

Advies voor sporten met een visuele beperking in de 1,5 meter samenleving

Advies voor sporters met een visuele beperking

- Zorg dat je vooraf weet welke regels er op de locatie/vereniging gelden. De regels kunnen worden aangepast aan de hand van nieuwe coronamaatregelen. Controleer of bijvoorbeeld de kleedkamers gesloten zijn of dat je thuis al je sportkleding aan moet doen enzovoorts. Op de locatie wordt dit ook aangegeven, maar het is niet altijd leesbaar voor visueel beperkte sporters.
- Kom de eerste keer met een huisgenoot/gezinslid die je wegwijs kan maken in de nieuwe situatie op locatie. Er is veel veranderd en het is dan handig als iemand je daarin zonder 1,5 meter afstand kan begeleiden. Mocht dat niet lukken, neem dan iemand mee die weet hoe hij/zij jou verbaal (op afstand) kan begeleiden.
- Als je sport met een begeleider, probeer dan zoveel mogelijk met dezelfde begeleider te sporten. Of sport met een huisgenoot/gezinslid binnen 1,5 meter afstand.
- Als alternatief voor fysieke begeleiding valt te denken aan een lange (tast)stok, hierdoor kan er beter afstand worden gehouden.
- De trainer kan je niet de normale manuele hulp bieden, dus zal je meer verbaal worden geholpen. Dit vraagt meer zelfstandigheid van je als sporter.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van gidslijnen en afstandslijnen.
- Reis zo min mogelijk met onbekende personen. Als je het openbaar vervoer kan mijden, is dat beter. Laat je brengen door een huisgenoot/gezinslid als dat mogelijk is.
- Zorg dat je als slechtziende herkenbaar bent voor anderen. Er kan hierdoor extra rekening gehouden worden met je, zodat jij niet degene bent die moet uitwijken. Laat je begeleider een guide hesje dragen, zodat iedereen weet dat jullie bij elkaar horen.

Advies voor trainers en sportaanbieders

- Bereid je training zodat je meer verbale aanwijzingen kan geven in plaats van manuele hulp. Verbale instructies vragen een langere reactietijd van de sporter, dus geef eerder aanwijzingen of sterkere aanwijzingen.
- Werk in circuitvormen om contact te voorkomen. Dat kun je doen door vaste plaatsen, een duidelijk doordraaisysteem en altijd dezelfde richting op lopen.
- Als er op de locatie veranderingen zijn, zoals gesloten ruimtes, geef dit vooraf door aan de sporter met een visuele beperking. Geef voorafgaand aan de training de sporter met een visuele beperking de tijd om zich te heroriënteren.
- Laat de sporter met een visuele beperking een vaste sportmaatje meebrengen. Dat kan een huisgenoot/gezinslid zijn die binnen de 1,5 meter mag komen.
- Maak 1,5 meter visueel goed zichtbaar met tape in een contrastkleur op de vloer en/of muren. Afstanden zijn moeilijk in te schatten door (visueel beperkte) mensen. Als het kan, maak het tastbaar d.m.v. verschillende ondergronden (bijvoorbeeld met matjes).
- Maak gebruik van gidslijnen. Denk hierbij niet alleen de natuurlijke gidslijnen zoals muren, uitsteeksels, deuren en ramen, maar ook aan elastieken koorden of touwtjes die gespannen kunnen worden. Plak tape op de grond met daaronder touw, hierdoor worden lijnen voelbaar. Dit kan ook gebruikt worden om plaatsen te markeren.
- Probeer zoveel mogelijk vaste routes te hanteren (alles bijvoorbeeld rechtsom). Geef het duidelijk aan en leg het goed uit. Dit kan zowel voelbaar als met een duidelijk visueel contrast.
- Zorg ervoor dat je communicatie toegankelijk is, dus als je belangrijke regels en andere informatie communiceert via de website, moet deze voorgelezen of vergroot kunnen worden. Als dat niet kan, dan kan de informatie gemaild/geappt worden.

Aanvullingen of vragen?

Neem contact op met de samenwerkingspartners van [Zichtbaar Sportief](#) via info@gehandicaptensport.nl