

Linee guida per l'accessibilità

Le seguenti linee guida sono state studiate e redatte da un gruppo di persone che ha lavorato sul tema delle marginalità al fine di rendere gli spazi, le attività, le iniziative e gli eventi dell'associazione maggiormente accessibili per tante persone che spesso hanno maggiori difficoltà o a volte proprio non possono partecipare a causa degli ostacoli che incontrano. Il documento è a disposizione delle persone e di tutti i comitati, ed è in continuo aggiornamento e miglioramento. Immaginiamolo come una guida costruita in forma comunitaria e collaborativa per riuscire quanto più possibile a dare informazioni e consigli.

1 Location accessibile per persone con disabilità motoria

La libertà di movimento è essenziale per la nostra vita quotidiana, consentendoci di compiere gesti pratici e mantenere relazioni sociali significative. Le barriere architettoniche sono ostacoli fisici che limitano l'accessibilità a persone con ridotte capacità motorie, e ne compromettono la qualità di vita. Scalini, dislivelli, strettoie, segnali mancanti per persone cieche sono dei veri e propri interruttori on - off alla partecipazione. Se queste barriere sono presenti, buona parte delle persone con ridotta capacità motoria non possono partecipare alle iniziative, ai consigli, ai convegni, o anche semplicemente agli incontri nelle nostre sedi. Per questo è fondamentale scegliere posti e luoghi dove l'accessibilità sia garantita: altrimenti è come dire alle persone "noi qui non ti vogliamo", o, come direbbe Gandalf "Tu non puoi passare!". Per evitare i colpi di frusta (ben giustificati) e invece di inventarti "disabile per un giorno", prova a chiedere ad un gruppo di persone con disabilità (disability pride, etc) di venire a testare con te la location, prendi nota delle cose che vanno e che non vanno, e sii pront* a cambiare idea.

2 Bagni infrastrutturati per persone disabili

Pensa all'ultima volta in cui hai dovuto correre al bagno in un posto diverso da quello di casa tua: in un ristorante, a casa di persone amiche, in un autogrill, in un bar dopo un caffè preso al volo. Pensa ora che in tutte quelle occasioni avresti dovuto, prima di poterti liberare, tirare una monetina: testa puoi fare pipì, croce no. Devi trovare un altro bagno. Pensa a come sarebbe la tua vita se sapessi che non sempre ci sono bagni a cui puoi accedere, soprattutto se sei una persona che quando sente lo stimolo deve liberarsi in tutta fretta. Correresti il rischio di uscire di casa? Quanta ansia avresti? Non

cercheresti ad esempio le informazioni online se l'evento a cui vorresti andare prevede un bagno accessibile? Per questo non solo è importante che i bagni accessibili ci siano (e vuoti, per favore, lasciamoli liberi e puliti per le persone che ne hanno necessità e che magari non possono aspettare nemmeno 2 minuti: il cateterismo non è solo un tag di Pornhub!), ma è altrettanto importante comunicare che ci sono. Un po' come sapere prima il costo di una serata, per essere a conoscenza se te la puoi permettere o meno, altrettanto importante è sapere se la tua vescica può permettersi o no di partecipare ad una iniziativa.

3 Spazio dedicato per persone con disabilità motoria

Questo non dovrebbe essere difficile capirlo: pensa come potresti sentire entrando in una sala e scoprendo che ci sono solo posti in piedi, in fondo, dietro una colonna da cui non vedi niente, perché tutto il resto è così pieno che non riesci a passare. Lascia uno spazio ampio per muoversi e poter raggiungere i posti più indicati per poter apprezzare l'evento sia da seduti che su una carrozzella. Vedrai che lasciando più spazio, e prevedendo spazi più aperti, farai felici molte persone: chi mal sopporta la folla, chi fa fatica a concentrarsi, chi ha le gambe lunghe, chi proprio non riesce a fare a meno della bagna cauda prima di partecipare agli incontri... anzi no, in quel caso farai felici le persone vicine! (e no, se non sai cos'è la bagna cauda non meriti una spiegazione, la prossima volta che passi in Piemonte ordinala subito!)

4 Tappi per le orecchie

Alcune persone fanno fatica a sopportare rumori più di altre. Ambienti affollati, rumori improvvisi, applausi, tono della voce elevato fanno sì che si generi ansia e stress nelle persone che convivono in questa situazione. I rumori vanno anche ad acuire il sovraccarico sensoriale per persone con ADHD o con autismo, o ancora con misofonia o altre situazioni personali. Per questo è sempre bene prevedere un congruo numero di tappi per le orecchie da mettere a disposizione delle persone all'inizio degli incontri, sul banchetto dell'ospitalità per esempio. Non ne servono moltissimi: calcola per sicurezza un 5% delle persone che parteciperanno all'incontro per stare più che tranquill*! Considera che le persone che soffrono il rumore spesso si porteranno già i loro, per cui metterli a disposizione vuol dire soprattutto darli a chi li ha dimenticati o chi ne è sprovvisto. Il costo è di circa 12 euro per 50 paia. Magari prendine un po' di più, li potrai utilizzare per gli eventi o ai Pride, non vanno a male!

5 Sedie senza braccioli

I nostri corpi sono tutti diversi, e sono tutti bellissimi! Quante volte abbiamo sentito questa frase, che però spesso nella vita di tutti i giorni viene contraddetta costantemente. Le persone grasse, ad esempio, vivono in una continua lotta con una società che non solo non le prevede, ma che attribuisce a loro la responsabilità della loro condizione, si sente in dovere e in diritto di giudicare e dare consigli, e che continua a disegnare il mondo come se loro non esistessero. Le sedie coi braccioli, ad esempio, possono essere molto costringenti per persone grasse e per tante altre. Se puoi, usa sedute senza braccioli, o almeno prova a prevedere almeno un po' di sedie senza braccioli e con sedute comode per le sedute e ricordatene per i tuoi eventi.

6 Cuscini per alcune sedute a disposizione

Vulvodinia, ragadi, emorroidi, ulcere, neuropatia del pudendo o tuberosità ischiatica sono solo alcune delle patologie che rendono davvero difficile stare sedut* su una superficie dura. A volte quasi impossibile. Per questo è sempre meglio avere qualche cuscino che le persone possano prendere con sé quando si siedono se le sedie non sono già imbottite (ma è sempre comunque meglio averlo). Certo, quelli sanitari e costruiti ad hoc sarebbero i migliori, ma anche un cuscino piatto portato da casa è meglio di niente. Tienine sempre qualcuno a disposizione!

7 Spazio decompressione

Il sovraccarico sensoriale si verifica quando uno o più sensi del nostro corpo percepiscono un'eccessiva stimolazione dall'ambiente esterno. Questo può essere causato da fattori naturali o da stimoli artificiali: diversi elementi dell'ambiente possono influenzare una persona, ad esempio il sovraffollamento e il rumore. Individui con alta sensibilità emotiva, persone autistiche, così come in chi ha ADHD e altre neurodivergenze, PTSD, schizofrenia, disturbi dell'umore, disturbo ossessivo-compulsivo e tutti i disturbi d'ansia hanno spesso bisogno di scaricare le tensioni. Uno spazio di decompressione sensoriale dove una persona sovraccaricata da input invasivi si possa recare per regolarsi è quindi sempre necessario, non solo durante degli incontri, ma perfino durante una manifestazione, un Pride, un concerto etc. Uno spazio di questo tipo dovrebbe essere segnalato in modo che le persone possano accedere autonomamente, e deve essere isolato da rumori, luci o stimoli troppo forti. Prova ad immaginarlo: un luogo tranquillo, comodo, rilassante, con pochi

colori, che ispiri serenità e tranquillità. Se vuoi un consiglio su come allestirlo chiedicelo!

8 Almeno 3 posti letto gratuiti per persone consigliere che ne facciano richiesta, anche in situazioni di condivisione privata.

(Questa è una questione che riguarda prioritariamente il CN, su cui torneremo in futuro. Ricordiamoci però tutt* che il tema della “classe”, semplificato in “poterci permettere di partecipare” è una questione ed è importante. Tante sono le persone che scelgono di non partecipare a delle cose perché non se lo possono permettere. Un approccio più comunitario, disponibile anche a venire incontro ai bisogni delle persone, ha la valenza di dare uno strumento in più per favorire la partecipazione - e arricchire il dibattito di una voce che ha un portato interessante. Il consiglio come sempre è quello dell'auto organizzazione: non serve avere l'ISEE, e non è importante se una persona chiede avendo bisogno più o meno di altre. Chi chiede ha bisogno, e si spera ci sia posto per tutt*, altrimenti non si fa una graduatoria dei bisogni, quanto piuttosto si aumentano le disponibilità).

9 Accessibilità per le persone sorde

Una breve intro: ci sono alcune questioni di accessibilità che sono come un interruttore on-off: se sono presenti, allora le persone possono partecipare, se non ci sono, no. Non ci sono molte vie di mezzo: così come una barriera architettonica impedisce la partecipazione di persone ad esempio in carrozzella, nello stesso modo la mancanza di una strutturazione adatta per le persone sorde è un assoluto impedimento alla loro partecipazione. Le modalità possono essere diverse, qui sono immaginate due:

- Traduzione LIS per ogni momento dell'incontro. E' la forma più inclusiva ma più dispendiosa, visto che giustamente il costo di persone esperte in traduzioni simultanee in LIS non è poco. Esistono però, tramite leggi nazionali, dei fondi a cui i comuni possono accedere per offrire GRATUITAMENTE a chi lo chiede in occasione di eventi o altro la possibilità di sottotitolazione LIS. Stiamo cercando di creare un piccolo vademecum per accedere a questi fondi.
- Sottotitolazione e proiezione in tempo reale. E' più semplice di quel che si pensi, usando ad esempio Google Meet per no profit, o altri programmi di videocall, permettono la sottotitolazione istantanea. Utilizzandoli con attenzione,

parlando lentamente e vicino al microfono, la sottotitolazione è abbastanza accurata. Certamente, occorrerà un videoproiettore o schermo per permettere a tutte e tutti di vedere i sottotitoli, e anche un po' di attenzione nella gestione da parte di chi parla, ma è un buon sistema per iniziare. (Rifletteremo se e come eventualmente acquisire un software di sottotitolazione più accurato da poter mettere a fattor comune per le iniziative dei comitati, nel frattempo grazie alla collaborazione del Vicepresidente Fabrizio Sorbara si può utilizzare la forma di Google Meet Enterprise che utilizza Arcigay Nazionale).

Qualunque strumento scegliete di utilizzare, comunicalo nella diffusione dell'evento per far sapere alle persone sorde che sono previste e possono partecipare realmente all'iniziativa.

10 Accessibilità alimentare

Nel caso in cui l'evento, l'attività etc preveda la possibilità di mangiare assieme, o se è previsto un momento di pausa in cui le persone possano rifocillarsi, ricordiamoci sempre che non tutte le persone mangiano tutto! Persone vegetariane, persone vegane, ma anche persone intolleranti al glutine, etc etc. E' sempre buona cosa avere almeno un paio di alternative, magari informandosi se i locali della zona propongono queste possibilità e veicolando l'informazione, oppure prevedendo pasti apposta per le persone che ne abbiano necessità.

È inoltre raccomandato che ci sia una continuità degli spazi (stessa location se l'evento dura più giorni), che gli orari di avvio e chiusura siano rispettati, che gli applausi siano silenziosi (vedi approfondimento) e che i tempi di intervento siano commisurati a chi sta parlando. Si raccomanda di avere acqua e bibite zuccherate gratuite a disposizione, e di preferire caratteri facili da vedere per persone DSA e non vedenti (vedi approfondimento).

Tra le altre raccomandazioni emersi, ricordiamo di fare attenzione che:

non ci siano spazi troppo claustrofobici, che siano correttamente illuminati, e che siano correttamente riscaldati (molte persone faticano in spazi bui e chiusi, o persone con problemi alla vista faticano in spazi troppo o troppo poco illuminati).

Focus aggiuntivi

Applausi silenziosi

Nel mondo della comunicazione, gli applausi sono spesso considerati un segno universale di apprezzamento e riconoscimento. Tuttavia, per le persone sorde e neurodivergenti, il rumore associato agli applausi può rappresentare una barriera alla partecipazione e all'inclusione. In questo contesto, gli applausi silenziosi emergono come una pratica preziosa, consentendo a tutti di condividere l'esperienza di esprimere apprezzamento senza la necessità del suono.

Per le persone sorde, gli applausi silenziosi creano un ambiente più accessibile. Il rumore forte può essere ostruttivo e limitare la partecipazione piena a eventi sociali e culturali. Gli applausi silenziosi offrono un modo inclusivo per esprimere gioia e sostegno senza dover dipendere dall'udito.

Nel contesto delle persone neurodivergenti il suono improvviso e forte degli applausi può essere soverchiante e causare stress e disagio. In particolare alcuni tipi di rumori, per persone ipersensoriali, possono risultare, oltre che fastidiosi, anche dolorosi, rischiando dolori psicofisici (mal di testa, dolori muscolari, dolore a orecchie ed occhi ecc) e creare alterazioni dell'umore che possono sfociare in possibili crisi (meltdown/shutdown/attacchi di panico). Gli applausi silenziosi, con il loro impatto visivo e tattile, offrono un'alternativa più accogliente e rispettosa nei confronti delle sensibilità sensoriali diverse.

Inoltre, gli applausi silenziosi giocano un ruolo importante nel promuovere la consapevolezza e la comprensione delle esigenze diverse delle persone sorde e neurodivergenti. Quando le comunità adottano pratiche come gli applausi silenziosi, dimostrano un impegno verso un ambiente più inclusivo, rispettando la diversità di esperienze e creando spazi che siano accoglienti per tutti.

Caratteri facilmente leggibili per tutt*

La leggibilità dei caratteri non è solo un dettaglio estetico, ma una componente fondamentale per garantire l'accessibilità e la comprensione universale. Un carattere facilmente leggibile svolge un ruolo cruciale nell'agevolare la comunicazione e

nell'assicurarsi che le informazioni siano accessibili a tutti, indipendentemente da eventuali sfide visive o cognitive.

Per le persone con disabilità visive, caratteri chiari e ben definiti sono essenziali. Un design tipografico pensato per la facilità di lettura può migliorare in modo significativo l'accesso alle informazioni scritte. Caratteri senza grazie, con spaziatura adeguata e dimensioni di font adeguate rendono il testo più leggibile e riducono la fatica visiva, contribuendo a garantire che chiunque possa accedere ai contenuti in modo autonomo.

La leggibilità è altrettanto importante per coloro che hanno disturbi specifici dell'apprendimento o disabilità specifiche. Caratteri complessi o eccessivamente stilizzati possono complicare la comprensione del testo, rendendo difficile la lettura per persone con dislessia o altre condizioni simili. I font più accessibili per le persone con disturbi dell'apprendimento specifico, in particolare per le persone dislessiche, sono:

- Arial
- Tahoma
- Trebuchet
- Open Sans
- Helvetica
- Comic Sans
- Verdana
- Century Gothic
- Calibri

Inoltre, la leggibilità dei caratteri non riguarda solo chi ha disabilità, ma beneficia l'intera popolazione. In situazioni quotidiane, come la consultazione di schermi digitali o la lettura di documenti stampati, caratteri ben progettati rendono l'esperienza più piacevole ed efficiente per tutti gli utenti.

Infine, la promozione della leggibilità dei caratteri riflette l'impegno verso la creazione di un ambiente inclusivo e accessibile. Investire nella chiarezza tipografica è un passo importante per garantire che le informazioni siano facilmente comprensibili da una vasta gamma di persone, promuovendo l'uguaglianza e l'inclusione in ogni aspetto della comunicazione scritta

Guida di MaiUltimi per slide accessibili:
https://ugc.production.linktr.ee/a01568db-3132-4978-b62c-3b3b8b1fdb8e_Per-una-di-dattica-pi--accessibile..pdf