

Atletiek is ‘onbeperkt’

Handboek voor het opstarten van gehandicapten atletiek binnen de atletiekvereniging.



Atletiekunie (2011)



Atletiekunie (2011)



Atletiekunie (2011)

Juni 2011

Atletiekunie

Postbus 60100, 6800 JC Arnhem
Papendallaan 60, 6816 VD Arnhem

Telefoon: 026 48 34 800
Fax: 026 48 34 801
Email: info@atletiekunie.nl
Internet: www.atletiekunie.nl

Samenvatting

In het handboek worden de verschillende stappen beschreven hoe gehandicaptensport opgezet kan worden. Hierbij streeft de Atletiekunie naar integratie binnen de atletiekvereniging.

In het tweede hoofdstuk is er beschreven hoe de vereniging een werkgroep kan samenstellen. We adviseren een groep van ongeveer zes personen. Tevens is in hoofdstuk twee de interne en externe omgevingsanalyse beschreven met daarin enkele vragen die de werkgroep kan beantwoorden om deze analyse te maken. In hoofdstuk drie zijn de doelgroepen beschreven met daaraan gekoppeld de adviezen per doelgroep en de organisatorische integratie. Dit kan op twee manieren, atleten trainen mee met de reguliergeroepen of er wordt een specifieke trainingsgroep voor atleten met een handicap opgezet. Daarnaast is er in hoofdstuk drie beschreven wat classificaties zijn voor atleten die wedstrijden gaan beoefenen. Als laatste in hoofdstuk drie komen de inkomsten en uitgaven aan bod. Inkomsten genereren aan de hand van bijvoorbeeld subsidies die gegeven worden vanuit de Atletiekunie, gemeente of Fonds Gehandicaptensport. Ook worden er voorbeelden gegeven welke uitgaven een vereniging kan verwachten. Hoofdstuk vier geeft aandacht aan activiteiten die opgezet kunnen worden. Dit zijn het werven van vrijwilligers, leden en een kennismakingsactiviteit opzetten. Het laatste hoofdstuk uit het stappenplan is het afronden. Er moet geëvalueerd worden met de werkgroep waarin de resultaten afgezet worden tegen de doelstellingen die gemaakt zijn. Naast het evalueren moet de vereniging ook zorgen dat er blijvende aandacht bestaat voor de doelgroep. Hieronder nog een kort overzicht van het stappenplan.

Stappenplan

(1) Organisatorische samenstelling/ Oriëntatie

- Werkgroep samenstellen
- Draagvlak creëren
- Analyseren interne en externe omgeving
- Tussentijdse evaluatie

(2) Beleid bepalen

- Doelgroep bepalen
- Financieel beleid
- Technisch beleid
- Integratie of aparte groep

(3) Activiteiten opzetten

- Ledenwerving
- Kennismakingsactiviteit organiseren en uitvoeren
- Leden inschrijven, aanmelden Atletiekunie

(4) Afronden

- Evalueren
- Continuëren

Bij stap 1 kan de Atletiekunie u bij de volgende onderdelen steunen.

* Overzicht geven van activiteiten en verenigingen in de omgeving

* Overzicht geven van fondsen en organisaties in de omgeving

Bij stap 2 kan de Atletiekunie u bij de volgende onderdelen steunen.

* Aanbod opleiding/ bijscholing gehandicaptensport.

* Adviezen over de doelgroep door eerdere ervaringen.

Bij stap 3 kan de Atletiekunie u bij de volgende onderdelen steunen.

* Subsidie aanvragen voor activiteiten.

Ondersteunen bij organisatie activiteiten

Bij stap 4 kan de Atletiekunie u bij de

volgende onderdelen steunen.

* Personele inzet bij evaluatie * Vraagbaak.

Inhoudsopgave

1. Inleiding	6
2. Stap 1: Organisatorische samenstelling/ Oriënteren	7
2.1 Werkgroep	7
2.2 Interne en externe analyse.	8
3. Stap 2: Beleid bepalen	9
3.1 Doelgroepomschrijving	10
3.2 Adviezen per doelgroep	16
3.3 Organisatorische integratie	18
3.4 Classificatie	20
3.5 Financieel beleid	21
3.5.1 Inkomsten	21
3.5.1.1 Subsidie Atletiekunie	21
3.5.1.2 Gemeente	22
3.5.1.3 Fonds Gehandicaptensport	23
3.5.1.4 Sponsoring	23
3.5.2 Uitgaven	23
3.5.2.1 Materiaal	23
3.5.2.2 Aanpassen accommodatie	23
3.5.2.3 Vergoeding trainers en anderen	24
3.5.2.4 Vereniging activiteiten	24
3.5.2.5 Opleidingen	24
3.5.2.6 Wedstrijden uit/thuis	24
3.5.2.7 PR activiteiten	24
3.6 Technisch beleid	25
3.6.1 Accommodatie en bereikbaarheid	25
3.6.2 Opleidingen	25
3.6.3 Verzekering	25
3.6.4 Wet en regelgeving	25
4. Stap 3: Activiteiten opzetten	26
4.1 Vrijwilligers	26
4.2 Ledenwerving	26
4.3 Kennismakingsactiviteit organiseren	27
4.4 Leden inschrijven	27
4.5 Ledenbehoud	28

5. Stap 4: Afronden	28
5.1 Evalueren	28
5.2 Continueren	28
6. Referenties	29
Bijlage 1. Adressen	30
Bijlage 2. Intake Formulier t.b.v. begeleiding gehandicapte atleet	31
Registratieformulier Medische gegevens	32
Bijlage 3. Aangepaste regels LB	35
Aangepaste regels VB	48
Bijlage 4. Voorbeeld begroting subsidie aanvraag	52
Voorbeeld factuur	53
Voorbeeld persbericht	54
Voorbeeld/ Richtlijnen folder/ flyer	55
Free Publicity	56

1. Inleiding

Sport staat steeds meer centraal bij het integreren van gehandicapten in de samenleving. Sport bevordert de gezondheid en de sociale contacten, en geeft veel persoonlijke voldoening. De Atletiekunie staat voor het verhogen van de integratie en participatie van mensen met een handicap in een reguliere vereniging. Door het ontwikkelen van het handboek, wil de Atletiekunie de infrastructuur van atletiekverenigingen versterken.

Daarnaast wordt er gewerkt aan gerichte opleidingen voor het kader binnen uw vereniging.

De afgelopen jaren hebben een aantal atletiekverenigingen de start gemaakt met gehandicaptenatletiek. Onder andere verstandelijk en lichamelijk gehandicapten worden met een goed lopend proces begeleid en er komen steeds meer evenementen en activiteiten op het gebied van gehandicaptenatletiek. Tevens blijkt uit huidige ervaringen dat steeds meer verenigingen zich oriënteren op gehandicaptenatletiek. Na onderzoek van de Atletiekunie -het in kaart brengen van gehandicaptenatletiek in Nederland- bleek dat er vraag is naar meer ondersteuning en begeleiding in het opstarten van gehandicaptenatletiek.

De vraag naar ondersteuning, begeleiding en coördinatie vanuit de verenigingen die tot stand komen door gesprekken met verenigingen, dienen als uitgangspunt voor het samenstellen van dit handboek. Het handboek geeft een basis aan informatie voor diegene die zich willen inzetten voor het opstarten van gehandicaptenatletiek binnen de vereniging. Gerichte informatie met onder andere doelgroepen, stappenplan, regels, classificaties en activiteiten worden nader beschreven.

De Atletiekunie hoopt hiermee dat gehandicaptenatletiek bij steeds meer atletiekverenigingen geïntegreerd wordt. Een motto wat de Atletiekunie uitdraagt is: *'Gewoon wat gewoon kan, en speciaal wat speciaal moet'*.

Feit blijft wel dat dit handboek geldt als een leidraad. Iedere vereniging kan delen van het handboek gebruiken, maar door ervaringen en door contacten met andere verenigingen is een ieder vrij om eigen bevindingen te introduceren.

Voor meer informatie, vragen en of opmerkingen over gehandicaptenatletiek of dit handboek kunt u terecht bij: gehandicaptenatletiek@atletiekunie.nl

De Atletiekunie wenst u veel succes bij het opstarten van gehandicaptenatletiek en vooral veel plezier.

2. Stap 1: Organisatorische samenstelling/ Oriënteren

Voordat een vereniging kan starten met gehandicaptenatletiek en haar plannen concreet wil maken, zal ze de haalbaarheid moeten bepalen. In de volgende hoofdstukken staan 4 stappen beschreven die de vereniging kan helpen. De stappen zijn een leidraad en kan aangepast worden aan de specifieke situatie van de vereniging.

2.1 Werkgroep

De vereniging begint met het formeren van een werkgroep, met personen die zich in willen zetten voor gehandicaptenatletiek binnen de vereniging. Bij voorkeur zijn het mensen die ervaringen hebben met gehandicapten, of die geïnteresseerd zijn in het werken met deze doelgroep. Dit kan bijvoorbeeld een docent uit het speciaal onderwijs zijn, ouders van een kind met een handicap, of een persoon met medische opleiding/werk. Of een persoon die SPW of SPH heeft gestudeerd met de specialisatie gehandicapten. Probeer er voor te zorgen dat er een diversiteit is van kennis in de werkgroep. Het is ook wenselijk om een trainer die de praktijk kent mee te nemen in de werkgroep. Bij voorkeur een gediplomeerde atletiektrainer 2 of 3. Het is daarnaast wenselijk om een bestuurslid te laten plaats nemen in de werkgroep.

Wanneer deze groep gevormd is, is het belangrijk dat daarnaast de taken goed verdeeld worden.

De volgende samenstelling wordt geadviseerd:

Coördinator

Penningmeester, subsidies en sponsorwerving.

Secretaris

Werkgroeplid PR en ledenwerving

Werkgroep lid technische zaken.

Werkgroep lid, kader en vrijwilligers.

Draagvlak creëren

Het is van belang dat het starten van gehandicaptenatletiek door de hele vereniging (leden, kader en bestuur) gedragen wordt. De hele vereniging moet op de hoogte zijn van de diverse ontwikkelingen en moet de plannen volledig ondersteunen. Dit kan door middel van een informatie avond, of op de (ingelaste) ledenvergadering. Draagvlak bij de hele vereniging is dus zeer belangrijk.

2.2 Interne en externe analyse

Nadat de werkgroep geformeerd is, is de eerste taak van de werkgroep een analyse te maken van de vereniging en omgeving.

Intern

De interne analyse geeft aan wat er in de vereniging al aan informatie over gehandicaptenatletiek bestaat. De volgende vragen kunnen leiden tot een interne analyse:

- *Heeft de vereniging al atleten met een beperking en wat zijn de ervaringen?*
- *Heeft uw vereniging personen die affiniteit hebben met gehandicapten?*

Is dit het geval; Leg deze mensen voor of ze mee willen werken en eventueel of zij andere personen in de omgeving kennen die affiniteit hebben met de doelgroep. Deze kunnen u helpen en ondersteunen bij het starten van gehandicaptenatletiek en bijvoorbeeld met trainingen geven aan de doelgroep.

- *Zijn er in de vereniging voldoende vrijwilligers beschikbaar om mee te werken voor het trainen/opstarten en begeleiden van deze doelgroepen? Of moeten deze nog gevonden worden?*
- *Beschikt de vereniging over voldoende veldcapaciteit en materialen?*
- *Zijn er dagen en tijdstippen beschikbaar (veldcapaciteit) wanneer er getraind kan worden?*
- *Is het bestuur enthousiast? Willen ze eventueel financiën beschikbaar stellen?*
- *Is er weerstand binnen de organisatie?*
- *Breng ook in kaart wat de tekortkomingen zijn in de vereniging.*
- *Is er een kosten en baten overzicht gemaakt?*

Extern

De externe analyse geeft inzicht in wat er in de omgeving allemaal al te doen is op gebied van gehandicaptenatletiek. Daarnaast op wat voor een manier de omgeving kan helpen bij het starten van gehandicaptenatletiek.

Vraag je als werkgroep af, wat gebeurt er in de omgeving aan gehandicapten atletiek. Worden er evenementen of activiteiten georganiseerd? Deze gegevens kunnen opgevraagd worden bij de gemeente of Atletiekunie. Hoe gaan deze personen, verenigingen, of centra om met gehandicapten? Hieronder enkele vragen die de vereniging kunnen helpen bij de externe analyse:

- *Maak een overzicht van andere verenigingen die gehandicaptenatletiek hebben opgestart.*

Deze gegevens kunnen opgevraagd worden bij de Atletiekunie. Kom in contact met de verenigingen in uw buurt en probeer daar eens informatie te ontsluiten. Wat zijn hun ervaringen en bevindingen, hoe zijn zij te werk gegaan? Zie het niet als concurrentie, het is veel verstandiger om deels samen te werken en ervaringen te delen.

- *Zijn er voldoende potentiële leden in de omgeving die mogelijk geïnteresseerd zijn in atletiek?*
- *Zijn er andere organisaties in de buurt die activiteiten aanbieden voor mensen met een beperking? Wat zijn de ervaringen en wat bieden ze aan?*
- *Probeer hier ook een overzicht van te maken, bijvoorbeeld van woonhuizen, cluster scholen, activiteiten en centra waar de doelgroep zich kan bevinden.*
- *Hoe is het beleid van de gemeente ten aanzien van het sporten met een beperking? Kan de gemeente de vereniging helpen?*

Tussentijdse evaluatie.

Na enige inspanning te hebben geleverd en er gekeken is naar de verschillende facetten met betrekking tot gehandicaptenatletiek, moet de vereniging een goed inzicht hebben of het opstarten haalbaar is. Bij een positief antwoord, kan de vereniging verder met het opstellen van het projectplan en eventueel veranderen van het beleidsplan.

3. Stap 2: Beleid bepalen.

Als werkgroep moet er gekeken worden naar de mogelijkheden van de verschillende doelgroepen. Probeer te ontdekken op welke doelgroep(en) de vereniging zich wilt richten. In eerste instantie wordt er geadviseerd om met één doelgroep te starten. Welke doelgroep dat voor de vereniging is, hangt af van het aanbod van de potentiële leden.

Bepaal hierdoor ook de doelstelling met betreffende de gehandicaptenatletiek. Het doel van het starten met gehandicaptenatletiek kan in verschillende criteria benoemd worden

Wanneer u start met gehandicaptenatletiek moet dit in het bestuurlijk beleid gehandicaptenatletiek opgenomen worden. Hieraan kunnen doelstellingen gekoppeld worden, welke de vereniging wil bereiken met gehandicaptenatletiek. De Atletiekunie streeft erna dat het aanbod van gehandicaptenatletiek wordt geïntegreerd binnen de vereniging. Volledige integratie is niet altijd mogelijk, dit zal per doelgroep en per individu bekeken moeten worden. Dit zal verder in dit hoofdstuk nog nader toegelicht worden.

3.1 Doelgroepomschrijving

In de doelgroepomschrijving worden de meeste doelgroepen beschreven waarmee een vereniging te maken kan krijgen. Dit zijn de verstandelijk, lichamelijk, visueel beperkten en mensen uit het speciaal onderwijs met ADHD en autisme. Deze worden onderverdeeld in de verschillende klassen, dit wordt in paragraaf 3.4 'Classificaties' toegelicht. Deze omschrijving geeft een algemeen beeld over de doelgroepen, waarbij rekening gehouden dient te worden met de verschillen per individu.

Verstandelijk gehandicapten

Mensen met een verstandelijke handicap, hebben een beperkt vermogen om motorisch te reageren. Dit heeft vooral zijn weerslag op de mate waarin zij een aantal dagelijkse vaardigheden beheersen. Zij hebben tekorten bij het communiceren, leren, sociale omgang, zichzelf verzorgen, en het zelfstandig en onafhankelijk functioneren. Vaak vertoont iemand op twee of drie gebieden een tekort in zijn vermogen.

Kenmerken van mensen met een (licht) verstandelijke handicap:

Motorisch functioneren

Het bewegingsverloop is minder goed dan dat van iemand zonder deze handicap. Ze hebben vaak een houderig, minder dynamisch bewegingsverloop. Daarnaast een onbeheerste manier van bewegen en ze hebben overvloedige en overmatige bewegingen.

Tevens hebben ze een afwijking van de spierkracht, ze hebben een te hoge of te lage spierspanning waardoor ze moeite hebben met kracht leveren. Bovendien hebben verstandelijk gehandicapten een geringer uithoudingsvermogen, tragere snelheden, extreme lenigheid of juist extreme stijfheid en een afwijkende houding.

Als laatste hebben ze moeite met bewegingsvaardigheden, ze hebben meer tijd nodig bij het aanleren van nieuwe vaardigheden en deze verdwijnen ook sneller, omdat het motorisch leervermogen beperkt is.

Sociaal functioneren

Redelijke mate van zelfstandigheid. Daarbij zijn begeleiding en sturing op het gebied van sociaal functioneren wel noodzakelijk. De verstandelijk gehandicapten hebben beperkt inzicht in de omgangsregels. Ze hebben ook moeite om samen te werken.

Emotioneel functioneren

Opgewekt, spontaan en open. Dat zijn de woorden die er in emotionele zin uitspringen met mensen met deze handicap. Verstandelijk gehandicapten zijn redelijk tot goed gemotiveerd om deel te nemen aan activiteiten. Het is wel goed om bij hen rekening te houden met onredelijke angsten en gedragsproblemen.

Cognitief functioneren

Verstandelijk gehandicapten hebben vaak een beperkt leervermogen en een beperkte leercapaciteit. Mensen met een lichte verstandelijke handicap hanteren eenvoudig taalgebruik, waardoor ze abstracte taal moeilijk begrijpen. Verder kenmerken ze zich door beperkt cognitief inzicht, korte concentratietijd en beperkt geheugen.

Lichamelijk gehandicapten.

Lichamelijke gehandicapten beperken zich niet tot één bepaalde klasse. Atleten met een hersenaandoening zitten in de klasse 30, atleten met een arm- of beenamputatie bevinden zich in klasse 40 en rolstoelgebonden atleten vallen onder klasse 50.

Een atleet met een lichamelijke handicap is iemand die problemen heeft aan de ledematen, en hierdoor gehinderd is in zijn handelingen en bewegingen.

Chronische aandoeningen

Het is een ziekte wanneer er sprake is van een onomkeerbare aandoening, zonder uitzicht op volledig herstel, vaak gepaard gaand met achteruitgang en gemiddelde ziekteduur. Zoals kanker, hart en vaatziekten, COPD, artrose, reuma, diabetes of osteoporose.

Visuele handicap

Atleten met een visuele handicap hebben een verminderd zichtvermogen. Deze hebben een beperking in het zien van de kleur, gezichtsscherpte, vorm en perceptie van diepte. Ze zijn of zeer slechtziend, maatschappelijk blind of totaal blind. Als de visuele waarneming er niet of maar gedeeltelijk is, dan kan de ontwikkeling van het bewegen schade oplopen.

- Het afkijken en nadoen (imiteren) valt geheel of gedeeltelijk weg.
- De vele missers, valpartijen, en botsingen vergroten de angst en belemmeren het hernemen.
- Het bewegingstempo loopt meestal sterk terug, o.a. door angst en een inadequate bewegingshouding en –uitvoering.

Er zijn 4 componenten waarin een visueel beperkten minder kan zien.

1. De Gezichtsscherpte

Dit is de scherpte waarmee voorwerpen waargenomen worden.

Bij het bewegen is het voornaamste: Wordt het object überhaupt waargenomen?

2. Lichtzin

Dit is de aanpassing van het menselijk oog aan de lichtomstandigheden.

Bij het bewegen is de lichtzin toch wel behoorlijk essentieel; een nachtblinde atleet voelt zichzelf 's winters (donkere dagen) vaak praktisch blind.

3. Het gezichtsveld

Het is van groot belang voor het adequaat bewegen; wanneer er grote uitvallen in het gezichtsveld zijn dan ziet de atleet geen obstakels of bewegende objecten.

4. Het kleurenzien

Minder contrast bij het waarnemen, maar meestal wel een goed gezichtsveld. Goede lichtomstandigheden kunnen bijdragen aan verbeterde trainingsomstandigheden van visueel gehandicapten.

Consequenties voor de atleet:

- Het tempo van de slechtziende zal lager worden.
- Monoculair zien betekend geen of minder goed diepte zien. Hierbij kan het voorkomen dat men angst heeft bij het springen.
- Bij nachtblindheid kan er tempoverlaging optreden en men kan sommige onderdelen weigeren te doen.

ADHD betekent: Attention Deficit Hyperactivity Disorder of terwijl 'Aandachtstekort en Hyperactiviteitstoornis'. In het dagelijkse leven beter bekend als Alle Dagen Heel Druk. Kinderen met ADHD hebben moeite om de aandacht en concentratie vast te houden. Ze zijn impulsief en hyperactief, en reageren daardoor op verschillende gebieden anders dan andere kinderen. De gevolgen van ADHD kunnen zijn dat deze kinderen onzeker worden over zichzelf en een negatief zelfbeeld ontwikkelen door de negatieve reacties die hun gedrag oproept in hun omgeving. Prestaties zijn vaak minder goed dan bij andere kinderen, dit komt door hun concentratieproblemen. Hierdoor kan het zijn dat een kind met ADHD een ontwikkelingsachterstand oploopt. Kinderen met ADHD slikken vaak medicatie. Dit geneest niet maar onderdrukt de symptomen. Het helpt de kinderen met ADHD rustiger te zijn, zich beter te concentreren en minder impulsief te reageren.

Kenmerken van ADHD:

Aandachtsproblemen:

- Moeilijk de aandacht kunnen vasthouden;
- Niet luisteren naar wat anderen zeggen;
- Moeilijk instructies kunnen volgen;
- Veel kwijtraken of regelmatig wat verliezen;
- Volgt aanwijzingen niet op of maakt opdrachten niet af;
- Moeite met organisatie en planning;
- Gaat dingen uit de weg die veel inspanning vragen, bijvoorbeeld een spel wat veel concentratie vraagt;
- Snel afgeleid.

Hyperactiviteit

- Moeilijk kunnen blijven zitten;
- Wiebelen, draaien en veel frutselen.
- Overdreven veel praten;
- Van de ene activiteit naar de andere activiteit rennen;
- Niet rustig kunnen spelen.

Impulsiviteit

- Moeilijk op de beurt kunnen wachten;
- Antwoord geven voordat de vraag is gesteld;
- Anderen in de rede vallen;
- Verstoort bezigheden van anderen.

In welke mate en in welke combinatie deze kenmerken voorkomen verschilt per kind. Voor kindspecifieke informatie kan het beste in gesprek worden gegaan met ouders

Autisme

Het autistische spectrum wordt vaak beschreven als een aanverwante stoornis.

Dit omdat het een verzamelnaam is voor een groep aandoeningen die gekenmerkt wordt door een stoornis in de werking van de hersenen. Bepaalde informatie wordt niet goed verwerkt in de hersenen. Door deze afwijking in de hersenen, komen gebeurtenissen in het dagelijks leven vaak chaotisch en onbegrijpelijk over. Hierdoor zullen zij een patroon van herhalend gedrag, belangstelling en activiteiten laten zien.

Autisme kan samen gaan met een verstandelijke handicap, met hoogbegaafd, of met een normale intelligentie. Tevens heeft het autistisch kind vaak problemen met communicatie, sociale vaardigheden, interacties en het verbeeldend vermogen.

Klassiek Autisme

Wordt ook wel kernautisme genoemd. Het is de vorm met de meeste kenmerken van autisme. Mensen/kinderen met deze stoornis hebben vrijwel altijd problemen in de omgang met anderen. Ze maken geen oogcontact, vinden aangeraakt worden niet prettig en kunnen gezichtsuitdrukkingen niet 'aflezen'. Vrijwel allemaal hebben zij moeite met taal. Er zijn maar een paar zaken die hun interesse hebben.

Syndroom van Asperger.

Het syndroom van Asperger is een pervasieve ontwikkelingsstoornis, die ook tot het autismespectrum valt. Het verschil met autisten en iemand met het syndroom van Asperger is dat iemand met het syndroom van Asperger een veel snellere en betere taalontwikkeling heeft, dan een autist. Iemand met het syndroom van Asperger heeft moeite met sociale contacten, gebruikt vaak non-verbale communicatie en heeft een gestructureerd leven nodig.

Een aantal met het syndroom laten extreem moeilijk gedrag zien, anderen niet en zijn eenvoudig te sturen. Sommigen met het syndroom hebben leerproblemen en doen het slecht op school en anderen halen academische of universitaire diploma's. Iemand met het syndroom van Asperger heeft vaak interesse voor 1 speciaal iets. Zij kunnen daar dan ook over blijven vertellen ook als de ander er geen interesse voor heeft of toont. Mensen met Asperger ervaren prikkels door ogen, oren of voelen

anders, overweldigender. Zo sterk zelfs dat ze er door in paniek kunnen raken. Iemand met het syndroom van Asperger wil zo "normaal" mogelijk overkomen.

Het syndroom heeft een aantal kenmerken, deze kenmerken komen ook voor bij het klassieke autisme.

- Eenzijdige interesses: naïeve, onaangepaste en eenzijdige communicatie over en weer.
- Stressgevoelig: kleine veranderingen kunnen al grote paniek veroorzaken.
- Slechte motoriek: zowel kinderen als volwassenen met Asperger bewegen vaak traag en houterig, hebben minder expressieve gelaatsuitdrukkingen en een wat monotonere stem.
- Volledig opgaan in bepaalde onderwerpen.
- Onhandige, slecht gecoördineerde bewegingen en al dan niet gecombineerd met een vreemde lichaamshouding.

PDD-NOS.

De afkorting van PDD-NOS is, Pervasive Developmental Disorder Not Otherwise Specified. PDD-NOS is een ontwikkelingsstoornis, waarbij het grootste probleem is dat ze zich niet in kunnen leven in een ander persoon. Ze zijn erg op zichzelf gericht en hebben vaak meerdere achterstanden op emotionele, sociale en motorische gebieden.

Enkele kenmerken van iemand met PDD-NOS:

- Mensen met PDD-NOS hebben vaak moeite met het contact maken met een ander.
- Iemand met PDD-NOS heeft tekortkomingen in non- verbale communicatie en in het verbeeldende vermogen; bijvoorbeeld gezicht- en lichaamsuitdrukkingen niet snappen en geen fantasie in het spel hebben, voortdurend monotoon de zelfde handelingen uitvoeren.
- Een opvallende en beperkte interesse van bezigheden en interesses, en het herhalende stereotype gedragspatroon; bijvoorbeeld steeds met hetzelfde speeltje spelen en geen interesse hebben voor wat er om hen heen gebeurt.

Er kunnen zich ook gedragsproblemen voor gaan doen. Iemand met PDD-NOS wil vaak dat alles het zelfde is. Wanneer er veranderingen voor zullen doen, dan zal iemand met PDD-NOS hierbij in weerstand komen. Dit zullen ze gaan uiten door te gaan hoofdbonzen, fladderen met de handen en heen en weer gaan wiegen met het lichaam.

Verdere problemen, waarbij zich dit voor kan doen is: In het contact, in de communicatie, de spraak en taal, het reageren op interne en externe informatie, de ontwikkeling van bewegen en de sociale intelligentie of wel het begrijpen wat er in een ander omgaat.

Naast al deze problemen kan het ook zijn dat ze in speciale dingen kunnen uitblinken: Bijvoorbeeld in tekenen, muzikale vaardigheden, bepaalde geheugenvaardigheden maar ook zeer sterk in zintuigen, zoals het horen, zien, ruiken en proeven.

Wat belangrijk is bij iemand met PDD-NOS is dat de omgeving van de persoon zo voorspelbaar mogelijk is, dit om angsten te voorkomen. De omgeving zal zich aan de persoon moeten aanpassen en niet andersom. Begeleiders zullen veel geduld moeten hebben, zodat iemand met PDD-NOS leert omgaan met onzekerheid. Begeleiders zullen diegene met PDD-NOS elke keer alles goed moeten uitleggen en verduidelijken en met driftbuien en agressiviteit moet erg veel geduld opgebracht worden.

3.2 Adviezen per doelgroep.

Niet elke gehandicapte atleet kan alle onderdelen in de atletiek beoefenen. Per aandoening en handicap zijn er een aantal adviezen gegeven, met welke handicap je een bepaald atletiekonderdeel kunt beoefenen.

Verstandelijke handicap

Mensen met een verstandelijke handicap kunnen alle atletiekonderdelen beoefenen. Hierbij moet wel gelet worden op de mogelijkheden per persoon. Een aanbeveling voor deze doelgroep is, let goed op veiligheid en veilige situaties. Een anders advies voor deze doelgroep in een training is structuur, duidelijkheid en zeer goede begeleiding.

Lichamelijke handicap

Voor lichamenlijk gehandicapten die op een rolstoel aangewezen zijn kan wheelen een goede optie zijn. Dit is een soort hardlopen voor gehandicapten die op een rolstoel zijn aangewezen. Van korte afstanden tot een marathon.

Wat ook een mogelijkheid is voor deze doelgroep zijn het kogelstoten, speerwerpen en discuswerpen. Dit gaat dan doormiddel van een frame waarop ze zittend kunnen werpen. Diegene die niet rolstoelafhankelijk zijn kunnen eventueel met protheses, loop, spring en werp onderdelen beoefenen. Kijkend naar de mogelijkheden kunnen deze atleten ook de meeste spring, loop en werp nummers beoefenen.

Zorg na afloop van de training dat er een evaluatie plaats vindt. De deelnemers zijn tenslotte de ervaringsdeskundigen.

Visuele handicap

Mensen met deze beperking verbruiken meer energie om een bepaalde taak uit te voeren dan ziende mensen. In trainingen moet hier rekening mee gehouden worden. Daarnaast hebben ze een goede begeleiding nodig, onder andere om blessures te voorkomen.

Voor mensen met een visuele handicap zijn loop- werp en springnummers zeer geschikt. Kijken naar de mogelijkheden per atleet is altijd het uitgangspunt. Iemand die bijvoorbeeld 10% blind is vergt minder begeleiding dan een atleet die totaal blind is.

Enkele tips voor omgang met visueel gehandicapten:

- De slechtziende heeft behoefte aan duidelijkheid. Duidelijke informatie, vaste uitgangspunten en posities en niet te veel variaties in de les.
- Vaste plaatsen, bijvoorbeeld bij het springen als eerste of laatste in de rij staan.
- Behoeftte aan zekerheid, men moet van de trainer op aan kunnen.

De slechtziende heeft ruimte nodig. Werken op een atletiekbaan is voor hen in principe makkelijk en veilig.

Consequenties voor de training.

- Bewegingsachterstand bij leeftijdsgenoten; bijvoorbeeld bij het sprinten of ver/hoogspringen.
- Tempoverlaging bij het bewegen op en over hindernissen. En moeilijker anticiperen.
- De tijd – ruimteverdeling geeft problemen. Ze zijn vaak niet 'op tijd', en hebben daardoor moeite met de afzet en landing , en de baan kan verkeerd ingeschat worden.
- Het evenwichtsgevoel komt later tot ontwikkeling, en hebben achterstand met hinkelen en goed landen.

Autisme/ADHD

Mensen met autisme of ADHD kunnen alle atletiekonderdelen beoefenen. Het vergt wel goede voorbereiding en structuur voor mensen met ADHD of Autisme in een training. De mensen met PDD-NOS kunnen ook een vorm hebben van een verstandelijke handicap. Ook hier moet per persoon weer gekeken worden naar de mogelijkheden en zodoende in een groep ingedeeld worden. Het zij volledig geïntegreerd met aanpassingen, of in een aparte groep.

Chronische aandoening.

Een chronische aandoening is ook zeer uiteenlopend. Voor mensen met osteoporose en reuma bijvoorbeeld zijn spring nummers minder geschikt. Sportief wandelen of Nordic Walking is hiervoor wel weer geschikt. Mensen met andere chronische aandoeningen kunnen verder alle atletiek onderdelen beoefenen, hetzij op een veel lager niveau en lagere weerstand. Deze mensen kunnen geïntegreerd sporten in reguliere groepen.

Atletiek- onderdeel Beperking	Verstandelijke- handicap	Lichamelijke – handicap (Rolstoel) (Prothese)	Visuele – handicap	Autisme/ ADHD
Sprint				
Midden- afstanden				
Lange afstand				
Horden				
Steeple Chase				
Snelwandelen				
Verspringen				
Hoogspringen				
Polsstokhoogspringen				
Hink-stap-springen				
Kogelstoten				
Discuswerpen				
Kogelslingeren				
Speerwerpen				
Wheelen				

Fig. 1. Atletiekonderdelen, met daarbij aangegeven vlakken welke handicap de onderdelen beoefend kan worden. Er moet wel altijd goed gekeken worden per persoon of deze de onderdelen kan beoefenen. ¹

3.3 Organisatorische integratie.

Organisatorische integratie is het proces waarbij een atletiekvereniging atleten met een handicap binnen de vereniging laten integreren. Dit kan op twee manieren:

- Atleten met een handicap trainen mee met de reguliere groepen die trainen.
- Er wordt een specifieke trainingsgroep voor atleten met een handicap opgezet.

Bijvoorbeeld de atletiekvereniging start met een speciale afdeling op voor mensen met een verstandelijke handicap of een aantal ‘wheelers’ worden lid van de reguliere atletiekvereniging. Het gaat bij organisatorische integratie niet alleen om het feit dat de atleten met een handicap een plek hebben en gebruik kunnen maken van verenigingsfaciliteiten. Het gaat erom dat zij als een volwaardig lid worden beschouwd. Dat betekent dat zij dezelfde rechten en plichten hebben als ieder ander lid. Gehandicapten maken gebruik van de kantine, nemen deel aan neven activiteiten van de

¹ Bij lichamelijke handicap kunnen de atletiekonderdelen die als ‘rolstoel’ aangegeven zijn ook met protheses beoefend worden.

vereniging, ontvangen het clubblad, schrijven een stukje voor het clubblad en of helpen als vrijwilliger. Hierdoor vergroot je de betrokkenheid van eigen leden, als van de leden met een handicap. Daarnaast zal het imago van de vereniging die zich maatschappelijk verantwoordelijk voelt door een plaats te creëren binnen de vereniging voor mensen met een handicap, een positieve impuls krijgen. Deze impuls kan dan weer een positieve uitwerking hebben op scholen, sponsors en of overheidsinstellingen.

Nadat de werkgroep zich heeft afgevraagd op wat voor een doelgroep de vereniging gaat richten, moet er gekeken worden hoe de vereniging de doelgroep gaat integreren.

Onderstaande tabel geeft aan welke doelgroep je (gedeeltelijk) kunt integreren, en bij welke doelgroep je een aparte trainingsgroep op moet zetten. Dit betreft wederom een advies, bijvoorbeeld verstandelijk gehandicapten op een hoog niveau kunnen ook geïntegreerd worden evenals bijvoorbeeld wheelers op een hoog niveau.

Voor alle doelgroepen geldt onderstaand tabel als advies, er kan altijd gekozen worden voor een aparte groep of geïntegreerd indien gewenst.

Handicap	Integratie	Aparte trainingsgroep	Geïntegreerd
Verstandelijke handicap		X	
Lichamelijke handicap			
- Rolstoelgebonden atleten		X	
- Niet- rolstoelgebonden atleten			X
Visuele handicap		X	X
ADHD			X
Autisme		X	

Fig. 2 De verschillende handicaps, met daarbij aangegeven of deze in een aparte trainingsgroep moet worden gestart, of dat deze (deels) geïntegreerd kunnen trainen in de reguliere groepen.

3.4 Classificatie

Wanneer uw doelgroep uiteindelijk besluit om aan wedstrijden mee te doen, wilt u natuurlijk dat dit in een eerlijke strijd gebeurd. Om de competities in een eerlijke strijd te laten verlopen, vindt er in de atletiek een indeling plaats in vorm van klassen. Een atleet met een handicap die wedstrijdathletiek wil beoefenen wordt ingeschreven voor wedstrijden en wordt ingedeeld op basis van zijn classificatie. Om deze classificatie te bepalen moet de atleet eerst een nationale classificatiekeuring ondergaan. De atleet komt echter pas in aanmerking voor een keuring als zijn vereniging is aangesloten bij de Atletiekunie.

De procedure voor het aanvragen van een classificatie gaat als volgt;

Download de aanvraagprocedure op de website van de gehandicaptensport², en stuur deze op.

Onderga één van de verschillende keuringen. (dit is afhankelijk van de doelgroep)

De lichamelijk beperkten hebben een classificatiekeuring vanuit de gehandicaptensport Nederland.

Verstandelijk beperkten hebben een classificatiekeuring door een geregistreerde deskundige, dat er inderdaad een verstandelijke beperking aanwezig is. Dit is het geval met een IQ < 75

Atleten met een visuele beperking ondergaan een keuring vanuit de oogarts/ opticien.

Registratie voor atleten met een auditieve beperking worden doorgestuurd naar de Koninklijke Nederlandse Doven Sport Bond.

Afhankelijk van de onderdelen waarin de atleet deelneemt, wordt aan de klasse ook een letter toegevoegd. De letter 'T' wordt gehanteerd voor 'Track' onderdelen (lopen of wheelen), de letter 'F' wordt gehanteerd voor 'Field' onderdelen (springen/werpen).

- F11-13 en T11-13 (sporters met een visuele beperking)
- F20 en T20 (sporters met een verstandelijke beperking)
- F31-38 en T31-38 (sporters met hersenaandoening)
- F42-46 en T42-46 (sporters met een arm- of beenamputatie)
- F51-54 en T51-54 (rolstoel gebonden sporters)
- F 55-58 veldonderdelen voor rolstoel gebonden sporters

Een advies richting de verenigingen is, dat men pas moet classificeren wanneer er op een hoog niveau gepresteerd wordt, bijvoorbeeld voor verstandelijk gehandicapten. Bij lichamelijk gehandicapten betreft dit voor een Nederlands Kampioenschap of dergelijke grote wedstrijden. Kleinere wedstrijden worden vaak op recreatief niveau beoefend en hiervoor is het niet essentieel om officieel gekeurd te worden.

² <http://gehandicaptensport.nl/de-classificatiekeuring>

3.5 Financieel beleid

Bij het starten met gehandicaptensport komt er een kostenpost bij in de vereniging. Zorg op voorhand dat er een goed uitgedachte begroting tot stand komt. Hierin worden de inkomsten- en uitgaven benoemd. Deze zal niet veel afwijken van een reguliere begroting binnen de vereniging. Voor iedere vereniging moet men nagaan op welke manier het financieel beleid geregeld wordt. Het zij een aparte begroting, jaarverslagen e.d. of een geïntegreerd financieel beleid in de vereniging.

Enkele inkomsten en uitgaven waar men op moet letten bij het starten met gehandicaptensport:

3.5.1 Inkomsten

Om gehandicaptensport te kunnen starten zijn niet alleen enthousiaste mensen en potentiële leden nodig, maar zijn financiële middelen ook wenselijk. Omdat de meeste verenigingen niet meteen over deze middelen beschikken, kan de vereniging beroep doen op de diverse subsidies en fondsen.

3.5.1.1 Subsidies Atletiekunie

Vanuit de Atletiekunie zijn er subsidies beschikbaar voor verenigingen die gehandicaptensport willen gaan starten. De hoogte van deze subsidie is afhankelijk van de plannen die de vereniging onderneemt. Daarnaast is er een subsidie beschikbaar ten behoeve van activiteiten voor mensen met een verstandelijke of lichamelijke beperking. Deze subsidie wordt verstrekt aan verenigingen die een evenement organiseren omtrent LB of VB. De volledige subsidieregelingen van de atletiekunie kunt u vinden op de website van de atletiekunie.

http://www.atletiekunie.nl/upload/File/Dutch_Athletes/Verenigingsondersteuning/00_Overzicht%20subsidieregelingen%20Atletiekunie%202011.pdf

Enkele criteria die nodig zijn voor het aanvragen van een subsidie zijn de volgende:

- Ruim voorafgaande aan het evenement, wordt de aanvraag met daarin de begroting schriftelijk ingediend.

- De uitbetaling wordt gedaan na het betreffende evenement, met het overzicht van het resultaat (afschrift) en een korte beschrijving van het evenement met daarin het aantal deelnemers, verenigingen en hoe het evenement is verlopen.

- Het aangevraagde bedrag, wat toegekend is, dient middels een factuur gedeclareerd te worden bij de Atletiekunie t.a.v. de medewerkster gehandicaptensport van de afdeling verenigingszaken, en wel uiterlijk binnen twee maanden na afloop van het evenement.

- Overmaken van de subsidie kan slechts naar het rekeningnummer van de organiserende instantie en niet naar rekeningnummers van privépersonen.

3.5.1.2 Gemeente

De gemeenten zijn dikwijls van mening dat gehandicapten actief en passief betrokken moeten worden bij sportieve activiteiten. Deze hebben daardoor vaak subsidie regelingen voor organisaties die iets op het gebied van gehandicaptensport doen. Vraag bij uw desbetreffende gemeente na, wat voor u de mogelijkheden zijn. Hieronder is een voorbeeld gegeven hoe de gemeente Arnhem subsidie verstrekt.

De gemeente maakt zich sterk om sport- en bewegingsmogelijkheden te bieden voor de Arnhemse inwoners. De gemeente doet dit door middel van faciliteiten, zoals gymzalen en sporthallen, sportparken, speelplaatsen en recreatiegebieden. Verder zorgt de gemeente ook voor een breed activiteitenpakket op het gebied van sport en bewegen.

Het beschikbaar stellen van subsidie is ook één van de middelen waarmee de gemeente sportdeelname stimuleert. Het Fonds Sport & Bewegen is zonnig subsidievorm. Jaarlijks geeft de gemeente hier een bedrag van ongeveer € 20.000 aan uit. Dit geld is bestemd voor eenmalige Arnhemse sport- en bewegingsprojecten.

Welke activiteiten komen voor subsidie in aanmerking?

Het fonds ondersteunt Arnhemse projecten, experimenten of andere initiatieven op het gebied van sport en bewegen. Voorbeelden daarvan zijn:

- sportevenementen op nationaal en internationaal niveau die in Arnhem worden georganiseerd;
- deelname van teams of individuele leden van Arnhemse sportverenigingen aan internationale wedstrijden;
- het oprichten van een vereniging die in een bepaalde tak van sport in Arnhem nog niet bestaat.

Het college van B en W verstrekt subsidie aan verenigingen, aan individuen en groepen zonder rechtspersoonlijkheid. Subsidie kan ook worden gegeven aan verenigingen op het gebied van sport en bewegen uit Arnhem die buiten hun schuld om financiële problemen hebben.

Bron: Gemeente Arnhem (2011) Fonds sport en bewegen. Opgevraagd op 17 mei 2011. Afkomstig van:
http://www.arnhem.nl/piga_deeplink.jsp?xdl=loket/GgvDrg&xsl=loket/GgvDrg&SysIdt=P0008&OrgGgvDrgldt=49005&theme=internet&mode

3.5.1.3 Fonds gehandicaptensport

Om gehandicaptensport te stimuleren en gehandicapte sporters in staat te stellen te sporten, kan er bij Fonds Gehandicaptensport een financiële bijdrage worden aangevraagd. De aanvraag wordt aan de hand van richtlijnen door een onafhankelijke commissie beoordeeld. Bij dit fonds kan een bijdrage gevraagd worden op gebied van sport en spel materiaal, toernooien, voorzieningen en innovatieve projecten.³

³ Zie bijlage 1 adressen.

3.5.1.4 Sponsoring

Het is een eenvoudige weg om via huidige sponsoren aan te kloppen om eventueel iets te sponsoren. Het zij in financiële middelen of in natura. Echter is het starten met gehandicaptenatletiek een ideale

mogelijkheid om nieuwe sponsoren te benaderen. Deze hebben vaak een grotere marge, dan de sponsoren die nog 'iets extra' gaan sponsoren bij dezelfde vereniging. Bij de 'nieuwe' bedrijven kan de link gelegd worden naar het maatschappelijk verantwoord ondernemen. Zo dragen de bedrijven een steentje bij aan het integreren van de gehandicapten in de maatschappij.

3.5.2 Uitgaven

Naast de inkomsten, zijn er bij het starten van gehandicaptenatletiek natuurlijk ook uitgaven. Deze kunnen ver uiteenlopen, dit ligt vaak aan wat de vereniging al in huis heeft, en wat er organisatorisch allemaal nog geregeld moet worden. In deze paragraaf worden de meest relevante uitgaven beschreven.

3.5.2.1 Materiaal

Veelal voldoet het standaard atletiek materiaal binnen uw vereniging ook voor deze doelgroepen. Als extra materiaal zou u kunnen denken aan Fun in Athletics. Deze materialen zijn zowel los te bestellen als in pakketvorm (meerkamp- en totaalpakket). Naast de verschillende atletiekmaterialen horen bij het pakket ook verschillende instructiematerialen, zoals diploma's, scorekaarten, lessenboek en een instructie clinic.

Daarnaast heeft de Atletiekunie een materiaal depot. Zo zijn er voor de rolstoelers bij de Atletiekunie enkele wheelstoelen en werpblokken te leen. Deze kunnen geleend worden, om de sport 'wheelen' eens uit te proberen en de vereniging niet meteen wil overgaan op een dure aanschaf. Ook kan dit materiaal ingezet worden voor bijvoorbeeld clinics.

3.5.2.2 Aanpassen accommodatie

In paragraaf '3.6 technisch beleid' wordt hier meer over beschreven. Een voorbeeld hiervoor is het aanschaffen van een kruk/stoel voor in de douche, en bij afwezigheid het creëren van een rolstoeltoilet. Hiervoor kan de vereniging terecht bij de gemeente.

3.5.2.3 Vergoeding trainers en anderen.

Indien aanwezig kan er een vergoeding worden gegeven voor gediplomeerde trainers, en andere vrijwilligers. Hiervoor kun een vereniging een vrijwilliger(onkosten) vergoeding krijgen. Dit verschilt per vereniging of ze dit uitkeren en in welke mate ze dat doen. Op het gebied van vrijwilligersvergoeding staan ook enkele eisen, deze zijn op te vragen bij de gemeente of provinciale sportraden. Voor adressen zie bijlage 1.

3.5.2.4 Vereniging activiteiten

Activiteiten die een vereniging organiseert kosten geld. Dit kan zijn voor de aanschaf of het huren van verschillende materialen, voor het promoten van deze activiteit of voor de aanvraag van vergunningen en verzekeringen. Hiertegenover kan voor activiteiten op gebied van gehandicaptensport, subsidies worden aangevraagd bij de Atletiekunie. Voor meer informatie daarover verwijst de Atletiekunie naar paragraaf 3.5.1.

3.5.2.5 Opleidingen

Het volgen van een opleiding of bijscholing bij de Atletiekunie is niet kosteloos. Voor specifieke vragen over de kosten van een bijscholing of opleiding kunt u contact opnemen met de afdeling opleidingen van de Atletiekunie.

3.5.2.6 Wedstrijden uit / thuis

Voor het organiseren van wedstrijden komen er nog een aantal kosten bij, zoals het inzetten van vrijwilligers, tijdmetingen en eventuele accommodatiehuur. Voor de trainingen in de wintermaanden komen er nog zaalhuurkosten bij. Voor uitwedstrijden moet de vereniging rekening houden met reiskosten.

3.5.2.7 PR activiteiten

Voor het promoten van activiteiten of de gehele gehandicaptensport komen extra kosten bij kijken. Hierbij moet de vereniging denken aan advertenties plaatsten, het ontwikkelen en laten drukken van flyers en posters of het inzetten van (lokale/regionale) media. In de bijlage is een voorbeeld gegeven van een folder / flyer.

3.6 Technisch beleid

Wanneer u start met gehandicaptenatletiek moet dit in het bestuurlijk beleid gehandicaptenatletiek opgenomen worden. Hieraan kunnen doelstellingen gekoppeld worden, welke de vereniging wil bereiken met gehandicaptenatletiek. Daarnaast moet er gekeken worden naar de accommodatie, opleidingen en verzekeringen.

3.6.1 Accommodatie en bereikbaarheid

Over het algemeen hoeft de accommodatie niet te worden aangepast om plaats te bieden aan sporters met een handicap. De accommodatie is vaak al wel goed (rolstoel) toegankelijk. Zo niet, dan zal dit geregeld moeten worden. De gemeente heeft een pakket aan gegevens waaraan een accommodatie in openbare ruimtes moeten voldoen. Deze kan bij desbetreffende gemeente opgevraagd worden.

De bereikbaarheid van de accommodatie is echter vaak problematischer. Niet elk sportcomplex is even goed te bereiken voor mensen met een handicap. Bijvoorbeeld omdat het openbaar vervoer niet altijd in de buurt komt en de mogelijkheden om gebruik te maken van taxi's vanwege de kosten beperkt zijn. Het vervoer is vaak een knelpunt. Hierover kan de vereniging informatie opvragen bij de sportraad/service in de buurt. In de bijlage zitten telefoonnummers van alle sportraden.

3.6.2 Opleidingen

Momenteel zijn er een 3-tal bijscholingen beschikbaar voor trainers. Deze zijn op het gebied van verstandelijk / lichamelijke gehandicapten en voor trainers van wheelers. Daarnaast is de Atletiekunie bezig om een nieuwe opleiding te ontwikkelen op het gebied van gehandicaptenatletiek. Voor alle vragen met betrekking tot opleidingen kunt u contact opnemen met de afdeling opleidingen van de Atletiekunie.⁴

3.6.3. Verzekering

Wanneer een atleet deelneemt aan wedstrijden, trainingen of toernooien die georganiseerd zijn door de Atletiekunie of haar verenigingen, is de atleet verzekerd. Deze atleet moet dan wel lid zijn van de Atletiekunie, daarom is het van belang iedere gehandicapte atleet aan te melden bij de Atletiekunie. Wanneer de gehandicapten ook lid zijn van de vereniging, vallen ze ook onder de verzekering die de vereniging voor haar leden afsluit.

3.6.4 Wet en regelgeving.

⁴ Voor telefoon of adres zie bijlage 1.

Enkele regels die opgesteld moeten worden zijn bijvoorbeeld afspraken op de baan. Voor regelgeving in het beleid moet gehandicaptenantiek opgenomen worden. Voor specifieke vragen over wet en regelgeving kunt u terecht bij de Atletiekunie.

4. Stap 3: Activiteiten opzetten

4.1 Vrijwilligers

Voordat je start met de ledenwerving, en uiteindelijk de trainingen, is het van belang dat je naast de werkgroep alvast trainers probeert te krijgen die affiniteit hebben met de doelgroep. Deze kunnen binnen de vereniging zitten, maar dit kan ook via netwerken van andere leden in de vereniging. Probeer dit in een informatie avond ook naar voren te brengen. Evenals verteld in paragraaf 2.1. Daarnaast zijn er ook vrijwilligers nodig om de trainingen en andere activiteiten te begeleiden/ assisteren en eventuele evenementen/ activiteiten te organiseren. Probeer deze persoonlijk te benaderen, dan heb je ten eerste meteen contact en zekerheid en ten tweede hoef je niet te wachten op eventuele aanmeldingen via een advertentie of mail.

4.2 Ledenwerving

Leden komen vaak niet vanzelf naar de vereniging toe, ze weten ten eerste niet dat er een aanbod is of vinden de drempel te hoog om naar een vereniging te stappen. Voor het werven van leden kan men in de buurtverenigingen of instanties gaan zoeken. Wanneer u het organisatorisch goed hebt staan, gaat de ledenwerving ook grotendeels via mond tot mond reclame.

Hieronder enkele instanties die een rol kunnen spelen bij het werven van potentiële leden;

- ❖ Cluster scholen. (1 t/m 4)
- Waaronder mytyl/ tytylscholen.
- ❖ Sociaal Pedagogische Dienst
- ❖ Gemeente – gemeentegids biedt vaak een goed overzicht van aanwezige scholen en patiëntenverenigingen in de omgeving
- ❖ Instellingen voor mensen met een verstandelijke handicap
- ❖ Kranten (regionaal)
- ❖ Kinderartsen
- ❖ Fysiotherapeuten
- ❖ Huisartsen
- ❖ Logeershuis voor mensen met een verstandelijke handicap
- ❖ Regionale patiënten- en gehandicapten organisaties
- ❖ Revalidatiecentra
- ❖ Atletiek beoefende familieleden

4.3 Kennismakingsactiviteit organiseren

Voordat mensen met een handicap lid worden van een vereniging, zullen ze eerst graag met atletiek willen kennismaken en de sfeer willen proeven bij de vereniging.

Deze eerste kennismaking kan op verschillende manieren en de vereniging moet zorgen dat de deelnemers ook getriggerd worden. Hierdoor kun de vereniging een deelnemer eerder overtuigen om lid te worden.

Enkele voorbeelden die gevolgd kunnen worden:

- Open dag of instuif voor mensen met een handicap uit de buurt: van instituten, scholen en instellingen.
- Sportdag organiseren voor leerlingen van scholen van het speciaal onderwijs.
- Het verzorgen van gastlessen/clinics in het speciaal onderwijs of het organiseren van demonstratiewedstrijden.
- Uitnodigingen versturen om gratis en vrijblijvend een aantal weken bij de atletiekvereniging te komen trainen.
- Materialen voor deze activiteiten kunnen geleend worden bij de Atletiekunie.

De vereniging moet ervoor zorgen dat de kennisactiviteit laagdrempelig is. Hierdoor heeft de vereniging meer kans op slagen. Het aanbod dient mede gericht te zijn op het bevorderen van sociale contacten. Stimuleer de kinderen, ouders, bekenden en familie mee te nemen. Het is ook bij hen van belang wat de sfeer is, en wat er speelt binnen de vereniging op gebied van gehandicaptensport.

4.4 Leden inschrijven

Het uiteindelijke doel van de ledenwerving en de kennismakingsactiviteit is dat de atleten zich als lid gaan inschrijven bij de vereniging en de Atletiekunie.

Het is wenselijk om een 'intakegesprek' te plannen met de toekomstige atleten. In de bijlage 2 is een registratieformulier bijgevoegd die de vereniging kan aanhouden. Daarnaast kunnen de volgende zaken ook naar voren komen in dit gesprek: rechten en plichten lidmaatschap, wensen behoeften en verwachtingen, wedstrijden en trainingen en het vervoer richting de trainingen en wedstrijden.

Wanneer deze atleet lid is geworden van de vereniging, is de atleet automatisch lid van de Atletiekunie. Daarnaast wil de Atletiekunie graag -wanneer nog niet gedaan- dat de contactpersoon van de gehandicaptensport uit de vereniging ook door gegeven wordt bij de Atletiekunie. Dit is dan het eerste aanspreekpunt over alles wat in de vereniging gebeurt met betrekking tot gehandicaptensport.

Wanneer de doelgroep bekend is, de leden zijn ingeschreven en doorgegeven aan de Atletiekunie kan er officieel gestart worden met de trainingen. Dan is op den duur belangrijk dat de leden behouden blijven. Het stimuleren van acceptatie en integratie is essentieel voor het ledenbehoud. Enkele interventies die gedaan moeten worden bij het behoud van leden zijn de volgende;

- Informeren over rechten en plichten van het lidmaatschap
- Rekening houden met specifieke wensen en mogelijkheden van de deelnemers.
- Bevorderen sociale contacten
- Onderhouden contacten met nieuwe leden (en ouders of begeleiders).
- Enthousiasme bij trainers/ bestuurders en (valide) leden
- Deelname wedstrijden bij de eigen vereniging.
- Publiciteit

5. Stap 4: Afronden

Na enige tijd wanneer er een aantal trainingen zijn gegeven, is het goed om alles nog eens even op een rijtje te zetten en te bekijken of alles naar eigen wens is verlopen. Daarnaast moet er worden nagedacht welke zaken in de toekomst gedaan moeten worden wil gehandicaptensatletiek een constante factor worden binnen de vereniging.

5.1 Evalueren

Na afloop dient er systematisch en georganiseerd geëvalueerd te worden. De verschillende stappen uit het project moeten worden nagelopen. De resultaten moeten afgezet worden tegen de vooraf geformuleerde doelstellingen.

Het verdient een aanbeveling om een aparte bijeenkomst te organiseren, waarbij de verschillende betrokkenen hun mening kunnen uiten. Na afloop van de evaluatie kan een beslissing worden genomen over de te volgen strategie. Hierin komen de conclusie, resultaten en het vervolg terug. Probeer ook niet alleen na afloop te evalueren, maar ook tussentijds. Dan kunnen problemen tijdig gesignaleerd en waar nodig bijgesteld worden.

5.2 Continueren

Er zal blijvende aandacht bestaan voor de doelgroep gehandicapten. Het gaat erom dat de leden behouden blijven, en wanneer het aanbod goed loopt, zou de vereniging zich verder kunnen oriënteren in het aantrekken van een nieuwe doelgroep. Daarnaast uitbreiding van bestaande activiteiten. Het proces van volledige integratie en acceptatie zal niet direct gerealiseerd zijn en dient ook blijvend de nodige aandacht te krijgen. Tevens is uitwisseling van ervaringen en kennis aan andere verenigingen ook een vorm van continueren. Zo wordt gehandicaptensatletiek in het algemeen ook versterkt.

6. Referenties

Atletiekunie (2011) Diverse documenten, foto's, informatie en expertise. Arnhem

Atletiekunie (2010) *Wedstrijd reglement 2010-2011*. Arnhem

AV Zuidwal (2011) Informatie doormiddel van ervaringen. Huizen

Bos, E. (2009) *Sportleider aangepaste sporten, basismodules*. Arnhem

Hellas Utrecht (2011) Informatie doormiddel van ervaringen. Utrecht

KNHB (2010) *Niemand meer buitenspel! Stappenplan G- en LG- Hockey*. Nieuwegein.

NHV (2011) *Informatiepakket G- handbal*. Oosterbeek

Schippers, J. (2002) *Het bewegen van de visueel gehandicapte leerling*. Zeist

Sportservice Midden-Nederland (2011) *ADHD en verschillende soorten Autisme* afkomstig van sportservice Midden-Nederland afdeling Jeugdsport. Nieuwegein

Sportservice Midden-Nederland (2011) *Verenigingsondersteuning aangepast sporten*. Nieuwegein

Bijlage 1 Adressen**Atletiekunie**

Postbus 60100, 6800 JC Arnhem
Papendallaan 60, 6816 VD Arnhem

Telefoon: 026 48 34 800
Fax: 026 48 34 801
Email: gehandicaptentatletiek@atletiekunie.nl
Internet: www.atletiekunie.nl
Contactpersoon gehandicaptentatletiek: Agnes van Berkel- Ottens.

Gehandicaptensport Nederland

Postadres: Postbus 200, 3980 CE Bunnik
Bezoekadres: Regulierenring 2b, 3981 LB Bunnik
Telefoon: 030-6597310
Fax: 030-6597373

Stichting Mee Nederland

Bezoekadres: Maliebaan 71 F, 3581 CG Utrecht
Postadres: Postbus 85271, 3508 AG Utrecht
Telefoon: 030 - 236 37 07
Email: info@meenederland.nl
Internet: www.mee.nl/nederland

Gegevens Provinciale Sportraden

Sportservice Midden Nederland
Telefoon: 030-2322927

Sportraad Overijssel
Telefoon: 038-4577777

Sportservice Noord Holland
Telefoon: 023-5319475

Sportraad Zuid Holland
Telefoon: 0174-244940

Sportservice Flevoland
Telefoon: 0320-251113

Gelderse Sport Federatie
Telefoon: 026-3540399

Sportservice Noord Brabant
Telefoon: 013-5349027

Sport Drenthe
Telefoon: 0528-233775

Huis voor de sport Groningen
Telefoon: 0598-323200

Sport Fryslân
Telefoon: 058-2677910

Huis voor de sport Limburg
Telefoon: 046-4770590

Sport Zeeland
Telefoon: 0118-640700

Sportraad Alkmaar
Telefoon: 072-5272670

Atletiekverenigingen met een aanbod gehandicaptentatletiek

Voor atletiekverenigingen die al een aanbod hebben bij u in de regio, kunt u contact opnemen met de Atletiekunie afdeling gehandicaptentatletiek. Die kunnen u vertellen waar bij u in de buurt een vereniging zit, zodat u kunt netwerken of ervaringen kan uitwisselen en informeren.

Bijlage 2 Formulieren

Intake Formulier t.b.v. begeleiding gehandicapte atleet

Laat een dergelijk formulier door de deelnemer of indien niet mogelijk een begeleider van de deelnemer invullen:

Algemene gegevens

- Naam Vereniging
- Naam Deelnemer
- Adres
- Postcode + Woonplaats

In geval van nood waarschuwen

Contactpersoon 1

- Naam:
- Telefoonnummer:
- Mobiel nummer:

Contactpersoon 2

- Naam:
- Telefoonnummer:
- Mobiel nummer:

Gegevens huisarts

- Naam huisarts:
- Adres:
- Telefoonnummer:

Handicap

- Deelnemer heeft de handicap:
- Symptomen/kenmerken:
- Hoe te handelen bij symptomen:
- Heeft de deelnemer last van epilepsie of andere onverwachtse veranderingen in gedrag of bewustzijn?

Gebruik van medicijnen

- Deelnemer gebruikt de volgende medicijnen (Latijnse benaming):
- Overige aandachtspunten:

NB: Dit formulier is slechts een voorbeeld. Deze kan door de vereniging zelf aangevuld worden met andere relevante gegevens.

Registratieformulier Medische gegevens (Voorbeeld formulier Gehandicaptensport Nederland)
Algemene gegevens

 Naam:

 Adres:

 Postcode en woonplaats:

 Telefoon:

 Contactpersoon: _____ Telefoon:

Datum van invullen: _____ - _____ - _____

 Ingevuld door: _____ Relatie tot deelnemer:

Medische gegevens

Is er in verband met sportbeoefening bij de deelnemer sprake van:

	Nee	Ja	
I			→ Zo ja, zie vraag 1a t/m 1d
II			→ Zo ja, zie vraag 2a en b
III			→ Zo ja, zie vraag 3a t/m b
IV			→ Zo ja, zie vraag 4a t/m c

I Epilepsie/toevallen

 a. Wat gebeurt er bij zo'n aanval?

 b. Kan de aanval door bepaalde gebeurtenissen (bijv. spanning) opgewekt worden?

 c. Kunt u een aanval zien aankomen?

 d. Wat is de beste benadering tijdens en vooral na de aanval?

II Hartafwijking

a. Houdt de afwijking een beperking in voor het sporten? Zo ja, wat merkt u bij inspanning aan de deelnemer?

b. Hoe kan het beste gereageerd worden als die verschijnselen optreden?

III Suikerziekte

a. Hoe zijn de eerste verschijnselen van een 'hypo' merkbaar?

b. Zijn er speciale maatregelen nodig rondom het sporten (bijv. het eten van iets zoets)?

IV Afwijkend gedrag

a. Welk afwijkend gedrag vertoont de deelnemer?

b. Zijn er bepaalde gebeurtenissen waardoor dit gedrag ontstaat? Zo ja, welke?

c. Wat doet u in zo'n geval?

Heeft u nog andere opmerkingen over de gezondheidstoestand, die van belang kunnen zijn bij sportbeoefening?

Moet er op een bepaalde manier gereageerd of gehandeld worden?

Het is de bedoeling dat deze informatie beschikbaar komt voor de sportbegeleiders om beter te kunnen reageren op gebeurtenissen tijdens de sporten. Gaat u hiermee akkoord?

Ja

Nee

Bijlage 3 Aangepaste regels LB (Wedstrijdreglement 2010/2011)

Deze regels zijn gebaseerd op wedstrijden van gehandicapte atleten. Het gaat vaak om toevoegingen of afwijkingen van het normale wedstrijdreglement. De klassen zijn terug te vinden in paragraaf 3.4 'classificaties'. De woorden 'artikel' en 'lid', verwijzen naar het reguliere wedstrijd reglement.

Artikel 129 Startcoördinator, starter en recal starter**Toevoegen aan lid 7****Klasse T32-34 en T51-54**

De starter of recall starter heeft bij wedstrijden van 1 500 m en langer ook het recht om een wedstrijd af te breken als er zich in de eerste 50 m een botsing voordoet, waarbij de meerderheid van de atleten betrokken is. Daarbij behoudt de scheidsrechter het recht om maatregelen te treffen naar aanleiding van rapporten die hij over dit gedeelte van de wedstrijd van de baancommissarissen ontvangen heeft.

Artikel 143 Kleding, schoenen en startnummers**Toevoegen aan lid 1****Klasse 32 - 34, 51 - 58)**

Opmerking: Bij de technische onderdelen moet de kleding goed passend zijn en mag niet zodanig loshangen dat het zicht van de juryleden daardoor belemmerd wordt.

Toevoegen aan lid 2, 5 en 6**Klasse 35 - 38, 42 - 46)**

Opmerking: De atleten mogen een prothese of brace dragen om ervoor te zorgen dat beide benen even lang zijn. Dit moet worden goedgekeurd tijdens het classificatie proces, en het mag de lengte van de atleet zoals die is vastgesteld bij de classificatie niet beïnvloeden.

Toevoegen aan lid 7**Klasse 32-34 en 51-54**

Iedere atleet moet worden voorzien van een startnummer dat zichtbaar moet zijn aangebracht op de achterkant van de rolstoel.

Toevoegen aan lid 9**Klasse T32-34 en T51-54**

Opmerking: Bij onderdelen langer dan 400 m (inclusief de 4 x 400 m) moeten de nummers op de helm worden aangebracht.

Toevoegen een lid 10**Klasse 11**

10. Atleten in klasse 11 moeten bij alle onderdelen goedgekeurde brillen met ondoorzichtige glazen of een geëigende vervanging dragen. De bril met ondoorzichtige glazen of de vervanging moet goedgekeurd worden door het jurylid dat daarvoor verantwoordelijk is. Als de atleet niet met de wedstrijd bezig is, hoeven de brillen met ondoorzichtige glazen of de vervanging hiervan niet te worden gedragen.

Toevoegen een lid 11**Klasse T32-34 en T51-54**

11. Het dragen van een helm is bij alle individuele en teamwedstrijden van 800 m en langer, inclusief de 4 x 400 m estafette en wegwedstrijden verplicht.

Artikel 144 Assistentie aan atleten**Toevoegen aan lid 1****Klasse T11-12**

Opmerking: In wedstrijden van 800 m en langer, mogen tussentijden worden doorgegeven door anderen dan de officials, maar dit mag alleen vanaf een plaats buiten de baan, vanuit een gebied dat voor dat doel is aangewezen.

Toevoegen aan lid 2**Klasse 11-12, 32 en 51-53**

(g) Alleen gidsen voor de klasse 11 en 12 atleten en begeleiders voor de klasse T32 en T51-53 atleten, mogen de atleten naar het wedstrijdterrein begeleiden. Personen die optreden als gids of begeleider moeten duidelijk herkenbaar zijn door het dragen van een opvallend gekleurd hesje dat door de organisatiecommissie wordt verstrekt. Begeleiders van de atleten in klasse F32 en F51-53 mogen de jury helpen om de atleten veilig naar het werpframe te brengen, maar zij moeten zich daarna van het wedstrijdterrein terugtrekken.

Methode van gidsen

- (h) De atleet kiest zelf de methode van gidsen. Hij mag ervoor kiezen om via de elleboog te worden geleid, een koord te gebruiken of om los te lopen. Bovendien mag de gids mondelinge instructies aan de loper geven. De gids mag geen gebruik maken van een fiets of een andere vorm van mechanisch transport.
- (i) De atleten moeten bij voorkeur zelf een gids meebrengen. De organisatie zal echter voor een geschikte gids zorgen als de behoefte daartoe (samen met specifieke details van de gevraagde methode van gidsen) van tevoren op het inschrijfformulier is aangegeven.
- (j) De gids mag de atleet nooit trekken of diens snelheid vergroten door te duwen.
- (k) Behalve onder buitengewone omstandigheden mogen de atleet en de gids nooit verder dan 0,50 m van elkaar verwijderd zijn, of er nu een koord wordt gebruikt of niet. Alleen in de laatste 10 meter van een wedstrijd mag de afstand worden vergroot.
- (l) In wedstrijden over afstanden langer dan 400 m zijn twee gidsen toegestaan. Iedere atleet mag slechts één keer van gids wisselen. Bij de wissel mogen andere atleten niet gehinderd worden. De wissel mag alleen op het rechte stuk van de baan uitgevoerd worden. Het voornemen om van gids te wisselen moet van tevoren aan de scheidsrechter en de technische gedelegeerde kenbaar gemaakt worden. De jury zal de voorwaarden voor de wissel vaststellen en deze van tevoren aan de atleten mededelen.

Klasse 32-34 en 51-58

(m) Indien er riemen gebruikt worden, mogen die alleen aan de rolstoel zijn vastgemaakt. De riemen moeten zijn vervaardigd van niet-elastisch materiaal.

Toevoegen een lid 5**Klasse 42-46****Prothesen**

5. Atleten in de klassen T42, T43 en T44 moeten bij de looponderdelen beenprothesen dragen. Hinken is niet toegestaan. Bij alle onderdelen voor de klassen F42, F43 en F44, met uitzondering van de looponderdelen, is het dragen van prothesen facultatief.

Opmerking: Wedstrijdprothesen worden niet beschouwd als middelen die de drager ervan voordeel opleveren.

Toevoegen een lid 6**Klasse 11-12****Akoestische signalen**

- 7. Voor klasse 11 zijn akoestische signalen toegestaan. Echter zichtbare aanpassingen aan de bestaande wedstrijdaccommodatie zijn niet toegestaan. Bij onderdelen waar akoestische ondersteuning plaatsvindt (bijvoorbeeld verspringen, hink-stapspringen en hoogspringen) zal volledige stilte van de toeschouwers worden gevraagd.

Voor klasse 12 zijn wèl zichtbare aanpassingen aan de bestaande faciliteiten toegestaan (zoals verf, kalk, poeder, pylonen, vlaggen etc.). Ook mogen akoestische signalen worden gebruikt.

Artikel 147 Gelijktijdige deelname van mannen en vrouwen

Voor alle wedstrijden die volledig in een stadion worden gehouden, is gelijktijdige deelname van mannen en vrouwen en van atleten van verschillende klassen niet toegestaan. Gelijktijdige deelname van atleten van hetzelfde geslacht maar uitkomend in verschillende klassen kan echter wel worden toegestaan bij technische onderdelen en bij looponderdelen tot en met 400 m in alle wedstrijden die niet vallen onder artikel 1.1 (a) tot en met (h). In wedstrijden volgens artikel 1.1 (i) en (j) is gelijktijdige deelname alleen toegestaan als daarvoor nadrukkelijk toestemming is gegeven door de verantwoordelijk continentale of nationale organisatie.

Artikel 149 Geldigheid van prestaties

Vervangen

IAAF door "IPC Athletics".

Artikel 159 De rolstoel (Klassen T32-T34 en T51-T54)

1. De rolstoel moet minstens twee grote wielen en één klein wiel hebben.
2. Van het frame van de rolstoel mag geen enkel deel aan de voorkant uitsteken voorbij de naaf van het voorwiel en breder zijn dan de binnenkant van de naven van de twee achterwielen. Het frame mag niet meer dan 0,50 m boven de grond uitsteken.
3. De diameter van het grote wiel, inclusief de opgepompte band, mag niet groter zijn dan 0,70 m. De diameter van het kleine wiel, inclusief de opgepompte band, mag niet groter zijn dan 0,50 m.
4. Aan elk van de beide grote wielen mag slechts één gladde, ronde hoepel bevestigd zijn. Van deze bepaling mag worden afgeweken door personen die gebruik maken van een rolstoel voor éénarmige atleten, mits dit op hun medische - en wedstrijdidentiteitskaart is vermeld.
5. Mechanische aandrijvingen of hefboomen, die gebruikt kunnen worden om de rolstoel aan te drijven, zijn niet toegestaan.
6. Alleen handbediende mechanische stuurinrichtingen zijn toegestaan.
7. In alle wedstrijden van 800 m of langer, moet de atleet in staat zijn het (de) voorwiel(en) handmatig zowel naar links als naar rechts te draaien.
8. Het gebruik van spiegels is bij baan- of wegwedstrijden niet toegestaan.
9. Van de rolstoel mag geen enkel deel uitsteken achter het verticale vlak door de achterste rand van de banden van de achterwielen.
10. De atleet is er zelf voor verantwoordelijk dat de rolstoel aan alle bovenstaande regels voldoet. Van geen enkel onderdeel zal de start worden uitgesteld omdat een atleet nog aanpassingen aan zijn rolstoel moet maken.
11. Rolstoelen zullen worden opgemeten in de call room en moeten daar blijven tot aan de start van het onderdeel. Rolstoelen die al zijn geïnspecteerd, kunnen vóór of na het betreffende wedstrijdonderdeel opnieuw worden gecontroleerd door de chef van het juryteam.

12. Het is in eerste instantie de verantwoordelijkheid van de chef van het juryteam, om vast te stellen of de rolstoel veilig is.
13. Atleten moeten maatregelen treffen om te voorkomen dat enig deel van hun onderste ledematen tijdens de wedstrijd de grond of de rondbaan kan raken.

Artikel 161 Startblokken

Lid 1 aanpassen voor de aangegeven klassen

Klasse T35-38 en T42-46

1. Startblokken mogen worden gebruikt in alle wedstrijden tot en met 400 m (inclusief de eerste loper van de 4 x 200 m en de 4 x 400 m). Voor alle andere looponderdelen mogen geen startblokken worden gebruikt.
Opmerking: De (start)houding, waarbij de atleet op vier punten in contact is met de grond en de startblokken, hoeft niet door atleten van alle klassen ingenomen te worden. Atleten met een geamputeerde (onder)arm mogen steunen gebruiken waarop tijdens de start de stomp kan rusten. De steunen moeten zich volledig achter de startlijn bevinden en geen hinder veroorzaken voor de andere atleten. De steunen moeten bij voorkeur een neutrale kleur hebben, of een kleur die min of meer gelijk is aan de kleur van de baan.

Artikel 162 De start

Vervang de tekst van lid 4

Klasse T32-34 en T51-54

4. Als de starter, nadat de atleten hun plaatsen hebben ingenomen, meent dat nog niet alles gereed is om de startprocedure voort te zetten, moet hij allen opdracht geven om zich van de startplaats te verwijderen, waarna de startcommissaris de atleten opnieuw achter de verzamellijn opstelt. Na het commando "Op uw plaatsen" moet de atleet naar de startlijn gaan en geheel binnen de hem toegewezen baan zijn plaats innemen achter de startlijn. Op het commando "Klaar" moet de atleet direct zijn uiteindelijke startpositie innemen.

Toevoegen aan lid 8

Klasse T32-34, T51-54

Opmerking: Dit kan worden gedaan bij wedstrijden van 1 500 m en langer als er zich in de eerste 50 m een botsing voordoet, waarbij de meerderheid van de atleten betrokken is.

Artikel 163 De wedstrijd

Verwijder in lid 5

Klasse T32-34, T51-54

De tekst vanaf "Om atleten te helpen" tot aan "met de overgangslijn."

Toevoegen een lid 13

Klasse T51-54

13. Wanneer een atleet zich op een andere manier voortbeweegt dan door tegen de wielen of de hoepels te duwen moet hij worden gediskwalificeerd.

Toevoegen een lid 14

Klasse T11-12

14. Tijdens wedstrijden van 100 m tot en met 800 m moeten klasse T11 atleten begeleid worden door een gids. Elke atleet krijgt twee lanen toegewezen, een voor zichzelf en een voor zijn gids. Bij een versprongen startlijn, moet worden gestart in de lanen 1, 3, 5 en 7.

Klasse T12 atleten hebben recht op de toewijzing van twee lanen (een voor zichzelf en een voor de gids) bij alle onderdelen die in lanen gelopen worden en bij de 800 m wanneer die in lanen wordt gestart. In die gevallen moet, bij een versprongen startlijn, worden gestart in de lanen 1, 3,

5 en 7. Een klasse T12 atleet mag er bij ieder looponderdeel voor kiezen om door een gids begeleid te worden. Maakt hij gebruik van dit recht dan gelden de regels van klasse T11 atleten.

Artikel 164 De finish

Toevoegen een lid 5

Klasse T32-34 en T51-54

Tijdlimieten

5. Bij wedstrijden van 1 500 m en langer mag de jury de wedstrijd sluiten en de rondbaan vrijmaken nadat de afgesproken tijdlimiet is verstreken. Bij iedere atleet, die op het moment dat de wedstrijd wordt gesloten de vastgestelde afstand nog niet heeft afgelegd, moet in de uitslag "DNF" (Did Not Finish) worden vermeld. De scheidsrechter heeft het recht om iedere atleet die wordt ingehaald uit de wedstrijd te halen.

Toevoegen een lid 6

Klasse T32-34 en T51-54

6. De atleten moeten in de uitslag worden geplaatst in de volgorde waarin de naaf van het voorste wiel van de rolstoel die kant van de finishlijn bereikt die het dichtst bij de start ligt.

Toevoegen een lid 7

Klasse T11-12

7. Tijdens wedstrijden vormen atleet en gids een team. Op het moment dat de atleet de finishlijn passeert, moet de gids zich achter hem bevinden.

Artikel 165 Tijdmeting

Vervang lid 2 en 7 voor de aangegeven klassen

Klasse T32-34 en T51-54

2. De tijd moet worden opgenomen tot het moment dat de naaf van het voorste wiel van de rolstoel die kant van de finishlijn bereikt, die het dichtst bij de start ligt.

Artikel 166 Plaatsing, loting en overgangsregels bij de looponderdelen

Vervang lid 2 voor de aangegeven klassen

Klasse T11-13 en T51-54

2. Uitgaande van een 8-laans rondbaan wordt aanbevolen voor de looponderdelen de volgende maximale aantallen atleten (exclusief de gidsen) per serie aan te houden:

Klasse	T11	T12	T13	T51-T54
100 m	4	4	8	
200 m	4	4	8	
400 m	4	4	8	
800 m	4 of 5 *	5 *	8	
1 500 m	6	8	10	8
5 000 m	10	10	20	10
10 000 m	10	10	20	12

* Afhankelijk van het soort start.

De kwalificatie-eisen zijn in de bepalingen van de specifieke wedstrijd opgenomen.

Artikel 170 Estafettes**Toevoegen aan lid 1****Klasse T11-13, T32-34 en T51-T54**

Aan elk team moeten twee aangrenzende lanen worden toegewezen. Als de estafette in lanen wordt gelopen, dan mogen de atleten elk van de twee hun toegewezen lanen benutten. Om de wisselpunten aan te geven moeten de lijnen in de binnenste van de twee toegewezen lanen worden doorgetrokken naar de buitenste van de twee lanen. De wissels moeten gebeuren zoals voor de lanen 1, 3, 5 en 7 is vastgelegd. De verlengde startlijnen en de verlengde lijnen van de wisselzone moeten worden aangebracht met tape dat dezelfde kleur heeft als de bestaande lijnen op de baan.

Toevoegen aan lid 7**Klasse T32-34 en T51-54**

In estafettes tot en met 4 x 200 m mogen, met uitzondering van de eerste lopers, de atleten beginnen op maximaal 20 m vóór de lijn, waarmee het begin van de wisselzone is aangegeven (zie lid 2 hiervoor). Het begin van dit "aanloopvak" moet in elke laan duidelijk worden aangegeven.

Vervang lid 13 en 14 voor de aangegeven klassen door:**Klasse T32-34 en T51-54**

14. De wissel moet gebeuren door binnen de wisselzone enig deel van het lichaam van de vertrekkende atleet aan te raken.

Toevoegen een lid 19**Klasse T11-13**

19. Een geldige wissel heeft plaatsgevonden als de aankomende loper binnen de wisselzone de estafettestok aan de vertrekkende loper heeft overgedragen. Zonder enige beperking mag de overdracht van de estafettestok zowel tussen de gidsen als tussen de atleten plaatsvinden, waarbij echter de voorwaarden voor de methode van gidsen moeten worden aangehouden en de gids zich achter de atleet moet bevinden op het moment dat deze de wisselzone binnengaat. Op het moment dat de estafettestok wordt overgedragen moeten de vertrekkende atleet en de gids beiden nog in de wisselzone zijn. Als de vertrekkende loper de wisselzone verlaat mag hij de wisselzone niet meer binnengaan.

Toevoegen een lid 20**Klasse T12**

20. In het geval dat een atleet in klasse T12 heeft aangegeven zonder gids te willen lopen, is per wisselzone één gids op de baan toegestaan, die de atleet helpt zijn positie in te nemen. De gids moet in een zodanige positie blijven dat het verloop van de wedstrijd niet wordt beïnvloed.

Toevoegen aan afdeling IV en invoegen vóór artikel 180**Artikel 179 Specifieke IPC-regels voor spring- en werponderdelen****Klasse F11-12****Oriëntatie**

1. De atleten mogen door een begeleider naar de werpring of de aanloop gebracht worden. De begeleider heeft als taak om de atleet, vóór aanvang van de poging, zich te laten oriënteren in de werpcirkel of op de aanloop. De begeleider moet de ring of de aanloop vóór aanvang van de poging verlaten. Akoestische oriëntatie is zowel vóór, tijdens als na de poging toegestaan. Atleten mogen pas uit de ring of van de aanloop worden geleid, nadat de jury heeft vastgesteld of het een geldige of ongeldige poging was.

Als de chef van het juryteam van het desbetreffende onderdeel tot de conclusie komt dat een begeleider, die voor de akoestische oriëntatie zorgt, zich op een onveilige plaats bevindt, dan heeft hij het recht om de begeleider van plaats te laten veranderen.

Klasse F32-34 en F51-58

2. Het werpframe, inclusief het (de) kussen(s) dat (die) als zitting gebruikt wordt (worden), mag niet hoger zijn dan 0,75 m.

Klasse F32-34 en F51-58

3. Het frame mag zijn voorzien van een stang, waaraan de atleet zich vast kan houden. Die stang, die uit één stuk moet bestaan, mag zijn vervaardigd van metaal of glasfiber.

Klasse F32-34 en F51-58

4. Alle onderdelen van het frame moeten vast met elkaar verbonden zijn. Assistentie door beweegbare delen is niet toegestaan

Klasse F32-34 en F51-58

5. De atleet is er zelf voor verantwoordelijk dat het frame aan alle bovenstaande regels voldoet. Geen enkel onderdeel mag later beginnen omdat een atleet nog aanpassingen aan zijn frame moet maken.

Klasse F32-34 en F51-58

6. Voordat de atleet in de werpring plaatsneemt, moeten de frames worden opgemeten. Frames die al gecontroleerd zijn, kunnen vóór of na het desbetreffende wedstrijdonderdeel opnieuw worden gecontroleerd door de chef van het juryteam. De metingen aan het frame moeten altijd worden verricht, zonder dat de atleet er in zit.

Klasse F32-34 en F51-58

7. Alle werponderdelen moeten worden uitgevoerd vanuit een ring met een diameter van 2,135 m of 2,50 m, naar een sector zoals beschreven in artikel 187.

Klasse F32-34 en F51-58

8. Er moet gebruik worden gemaakt van een goedgekeurde vastzetinrichting. Als de vastzetinrichting breekt tijdens het uitvoeren van de worp, zal de worp, indien deze reglementair werd uitgevoerd, niet als een poging worden aangemerkt. Als de atleet hierdoor zijn evenwicht verliest en een overtreding begaat, mag hem dit niet worden aangerekend.

Klasse F32 - 34; F51 - 58

9. Een atleet moet de worp of stoot beginnen vanuit een zittende positie. Als hij daarna los komt van het kussen of de zitting, moet één voet in contact blijven met de grond binnen de ring, totdat het werpmateriaal is losgelaten. De eerste voorwaartse beweging wordt als begin van de worp beschouwd.

Klasse F32 - 34; F51 - 58

10. Alle delen van het frame en de voetsteunen moeten binnen het verticale vlak door de binnenkant van de ringrand blijven.

Artikel 180 Algemene voorwaarden springonderdelen

Toevoegen aan lid 3

Klasse F11-12

Atleten in de klassen F11 en F12 mogen, voor de akoestische oriëntatie, gebruik maken van een roeper. Als hiervan gebruik wordt gemaakt, moet de roeper zich zodanig opstellen dat de jury van het desbetreffende onderdeel er geen hinder van ondervindt.

Atleten in klasse F11 mogen voor de akoestische oriëntatie tijdens de aanloop bij het hoogspringen, verspringen en hink-stapspringen zowel gebruik maken van een roeper als van een gids die de atleet helpt zijn plaats op de aanloop in te nemen. Atleten in klasse F12 mogen slechts door één persoon worden begeleid, die kan dienen als roeper en/of als gids. Op het wedstrijdterrein mogen geen andere personen worden toegelaten.

Toevoegen aan lid 5
Klasse F32-34 en F51-58

Opmerking: Na de eerste drie of vijf pogingen van een werponderdeel, wordt de volgorde van de deelnemende atleten niet veranderd. Wanneer echter de eerste drie ronden in verschillende groepen zijn verwerkt, dan worden de laatste drie ronden verwerkt in de omgekeerde volgorde van de resultaten die tot dan zijn behaald.

Toevoegen aan lid 7
Klasse F51 - 58

Met uitzondering van de Paralympic Games, Wereldkampioenschappen en continentale kampioenschappen, kan de technisch gedelegeerde samen met de organisatiecommissie beslissen om zes worpen direct na elkaar te laten uitvoeren.

Toevoegen aan lid 17
Klasse F11-12

Bij de technische onderdelen waar de atleten assistentie krijgen van roepers of gidsen, moet de toegestane tijd worden gestart op het moment dat het verantwoordelijke jurylid heeft vastgesteld dat de atleet zijn oriëntatieproces heeft voltooid. Wanneer een atleet daarom vraagt, moet het jurylid mondeling melden dat de talmklok gestart wordt.

Opmerking: Als een atleet gedesoriënteerd raakt en hij vraagt om zich opnieuw te mogen oriënteren, dan moet de talmklok worden gestopt en pas weer worden gestart (vanaf de tijd die al verstreken was) op het moment dat de atleet weer georiënteerd is.

Toevoegen een lid 22
Klasse F42-44

22. Atleten met een handicap aan hun onderbeen, mogen bij de springonderdelen hun poging lopend of hinkend of vanuit een staande positie uitvoeren.

Toevoegen een lid 23

23. Bij de technische onderdelen kan de organisatiecommissie besluiten om het IPC-puntensysteem te gebruiken om zo atleten van verschillende classificatiegroepen samen aan hetzelfde onderdeel te laten deelnemen.

Artikel 182 Hoogspringen

Toevoegen aan lid 2
Klasse F11

Opmerking: De atleten in klasse F11 mogen voor hun oriëntatie de lat aanraken voordat zij aan hun aanloop beginnen. Als daarbij de lat wordt verplaatst zal dit niet als een poging worden aangemerkt.

Toevoegen een lid 11
Klasse F12

11. De atleten in klasse F12 mogen een visueel hulpmiddel op de lat plaatsen.

Artikel 184 Algemene voorwaarden horizontale springonderdelen

Toevoegen een lid 7
Klasse F42-44

7. (a) Als een atleet tijdens de sprong een prothese verliest dan moet de indruk worden opgemeten op de plaats waar de prothese terecht is gekomen, mits deze indruk het dichtst bij de afzetbalk ligt.
- (b) Als de prothese tijdens de aanloop wordt verloren, dan mag de atleet dit herstellen en binnen de toegestane tijd zijn poging met of zonder prothese voortzetten.
- (c) Als de prothese buiten de zandbak terecht komt, moet dit als een foutpoging worden aangemerkt en als zodanig op het juryformulier worden genoteerd.

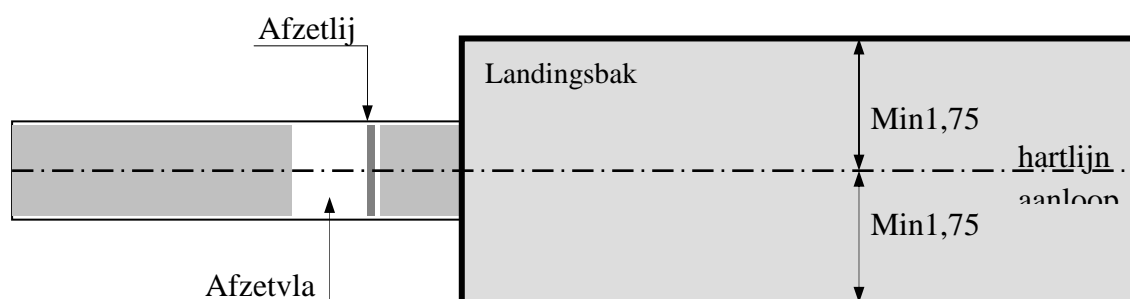
**Vervang lid 3 voor de aangegeven klassen
Klasse F11-12**

3. Alle sprongen worden gemeten vanaf de dichtstbijzijnde indruk van het lichaam of de ledematen in de landingsbak tot aan de dichtstbijzijnde indruk van de afzetvoet. De meting moet loodrecht op de afzetlijn of het verlengde daarvan worden uitgevoerd. Als een atleet niet afzet binnen het afzetvlak maar ervoor, moet de afstand worden gemeten tot aan de rand van het afzetvlak die het verst van de zandbak verwijderd is.

Toevoegen aan lid 7

Klasse F11-12

Voor de atleten in de klassen F11 en F12 moet het afzetvlak een rechthoek zijn met afmetingen van 1,00 m x 1,22 m, dat zodanig (door het gebruik van kalk, talkpoeder, licht zand, etc.) moet zijn geprepareerd dat er op het oppervlak een afdruk van de afzetvoet van de atleet achterblijft.



Aanbevolen landingsbak verspringen (klassen F11-12)

(Alle afmetingen in m)

Toevoegen opmerking aan het eind van lid 9

Klasse F11-12

Opmerking: Voor de veiligheid wordt sterk aanbevolen om de landingsbak zo breed te maken, dat de afstand tussen de as van de aanloop en de zijkant van de landingsbak minimaal 1,75 m is. Indien aan deze aanbeveling niet kan worden voldaan, kan de technisch gedelegeerde aanvullende veiligheidsmaatregelen eisen.

Artikel 186 Hink-stapspringen

Vervang lid 4 voor de aangegeven klassen

Klasse F46

Voor internationale IPC-wedstrijden wordt de afzetbalk onder normale omstandigheden op 9 m voor vrouwen en op 11 m voor mannen gelegd, gerekend vanaf het begin van de landingsbak.

Klasse F11-12

Voor internationale IPC-wedstrijden wordt de afzetbalk op de volgende afstanden gelegd: klasse F11 minimaal 9 m en klassen F12 en F13 minimaal 11 m, gerekend vanaf het begin van de landingsbak.

Opmerking: De gekozen afstand van de afzetbalk tot de landingsbak zal vóór iedere wedstrijd in overleg met de technisch gedelegeerde worden vastgesteld.

Vervang lid 1

1. De werpmaterialen moeten voldoen aan de specificaties van "IPC Athletics".

Toevoegen aan lid 4 (a)

Klasse F32-34, F51-53 en F54-58

- (a) De atleten in de klassen F51, F52 en F53 mogen zich met riemen vastmaken en zij mogen een handschoen dragen aan de hand waarmee zij niet werpen. Bovendien mogen zij met die hand aan het frame vastgebonden worden.

Opmerking: Atleten in de klassen F32-34 en F54-58 mogen geen handschoenen dragen.

Vervang lid 14 (c)

Klasse F32-34, F51-58

- (c) bij het kogelstoten met enig deel van zijn lichaam de bovenkant van het stootblok of met enig deel van de vastzetinrichting buiten het verticale vlak door de binnenrand van de ring aanraakt.

Opmerking: Voor alle atleten die vanuit een frame werpen is geen stootblok nodig.

Toevoegen aan lid 17

Klasse F32-34, F51-58

Opmerking: Deze regel hoeft niet te worden gehanteerd voor atleten die gebruik maken van de goedgekeurde vastzetinrichting.

Klasse F32-34, F51-58

Opmerking: Artikel 187 (zoals aangepast en waar nodig "discus" is vervangen door "knots") moet worden toegepast in wedstrijden waarin de atleten de knots werpen vanaf een frame.

Artikel 188 Kogelstoten

Toevoegen aan lid 1

Klasse F51-58

Opmerking: Van het begin tot het eind moet de actie één rechte ononderbroken stootbeweging zijn.

Artikel 200 Meerkampen

Toevoegen aan artikel 200

Opmerking: Alleen die bepalingen die betrekking hebben op IPC-meerkampen moeten worden gehanteerd. Alle meerkampen worden op één dag verwerkt.

Vervang artikel 200 lid 1 tot en met 6 door:

De vijfkamp bestaat uit de volgende onderdelen die allemaal op één dag moeten worden verwerkt in de volgorde:

Klasse P11-13

Klasse		Onderdelen in volgorde				
11-13	Mannen	Verspringen	Speerwerpen	100 m	Discuswerpen	1 500 m
11-13	Vrouwen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	800 m

Klasse P33-38

Klasse		Onderdelen in volgorde				
33-34	Mannen	Kogelstoten	Speerwerpen	100 m	Discuswerpen	800 m
	Vrouwen	Kogelstoten	Speerwerpen	100 m	Discuswerpen	800 m
35-38	Mannen	Verspringen	Speerwerpen	100 m	Discuswerpen	1 500 m
	Vrouwen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	800 m

Klasse P42-46

Atletiekunie

Klasse		Onderdelen in volgorde				
42	Mannen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	200 m
42	Vrouwen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	200 m
44	Mannen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	400 m
44	Vrouwen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	400 m
46	Mannen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	1 500 m
46	Vrouwen	Verspringen	Kogelstoten	100 m	Discuswerpen	800 m

Klasse P51-58

Klasse		Onderdelen in volgorde				
51		100 m	Knots	400 m	Discuswerpen	800 m
52-53		Kogelstoten	Speerwerpen	100 m	Discuswerpen	800 m
54-58		Kogelstoten	Speerwerpen	200 m	Discuswerpen	1 500 m

IPC-Bijlage I Vereenvoudigd classificatie-identificatiesysteem**Baanonderdelen**

(mannen en vrouwen)

Springonderdelen

(mannen en vrouwen)

Onderdelen voor visueel gehandicapten

T11	F11	Hoog-, ver- en hink-stapspringen
T12	F12	Hoog-, ver- en hink-stapspringen
T13	F13	Hoog-, ver- en hink-stapspringen

Onderdelen voor atleten met leerproblemen

T20	F20	Hoog-, ver- en hink-stapspringen
-----	-----	----------------------------------

Onderdelen voor atleten met spasmen

T32	rolstoel		
T33	rolstoel		
T34	rolstoel		
T35	ambulant	F35	Verspringen
T36	ambulant	F36	Verspringen
T37	ambulant	F37	Verspringen
T38	ambulant	F38	Verspringen

Onderdelen voor ambulante atleten

T42	F42	Hoog- en verspringen
T43		
T44	F44	Hoog- en verspringen
T45	F45	Hoog-, ver- en hink-stapspringen
T46	F46	Hoog-, ver- en hink-stapspringen

Onderdelen voor atleten in een rolstoel

T51
T52
T53
T54

Onderdelen voor visueel gehandicapten

	Kogel	Discus	Speer
F11	7,26 kg	2,00 kg	800 g
F12	7,26 kg	2,00 kg	800 g
F13	7,26 kg	2,00 kg	800 g

Onderdelen voor atleten met leermoeilijkheden

	Kogel	Discus	Speer
F20	7,26 kg	2,00 kg	800 g

Onderdelen voor atleten met spasmen

	Kogel	Discus	Speer	Knots
F32	2,00 kg	1,00 kg		397 g
F33	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F34	4,00 kg	1,00 kg	600 g	
F35	4,00 kg	1,00 kg	600 g	
F36	4,00 kg	1,00 kg	600 g	
F37	5,00 kg	1,00 kg	600 g	
F38	5,00 kg	1,50 kg	800 g	

Onderdelen voor ambulante atleten

	Kogel	Discus	Speer
F40	4,00 kg	1,00 kg	600 g
F41	6,00 kg	1,00 kg	800 g
F42	6,00 kg	1,50 kg	800 g
F43	6,00 kg	1,50 kg	800 g
F44	6,00 kg	1,50 kg	800 g
F46	6,00 kg	1,50 kg	800 g

Onderdelen voor atleten in een rolstoel

	Kogel	Discus	Speer	Knots
F51		1,00 kg		397 g
F52	2,00 kg	1,00 kg	600 g	
F53	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F54	4,00 kg	1,00 kg	600 g	
F55	4,00 kg	1,00 kg	600 g	
F56	4,00 kg	1,00 kg	600 g	
F57	4,00 kg	1,00 kg	600 g	
F58	5,00 kg	1,00 kg	600 g	

Gewichten voor vrouwen

Onderdelen voor visueel gehandicapten

	Kogel	Discus	Speer
F11	4,00 kg	1,00 kg	600 g
F12	4,00 kg	1,00 kg	600 g
F13	4,00 kg	1,00 kg	600 g

Onderdelen voor atleten met leermoeilijkheden

	Kogel	Discus	Speer
F20	4,00 kg	1,00 kg	600 g

Onderdelen voor atleten met spasmen

	Kogel	Discus	Speer	Knots
F32	2,00 kg	1,00 kg		397 g
F33	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F34	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F35	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F36	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F37	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F38	3,00 kg	1,00 kg	600 g	

Onderdelen voor ambulante atleten

	Kogel	Discus	Speer
F40	3,00 kg	0,75 kg	400 g
F41	4,00 kg	1,00 kg	600 g
F42	4,00 kg	1,00 kg	600 g
F43	4,00 kg	1,00 kg	600 g
F44	4,00 kg	1,00 kg	600 g
F46	4,00 kg	1,00 kg	600 g

Onderdelen voor atleten in een rolstoel

	Kogel	Discus	Speer	Knots
F51		1,00 kg		397 g
F52	2,00 kg	1,00 kg	600 g	
F53	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F54	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F55	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F56	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F57	3,00 kg	1,00 kg	600 g	
F58	4,00 kg	1,00 kg	600 g	

Categorieën

Binnen de breedtesport wordt tijdens een wedstrijd een scheiding gemaakt in sekse en leeftijd.

Om een wedstrijd element te creëren is er gekozen voor de verdeling van 4 categorieën bij zowel de mannen als de vrouwen. Bij veel deelname raden wij organisaties aan de leeftijdscategorieën van de Atletiekunie te hanteren.

Categorie 1	Pupillen	Pupillen C, 8 jaar Pupillen B, 9 jaar Pupillen A, 10 en 11 jaar
Categorie 2	Junioren CD	Junioren D, 12 en 13 jaar Junioren C, 14 en 15 jaar
Categorie 3	Junioren AB	Junioren B, 16 en 17 jaar Junioren A, 18 en 19 jaar
Categorie 4	Senioren	Senioren, 20 jaar en ouder

Voor de hierboven aangegeven leeftijden geldt, dat deze in het lopende jaar moet worden bereikt. In verband met wedstrijden in het winterseizoen geschiedt de indeling in overeenstemming met deze bepalingen al vanaf 1 november voorafgaande aan het desbetreffende kalenderjaar.

Pupillen

De pupillen doen de volgende onderdelen.

60 meter	De atleet is niet verplicht om vanuit het startblok te starten. De atleet mag zijn/haar baan verlaten mits hij/zij niemand hindert.
400 meter	Er wordt gestart in banen. Wanneer de atleet zijn/haar baan opzettelijk verlaat of iemand hindert wordt hij/zij gediskwalificeerd.
Balwerpen	Pupillen C werpen met 80/100 gram. Pupillen B werpen met 140/160 gram. Pupillen A werpen met 170/200 gram. Er wordt bovenhands geworpen.
Kogelstoten	Pupillen C stoten met 1 kg Pupillen B stoten met 2 kg Pupillen A stoten met 2 kg Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere kogel gestoten worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht gestoten hebben.
Verspringen	Alle atleten springen vanuit het afzetvlak dat achter de balk ligt.
Hoogspringen	Aanvangshoogte is 55 cm. Atleten zetten met 1 voet af.
4x100m	Starten uit startblok is niet verplicht. Er mogen atleten uit verschillende categorieën deelnemen in hetzelfde team. De oudste loper geeft de categorie indeling aan. Mixed teams lopen bij de jongens/heren mee.

Junioren CD

De junioren CD doen de volgende onderdelen.

80 meter	De atleet is niet verplicht om vanuit het startblok te starten. De atleet mag zijn/haar baan verlaten mits hij/zij niemand hindert.
400 meter	Er wordt gestart in banen. Wanneer de atleet zijn/haar baan opzettelijk verlaat of iemand hindert wordt hij/zij gediskwalificeerd.
Balwerpen	Junioren CD werpen met 170/200 gram. Er wordt bovenhands geworpen.

Kogelstoten	Meisjes junioren D stoten met 2 kg. Meisjes junioren C stoten met 3 kg. Jongens junioren D stoten met 3 kg. Jongens junioren C stoten met 4 kg. Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere kogel gestoten worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht gestoten hebben.
Verspringen	Atleten springen vanaf de balk. Indien een atleet niet in staat is om vanaf de balk te springen mag er vanuit het afzetvlak gesprongen worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die vanaf de balk gesprongen hebben.
Hoogspringen	Aanvangshoogte is 55 cm. Atleten zetten met 1 voet af.
4x100m	Starten uit startblok is niet verplicht. Er mogen atleten uit verschillende categorieën deelnemen in hetzelfde team. De oudste loper geeft de categorie indeling aan. Mixed teams lopen bij de jongens/heren mee.

Junioren AB

De junioren AB doen de volgende onderdelen.

100 meter	De atleet is niet verplicht om vanuit het startblok te starten. De atleet mag zijn/haar baan verlaten mits hij/zij niemand hindert.
400 meter	Er wordt gestart in banen. Wanneer de atleet zijn/haar baan opzettelijk verlaat of iemand hindert wordt hij/zij gediskwalificeerd.
Balwerpen	Junioren AB werpen met 170/200 gram. Er wordt bovenhands geworpen.
Kogelstoten	Meisjes junioren B stoten met 3 kg. Meisjes junioren A stoten met 4 kg. Jongens junioren B stoten met 5 kg. Jongens junioren A stoten met 6 kg. Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere kogel gestoten worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht gestoten hebben.
Speerwerpen	Meisjes junioren B werpen met 600 gram. Meisjes junioren A werpen met 600 gram. Jongens junioren B werpen met 700 gram. Jongens junioren A werpen met 800 gram. Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere speer geworpen worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht geworpen hebben.
Discuswerpen	Meisjes junioren B werpen met 1 kg. Meisjes junioren A werpen met 1 kg. Jongens junioren B werpen met 1,5 kg. Jongens junioren A werpen met 1,75 kg. Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere discus geworpen worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht geworpen hebben.
Verspringen	Atleten springen vanaf de balk. Indien een atleet niet in staat is om vanaf de balk te springen mag er vanuit het afzetvlak gesprongen worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die vanaf de balk gesprongen hebben.

Hoogspringen	Aanvangshoogte is 55 cm. Met 1 voet afzetten.
4x100m	Starten uit startblok is niet verplicht. Er mogen atleten uit verschillende categorieën deelnemen in hetzelfde team. De oudste loper geeft de categorie indeling aan. Mixed teams lopen bij de jongens/heren mee.

Senioren

De senioren doen de volgende onderdelen.

100 meter	De atleet is niet verplicht om vanuit het startblok te starten. De atleet mag zijn/haar baan verlaten mits hij/zij niemand hindert.
400 meter	Er wordt gestart in banen. Wanneer de atleet zijn/haar baan opzettelijk verlaat of iemand hindert wordt hij/zij gediskwalificeerd.
Balwerpen	Senioren werpen met 170/200 gram. Er wordt bovenhands geworpen.
Kogelstoten	Dames stoten met 4 kg. Heren stoten met 7,25 kg. Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere kogel gestoten worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht gestoten hebben.
Speerwerpen	Dames werpen met 600 gram. Heren werpen met 800 gram. Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere speer geworpen worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht geworpen hebben.
Discuswerpen	Dames werpen met 1 kg. Heren werpen met 2 kg. Indien een atleet fysiek niet in staat is om de bij zijn/haar leeftijdscategorie behorende gewichten te hanteren mag met een lichtere discus geworpen worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die met het juiste gewicht geworpen hebben.
Verspringen	Atleten springen vanaf de balk. Indien een atleet niet in staat is om vanaf de balk te springen mag er vanuit het afzetvlak gesprongen worden. In de einduitslag wordt deze atleet echter altijd achter de atleten geplaatst die vanaf de balk gesprongen hebben.
Hoogspringen	Aanvangshoogte is 55 cm. Met 1 voet afzetten.
4x100m	Starten uit startblok is niet verplicht. Er mogen atleten uit verschillende categorieën deelnemen in hetzelfde team. De oudste loper geeft de categorie indeling aan. Mixed teams lopen bij de jongens/heren mee.

Let op:

Het is mogelijk dat er in de dezelfde categorie, door het leeftijdsverschil, met verschillende juiste wedstrijdgewichten wordt gewerkt. De verste stoot/worp met het juiste wedstrijdgewicht is de winnende stoot/worp.

Voorbeeld kogelstoten

Meisjes junioren 1; Sandra is D junior en stoot met een 2 kg kogel 8.61m en Bianca is C junior en stoot met een 3 kg kogel 8.54 cm. In dit geval heeft Sandra de winnende stoot gemaakt. Beiden stoten met het juiste wedstrijdgewicht. Dus de verste gestoten afstand telt.

Voorbeeld einduitslag kogelstoten

In het geval van de Dames eerst de atleten met 4 kg vervolgens 3 kg, 2 kg en 1kg.

In het geval van de Heren eerst de atleten met 7,25 kg, vervolgens 6 kg, 5 kg, 4 kg, 3 kg, 2 kg en 1kg.

Meerkamp

De meerkamp is in principe vrij, organisaties kunnen zelf voor een meerkampvorm kiezen.

Bijvoorbeeld: een sprint-, spring en loopnummer.

De Atletiekunie kent wel twee officiële meerkampvormen, deze zijn internationaal vast gelegd.

Jongens/Heren: Verspringen, speerwerpen, 200 meter, discuswerpen, 1500 meter.

Meisjes/Dames: Verspringen, speerwerpen, 200 meter, discuswerpen, 800 meter.

Wedstrijden VB Breedtesport

De Atletiekunie raad organiserende verenigingen van een VB breedtesport wedstrijd het volgende aan;

- Deelname is voor een ieder waarvan aannemelijk is dat hij/zij een verstandelijke handicap heeft.
- Maak tijdens de wedstrijd gebruik van het wedstrijdreglement VB Breedtesport.
- Biedt onderdelen aan die in het wedstrijdreglement VB breedtesport staan beschreven.
- Maak gebruik van het VB Breedtesport puntentellingsysteem (aan te vragen bij de Atletiekunie).
- Laat verenigingen bij de inschrijvingen aan geven met welke gewichten de atleten stoten en of de atleet vanaf de balk of vanuit het afzetvlak gaat verspringen.
- De jurering is gelijk aan andere wedstrijden binnen de Atletiekunie, mits in het reglement anders beschreven staat.
- Kondig de wedstrijd ook aan via de wedstrijdkalender op www.atletiekunie.nl.
- Prijzen voor de nummers 1, 2, en 3 per categorie.

Activiteit	Omschrijving	Bedrag
1.	Kennismakingsactiviteit	
	Aanschaf materiaal ABCD	€ 75,-
	Medailles 20x	€ 25,-
	Onkosten flyers	€ 50,-
2.		
3.		
	Totale kosten	€ 150,-

Toelichting:

-
-
-
-

Naam vereniging.
 Ter attentie van:
 Adres
 POSTCODE + PLAATS

Postbus 60100
 6800 JC ARNHEM
 T +31(0)26 483 48 00
 F +31(0)26 483 48 01

Papendallaan 60
 6816 VD ARNHEM
 info@atletiekunie.nl
 www.atletiekunie.nl

BTW : 002611065B01
 Banknr. : 67.32.66.362
 IBAN : NL64INGB0673266362
 BIC : INGBNL2A

Debiteurennummer:

Factuurdatum:

Factuurnummer:

Factuur

€

€

€

Door u te voldoen € 0,00

=====

Betaling binnen ... dagen
 (Gelieve bij betaling bovenstaand factuur- en debiteurennummer vermelden)

Voorbeeld persbericht

Plaats, datum

Kop

In de eerste alinea komt het belangrijkste nieuws, het wie, wat, waar, wanneer, waarom en hoe. Dit is in de tegenwoordige tijd geschreven. Bijvoorbeeld:

De AV ... in houdt op zaterdag 1 juli een instuif voor gehandicapte sporters uit de hele regio. Van 10.00 uur 's ochtends tot 17.00 uur 's middags staat het sportpark aan de (straatnaam) in het teken van gehandicaptenatletiek. Met de activiteiten wil de atletiekvereniging laten zien dat ook mensen met een handicap nog volop in actie kunnen zijn.

De instuif begint 's ochtends met een gezamenlijke warming-up. Vervolgens ... (hier is ruimte voor het programma. Benadruk de belangrijkste activiteiten, som niet het hele programma op, maar verwijst daarvoor naar de website. Deze moet volledig zijn als het persbericht uitgaat).

Organisator van het feest op 1 juli is de AV ... Deze atletiekvereniging bestaat al ... jaar en heeft ... leden. Atleten tussen .. en .. jaar kunnen er terecht voor (welke onderdelen). (Reclame voor de vereniging, niet vergeten.)

Eindig het persbericht (na een duidelijk onderscheid tussen inhoudelijke tekst en informatie, bijvoorbeeld met een dikke zwarte streep) zo:

Noot voor publicatie: voor meer informatie over de instuif kunt u contact opnemen met via mobiel telefoonnummer of e-mail

Tips:

- Probeer niet al je informatie in het persbericht te proppen, maar verwijst naar je website. Die moet in de lucht zijn, volledig en actueel zijn.
- Als je meerdere alinea's schrijft, gebruik dan tussenkoppen. De tussenkop verwijst naar het belangrijkste nieuws in de alinea. In de alinea hierboven zou de tussenkop Programma kunnen zijn.
- Schrijf oprolbaar. Dat betekent dat het belangrijkste nieuws in de eerste alinea staat en het minst belangrijke nieuws onderaan. De journalist kan dan de onderste alinea's weglaten als ie te weinig ruimte heeft om het hele artikel te plaatsen zonder dat de boodschap verloren gaat.
- Schrijf een nieuwsbericht, geen wedstrijdverslag.
- Schrijf objectief en geen je-vorm.

Flyers zijn er in verschillende formaten en in verschillende vouwwijzen. Veel flyers zijn enkel- of dubbelgevouwen A4, regelmatig komt het in drieën gevouwen A4-tje voor.

Een flyer is het geschikte medium als je kort en krachtig een boodschap wilt verkondigen aan een groot publiek. Weinig tekst, ondersteund met beeld, dat zijn de kenmerken van een flyer.

Enkelzijdig A4 of ander formaat (bijvoorbeeld 10 bij 21 cm)

- Titel, logo en eventueel beeld op de voorkant
- Tekst, beeld en gegevens op de achterkant. Je kunt kiezen voor een kolomindeling (bijvoorbeeld twee kolommen) of één blok tekst. Zorg er in ieder geval voor dat het papier niet helemaal volgeklad is met tekst. Dat leest niemand. Met minder tekst kun je ook een groter lettertype gebruiken. Dat is rustiger en leest beter; je boodschap blijft zo veel beter hangen. Vergeet de naw-gegevens en vooral website en e-mailadressen niet!

Dubbelgevouwen A4:

- Titel en logo op voorkant
- Binnenwerk is voor tekst en beeld. Korte alinea's, tegenwoordige tijd, gebruik beeld dat past bij de tekst of bij je onderwerp. Breng je boodschap over in zo min mogelijk woorden; een ruim opgezette flyer leest prettiger dan eentje met volle tekstpagina's. De boodschap blijft zo beter hangen.
- (Naw-)gegevens, website en e-mailadres op de achterkant. Deze pagina bij voorkeur niet gebruiken voor tekst. Als je deze pagina nog nodig hebt, omdat je anders al je tekst niet kwijt kunt, heb je wellicht het verkeerde medium gekozen

A4 in drieën gevouwen:

- Vroeger veel gebruikt, nu minder omdat het wat onhandiger leest
- Titel, logo en eventueel beeld op de voorpagina
- Binnenwerk voor tekst en beeld. Ook hier geldt weer: wees zuinig met tekst, ondersteun het met beeld. Je hebt hier dus vier pagina's voor tekst en beeld. Gebruik de pagina's nuttig, dus een onderwerp per pagina. Maak afgeronde pagina's. Doorlezen is met deze vorm niet erg handig, vooral niet als het gaat om tekst op pagina 3 en 4 (verplicht omslaan).

Achterkant voor de (naw-)gegevens, website en e-mailadres

Uitgewerkt voorbeeld: Organisatie instuif gehandicaptenatletiek
Enkelvoudig A4

Voorpagina

Titel: Instuif atletiek voor mensen met een handicap (of gehandicaptenatletiek)

Ondertekst: Zaterdag 2 juli, atletiekbaan ... (straat), ... (plaats), van 10.00 tot 17.00 uur

Logo: Verenigingslogo toevoegen

Eventueel foto van vorig jaar, van gehandicapte atleet, van atletiek in de vereniging

Achterkant

Alinea met het nieuws (geschreven in de wij-vorm en deze consequent doorvoeren)

("Wij organiseren op ... een wedstrijd voor mensen met een handicap. Van .. tot .. uur kunnen gehandicapte atleten uit de hele regio op de atletiekbaan aan de ... (straat) kennismaken met atletiek. Er zijn trainingen, maar ook wedstrijden. Ervaren trainers zijn beschikbaar om de atleten te begeleiden en om de wedstrijden te leiden.")

Alinea over gehandicaptenatletiek

("Steeds meer mensen met een handicap ontdekken de mogelijkheden van sport. In de atletiek is die aandacht voor gehandicapten er al jaren; niet voor niets hebben veel verenigingen al een speciale G-afdeling. Dit geldt voor zowel lichamelijk als verstandelijk gehandicapten.")

Alinea met de reden voor de instuif

("Om nog meer mensen kennis te laten maken met de kracht van sport en de mogelijkheden van atletiek, organiseren wij deze instuif. Onze trainers/leden met een handicap zullen aanwezig zijn om te laten zien wat er allemaal kan en om vragen te beantwoorden. Maar deze dag is vooral een doe-dag, dus neem je sportieve kleding mee.")

Pay-off

("Dus kom op ... naar ... (plaats) en maak kennis met atletiek!")

Toevoegingsmogelijkheden in grotere flyers:

- Alinea over de geschiedenis van de vereniging, toegeschreven naar gehandicaptensport
- Alinea met verenigingsresultaten op het gebied van gehandicaptensport
- Eventueel alinea met korte kennismaking met specialist binnen de vereniging (met quotes)

Het benaderen van lokale en regionale media is een logische stap om de kennismakingsactiviteit of het gehandicaptenatletiek binnen de vereniging naar buiten toe te promoten. Soms heeft een vereniging al een netwerk met de lokale en/ of regionale media. Of men heeft al eens een keer eerder een bericht/advertentie geplaatst in deze media. Hiervan kan de vereniging dan weer gebruik maken. Wanneer dit nog niet het geval is, probeer nieuwe contacten te zoeken bij deze media. Zorg ervoor dat de vereniging reëel nieuws brengt, en niet elke week een nonsens bericht richting deze media. Probeer het nieuws exclusief te houden.

Social Media.

Volgens onderzoek kunnen sportverenigingen in de toekomst niet meer zonder social media. En zullen wellicht over 10 jaar de organisatiestructuur veranderen. Hieronder een algemeen media bericht over social media in sportverenigingen.

Sportverenigingen kunnen in de toekomst niet meer zonder social media. "Maar wie kan dat in de toekomst wel?" Janne Kuipers verzorgt een aantal workshops voor tennisverenigingen in de Regio Noordwest van de KNLTB. Hij leert de verenigingen om social media op een gerichte manier in te zetten.

Wat is de toegevoegde waarde van social media voor sportverenigingen? "Het gaat om communicatie en conversatie. Voor verenigingen is het van wezenlijk belang dat je goed met je leden kan communiceren", aldus Kuipers. "Verenigingen hebben steeds meer leden die actief zijn op social media, maar je ziet dat de clubs zelf nog steeds communiceren via de media die ze al hadden: clubblad, website. Daar is niets mis mee, maar ze zouden de leden meer kunnen betrekken bij de vereniging door social media in te zetten."

Als voorbeeld van een sportvereniging die op een goede manier gebruik maakt van social media noemt Kuipers de voetbalclub Quick '20 uit Oldenzaal. "Die club is een halfjaar geleden een twitteraccount gestart en op die manier houden ze de volgers op de hoogte van de wedstrijden van alle prestatie-elftallen. Via de twitteraccount geven ze bijvoorbeeld de ruststand van de B1 in een uitwedstrijd door. Dat is een leuke manier om de leden betrokken te houden. En de club communiceert het ook goed. Om twitterberichten te kunnen volgen heb je in principe zelf een account nodig, maar de club heeft de twitterfeed ook op de eigen website gezet. Op die manier kunnen de leden het daar ook volgen."

Doelgericht

Uit een korte inventarisatie van Kuipers onder zestien tennisverenigingen bleek dat de meeste clubs het belang van social media erkennen, maar dat zij vaak niet weten hoe ze die social media daadwerkelijk moeten inzetten. Wat gaat Kuipers hen vertellen? "Dat je geen social media expert hoeft te zijn om er goed mee om te gaan. Iedereen kan het. Maar zorg dat je een doelstelling hebt als je ermee begint. Maak niet een hyvespagina omdat je nu eenmaal een hyvespagina moet hebben, maar zet zo'n pagina gericht in. Stel: je hebt als tennisvereniging een jeugdcommissie. Maak de leden dan ook echt eigenaar van die commissie en geef ze een hyvespagina waarop ze dingen met en voor elkaar kunnen organiseren. Daarmee maak je de leden echt verantwoordelijk voor hun activiteiten." Zo'n hyvespagina moet wel bekend zijn bij de leden. "Dat is een afspraak die je met elkaar moet maken, net als je vroeger een belboom had, of zaken via de website communiceerde", aldus Kuipers.

De vier meest gebruikte social media platforms in Nederland zijn Hyves, Twitter, LinkedIn en Facebook. Kuipers zal tijdens de presentatie ingaan op de verschillen. "Hyves is met negen miljoen gebruikers de grootste in Nederland en de meeste gebruikers zijn jongeren. Zet hyves dan ook in voor jongeren. LinkedIn is zakelijk. Via LinkedIn zou je kunnen kijken wat leden van de club voor werk doen, zodat je weet wie je waarvoor moet vragen bij vrijwilligerswerk of bijvoorbeeld sponsoring.

Bron: Sport KnowhowXL (2011) Sportverenigingen kunnen niet meer zonder social media. Opgevraagd op 10 juni 2011 afkomstig van: <http://www.sportknowhowxl.nl/nieuwsberichten/5787>

