

Sporten met een visuele beperking

Tips voor omgang en begeleiding van een sporter die slechtziend is

Beginsituatie

1 Informeer naar de aard van de visuele beperking. Test regelmatig op welke afstand de sporter nog objecten of details ziet.
2 Vraag welke visuele functies aangedaan zijn. Is er bijvoorbeeld sprake van een gezichtsveld defect, verminderde gezichtsscherpte, overgevoeligheid voor licht, gestoord kleuren- of diepte zien. Laat de sporter hier uitgebreid over vertellen.
3 Zijn er sportbeperkingen? Heeft de sporter bijvoorbeeld onlangs een oogoperatie ondergaan of zijn de ogen om een andere reden extra kwetsbaar.

Organisatie

4 Overleg met de sporter of XL materiaal of vertragend of contrasterend sportmateriaal van toegevoegde waarde is. Kies samen steeds voor kleuren die de sporter het beste kan onderscheiden en breng daar waar mogelijk extra contrast aan.
5 Veel sporters die slechtziend zijn hebben last van direct invallend zonlicht of kunstlicht. Laat de sporter aangeven welke verlichting hij/zij prettig vindt.
6 Laat geen overbodig materiaal rondslingeren. Geef aan waar obstakels en attributen staan.

Coachen/begeleiden/differentiëren

7 Overleg hoe je de andere sporters gaat informeren. Het is voor de veiligheid en participatie van belang dat zij op de hoogte zijn.
8 Spreek een signaal af waarmee je een activiteit snel kunt afbreken. Dit kan een fluitsignaal of bijvoorbeeld het woord stop zijn.
9 Vraag of het nodig is om veranderingen in ondergrond aan te geven (bv. van gras naar steen, op- en afstapjes, boomwortels). Geef korte en duidelijke informatie/commando's!
10 Laat de sporter alles wat relevant is van dichtbij bekijken en controleer of de activiteit duidelijk is.
11 Pas zo nodig spelregels aan om het niveauverschil te verkleinen. Niet voor iedereen hoeven dezelfde spelregels te gelden.

Evaluatie

12 Evalueer met de sporter na een tijdje hoe zijn/haar sportbeleving is en op welk gebied hij/zij mogelijk nog beter ondersteund wil worden. Geef als sportbegeleider ook aan waar je je prettig bij voelt.

Meer informatie en instructie

Kijk voor meer informatie en instructievideo's op https://kennisportaal.visio.org/sporten
Vragen? Mail de sporthelpdesk via sportaobvisio@visio.org.