

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

*Dit advies is een aanvulling op de protocollen van NOC*NSF en is op zichzelf niet volledig.*

Advies voor sporters met een rolstoel

- Zorg ervoor dat je de veelgebruikte onderdelen van je (sport)rolstoel schoonmaakt voorafgaand aan de training. Denk aan de hoepels, banden en remmen.
- Normaalgesproken helpt je trainer of een teamgenoot je misschien met het klaarmaken van je trainingsspullen of de transfer naar je sportrolstoel. Dit kan nu niet. Houd er rekening mee dat je alles zelfstandig moet doen en het wat langer kan duren. Wees geduldig.
- Neem eventueel hulpmiddelen mee die je kunnen helpen zelfstandig te werk te gaan tijdens de training of in de voorbereiding. Denk aan een grijpstok om spullen van de grond op te rapen.
- Trek je trainingskleding thuis al aan.
- Controleer thuis of er genoeg lucht in je banden van sportrolstoel zit. Pomp ze anders op.
- Kom in je sportrolstoel naar de sportlocatie wanneer je niet zelfstandig de transfer kunt maken vanuit je dagelijkse rolstoel.
- Reis zo min mogelijk met onbekende personen. Als je het openbaar vervoer kan mijden, is dat beter.
- Gebruik alleen je eigen spullen en raak die van een ander niet aan. Gebruik dus ook niet hetzelfde sportmateriaal (bijvoorbeeld een bal), maar zorg ervoor dat je met je eigen spullen traint.
- Heb je hulp nodig bij het naar het toilet gaan? Zoek uit of dit op te lossen is middels bijvoorbeeld een uritip met urinezak of urinefles (en eventueel plastuit).
- Ben je niet in staat om zelfstandig te trainen, of heb je iemand nodig voor de toiletgang en overige zorg? Dan kun je alleen komen sporten met een begeleider. Deze persoon kan jou helpen als 'sportmaatje'. Probeer zoveel mogelijk met hetzelfde sportmaatje te komen, het liefs iemand uit je eigen intieme kring (huisgenoot/gezinslid).
- Voor je sportmaatje gelden dezelfde regels als voor jou: kom niet binnen 1,5 meter van andere personen en raak geen spullen aan van anderen.

Advies voor trainers en sportaanbieders

- Richt een 'hygiënepunt' in waar sporters voorafgaand aan de training de veelgebruikte onderdelen van hun (sport)rolstoel kunnen schoonmaken. Zie er op toe dat ze hun hoepels, banden en remmen reinigen. Zorg voor schoonmaakmiddelen, schoonmaakdoekjes en handschoenen of handgel.
- Normaalgesproken help je de sporters misschien met het klaarmaken van de trainingsspullen of bij de transfer naar hun sportrolstoel. Dit kan nu niet. Hou er rekening mee dat de sporters alles zelfstandig moeten doen en het wat langer kan duren. Wees geduldig.
- Neem eventueel hulpmiddelen mee waarmee je de sporters op afstand kunt helpen mocht dat nodig zijn. Denk aan een grijpstok om spullen van de grond op te rapen.
- Zorg ervoor dat sporters niet hetzelfde materiaal gebruiken/aanraken (bijvoorbeeld iedereen een eigen bal laten gebruiken en deze eventueel markeren).
- Wanneer je meerdere oefenvormen tegelijk uitzet, werk dan in circuitvormen. Op die manier is het makkelijker om ook tijdens het wisselen 1,5 meter afstand van elkaar te houden. Denk aan vaste plaatsen, een duidelijk doordraaisysteem en één vaste rijrichting.
- Heeft een sporter hulp nodig bij het naar het toilet gaan? Zoek uit of dit op te lossen is middels bijvoorbeeld een uritip met urinezak of urinefles (en eventueel plastuit).
- Laat sporters een begeleider meenemen wanneer ze niet zelfstandig kunnen deelnemen aan (de zorg rondom) de sport. Deze persoon kan dan helpen als 'sportmaatje'. Stimuleer de sporters om zoveel mogelijk met hetzelfde sportmaatje te komen, het liefs iemand uit je eigen intieme kring.
- Voor sportmaatjes gelden dezelfde regels als voor de sporters en trainers: kom niet binnen 1,5 meter van andere personen en raak geen spullen aan van anderen.

Aanvullingen of vragen? Neem contact op met info@gehandicaptensport.nl.