

Do's & Dont's voor de omgang met ernstig meervoudig beperkte sporters

- Voor het organiseren van beweegactiviteiten voor mensen met EMB is het van belang dat er een aantal randvoorwaarden goed georganiseerd zijn, zodat er op een veilige manier bewogen kan worden:
 - o Een evacuatie, en calamiteitenplan
 - o Aanwezigheid van bevoegd en professioneel kader die kennis heeft van (verzorging) de doelgroep
 - o Aangepaste lesstof en sportmateriaal (bijv. geen scherpe randen of loszittende elementen)
 - o Een open ruimte
- Het is voor mensen met EMB belangrijk dat ze bekende gezichten zien. Zo ontspannen zij zich meer en voelen ze zich vertrouwd met de begeleider. Het is dan ook belangrijk dat je als begeleider je cliënt kent. Wat zijn de bijzondere eigenschappen van die persoon die je moet kennen? Probeer dan ook een vertrouwensband op te bouwen met hem of haar.
- Let bij het trainen met mensen met EMB op hun korte spanningsboog. Pas hier dan ook de training op aan. Het gaat namelijk niet alleen om de beweging van de deelnemer, maar ook de sociale beleving met anderen. Niks moet, alles mag!
- Geef de deelnemer de tijd om de omgeving te leren kennen. Laat ze vrij in hun oriëntatie. Op deze manier zullen ze zich ontspannen en vertrouwd voelen met de omgeving waarin ze bewegen. Begin altijd met het geven van een Warming-Up.
- Er zal rekening gehouden moeten worden met het fysieke uithoudingsvermogen van de deelnemer. Houd hiermee rekening binnen trainingen als het organiseren van evenementen.
- Het gaat bij bewegen voor mensen met EMB niet alleen om inspanning, maar ook om de beleving en de ontspanning die ze samen met anderen ervaren.
- Tijdens het bewegen is het belangrijk dat er maatwerk is voor het individu. Dat betekent één op één begeleiding door een professional waarbij de deelnemer op maat bewegingsactiviteiten kan uitvoeren.
- Probeer de aandacht tijdens de training altijd volledig te richten op de deelnemer. Dit lijkt logisch, maar wordt in de praktijk vaak niet gedaan door veel afleidende factoren.
- Probeer de deelnemer in de training waar mogelijk oefeningen te laten doen buiten zijn rolstoel.

Kijk voor meer informatie over hoe om te gaan met ernstig meervoudig beperkte sporters op: <https://www.gehandicaptensport.nl/onze-sporten/matp>