

Pulkaåkning

Att åka pulka på vintern är ett roligt och spännande sätt att röra på sig. Se till att åka pulka i en backe som inte tar slut bland en massa träd eller ligger nära en väg eller, då kan du skada dig!

Ledfyr

Att åka pulka med en synnedsättning kan underlättas med en så kallad ledfyr: Någonting som ger ifrån sig ett ljud i slutet av backen. Det kan vara en högtalare, en mobiltelefon eller en särskild ledfyr som finns att köpa hos hjälpmedelsföretag.

Spela ett ljud, din favoritlåt eller en signal, så vet du var du ska styra din pulka i backen. Ett tips är också att ha en ledfyr i toppen av backen så att du hittar tillbaka till din startpunkt.

Reflexväst

Det kan vara bra att visa omgivningen att du har en synnedsättning, samtidigt är det alltid bra att synas lite extra på vintern när det är fler mörka timmar. Använd gärna en väst med texten ”synskadad” på ryggen. Är du i pulkabacken tillsammans med en kompis eller en familjemedlem kan denne ha en väst med texten ”ledsagare” på ryggen.

Reflexvästar kan också hängas som markering på träd, stolpar eller annat som kan finnas längs med backen, för dig som ser lite grann.

