

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

Safe Fit G-Fitness





Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Fitness.be
Antwerpsesteenweg 19, 9080 Lochristi
09/232 50 36 - info@fitness.be - fitness.be

Redactie
Fitness.be

Lay-out
deBoekmakerij

De functies, titels en graden die in deze publicatie worden gebruikt verwijzen naar personen met om het even welke genderidentiteit, genderexpressie of geslacht.

INHOUD

Safe Fit G-Fitness

Inleiding

Je fitnesscentrum geschikt maken voor G-sporters?

De situatie binnen onze fitness-sector

Wat kan de fitness-sector concreet doen?

Bereikbaarheid

Bruikbaarheid

Begrijpelijk

Betaalbaar

Bekend

Betrouwbaar

Beschikbaar

Begripvol

De meerwaarde van inclusief trainen in een inclusieve club

Goede raad is gratis en graag gedaan

Bronnen

Nuttige websites en kennispartners

Een voorbeeld van een uitgewerkte training met rolstoelgebruikers

INLEIDING

Meer dan 1.500.000.000 personen met een beperking op de wereld.

Fitness is aan zijn opmars bezig, de stijging van zowel clubs als leden blijft niet onopgemerkt. Dit is ook het geval bij de G-sporter.

Als fitnessonderneming staan we al regelmatig stil bij bijzondere doelgroepen, maar vaak gaan gedachten omtrent vernieuwingen of aanpassingen voor G-sporters gepaard met een grote investering. Om de drempel te verlagen en G-sporters nog beter te betrekken, levert de Vlaamse fitnesssector een aantal handige en eenvoudige tips aan.

Het is een prachtig en eervol initiatief om de fitnesscentra op een aangepaste manier nog verder open te stellen voor personen met een beperking. Dit beantwoordt immers meer aan de officiële ICF normen (International Classification of Functioning, Disability and Health - een referentieclassificatie van de WHO familie). Hierin wordt ook opgenomen welke de gevolgen zijn van de beperking op de activiteiten van deze personen en de repercussies op de participatie in het dagelijks leven.

Deze vernieuwde publicatie van G-Fitness kwam tot stand dankzij een samenwerking tussen Fitness.be en G-sport Vlaanderen.

In deze uitgave worden de problemen en knelpunten opgenomen die de fitnessclubs en G-sporters zelf ondervinden. Wanneer fitnessclubs met deze problematiek worden geconfronteerd beseffen ze meestal niet dat de antwoorden of oplossingen vaak binnen handbereik liggen.

De voorstellen die in deze publicatie worden geformuleerd komen perfect tegemoet aan de problemen die personen met een beperking ervaren. Het openstellen en volledig of deels aangepast maken van fitnesscentra zal de drempel letterlijk en figuurlijk verlagen. Op die manier wordt het ultieme doel van inclusieve clubs bereikt, met name de volledige re-integratie in het sociaal, cultureel en maatschappelijk leven.



FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

Ti
SPORT

GESCHIKT VOOR G-SPORTERS?

Fitness wint elk jaar aan populariteit en die stijging is ook duidelijk te merken bij de G-sporters.

Als fitnessondernemers staan we meer en meer stil bij de toegankelijkheid van onze accommodatie en zorgen we voor een doelgroepgericht aanbod.

In deze vernieuwde uitgave kan je meer dan 101 handige en budgetvriendelijke tips & tricks terugvinden om uw fitnessaccommodatie nog geschikter te maken voor G-sporters.

Fitness is een maatschappelijk ondersteunende sector. Als fitnessondernemers kunnen we veel betekenen in het leven van een persoon met een beperking. Uiteraard zijn er ook andere voordelen verbonden aan het inzetten op toegankelijkheid:

- Méér klantentrouw: Klanten die na een ongeval, kwetsuur of ziekte moeten revalideren, zullen meer dan ooit naar je fitnesscentrum komen.
- Nieuwe doelgroep: Familie, vrienden en begeleiders van G-sporters zullen interesse tonen in je fitnesscentrum.
- Toppers: G-sporters die in hun sporttak topprestaties willen leveren, zullen in je fitnesscentrum een thuis vinden om stevig en gericht te trainen. Fitness ligt tenslotte aan de basis van elke sport.
- Gratis reclame: Pers en sociale media zullen positieve berichten over je fitnesscentrum de wereld in sturen.
- G-sporters zijn cool: Het doorzettingsvermogen van mensen met een beperking is een inspiratiebron voor de andere sporters in je fitnesscentrum.

“Imago boost”

“Nieuwe trouwe klanten”

“Het hoeft niet veel te kosten”

“Kleine aanpassingen kunnen al veel doen.”

Sporters verschillen, G-sporters ook!

- personen met een visuele beperking (blinden en slechtzienden)
- personen met een auditieve beperking (doven en slechthorenden)
- personen met een verstandelijke beperking
- personen in een rolstoel
- personen die moeilijk kunnen stappen
- personen met autisme

Hou rekening met hun wensen

Stem fitnessstoestellen, toiletten, kleedkamers, ruimtes, begeleiding, parkeerplaatsen en andere zaken af op wat zij nodig hebben. Elke aanpassing zal ook als positief worden ervaren door de andere klanten.

We spraken voor deze gids met meer dan 70 uitbaters van fitnesscentra. Zij gaven ons massaal veel tips. Veel is mogelijk met kleine aanpassingen!



PROBLEMATIEK

Personen, meer bepaald personen met een beperking, die wensen te sporten ondervinden problemen op meerdere vlakken.

Binnen deze problematiek bestaan er twee grotere lijnen:

- **Sporter gebonden:**
Mindervalide personen ondervinden door hun beperking soms moeilijkheden wanneer zij willen sporten.
- **Clubgebonden:**
Problemen en knelpunten voor fitnessclubs.

Het inzien en begrijpen van deze knelpunten zal jouw club nog inclusiever maken.

Problemen en knelpunten voor de sporters

Persoonsgebonden factoren

Afhankelijk van de aard van de beperking

Hiervoor kijken we even naar de 6 hoofdgroepen binnen G-sport. Iedere G-sporter heeft zijn of haar persoonlijke beperking.

Een rolstoelgebruiker zal meer hinder ondervinden bij een fysisch moeilijk toegankelijke club. Denk maar aan een fitness op de eerste verdieping of smalle deuropeningen.

Een dove of slechthorende sporter zal dan eerder moeite hebben bij verbale begeleiding. Elke beperking dient individueel bekeken te worden.

Motivatie

Uit recente cijfers is gebleken dat er bij benadering wereldwijd 1,5 miljard mensen een beperking hebben. Mensen met een beperking

zijn vaak tot 3 keer minder actief dan mensen zonder een beperking. Fysieke inactiviteit is de 4^{de} hoofdzaak van wereldwijde sterfte en kan bio psychosociale implicaties met zich meebrengen. (UFIT, 2019)

Het is aan onze sector hier op in te spelen en het verschil te maken!

Psychologische factoren

Acceptatie van de beperking

Bij een beperking, aangeboren of niet-aangeboren, is acceptatie niet altijd voor de hand liggend. Doorheen de acceptatiefase kan sporten, meer bepaald begeleid aan fitness doen, een positieve en ondersteunende rol op zich nemen om zo de psychologische drempel sneller te overwinnen. Personen met een niet-aangeboren beperking hebben het soms moeilij-



ker met de aanvaarding dan personen met een aangeboren beperking.

Zelfbeeld, schaamte, zelfvertrouwen

Een schaamtegevoel kan optreden, maar ook het onterechte idee dat men niet meer in staat is om te sporten. Dit heeft te maken met een laag zelfvertrouwen en gebrek aan kennis over de eigen sportmogelijkheden.

Drempelvrees

De stap naar een sportactiviteit is voor veel personen met een beperking de afgelopen jaren kleiner geworden dankzij de inzet van verschillende instanties en clubs. Toch blijft deze drempel bestaan. Het gemak (of ongemak) waarmee deze drempel overschreden wordt, hangt voornamelijk af van de 8B's: Bereikbaar, Bruikbaar, Begrijpelijk, Betaalbaar, Bekend, Betrouwbaar, Beschikbaar en Begripvol.

Sociale factoren

De omgeving

Het positief aanmoedigen en aansturen is cruciaal naar motivatie toe. We zien momenteel al een mooie toename aan G-sport initiatieven en beseffen meer dan ooit dat beweging voor iedereen een "must" is.

Sociale contacten

Samen sporten en een groepsgevoel creëren is een belangrijke factor om te (blijven) sporten. Het gevoel van aanvaarding en ergens bij te horen werkt stimulerend en volhardend.

Een persoonlijke benadering is essentieel en daarom kan je best jouw werknemers hierop aansturen. Dit is niet anders dan bij een gewone fitnessbeoefenaar.

Organisatorische factoren

Alle organisatorische factoren zoals: sportmogelijkheden, fysieke toegankelijkheid, vervoer, trainers, tijdstippen, kosten, ... zijn omgevormd en terug te vinden binnen de acht B's.

Problemen en knelpunten voor fitnessclubs

Onbekend maakt onbemind

Binnen een fitnessclub kan heel wat onwetendheid heersen tegenover het toelaten of opvolgen van personen met een beperking. Vaak hebben ze daarbij personen met de zwaarste motorische en verstandelijke beperkingen voor ogen. De ervaring leert ons echter dat bij een eerste kennismaking het ijs al snel gebroken is en dat sporters met een beperking vaak de meest enthousiaste leden zijn! Onbekend is onbemind! We pleiten er dus voor om jou als club open te stellen voor iedereen.

Aanvaarding van personen met een beperking

De leden van de club moeten (net als de persoon zelf) een gewenningsproces doorlopen bij het aanvaarden van personen met een beperking in "hun gemeenschap". Afwijzende reacties komen helaas voor en moeten onderkend worden. Het komt erop aan om correcte info te verschaffen aan de leden en als verantwoordelijke of zaakvoerder duidelijk het signaal te geven dat u volledig achter de integratie van personen met een beperking staat.



DE SITUATIE BINNEN ONZE FITNESS-SECTOR

We zitten in een sterk groeiende sector met een sterk stijgend aantal deelnemers, maar ook een sterk stijgend aantal fitnessclubs. Meer dan ooit is kwaliteitsvolle begeleiding uitermate belangrijk om te kunnen profileren ten opzichte van andere clubs. Het implementeren van fitnessprogramma's voor mensen met een beperking is zeker en vast een niet te vergeten onderdeel.

Het bekomen van inclusieve clubs ligt volgens Shannon Vogler (Vogler, 2018) in de kern van elke fitnessclub. Deze kern is de wens om mensen te helpen. Het zit ingebakken in elk van onze bedrijfsmodellen, services en dagelijkse activiteiten; of u zich hiervan bewust bent of niet.

Elke clubbeheerder zou in staat moeten zijn om een gastvrije omgeving aan te bieden en gespecialiseerde routines te creëren voor iedereen.

Naarmate we meer leren over de prevalentie van chronische aandoeningen en beperkingen, bieden meer en meer fitnessclubs lichaamsbeweging en gezonde gewoonten aan.

Het is opmerkelijk dat de kennis over aandoeningen en beperkingen toeneemt, in hoofdzaak voor deze doelgroepen.

Begin klein, droom groot

Kleine tips van uitbaters en experts kunnen zorgen voor een inclusieve fitness omgeving.

Zoals Mike Alpert, voorzitter van de Claremont Club zei: "Het is tijd dat we het woord 'gezondheid' terugbrengen in een gezondheidsclub of fitnessclub."

health
factor.

INGANG
FITNESS

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

ACTOR

WAT KAN DE FITNESS-SECTOR CONCREET DOEN?

Start je een nieuwe fitness of wil je jouw club inclusiever maken? Dan kan je dankzij de volgende acht categorieën (8 B's) jouw club met kleine of grotere aanpassingen toegankelijker maken.

Het bevorderen en het optimaliseren van de toegankelijkheid binnen de sector staat hierbij voorop.

1. **B**ereikbaarheid
2. **B**ruikbaarheid
3. **B**egrijpelijk
4. **B**etaalbaar
5. **B**ekend
6. **B**etrouwbaar
7. **B**eschikbaar
8. **B**egripvol

Deze acht categorieën worden telkens opgesplitst in twee delen:

- Budgetvriendelijke inspanning.
- Middelgrote en grotere investeringen.

BEREIKBAARHEID

Maak je fitnesscentrum bereikbaar voor iedereen.

Budgetvriendelijk

- Plaats duidelijke wegwijzers. Zo leid je mensen van de openbare weg of de haltes van trein, tram of bus in de buurt naar je zaak.
- Trek de aandacht van iedereen. Geef de naam van het fitnesscentrum groot en duidelijk weer, bv: 's avonds met verlichting.
- Zorg voor verlichting op het traject naar de ingang.
- Leg enkele parkeerplaatsen voor mensen met een beperking aan: minstens 3,5 m breed, los van andere parkeerplaatsen en liefst aan de zijkant.
- Maak de ingang makkelijk bereikbaar: geen trappen of drempels, wel een hellingsvlak met antislip, leuningen aan de zijkant en voldoende signalisatie.
- Vermeld op je site de mogelijkheid om met het openbaar vervoer te komen en het nummer van de Belbus-centrale (delijn.be/nl/belbus).

Middelgrote - grote investeringen

- Gebruik asfalt voor de parking. Vermijd grind en oneffenheden.
- Voorzie in je zaak een scherm dat de uren van het openbaar vervoer toont.

Tip

Komt een G-sporter met een taxi? Laat je onthaalmedewerker de gegevens van de taximaatschappij noteren als back-up.

- Bij verschillende provincies kun je **taxicheques** aanvragen.

Meer info krijg je bij je provincie.
meermobiel.be/taxicheques

BRUIKBAARHEID

Maak je fitnesscentrum bruikbaar voor iedereen.

Deuren en toegangen

Budgetvriendelijk

- Vermijd dikke matten in je gebouw, want ze zijn moeilijker om over te rijden.

Middelgrote – grote investeringen

- Maak deuren minstens 0,85 m breed.
- Installeer deuren met een pompmechanisme
- Kies voor schuifdeuren. Zo vergemakkelijk je de toegang voor iedereen.
- Plaats stootplaten op de deuren om beschadigingen te voorkomen.

- Hou rekening met de wendbaarheid van rolstoelen: maak de draaicirkel binnen het gebouw minstens 1,5 m.
- Overbrug hoogteverschillen van meer dan 2 cm. Leg bij het begin en einde van een helling een horizontaal vlak:
 - 2,1m op 2,1m buiten
 - 1,5m op 1,5m binnen
- Kies voor de meest efficiënte oplossing: drempelbrug, kooilift, hefliftplateau of helling.

Toiletten

Budgetvriendelijk

- Controleer of de toiletbril stevig vaststaat.
- Plaats beugels waarop mensen kunnen steunen.
- Laat de deur naar buiten opendraaien.
- Vermijd pedaalemers als vuilnisbak.
- Hang verlaagde kapstokken op maximaal 1,4m hoogte.
- Berg in de toiletruimte geen schoonmaakkar of andere voorwerpen op.

- Plaats een goede handgreep.

Middelgrote – grote investeringen

- Voorzie voldoende ruimte rond het toilet. Een oppervlakte van minstens 165cm x 220cm is aangeraden.
- Voorzie een alarmbel zodat G-sporters hulp kunnen inroepen wanneer nodig.



Douches

Budgetvriendelijk

- Voorzie een antislipvloer.
- Bevestig een opklapbare douchestoel aan de wand of plaats een oploobbare stoel of een tuinstoel in de douche.
- Hang een douchekop die in te stellen is met een glijstang.
- Scherm de douche af, bijvoorbeeld met een gordijn. Zo wordt de rolstoel niet nat en behoudt de gebruiker zijn privacy.
- Plaats een goede handgreep.

Middelgrote – grote investeringen

- Zorg voor een gelijklopende of licht afhellen-

de vloer zodat boorden in de doucheruimte beperkt blijven.

Tip

- Geef visueel duidelijk aan waar kleedkamers, douches en lockers zich bevinden.
- Hou een mobiliteitstraining of rondleiding voor G-sporters, zodat ze meteen vertrouwd zijn met je fitnesscentrum.
- Behoud zo veel mogelijk dezelfde structuur in de fitnessruimte.

Kleedkamers

Budgetvriendelijk

- Hang verlaagde kapstokken op maximaal 1,4m hoogte.

Goed om te weten

Zorg ervoor dat het personeel weet hoe er veilig met sondes wordt omgegaan.

Middelgrote – grote investeringen

- voorzie een ruime kleedkamer.



FITNESS.BE
WELLNESS & HEALTH

Ti

Fitnessstoestellen

Budgetvriendelijk

- Plaats veelgebruikte toestellen door rolstoelgebruikers vooraan én op het gelijkvloers.
- Creëer ruimte rond de toestellen om de toegankelijkheid van je fitnesscentrum te verhogen.
- Structureer de fitnessruimte logisch, zet kracht- en cardiotoestellen apart.
- Voorzie een lege plaats waar de rolstoelgebruiker plaats kan nemen.
- Voorzie voldoende stoelen en banken waar de mensen even kunnen uitrusten.
- Doe low-budgetaanpassingen zodat G-sporters de fitnessstoestellen zelfstandig kunnen hanteren: klittenbandsluitingen (velcro), sleutel groter maken bij fijn motorische problemen ...
- Plaats spiegels. Ze zijn voor G-sporters een goed hulpmiddel om de eigen houding te controleren. Verrijdbare spiegels zijn handig: de G-sporter kan dan zijn of haar houding controleren, ook als het toestel niet voor een vaste spiegel staat.
- Populaire toestellen zijn trekapparaten, handbikes en gewichten. Voorzie riemen bij die toestellen om de stabiliteit van de G-sporters te verhogen.
- Plaats alle fitnessstoestellen en andere benodigheden op rolstoelhoogte.

- Leg gewichten op hoogte zodat de rolstoelgebruiker die zelf kan nemen.
- Zorg ervoor dat de pulleys van trekapparaten binnen de maximale reikhoogte van 1,4m vallen.
- Plaats hulpmiddelen om het bewegingscomfort van G-sporters te bevorderen. Hendelkranen zijn het meest hanteerbaar voor de verschillende doelgroepen.
- Voorzie griphandschoenen voor sporters met handfunctieproblemen om een goede grip op de fitnessstoestellen te hebben.
- Voorzie een kar op wielen zodat mensen met een amputatie de halters op de kar kunnen leggen en verrollen naar hun bank of plaats van uitvoering.

Middelgrote – grote investeringen

- Voorzie Upper Body Cycles. Hierdoor kunnen sporters met een fysieke beperking aan de onderste ledematen toch het bovenlichaam trainen.
- Plaats voorgeprogrammeerde circuits met laagdrempelige en toegankelijke toestellen.

Transfers tussen toestellen

Middelgrote – grote investeringen

- Maak gebruik van een draaiende zitting, transferplank, opgeleid personeel of extra steunen om vlotte transfers van het ene

naar het andere toestel te maken. Hoge toestellen zijn makkelijker om een transfer te maken.

Lockers

Budgetvriendelijk

- Zorg ervoor dat lockers door elke doelgroep gehanteerd kunnen worden.
- Plaats een vergrote handgreep, dat is makkelijker om het slot te openen en te sluiten.
- Bied hulp indien nodig.
- Voorzie voldoende ruimte tussen de lockers en de kleedkamers, zodat rolstoelgebruikers dit vlot kunnen gebruiken.

Horeca

- Voorzie een dubbele deur en een doorgang van minimaal 0,9m naar het horeca-deel, zodat ook bredere rolstoelen erdoor kunnen.

Tips & Tricks

Hou het prikkelvrij

Fitnessen met muziek motiveert, maar voor sommige G-sporters werkt stilte beter. Organiseer daarom een prikkelvrij uur zonder muziek of andere storende elementen. Dit kan je best plannen op een moment wanneer het rustig is in je fitnesscentrum. Stillere muziek werkt altijd als gulden middenweg.

Groepslessen G-sporters

- Ondertitel groepslessen op de schermen.
- Maak de groepen gemengd, maar zorg ervoor dat G-sporters met elkaar kunnen communiceren.
- Schakel eventueel een lesgever in om extra begeleiding te geven.

Middelgrote – grote investeringen

- Voorzie lockers die te openen zijn via een scansysteem op armband of smartphone.

- Deel de ruimte duidelijk in en plaats niet alles dicht bij elkaar.
- Maak gebruik van geluidssignalen om oefeningen te starten of stoppen.
- Geef de lesgever eventueel een geluidsversterker met Bluetooth om het geluid te versterken.

G-sporters met een visuele beperking

- Voorzie automaten, fitnessstoestellen en lockers van brailleschrift of voelbare cijfers.
- Duid een blinde G-sporter de zitplaats van een toestel aan door zijn of haar hand op de stoelleuning te leggen.
- Breng met tape voelbare markeringen op fitnessstoestellen of knoppen aan.
- Voorzie een ruimte waar de blindengeleide hond kan rusten.

BEGRIJPELIJK

Communiceer open en correct met iedereen

Klanten appreciëren eerlijke en open communicatie. Hierbij ontstaat een gevoel van vertrouwen. Dit vertrouwen zorgt voor een toewijding naar jouw club toe.

- Spreek niet over de persoon, spreek normaal.
- Kijk naar de mond, maak oogcontact en vraag of hij of zij hulp nodig heeft. Begin niet uit het niets te helpen, want sommigen vinden dat niet aangenaam.
- Bouw een voorleesfunctie in op de website voor mensen met een visuele beperking.
- Geef op een groot plan duidelijk aan waar alles zich bevindt. Duid ook de route op de grond aan.
- Gebruik een pictogram of andere manieren om de verschillende oefeningen uit te leggen. Maak eventueel een filmpje zoals voor de veiligheidsprocedures in het vliegtuig.
- Geef mensen met een beperking de kans om via de website feedback te geven. Zo zien anderen dat ze welkom zijn. En jij krijgt tips om de aanpak nóg te verbeteren.
- Stel de schema's op met een therapeut, want die kent de persoon in kwestie.
- Laat mensen met een beperking de mogelijkheid om te reserveren via telefoon of mail. Zo zijn beide partijen op de hoogte van verwachtingen en mogelijkheden.

BETAALBAAR

Hou je fitnesscentrum ook financieel toegankelijk

De combinatie van vervoer, uitrusting en abonnement kunnen voor G-sporters een budgettaire drempel vormen.

- Vraag geen extra kosten aan de begeleider. Geef buddy's de kans om gratis mee te sporten. Zeker voor mensen met een verstandelijke beperking of een visuele beperking is dit echt geen overbodige luxe.
- Laat de G-sporters hun ziekenfonds aanspreken voor een verminderd sporttarief.
- Maak zo veel mogelijk gebruik van low-budgetaanpassingen.
- Reken de assistentiekosten voor G-sporters niet door.
- Mensen met een beperking kunnen soms een tijdje niet sporten. Het is daarom interessant om een beurtenkaart aan te bieden.
- Laat G-sporters de app MYbenefits downloaden. Deze app toont of ze in aanmerking komen voor een sociaal tarief bij sportorganisaties.
- Laat hen eventueel betalen met een sms zoals bij De Lijn of in parkings.
- Als een persoon met een beperking wil betalen en het niet zelfstandig ter plaatse kan, neem het geld dan zelf uit de portefeuille, maar zorg ervoor dat de persoon het altijd kan zien ter controle.
Zeg letterlijk wat je uit de portefeuille haalt ter betaling. Toon ook het wisselgeld en steek het dan pas in de portefeuille terug weg. Hierdoor zal er vertrouwen opgebouwd worden.
- Combineer het abonnement van het openbaar vervoer met een fitnessabonnement.

BEKEND

Laat van je horen! Voor iedere fitnessondernemer brengt naambekendheid meestal extra klanten met zich mee.

- Breng mond-aan-mondreclame op gang. Geef flyers mee aan iedereen in verschillende lettertypes.
- Maak je website toegankelijk voor elke mogelijke doelgroep die je maar kunt bedenken (het is niet omdat je er niet op mikt, dat ze via-via niet kunnen komen). Mensen met een beperking zijn trouw en vertellen hun ervaringen aan vrienden.
- Geef een 360° rondleiding – binnen én buiten – op de website.
- Zorg ervoor dat je een bepaald systeem hebt om te communiceren met de doelgroep.
- Gebruik sociale media.
- Nodig een bekende G-sporter uit en laat foto's maken samen met een schepen of de burgemeester. Dat werkt altijd.
- Maak reclame via instellingen, woonzorgcentra en andere organisaties voor mensen met een beperking.

BETROUWBAAR

“Zorg ervoor dat uw personeel iedereen op dezelfde manier behandelt - dat alles inclusief moet zijn.”

Mark Cuatt, RD, EP-C, algemeen directeur
Club Fit - New York

Bouw vertrouwen en breng aanpassingen aan

“Wanneer verschillende populaties je club binnenkomen, is dit heel persoonlijk,” zei Amanda Brown, jeugddirecteur bij Newton Athletic Club (NAC).

Medewerkers moeten bereid zijn om deze leden op dezelfde manier te dienen, te verwelkomen en te begeleiden als elke andere bezoeker of lid van een club.

Even belangrijk is het vinden van een effectieve manier om bestaande leden te integreren met leden met een beperking.

Deze aanpak ondersteunt uw uiteindelijke doel om alle leden op dezelfde manier te behandelen en iedereen comfortabel te laten werken in een veilige en ondersteunende ruimte.

“We accepteren iedereen”, aldus Brown. *“Het antwoord is altijd ja, en er is een ‘alles is mogelijk’-houding van iedereen bij het personeel.”*

Budgetvriendelijk

- Volg opleidingen over 'hoe omgaan met mensen met een beperking'. Deze opleidingen wakkeren je interesse aan. Doe eventueel eens een wandeling in een rolstoel als een soort van inleefmoment.
- Geef G-sporters zoveel mogelijk dezelfde contactpersonen. Zo ontstaat er een goede band.
- Vraag enkel naar de relevante informatie.
- Overleg met de therapeuten en laat ze eventueel zelf eens meekomen.
- Vergroot de medische achtergrond van je personeel.
- Laat iemand de basis van gebarentaal onder de knie krijgen.



BESCHIKBAAR

Motiveer je personeel om G-sporters te helpen en begeleiden.

- Zorg dat er altijd iemand aanwezig is, ook online.
 - Voorzie een introductiemoment met sporter en begeleider.
 - Stel vragen. Peil naar de mogelijkheden, beperkingen en doelstellingen van de sporter. Zo vermijd je risico's en hou je het veilig.
 - Geef de informatie door aan je team, ook over aanpassingen aan toestellen en de werking ervan.
 - Wees eerlijk over de mogelijkheden in je fitnesscentrum.
 - Sta voor de G-sporters klaar, maar wees niet over behulpzaam.
 - Hou rekening met een verstoorde sensibiliteit. Sommige G-sporters hebben geen pijngevoel.
 - Stel fiches voor je medewerkers op, zodat zij weten hoe ze fitnessstoestellen voor iedereen hanteerbaar kunnen maken.
 - Geef de G-sporter een fiche waarop staat hoe de fitnessstoestellen eventueel hanteerbaarder gemaakt kunnen worden voor zijn of haar aandoening.
 - Voorzie een digitaal aanbod van de trainingsschema's.
 - Laat de begeleiders een gelijkaardige en opvallende outfit dragen.
- Voorzie bij elk toestel een infofiche met informatie over het gebruik. Voor een dove of slechthorende sporter is communicatie het grootste probleem. Als zaken leesbaar duidelijk worden gemaakt, kan hij of zij zelfstandig verder.

Tip

Hou deze brochure met tips & tricks binnen handbereik op een vaste plaats aan het onthaal.

BEGRIPVOL

Ontwikkel oog en oor voor mensen met een beperking.

- Toon respect.
- Wees behulpzaam, maar niet té.
- Streef naar zo veel mogelijk zelfstandigheid. Laat de G-sporter zoveel mogelijk zijn autonomie behouden.
- Betrek de G-sporter actief bij aanpassingen.
- Spreek de G-sporter aan zoals iedere andere volwassen sporter. Vermijd infantilisering.
- Gebruik bij personen met een verstandelijke beperking duidelijke en korte zinnen.
- Richt het gesprek steeds naar de G-sporter zelf, vermijd dat je over de persoon heen gaat praten of het gesprek louter naar de begeleider richt.
- Waarschuw de G-sporter wanneer je hem of haar zult aanraken. Bijvoorbeeld als je een arm aanbiedt ter ondersteuning bij het stappen.
- Wees geduldig en begrijp de voorzichtigheid van de G-sporter.
- Geef G-sporters meer tijd om onbekende oefeningen te verkennen.
- Vraag of de G-sporter de oefening heeft begrepen en weet hoe hij verder moet.
- Begrijp je de G-sporter niet, vraag dan om te herhalen.
- Slechthorend zijn gaat soms gepaard met evenwichtsproblemen, wees daar alert voor.
- School je personeel bij, zodat zij zich prima voelen om G-sporters te begeleiden.

DE MEERWAARDE VAN INCLUSIEF TRAINEN IN EEN INCLUSIEVE CLUB

Case study

Deze case study toont het belang van inclusief trainen aan.

Het begeleid trainen waarbij kleine aanpassingen doorgevoerd werden, maakten een groot verschil voor Greg (een oorlogsinvalides).

(Ideafit Authors, 2010)

Holly Geringer, eigenaar van AnyBody in Portland, Oregon, geeft training aan een breed spectrum van mensen.

Greg kwam met pijn en in een rolstoel aan in haar club. Dertig jaar geleden brak Greg zijn rug tijdens een ongeluk, wat resulteerde in een slopend ruggenmergletsel.

Verbazingwekkend genoeg kon Greg na verschillende operaties behoorlijk goed functioneren. Hij fietste, liep en tuinierde. Maar met het verstrijken van de jaren begon zijn wervelkolom

te verschuiven. Hierdoor was zijn volledige lichaam opnieuw compleet uit balans. Dit resulteerde in ongelooflijke pijscheuten, verlamming in één been en gevoelloosheid als gevolg. Hij werd zelfs bedlegerig.

Na enkele jaren, operaties en behandelingen stuurde de fysiotherapeut Greg door naar een gediplomeerd fitness en sportbegeleider.

De opzet van het doorverwijzen was duidelijk: meer onafhankelijkheid en minder pijn.

Voor Holly was het dan ook prioriteit om meer symmetrie in Greg's lichaam te creëren, waardoor zijn pijn werd verminderd en zijn stabiliteit en balans verhoogd werden.

Dankzij de aangepaste oefeningen en kennis van Holly werd Greg sterker en sterker. Na verloop van tijd nam niet enkel de belasting toe, maar ook het aantal sportsessies.

Vreugde in kracht en balans

Holly zal nooit de eerste keer vergeten dat ze Greg vanuit de auto naar de studio zag lopen. Het gevoel van trots en diepe ontroering blijft haar bij. Hoewel hij zijn rolstoel nog steeds voor de meeste activiteiten nodig had, was hij sterk genoeg om boodschappen te doen, te lopen en met vrienden te lunchen. In de loop van de

maanden bleef zijn stabiliteit en evenwicht verbeteren en nam zijn pijn af.

Toen Greg en Holly elkaar voor het eerst ontmoetten, was zijn mobiliteit beperkt. Nu loopt hij regelmatig meer dan 3 kilometer.

Als sport- en fitnessbegeleider ben je trots en blij dat je een rol hebt gespeeld in een verhaal zoals dat van Greg.

Hij had het lang geleden kunnen opgeven en zich neerleggen bij een leven van eenzaamheid

en pijn. In plaats daarvan bleef hij boven zijn blessure uitstijgen en werkte hij samen met een gediplomeerd trainer aan een gelukkig en onafhankelijk leven!

“Het raakt en verandert het leven van medewerkers en je leden wanneer je dit soort begeleidingen aanbiedt.”



CONCLUSIE

Een fitnessclub toegankelijk maken lijkt op het eerste zicht niet altijd mogelijk. Dit kan zijn uit schrik voor het onwetende of de architecturale beperkingen. Als zelfstandig ondernemer is het belangrijk de rendabiliteit in het achterhoofd te houden. Dit wil zeggen dat er een afweging dient gemaakt te worden tussen de investering en wat het mogelijks kan opleveren. Dankzij deze G-fitness publicatie binnen de Safe-Fit reeks is het mogelijk na te gaan wat voor jouw onderneming aanzien wordt als haalbaar. Een aantal van de voorgestelde aanpassingen kunnen kosteloos of met een heel beperkte investering uitgevoerd worden. We streven samen naar vooruitgang en toegankelijkheid voor iedereen.

GOEDE RAAD IS GRATIS EN GRAAG GEDAAN

Voor meer informatie of vragen neem je best contact op met:

- **Fitness.be**

Antwerpse Steenweg 19• 9080 Lochristi
info@fitness.be
+32 9 232 50 36
fitness.be

- **G-sport Vlaanderen**

Bredabaan 31
2930 Brasschaat
info@gsportvlaanderen.be
+32 3 640 35 85
gsportvlaanderen.be

- **UFIT internationaal contact**

justdoufit.com/contact/

BRONNEN

ACSM. (2018). *ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines*. Human Kinetics Publishers.

American College of Sports Medicine. (1997). *ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines* (second edition ed.). Human Kinetics. Opgeroepen op 2019

Bonner, K. (2018, 6 7). *Disability, Physical Activity, and Mental Health*. Opgehaald van NCHPAD, building healthy inclusive communities: nchpad.org/1690/6795/Disability--Physical-Activity--and-Mental-Health

Ideafit Authors. (2010, maart 25). *CASE STUDY: WORKING WITH A VIETNAM VETERAN*. Opgehaald van IDEA, health and fitnessassociation: ideafit.com/personal-training/working-with-a-vietnam-veteran-a-pilates-instructor-shares-her-approach-to-training-a-client-with-special-needs/

UFIT. (2019). *We aim to mainstream diversity in and through fitness and sport*. Opgehaald van UFIT: justdoufit.com/about-ufit/

Vogler, S. (2018, april 26). *Implementing Fitness Programs for People with Disabilities*. Opgehaald van IHRSA, succes by association: ihrsa.org/improve-your-club/implementing-fitness-programs-for-people-with-disabilities/

Andrew Graham & Greg Reid (2000) Physical Fitness of Adults with an Intellectual Disability: A 13-Year Follow-up Study, *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71:2, 152-161, DOI: 10.1080/02701367.2000.10608893

Maria Kosma, Bradley J. Cardinal & Pauli Rintala (2002) Motivating Individuals With Disabilities to Be Physically Active, *Quest*, 54:2, 116-132, DOI: 10.1080/00336297.2002.10491770

NUTTIGE WEBSITES EN KENNIS- PARTNERS

gsportvlaanderen.be

parantee-psylos.be

gelijkekansen.be

s-sportrecreas.be

ufitdublin.com

justdoufit.com

ihrsa.org

ideafit.com

EEN VOORBEELD VAN EEN UITGEWERKTE TRAINING MET ROLSTOELGEBRUIKERS

Afhankelijk van de deelnemers kan deze training uiteraard in tijd variëren. (tussen de 30 tot 60 minuten)
Dit is volledig afhankelijk van de fysieke staat van de deelnemers.

BIJLAGE: voorbeeldtraining

Introductie & warming-up (5-10 minuten)

- Begin elke sessie met het verwelkomen van de deelnemers. Vraag hoe ze heten of leer hun naam uit het hoofd. Vraag ook eens hoe het vandaag met hen gaat.
Moedig de mensen aan om elkaar te leren kennen. Het sociale aspect van het sportgebeuren is heel belangrijk!
Een manier om het socializen te stimuleren is een "Name Game". Vraag elke deelnemer om een beweging te kiezen als zijn of haar symbool. Als iedereen een keuze gemaakt heeft, laat je iedereen zijn of haar naam zeggen en er de bijhorende beweging bij maken. Overloop de hele kring een paar keer om de namen en bewegingen te oefenen. Deze oefening, die een goed geheugensteuntje kan zijn, kan je op muziek zetten en op verschillende manieren uitbouwen.
- Verdeel het materiaal.
- Leg uit wat je wil bereiken in de les en waarom. Die informatie zal de mensen een doelstelling geven en de gezonde levensstijl versterken.
- Vraag de deelnemers om op hun meest comfortabele manier te zitten, met de oren in hetzelfde vlak van de schouders.
- Neem 1 à 2 minuten de tijd om te werken aan een diepe ademhaling. Zo start je de training met een rustgevende houding.
- Leid een serie van ritmische stretches in voor nek, schouders, rug, borst en armen. Verbeelding gebruiken bij het stretchen kan handig zijn. Bijvoorbeeld: vraag de deelnemers om aan te voelen alsof een draad hun hoofd zachtjes omhoog trekt.

Cardiovasculaire fase (10-20 minuten)

Je kan zittende danscombinaties gebruiken, boxing drills of gewoon een reeks weerstands-oefeningen afwerken zonder gewichten. Het belangrijkste is om iedereen in beweging te houden. Hou het uiterlijk van de deelnemers in het oog om de intensiteit te beoordelen.

Weerstandstraining (10-20 minuten)

Gebruik gewichten en 'bands' om rug, borst en schouders (wees voorzichtig en overtrain de M. Deltoidus Anterior niet!!), biceps en triceps te versterken. Wees je er wel van bewust dat de triceps overbelast kan worden bij quadriplegikers. Als sommige deelnemers hun benen kunnen bewegen, laat hen dan al zittend been extensies en isometrische krachtoefeningen doen.

Enkele mogelijke oefeningen:

- Oefeningen met gewichten (2 à 3 sets van 4 tot 10 herhalingen)
Military press - Biceps curl - Lateral raise - Diagonal/frontal raise - Triceps kickback
- Oefeningen met 'resistance bands' (2 à 3 sets van 4 tot 10 herhalingen)
Lateral pull-down - Chest flye - Triceps extension - Shoulder internal/external rotation

Stretch & Cool-down (5-10 minuten)

- Eindig met een reeks statische stretches voor nek, rug, schouders en borst.
- Herinner er iedereen aan dat ze trage, diepe ademhalingen moeten uitvoeren tijdens de relaxerende fases.
- Bedank alle deelnemers voor hun inzet.



FITNESS .RS
WELLNESS & HEALTH

FIT
WELLN

Deze handleiding is verwezenlijkt in samenwerking met G-sport Vlaanderen om de sector te ondersteunen. Fitness.be is de promotor en verantwoordelijke uitgever.

De handleiding is te verkrijgen bij Fitness.be zolang de voorraad strekt en kan online geraadpleegd of gedownload worden op fitness.be.

De verveelvoudiging van teksten uit dit handboek met niet-commerciële doeleinden is toegelaten op voorwaarde van bronvermeldingen, in voorkomend geval, vermelding van de auteur (fitness.be). Voor de verveelvoudiging met commerciële doeleinden moet vooraf schriftelijk toestemming gevraagd worden aan fitness.be.

Met dank aan de fitnessuitbaters, de sector en G-Sport Vlaanderen voor hun medewerking en Health-factor Aalst voor het gebruik van hun zaak als locatie.

Fotografie: Gert Van Reckem

Met dank aan de modellen: Steve Keppens, Dieter Donckels en Joke Donckels

