

## Tips voor trainers met sporters met een visuele beperking

### Kennismaking met de visueel beperkte sporter:

- Ga frontaal voor de sporter staan.
- Onthoud de naam van de sporter, zodat je hem later kunt aanspreken.
- Informeer naar de aard van de visuele beperking. Heeft de sporter nog restvisus en heeft hij/zij vroeger nog gezien? Als er sprake is van restvisus, laat de sporter daar dan uitgebreid over vertellen. Waar heeft hij moeite mee? Wat ziet hij wel en wat niet. Is er verschil tussen het linker- en het rechteroog? Heeft de sporter daardoor een voorkeurskant?
- Houd bij jouw eigen positie ten opzichte van de sporter en bij het begeleiden rekening met zijn voorkeurskant.
- Informeer of de sporter al ervaring heeft met de desbetreffende sport. Wat is zijn sportniveau? Wil hij/zij gebruikmaken van hulpmiddelen?
- Informeer of de sporter sportbeperkingen heeft, vanwege de visuele beperking (netvliesandoening) en anderszins.
- Informeer hoe de sporter begeleid wil worden tijdens het sporten? Ziet de sporter bijvoorbeeld ergens tegen op?
- Maak afspraken over de manier van (manueel) begeleiden. Mag ik je indien nodig ongevraagd vastpakken of geef ik dit telkens aan? Wil je meelopen met een koord (kort en handzaam). Wil je waarschuwingen voor afstapjes, obstakels? Zo ja, hoe?
- Geef als trainer/begeleider aan waar jij je prettig bij voelt in de samenwerking.
- Evalueer met de sporter na een tijdje hoe zijn sportbeleving is en op welk gebied hij mogelijk nog beter ondersteund kan worden.

### Toegankelijkheid voor sporters met een visuele beperking:

- Vertel waar de belangrijkste ruimtes zoals (toilet, douches, kantine en sportzaal) zich bevinden. Ga met de sporter na of alleen vertellen voldoende is, of dat hij er graag heen wil lopen en of hij daarbij begeleiding wenst.
- Overleg met de visueel beperkte sporter over aanpassingen, bijv. een vaste plek in de kleedkamer of verzetten van hinderlijke obstakels.
- Vertel hoe de sportruimte eruitziet en ga met de sporter na hoe een logische inrichting hem kan helpen. Vaste opstellingen en een vaste volgorde in het programma kunnen handig zijn.

#### *Sociale toegankelijkheid*

- Overleg hoe je de andere sporters gaat informeren. Het is voor de veiligheid en participatie van belang dat zij op de hoogte zijn.

#### *Toegankelijkheid voor blinde sporters*

- Looplijnen in de sportruimte kunnen de blinde sporters helpen zelfstandig zijn weg te vinden. Dit noemen we wel gidslijnen. Natuurlijk aanwezige gidslijnen zijn muren en wanden of in een lijn opgestelde toestellen.
- Soms kan het nuttig zijn gidslijnen aan te brengen, bijv. met elastieken koorden, tape met touw eronder geplakt of (turn)matjes.

### *Toegankelijkheid voor slechtziende sporter*

- Licht of verlichting kan vaak veel invloed hebben op de visus. Veel slechtzienden hebben last van direct invallend zonlicht of licht van de TL-verlichting. Ga zo staan dat de VG-sporter zo min mogelijk last heeft van het (zon)licht. Het kan ook voorkomen dat iemand nachtblind is. Dit betekent dat hij overdag redelijk goed presteert, maar bij weinig kunstlicht of in het schemer nauwelijks iets meer kan zien. Laat de slechtziende sporter duidelijk aangeven welke verlichting hij prettig vindt.
- Overleg met de slechtziende sporter de behoefte aan contrasterende kleuren. Het gaat erom dat materialen contrasteren met de omgeving: vloer, wanden. Met tape kun je vaak nog extra contrast aanbrengen.
- Maak indien nodig gebruik van XL-sportmateriaal, vertragend materiaal en aangepast sportmateriaal. Denk aan grotere, zachtere en/of lichtere volley-, tafeltennis-, tref- en voetballen, badmintonrackets en tenniserackets met korte steel, foamsperen en dergelijke. Bij een tikspel is het soms nodig dat de tikker een rinkelarmband draagt.

### (Non)-verbale communicatie met visueel beperkte sporter:

- Vooral bij blinde sporters is manuele begeleiding vaak belangrijk. Maak hierover duidelijke afspraken, bijv. of je het aankondigt. Bespreek met de slechtziende sporter of en wanneer hij manuele begeleiding nodig heeft.
- Spreek duidelijk en vermijd woorden zoals hier, daar, dit en verderop tijdens je verbale instructie. Gebruik eventueel de aanwijzingen volgens de klok.
- Houd er rekening mee dat de blinde sporter niets van jouw mimiek mee krijgt. Ook armbewegingen kan hij niet zien. Hij zal het vooral van jou stemgebruik en intonatie moeten hebben.
- Maak gebruik van geluid zodat de blinde sporter zich kan oriënteren (klappen in de handen, verschillende soorten fluitsignalen, 'klikkers' en andere geluidsbakens). Verder zijn er verschillende soorten rinkelballen te koop die bij spelvormen ingezet kunnen worden.
- Spreek een signaal af waarmee je een activiteit snel kunt afbreken. Dit kan een fluitsignaal of bijvoorbeeld het woord stop zijn.
- Vraag de visueel beperkte sporter het aan te geven wanneer hij last heeft van prikkels als geschreeuw, (harde) muziek e.d.

### Sportbeoefening visueel beperkte sporters:

- Vraag hoe en aan welke kant de blinde sporter het liefst begeleid wordt.
- Om de richting aan te geven kun je de woorden 'links' en 'rechts' gebruiken. Een andere manier is de klok: het gezicht staat op 12 uur. Van daaruit kan de aanwijzing zijn: 'loop' of 'draai' naar 2 uur. Direct na de richtingverandering, hanteer je de richting van het gezicht wederom als 12 uur. De afstand kan je aangeven in meters (of eventueel passen).
- In overleg met de sporter doorloop je vóór het begin alle onderdelen van de (geplande) sportactiviteit. Als de sporter dit wenst, kan hij meelopen, terwijl jij vertelt (parallel-talking).
- Neem vooraf de tijd om de blinde sporter zelf een bewegingsvoorstelling te laten maken van de bewegingsopdracht. Dit kan door hem dit zoveel mogelijk te laten voelen, te laten ervaren en zijn vragen te beantwoorden (ervaren van afstanden, hoogtes en omgeving). Houd er rekening mee dat opdrachten vaak herhaald moeten worden, voordat zij echt ingeslepen zijn. Probeer te variëren door oefenstof ook op een iets andere manier aan te bieden. Wees creatief!
- Check goed of de sporter de activiteit heeft begrepen en of hij zonder angst kan beginnen. Laat hem bijvoorbeeld verbaal herhalen wat de opdracht is.
- Bouw de activiteit methodisch zorgvuldig op. Ontleed de opdracht in kleine stapjes en oefen deze apart van elkaar. Ga op zoek naar opdrachten die de VB-sporter zo zelfstandig mogelijk kan doen.

- Het kan zijn dat het sporten de visueel beperkte sporter meer energie kost dan normaal gesproken. Bespreek of er behoefte is aan (extra) rustmomenten.
- Op de openbare weg is het verstandig dat zowel de VB-sporter als de begeleider/buddy herkenbaar zijn. Een geel hesje met 3 zwarte stippen geeft dit signaal af.
- Aangepaste (spel)regels kunnen het (niveau)verschil tussen de VB-sporter en reguliere sporter verminderen.

## Algemene informatie over mensen met een visuele beperking

Definitie slechthoortheid en blindheid:

Criteria	Goedziend	Slechthoort	Blind
NOG	$\geq 0.3$	$<0.3$ en $\geq 0.05$	$<0.05$
WHO	$\geq 0.3$	$< 0.3$ en $\geq 0.1$	0.02-lichtperceptie

- Volgens WHO criteria ben je maatschappelijk blind wanneer je gezichtsscherpte tussen  $<0.05$  en  $\geq 0.02$  ligt.
- Niet alleen de gezichtsscherpte speelt een rol in de waarneming, maar ook het gezichtsveld.

### Verschil blinden en slechthoortigen:

- Blinde sporters kunnen een hele kleine restvisus hebben. Maar voor hen biedt visuele informatie geen meerwaarde. Zij hebben informatie over de omgeving en sportbeoefening nodig via gehoor en tast. Blinde sporters kunnen een hele kleine restvisus hebben. Ga na of visuele informatie een meerwaarde is. Over het algemeen hebben zij informatie over omgeving en sportbeoefening nodig via gehoor en tast.
- Slechthoortige sporters hebben ook baat bij informatie via andere zintuigen. Maar zij zijn visueel gericht. Daarom heeft visuele informatie voor hen een meerwaarde. Aanpassingen van de omgeving (licht, kleur) kunnen helpen bij de visuele informatieverwerking. Het aanbrenge van extra contrast helpt vaak enorm.
- Bij blinde mensen is de visuele situatie doorgaans stabiel, veranderingen in de visuele omstandigheden (licht) zijn voor hen nauwelijks van belang.
- Tussen slechthoortige mensen zijn grote verschillen. De restvisus kan sterk verschillen. Maar ook de omstandigheden waarin zij het beste visueel presteren. De één heeft graag veel licht, terwijl de ander lichtschuw is. Bovendien kunnen er bij één slechthoortig persoon veel variaties zijn naar gelang tijd en plaats. Het doorbreken van de zon kan een verschil van dag en nacht maken. Dit vraagt van trainers en begeleiders meer afstemming.

#### Vershil gezichtsscherpte en gezichtsveld:

- De (rest)visus van een slechtziende sporter wordt vaak uitgedrukt in een cijfer, bijv. 0,1. Dit zegt iets over de gezichtsscherpte. Vooral over de afstand waarop iemand iets nog goed kan waarnemen. Als iemand een gezichtsscherpte heeft van 0,1, betekent dit dat hij op 1 meter afstand goed kan waarnemen wat een goedziende op 10 meter scherp kan zien.
- De gezichtsscherpte zegt niet alles. Iemands gezichtsveld is ook heel bepalend. Bekend is de kokervisus, waarbij iemand alleen in het midden van het gezichtsveld nog iets kan zien, alsof hij door een heel klein kokertje (rietje) kijkt. In die koker kan de gezichtsscherpte nog goed zijn. Maar iemand met zo'n beperkt gezichtsveld mist veel van de omgeving. Er zijn ook andere beperkingen in het gezichtsveld.

#### Welke andere aspecten beïnvloeden de prestaties?

- Niet alleen de restvisus bepaalt aan welke sportieve activiteiten een visueel beperkte sporter kan deelnemen.
- Bewegingservaring is ook een belangrijke factor. Iemand die op latere leeftijd slechtziend/blind wordt, heeft doorgaans een ruimere bewegingservaring dan iemand die jeugdblind is. Ook het beeld van de omgeving en de activiteit kan hierdoor sterk verschillen.
- Natuurlijke aanleg speelt uiteraard een rol.
- En ook persoonlijke eigenschappen als doorzettingsvermogen hebben invloed.
- Oefening baart kunst, dus geef niet te snel op.
- Wees alert op over- of onderschatting van de sporter met een visuele beperking.

Kijk voor meer informatie over sporten in combinatie met mensen met een visuele handicap op:

[www.gehandicaptensport.nl/zichtbaarsportief](http://www.gehandicaptensport.nl/zichtbaarsportief)