

## Gedragscode voor trainers, coaches en begeleiders van sporters met een beperking

Deze gedragscodes voor trainers en begeleiders van sporters met een beperking zijn aanvullend op [de gedragscodes sport van NOC\\*NSF](#).

### Omgang met sporters met een beperking

1. **Ben je bewust van de sporters die je voor je hebt staan.** Verdiep je in de betreffende beperking. Bespreek samen met de sporter wat hij/zij/hen nodig heeft voor een goede sportbeoefening. Bespreek wat de gevolgen zijn van de beperking voor het kunnen beoefenen van de sport. Ben je er bewust van dat sporters dit niet altijd zelf aangeven. Neem als coach / trainer het initiatief dit gesprek te voeren.
2. **Sporters met een visuele beperking:** Ben je als coach / trainer bewust van de visuele beperking van de sporter. Verbale communicatie is belangrijk voor sporters met een visuele beperking. Maak hier afspraken over met de sporter. Ben je bewust van het feit dat er expliciet gecommuniceerd moet worden met de sporters over bepaalde acties. Wees je bewust van aanrakingen of de plek waar je staat. Bijvoorbeeld wanneer jij als trainer de sporter wil aanraken om een beweging uit de leggen. Communiceer vooraf de actie die je gaat ondernemen met de sporter.
3. **Sporters met een auditieve beperking:** Ben je als coach / trainer bewust van de auditieve beperking van de sporter. Zorg dat de sporter de uitleg van een oefening of spelvorm kan horen en begrijpen. Bespreek met de sporter wat nodig is om de uitleg en de groep te begrijpen. Zorg bijvoorbeeld dat je op een goede plek staat tijdens het uitleggen van een oefening of denk bijvoorbeeld aan visuele uitleg (plaatjes), instructies op papier of het inzetten van een tolk.
4. **Sporters met een motorische beperking:** Ben je als coach / trainer bewust van de motorische beperking van de sporter. Bespreek wat de gevolgen zijn van de beperking voor het kunnen beoefenen van de sport. Ben je bewust van de individuele motorische verschillen tussen de sporters. Differentieer de oefeningen/spelvormen waar nodig, zodat de oefening haalbaar is voor de sporter met een motorische beperking. Geef de sporter de ruimte om zijn/haar/hun fysieke grens aan te geven. Ben je coach/trainer alert op deze fysieke grenzen en zorg dat deze niet overschreden worden.
5. **Sporters met een verstandelijke beperking:** Vergroot je kennis op het gebied van het begeleiden van sporters met een verstandelijke beperking. Verdiep je in de individuele sporter. Sluit zoveel mogelijk aan bij de leefwereld van de sporter en maak persoonlijk contact. Creëer een sfeer van veiligheid en vertrouwen. Vergroot hiernaast je kennis op het gebied van de begeleiding van groepen. Ben bijvoorbeeld consistent, geef korte en duidelijke aanwijzingen, maak gebruik van visuele ondersteuning bij je uitleg en geef complimenten. Mensen met een verstandelijke beperking hebben bij het sporten en bewegen vaak in meer of mindere mate begeleiding nodig. Denk aan omkleden en vervoer naar de activiteit. Dit zijn vaak één op één momenten. Hierdoor hebben zij een groter risico op het meemaken van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag. Ben als trainer/begeleider extra alert op signalen van mogelijk seksueel grensoverschrijdend gedrag.