

## Sensorās sajūtas

Ir jāņem vērā, ka cilvēkiem ar AST var būt saasinātas sensoro maņu sajūtas – redze, oža, dzirde, tauste. Ļoti labi sajūtas, ko jūt, redz un dzird cilvēks ar AST, ilustrē šis video:



<http://www.youtube.com/watch?v=BPDTEuotHeo>

Sabiedriskajā transportā sensoro sajūtu saasinājumi var izpausties dažādos veidos.



### Redze

- Tieši saules stari, kas iespīd transportlīdzekļa logos;
- Raibi raksti transportlīdzekļa noformējumā vai pasažieru apģērbā.

Lai samazinātu vizuālo sensoro pārslodzi, kas var rasties no spilgtas gaismas un krāsu pārbagātības, var izmantot tumši tonētas saulesbrilles.



### Oža

- Spēcīgs karstums un bezgaiss transportlīdzeklī;
- Dažādas pasažieru smaržas – parfīms, ēdiena smarža, sviedri utt.

Var apstāties pie atvērta loga, lai mazinātu dažādo smaržu sajukumu un intensitāti.



### Tauste

- Taktilās sajūtas saasinās, kādam pasažierim nejauši pieskaroties vai uzgrūžoties cilvēkam ar autiska spektra traucējumiem.
- Vislabāk ir izvēlēties sēdvietu pie loga, lai būtu tālāk no pasažieriem, kuri var pieskarties vai uzgrūsties.

Izvēlēties tādu laiku braucienam, kad ir pēc iespējas mazāk pasažieru (nebraukt agri no rītiem, kad lielākā daļa cilvēku brauc uz darbu un arī nebraukt vēlā pēcpusdienā, kad cilvēki dodas mājās).



### Dzirde

- Haotisks troksnis, ko rada pasažieru sarunas, trokšņi no ielām, transportlīdzekļa mehānikas radītie trokšņi.
- Mūzika no blakusstāvošā pasažiera audio austiņām.

Lai mazinātu nepatīkamos trokšņus – cilvēks ar autiska spektra traucējumiem var klausīties paša izvēlētu mūziku audio austiņās.