

Do's and Dont's voor trainers van visueel beperkte sporters

- Neem bij de kennismaking de tijd om:
 - De sporter te laten vertellen over wat hij wel en niet ziet en wat dit betekent in het dagelijks leven en voor de sportactiviteit.
 - De sporter te laten vertellen wat hij zelfstandig kan en waar hij hulp bij nodig heeft.
 - Als trainer zelf vertellen wat jij wel en niet prettig vindt.
 - Als trainer uitleg geven over de sportactiviteit en over de omgeving (sportruimte, kleedkamers, enz.)
 - Afspraken te maken
- Maak met de visueel beperkte sporter afspraken over:
 - Manier van begeleiden. Bijvoorbeeld d.m.v. het gebruik van een fel hesje of koord? Of kan de sporter jou voldoende volgen als je blijft praten?
 - De voorkeurskant van de visueel beperkte sporter.
 - De manier van informeren aan de overige sporters.
 - Aanpassingen in de sportomgeving.
 - Een duidelijk stopteken.
- Verken met de blinde sporter de ruimte en ga na of er aanpassingen nodig zijn, bijv. het weghalen of markeren van hinderlijke obstakels, of het verhelderen van de looplijnen.
- Bekijk met de slechtzziende sporter of contrasterende materialen kunnen helpen. Bijv. het gebruik van vertragend of XL sportmateriaal als dat nodig is.
- Bekijk met de slechtzziende sporter hoe het licht voor hem het best in te stellen valt. Houd zelf ook rekening met je positie in het licht.
- Gebruik meer geluid en verbale aanwijzingen dan je gewend bent.
- Vermijd begrippen als: hier en daar. Maar geef concreet de richting en afstand aan. Bijvoorbeeld door het gebruik van de uren van de klok.
- Op de openbare weg is het verstandig dat de visueel beperkte sporter en begeleider herkenbaar zijn d.m.v. een geel hesje met drie zwarte stippen.
- Evalueer met de sporter na een tijdje hoe zijn sportbeleving is en op welk gebied hij mogelijk naar beter ondersteund kan worden.

Kijk voor meer informatie over hoe om te gaan als trainer met visueel beperkte sporters op contact op: www.gehandicaptensport.nl/zichtbaarsportief