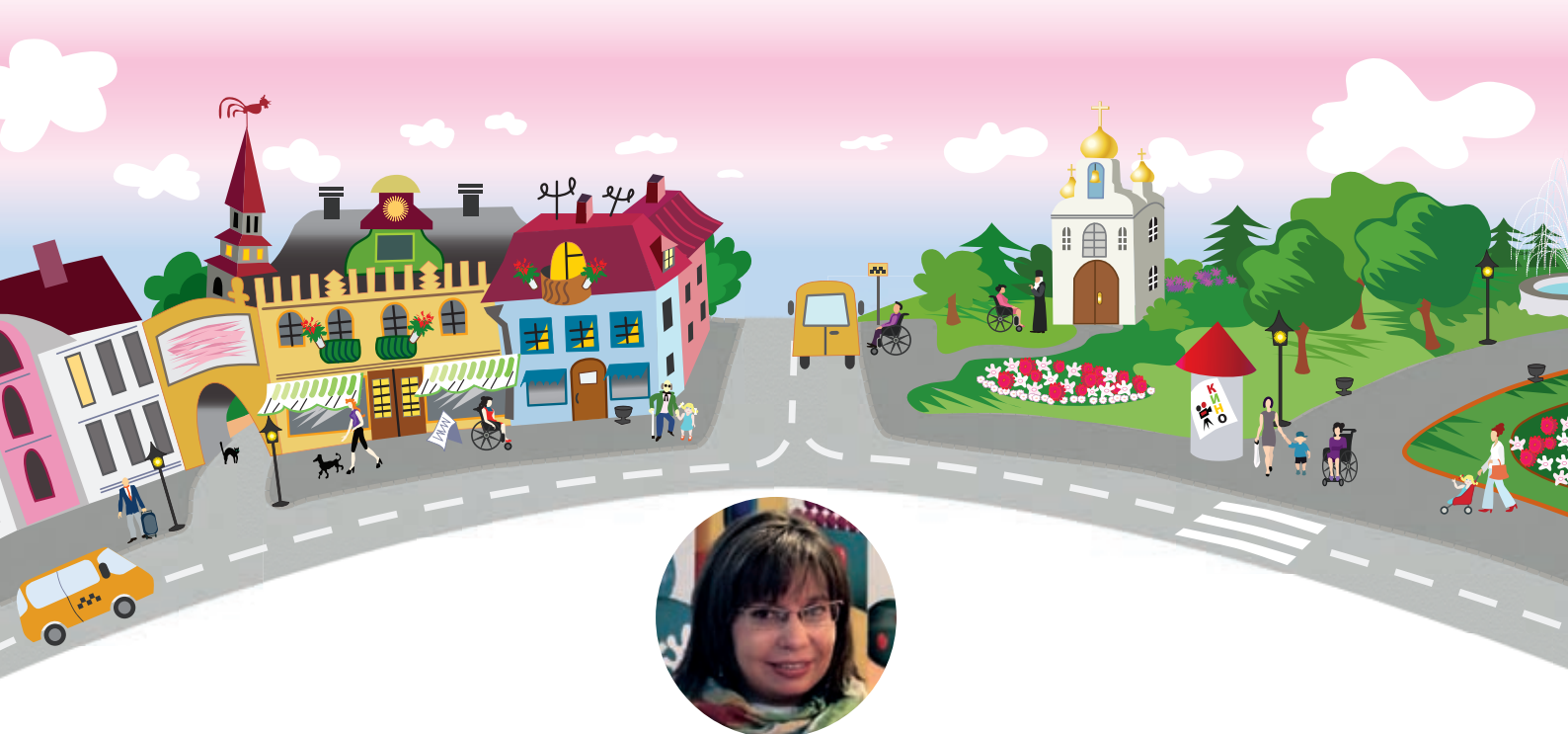
МОСКВА

№1'2017

БЕЗ БАРЬЕРОВ







НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПРОСТРАНСТВО — ДОСТУПНОСТЬ ДЛЯ ВСЕХ!

Это емкий, сочный и краткий Путеводитель — инструкция о городе и его возможностях.

Информация о том, как жить и перемещаться по городу, получая удовольствие.

Это истории о людях, живущих в городе, чем они занимаются и как проводят свой досуг.

Это направления движения для туристов и гостей. Ответы на вопросы, которые задаёт себе человек, впервые попавший в незнакомое место.

Это идеи и дорога для стартапов и крупного бизнеса, возможность заявить о себе, найти новое направление, идти в ногу со временем, изменяя пространство, заслужить лояльность нового сегмента потребителя — своего особенного клиента — дать ему самое лучшее и современное.

Носачева Светлана

Председатель Регионального общественного фонда правовой защиты и поддержки инвалидов «Без Барьеров»

**ЖУРНАЛ
МОСКВА БЕЗ БАРЬЕРОВ №1'2017**

информационно-справочное издание

Учредитель:

Региональный общественный фонд
правовой защиты и
поддержки инвалидов
«Без Барьеров»

Издатель:

Региональный общественный фонд
правовой защиты и
поддержки инвалидов
«Без Барьеров»

Главный редактор:

Носачева Светлана
Александровна
Тел.: +7 916 8587833
e-mail: barrier-free@mail.ru

Выпускающий редактор:

Грищенко Елена Аркадьевна
e-mail: a1@alena1.ru

Подписной индекс 117208 в каталоге
агентства «Роспечать».

Распространяется бесплатно

Адрес редакции:

г. Москва, Сумская ул. 8-1-26

Журнал зарегистрирован Федеральной службой
по надзору за соблюдением законодательства в
сфере массовых коммуникаций и охране куль-
турного наследия. Свидетельство о регистрации
средства массовой информации
ПИ №ТУ50-01470

Редакция не несёт ответственности
за содержание и достоверность
рекламных материалов.

Мнение редакции может не совпадать
с мнением авторов.

Отпечатоно в типографии «Одна восьмая»
Москва, ул. Павла Корчагина, 2, стр. 2

Тираж: 3 экз.

Подписка на электронную версию:

<http://subscribe.ru/catalog/culture.people.disabled>



СОДЕРЖАНИЕ

МОСКОВСКИМИ ТРОПАМИ

4

Московский Кремль. Как же без него?

4

Островок доступного рая

6

Москва туристическая. Отель

8

Холидей Инн на Суцевском валу

Казанский вокзал

10

ОТДЫХАЙ!

12

Окрыленные мечтой. Разрушение стереотипов

12

Пожалуй, впервые в истории российского бодибилдинга...

15

Почувствуй скорость, почувствуй драйв,
почувствуй жизнь!

16

Адреналин... Жизнь...

18

Работаем для людей. Перовский парк культуры и отдыха

20

ПОЕХАЛИ!

22

Карта московского метрополитена

22

Инватакси: служба перевозки инвалидов в Москве

24

КРАСИВО, СТИЛЬНО, УДОБНО

26

Полжизни проходит на кухне

26

УЧИСЬ И ДЕЛАЙ

28

Готовить может каждый — доступно, быстро и со вкусом

28

Трудоустройство инвалидов
(полезные советы)

30

ГОРОД И МЫ

34

Реализация доступности для людей с нарушением зрения

34

Дом+Двор как социокультурный объект
городского пространства

36

XXI ВЕК

38

Электроприставка UNA — малышка на миллион!

38

Мы создаем доступность для людей с
ограниченными возможностями

40

Ехо Atlet I

41

Умный дом

42

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

43

Инструкции для жизни

43

МОСКОВСКИЙ КРЕМЛЬ. КАК ЖЕ БЕЗ НЕГО?

Даже для коренного москвича посещение Кремля представляется весьма увлекательным и запоминающимся событием. А в сочетании с интересной экскурсией — еще и познавательным.

Можно ли побывать в столице России и не посетить Московский Кремль?

Можно с уверенностью сказать, что даже для коренного москвича посещение Кремля представляется весьма увлекательным и запоминающимся событием. А, в сочетании с интересной экскурсией, еще и познавательной — будет потом что рассказать друзьям и знакомым.

Для вас мы подготовили и сами лично проверили на доступность и безбарьерность площадку Московского Кремля.



Стены Кремля изначально были выложены из белого камня, а когда были заменены на красный кирпич, то его красили в белый цвет еще почти четыре века.

На экскурсии вы также сможете увидеть Царь-пушку — занесенную в Книгу рекордов Гиннеса мортиру самого большого калибра — 890 мм.

И, естественно, Царь-колокол — отлитый в 1735 году и имеющий высоту и диаметр более 6 метров.

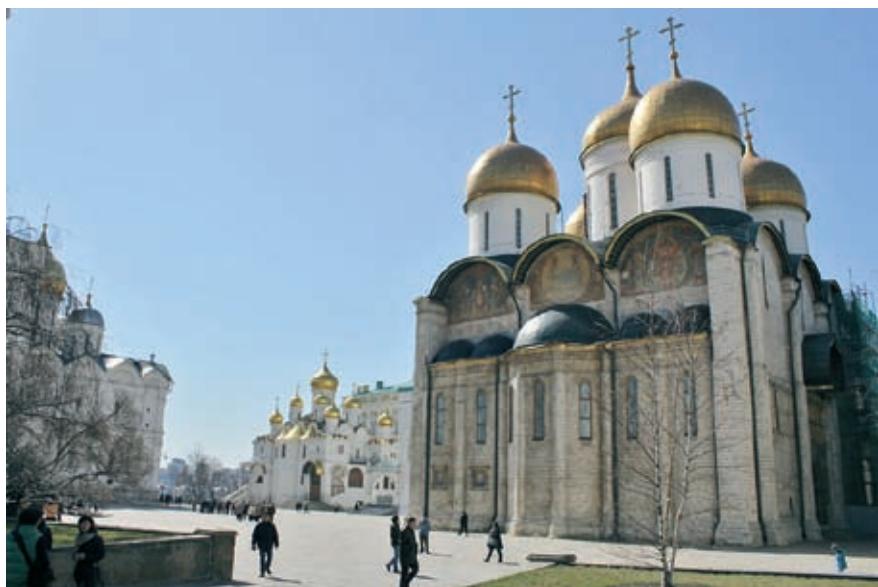
Московский Кремль начал строиться при Иване Калите на Боровицком холме на левом берегу реки Москва в начале 14 века. На сегодняшний день он является самой большой действующей в России и Европе древней действующей крепостью. Общая протяженность стен Кремля — 2235 метров, они образуют неправильный треугольник. Вдоль стен расположено 20 башен, из которых самая высокая — Троицкая, вместе со звездой она имеет высоту 80 м.





Эти и многие другие интереснейшие достопримечательности и исторические факты вы сможете узнать из проводимой нами экскурсии по Кремлю.

На сегодняшний день все храмы и другие здания находящиеся на территории Кремля условно доступны для маломобильных посетителей.



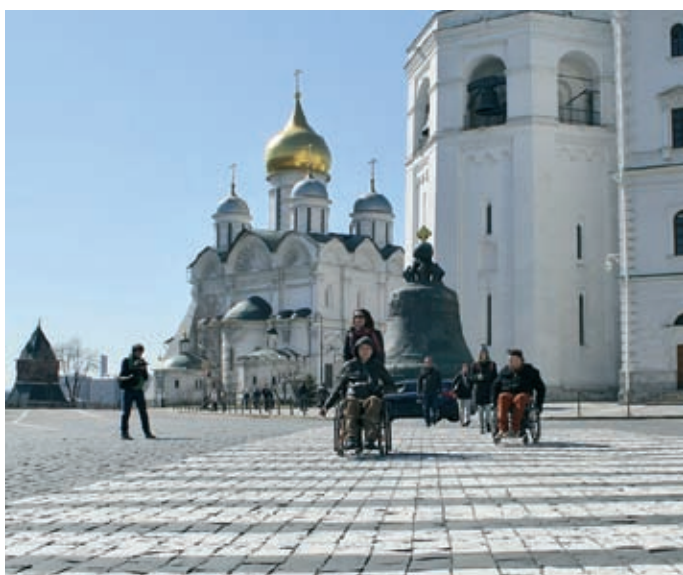
С помощью наших волонтеров или сопровождающих вас друзей маломобильные посетители смогут попасть внутрь. Также на территории работает туалет, и мы знаем где он находится.

Мы обещаем вам незабываемые несколько часов прогулки по территории Кремля и Александровского сада.

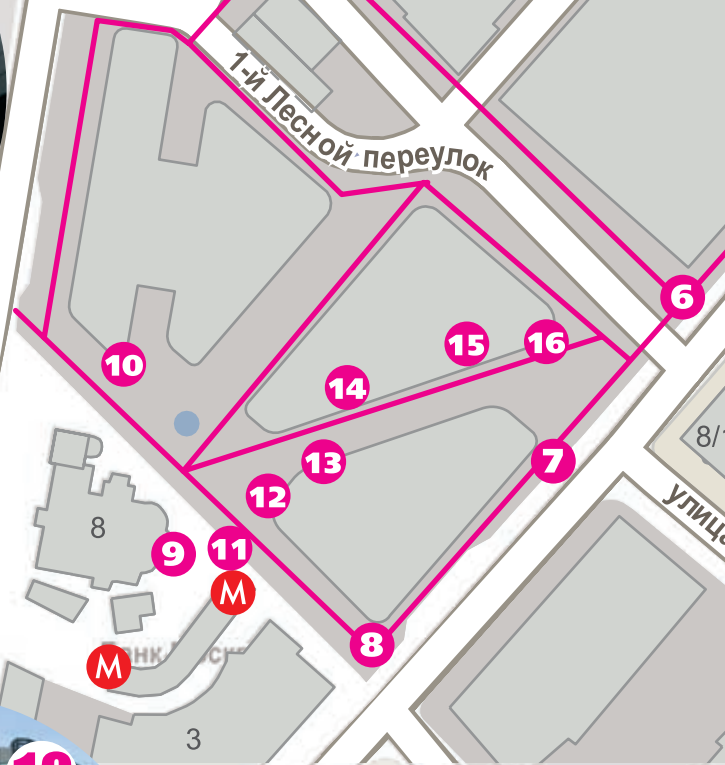
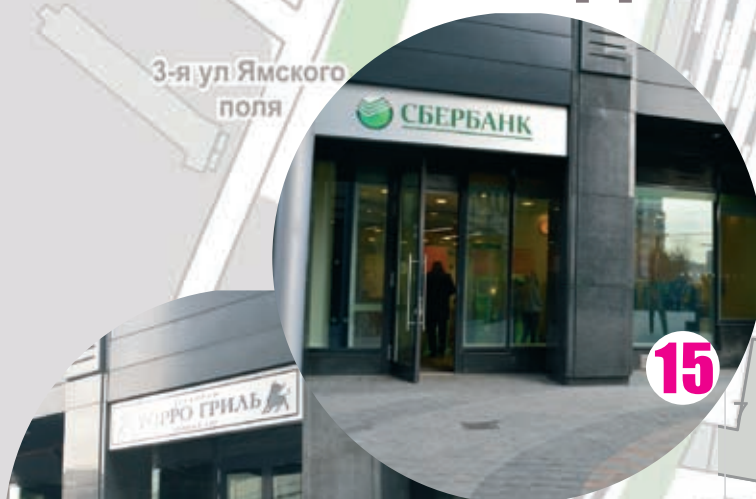
Продолжительность экскурсии — от 2 часов.

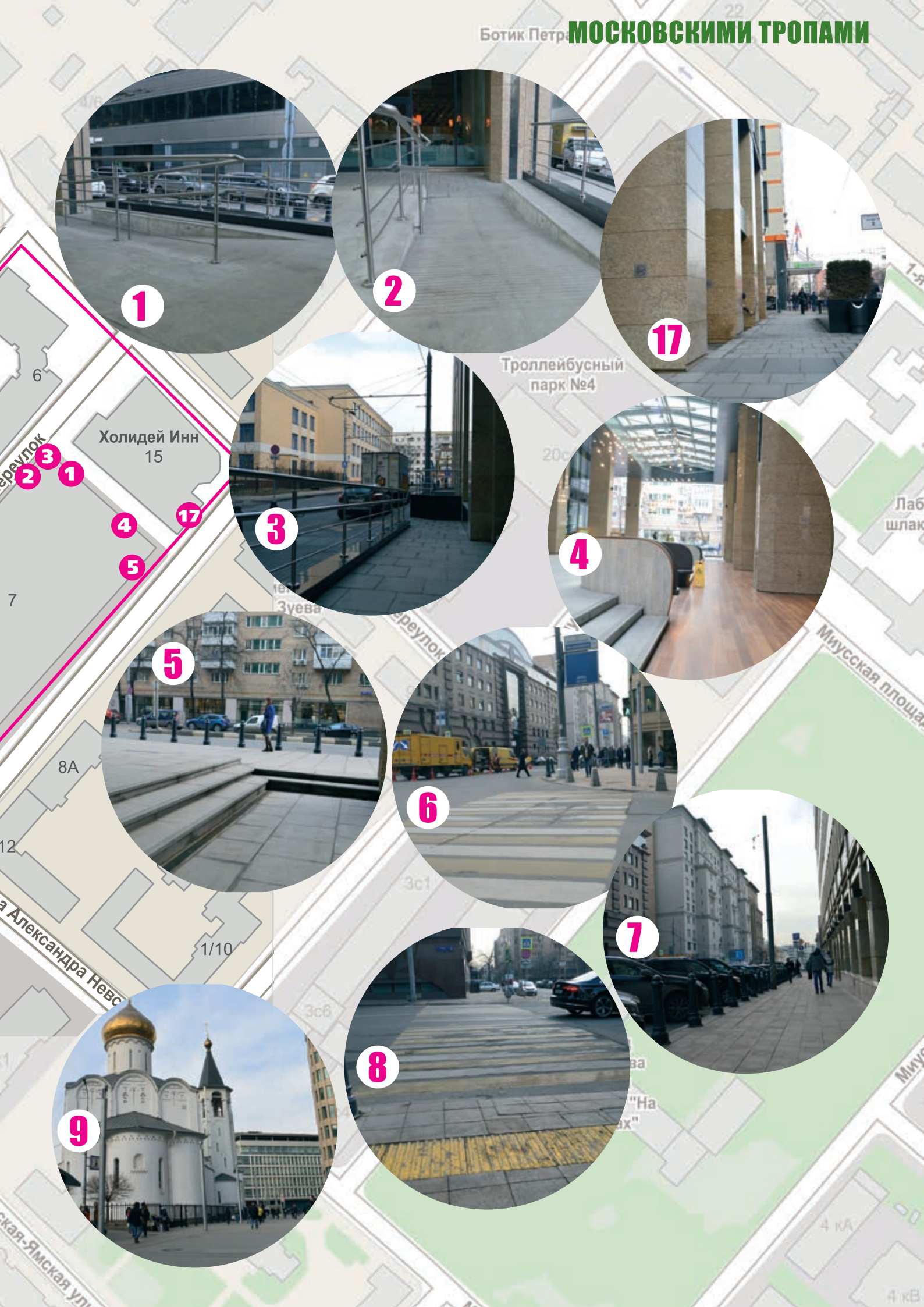
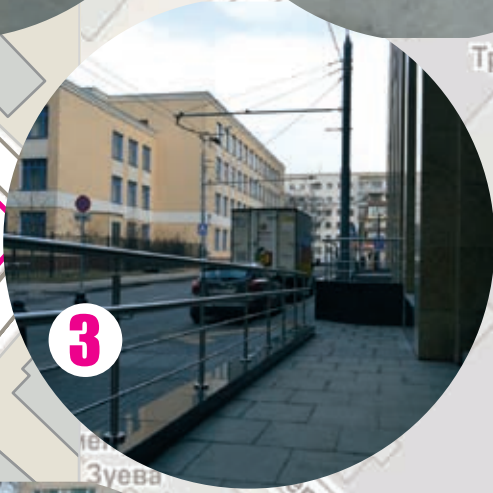
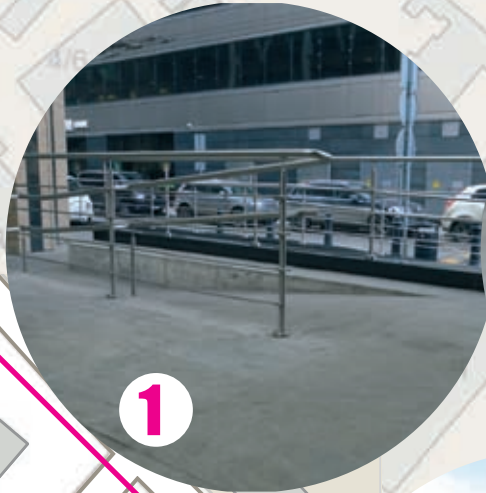
А для самых крепких и выносливых экскурсию можно продолжить, и прогуляться по Красной площади.

Для записи на экскурсию позвоните по телефону в Москве: +7 916 622 99 44.



ОСТРОВК ДОСТУПНОГО РАЯ





МОСКВА ТУРИСТИЧЕСКАЯ. ОТЕЛЬ ХОЛИДЕЙ ИНН НА СУЩЕВСКОМ ВАЛУ

Фонд «Без барьеров» рекомендует отель Холидей Инн на Сущевском валу для маломобильных групп населения.

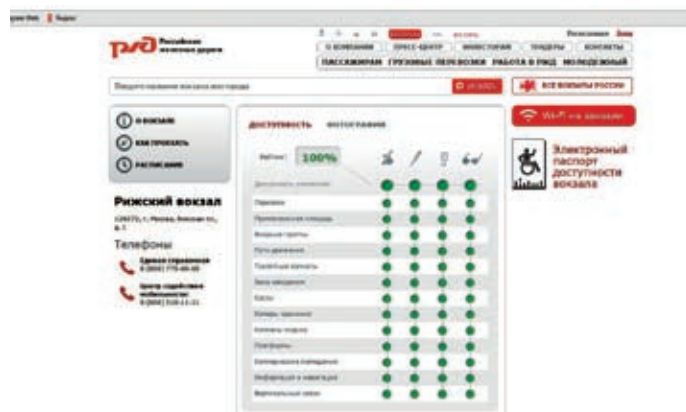
Москва – деловой, торговый центр России, место проведения самых крупных мероприятий – выставок, форумов, конференций и это привлекает сюда в огромном количестве гостей, участников, туристов и посетителей, в том числе и людей с инвалидностью.

Требования таких людей к качеству проживания и инфраструктуры особые и, кроме специально оборудованных номеров в отеле, огромное значение играет его расположение — наличие в шаговой доступности адаптированного транспорта для обеспечения мобильности в деловой или туристической поездке.

В этот раз мы рассмотрим возможности **Холидей Инн 4* на Сущевском Валу**. Это сетевой отель международной корпорации **Intercontinental Hotel Group (IHG)**, штаб которой находится в городе Виндзор, недалеко от Лондона,



Выгодное расположение отеля Холидей Инн на Сущевском валу делает его привлекательным для туристов с ограниченными возможностями, поскольку расположен он в двухстах метрах от Рижского вокзала, который является крупным транспортным узлом практически всех видов городского транспорта.



Помимо основной функции – железнодорожные и автобусные перевозки в Латвию, Псков, Великие Луки и С-Петербург, от полностью адаптированного для маломобильных групп Рижского вокзала — с оборудованной

пандусом платформы «Рижская» в сторону области ходят подмосковные пригородные поезда северо-западного направления до станции Шаховская. Эта железнодоро-



рожная ветка включает в себя несколько станций внутри Москвы, пересекающихся со станциями метро (Дмитровская – м. Дмитровская, Ленинградская – м. Войковская, Тушино – м. Тушино, Трикотажная – м. Волоколамская) и станциями подмосковных городов: Красногорска, Нахабино, Дедовска, Истры и Волоколамска.

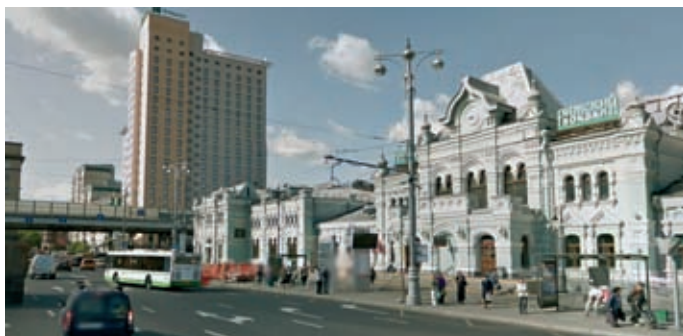
Сейчас ведутся активные работы по адаптации железнодорожных станций, которые частично уже выполнены.



На сегодня это одно из самых перспективных направлений для путешественников с инвалидностью, связанное с развитием, в числе прочего, туристического кластера Новый Иерусалим, центром которого является отреставрированный мужской Ново-Иерусалимский монастырь и Московский областной краеведческий музей в г.Истра, построенный в 2014 г. и полностью адаптированный под потребности маломобильных посетителей.

Также в 700 метрах от отеля находится другая, тоже оборудованная пандусом железнодорожная платформа – «Ржевская», от которой на электричке можно доехать до платформы «Каланчевская» на Комсомольской пл. (вокзалы Ярославский, Казанский, Ленинградский), Курского вокзала и подмосковных городов Подольск и Серпухов.

Станция метро Рижская, построенная в 1958 г. является станцией глубокого заложения и на настоящий момент не существует возможности реконструкции и постройки лифта. Однако, хотя она оборудована эскалаторами, но, как и на других станциях Московского метрополитена, услуги по сопровождению маломобильных лиц оказываются Центром обеспечения мобильности пассажиров согласно поданным заявкам на телефон (факс): 8 (495) 622-73-41.



Что касается городского транспорта, проходящего через Рижский вокзал по разным направлениям, он адаптирован на 90% и включает низкопольные автобусы и троллейбусы последнего поколения с откидным пандусом на центральной площадке. Это автобусы №265, проходящий через Сокольники до бул. Рокоссовского, №778 – движущийся по ТТК в сторону Бакуниной ул., №84 – до Белорусского вокзала через Ходынское поле и м. Динамо, полуэкспресс №903 – до ул. Холмогорская через ВДНХ и другой транспорт, с маршрутами которого можно ознакомиться на сайтах www.moscowmap.ru, <http://wikiroutes.info> и др.

ХолидейИнн на Суцесвском валу



Известность и доступность отелей сети HolidayInn — сегодня это очевидная реальность. Будь то HolidayInn в Берлине или HolidayInn в Таиланде — в любой стране клиент может рассчитывать на стандарт обслуживания, общий для отелей сети.

Европейские стандарты доступности для маломобильных гостей отеля Холидей Инн на Суцесвской порадуют самого требовательного клиента с инвалидностью. Остановимся на них подробнее.

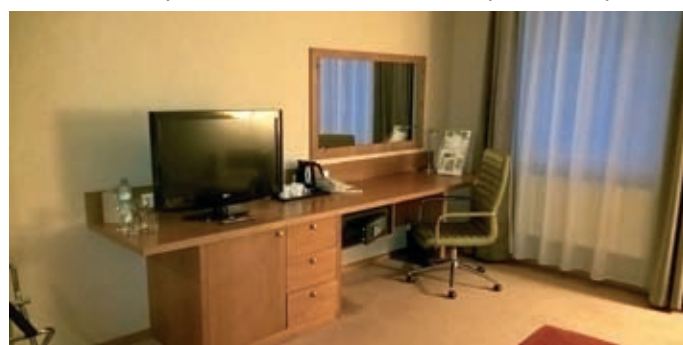
Главный вход отеля — со стороны улицы Гиляровского — находится на уровне тротуара, для гостей, передвигающихся на колясках — стандартная широкая дверь, слева от вращающейся двери.



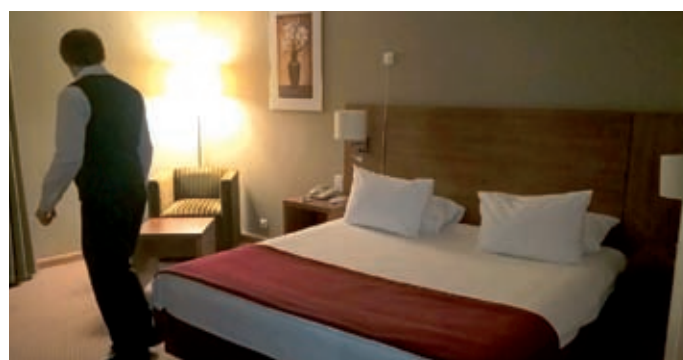
В ресепшен-холле находится и доступный вход в ресторан.



Доехать до нужного этажа можно на широком лифте.



Отель располагает двумя адаптированными, комфортабельными номерами с удобной мебелью, кнопкой вызова персонала и расширенным санузлом, полностью оборудованным специальной сантехникой и поручнями.



КАЗАНСКИЙ ВОКЗАЛ



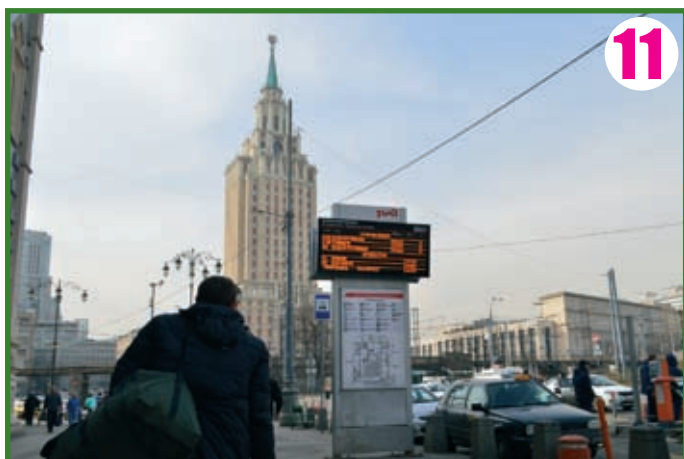
9



8



10

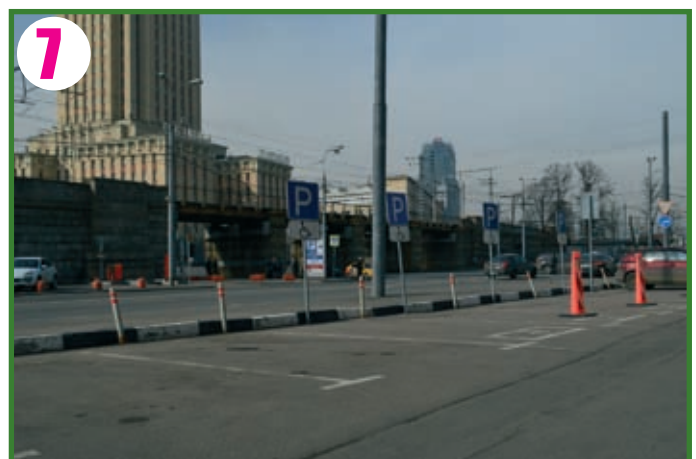


11



12

ИСКАТЬ	ВСЕ ВОКЗАЛЫ РОССИИ
ДОСТУПНОСТЬ	ФОТОГРАФИИ
Рейтинг: 78%	
Доступность элементов:	
Парковки	
Приказательная площадь	
Входные группы	
Пути движения	
Туалетные комнаты	
Запы окладения	
Кассы	
Камеры хранения	
Комнаты отдыха	
Платформы	
Компьютерная информация	
Информация и навигация	
Вертикальные экраны	
Wi-Fi на вокзале	
Электронный паспорт доступности вокзала	



ОКРЫЛЕННЫЕ МЕЧТОЙ — РАЗРУШЕНИЕ СТЕРЕОТИПОВ!

Дарья Кузнецова: «Окрыленные мечтой» вызвали широкий резонанс. Я была приятно удивлена, что столько городов хотят стать участниками проекта. Ведь он полностью благотворительный. Все организуется силами самих участниц.

Как часто в нашей непростой и суетной жизни мы хотим опустить руки, смириться с обстоятельствами и окончательно разувериться в своих силах. Кому-то просто достаточно плохой погоды за окном, проблем на работе или отсутствия личной жизни. А другие никогда не опускают голову и смело идут вперед, несмотря на препятствия, уготовленные им судьбой.

Таковы героини Всероссийского социального фотопроекта «Окрыленные мечтой». Все девушки в жизни используют инвалидную коляску. Казалось бы, поводов для грусти и уныния у них предостаточно. Но...

Александра Кожевникова, корректор-модератор сайта Forbes, сотрудник контент-отдела проекта Everland: «Никогда не забывайте и не предавайте свои мечты. Трудности в жизни нужны для того, чтобы ваши «крылья» обрели силу и уверенность. На таких можно «долететь» до всего на свете, какой бы безумной не была цель. Дерзайте!»

Вот так, легко расправив крылья за спиной, сильные девушки живут и помогают жить другим. Их пример подарил многим хорошее настроение, вдохновил на смелые поступки, и дал веру в то, что преодолеть можно все.

Рассказать и показать обществу таких «ангелов» решилась Дарья Кузнецова — фотограф и общественный деятель. Девушка сама передвигается на инвалидной коляске и не понаслышке знает о существующих проблемах. Именно поэтому ее фотопроект получился таким светлым и жизнеутверждающим.

«Окрыленные мечтой» начинались в Москве в 2015 г. Первые 12 героинь — девушек-колясочниц провели несколько дней на съемках парке-усадьбе Коломенское. Среди них были представительницы шоу-бизнеса — певицы Юлия Самойлова и Алена Бекишева, телеведущая Евгения Воскобойникова, бизнес-леди Анна Денисова, создательница студенческого движения МОСТ Анна Драгина, а также параспортсменки Ксения Овсянникова и Евгения Сычева.

Образ всех «окрыленных» девушек — длинные вечерние платья, белые крылья и инвалидная коляска. Крылья героинь — это символ их силы духа, стойкости и уверенности в своих возможностях. Инвалидная коляска лишь доказывает, что все проблемы и преграды находятся в голове, а не являются следствием



физического состояния, и настоящих причин не реализовать свои мечты просто не существует.

В декабре 2015 г. состоялась презентация «Окрыленных мечтой», потом проект не раз выставлялся на площадках столицы. А летом 2016 г. Дарье поступили предложения о съемках из разных городов.

Вторым городом для «Окрыленных» стала Йошкар-Ола. Героинями-«ангелами» стали: переводчик, писатель и журналист Ольга Ребко, которая помогла Дарье организовать съемки, молодая мама и победительница конкурса «Мисс Обаяние» Ирина Хухарева, менеджер по набору персонала Анна Матвеева, hand-made мастер по изготовлению украшений Анна Чепайкина, депутат молодежного парламента в Сернурском р-не Ольга Пасеева, а также hand-made мастер Екатерина Пояркова.

Третий город проекта — Ростов-на-Дону. Здесь желающих было столько, что проводился предварительный отбор, главным критерием которого стала активная и интересная жизнь претенденток. Организовали его Мария Гетман и Янина Серенко. «Ангелы» проекта — дипломированный программист Александра Рудакова, педагог дома детского творчества и создатель отряда волонтеров «Открытое сердце» Татьяна Аракчеева, певица Яна Кулькова, студентка ДГТУ София Тахтамышева, помощник руководителя в интернет-магазине DanishStore и дизайнера интерьеров Ольги Левичевой Мария Гетман, общественный деятель Янина Серенко, художница Анастасия Морозова.

Дарья Кузнецова: «Это невообразимо приятно видеть, что в регионах столько успешных и активных особенных людей. Их энтузиазм просто завораживает».

Героини-«ангелы» поделились с миром секретами своих мечтаний и рецептами, как стать счастливыми. 25 девушек на колясках открыли многим смысл слов «мечты» и «жизнь». Ведь для того, чтобы стать счастливым не нужны особые обстоятельства, нужна лишь вера в себя и тогда все препятствия станут преодолимыми.

— **Александра, расскажите, есть ли у вас хобби?**

— Я очень люблю заниматься nail-art, иногда рисую что-нибудь в графическом стиле, например, эскизы татуировок. Люблю участвовать в качестве модели в любительских фотосессиях, интересуюсь иностранными языками.

— **А что вы считаете главными достижениями в жизни?**

— Мое главное достижение — окончание ЮФУ по профессии математик-программист уже будучи на коляске. Травму я получила в 16 лет, закончила школу и поступила на этот факультет. Было очень трудно приезжать каждый день и подниматься по этажам в разные корпуса. Помимо учебы в выходные дни я работала в call-центре, чтобы заработать на такси в университет. К 3-му курсу пришлось отказаться от работы. Но я со всем справилась и очень этим горжусь. Я хорошо знаю английский. Когда ко мне приезжал друг из Шотландии, и было приятно осознавать, что я его понимаю и могу свободно разговаривать.

В середине четвертого курса я вышла замуж. С будущим мужем я была знакома еще до травмы, и вот, случайно, встретились вновь. Поначалу мы дружили, и я не могла даже подумать, что у нас что-то получится. Но через месяц мы начали встречаться и осенью он сделал мне предложение.

Сразу после травмы я думала, что моя жизнь в корне изменилась и здоровым людям будет со мной неинтересно. Но, как только я стерла барьер в себе, перестала думать, что я какая-то особенная, все стало складываться — как в личной жизни, так и везде. В итоге, у меня не получается сидеть дома. Я каждый день выхожу гулять с друзьями, а если я что-то не могу сделать, то мне помогают. Я просто не успеваю чувствовать

себя обделенной. На меня часто обращают внимание люди и подходят познакомиться, даже дарят цветы — девушки и молодые люди, просто проходящие мимо. Для моего мужа и всего его окружения инвалидная коляска не имела никакого значения. Никто никогда не затрагивал эту тему, и я даже не думала, что можно на нее обратить внимание, если есть чувства ко мне.

Не заикливайтесь, не замыкайтесь на проблеме, только тогда общество перестанет видеть в вас ограничения и изъяны. Будьте открыты людям, и тогда у вас всё сложится хорошо.

— **Что вам в жизни «дарит крылья»?**

— «Летать» мне помогает вера в себя и добрые люди. Мы все порой теряем смысл жизни, а иное приятное слово, сказанное человеком, способно вернуть его нам вновь. У меня есть самый лучший муж, который помогает мне и заботится обо мне так, что я себя чувствую самой счастливой. А счастье для меня — это и есть «крылья».

— **Что для вас значит проект «Окрыленные мечтой»?**

— Он дает шанс поделиться своей историей, мотивировать на активную жизнь девушек как здоровых, так и не очень. Общество должно знать о том, что мы все равны. Разрушая привычный стереотип: люди с ограниченными возможностями — иные люди, мы говорим о том, что не нуждаемся в ярлыке «инвалид», не нуждаемся в жалости и снисхождении. Мы хотим и можем быть со всеми «на равных». Все барьеры только в нашей голове!

Не теряйте веру в себя, любите себя и свой внешний вид так же, как любите своих близких и дорогих людей — с заботой и трепетом. Тогда в мире не останется ничего невозможного, чтобы вам не удалось совершить.

**Александра Рудакова
программист, фрилансер**





Юлия Самойлова
певица, композитор, поэт

По информации РИА Новости от 13 марта 2017 г.

«На песенном конкурсе Евровидение-2017 в Киеве Россию представит Юлия Самойлова. Девушка выступит с песней «Flame Is Burning» на английском языке».

— Юлия, а есть ли у вас увлечения помимо пения?

— Да, это рисование и психология.

— **Какие достижения в жизни вы считаете самыми значительными?**

— Я участвовала в российском телевизионном конкурсе «Фактор А» и заняла в нем 2 место. Еще я обладатель премии «Золотая Звезда Аллы». Это личная премия Аллы Борисовны Пугачёвой. Также удостоена V национальной премии имени Елены Мухиной в номинации «Несломленная нота».

Еще исполняла песню «Мы вместе» вместе с Хором Юрлова на торжественной церемонии открытия Зимних Паралимпийских игр Сочи-2014. Выступала в Государственной Думе по случаю награждения паралимпийских чемпионов. В том же 2014 году записала песню «Комета» дуэтом с Гошей Куценко. А в 2015 исполнила гимн РФ на благотворительном товарищеском баскетбольном матче, который транслировали в прямом эфире канала «Россия» и поучаствовала в фестивале Ольги Кормухиной «DDD Фест» Только лучшие голоса».

— **К чему вы еще стремитесь в жизни?**

— Представить Россию на Евровидении. Получить звание народной артистки. Петть все лучше год от года и не потерять при этом душу. Добиться таких высот, чтобы лучшие режиссёры предложили мне сыграть главную роль в фильме про саму себя, — улыбается Юлия. —

А еще я хочу показать своим примером, что неважно, в какой ты жизненной ситуации сейчас, важно — что ты можешь идти к своей мечте, какой бы она ни была и любить людей... как детей.

— **Что вас вдохновляет на новые свершения, что помогает не забывать о «крыльях» каждый день?**

— Крылья мне подарили родители, которые всегда в меня верили, верят и будут верить. И, конечно же, помогают летать муж и благодарные зрители! Мои крылья — это моя вера в Бога, ведь кто мы без веры?

— **Что для вас значит проект «Окрыленные мечтой»?**

— Для меня это — проект со вкусом. Он, как минимум, собрал красивых и талантливых девушек из различных сфер в одном месте. «Окрылённые мечтой» — мотивация для каждого, неважно, далёкая ты или близкая, высокая или низкая... Дорогих мужчин, кстати, это тоже касается. Приобщаясь к этому течению, понимаешь, что чудеса существуют для всех! «Окрылённые мечтой» — это красиво!

— **Что бы вы хотели сказать нашим читателям?**

— Нужно всегда помнить, что жизнь не стоит на месте, она динамична, игрива и непредсказуема как логика полёта стрижа. И всегда найдётся нечто потрясающее, что сможет всё перевернуть — да так, что дыхание перехватит от восторга! Не бойтесь идти навстречу новому и неизведанному, именно в эти моменты раскрывается подлинное величие человека!

ПОЖАЛУЙ, ВПЕРВЫЕ В ИСТОРИИ РОССИЙСКОГО БОДИБИЛДИНГА...



Ярослав Святославский — атлет с травмой спинного мозга и реально железным характером — при активном содействии Юрия Голубева и под эгидой журнала «ЖЕЛЕЗНЫЙ МИР» принял участие в IFBB турнире по бодибилдингу — Гран-при «Dudushkin fitness family»!

Зал и судьи аплодировали Ярославу Святославскому стоя!

А буквально через минуту после выступления спортсмен получил предложение о сотрудничестве от одного из крупнейших отечественных производителей спортивного питания — компании Geon.

Кроме того, судья IFBB Нина Абрамова пригласила Святослава выступить с показательным выступлением на турнире «Алекс-Фитнес», который пройдет 18 марта в Москве.



ПОЧУВСТВУЙ СКОРОСТЬ, ПОЧУВСТВУЙ ДРАЙВ, ПОЧУВСТВУЙ ЖИЗНЬ!

«Картинг без границ» — уникальный социальный проект. Благодаря ему впервые в России гоночный спорт стал доступен людям, имеющим ограничения по здоровью.



Проект стартовал в 2013 г. С помощью инженеров Университета машиностроения (МАМИ) были разработаны специализированные карт-машины на ручном управлении. Их новаторское строение (с учетом особенностей управления руками) позволило людям с проблемным здоровьем самим ощутить драйв скорости и гонок. Свобода, адреналин и, буквально, «полет» на маленьком карте по треку стирает барьеры и условности, позволяя через активный спорт каждому обрести веру в себя и свои силы.

До 2016 г. «Картинг без границ» был разовым событием. Ежегодную гонку многие ждали с нетерпением. Ведь это была не только возможность прокатиться на карте, но и поучаствовать в масштабном развлекательном мероприятии. В течение всего дня проходили мастер-классы, выступали звезды шоу-бизнеса и кино, был организован фуршет; ди-джеи и танцевальные коллективы активно поддерживали участников заез-

дов. В конце развлекательной программы состоялось торжественное награждение победителей гонок.

В 2016 г. при поддержке Москомспорта и картинг-клуба «Серебряный дождь» проект представил четыре карта итальянского производства. Гостями презентации стали любители скорости, а также депутаты Госдумы, спортсмены, паралимпийцы, звезды шоу-бизнеса и многие другие.

«Картинг без границ» — это не просто развлечение. Пристальное внимание организаторы уделяют безопасности гонщиков. На трассе всегда присутствуют волонтеры, проводящие инструктаж и помогающие усаживаться в карты. Выдается экипировка — шлемы, комбинезоны и перчатки. Сама трасса оборудована по последнему слову техники, в том числе, техники безопасности. Если во время заезда у участника возникли проблемы, ему достаточно остановиться и поднять руку, помощь придет тут же.





2017 г. стал особенным для проекта. Новый этап развития — создание в КК «Серебряный дождь» постоянной базы, где не только раз в год каждый желающий сможет испытать драйв скорости и победы или просто покататься и попробовать свои силы вне соревнований.

Дарья Кузнецова: «Всех желающих приобщиться к гоночному виду спорта мы ждем в любой удобный день в КК «Серебряный дождь Измайлово», где создана безбарьерная среда и стоят карты на ручном управлении. Новые впечатления ждут вас!»



Организаторы проекта не собираются бросать добрую традицию устраивать ежегодное праздничное мероприятие. Пятая юбилейная гонка при поддержке Москомспорта пройдет весной 2017 года в КК «Серебряный дождь».

Дарья Кузнецова: «В этой гонке мы соберем лучших гонщиков прошлых заездов, и они сформируют команду парagonщиков «Картинг без границ». Надеемся, что в будущем они будут участвовать в соревнованиях наравне с обычными гонщиками. Также среди

победителей прошлых лет будет проведено соревнование, и мы узнаем, кто самый крутой гонщик на картах среди людей с инвалидностью».

На сегодняшний день в России много социальных проектов. Почти все они направлены на социализацию и интеграцию людей с инвалидностью в общество, на поднятие самооценки, на зарождении веры в себя и свои силы. «Картинг без границ» существенно выделяется на их фоне. Он не только рассказывает, как можно и нужно чувствовать себя лучше, как обрести уверенность, но и показывает. Вот трек, вот карт, вот ты — вперед! Результат ощутим сразу — скорость, драйв, небывалые эмоции. Именно такая наглядность позволяет проекту быть мегапопулярным и востребованным.

«Картинг без границ» — это замечательный шанс доказать себе и обществу, что спорт и активность, позитив и жизнелюбие не зависят от состояния здоровья. Твоя судьба, твоё настроение, твоя самореализация — только в ТВОИХ руках!



АДРЕНАЛИН... ЖИЗНЬ...

Юлия Комина

Я ужасно боюсь высоты, скорости и неизвестности. Но это какое-то своеобразное чувство страха. Оно больше привлекает, чем отталкивает. Именно поэтому я стараюсь не упускать возможности получить очередную порцию адреналина. Безумно клёво лететь по волнам на гидроцикле, по асфальту на мотоцикле, по небу на парашуте.

Все те ощущения и тот адреналин я помню очень хорошо, но чего-то не хватало... А не хватало прыжка с парашютом. Решила прыгать в тандеме с высоты 4000 метров, время свободного падения 55 секунд. В интернете наткнулась на сайт аэроклуба «Аэроград Коломна». Позвонила в клуб, объяснила, что очень хочу прыгнуть с парашютом в тандеме, обозначила, что передвигаюсь в инвалидной коляске, потому как в 99 году случился перелом позвоночника. В Коломне уже прыгали колясочники, моё желание восприняли адекватно. Врач пояснил, что при раскрытии парашюта основной удар приходится на позвоночник, но, поскольку я собираюсь прыгать в тандеме, то основной удар придётся на позвоночник инструктора, да и травма у меня давнишняя. Заключение: прыгать можно! Ну, если можно, значит, обязательно нужно!



К слову, мой замечательный муж поддерживает все мои адреналинные увлечения.

Приехали. Территория клуба огромная и привлекательная: все приветливые и внимательные. Вот где настоящая свобода! Заполнила заявление, поставила миллион подписей, что в случае чего сама во всём виновата. Стандартная практика. Оплатили прыжок, фото, видео...

Пришёл мой оператор Ильдар, проинструктировал как правильно улыбаться во время прыжка, чтобы щёки не были как у шарпея, их от ветра прикольно раздувает; как держать подбородок относительно камеры, чтобы на видео было лицо, а не затылок. Добавил, что если очки сползут, то их нужно будет поправить, иначе



я буду некрасивая. Попросил эмоций: жесты, мимика, крики/звуки. Кричать, говорю, буду точно, потому что жутко боюсь высоты и когда летала на парашуте, орала как сумасшедшая.

Пошли одеваться. Костюм надевается сверху своей одежды, поэтому, наверное, лучше приезжать в чём-нибудь облегающем. Сняла все цепочки/серёжки/браслеты, волосы собрала в хвост, взяла очки. Шнурки завязала на два узла и бантик, чтобы не потерять кеды в полёте. Экипировку надевали сидя в коляске. Пришёл мой, очень крутой и обаятельный, инструктор Александр. Дозатянул экипировку, проинструктировал как и в какие моменты прыжка держать руки и голову, ноги взял на себя. Предупредил, что если заложит уши, то нужно будет закрыть нос рукой и «выдыхать через уши».

Ждём. Мозг забит улыбкой, очками, руками, подбородком — не перепутать бы чего. Идём на «взлётно-посадочную». Л-410 приветственно зашумел, коляска остаётся на земле, а меня занесли на руках в самолёт. Подъём примерно 15 минут. Обсудили по дороге, что ехать в инвалидной коляске по шоссе гораздо опаснее, чем прыгать с парашютом. Где-то на высоте, кажется, 2500 м Александр посадил меня к себе на колени, пристегнул крепления, чтобы я от него никуда не улетела, проверил на прочность.

Итак, 4000 м, парашютисты по очереди выходят, мы последние. Александр добавил впечатлений, когда мы выходили из самолёта. Мне казалось, что это длилось очень долго. Он-то ещё здесь, а я, висющая на



нём, уже почти вся там! Прыгаем. Точнее, выходим. В никуда. Мозг, кажется, вырубил: помню облака, местами припоминаю Ильдара, больше ничего не помню. Какая там улыбка, какой там подбородок, ну эту камеру с очками вместе взятыми, давайте уже приземлимся и пусть весь этот кошмар закончится и больше никогда в жизни не повторится! Уши заложило до боли, ничего не соображаю, состояние близкое к панике. Я даже не кричала, это был тихий ужас, даже тихий ужас-ужас-ужас. Александр напоминает про руки, прижимаю к груди и вдруг как будто всё резко остановилось — раскрылся парашют.

И тут «начался парашют». Мозг включился. Я даже наконец-то увидела землю. Лечу, наслаждаюсь и не понимаю, почему так орала два года назад на парашюте. Александр спросил про самочувствие, пожаловалась ему на уши. Он прекрасный инструктор, тихо и спокойно напомнил про «продуть ушки», что и сделала, отпустило. Спросил про зрение. Зрение у меня пока своё, без линз. Снял мне очки, и я увидела всё в красках. Дал «порулить», было супер! Немного покружились над аэродромом. Приземлялись просто шикарно, очень мягко, и я совсем не ощутила каких-либо неудобств. Александр дал команду, ноги я согнула в коленях, притянула к себе и оказалась на земле, сидя на Александре. Бантики на кедах таки развязались, спасли два узла. Уже на земле случились эмоции.



Поздравили с прыжком. Забрали фото и видео. Я всех поблагодарила, меня похвалили, выдали «Диплом настоящего парашютиста», и, напоследок, я сказала, что больше прыгать никогда не буду.

Через час, по дороге домой я, кажется, передумала. Страх разбиться об землю напроць, что-то сломать или хоть как-то травмироваться, не было вообще, совсем, т.е. абсолютно. Не было страха, что мой инструктор забудет парашют и это случайно выяснится в свободном падении. Страх был, но какой-то животный — всё очень быстро и вне моего контроля.

Как я решилась прыгнуть второй раз — до сих пор недоумеваю. Но я это сделала!

Во второй раз мои страхи и спокойствие удивительным образом поменялись местами, с точностью до наоборот.

Страшно было в самолёте. И вот уже 4000 метров. Напутственные слова самой себе — тряпка, соберись! Даже это не помогло. Оператор Миша стоит за дверью. Мы с инструктором Володей у выхода. Главное не смотреть вниз, не смотреть вниз, не смотреть вниз. Смотрю на Мишу. Успеваю показать «викторию», всё-таки перевожу взгляд на землю, выходим, и вдруг страх исчезает. Совсем. Буквально в какую-то секунду такой резкий контраст в ощущениях от «ужас-ужас-ужас» до «круто-круто-круто». Ну как так? Ведь только



что было ужасно страшно, а сейчас я лечу и наслаждаюсь. Потрясающе! Всё прекрасно вижу, замечательно соображаю. И, конечно, моя небесная улыбка шарпея. Хотела сделать жест «сердце», но как только начала сводить руки, чувствую, большие пальцы летят мне прямо в ноздри. Передумала. Да, не совсем я ещё с небом на «ты». Но я могла думать — нереальный прогресс. Дышать было значительно легче, уши заложило не так больно, как при первом прыжке. Было просто невероятно круто!

Оба раза я прыгала по случаю своего дня рождения. И это уже стало традицией, поэтому, как праздновать свой очередной день рождения, особенно голову не ломала и поехала в Коломну.

В третий раз почему-то на земле и в самолёте боялась даже больше, чем в первый и второй раз вместе взятые. Несколько успокаивало то, что прыгала со своим первым инструктором Александром.

Открыла для себя новое ощущение — момент выхода из самолёта. Я могу описать ощущения от чувства голода, но как назвать это чувство и описать эти ощущения я пока не знаю, поэтому просто назвала «ууу-уу». Вот как объяснить, выходишь и «ууууу». Это что-то невообразимое! А в полёте не страшно.

Спасибо Аэрограду Коломна! Особое и дважды спасибо инструктору Александру! Огромное спасибо операторам Ильдару, Мише и Сергею! Отдельное спасибо очень крутому инструктору Володе! Небо, ну ты в курсе. Муж, ты — небо!

Буду ли я ещё прыгать? Совершенно точно буду.

4, 5, 6, ...? Не знаю, но буду прыгать до тех пор, пока не сяду в самолёт и не почувствую «йййййййййййй-хууууу», я целый год об этом мечтала! И «уууууу».

РАБОТАЕМ ДЛЯ ЛЮДЕЙ. ПЕРОВСКИЙ ПАРК КУЛЬТУРЫ И ОТДЫХА

Дарья Кретова
Фото: Михаил Лоскутов

Если вы не знаете куда пойти, чтобы провести время с пользой и в удовольствие — смело отправляйтесь в Перовский парк культуры и отдыха! Это живописное место с богатой историей располагается на территории московского района Перово и работает круглосуточно.

Перовский парк культуры и отдыха признан памятником садово-паркового искусства. Он появился в середине XVIII века и был частью усадьбы Перово. Именем владели целый ряд известных людей: П. А. Голицын, построивший на территории парка барочную церковь, Я. В. Брюс, соратник Петра I, которого современники считали весьма загадочной личностью и, даже, колдуном. 1744 г. считается началом расцвета усадьбы, именно в это время императрица Елизавета Петровна пожаловала село Перово своему фавориту, графу Алексею Разумовскому. При нем был создан один из крупнейших подмосковных дворцово-парковых ансамблей.

Регулярный парк был разбит в Перове по проекту знаменитого архитектора Франческо Растрелли, который также спроектировал и деревянный дворец в стиле барокко. Усадьба находилась сравнительно недалеко от царских дворцов в Лефортове и Измайлове, так что императрица бывала здесь, в частности когда ездила на охоту в Измайловские леса. Усадьба до наших дней не дошла, в 1753 г. Елизавета Петровна распорядилась восстановить сгоревший Головинский дворец на Яузе за счет дворца в Перове, но регулярный парк сохранился.

В советский период на территории парка появились новые объекты: стадион «Локомотив» и ныне недействующий кинотеатр «Владивосток». Также был возведен памятник участникам Декабрьского вооруженного восстания в Москве 1905 г., который находится в южной части парка.

После Великой Отечественной войны Перовский парк был заново благоустроен и получил статус городского парка культуры и отдыха. В 1960 г. город Перово вошел в черту «большой Москвы», поэтому статус парка поменялся на «районный». Через несколько лет был выпущен генплан Перовского парка, который потом лег в основу существующего. От изначальной планировочной структуры остались пруды и сохранившиеся исторические направления, к которым относятся и центральная аллея. Здесь растут липы, березы, каштаны, остролистные клены и тополя. Встречаются дубы и ясени старше 100 лет, а также вековые ивы. По соседству с Перовским парком находится церковь иконы Божией Матери «Знамение» конца XVII — начала XVIII века — образец «голицынского барокко». Сейчас парк культуры и отдыха «Перовский» — это 15,6 га живописной территории, где есть прогулочные



аллеи, большой старинный пруд, детские, тренажерные и WORKOUT-площадки, отличающиеся не только современным дизайном, но и повышенной степенью безопасности. Все они доступны для маломобильных групп населения и оснащены ударопоглощающим резиновым покрытием. Рядом с площадками расположены уютные беседки, откуда родители могут наблюдать за своими малышами или просто приятно проводить время на свежем воздухе.

Для любителей активного отдыха в парке сделаны велодорожки, построены волейбольная и танцевальная площадки, две сцены, одна из которых летом превращается в кинотеатр под открытым небом. На территории работает один из самых больших и функциональных скейт-парков в столице — «FERMA», а также парк развлечений: придти сюда за порцией веселья и адреналина можно в любое время, большинство аттракционов являются круглогодичными.

Недавно в Перовском парке поселилось пушистое семейство белок. Специально для маленьких зверьков был построен просторный и очень красивый бельчатник. Рядом с ним расположился детский клуб «КРОШКА ЕНОТ», в котором проводятся развивающие кукольные спектакли, а также занятия для детей.

В парке регулярно проводятся развлекательные, спортивные и образовательные мероприятия: мастер-классы, лекции, концерты известных музыкантов, кинопоказы, спектакли, занятия по танцам, актерскому мастерству, фитнесу, скейтбордингу и вокалу. Большинство из них совершенно бесплатные, каждый сможет найти здесь дело по душе! В зимнее время работает каток, тюбинговая горка и школа фигурного катания. На главной аллее парка расположен пункт

проката, в котором летом можно взять в аренду велосипеды, электромобили, самокаты, ролики, гироскутеры и сигвеи, а зимой — коньки и тюбинги.

В 2012-14 гг. Перовский парк был комплексно благоустроен, к нему присоединили две новые территории общей площадью 46,1 га. На одной из них, в парке у прудов «Радуга» имеются многочисленные пешеходные и велосипедные дорожки, и беговая дорожка со специальным покрытием. Здесь можно увидеть удивительной красоты газоны, аллеи, большое количество хвойных и лиственных деревьев. Особой привлекательностью для посетителей пользуются множество детских площадок, на одной из которых установлена специальная канатная дорога, футбольное поле с профессиональным искусственным покрытием, теннисные корты, беседки, зоны тихого отдыха и эстрадная площадка. При желании можно взять напрокат велосипеды, электромобили, самокаты, ролики, гироскутеры и другой спортивный инвентарь. В парке также установлена современная WORKOUT-площадка для инвалидов, общей площадью 440 кв.м.



Вторая присоединенная территория — зона отдыха «Терлецкая дубрава» представляет собой удивительной красоты лесной массив и является памятником садово-паркового искусства XVIII века. Лесопарк украшают пять старинных прудов, где можно встретить диких уток, нырков и даже ондатр. Самый большой из всех прудов — Купальный, вдоль его берегов расположено несколько детских площадок, футбольное поле, волейбольная площадка, теннисный корт. Западный пруд, или «утиный» — самый маленький и, одновременно, самый живописный.

Любители пеших прогулок очень ценят природу Терлецкого парка. Значительную часть здесь составляют лиственные породы деревьев: липы, клены, березы, черная ольха, а из хвойных деревьев здесь больше всего сосен. Гулять среди них — одно удовольствие! В лесопарке обитает более 50 видов птиц, в том числе здесь живут соловьи, пением которых можно наслаждаться с приходом апреля. На юго-востоке Терлецкого парка располагается реликтовая дубрава, где возраст некоторых деревьев достигает 300 лет!

В парке установлены два необычных памятника, работы скульптора Салавата Щербакова. Первый —



памятник ямщику, находится рядом с сохранившимся на территории Терлецкого парка историческим участком Владимирского тракта — дороги, соединявшей Москву и Владимир.

Второй памятник, «Военный инструктор с собакой», расположен недалеко от входа в парк со стороны Свободного пр-та. В Терлецкой дубраве он появился не просто так — там раньше располагалась центральная военно-техническая школа служебного собаководства Красной Армии. В послевоенные годы школа превратилась в питомник «Красная Звезда». В Великой Отечественной войне участвовало более 60 тыс. собак разных пород. Они вытаскивали из-под обстрела раненых, доставляли боеприпасы и боевые донесения, обнаруживали и обезвреживали взрывные устройства противника. По минимальным оценкам, фронтовые собаки вытащили более 700 тысяч раненных солдат из-под пуль. Памятник служебным собакам давно стал одной из главных достопримечательностей Терлецкой дубравы, а у гостей парка появилась традиция гладить «на счастье» нос бронзового пса.

Летом для желающих в зоне отдыха работает лодочная станция с прокатом катамаранов и лодок. Для детей в Терлецкой дубраве предусмотрены различные площадки для отдыха, качели и аттракционы, а для взрослых — открывают летние кафе и павильоны. На территориях Перовского парка есть все для комфортного отдыха детей и взрослых, имеются комнаты «матери и ребенка», а туалеты оборудованы кабинками для маломобильных групп населения.







Станции, приспособленные для проезда маломобильных пассажиров

Перехватывающие парковки метро
Аэропорты
Автобусные вокзалы и станции
Автобусные маршруты до аэропортов
Аэроэкспрессы
Вокзалы
Железнодорожные станции

Тимирязевская — Ул. Сергея Эйзенштейна (Монорельс)
Московское центральное кольцо
Строительные участки
Станции пересадок
Кросс-платформенные пересадки
Наземные пересадки

Солнцевская
Серпуховско-Тимирязевская
Лобновско-Дмитровская
Третий пересадочный контур
Каховская
Бугорская

Сокольническая
Замоскворецкая
Арбатско-Покровская
Филевская
Кольцевая
Калужско-Рижская
Таганско-Краснопресненская
Калининская

ИНВАТАКСИ: СЛУЖБА ПЕРЕВОЗКИ ИНВАЛИДОВ В МОСКВЕ

АНО «Инватакси» предлагает услугу заказа в Москве социального такси для людей с ограниченными физическими возможностями. Обращаясь к нам, вы можете забыть о неблагоприятной городской среде.

«Инватакси» ставит перед собой задачу повышения качества жизни инвалидов, предлагает возможность комфортных и доступных по цене поездок в реабилитационные центры, поликлиники и другие медучреждения, в аэропорты или на вокзалы, на экскурсии или за город.



Роман Колпаков

Инватакси (такси для инвалидов) предоставляет следующие услуги:

- комфортная транспортировка человека с ограниченными возможностями по указанному адресу на специально оборудованном автомобиле или автобусе;
- перевозка в медицинские учреждения и реабилитационные центры, встреча в аэропортах и на ж/д вокзалах и т.п.;
- организация поездок: паломничество, экскурсии, загородные прогулки;
- сопровождение «от двери до двери», подъем и спуск по лестницам, в том числе, в домах без лифтов;
- благотворительные перевозки малообеспеченных инвалидов 1 группы и ветеранов ВОВ;
- ремонт инвалидных колясок с выездом на дом.





Для перевозки инвалидов-колясочников используются современные машины, оборудованные всем необходимым. Собственный автопарк специализированной техники и опытные водители позволяют обеспечить максимально оперативное выполнение заказа, а также безопасность и комфорт пассажиров.

Такси для людей с ограниченными способностями снабжено погрузочной площадкой, что позволяет транспортировать человека в коляске, не доставляя ему неудобств.

Перевозка инвалидов

Специализация — это основное преимущество «Инватакси».

Обращаясь в службу социального такси, вы можете быть уверены, что транспорт будет оборудован должным образом, а специально обученный водитель не растеряется в любой ситуации.

Заказав автомобиль за день до поездки, вы можете не беспокоиться, что в парке не найдется нужной машины или она не приедет вовремя — наши водители пунктуальны, доброжелательны, спокойны и всегда готовы помочь, а автопарк располагает необходимым количеством транспорта.

Заказ такси для инвалидов (социального такси)

Для наших клиентов доступны бесплатные звонки на сайте социального такси — укажите ваш номер, и оператор перезвонит вам через несколько минут. Также вы можете позвонить по контактному телефону: +7 (495) 201-31-31.



Для вызова социального такси доступны:

- легковые специализированные автомобили;
- автобусы для перевозки инвалидов;
- инвалидная коляска предоставляется бесплатно;
- заказ осуществляется минимум за день до поездки;
- в цену заказа на данный момент входит оплата труда водителей, ремонт и обслуживание специально оборудованного транспорта.



ПОЛЖИЗНИ ПРОХОДИТ НА КУХНЕ

Для маломобильных людей добная и стильная кухня – это еще и самостоятельная жизнь. Людям с ограниченными физическими возможностями готовка, уборка и другие бытовые дела даются гораздо сложнее.

Удобная и стильная кухня – это заряд настроения на целый день.

Для маломобильных людей это еще и самостоятельная жизнь. Людям с ограниченными физическими возможностями готовка, уборка и другие бытовые дела даются гораздо сложнее.

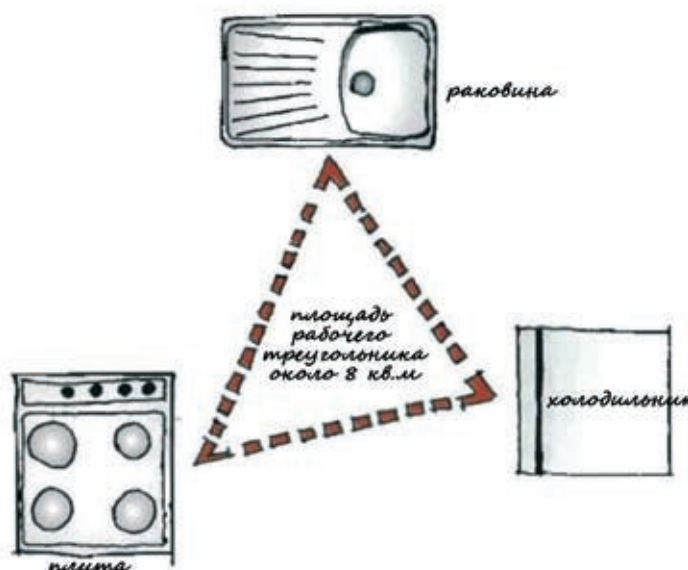
Основные критерии доступности кухни должны отвечать следующим характеристикам:

- Хороший доступ.
- Простота использования с минимальными усилиями.
- Свободное маневрирование.
- Легкость очистки.
- Безопасность.

У большинства людей с ограниченными физическими возможностями кухня — это 7 квадратных метров, где с трудом умещаются холодильник, плита и мойка.

Однако, для того, чтобы человеку в инвалидном кресле было возможно развернуться на 360°, необходим диаметр разворота 150 сантиметров.

Планировка кухни зависит от расположения 3 элементов — холодильника, плиты и раковины — образующих «рабочий треугольник». Его периметр должен составлять около 8 метров. При этом стороны треугольника могут иметь различную длину, но не меньше 1,5 метров.

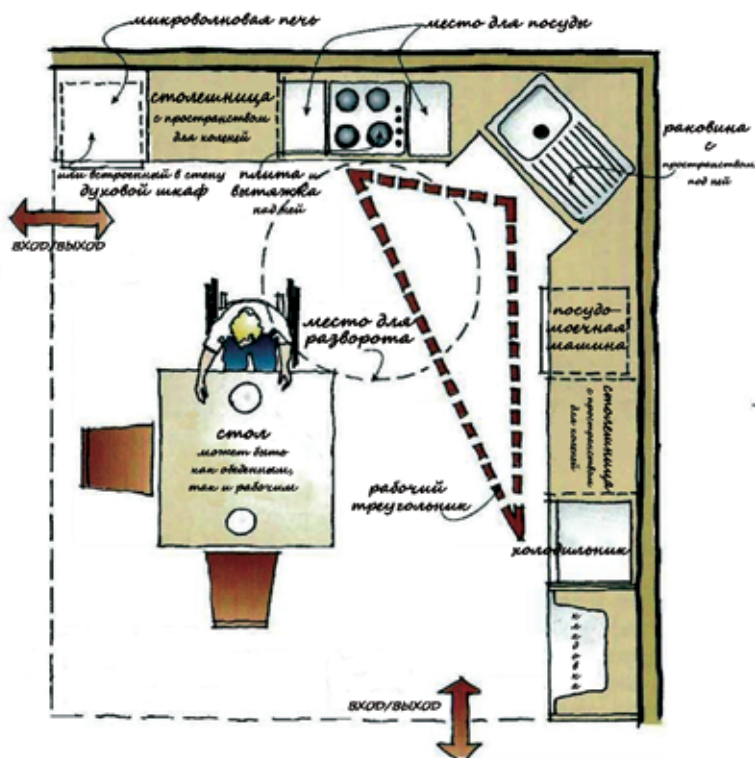


Планировка Буквой «Г»

Кухонный гарнитур и бытовые приборы располагаются вдоль двух стен.

Особенности этого типа планировки:

- Непрерывное рабочее пространство.
- Микроволновка, столешницы, плита и мойка соединены между собой.
- Не нужно перетаскивать тяжелую посуду, кастрюли и сковородки, со стола на стол — ее можно просто передвигать.
- Функциональный угол Г-образной планировки позволяет эффективно использовать угол кухни, который часто является абсолютно недоступным для человека в инвалидном кресле. В данном случае в углу располагается раковина — один из элементов «рабочего треугольника».
- Свободный доступ.
- Наиболее компактная планировка. Достаточно места для маневров на коляске и свободного прохода остальных членов семьи.

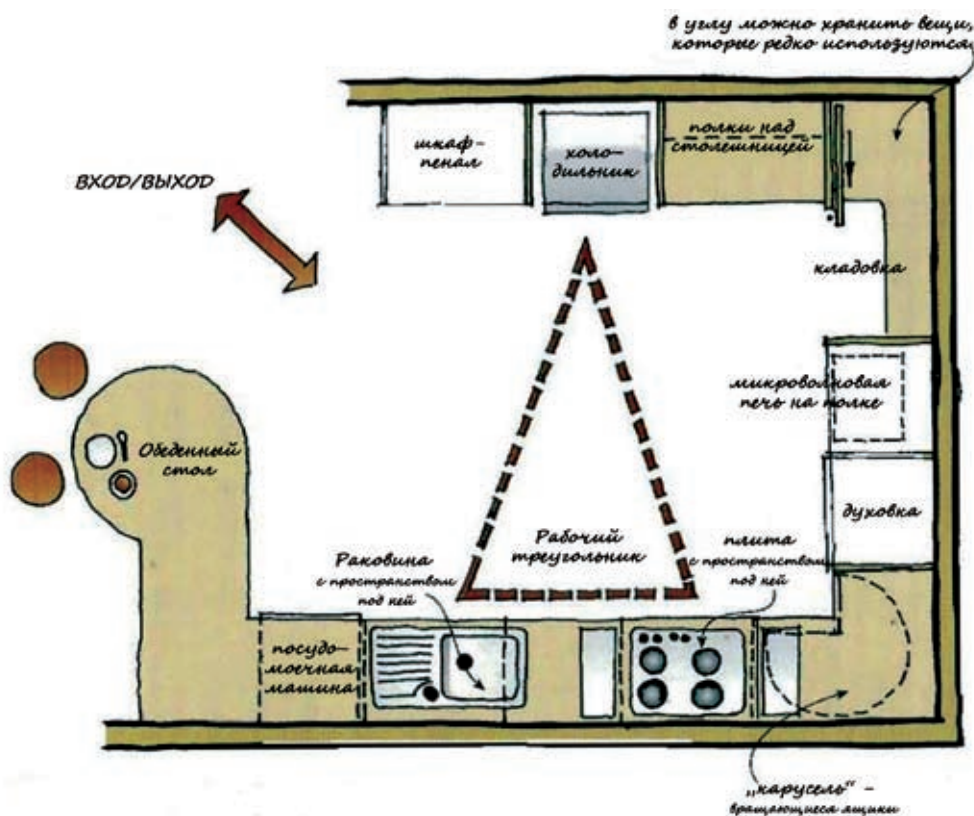


Планировка Буквой «П»

Гарнитур и бытовая техника располагаются вдоль трех стен, обеденная часть при этом прилегает к рабочей и завершает ее. Планировка подходит для «глухих» помещений, расположенных в глубине квартиры.

Особенности:

- Свободный центр.
- В середине кухни нет ни мебели, ни оборудования.
- «Рабочий треугольник» имеет большую площадь — для тех, кто передвигается на коляске, есть много места для разворотов и маневров.
- Угловая кладовая очень вместительна, в ней можно хранить вещи, которые редко используются. Во втором углу расположен шкаф для посуды с вращающимися выдвижными ящиками — так называемая «карусель». В него помещается много вещей, но, самое главное, — эта часть кухни остается доступной для инвалида.
- Круглый стол. Закругленный обеденный стол, напоминающий барную стойку, примыкает к рабочему пространству кухни. Это позволяет готовить, кушать и общаться, не мешая друг другу.



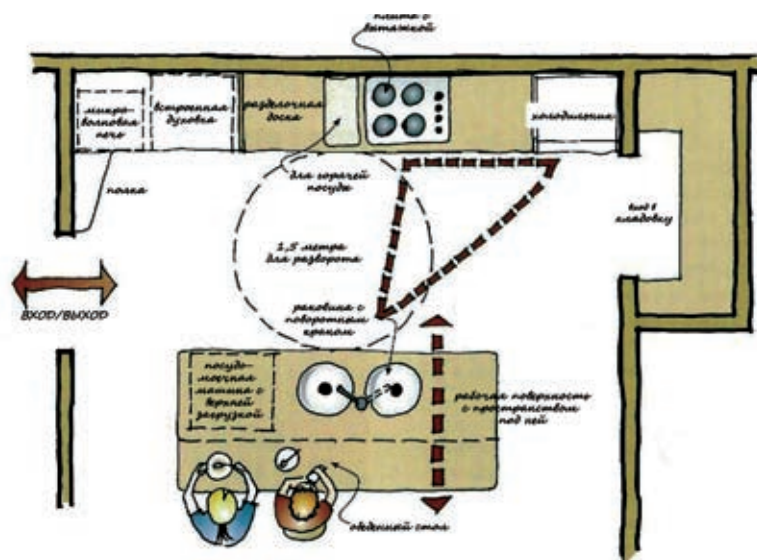
«Остров»

Вытянутая Г-образная модель с «островком». «Остров» — стол, отделенный от гарнитура и объединяющий обеденную и рабочую группу. Рабочая группа «островка» может включать в себя столешницы, раковину или плиту. Обеденная — места для употребления пищи, расположенные в один ряд.

Особенности:

- **Доступность.** Расстояние между основной рабочей группой и рабочим пространством «островка» — около 1,5 метра. Это позволяет свободно разворачиваться и держать все под рукой.
- **Нет тупиков.** «Остров» позволяет двигаться по кругу, колясочник не застрянет, упершись в стену или угол.
- **В ногу со временем.** Помимо того, что этот вид планировки весьма практичен, он еще и моден.

В следующем номере мы поговорим о том, какие должны быть шкафы, полки и ящики для удобной кухни. Также об этом вы можете прочитать на нашем сайте <http://barrier-free.ru/home>



Текст и изображения Анастасия Радужная,
http://www.radugnaya.ru/2013/04/blog-post_26.html
 Адаптировано для журнала Светланой Носачевой.

ГОТОВИТЬ МОЖЕТ КАЖДЫЙ — ДОСТУПНО, БЫСТРО И СО ВКУСОМ

«Кулинарная книга не догма, а руководство к действию»

Елена Грищенко

Многие из нас умеют готовить, меньшая часть — любит это делать, а совсем немногие относятся к кулинарии как к творчеству, что позволят им делать из обычных на первый взгляд блюд нечто новое и довольно вкусное.

За много лет занятий домашним хозяйством в моей коллекции появилось определенное количество секретов, или, как нынче модно говорить, know-how, которые сильно облегчают жизнь любой хозяйке. Сегодня мы поговорим о приготовлении тушеного мяса. Говядина это, или мясо птицы — не суть.

Говядина

Если у вас есть возможность попасть на настоящий продуктовый рынок, типа тех, что существовали в советское время — это счастье. Потому что, к сожалению, только там, в мясных рядах, можно купить ту часть говяжьей туши, которая называется «пашина». Этот продукт относится к первому сорту мяса. Сочный, плотный, чистый от жира и костей кусок из брюшной части туши крупного рогатого скота подходит для варки, тушения, засаливания или копчения. Он бывает и с толстым слоем мяса крупноволокнистого мяса между пленками, а бывает — и с тонким, пронизанным мелкими жилками. Вот для тушения лучше всего подходит первый вид: гуляш, рагу и поджарка из него — просто объеденье! Второй вид тоже не пропадет, потому что годится для приготовления бульона, с добавлением туда срезанных пленок, жира и всего того, что остается после приготовления тушеного мяса.



Итак, берем нужный кусок пашины, максимально очищаем его от пленок и нарезаем на кусочки, зависит от того, что хотим приготовить. Гуляш — кубиками, бефстроганов — толстыми ленточками, поджарку — тонкими прямоугольниками. Для большой, достаточно глубокой, сковороды с крышкой нужно от 700 до 900 г очищенного мяса. Берем 1 среднюю луковицу, нарезаем ее кусочками и кладем в миску, где уже лежит нарезанное мясо. Добавляем специи по вкусу



(мой выбор: «хмели-сунели» советского образца и молотый черный перец), заливаем соевым соусом «классическим» или «терияки», добавляем 1-2 чайных ложки концентрированного сока лайма или лимона и немного сахара по вкусу. Закрываем миску крышкой и ставим в холодильник, минимум на 3 часа, а лучше на ночь. Мясо промаринуется и будет готовиться в 2 раза быстрее, чем обычно. К тому же приобретет немного необычный вкус и его не нужно будет солить, так как соевый соус содержит достаточно соли.

Разогреваем сковороду, наливаем в нее растительное масло, и, когда масло нагреется, кидаем туда замаринованное мясо. Обжариваем, постоянно перемешивая, после чего доливаем остатки маринада и тушим минут 15, пока мясо полностью не примет коричневатый цвет. Дальнейшая обработка зависит от того, что конкретно вы собрались готовить.

Гуляш: засыпаем 2-3 ст. ложки муки, перемешиваем, а когда мука впитает всю жидкость, кладем томатную пасту или кетчуп, размешиваем, заливаем водой и размешиваем еще раз, чтобы в соусе не осталось кусочков муки. Если соус покажется вам слишком кислым, можно добавить немного сахара.

Бефстроганов: засыпаем 2-3 ст. ложки муки, перемешиваем, а когда мука впитает всю жидкость, кладем сметану, лучше достаточно жидкую, размешиваем, заливаем водой и размешиваем еще раз, чтобы в соусе не осталось кусочков муки.

Для обеих блюд: добавляем 2 шт. лаврового листа и перец горошком (можно черный, а можно и смесь перцев), закрываем крышкой и ставим тушиться, периодически помешивая мясо, чтобы не пригорало, и добавляя воды, чтобы соус был не слишком густым.

Поджарка: закладываем в обжаренное мясо французскую горчицу, которая с семенами, для остроты можно добавить немного обычной столовой и доливаем небольшим количеством воды. Добавляем 2 шт. лаврового листа и перец горошком (можно черный, а можно смесь перцев), закрываем крышкой и ставим тушиться до готовности.

Мясо птицы

Про качество мяса кур, выращенных на отечественных птицефабриках, я говорить не хочу, ибо в России употребляю только индюшатину, поэтому поговорим о тушеной индейке по-восточному.

Тушеная индейка а-ля по-индонезийски



Берем грудку или бедро индейки, нарезаем средними кусочками и замариновываем его аналогично мясу.

В состав маринада, кроме сока лайма или лимона и соевого соуса, вместо лука входит мелконарезанный свежий чеснок или сушеный гранулированный, а приправа используется только одна, и это — карри. Соевый соус лучше брать «терияки», а уж если вам кто-

то привез с Бали бутылочку густого сладкого соевого соуса Кесар manis, то вас можно считать просто счастливым, ибо добавление этого соуса в маринад придает тому совершенно неповторимый вкус и, заодно, избавляет от употребления сахара.



Обжариваем кусочки индейки на горячей сковороде с растительным маслом, заправляем изюмом и/или мелконарезанной курагой и болгарским перцем (1 шт.), нарезанным полосками, перемешиваем и заливаем 200 г сметаны. Размешав сметану, даем индейке немного прокипеть и добавляем воды, чтобы получившийся соус покрывал мясо почти полностью. Еще раз перемешиваем, закрываем крышкой и ставим тушиться. Подается в горячем виде с рисом. Если у вас нет дома какого либо ингредиента для заправки — не беда, можно обойтись одним изюмом или курагой. И не пугайтесь, если соус примет зеленоватый оттенок, — это зависит от состава и количества добавок.

Приятного аппетита!

Надеюсь, вы понимаете, что это всего лишь один из вариантов приготовления каждодневной еды. Не бойтесь экспериментировать, и у вас все получится!



ТРУДОУСТРОЙСТВО ИНВАЛИДОВ

Полезная информация и советы для работодателей и потенциальных работников.

Возможности для работодателя

Инвалиды хорошие работники. В виду сложившейся экономической ситуации в нашей стране у некоторых категорий граждан меньше возможностей найти подходящую работу. Но именно такие сотрудники часто оказываются более ответственными, ведь у них выше мотивация. Например, инвалиды реже опаздывают и берут больничные, поскольку очень дорожат своей работой, которая является для них не только способом заработать, но и возможностью находиться в обществе, выходя за пределы своего, достаточно ограниченного мира.

Сотрудника с инвалидностью можно не бояться обучить внутренней рабочей технологии, потому что он не уйдёт к конкуренту, по той же причине привязанности к рабочему месту.

Экономия на взносах во внебюджетные фонды. При начислении в текущем году выплат и иных вознаграждений физическим лицам, являющимся инвалидами I, II или III группы, работодатель исчисляет страховые взносы в государственные внебюджетные фонды по пониженному тарифу.

Условия труда инвалидов

На основании ст. 23 Закона о защите инвалидов работодатели должны создавать необходимые условия труда в соответствии с программой реабилитации инвалида. В этих же целях ст. 224 ТК РФ устанавливает, что работодатель обязан: соблюдать предписанные для отдельных категорий работников ограничения на привлечение их



*Анастасия Давыдова,
консультант*

к выполнению тяжелых работ, работ с вредными и/или опасными условиями труда, работ в ночное время, а также к сверхурочным работам; осуществлять перевод лиц, нуждающихся по состоянию здоровья в предоставлении более легкой работы, на другую работу согласно медицинскому заключению, выданному в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами, с соответствующей оплатой; устанавливать перерывы для отдыха, включаемые в рабочее время; создавать для инвалидов условия труда в соответствии с индивидуальной программой реабилитации.



По Федеральному Закону №181-ФЗ от 24.11.1995, обязательным условием приема на работу инвалида является наличие специально оборудованного рабочего места.

Принимая на работу инвалида в общем порядке, а не в рамках создания рабочих мест для трудоустройства этой категории граждан, работодатель имеет права спросить документы, подтверждающие инвалидность (справка, подтверждающая факт установления инвалидности, индивидуальная программа реабилитации инвалида. — Прим. ред.), для необходимого обустройства рабочего пространства. Если кандидат при поступлении на работу не сообщил о своей инвалидности, работодатель не должен выполнять требования закона, касающиеся работающих в компании сотрудников с ограниченными возможностями. Но надо





сказать, что эта категория граждан сама заинтересована в том, чтобы найти хорошего лояльного работодателя. Поэтому в процессе интервью с кандидатом Вы можете поинтересоваться, способен ли он осуществлять трудовую деятельность в соответствии с требованиями к содержанию, объему, качеству и условиям выполнения работы. Чтобы предоставить маломобильному сотруднику все положенные ему по инвалидности льготы, необходимо получить у него справку медико-социальной экспертизы (МСЭ).

Но не всем сотрудникам с инвалидностью необходимы специально оборудованные рабочие места. Это далеко не всегда так. Например, сотрудникам с инвалидностью по слуху они не нужны. Единственное, вам стоит повесить табличку «Вас обслуживает неслышащий кассир» и продублировать пожарную сигнализацию. А для ребят с задержкой психического развития обычно вообще ничего не нужно специально оборудовать. Просто таким сотрудникам позволено некоторые операции выполнять сидя, в тех случаях, когда сотрудники обычно работают стоя. Никаких финансовых затрат для этого не требуется. Свободный доступ к рабочему месту необходимо предоставлять тем, кто передвигается на инвалидных колясках. Но во многих магазинах доступная среда для людей на колясках сделана и так. Надо лишь внести неболь-

шие изменения непосредственно на рабочем месте, например немного передвинуть мебель или перевесить ниже полки.

Трудоустройство инвалидов осложняется тем, что некоторые из них нуждаются в специальных условиях труда. Налоговые льготы для работодателей не компенсируют понесенные расходы. Программа по выделению субсидий на создание рабочих мест для инвалидов на практике почти не работает. Вместе с тем региональные органы власти не в состоянии обеспечить людей с ограниченными возможностями такой инфраструктурой, чтобы они могли комфортно добраться до рабочего места.



Инвалидам I или II группы должна быть предоставлена сокращенная продолжительность рабочего времени не более 35 час./неделю. Однако врач в медицинском заключении может рекомендовать инвалиду и меньшую продолжительность работы.

Инвалидов можно привлекать к работе в ночное время, если работодатель получит от них письменное согласие и при условии, что подобная работа не противоречит им по состоянию здоровья в соответствии с медицинским заключением. То же самое и со сверхурочной работой: вы можете попросить задержаться на работе или выйти в выходной день с письменного согласия. Инвалид должен быть под роспись ознакомлен со своим правом отказаться от сверхурочной работы. Еще стоит помнить о том, что работающим инвалидам положен отпуск без сохранения зарплаты до 60 дней в году.

В ст. 20 ФЗ-181 предусмотрено предоставление гарантий трудовой занятости путем установления квоты и минимального количества рабочих мест для приема на работу инвалидов; резервирования рабочих мест по профессиям, наиболее подходя-



щим для трудоустройства инвалидов; стимулирования создания предприятиями, учреждениями, организациями дополнительных рабочих мест (в том числе специальных) для трудоустройства инвалидов; создания инвалидам условий труда в соответствии с индивидуальными программами реабилитации инвалидов; создания условий для предпринимательской деятельности инвалидов; организации обучения инвалидов новым профессиям.



В ст. 21 ФЗ-181, организациям, численность работников которых составляет более 100 человек, устанавливается квота для приема на работу инвалидов в процентах к среднесписочной численности работников. Их число должно составлять не менее 2% и не более 4%. Работодателям, имеющим в штате компании более 100 сотрудников, обязательно надо знать статьи, регулирующие работу таких предприятий:

- ст. 4 Закона «О квотировании рабочих мест»,
- ст. 5.42 «Отказ работодателя в приеме на работу инвалида в пределах установленной квоты» и
- ст. 19.7 «Непредоставление или несвоевременное предоставление информации в центр занятости» Трудового кодекса Российской Федерации.

Как трудоустроить инвалида

Когда Вы принимаете на работу человека с ограниченными возможностями, с ним, как и с любым другим сотрудником, работодатель должен заключить трудовой договор. В целом договор стандартный, но есть некоторые особенности трудоустройства инвалидов. Закон требует, чтобы при оформлении указывалась сокращенная продолжительность рабочего дня и обязательно прилагался перечень дополнительных медицинских показаний. На процесс трудоустройства необходимость внесения дополнений в договор никак не влияет.

В ст. 4 Закона «О квотировании рабочих мест для инвалидов» написано, что предприятие каждый месяц должно предоставлять сведения о наличии вакантных мест и о выполнении квоты. Это общее правило, и предприятия, выполняющие требования по устройству инвалидов, также обязаны вовремя предоставлять отчеты. Те предприятия, от которых не поступают сведения либо поступают несвоевременно, а также те, кто не выполняет квоту, подпадают под административную ответственность в соответствии с Кодексом об административных правонарушениях (КоАП).



РЕАЛИЗАЦИЯ ДОСТУПНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Понятие «доступность» чего бы то ни было для лиц с нарушением зрения очень широкое, да и сама категория граждан с нарушением зрения не всегда понимается одинаково всеми участниками процесса обеспечения доступности для лиц с ОВЗ и МГН.



*Алексей Любимов, старший научный сотрудник, К.П.Н. ФГБНУ «ИКП РАО»
тифлопедагог,
специалист по ориентированию и мобильности слепых и слабовидящих*

Понятие «доступность» необходимо конкретизировать и говорить о следующих видах доступности:

- Архитектурная доступность, в которую включены: организация безбарьерной среды, установка пандусов, размещение наземных тактильных указателей и т.д.;
- Информационная доступность, которая включает в себя создание и размещение Интернет-ресурсов организаций в соответствии с международным стандартом WCAG 2.0, организацию навигации, включая информационные стенды и т.д.;
- Доступность продуктов и услуг, которая дает возможность воспользоваться сервисами, программами и услугами, предлагаемыми гражданам государственными и коммерческими организациями.

В данной статье мы будем рассматривать только архитектурную доступность для лиц с нарушением зрения. Но прежде, чем перейти к описанию проблем и вариантам их решения, обозначим данную социальную группу.

В категории «Лица с нарушением зрения» можно выделить две подкатегории: слепые и слабовидящие. Слепые — это лица, которые имеют остроту

зрения от 0% до 0,04% и у которых основным каналом получения информации является тактильно-слуховой. Иными словами, можно утверждать, что слепые, несмотря на то, что они могут иметь остаточное зрение, получают информацию посредством тактильного осязания (белая трость, рельефно-точечный шрифт Л. Брайля, осязание и т.д.) и через слух (звуковое оповещение в метро, на вокзалах, программы экранного доступа на компьютерах и смартфонах и т.д.). Слабовидящие — это люди, имеющие остроту зрения от 0,05% до 0,4% и у которых основной канал получения информации является зрительно-тактильный и зрительный. Все остальные, т.е. у которых острота зрения выше 0,5%, за исключением лиц, у которых сужено поле зрения до 20 градусов, не нуждаются в специально созданных архитектурных решениях.

Таким образом получается, что создание доступной архитектурной среды для лиц с нарушением зрения должно учитывать возможность получение дополнительной информации посредством тактильного осязания и цветового обозначения элементов, которые могут нанести травму или находятся на границе с пространством повышенной опасности.

В последние годы при реализации доступной архитектурной среды среди специалистов и пользователей не прекращаются дискуссии по следующим вопросам:

- Нужны ли наземные тактильные указатели и какими они должны быть?
- Нужны ли напольные тактильные указатели и какими они должны быть?
- Нужны ли вывески и таблички с рельефно-точечным шрифтом Л. Брайля и какими они должны быть?
- Нужны ли мнемосхемы для слепых и слабовидящих и какими они должны быть?



Однозначно на все эти вопросы ответить сложно, т.к. в России не проводилось исследований по использованию элементов доступной среды лицами с нарушением зрения. Каждый из участников дискуссии высказывает свое или чужое субъективное мнение, основанное на чьем-то опыте.

При этом, к сожалению, не учитывается уровень социальной адаптации слепого или слабовидящего и система коррекционно-реабилитационной работы, проводимой в нашей стране специальными (коррекционными) общеобразовательными школами и центрами реабилитации слепых.

Возьмем для примера элементарный вопрос: «Помогает ли наземный тактильный указатель для самостоятельного передвижения слепого по городу?» Ответы на него будут самые разные, начиная от «Да, конечно!» и заканчивая «Нет, без тактильных плиток было бы лучше!».

Причины отсутствия единого мнения кроются в мелочах, которые сводят на нет все усилия государства по реализации доступной архитектурной среды для лиц с нарушением зрения.

Во-первых, разнообразие наземных тактильных указателей превышает возможность распознавания пешеходом с нарушением зрения «рисунка» в момент передвижения. В движении различить порядок расположения конусообразных рифов наконечником белой трости не представляется возможным. Следовательно, нет смысла выкладывать тактильную плитку с конусообразными рифами, которая мешает или доставляет неудобство инвалидам, передвигающимся на креслах-колясках, роллерах и т.д.

Во-вторых, практика размещения тактильных наземных указателей не всегда обеспечивает безопасность пешеходу с нарушением зрения, т.к. зачастую параллельные рифы, которые должны указывать направление движения, направлены куда угодно, но не по направлению пешеходного пути. К тому же, сам по себе тактильный указатель, он на то и тактильный, чтобы выделяться на поверхности и распознаваться наконечником белой трости. Укладка наземных тактильных указателей в тротуарную плитку или в разбитый асфальт очень сильно затрудняет или не позволяет ее распознать, что, в свою очередь, приводит к утрате функционала.

В-третьих, избыточность размещения наземных тактильных указателей дезориентирует пешехода с нарушением зрения и приучает не использовать ее для передвижения по городу, даже в местах, где все сделано максимально правильно.

Резюмируя вышеизложенное можно сформулировать следующие требования к организации доступной архитектурной среды для лиц с нарушением зрения:

- Перед внесением элементов организации доступной архитектурной среды для лиц с нарушением зрения в нормативно-правовую базу необходимо провести отечественные исследования, а не использовать международные стандарты, т.к. у нас имеются серьезные отличия от Европы и США не только в законодательстве, но и в менталитете, и в климатических условиях.
- Разрабатывая систему архитектурной доступности для лиц с нарушением зрения необходимо учитывать систему коррекционно-реабилитационной работы со слепыми и слабовидящими, что позволит избежать избыточности и определить минимально достаточный уровень изменений.
- Синхронизировать элементы архитектурной доступности, в которой нуждаются лица с нарушением зрения, чтобы они были функциональными и не являлись препятствием для других людей.



ДОМ+ДВОР КАК СОЦИОКУЛЬТУРНЫЙ ОБЪЕКТ ГОРОДСКОГО ПРОСТРАНСТВА



Елена Грищенко
координатор
проекта
«Живой город»

Социокультурное пространство двора является пространственной средой, которую конструируют его обитатели. Оно разделено на сегменты, но, в то же время, неделимо. Органическую целостность любому двору придает наличие у него определенного образа.

Что такое социокультурное пространство?

Социокультурное пространство — это не просто сумма социального и культурного, и не только физическое пространство, которое заполнено социальными конструкциями, где и происходит социальное взаимодействие. Оно, это пространство, является частью социального, может выступать и частью культурного, а также имеет границы, очерченные ценностями, нормами и взаимодействиями групп людей, связанных между собой различными связями.

Исследование социокультурного пространства города делится на следующие части:

- ландшафтную (рассматривает городское пространство как определенную природно-территориальную систему, имеющую специфические природные условия, и воздействие на нее человека),
- средовую,
- социологическую,
- антропологическую (рассматривает его как особую среду обитания человека, характеризующуюся специфическими вещно-предметными и социально-коммуникативными особенностями его существования),
- культурно-семиотическую.

Социокультурное пространство города можно представить в виде нескольких уровней: социального, ценностно-символического и информационно-коммуникативного, составляющих его структуру. В связи с происходящими глобальными изменениями теперь уже возможно определять понятие «город» не как место, а как процесс. Поэтому о городе можно говорить, как о системе взаимодействия в рамках деятельности городского сообщества, которое выбирает форму коммуникации, где время и место скоординированы с позиции удобства горожанина.

Минимальным городским социокультурным кластером в мегаполисе можно считать многоквартирный дом с придомовой территорией, в просторечии, «дом плюс двор». Социокультурное пространство двора является пространственной средой, которую конструируют его обитатели.

Двор времен СССР

Вспомним недалекую историю. В советские времена, особенно периода массового домостроения, многие дома были как близнецы, но зато как же дворы различались между собой. Жители первых этажей формировали палисадники под своими окнами так, как им этого хотелось, лелея тюльпаны или крокусы. Снять и яснотка, гравилат и подмаренник, одуванчики, лопухи, конский щавель и даже крапива были обычными обитателями московских дворов. Во дворах росли шиповник, черемуха, чубушник и сирень, которую не особо рвали во время цветения. Под окном росли вишни и яблони, яблоки с которых мы трескали во время игр.

Все жильцы знали друг друга, и не только соседей из своего подъезда, но и из других подъездов тоже. Дети из разных домов играли вместе не только в своем дворе, но и катались зимой с ледяной горки, единственной на весь квартал, играли в казаки-разбойники или в «письмо». В одном дворе стояли качели, в другом была деревянная горка, на небольшом пустыре между домами стояла хоккейная коробка, на другом — детская площадка. Отцы играли с мальчишками летом в футбол, зимой в хоккей на катке, который заливали общими усилиями. Около каждого подъезда стояли лавочки, где сидели бабушки, выгуливающие внуков. Они, а также старшие дети, присматривали не только за своими, но и за соседской малышкой. Школьники приходили к друзьям делать уроки, даже если учились в разных школах, взрослые помогали с учебой не только своим, но и детям соседей.



1986 г. Разные семьи, разные поколения...



Двор сегодня

Сегодня двор, в том смысле, каким он был в советское время, исчез. Но ничего взамен него не появилось. Хотя в последнее время становится заметной деятельность общественно-активных групп, связанных общей тематикой, например, экологической, охраной исторических памятников, домашним образованием и пр. В условиях глобальных процессов современности в качестве основного направления в области городской культуры необходимым становится решение локальных проблем сохранения общественной взаимопомощи и возрождения роли двора как обобщающего фактора взаимодействия жителей дома. Это:

- Решение общедомовых проблем (жители ЖСК и ТСЖ не понаслышке знают об этом) — капитальный и текущий ремонт, уборка домов и территории и пр.
- Объединение жильцов для противодействия унификации дворов силами работников ЖКХ: экологические проблемы — безумные покосы, сбор листьев, превращение естественного травяного покрова в «лунные ландшафты» после т.н. ремонтов газонов; благоустройство дворов типовыми детскими и спортивными площадками, с предварительной закаткой их в асфальт и покрытием некачественными резиноподобными покрытиями; окраска изгородей и цоколей домов в цвета, выбранные неизвестно кем и когда; сохранение территорий зеленых насаждений от закатывания в асфальт и превращения их в парковки и т.д.
- Помощь маломобильным соседям, к которым можно отнести и стариков, и матерей с маленькими

детьми и инвалидов: от помощи по дому и походов в магазин и до обучения их общению в интернете или какому-либо полезному в жизни умению. Например, далеко не все выбрасывают старый компьютер, ноутбук или смартфон — так почему бы не отдать его одинокому соседу-пенсииру, чтобы он смог общаться не только по телефону со старыми друзьями, но и завести себе новых, возможно моложе. Старое поколение хранит в себе не только мудрость прожитых лет, но и такие профессиональные навыки, которые хотелось бы передать молодому поколению, а молодежи, возможно, захочется поучиться чему-то полезному.

- Озеленение и благоустройство дворов силами жильцов — один из самых простых способов сделать наши города живыми и красивыми. Каждый может заняться этим важным и полезным делом, и все поколения жителей могут участвовать в нем. Зеленые оазисы дворов во многих городах мира демонстрируют, как на небольшом пространстве скупыми средствами можно создать уютный зеленый садик, где теплыми летними вечерами хочется посидеть под открытым небом, где каждый может найти свой любимый уголок в любое время года... А если провести благоустройство двора с учетом потребностей маломобильных горожан, то ведь можно создать уютное местечко для встреч соседей из разных домов, независимо от того, как хорошо каждый из них может передвигаться самостоятельно.

И этот список можно продолжать до бесконечности... Было бы желание что-то сделать не только для себя.

ЭЛЕКТРОПРИСТАВКА UNA –

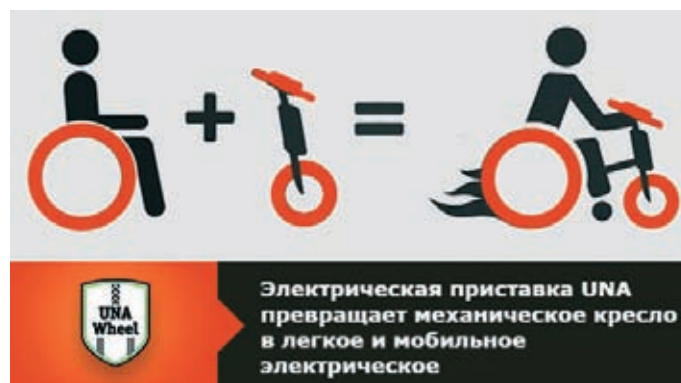
Мы знаем, как вернуть утраченную мобильность, а с ней и некогда забытые радости — ощущение скорости, легкости, движения, дороги, ощущение свободы и щекощущего щеки ветра!

НАША МАЛЫШКА!

Вы спросите, как?

Все просто — мы создаем легкую электрическую приставку для инвалидов кресел-колясок UNA. Эта малышка, конечно, не решает всех проблем колясочников, но задаст перца двум основным!

Вот они:



 УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ	 МОБИЛЬНОСТЬ	 НАДЕЖНОСТЬ И МОЩЬ	 ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА
Подходит к большинству кресел-колясок. Монтаж не требует помощи ассистента, занимает всего 30 секунд.	Диаметр колеса - 12,5". Вес - 12 кг. вместе с съемной Li-ion - батареей (1,5 кг.). Режим заднего хода. Заряжается до полного заряда 3-4 часа от простой розетки 220V.	Мощность 250W. Два дисковых тормоза. Преодолевает горку в 25 град при массе «водителя» до 100кг. Можно проехать 25 км. и более на одном заряде батареи.	В России! Запасные части, аксессуары, ремонт, замена. Инструкция для дисплея

СПРАВКА

Электрическая приставка UNA — это съемный «гаджет» для инвалидов кресел. Ее разработали SupremeMotors совместно с МГТУ им. Баумана и экспертами в области доступной среды в 2015-2016 гг. UNA представляет собой мощное редукторное бесщеточное мотор-колесо в форм-факторе 12,5" во влагозащищенном всепогодном и всесезонном исполнении, с Li-ion батареей, контроллером, дисплеем, ручкой газа, звуковым сигналом, диодным фонарем, мощными дисковыми тормозами и специальными креплениями к креслу-коляске.

МАЛЫШКА НА МИЛЛИОН!



ПАРОЛИ И ЯВКИ

Подробнее о нашей компании и приставке, которую мы разрабатываем, можно почитать на сайте unawheel.ru.

Присылайте ваши вопросы и предложения на адрес: info@suprememotors.ru



МЫ СОЗДАЕМ ДОСТУПНОСТЬ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Доступность объекта — это возможность для ММГН (маломобильных групп населения) полноценно, наравне с остальными, воспользоваться различными услугами.

К маломобильным группам населения относятся: инвалиды, граждане с малолетними детьми, использующие детские коляски, пожилые люди, лица с временными физическими недостатками.

Почему это важно

- Многие люди не могут полноценно жить без ваших услуг и нуждаются именно в вас.
- Потому что важно быть социально ответственным.

Виды доступности

Минимальная доступность — это возможность попасть на объект при наличии въезда с земли или одного из вариантов:



Пандус с поручнями с пологим углом уклона в соответствии с нормативами



Подъемная платформа



Мобильный пандус + кнопка вызова персонала (частичная доступность)

Существуют решения для любых нестандартных ситуаций и исторических зданий.

Оптимальная доступность

Для инвалидов-колясочников:

Доступ в здание (пандус, подъемная платформа, въезд с земли), широкие дверные проемы и пути движения, отсутствие порогов, стойка обслуживания на более низком уровне, оборудованные санитарно-гигиенические помещения.

Для инвалидов по зрению:

Рельефные таблички и указатели, информационные материалы со шрифтом Брайля, тактильные напольные указатели направления движения, крупный шрифт, дублирование визуальной информации звуковыми носителями.

Для инвалидов по слуху:

Индукционные системы (позволяют общаться персоналу с посетителем со слуховым аппаратом). Дублирование звуковой информации визуальными носителями — информационные табло, бегущие строки.

Для всех категорий:

Парковочные места для инвалидов, указатели, перила.

- Среди таких людей могут оказаться наши знакомые, друзья, родные и мы сами.
- Доступные объекты появляются на картах доступности и у вас увеличивается поток посетителей.
- В связи с тем, что доступность инфраструктуры для ММГН имеет большое значение для общества, за отсутствие доступности на объекте предусматривается штраф для юридических лиц от 100 000 р. и предписание исправить нарушение.

Нормативная база

Закон Москвы №3 от 17 января 2001 г.

Конвенция о правах инвалидов.

СНиП 35-01-2001 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения».

СП 59.13330.2012 «Доступность зданий и сооружений для маломобильных групп населения. Актуализированная редакция СНиП 35-01-2001».

Как создать доступность

Компания «Пандус Москва» имеет опыт адаптации любого объекта для маломобильных людей.

Позвоните, и мы бесплатно проконсультируем Вас по тел.: +7(495)778-05-27, www.pandus-msk.ru.

Реализованные объекты: Белорусский вокзал, Цирк на пр. Вернадского, Исторический музей на Красной площади, Банк ВТБ24, сеть аптек Самсон-Фарма, сеть кафе Кофемания, Hugo Boss и др. Компания взаимодействует с Союзом инвалидов России, является членом международного союза инвалидов World Disabled Union. В работе мы руководствуемся актуальными российскими и мировыми стандартами.

ExoAtlet I

экзоскелет для реабилитации

Позволяет ускорить процесс реабилитации и повысить качество жизни пациентов с последствиями перенесённого инсульта, травматической болезни спинного мозга, ДЦП, рассеянным склерозом и другими нозологиями

Более подробную информацию ищите на сайте www.exoatlet.ru



от 4 часов
непрерывной ходьбы



160-190 см –
рост пилота



до 100 кг
максимальный вес



EXOATLET

ООО «ЭкзоАтлет»
тел: +7 (495) 374-85-30
info@exoatlet.ru
www.exoatlet.ru



УМНЫЙ ДОМ



IROBOT ROOMBA: ОДНА КНОПКА ДО ИДЕАЛЬНОЙ ЧИСТОТЫ



Можно рекомендовать пылесос как для инвалидов, для мам с детьми, так и для тех, у кого есть животные. Его не нужно его таскать, он делает все сам. Вам остается только выкинуть мусор из контейнера.



ИНСТРУКЦИИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Варвара Снегирева и Надежда Назарова —
авторы нового социального портала
«Инструкции для жизни».



Отец Надежды перенес инсульт, Варвара столкнулась с продолжительной редкой болезнью, а потом и смертью своего дедушки, и у подруг появилась мысль создать портал советов-инструкций о правилах поведения и алгоритмах действий в разных, в том числе трагических, ситуациях.

На своем сайте help.sigmaindex.ru Варвара и ее коллега будут рассказывать о хитростях в самых разных сложных процедурах — от оформления ИПРА и получения положенной по закону бесплатной реабилитационной медицинской помощи до организации похорон без мошенничества за счет средств государства и переоформления пенсии умершего его семье.



ПОЛИКЛИНИКА ОФОРМЛЯЕТ:

СПРАВКА 070-У для санаторно-курортного лечения.
Оформляется ежегодно до 1 октября

СПРАВКИ 057-У для реабилитационного лечения
(оформляется в любое время)

СПРАВКИ В БАСЕЙН

ПОСЫЛЬНЫЕ ЛИСТЫ ДЛЯ МСЭ для **ОФОРМЛЕНИЯ ИПР**

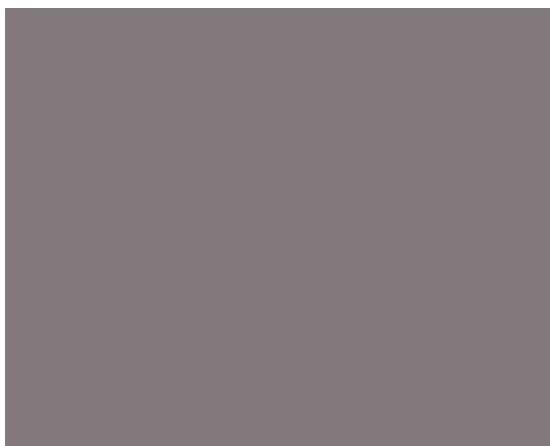
ПОСЫЛЬНЫЕ ЛИСТЫ ДЛЯ МСЭ для внесения **ИЗМЕНЕНИЙ В ИПР**

ЦСО ПРОСИТ ЗАПОЛНИТЬ В ПОЛИКЛИНИКЕ:

СПРАВКА ДЛЯ ИППСУ (при желании получать услуги социального работника)

СПРАВКА для оказания услуг «**ДНЕВНОЙ СТАЦИОНАР**» В ЦСО

СПРАВКА для оказания услуг **ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ** и проведения лечения
НА АППАРАТАХ ФИЗИОТЕРАПИИ В ЦСО.



ПОЛУЧЕНИЕ ЛЬГОТНЫХ ЛЕКАРСТВ



**ПОЛИКЛИНИКА
ИЛИ НА ДОМУ**

РЕЦЕПТ



**РЕЦЕПТ ВЫПИСЫВАЕТ
СПЕЦИАЛИСТ
ПО ПРОФИЛЮ
ЗАБОЛЕВАНИЯ**

на курс 2-3 месяца;
обеспечение аптекой
в течение 10 дней



ЛЕКАРСТВО ЕСТЬ В ПЕРЕЧНЕ
лекарственных препаратов для
льготных категорий граждан
656 наименований

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ЗАКАЗ
! Лекарство должно быть
лицензировано в РФ !



АПТЕКА



**Передать документы на рассмотрение
главному окружному специалисту
по профилю заболевания**
(неврологу, урологу и т.п.)



УТВЕРДИЛ

**Документы на рассмотрение главному
городскому специалисту по профилю
заболевания (неврологу, урологу и т.п.)
через жалобу на www.KREMLIN.ru**

НЕ УТВЕРДИЛ

**Необходимые
документы:**

Паспорт

СНИЛС

Страховой номер
индивидуального
лицевого счета

**Заявление в пенсионный
фонд для получения льготных
лекарств**, если человек выбрал
лекарство, а не денежную
компенсацию (**до 1 октября**)

ОМС

Справка о инвалидности
если есть

Ветеран труда
если есть

**Другие документы
на льготы**



Извещение	ИНН 7726379409 Региональный общественный фонд правовой защиты и поддержки инвалидов "Без Барьеров" Центральное отделение № 9038/01255 ПАО Сберегательного банка России г. Москвы Расчетный счет №: 40703810638060068146 БИК : 044525225		
	Корр. счет №: 30101810400000000225		
	_____ фамилия и. о., адресплательщика _____		
	Вид платежа	Дата	Сумма
	Целевое поступление на реализацию проектов Фонда (http://barrier-free.ru)		_____ руб.
Кассир	Платательщик:	Пеня:	
		Всего:	
Квитанция	ИНН 7726379409 Региональный общественный фонд правовой защиты и поддержки инвалидов "Без Барьеров" Центральное отделение № 9038/01255 ПАО Сберегательного банка России г. Москвы Расчетный счет №: 40703810638060068146 БИК : 044525225		
	Корр. счет №: 30101810400000000225		
	_____ фамилия и. о., адрес _____		
	Вид платежа	Дата	Сумма
	Целевое поступление на реализацию проектов Фонда (http://barrier-free.ru)		_____ руб.
Кассир	Платательщик:	Пеня:	
		Всего:	

Телефон Фонда: 8(495) 972-12-59

Назовите номер вашей квитанции и дату платежа и мы расскажем, как вы можете получить налоговый вычет.

ГДА ЕСТЬ
СКАЗАТЬ!

