



## Sporten met een visuele beperking

Tips voor omgang en begeleiding van een sporter die blind is

### Beginsituatie

We gaan er van uit dat een sporter die blind is hooguit een lichtbron, contouren van objecten of schaduwen kan zien.

- 1 Kennismaken doe je door frontaal voor de sporter te gaan staan en je naam te noemen. Doe dit ook als je die persoon al kent.
- 2 Vraag of de sporter vanaf zijn geboorte blind is of dat hij/zij nog een periode gezien heeft. Laat hem/haar vertellen over wat zijn/haar verwachtingen zijn, waar hij/zij tegenop ziet en welke begeleiding hij/zij gewend is. Vertel zelf wat jij wel en niet prettig vindt.
- 3 Houd er rekening mee dat niet alle bewegingen geautomatiseerd zijn en dat de sporter moeite kan hebben om zich een voorstelling te maken van zijn/haar eigen lichaamsdelen t.o.v. elkaar.

### Organisatie

- 4 Verken samen de belangrijkste ruimtes, zoals kleedkamer, toilet, kantine en sportzaal. Reserveer voor de sporter een vaste en makkelijk bereikbare plaats in de kleedkamer. Laat de sporter aangeven wat hij/zij qua mobiliteit zelf kan en waar hij/zij hulp bij nodig heeft.
- 5 Geef aan waar gevaarlijke uitsteeksels, obstakels en op- en afstapjes zijn. Vaste opstellingen en een vaste volgorde in het programma geven veel overzicht en herkenning.
- 6 Maak daar waar mogelijk gebruik van gidslijnen. Dit kunnen muren en vaste obstakels of andere herkenningspunten zijn. Of maak zelf gidslijnen van bijvoorbeeld turnmatten of elastieken. Ook met tape met daaronder touw kun je op materiaal of vloeren reliëf aanbrengen.
- 7 Laat de sporter zo zelfstandig mogelijk deelnemen aan een activiteit. Zet daar waar nodig een buddy in.

### Coachen/begeleiden/differentiëren

- 8 Visuele informatie en gebaren die ondersteund worden met woorden als deze, dit, dat en daar hebben geen meerwaarde. Mimiek komt ook niet over.
- 9 Neem de tijd om de bewegingsopdracht uit te leggen en laat voelen welke beweging je bedoelt. Spreek af of en waar je de sporter mag vastpakken. Herhaal de opdracht een aantal keer, dan beklijft het beter.
- 10 Geef ook aan als de ondergrond verandert of als er oneffenheden zijn. Geef korte en duidelijke commando's. Je kunt naast je stem ook richting aangeven via in je handen klappen, ergens op kloppen, te fluiten of door middel van de klok (bijvoorbeeld, loop naar 13.00 uur).
- 11 Spreek een signaal af om een activiteit af te breken, zoals een fluitsignaal of het woord stop.
- 12 Zorg dat je op de openbare weg als duo herkenbaar bent met het speciale gele hesje met de drie zwarte stippen.

### Evaluatie

- 13 Evalueer met de sporter na een tijdje hoe zijn/haar sportbeleving is en op welk gebied hij/zij mogelijk nog beter ondersteund wil worden. Geef als sportbegeleider ook aan waar je je prettig bij voelt.

### Meer informatie en instructie

Kijk voor meer informatie en instructievideo's op <https://kennisportaal.visio.org/sporten>  
Vragen? Mail de sporthelpdesk via [bewegenensport@visio.org](mailto:bewegenensport@visio.org).