



# Sporten met een visueel auditieve beperking (VAB)

## Tips voor omgang en begeleiding van een sporter die slechtziend (blind) en slechthorend (doof) is.

### Beginsituatie

Kenmerken, mogelijkheden en beperkingen van de sporter.

1. Kennismaken doe je door frontaal voor de sporter te gaan staan en contact te maken bijvoorbeeld een (aangekondigd) tikje op de arm, je naam te noemen, naamgebaar te maken. Doe dit ook als je die persoon al kent en als je wilt melden dat je er (weer) bent.
2. Bevraag en bespreek welke visuele en auditieve functies aangedaan zijn. Is er bijvoorbeeld sprake van een gezichtsveld defect, verminderde gezichtsscherpte, overgevoeligheid voor licht, gestoord kleuren- of diepte zien? Heeft de sporter een restgehoor? Hoe is het spraak verstaan het beste? Laat de sporter hier zelf over vertellen.
3. Test regelmatig (bij wisselende omstandigheden) op welke afstand de sporter nog objecten of details ziet én of je verstaanbaar bent.
4. Zijn er sportbeperkingen? Heeft de sporter bijvoorbeeld onlangs een oogoperatie ondergaan of zijn de ogen en oren om een andere reden extra kwetsbaar? Is er sprake van evenwicht problematiek?

### Activiteit specifieke beginsituatie

- Heeft de sporter ervaring met de activiteit?
- Hoe is de conditie en fitheid?
- Wat wil en kan de sporter leren?

### Organisatie

1. Verken samen de belangrijkste ruimtes, zoals kleedkamer, toilet, kantine en sportzaal. Reserveer voor de sporter een vaste en makkelijk bereikbare plaats in de kleedkamer. Wees alert op uitsteeksels, objecten, op- en afstapjes.
2. Overleg met de sporter of XL materiaal, contrasterend sportmateriaal of reliëf aanbrengen op vloeren van toegevoegde waarde is.
3. Kies samen steeds voor kleuren die de sporter het beste kan onderscheiden en breng daar waar mogelijk extra contrast aan.
4. Zorg dat er weinig achtergrond/storende geluiden zijn.
5. Veel sporters die slechtziend zijn, hebben last van direct invallend zonlicht of kunstlicht. Laat de sporter aangeven welke verlichting als prettig wordt ervaren.
6. Laat geen overbodig materiaal rondslingeren.
7. Vaste opstelling en vaste volgorde van sportprogramma helpt.
8. Inventariseer of de sporter ondersteuning nodig heeft in communicatie, zie hieronder een aantal opties:
  - ringleiding / Solo apparatuur (connecten met CI en/of hoortoestel);
  - AVA: app smartphone voor ondertiteling of in woord zetten van gesproken taal (restvisus vereist);
  - pictogrammen en/of verwijzen naar voorwerpen;
  - blokletters in de hand (NL alfabet in rechterhand) Helen Keller Stichting Blokletters in de hand;
  - (Vierhanden) NGT gebarentaal externe professional;
  - tolk (schrijftolk of gebarentolk) meenemen of op afstand inschakelen, externe professional;
  - lorm (letter spelling op de hand), externe professional;
  - Social Haptic Communication - berichten door aanraking die aanvulling geven op de huidige situatie-, externe professional.



## Coachen/begeleiden/differentiëren

1. Informeer de mede sporters over de mate van slechthorendheid en slechtziendheid van de VAB deelnemer. Geef ruimte voor inbreng van de VAB-sporter zelf om daarover te vertellen. Het is voor begrip, de veiligheid en participatie van belang dat de deelnemers op de hoogte zijn. Informeer hen ook over aanpassingen in sport- en spelactiviteiten.
2. Aanwijzingen als 'deze, dit, dat, daar, kijk uit' hebben veelal geen meerwaarde. Mimiek komt ook niet over. Gebruik bijvoorbeeld de klok aanduiding als richtingwijzer (object staat, zoals je nu staat/kijkt, op 1 uur) of pak arm van sporter en wijs in de richting die bedoeld wordt. Ruimtelijke oriëntatie kan lastig zijn bij (de dubbele) beperking in horen en zien.
3. Stem af of communicatie of sturing door middel van aanraking gewenst is.
4. Laat het (zon) licht op jou, als instructeur, vallen. VAB sporter kijkt graag met het licht mee om zo nodig te kunnen spraakafzien (liplezen).
5. Laat het weten als je (even)weggaat en weer terug bent gekomen. Ook wanneer er even afstand wordt genomen.
6. Duidelijk (niet hard) en rustig praten. Kies eventueel alternatieve woorden die mogelijk beter verstaan of begrepen worden.
7. Spreek een signaal af waarmee je een activiteit snel kunt afbreken. Dit kan een luid fluitsignaal of bijvoorbeeld het woord of gebaar 'stop' zijn. Of denk aan korte aanraking op bijvoorbeeld schouder. In het verkeer betekent een kruis of x op de rug: "volg mij zonder te vragen!"
8. Vraag of het nodig is, bij verplaatsingen, om veranderingen in ondergrond aan te geven (bv. bij hardlopen; van gras naar steen, op- en afstapjes, boomwortels). Geef korte en duidelijke informatie, die van te voren is afgesproken. Denk ook aan korte aanrakingen op schouder/arm/hand.
9. Laat de sporter alles wat relevant is van dichtbij of mogelijk juist vanaf afstand bekijken en/of voelen en controleer of de activiteit duidelijk en de uitleg begrepen is. Neem de tijd.
10. Pas zo nodig spelregels, arrangement aan om het niveauverschil te verkleinen. Niet voor iedereen hoeven dezelfde spelregels te gelden.
11. Laat de sporter zo zelfstandig mogelijk deelnemen aan een activiteit. Zet daar waar nodig een buddy in.

## Evaluatie

Evalueer met de VAB-sporter na afgesproken periode hoe de sportbeleving is en op welk gebied er mogelijk nog ondersteuning wenselijk is. Geef als sportbegeleider ook aan waar je je prettig bij voelt.

### Heb je nog vragen?

De helpdesk Sport en Bewegen staat voor je klaar. Vul het contactformulier in of stuur een mail naar [bewegenensport@visio.org](mailto:bewegenensport@visio.org). We helpen je graag!

[Lees meer over de helpdesk Sport en Bewegen](#)

Wil je meer weten over sporten met een visuele beperking? Kijk op [kennisportaal.visio.org/sporten](http://kennisportaal.visio.org/sporten)

