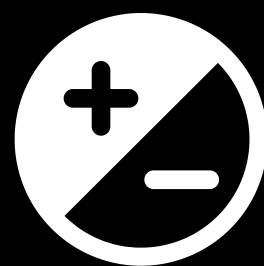


# Dostępność

poradnik dla twórców, dziennikarzy  
i wszystkich osób zainteresowanych  
budowaniem niewykluczającej komunikacji



**Dostępność. Poradnik dla twórców, dziennikarzy i wszystkich osób zainteresowanych budowaniem niewykluczającej komunikacji.**

**Treść i redakcja:** Wiktoria Beczek, Ola Kaczorek

Na zlecenie Gazeta.pl i Fundacji Avalon

**Publikacja dostępna na licencji:**

CC BY-NC-SA 4.0

Uznanie autorstwa – Użycie niekomercyjne –  
Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowa



**Skład i projekt graficzny:** Ola Kaczorek

**Konsultacja merytoryczna:** Fundacja Avalon

Wersja PDF publikacji została przygotowana zgodnie ze standardami dostępności treści internetowych WCAG 2.2.



GAZETA.PL



Przewodnik powstał w ramach kampanii społecznej „Epoka Dostępności” Fundacji Avalon dofinansowanej ze środków PFRON.

Przewodnik stworzyły osoby z niepełnosprawnościami związanymi z zaburzeniami neurologicznymi i przewlekłym bólem.

Warszawa, 2024

# Spis treści

## **Wstęp 5**

## **Niepełnosprawność, stereotypy, reprezentacja 7**

Czym jest niepełnosprawność i rodzaje  
niepełnosprawności 7

Stereotypy o niepełnosprawnościach 9

Reprezentacja osób z niepełnosprawnościami jak ją  
zwiększać 11

## **Jak przygotować się do rozmowy z osobą z niepełnosprawnością? 13**

## **Język 15**

Jak pisać o osobach z niepełnosprawnościami? 15

Słownik 16

## **Dostępność 20**

Czym jest brak dostępności? 20

Jak zwiększać dostępność treści  
dziennikarskich? 21

Standard WCAG 21

Treści wizualne 21

Zdjęcia, ilustracje 21

Materiały audio, wideo i animacje 24

Transkrypcja, napisy i audiodeskrypcja 24

Treści tekstowe 25

Wskazówki ogólne 25

Pliki PDF 27

E-maile 28

Social Media 30

Eventy, konferencje, spotkania, premiery 31

Narzędzia i poradniki 33

**Zakończenie 34**

# Wstęp

Zgodnie z danymi z Narodowego Spisu Powszechnego Ludności i Mieszkań z 2021 roku w Polsce żyje 5,4 milionów osób z niepełnosprawnością. To prawie 15 procent z nas.

Osoby z niepełnosprawnościami tworzą i odbierają treści. Są czytelnikami, dziennikarkami, influencerami. Są po prostu użytkownikami i użytkowniczkami mediów.

Portale i publikacje dostępne dla osób z niepełnosprawnościami są jednak traktowane jak pozytywny wyjątek, a nie reguła. Nie pomaga w tym brak systemowych rozwiązań. Kolejne rządy publikują zalecenia i obowiązki, ale nie zapewniają narzędzi, które sprawią, że dostępność stanie się oczywistą częścią pracy dziennikarskiej. Szkolenia dla chętnych i płatne programy, często nieobsługujące treści w języku polskim, to nie jest długoterminowe rozwiązanie, którego potrzebujemy. I chociaż nie powinno tak być, szczególnie że również wśród nas są osoby z niepełnosprawnościami, to jednak właśnie na portalach, serwisach, platformach, redakcjach i dziennikarzach leży odpowiedzialność za to, żeby tworzone przez nas materiały były dostępne dla wszystkich.

Dostępność to nie jedyny temat, z którym nie radzą sobie media. Problemem wciąż są język i perspektywa, które często umacniają krzywdzące

i realnie wykluczające stereotypy na temat osób z niepełnosprawnościami.

Język, stereotypy i wiedza na temat dostępności i jej braku zależy również od tego, jak wygląda reprezentacja osób z niepełnosprawnościami. Niestety, często w ich imieniu wypowiadają się osoby postronne. Z drugiej strony one same zapraszane są do rozmów tylko wtedy, kiedy mowa jest o niepełnosprawnościach, najczęściej w kontekście problemów - problemów dla rządu, budżetu państwa, problemów, z którymi same mierzą się w związku ze swoją sytuacją. Rzadko widzimy osoby z niepełnosprawnościami w gronach eksperckich, kiedy tematem nie jest niepełnosprawność. Rzadko spotykana jest też perspektywa osoby z niepełnosprawnościami, która nie byłaby „dzielną ofiarą” albo osobą proszącą o wsparcie.



# Niepełnosprawność, stereotypy, reprezentacja

## Czym jest niepełnosprawność i rodzaje niepełnosprawności

„Niepełnosprawność to wielowymiarowe zjawisko wynikające ze wzajemnych oddziaływań między ludźmi a ich fizycznym i społecznym otoczeniem, efekt barier napotykanym w otoczeniu fizycznym i społecznym”.

Światowa Organizacja Zdrowia

Niepełnosprawność to wypadkowa dwóch elementów: stanu osoby i warunków jej otoczenia. To, co definiuje niepełnosprawność, to fakt istnienia „barier”, czyli przeszkód, które w połączeniu z daną cechą utrudniają ludziom uczestniczenie w życiu społecznym na równi z resztą społeczeństwa. Ważnym elementem tej definicji jest wskazanie miejsca problemu, które leży poza osobą z niepełnosprawnością. To nie stan fizyczny jest tu ograniczeniem, a otoczenie – prawne, społeczne, przestrzenne, systemowe. Takie podejście do niepełnosprawności jest znane jako model społeczny i powstało w opozycji do modelu medycznego, w którym za problem uznaje się samą cechę, postrzeganą jako negatywne odejście od normy.

Istnieje wiele rodzajów niepełnosprawności. Można określać i kategoryzować je na różne sposoby, na przykład w podziale funkcjonalnym, w kategoriach medycznych albo prawnych, lub wymieniając konkretne przykłady. Warto pamiętać, że jednocześnie można mieć kilka rodzajów i kilka przyczyn niepełnosprawności. Przykłady podziału rodzajów niepełnosprawności:

1. nabyta i wrodzona;
2. widoczna i niewidoczna;
3. niepełnosprawność:
  - a. ruchowa;
  - b. narządu wzroku;
  - c. słuchu;
  - d. mowy;
  - e. intelektualna;
  - f. związana z chorobami neurologicznymi (w tym neurodegeneracyjnymi);
  - g. związana z zaburzeniami psychicznymi;
  - h. związana z innymi chorobami i zaburzeniami (na przykład chorobami metabolicznymi, układu krążenia, układu oddechowego, układu moczowego).

Różne rodzaje niepełnosprawności oznaczają różne rodzaje przeszkód, stereotypów i uprzedzeń, które utrudniają osobom pełnoprawne uczestniczenie w życiu społecznym.



## **Stereotypy o niepełnosprawnościach**

Stereotypy dotyczące osób z niepełnosprawnościami powodują nie tylko smutek, irytację czy złość. Stereotypy to realna przeszkoda w uczestniczeniu w życiu społecznym. Brak wiedzy, jednowymiarowe i często zmedykalizowane spojrzenie na niepełnosprawność prowadzą do zmniejszenia reprezentacji w życiu publicznym. To z kolei powoduje utrwalenie błędnego podziału na „my” i „oni”, odsuwanie osób z niepełnosprawnościami na boczny tor i brak myślenia o potrzebie zwiększania dostępności przestrzeni, nie tylko tej fizycznej. To utrudnia kolejnym osobom zwyczajne funkcjonowanie, co jeszcze bardziej zmniejsza ich widoczność i pogłębia przeświadczenie o tym, że żyjemy osobno, a przestrzeń społeczna i architektoniczna wyjściowo „należy” do osób bez niepełnosprawności.

Polskie rozumienie niepełnosprawności w dużej mierze opiera się na ocenie zdolności lub niezdolności do pracy. Chociaż nawet prawnie te dwie rzeczy nie są równoznaczne, to i tak spotykamy się z patrzeniem na niepełnosprawność poprzez pytanie, czy dana grupa lub osoba zasila gospodarkę, czy może jej stan zdrowotny powoduje nie tylko brak wartości dodanej, ale również wymaga pomocy pobieranej z puli wypracowanej przez tych pierwszych. Ci pierwsi to pełnosprawni, ci drudzy to niepełnosprawni (w prawie nazywani również „inwalidami”). Choć to podejście jest w oczywisty sposób jednowymiarowe i krzywdzące, to warto o nim pamiętać, chcąc walczyć ze stygmatyzacją i niesprawiedliwymi stereotypami.

Popularnym stereotypem jest postrzeganie osoby z niepełnosprawnością jako ofiary lub bohatera, często jednocześnie. W popularyzacji tego stereotypu dużą rolę odegrały media i sposób prezentowania historii osób z niepełnosprawnościami. Materiały mediów zwykle dzielą się na dwie grupy – o ofiarach wypadku lub choroby, których życie to wieczne cierpienie i ból, i o tych, którzy mimo cierpienia postanawiają wybić się ponad swoje ograniczenia i zostać wybitnymi sportowcami, artystami albo aktywistami.

W takim obrazie życie osoby z niepełnosprawnością składa się tylko z niepełnosprawności, która może kogoś albo złamać, albo zmotywować do wybitnych osiągnięć.

*Zobacz, ta kobieta porusza się na wózku, a jednak daje radę wstać skoro świt, prowadzić dom i dbać o swoją wspanią rodzinę, a ty narzekasz. Zobacz, ten człowiek urodził się bez rąk, a został wybitnym rysownikiem – dasz radę!*

Apoteoza cierpienia i motyw wzbijania się „ponad swoje ograniczenia” po pierwsze spłaszcza wielowymiarowe doświadczenia życiowe osób z niepełnosprawnościami, a po drugie traktuje je instrumentalnie, jako historie motywacyjne dla tych „sprawnych”.

## **Reprezentacja osób z niepełnosprawnościami i jak ją zwiększać**

W utrwalaniu stereotypów dużą rolę odgrywa brak odpowiedniej reprezentacji. Osoby z niepełnosprawnościami pojawiają się w mediach rzadko, a kiedy już tam są, to zazwyczaj po to, żeby mówić właśnie o niepełnosprawności.

Potwierdza to raport z badania [Dyskryminacja osób z niepełnosprawnością](#) Fundacji Avalon z 2023 roku. Z dyskryminacją w mediach spotkało się 66 procent badanej grupy. Zadano również pytanie wielokrotnego wyboru o to, jaki dyskryminujący wizerunek osób z niepełnosprawnościami prezentowały media. Kolejno były to:

1. zbierający pieniądze, 79%;
2. ofiary, 74%;
3. bohaterowie, nawet jeśli wykonują proste z pozoru czynności, 42%;
4. inne, 11%.

Oczywiście to dobrze, kiedy o danym temacie mówią do nas sami zainteresowani – to w końcu definicja zasady „nic o nas bez nas”. O tematach związanych z niepełnosprawnością powinny mówić i decydować osoby z niepełnosprawnością. Problemem jest to, że trudno znaleźć publiczne wystąpienia osób z niepełnosprawnościami, które dotyczą tematów innych niż ich stan. To powoduje, że w oczach odbiorców osoba z niepełnosprawnością nie zajmuje się niczym

poza byciem niepełnosprawną, co jest oczywiście absurdalnym, ale częstym przekonaniem.

Osoby z niepełnosprawnościami mogą i wykonują wszystkie zawody – definicja niepełnosprawności jest tak szeroka, że postrzeganie wszystkich osób jako niepracujących, pracujących mniej efektywnie, albo pracujących tylko w określonych rolach, nie ma najmniejszego sensu.

Zapraszanie osób z niepełnosprawnościami jako ekspertów i ekspertki w różnorodnych tematach powinno być czymś naturalnym. Nie jest, bo po pierwsze wciąż dominuje utrwalony stereotyp osoby, która pojawia się w dyskusji tylko w kontekście swojej niepełnosprawności, a po drugie o wielu ekspertkach i ekspertach po prostu nie wiemy. Stereotypy i pełne uprzedzeń otoczenie potrafi skutecznie zablokować osoby przed poprowadzeniem swojej kariery w stronę wystąpień publicznych. Dlatego rolą dziennikarzy i dziennikarek jest włożenie dodatkowego wysiłku w poszukiwania osób eksperckich z niepełnosprawnościami. Nie ze względu na rzekomą „poprawność polityczną”, tylko po to, żeby w bardziej pełny i prawdziwy sposób odzwierciedlić to, jak naprawdę wygląda społeczeństwo. A to w co najmniej 15 procentach składa się z osób z niepełnosprawnościami.

Wbrew popularnemu przekonaniu niepełnosprawność nie zawsze jest widoczna na pierwszy, drugi, a nawet trzeci rzut oka. Istnieją rodzaje niepełnosprawności, których nie widać, nie słychać i nie da się ich zauważyć z zewnątrz.

# Jak przygotować się do rozmowy z osobą z niepełnosprawnością?

Chcesz zaprosić na wywiad lub inne spotkanie osobę z niepełnosprawnością? Możesz się do tego przygotować tak, żeby ułatwić to spotkanie. Przede wszystkim sprawdź dostępność miejsca, w którym się umawiacie i przekaż te informacje osobie, którą zapraszasz. Pamiętaj, że dostępność dotyczy nie tylko rozwiązań architektonicznych. W zależności od rodzaju niepełnosprawności może to być również hałas, rodzaj oświetlenia, drażniące zapachy. Jeśli umawiasz się z osobą g/Głuchą, zadбай o tłumacza mówiącego po polsku i w Polskim Języku Migowym. Przed wybraniem czasu i miejsca zapytaj się, czego potrzebuje osoba, którą zapraszasz na spotkanie.

Jeśli nie masz pewności, czy wiesz, jak zachować się w obecności osoby z niepełnosprawnością, możesz zapoznać się z poradnikami savoir-vivre, na przykład [Poradnikiem Savoir-Vivre wobec osób z niepełnosprawnościami](#) Fundacji Avalon. Poznasz tam podstawowe zasady.

Przykładowe porady:

- Nie opieraj się o wózek, nie wieszaj na nim swoich rzeczy.
- Nie zaczepiaj i nie głośzcz psa asystującego podczas jego pracy.
- Nie próbuj pomagać na siłę, nie łap za wózek bez pytania, nie szarp osoby z niepełnosprawnością wzroku bez pytania.
- Jeśli nie rozumiesz, co powiedziała do ciebie osoba z niepełnosprawnością mowy, po prostu poproś o powtórzenie. Nie kończ za nią zdań, poczekaj, aż sama skończy mówić, nie ponaglaj.
- Jeśli rozmawiasz z osobą g/Głuchą za pośrednictwem tłumacza, mów bezpośrednio do osoby, z którą rozmawiasz.

Pamiętaj, że najważniejszą zasadą w kontakcie i rozmowie z osobą z niepełnosprawnością, jak w przypadku każdej osoby, jest szacunek.

Walka ze stereotypami nie jest prosta. Walka z brakiem widoczności, szczególnie dla osób pracujących w mediach, to dużo łatwiejsze zadanie. A to właśnie brak widoczności gra dużą rolę w dalszym umacnianiu błędnych przekonań.

# Język

## **Jak pisać o osobach z niepełnosprawnościami?**

Duża część stereotypów bierze się z języka lub znajduje w nim odzwierciedlenie. Niestety wciąż posługujemy się kliszami, sformułowaniami i słowami, które są krzywdzące, dyskryminujące, albo po prostu niegrzeczne. Poniższe przykłady nie wyczerpują całego tematu. Jeśli nie masz pewności co do sposobu, w jaki coś opisać lub nazwać, po prostu zapytaj. Staraj się nie wykorzystywać do tego swoich znajomych z niepełnosprawnościami, jeśli sami nie dali sygnału, że nie mają z tym problemu. Istnieje wiele organizacji, którym zależy na pozytywnej zmianie w narracji, do których możesz po prostu zadzwonić lub napisać z prośbą o poradę. Najważniejszą zasadą jest szacunek.

Kiedy piszesz o osobach z niepełnosprawnościami, zwróć uwagę na to, żeby skupić się na ich perspektywie. Nie wpadaj w pułapkę protekcjonalności, nie próbuj przedstawiać ich jako ofiary ani bohaterów codziennego życia. Słuchaj, co osoba ma ci rzeczywiście do powiedzenia, nie rób założeń z góry, nie dopowiadaj i nie twórz wrażenia, że osoby z niepełnosprawnościami to nieokreśleni „oni”. Osoby z niepełnosprawnościami są odbiorcami twoich treści, ale też osoby z niepełnosprawnościami sami są dziennikarzami i dziennikarkami. Nie powielaj stereotypu o „dwóch światach”.

## Słownik

### Osoba z niepełnosprawnością

Podmiotem jest osoba, a niepełnosprawność jest jedną z jej cech. Dlatego lepiej jest używać sformułowania „osoba z...” zamiast „niepełnosprawny”.

**NIE:** inwalida, kaleka – to przestarzałe i negatywnie nacechowane zwroty. Nie używaj ich w żadnym kontekście.

**NIE:** cierpi na niepełnosprawność, dotknięty niepełnosprawnością / chorobą – niepełnosprawność nie jest chorobą, nie można na nią „cierpieć”. Bycie „dotkniętym” lub „cierpiącym na” stygmatyzuje, ma negatywne konotacje i sugeruje samopoczucie osoby, które niekoniecznie ma związek z rzeczywistością.

### Osoba niedowidząca, niewidoma, osoba z niepełnosprawnością wzroku

Podmiotem jest osoba, a niepełnosprawność jest jedną z jej cech.

**NIE:** ślepy, ślepa – to negatywnie nacechowane i niegrzeczne słowa. Nie używaj ich.



## **Osoba głucha, niedosłysząca, niesłysząca, osoba z niepełnosprawnością słuchu**

Możesz też napisać g/Głusi. To określenie, którego osoby niesłyszące używają, żeby zaznaczyć przynależność do społeczności g/Głuchych. Niektórzy uznają użycie wielkiej litery jako oznaczenie osoby mówiącej Polskim Językiem Migowym.

**NIE:** *głuchoniemy* – niepełnosprawność narządu słuchu nie oznacza braku zdolności komunikacji. Wiele osób mówi w Polskim Języku Migowym, niektórzy mówią też po polsku. Nie używaj tego zwrotu.

**NIE:** *niemota* – słowo, które przekształcone na rzeczownik przyjęło się jako określenie osoby nieporadnej. Dawniej oznaczało stan, w którym osoba nie ma możliwości mówienia. Nie używaj tego zwrotu.

## **Osoba z niepełnosprawnością intelektualną**

Istnieje wiele rodzajów niepełnosprawności intelektualnych, a żadna z nich nie zwalnia nikogo z okazania szacunku osobie z taką niepełnosprawnością.

**NIE:** *upośledzony, debil, idiota, kretyn, opóźniony* – to wyjątkowo obraźliwe słowa. Nigdy ich nie używaj.

## **Osoba z Zespołem Downa**

Możesz też powiedzieć osoba z Trisomią 21.

**NIE:** *down, „mieć downa”* – to określenia, które są pogardliwe i prześmiewcze. Nie mów tak na nikogo.

## **Osoba z zaburzeniami psychicznymi, osoba z [nazwa zaburzenia]**

Nie wszystkie zaburzenia psychiczne są równoznaczne niepełnosprawności, ale istnieją takie zaburzenia, które znacznie utrudniają uczestniczenie w życiu społecznym.

**NIE:** wariat, szaleniec, świr – to prześmiewcze i negatywnie nacechowane zwroty. Nie używaj ich w żadnym kontekście.

## **Osoba z niskorosłością, osoba z achondroplazją**

Nie każda osoba z niskorosłością jest osobą z achondroplazją, dlatego lepiej używać tego pierwszego określenia. Niektóre osoby z niskorosłością wolą określenie „niskiego wzrostu”.

**NIE:** karzeł, karlica – to nie tylko obraźliwe, ale też dehumanizujące określenie. Nigdy go nie używaj.

## **Osoba z niepełnosprawnością ruchową, osoba poruszająca się na wózku, osoba z porażeniem, paraplegią**

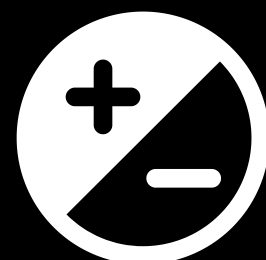
Istnieje wiele rodzajów niepełnosprawności ruchowych. Osoby z niepełnosprawnością ruchową używają różnych form wsparcia w codziennym życiu – wózków, balkoników, lasek. Co więcej, niektóre osoby używają ich zamiennie i okresowo, w zależności od nasilenia objawów utrudniających poruszanie się.

**NIE:** wózek inwalidzki - zamiast tego powiedz po prostu „wózek”. „Inwalida” to obraźliwe określenie, a na dodatek istnieje wiele rodzajów wózków używanych przez osoby z niepełnosprawnością ruchową. Jeśli bardzo chcesz dodać przymiotnik do słowa wózek, dowiedz się, jakiego rodzaju jest ten, który próbujesz opisać (na przykład aktywny, elektryczny, sportowy, ortopedyczny).

**NIE:** przykuty do wózka, przykuty do łóżka - takie określenia sugerują, że osoby z trudnościami w poruszaniu się nie mają wolnej woli. Wózek dla wielu użytkowników to nie kula u nogi, tylko symbol wolności, którą daje im możliwość samodzielnego przemieszczania się.

**NIE:** paralityk - to obraźliwe słowo, które odbiera podmiotowość osoby z niepełnosprawnością. Zamiast tego powiedz „osoba z porażeniem” (lub z paraplegią, jeśli mówisz o osobie z porażeniem dolnej części ciała).

CC



# Dostępność

## Czym jest brak dostępności?

Brak dostępności oznacza utrudnienie, a czasem uniemożliwienie uczestniczenia w danej czynności lub korzystania z danej przestrzeni.

Przestrzeń niedostępna architektonicznie to miejsca, do których można się dostać jedynie po schodach; to także wysokie krawężniki i progi, nierówna nawierzchnia, wąskie przejścia, wąskie lub zbyt ciężkie drzwi, dziecięce wózki przypołączone do poręczy, brak wind i podjazdów, a także podjazdy istniejące, ale strome lub zastawione rowerami. To wielopoziomowe przejścia dla pieszych, chodniki zasypane śmieciami i potłuczonym szkłem, zablokowane samochodami, a ostatnio również rozrzuconymi byle jak hulajnogami elektrycznymi.

Brak dostępności to jednak nie tylko utrudnianie przemieszczania się, ale po prostu wykluczanie z ogólnodostępnych zajęć i czynności. Co to oznacza z perspektywy pracy dziennikarskiej? Nieczytelne grafiki, źle złożone pliki PDF, niski kontrast między treścią a tłem, brak alternatywnych opisów do zdjęć, audiodeskrypcji, transkrypcji, napisów, tłumaczenia na Polski Język Migowy – to wszystko potrafi utrudnić albo całkowicie uniemożliwić odbiór tworzonych przez nas treści.

# **Jak zwiększać dostępność treści dziennikarskich?**

## **Standard WCAG**

[Standard WCAG](#) (Web Content Accessibility Guidelines) to zbiór dokumentów z zaleceniami dotyczącymi tworzenia dostępnych treści i serwisów internetowych. Opisuje standardy dostępności pod kątem wizualnym, dotykowym czy słuchowym. W Polsce obowiązuje wersja WCAG 2.1. To oznacza, że do stosowania zaleceń na stronach internetowych i w aplikacjach mobilnych zobowiązane są wszystkie podmioty realizujące zadania publiczne. Dobrą praktyką jest stosowanie się do tych standardów nie tylko przez podmioty, które są do tego prawnie zobligowane.

## **Treści wizualne**

### Zdjęcia, ilustracje

- Zadbaj o odpowiedni kontrast elementów zdjęć i ilustracji – wysoki kontrast pozwala na odczytanie treści osobom niedowidzącym lub nierozróżniającym kolorów.
- Istnieje wiele narzędzi online do sprawdzania kontrastu między kolorami.
- Ważne informacje (na przykład na infografikach i wykresach) oznaczaj nie tylko kolorem, ale również widocznym opisem.

- Jeśli masz taką możliwość, prezentuj dane w tabelach tekstowych, nie jako pliki graficzne.
- Zawsze dodawaj teksty alternatywne.

Teksty alternatywne, czyli opisy dodawane do zdjęć i ilustracji (Alt Text) pozwalają na odczytanie ich treści przez osoby niewidome, niedowidzące lub z innymi niepełnosprawnościami wzroku. Taki opis może zostać odpowiednio przetworzony na przykład przez czytniki głosowe.

Dobry tekst alternatywny powinien być zrozumiały i w zwięzły sposób opisywać najważniejsze informacje znajdujące się na grafice. Unikaj zbyt lakonicznych, ale również zbyt rozbudowanych i szczegółowych tekstów. Zastanów się, w jakim celu używasz danego obrazka i pamiętaj o nim, tworząc tekst alternatywny – opis zdjęcia torebki będzie się różnił w zależności od tego, czy jest stockową ilustracją do artykułu o kradzieży, czy zdjęciem produktu, który sprzedajesz w sklepie internetowym. Czysto ilustracyjne grafiki możesz oznaczyć po prostu jako „zdjęcie ilustracyjne”. Wystrzegaj się podawania informacji, których nie ma też osoba widząca dane zdjęcie (na przykład opisywania smaku ciasta na zdjęciu dodanym do artykułu z przepisem). Jeśli grafika zawiera tekst, należy go zacytować.

Istnieją narzędzia automatycznie tworzące teksty alternatywne za pomocą sztucznej inteligencji. Unikaj ich, a jeśli nie masz innego wyjścia, zawsze sprawdzaj, czy tak wygenerowany opis ma sens i dobrze oddaje znaczenie elementów grafiki.



**NIE:** „Pies”.

Za krótki opis, który nic nie wnosi. Jeśli żadna informacja nie jest istotna, rozważ oznaczenie zdjęcia jako obrazek ilustracyjny.

**NIE:** „Zdjęcie psa, który stoi po prawej stronie. Nikodem ma na zdjęciu trochę widoczny język”.

Opis skupia się na nieistotnych detalach i pomija najważniejsze informacje. Dodatkowo osoba widząca zdjęcie nie wie na jego podstawie, jak pies ma na imię. Nie podawaj tej informacji w tekście alternatywnym.

**TAK:** „Duży, czarny pies stoi bokiem przy ławce i patrzy przed siebie. Wokół ławki znajduje się dużo zielonych roślin ozdobnych, w tle widać nowoczesne wieżowce”.

**NIE:** „W prawym dolnym rogu zdjęcia duży, czarny, szorstko-włosy pies o siwej brodzie stoi zwrócony w lewą stronę. Ma trochę otwarty pyszczek, a od jego szyi do prawego dolnego rogu zdjęcia ciągnie się czarna smycz. Po lewej stronie od psa stoi nowoczesna, ciemnobrązowa ławka bez oparcia. Za ławką znajduje się dużo roślin, które zostały zasadzone na lekko wznoszącym się terenie. Najbardziej po lewej stronie rośnie młoda brzoza z niewielką koroną. Dalszy plan zajmuje obrośnięty krzewami, blaszany płot w szarym kolorze. Na ostatnim planie widać pięć wieżowców, pierwszy po lewej stronie jest najwyższy, trzy kolejne mają taką samą wysokość, a piąty jest średniej wysokości. Niebo jest pogodne, widać około trzy nieduże chmury na górze kadru i kilka po lewej stronie od wieżowców”.

Za długi tekst, który zbyt szczegółowo opisuje detale, nie wskazując jednocześnie na to, co powinno być informacją istotną dla czytelnika.

## **Materiały audio, wideo i animacje**

### Transkrypcja, napisy i audiodeskrypcja

Zadbaj o to, żeby aplikacja online, w której będzie odtwarzany materiał, miała możliwość: wgrania i włączenia napisów oraz audiodeskrypcji, zmiany prędkości odtwarzania, łatwego przewijania treści. Pamiętaj o odpowiednim kontraście między napisami a tłem. Nie używaj migających i błyskających animacji – szybkie zmiany światła mogą między innymi wywołać atak epilepsji, atak paniki, spowodować wysoki poziom stresu i dyskomfortu u osób neuroróżnorodnych.

- Transkrypcja: zapis tekstowy treści audio lub audiowizualnej. Transkrypcja znajduje się w osobnym pliku, jako dodatkowy format danego materiału. Treść audio można zapisać dosłownie lub opisowo, dodając na przykład informacje o tonie głosu. Transkrypcja wideo obejmuje również opis tego, co dzieje się w warstwie wizualnej.
- Transkrypcja umożliwia lub ułatwia dostęp do treści między innymi osobom g/Głuchym, niedosłyszającym, niewidomym i niedowidzącym.
- Napisy: zapis dialogów, odgłosów i innych dźwięków zawartych w materiale wideo. Napisy wyświetlane są w czasie rzeczywistym w stosunku do odtwarzanej treści. Zawsze dodawaj możliwość włączenia i wyłączenia napisów.



- Napisy umożliwiają lub ułatwiają dostęp do treści między innymi osobom g/Głuchym, niedosłyszającym i neuroróżnorodnym. Pozwalają też na odtwarzanie materiałów wideo bez konieczności włączania dźwięku, co w codziennych sytuacjach przydaje się nie tylko osobom z niepełnosprawnościami.
- Audiodeskrypcja: werbalny opis treści wizualnych odtwarzany razem z wyjściową ścieżką audio. To dźwiękowy opis tego, co dzieje się w materiale między dialogami – opisuje wizualne elementy kompozycji obrazu, przemieszczanie się postaci i elementów scenografii. Dodając audiodeskrypcję, pamiętaj o ustawieniu możliwości jej włączenia i wyłączenia.
- Audiodeskrypcja umożliwia lub ułatwia dostęp do treści między innymi osobom niewidomym i słabowidzącym.

## **Treści tekstowe**

### Wskazówki ogólne

Używaj inkluzywnego języka, nie tylko w kontekście słownikowym. Zwróć uwagę, czy:

- pisząc o osobach z niepełnosprawnościami, stawiasz na pierwszym miejscu osobę, a nie jej cechę;
- nie używasz niepełnosprawności opisywanej osoby do stworzenia sensacyjnego wydźwięku;
- nie używasz językowych klisz, które stygmatyzują osoby z niepełnosprawnościami („idiotyczne”, „wariat”, „wiódł ślepy kulawego” itp.).

Forma treści tekstowych może bardzo ułatwić lub utrudnić jej odbiór. Poniższe wskazówki ułatwiają odbiór nie tylko osobom z niepełnosprawnościami – wiele z nich pomaga większości użytkowników i użytkowników.

- **Font bezszeryfowy, wielkość: minimum 12 p.**  
Szeryfy to poprzeczne lub prostopadłe ozdoby na krańcach liter (np. Times New Roman, Cambria, Courier New). Fonty bezszeryfowe są prostsze wizualnie i z reguły bardziej minimalistyczne (np. Arial, Lato, Helvetica).

Tekst jest łatwiejszy do odczytania na przykład dla osób słabowidzących i z dysleksją.

- **Zadbaj o kontrast między tekstem a tłem.**  
Tekst jest łatwiejszy do odczytania na przykład dla osób słabowidzących i z trudnością w rozróżnianiu kolorów. Kontrast możesz sprawdzić na różnych stronach do tego przeznaczonych, na przykład na [stronie sprawdzania kontrastu WebAIM](#).
- **Używaj nagłówków.**  
Tekst jest łatwiejszy do odczytania i zrozumienia na przykład dla osób słabowidzących, z dysleksją i ADHD.
- **Rozdzielaj tekst, unikaj dużych, jednolitych bloków tekstu.**  
Tekst jest łatwiejszy do odczytania i zrozumienia na przykład dla osób słabowidzących, z dysleksją i ADHD.

- **Stosuj opisowe nazwy linków.**

Osoby stosujące czytniki ekranów lub nawigacji klawiaturowej muszą wiedzieć, dokąd kieruje je dany link. Umieszczając link, zadбай o to, żeby jego nazwa była zrozumiała. Jeśli musisz użyć całego adresu linku, użyj narzędzi do ich skracania, a w adresie zawrzyj nazwę miejsca, w które kieruje.

**Nie:** „kliknij tutaj”

**Tak:** „następny artykuł”

**Nie:** <https://www.youtube.com/watch?v=dQw4w9WgXcQ>

**Tak:** <https://bit.ly/przyklad-linka>

- **Unikaj zdań wielokrotnie złożonych i strony biernej („zrobili” zamiast „zostało przez nich zrobione”).**

Tekst jest łatwiejszy do odczytania i zrozumienia na przykład dla osób słabowidzących, z dysleksją i ADHD.

- **Unikaj skrótów.**

- **Unikaj specjalistycznego żargonu, niezrozumiałego dla osób spoza danej branży.**

- **Jeśli masz możliwość, dodawaj do tekstów wersję audio.**

### Pliki PDF

PDF-y zazwyczaj są niedostępne na przykład dla czytników głosowych. Jeśli musisz użyć tego formatu, dołączaj do niego drugą wersję w pliku tekstowym (na przykład .odt, .txt, .rtf, .doc).

Sam plik PDF powinien być odpowiednio skonstruowany, czyli na przykład:

- być w formacie OCR (OCR to funkcja optycznego rozpoznawania znaków),
- posiadać znaczniki,
- mieć ustawioną prawidłową kolejność odczytu i logiczne drzewko nawigacji,
- posiadać zakładki,
- mieć odpowiedni kontrast.

Informacje na temat tworzenia dostępnych plików PDF i weryfikacji ich dostępności możesz znaleźć na przykład na [stronie Adobe Acrobat \(język polski\)](#) lub na [stronie WebAIM \(język angielski\)](#).

## E-maile

Dostępność treści mailowych jest kluczowa. Chcesz zwiększać widoczność osób z niepełnosprawnościami, dlatego zadbaj o to, żeby nie wykluczyć ich już w pierwszym kontakcie.

- **Font bezszeryfowy, wielkość: minimum 12 p.** Szeryfy to poprzeczne lub prostopadłe ozdobniki na krańcach liter (np. Times New Roman, Cambria, Courier New). Fonty bezszeryfowe są prostsze wizualnie i z reguły bardziej minimalistyczne (np. Arial, Lato, Helvetica).

Tekst jest łatwiejszy do odczytania na przykład dla osób słabowidzących i z dysleksją.

- **Zadbaj o kontrast między tekstem a tłem.**  
Tekst jest łatwiejszy do odczytania na przykład dla osób słabowidzących i z trudnością w rozróżnianiu kolorów.
- **Unikaj elementów graficznych w podpisie i stopce wiadomości.**
- **Zawsze dodawaj tekst alternatywny do elementów graficznych.**
- **Pisz maile w formacie HTML zamiast zwykłego tekstu lub rtf.**

HTML pozwala formatować tekst i możesz w nim dodać teksty alternatywne do elementów graficznych.

Najpopularniejszy dostawca usług mailowych, Gmail, jakiś czas temu zrezygnował z możliwości łatwego tworzenia wiadomości w formacie HTML. Na szczęście Microsoft Outlook i aplikacja Apple Mail pozwalają na łatwą zmianę formatu.

- Outlook: wejdź w „ustawienia”, a następnie w zakładkę „redagowanie i odpowiadanie”. W menu rozwijanym „pisz wiadomości w formacie” wybierz opcję „HTML”.
- Apple Mail: po otwarciu okna nowej wiadomości wybierz zakładkę „format” w głównym menu na górnej belce. Kliknij opcję „zamień na RTF”. Jeśli zamiast tego wyświetla się opcja „zamień na zwykły”, to znaczy, że odpowiednie ustawienie jest już aktywne.

## Social Media

Tworząc publikacje w social mediach, postępuj zgodnie z dotychczasowymi wskazówkami.

- Dodawaj teksty alternatywne. Jeśli platforma nie daje takiej możliwości, dodaj opis obrazka w treści publikacji, zaznaczając początek tekstu alternatywnego.
- Dodawaj napisy do filmów.
- Opisuj linki i używaj ich skróconej wersji.
- Tworząc hashtagi, używaj formatu #PascalCase lub #camelCase, czyli oznaczając kolejne wyrazy w ciągu wielką literą.

Każda platforma ma swoje własne zestawy narzędzi umożliwiające tworzenie dostępnych treści. Skorzystaj z linków poniżej lub poszukaj strony dotyczącej dostępności na wybranej platformie.

- [Dostępność na Facebooku.](#)
- [Dostępność na Instagramie.](#)
- [Dostępność na platformie X \(język angielski\)](#)  
- wersja polskojęzyczna jest nieaktywna, stan na grudzień 2024.
- [Dostępność na LinkedIn.](#)
- [Dostępność na TikToku \(język angielski\)](#) - brak wersji polskojęzycznej, stan na grudzień 2024.

## **Eventy, konferencje, spotkania, premiery**

Jeśli planujesz spotkanie lub większe wydarzenie, musisz zadbać o kilka ważnych rzeczy. Pamiętaj, że to dotyczy wszystkich spotkań i eventów, nie tylko takich, na które zapraszasz konkretne osoby z niepełnosprawnościami.

- Sprawdź, czy miejsce wydarzenia jest dostępne architektonicznie. Zwróć uwagę na schody, windy, szerokość drzwi, bramki wejściowe i dostępne toalety. Ważna jest też przestrzeń otaczająca to miejsce. Nawet najlepiej zaprojektowane rozwiązania nie pomogą, jeśli nie da się dostać na miejsce.
- Przekaż osobom zaproszonym informację na temat dostępności architektonicznej.
- Zapewnij dokładną instrukcję dotarcia na miejsce i plan budynku.
- Planuj wydarzenia bez użycia potencjalnie problematycznych elementów, na przykład migających świateł, sztucznego dymu, hałasu. Jeśli nie masz możliwości ich uniknięcia, przekaż osobom zaproszonym informację na ich temat.
- Odpowiednio wcześniej zaprezentuj agendę wydarzenia lub spotkania.
- Zaplanuj regularne i częste przerwy.
- Postaraj się zapewnić osobom zaproszonym osobne ciche pomieszczenie.
- Zapewnij tłumaczenie na Polski Język Migowy.

- Zadbaj o odpowiednie nagłośnienie i możliwość skorzystania z pętli indukcyjnej.
- Prezentuj filmy z napisami i postaraj się o możliwość włączenia audiodeskrypcji przez poszczególnych uczestników.
- Jeśli organizujesz wydarzenie online, pamiętaj o tym, żeby zadbać o dobre oświetlenie i neutralne tło. Mów do kamery tak, żeby widać było Twoje usta podczas mówienia.
- Osoby przemawiające powinny się odpowiednio przedstawić, najlepiej zaczynając od swojego imienia każdą wypowiedź.
- Jeśli prowadzisz prezentację, pamiętaj o ustnym opisywaniu grafik, zdjęć i wykresów.
- Prześlij osobom zaproszonym pliki z prezentacją.
- Po wydarzeniu wyślij osobom zaproszonym transkrypcję i zapis dźwiękowy wydarzenia.
- Rozdaj osobom zaproszonym coś do pisania i papier. To nie tylko możliwość tworzenia notatek, ale też możliwość zakomunikowania pytań i potrzeb przez osoby z trudnościami w mówieniu.
- Kiedy organizujesz wydarzenia stacjonarne, zapewnij możliwość uczestniczenia online.



## Narzędzia i poradniki

- [Wprowadzenie do dostępności cyfrowej w3.org.](#)
- [Zarządzanie dostępnością cyfrową, rządowy poradnik gov.pl.](#)
- [Omówienie normy WCAG 2.](#)
- [Normy WCAG 2.1.](#)
- [Normy WCAG 2.2.](#)
- [Materiały ze wskazówkami WCAG dla developerów, designerów i autorów \(język angielski\).](#)
- [Narzędzie do sprawdzania kontrastu.](#)
- Przykładowe darmowe narzędzia do skracania linków:
  - [tinyURL;](#)
  - [Bitly;](#)
  - [Short URL.](#)
- [Jak zrobić dobrą audiodeskrypcję: artykuł niepełnosprawni.pl.](#)
- [Napisy na żywo: artykuł niepełnosprawni.pl.](#)

# Zakończenie

Osoby pracujące w mediach, redaktorki, dziennikarze, copywriterzy, naczelni i dyrektorki. To od nas zależy, jaki przekaz o osobach z niepełnosprawnościami idzie w świat.

Pamiętajmy, że niewiedza sama w sobie nie jest największym problemem. Problemem jest brak chęci do zdobywania wiedzy i wprowadzania zmian w swoich publikacjach, na portalach, antenach i w gazetach.





AA

CC

