



HANDBOEK PARAROEIEN

VOOR INCLUSIEVE EN TOEGANKELIJKE VERENIGINGEN

JAN. 2024





VOORWOORD

COMMISSIE PARAROEIEN

In 2021 heeft de KNRB een enquête met het thema “Diversiteit en Inclusie” gehouden onder haar leden. Uit het onderzoek bleek dat de diversiteit binnen de roei-gemeenschap op bepaalde kenmerken laag is. Zo trekt de sport veel personen aan uit eenzelfde leefmilieu, waardoor er een homogene groep ontstaat op basis van afkomst, geloof, inkomen, opleidingsniveau en fysieke of geestelijke beperkingen. Van de respondenten had ongeveer 6,6% een fysieke of geestelijke beperking, dit percentage ligt iets lager dan in de algemene populatie van Nederland: hierin heeft 1 op de 10 mensen een matige tot ernstige fysieke beperking (Alles over Sport, 2020). De wekelijkse sportdeelname van mensen met een beperking bedraagt 27%. Voor mensen zonder beperking is dat 60%. Van iedereen met een fysieke beperking is 17% lid van een club; tegenover 32% van de mensen zonder beperking (Alles over Sport, 2020). Uit de enquête van de KNRB bleek dat daarnaast de meerderheid van de respondenten de roeisport op dit moment niet als voldoende inclusief ervaart voor mensen met een fysieke of geestelijke beperking (66,9%).

De roeisport is, door de aard van de beweging, zeer geschikt om met allerlei verschillende beperkingen te beoefenen en het is ook met een beperking mogelijk dit tot het hoogste internationale niveau te doen.

Het is dan wel nodig dat de roeisport en roeiverenigingen zich openstellen om de sport daadwerkelijk toegankelijk te maken voor een dergelijk breed publiek. Het aanbieden van pararoeien is geen zware last. Het is juist een leuke onderneming voor alle betrokkenen.

Het aanbieden van pararoeien levert je vereniging verschillende voordelen op:

1. BREDER BEREIK

Het stelt een vereniging in staat om een breder publiek te bereiken en aan te spreken. Door verschillende groepen mensen aan te trekken, kan de vereniging een diverse en inclusieve gemeenschap opbouwen. Dit vergroot niet alleen de ledenbasis, maar ook de diversiteit van talent, expertise en ervaring binnen de vereniging.

2. CREATIVITEIT EN INNOVATIE

Het brengt verschillende perspectieven, achtergronden, ervaringen en denkwijzen samen. Dit zorgt voor een bredere pool van kennis en ideeën, waardoor er meer ruimte is voor creativiteit en innovatie. Verschillende mensen bieden unieke inzichten en benaderingen, waardoor er nieuwe oplossingen en ideeën ontstaan.

3. MAATSCHAPPELIJKE IMPACT

Door pararoeien te omarmen en te tonen,

laat een vereniging zien dat ze een open en toegankelijke cultuur heeft. Dit kan een positieve invloed hebben op de bredere samenleving, waarin diversiteit en inclusie belangrijke waarden zijn. Door een vereniging op de kaart te zetten als een voorstander en aanbieder van pararoeien, kan het ook andere organisaties en individuen inspireren om para-sporten te omarmen en na te streven.

Op individueel niveau zijn er voor bestaande leden en potentiële leden met een beperking veel voordelen. Van nieuwe vriendschappen tot verbeterde gezondheid, welzijn en zelfvertrouwen. Veel roeiers met een beperking staan juist te popelen om een nieuwe sport te proberen en zullen, wanneer hen de juiste richting wordt gegeven, ook anderen inspireren en enthousiasmeren. Bovendien is pararoeien niet wezenlijk anders dan roeien met andere doelgroepen, zoals scholieren, absolute beginners of ouderen. Veel verenigingen zullen al ervaring hebben met instructie geven aan een van deze doelgroepen en die kennis kan ook ten behoeve van pararoeien worden ingezet. Op de vlakken waarbij extra aanpassingen of aandacht gewenst zijn ten opzichte van het valide roeien biedt deze gids een beginpunt en handvatten voor verdere ontwikkeling op de vereniging. In de volgende hoofdstukken zullen onder andere materiaal, veiligheid en technieken aan bod komen. Niet alle informatie in deze gids zal relevant zijn voor de situatie van jouw vereniging. Ga er vooral mee aan de slag, maak een begin, en val erop terug wanneer extra richting of informatie noodzakelijk is.

Sinds jaar en dag heeft de KNRB de commissie pararoeien, voorheen de commissie aangepast

roeien (CAR), die als doel heeft om het pararoeien in Nederland breed te ontwikkelen en zo veel mogelijk verenigingen te mobiliseren om het pararoeien een plaats te geven in haar gelederen.

De commissie pararoeien is te bereiken via pararoeien@knrb.nl.



INHOUDSOPGAVE

HANDBOEK PARAROEIEN

VOOR INCLUSIEVE EN TOEGANKELIJKE VERENIGINGEN

1.	INLEIDING TOT PARAROEIEN	08
1.1.	Het begin	09
1.2.	Structuur	10
1.3.	Betrokken partijen	11
1.4.	Commissie pararoeien	11
1.5.	Aan de slag	12
2.	CLASSIFICATIES IN PARAROEIEN	13
2.1	Wat is classificatie?	14
2.2	Classificatie binnen het roeien	14
	PR1 (voormalig: AS; Arms Shoulders)	15
	PR2 (voormalig: TA; Trunk Arms)	15
	PR3 (voormalig: LTA; Legs Trunk Arms)	15
2.3	De classificatiekeuring	15
3.	TOEGANKELIJKHEID EN VEILIGHEID	18
3.1	Het gebouw	19
3.2	Het water	20
3.3	Veiligheid	20
3.4	Specifieke beperkingen	22
4.	MATERIAAL	24
4.1	Indoor roeien	25
4.2	Boten	25
5.	TECHNIEKEN	27
6.	TRAINING EN COACHING IN PARAROEIEN	29
6.1	Communicatie en omgang	30
6.2	Coaching en instructie	30

7.	WEDSTRIJDEN EN EVENEMENTEN	32
7.1	Wedstrijdorganisatie	33
7.2	Voor de roeier	33
7.3	Paralympisch roeien	34
8.	GEMEENSCHAP EN ONDERSTEUNING	36
8.1	Contacten binnen de verneiging: een aanspreekpunt	37
8.2	Coaches	37
8.3	Vrijwilligers	37
9.	PROMOTIE EN COMMUNICATIE	39
9.1	Inclusieve communicatie	40
9.2	Introductieperiode	40
9.3	Promotie en werving	41
9.4	Kennismaking en binding	41

HOOFDSTUK 1

INLEIDING TOT PARAROEIEN



HOOFDSTUK 1

INLEIDING TOT PARAROEIEN

Pararoeien, ook wel bekend als aangepast roeien, is een inclusieve sport die openstaat voor atleten met een fysieke beperking, waaronder visuele beperkingen en amputaties, en geestelijke beperking. Deze vorm van roeien wordt wereldwijd beoefend en het pararoeien voor roeiers met een fysieke is een erkend onderdeel van de Paralympische Spelen sinds 2008.

Het pararoeien maakt de sport toegankelijk voor iedereen, ongeacht hun beperkingen. Soms met behulp van aangepaste uitrusting en/of aangepaste technieken kan de sport iedere roeier faciliteren en kunnen pararoeiers deelnemen aan zowel recreatieve als competitieve roei-evenementen.

Roeien is meer dan alleen een sport. Het biedt atleten de mogelijkheid om te concurreren op een gelijk speelveld met anderen, wat bijdraagt aan hun zelfvertrouwen en gevoel van prestatie. Bovendien biedt het deelnemers de kans om fysiek actief te blijven, wat belangrijk is voor hun algehele gezondheid en welzijn. Dat is voor het pararoeien en mensen met een beperking niet anders.

Het competitieve pararoeien is verdeeld in verschillende classificaties, op basis van de fysieke beperkingen van de atleet. Deze classificaties stellen atleten in staat om te concurreren met andere atleten met vergelijkbare beperkingen, om te zorgen voor een zo eerlijk en gelijk mogelijke competitie.

Dit handboek gaat in op de regels en voorschriften van pararoeien, de vereiste

uitrusting en de technieken die worden gebruikt. Ook wordt besproken hoe een pararoeien programma kan worden opgezet en beheerd, en hoe atleten kunnen worden getraind en ondersteund om het beste uit hun potentieel te halen.

Of je nu een atleet, trainer, begeleider, of sportbestuurder bent, dit handboek is ontworpen om je alle informatie te geven die je nodig hebt om pararoeien te begrijpen en te ondersteunen. Namens de Commissie Pararoeien hopen wij dat het nuttig zal zijn in jouw pararoeien avontuur.

1.1. HET BEGIN

Pararoeien begint voor veel verenigingen met een vraag of interesse vanuit één persoon, maar het kan ook voortkomen uit een samenwerking met een lokale partnerorganisatie, zoals een patiëntenvereniging of revalidatiecentrum. Hoe je ook begint met het aanbieden van pararoeien, het is belangrijk om in kaart te brengen wat de capaciteit op jouw vereniging is om pararoeien verantwoord aan te bieden.

Door te beginnen met één roeier kan je vereniging op kleine schaal ervaring en kennis opdoen, die later van pas komt bij het uitbreiden van de roei mogelijkheden. Dit kan een voordeel zijn voor coaches, die op deze manier vertrouwd kunnen raken met het pararoeien. Echter, beginnen met een grotere groep heeft ook voordelen: werken met een grotere groep heeft als voordeel dat er vanuit en met verschillende roeiers ervaring wordt opgedaan met diverse behoeftes. Natuurlijk bevordert dit ook het sociale aspect van het roeien. Wanneer wordt gewerkt met groeien in samenwerking met een

partnerorganisatie heb je bovendien toegang tot externe kennisbronnen en potentiële fysieke ondersteuning.

Hoe dan ook, er zijn een aantal zaken die je als vereniging kunt regelen om te zorgen dat beginnende roeiers met een beperking een goede ervaring op je vereniging hebben. Daardoor zullen zij sneller geneigd zijn om lid te worden en door te gaan met roeien. Vrees onwetendheid niet, het is normaal om gaandeweg meer kennis op te doen. Wees er ook op alert dat - in het bijzonder bij studentenverenigingen met een jaarlijks wisselend bestuur - informatie over pararoeien wordt overgedragen op nieuwe bestuursleden. Dit garandeert continuïteit van het aanbod van pararoeien op jouw vereniging. Zo voorkom je dat bestaande roeiers met een beperking in de kou komen te staan en je zorgt ervoor dat de vereniging aantrekkelijk blijft voor potentiële nieuwe roeiers.

Onthoud dat je als vereniging niet altijd grote veranderingen hoeft door te voeren om nieuwe roeiers met een beperking aan te trekken. Voor velen van hen is een aangepaste accommodatie of aanpak niet nodig. Het is daarom belangrijk om in gesprek te gaan om de behoeften en verwachtingen van de roeier in kaart te brengen en te bespreken in hoeverre jouw vereniging hieraan kan voldoen. Niet alle verenigingen kunnen aan ieders behoefte voldoen, maar wellicht kan je een roeier doorverwijzen naar een andere vereniging of een samenwerking aangaan om toch aan wensen te voldoen. Denk in mogelijkheden, niet in problemen.

VRAGEN OM JEZELF TE STELLEN ALS INITIATIEFNEMER

- Hoe toegankelijk is onze vereniging?
- Heeft onze vereniging de juiste veiligheidsprotocollen?
- Hebben we goed nagedacht over praktische zaken en is hier in de praktijk rekening mee gehouden?
- Hebben we genoeg coaches of instructeurs? En hebben zij de module instructeur pararoeien (voormalige module instructeur aangepast roeien) van de KNRB gevolgd of willen zij deze volgen?
- Welke fysieke hulpmiddelen hebben we voor op het land of op het water? Dit is van belang om de doelgroep te bepalen waarop de vereniging zich zal richten en om te weten welke roeiers doorverwezen zullen moeten worden.

1.2. STRUCTUUR

Wanneer je pararoeien aanbiedt op je vereniging is het niet nodig om alle roeiers tegelijkertijd te begeleiden, het is misschien zelfs makkelijker om een individuele benadering of voor kleinere groepjes te kiezen. Voor sommige roeiers met een beperking is het mogelijk om mee te draaien in de valide lessen of ploegen, overleg vooral met de roeier waar de voorkeur naar uitgaat.

Waar je samen met de roeier ook voor kiest, zorg ervoor dat roeiers met een beperking zo veel mogelijk kunnen aansluiten bij de normale structuur van de vereniging. Zij kunnen ook aansluiten bij lessen of ploegen waarmee zij de belangrijkste kenmerken delen, bijvoorbeeld:

- Jong of oud
- Competitie of wedstrijd

- Recreatief of wedstrijd
- Overdag of 's avonds

Zo kan je bij de aanmelding van een jonge pararoelier overwegen of aansluiting bij de jeugd wenselijker is dan het vormen van een specifieke pararoelgroep.

HET PLANNEN VAN HET EERSTE ROEI-MOMENT

Men kan een drempel ervaren om voor het eerst een roei-moment te plannen met roeiers met een beperking. Hier volgen een aantal aanbevelingen die deze drempel verlagen:

- Zorg dat er voldoende hulp of begeleiding aanwezig is, hier geldt: beter te veel dan te weinig.
- Ga met de roeier de individuele veiligheidsbehoeften na
- Start op de roeimachine of in een roeibak. Dit is een veilige omgeving voor een roeier om de beweging onder de knie te krijgen. Bovendien biedt de roeibak jou als begeleider ook de mogelijkheid om een inschatting te maken van mogelijke knelpunten op het water.
- Overweeg om valide roeiers in te schakelen als buddy, trainingspartner en/of voorbeeld.
- Begin met een kleine groep of een 1-op-1 sessie.

1.3. BETROKKEN PARTIJEN

Er zijn verschillende manieren waarop roeiers met een beperking hun weg vinden naar een roeivereniging. Zoals eerder al gezegd, kan het zijn dat jouw vereniging met pararoelers in aanraking is gekomen door een specifiek individu, maar het kan ook zijn dat je als vereniging actief partnerorganisaties wilt benaderen om jouw aanbod onder de aandacht

te brengen. In dat geval zou je contact op kunnen nemen met bijvoorbeeld:

- Scholen voor speciaal onderwijs
- De lokale gehandicaptenraad of het sportloket
- Uniek Sporten: zorg dat je aanbod is opgenomen in de Uniek Sporten app
- Visio en Bartimeus (expertisecentra voor visuele beperkingen)
- Revalidatie centra
- Sport- en beweegconsulenten
- Patiëntenverenigingen of -organisaties, zoals bijvoorbeeld:
 - De oogvereniging
 - Het MS fonds
 - Nationale CF Stichting
 - CP Nederland
 - EPVN
 - De Dwarslaesie organisatie Nederland
 - Kans + Belangennetwerk verstandelijk gehandicapten
 - Special Heroes

1.4. COMMISSIE PARAROEIEN

Als je kiest voor het actief benaderen van partnerorganisaties, is het aan te raden om hiervoor een vast aanspreekpunt binnen je vereniging te hebben. Je kan hierbij denken aan een bestuurslid of een eigen commissie pararoelers. Ook als je geen partnerorganisaties hebt kan je overwegen een commissie pararoelers op te zetten. Deze commissie kan verschillende functies hebben:

- Promotie van pararoelers
- Ondersteuning van pararoelers
- Kennisdeling met leden en andere verenigingen

Hier lees je meer over in hoofdstuk 8.

1.5. AAN DE SLAG

Je hoeft als vereniging niet alle soorten beperkingen te faciliteren. Je kunt er als vereniging voor kiezen om je toe te leggen op een bepaalde categorie roeien of groep mensen, eventueel in samenspraak met geïnteresseerde roeiers of mogelijke partners (zoals revalidatiecentra) bij jou in de buurt en mede bepaald door de mogelijkheden van je locatie. Begin klein; zodra dat lukt en goed loopt kan je er altijd nog voor kiezen de doelgroep te verbreden.

Het traject heeft zich al meerdere malen succesvol bewezen, roeiers uit zowel Leiden als Utrecht hebben met hun roeimaatjes deelgenomen aan wedstrijden. Omdat verenigingen zich met Rowing Blind toespitsen op roeiers met een visuele beperking zijn er relatief weinig aanpassingen nodig op de vereniging of aan het materiaal.

HET KIEZEN VAN JE DOELGROEP: ROWING BLIND

In zekere zin is elke roeivereniging ook beperkt: we hebben immers geen oneindige stroom aan vrijwilligers, tijd of materiaal. Hierdoor kan het als vereniging wenselijk zijn om je te richten op een bepaalde groep pararoeiers. Hoe je deze groep afbakt is aan jou, dit kan bijvoorbeeld door te letten op hun leeftijd, woonplaats, of hun beperking. Een voorbeeld van verenigingen die zich specifiek richten op een groep met een bepaalde beperking zijn de verenigingen betrokken bij Stichting Rowing Blind: zij richten zich met dit traject op roeiers met een visuele beperking.

Rowing Blind is begonnen in Utrecht en gebaseerd op het concept van Running Blind. Bij Running Blind lopen de sporters met een visuele beperking met een buddy, bij Rowing Blind hebben zij een buddy, ook wel een roeimaatje, in de boot. Het traject bestaat uit een introductieles in de roeibak of op de ergometer en 7 lessen in de boot.

A background image of two rowers in a boat, overlaid with a blue tint. The rowers are wearing orange and white athletic gear with 'NEDERLANDSE LOTERIJ' and a logo. They are holding oars and appear to be in motion on water. The text 'HOOFDSTUK 2' is in a red box at the top center.

HOOFDSTUK 2

CLASSIFICATIES IN PARAROEIEN

HOOFDSTUK 2

CLASSIFICATIES IN PARAROEIEN

2.1. WAT IS CLASSIFICATIE?

Classificatie binnen de Paralympische sport is een proces waarbij Paralympische atleten worden ingedeeld in verschillende sportklassen op basis van hun functionele vaardigheden en beperkingen. Het systeem is ontworpen om atleten met verschillende beperkingen eerlijke kansen te bieden om te concurreren. Het hoofddoel is om ervoor te zorgen dat de competitie gebaseerd is op gelijkwaardigheid, waarbij atleten met vergelijkbare functionele beperkingen tegen elkaar strijden.

Binnen het roeien zijn classificaties van belang als pararoeiers willen deelnemen aan nationale en internationale wedstrijden. Om de sport te beoefenen op een recreatief niveau is een classificatie niet nodig en het niet hebben van een classificatie hoeft geen belemmering te zijn voor deelname aan roei-evenementen.

Het is goed om classificatiecriteria te beschouwen als indicatoren voor de potentie van de roeier om deel te nemen aan pararoeien op een internationaal competitief niveau. Ook beperkingen die niet in aanmerking komen voor classificatie kunnen een uitdaging vormen voor een vereniging en speciale faciliteiten vereisen en deze gids dient als leidraad voor alle roeiers met alle beperkingen.

2.2. CLASSIFICATIE BINNEN HET ROEIEN

Als roeier kom je in aanmerking voor een classificatie wanneer je voldoet aan een van

de erkende beperkingen. Het hebben van een beperking is overigens niet voldoende om toegelaten te worden tot een sportklasse. De beperking moet bewijsbaar van invloed zijn op de specifieke tak van sport, ook wel de minimale handicap-eis genoemd.

Classificatie is dus ook sportspecifiek, een beperking in één tak van sport kan binnen een andere tak van sport weinig tot geen invloed te hebben. Als een sporter niet toegelaten wordt tot een klasse binnen het roeien, betekent dit dus niet dat de sporter geen beperking heeft. Het kan bijvoorbeeld betekenen dat de sporter een beperking heeft die in het roeien niet toegelaten wordt of niet van invloed is op de roeibeweging. Een classificatie binnen het roeien is ook niet automatisch geldig binnen een andere sport.

De beperkingen die het Internationaal Paralympisch Comité erkent voor het roeien zijn:

1. Visuele beperkingen
2. Beperkte spierkracht
3. Beperkt bewegingsbereik
4. Onvolledige ledematen
5. Hypertonie (verhoogde spierspanning)
6. Ataxie (neurologische coördinatiestoornis)
7. Athetose (verstoorde werking van spiergroepen)

Deze beperkingen moeten het gevolg zijn van een medisch aanwijsbare en permanente aandoening. Beperkingen waarmee sporters niet in aanmerking komen voor classificatie binnen het roeien zijn onder andere auditieve beperkingen, pijn, hypermobiliteit, beperkte cardiovasculaire/respiratoire/metabolische functie, of tics. Ook sporters met een

beperking als gevolg van Ehlers-Danlos, chronisch vermoeidheidssyndroom, PTSS, psychosomatische aandoeningen, fibromyalgie, of complex regionaal pijnsyndroom komen niet in aanmerking voor classificatie.

Niet voor elke wedstrijd in Nederland is een classificatie nodig. Informeer hier naar voor inschrijving bij de wedstrijdorganisatie. De classificatiesystemen kunnen variëren per organisatie en per land, maar de volgende zijn algemeen aanvaard volgens de internationale roeifederatie (FISA). Het is belangrijk op te merken dat deze classificaties zijn ontworpen om gelijke en eerlijke competitie mogelijk te maken, en ze weerspiegelen niet noodzakelijk de ernst van de fysieke beperking van een individu. Een atleet met een lichte beperking kan in dezelfde categorie worden geplaatst als een atleet met een ernstige beperking, zolang hun functionele vermogen om te roeien vergelijkbaar is.

PR1 (VOORMALIG: AS; ARMS SHOULDERS)

PR1-roeiërs zijn diegenen die beperkt zijn in hun vermogen om hun benen, romp en armen te gebruiken om te roeien. Ze kunnen de slagen enkel uitvoeren met hun armen en schouders. PR1-roeiërs roeien in boten met vaste stoelen en ze gebruiken twee riemen, één in elke hand.

Officiële wedstrijdnummers:

- Mannen skiff (Paralympisch)
- Vrouwen skiff (Paralympisch)

PR2 (VOORMALIG: TA; TRUNK ARMS)

PR2-roeiërs hebben een beperking in hun beenfunctie of hebben geen beenfunctie, maar hebben wel volledige controle over hun romp en armen. Ze roeien zittend en gebruiken twee

riemen.

Officiële wedstrijdnummers:

- Mannen skiff
- Vrouwen skiff
- Dubbel twee (gemixt: Paralympisch)

PR3 (VOORMALIG: LTA; LEGS TRUNK ARMS)

PR3-roeiërs kunnen hun benen, romp en armen gebruiken om te roeien, maar kunnen fysieke beperkingen hebben, zoals een visuele beperking of een verlies van ledematen dat hen niet verhindert om een reguliere roeibeweging te maken. PR3-roeiërs kunnen roeien in boten die zijn aangepast voor hun specifieke behoeften.

Officiële wedstrijdnummers:

- Mannen twee zonder
- Vrouwen twee zonder
- Dubbel twee (gemixt, Paralympisch)
- Boord vier-met (gemixt, Paralympisch)

2.3. DE CLASSIFICATIEKEURING

Om een classificatie te ontvangen, moeten atleten beoordeeld worden door een gekwalificeerde classificeerder die hun fysieke functie en roei-vaardigheid zal beoordelen. Het is van essentieel belang om te onthouden dat classificaties kunnen veranderen als de fysieke conditie van een atleet verandert.

Kort gezegd bestaat een classificatiekeuring uit drie delen: het medische, technische en observationele deel. Voor het medische onderdeel dient de sporter een diagnoseformulier aan te leveren. Tijdens het technische deel wordt de uitvoering van het roeien beoordeeld door middel van testen.

Een observatie kan plaatsvinden tijdens een wedstrijd of training. Voor een visuele beperking verschilt de procedure enigszins: in de eerste instantie dient alleen een diagnoseformulier ingevuld te worden. Meer informatie over de procedure vind je op de website van NOC*NSF in het [classificatiehandboek](#).

De KNRB faciliteert nationale classificatiekeuringen. Voor een classificatiekeuring vraagt de KNRB een eigen bijdrage van €50 (prijspeil 2023). Na keuring mogen roeiers meedoen aan nationale wedstrijden. Een nationale keuring is niet voldoende voor internationale wedstrijden, hiervoor moet de roeier een door World Rowing georganiseerde classificatie ondergaan. Deze vinden doorgaans plaats bij één of meerdere internationale roei-evenementen.

MEER INFORMATIE

Meer informatie over classificatie vind je op de website van de [KNRB](#). Je kunt je aanmelden voor classificatie via een mail naar pararoeien@knrb.nl.



Belgr

rowing

Finis

NEDERLANDSE
LOTERIJ

5

HOOFDSTUK 3

TOEGANKELIJKHEID & VEILIGHEID



HOOFDSTUK 3

TOEGANKELIJK EN VEILIGHEID

Dit hoofdstuk behandelt de verschillende vormen van fysieke toegankelijkheid en veiligheid in het kader van pararoeien. Het toegankelijk maken van de roeisport begint immers bij het fysiek mogelijk maken. Voor de meeste beperkingen zullen grootscheepse verbouwingen of aanpassingen niet nodig zijn. Voor sommige roeiers met een beperking, zoals rolstoelgebruikers, zal meer aanpassingsvermogen van de vereniging gevraagd worden. De informatie hieronder vormt een beknopte beschrijving van aandachtspunten voor het gebouw en roeiwater, zie ook het [KNRB handboek Roeiaccomodaties](#) voor uitgebreide informatie.

Naast toegankelijkheid is ook veiligheid van belang. Sport moet niet alleen toegankelijk zijn, maar ook op een veilige manier kunnen worden beoefend. In dit hoofdstuk wordt slechts stilgestaan bij veiligheid rondom het roeien. Denk daarbij aan in- en uitstapmogelijkheden maar ook aan het verplaatsen over het verenigingssterrein.

3.1. HET GEBOUW

De eerste drempel waarmee een nieuw lid zich geconfronteerd ziet is die van de voordeur van het verenigingspand. Het is belangrijk om de drempel zo laag mogelijk te maken. Zowel fysiek als spreekwoordelijk. Het volgende punt is dan de bereikbaarheid van de faciliteiten van de vereniging in het pand. De kleedkamers, ergometer-/krachtruimtes, kantine, bar en/of sociëteit en botenloods.

Een goed startpunt is de toegankelijkheid van de toiletten en kleedkamers. Daarmee kan in de basisbehoefte worden voorzien van roeiers met een beperking. Het is niet altijd noodzakelijk dat nieuwe faciliteiten worden gebouwd of bestaande faciliteiten te verbouwen. Het is soms makkelijker om bestaande ruimtes een nieuwe bestemming te geven. Leegstaande ruimtes, “rommelhokken” etc. lenen zich bij uitstek om, bijvoorbeeld door een schot te plaatsen, omgevormd te worden in een ruimte waar leden zich kunnen omkleeden. Wat de toiletten betreft zou een kleine aanbouw of zelfs een dixi (tijdelijk) uitkomst kunnen bieden. Uiteraard is het beter een meer blijvende en geïntegreerde oplossing aan te bieden, maar iets is beter dan niets. Voor sommige van dit soort verbouwingsprojecten is ook subsidie te krijgen.

SUBSIDIE VOOR EEN TOEGANKELIJKE SPORTACCOMMODATIE

De subsidieregeling Stimulering bouw en onderhoud sportaccommodaties (BOSA) is een regeling voor amateursportorganisaties. Ook roeiverenigingen kunnen deze subsidie aanvragen voor bouw- en onderhoudskosten hun sportaccommodatie en aanschaf van sportmaterialen. Deze kosten (inclusief btw) komen in aanmerking voor 20% subsidie. Activiteiten gericht op onder andere toegankelijkheid komen in aanmerking voor 10% aanvullende subsidie, dus 30% in totaal. Ga voor meer informatie naar [de site over BOSA](#).

De logische volgende faciliteit op het prioriteitenlijstje is de ergometer-/krachtruimte. Indien het om een zeer beperkt aantal leden gaat kan de oplossing zo eenvoudig zijn als een ergometer naar beneden of naar buiten

verplaatsen. Voor de krachttraining zal dat lastiger zijn. Een gewichtenrek is immers niet eenvoudig te verplaatsen. In plaats daarvan is het mogelijk om oefeningen uit te zoeken die ook buiten de krachtruimte gedaan kunnen worden, eventueel met uitrusting die wel uit de krachtruimte verplaatst kan worden. Indien het niet mogelijk is om dit op de eigen vereniging te faciliteren kan ook overwogen worden om samenwerking op te zoeken met een nabijgelegen sportschool of andere vereniging om toch een volledige training te kunnen faciliteren.

Zorg ervoor dat er voldoende parkeerplaatsen zijn die dicht bij de faciliteiten liggen en gemakkelijk toegankelijk zijn. Deze moeten ruim genoeg zijn om rolstoelgebruikers toe te staan comfortabel in en uit hun voertuig te komen.

3.2. HET WATER

Het centrale element in de roeisport is water. Daarom is het goed om er bedacht op te zijn dat het roeiwater voor iedereen bereikbaar is. Natuurlijk is de situatie van de kade per locatie zeer verschillend. Een drijvend vlot is anders dan een vaste kant bijvoorbeeld. Daarmee kan het van nature uitdagender zijn om bepaalde beperkingen te faciliteren. Daarbij geldt een belangrijke aanbeveling: **stel niet vooraf vast dat iets niet haalbaar is**. Neem rolstoelgebruikers, vaak hebben zij hun eigen manieren om bepaalde hindernissen te nemen. Door bijvoorbeeld op armen voort te bewegen worden voor sommigen zelfs trapjes of drijvende vloten een simpel te overkomen obstakel.

Verder zijn eenvoudige oplossingen altijd mogelijk. Denk aan een stevige plaat die kan dienen als helling om over randjes te komen. De

belangrijkste overwegingen zijn:

- Is er een vrij pad naar de waterrand?
- Zijn dat pad en de toegang tot het water op gelijke hoogte?
- Zijn er treden of bepaalde randen die een markering behoeven om ongevallen te voorkomen?
- Kunnen er matten of boxen gebruikt worden om de transitie van de kant naar de boot te vergemakkelijken?

Toereikende aanpassingen zijn veelal eenvoudig, vergen geen verbouwing en kunnen tegelijkertijd ook de toegankelijkheid voor anderen, minder mobiele leden zonder beperking, bevorderen.

3.3. VEILIGHEID

De veiligheid ligt in het verlengde van toegankelijkheid. Bij het aangepast roeien kunnen (extra) veiligheidsrisico's bestaan die voor reguliere roeiers en vrijwilligers niet gelden. Of deze risico's zich voordoen hangt sterk af van de beperking van de desbetreffende roeier. Voor de adequate begeleiding van een pararoeier is het dan ook raadzaam met hem of haar het gesprek aan te gaan en samen vast te stellen welke factoren voor het lid in kwestie van belang zijn. Extra ondersteuning, supervisie en soms materiaal kunnen nodig zijn om iedereen veilig te hebben en te houden.

Zorg in ieder geval dat de volgende punten op orde zijn:

- Zorg dat de vereniging veiligheids- en noodplannen heeft waarin aanvullende acties voor leden met een beperking zijn opgenomen. Een belangrijk voorbeeld is dat BHV'ers alert zijn dat niet iedereen snel met

de trap kan in geval van brand.

- Maak voor roeiers met een beperking, indien nodig en gewenst, een individueel veiligheidsplan. Dat kan vervolgens, met toestemming van de roeier, gecommuniceerd worden met coaches en vrijwilligers die betrokken zijn bij de trainingen of andere sessies van deze roeier.
- Wees transparant in welke informatie je van de roeier vraagt en waarom je daarover wilt communiceren. Niet iedereen staat ervoor open om vrijelijk over diens beperking te spreken. Respecteer daarin iemands grenzen.

In een veiligheidsplan zou het volgende kunnen worden opgenomen:

- Persoonlijke gegevens en relevante gezondheidsinformatie, daarbij inbegrepen wat te doen in geval van nood
- Nood-contactpersoon
- Aandachtspunten die het gevaar van de sessie tot een aanvaardbaar minimum beperken
- (Indien relevant) een persoonlijk aangepast reddingsplan in geval van omslaan.

Let daarbij op dat je als vereniging te maken hebt met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) als je informatie opslaat over de gezondheid van je leden, dus ook als je deze informatie vraagt en opslaat van pararoeiers. Voor deze informatie geldt dat het alleen met expliciete toestemming opgeslagen mag worden en dit moet natuurlijk ook op een veilige plek gebeuren.

RISICO INSCHATTING

Eerder werd al genoemd dat risico's tot een aanvaardbaar niveau moeten worden

teruggebracht. Daarbij is van belang dat wordt gekeken naar de capaciteiten van de roeier zelf en de ondersteuning die de vereniging via haar coaches en vrijwilligers kan bieden. Zorg er altijd voor dat (veiligheids-)materiaal regelmatig gecontroleerd wordt.

HET GEBRUIK VAN REDDINGSVESTEN

Reddingsvesten kunnen heel nuttig zijn als het zwemvermogen van de roeier beperkt is. Zorg er voor dat de reddingsvesten geschikt zijn voor gebruik tijdens het sporten en geen belemmering vormen voor de roeihaal. Ook moet het reddingsvest vrijkomen uit de boot niet in de weg zitten. Op zo'n moment moet snel gehandeld worden en kan het niet zo zijn dat de roeier blijft haken of anderszins gehinderd wordt door een veiligheidsmiddel.

Een voorbeeld van een reddingsvest dat gebruikt kan worden voor het roeien is de [Vivo100 van Secumar](#) of de [Secufit van Secumar](#). Let bij de keuze voor een zwemvest op het drijfvermogen (uitgedrukt in Newton: N) en of deze handmatig of automatisch geactiveerd moet worden.

OMSLAAN EN TERUGHALEN VAN MATERIAAL

Het oefenen met omgaan en het terughalen van materiaal is essentieel om roeiers voor te bereiden op wat te doen in een noodsituatie. Als de roeier en begeleiding voorbereid zijn zal dat leiden tot meer handelingsbekwaamheid in geval van nood en meer (zelf-)vertrouwen van betrokkenen. Het vormt een goede test van het materiaal en biedt de mogelijkheid zo nodig aanpassingen te doen. Een Engelstalige instructie van WorldRowing is [hier](#) te vinden.

Enkele tips zijn nog:

- Zorg ervoor dat het veilig is voor de roeier door een gedetailleerde inschatting te maken van de risico's van de oefening;
- Zorg ervoor dat er voldoende opvangmogelijkheden zijn om eventuele risico's van de oefensituatie te ondervangen.

Zoals:

- Een briefing van te voren voor alle begeleiding en roeier(s);
- Stel van te voren zwemvaardigheden vast;
- Bespreek van te voren wat de roeier kan en moet doen;
- Zorg eventueel voor (medisch) hulp of vrijwilligers;
- Zorg ervoor dat er een noodmiddel is voor als de gespen of banden, indien van toepassing, niet zomaar geopend kunnen worden, een mesje bijvoorbeeld.
- Het kan ook verstandig zijn (extern) iemand met meer ervaring te vragen om ondersteuning.
- Overweeg deze oefening eerst in een gecontroleerde omgeving uit te voeren, bijvoorbeeld in overleg met een zwembad of met begeleiding reeds aanwezig in het water.

DRIJVERS

In sommige categorieën van pararoeien wordt gebruikgemaakt van drijvers. Deze kunnen worden bevestigd aan de onderkant van de riggers. Normaliter zien we deze vooral bij de paralympische PR1-skiffs. Desalniettemin is bredere inzet goed mogelijk. Ook voor gestuurde boordnummers of andere scullnummers zijn er mogelijkheden om van drijvers gebruik te maken.

Voorzichtigheid is geboden bij het verstellen van riggers waaraan de drijvers zijn verbonden. De stabiliteit kan namelijk beïnvloed worden door het wijzigen van de riggers. De afstand van de drijver tot het middelpunt van de boot kan het evenwicht van de boot veranderen. WorldRowing hanteert een minimumafstand van 600mm vanaf het midden van de boot bij PR1 skiffs, die extra breed zijn ten opzichte van de gebruikelijke skiffs. Uitgebreide informatie over drijvers. Hetzelfde geldt voor de hoogte van de drijvers ten opzichte van het water. Gebruikelijk is hierbij dat de drijvers tenminste het water raken als de roeier rechtop zit bij het afmaken van de roeihaal.

3.4. SPECIFIEKE BEPERKINGEN

In deze sectie worden aandachtspunten gegeven voor groepen met verschillende beperkingen. Neem deze niet klakkeloos over maar beoordeel per roeier wat wel en niet van toepassing is, bespreek dit bijvoorbeeld ook met de roeier zelf.

Voor roeiers met een verstandelijke beperking of een (niet-)aangeboren hersenaandoening:

- Mogelijke gedragsproblemen
- Verkorte concentratieboog
- Houd de roeier dicht bij de kant en coach
- Gebruik eenvoudig te begrijpen en heldere taal
- Herhaal belangrijke punten
- Geef fysieke hulp bij het voordoen van bewegingen (maar vraag hiervoor altijd toestemming!)
- Zorg voor routine in de roeimomenten
- Betrek waar nodig andere begeleiding, zoals familie of hulpverleners

Voor mensen met een fysieke beperking:

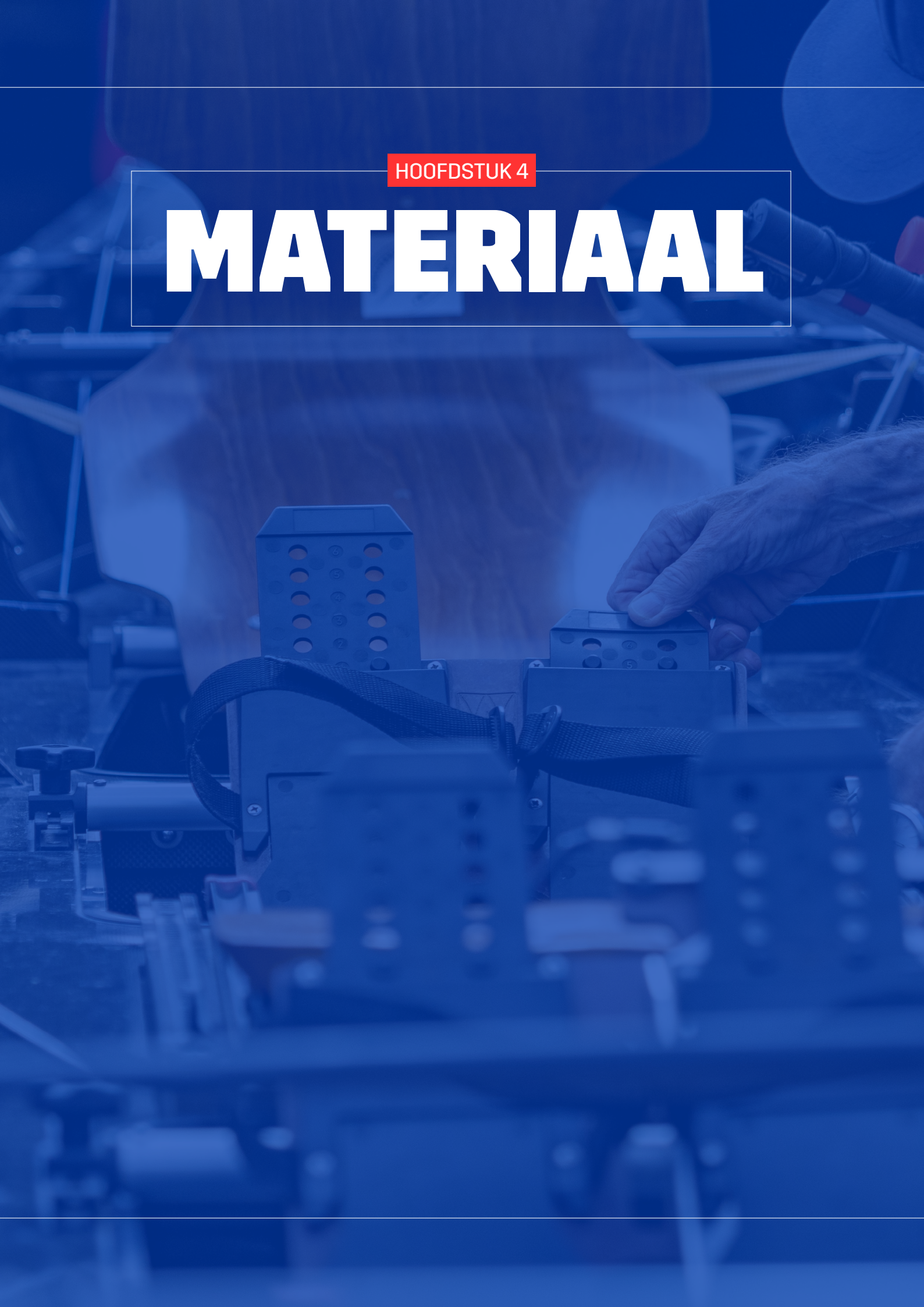
- De belangrijkste gevolgen van hun beperking voor de roeibeweging
- Veiligheidsrisico's, zoals beperkte kracht in het bovenlichaam die zwemmen onmogelijk maakt
- Let in het geval van een prothese of orthese op veiligheid, de roeibeweging en comfort

Voor roeiers met een visuele beperking:

- Let op de markering van onverwachte obstakels
- Bespreek een situatieschets van de sportaccommodatie
- Voorkom het maken van plotselinge bewegingen of geluiden zo veel mogelijk
- Geef fysieke hulp bij het voordoen van bewegingen (maar vraag hiervoor altijd toestemming!)

HOOFDSTUK 4

MATERIAAL



HOOFDSTUK 4

MATERIAAL

Het wordt aanbevolen om zoveel mogelijk standaard materiaal dat al aanwezig is op een vereniging te gebruiken. Zie het gebrek aan aangepaste boten niet als barrière voor het aanbieden van pararoeien.

4.1. INDOOR ROEIEN

Indoor roeien is ook mogelijk voor roeiers met een beperking die aanpassingen nodig hebben. Denk daarbij aan:

- Een vast zitje zonder rugleuning voor roeiers die hun armen en romp volledig kunnen gebruiken
- Een vast zitje met rugleuning voor roeiers die alleen hun armen gebruiken
- Een aangepast handvat (bijvoorbeeld roterend, toegevoegde grip of een andere vorm) voor roeiers die één hand gebruiken
- Hulpmiddelen voor extra grip (zoals een haak, klem, handschoenen) bij verminderde spierkracht
- Ondersteuning onder de benen bij het gebruik van een vast bankje
- Voorlees software zoals de app ErgData of Boatcoach

4.2. BOTEN

Voor pararoeien kunnen veel verschillende boten gebruikt worden, met en zonder aanpassingen. In het algemeen hoeven boten voor pararoeien niet aangepast te worden en is het lastig om specifieke 'must-have' aanpassingen voor te schrijven. De meest gebruikte boten van het pararoeien zijn wherries, C-boten, skiffs en 2x'en, maar

pararoeien kan ook in een 4 of 8.

Het pararoeien maakt gebruik van gespecialiseerde uitrusting om de sport toegankelijk en veilig te maken voor roeiers met verschillende fysieke beperkingen. Hieronder vallen aanpassingen aan de boot zelf, evenals andere uitrustingsstukken die speciaal zijn ontworpen voor pararoeiers.

- **Aangepaste roeiboten:** Para-roeiboten zijn vaak breder dan traditionele roeiboten om extra stabiliteit te bieden. Ze kunnen ook zijn uitgerust met zitjes die extra steun bieden, of met stoelen die zijn aangepast aan de specifieke behoeften van de roeier.
- **Aangepaste zitplaatsen en riemen:** Afhankelijk van de classificatie van de atleet, kunnen aangepaste zitplaatsen en riemen nodig zijn. Voor PR1-roeiers bijvoorbeeld, wordt de stoel in de boot vastgezet om beweging van het lichaam te beperken, en roeiers gebruiken twee riemen, één in elke hand. PR2-roeiers hebben ook vaste zitplaatsen, terwijl PR3-roeiers gebruik kunnen maken van glijdende zitjes, vergelijkbaar met die in traditionele roeiboten.
- **Overige uitrusting:** Afhankelijk van de specifieke behoeften van de roeier, kunnen aanvullende uitrustingsstukken nodig zijn. Bijvoorbeeld, roeiers met een visuele beperking kunnen gebruik maken van akoestische apparaten om hun positie op het water aan te geven.

Het selecteren van de juiste uitrusting voor een pararoeier vereist een grondig begrip van de specifieke behoeften en capaciteiten van

de roeier. Het kan nuttig zijn om te werken met een fysiotherapeut of een andere medische professional om ervoor te zorgen dat de uitrusting goed is aangepast aan de individuele atleet. Het doel moet altijd zijn om de atleet in staat te stellen om zo efficiënt en veilig mogelijk te roeien.

MATERIAAL UITLENEN

Voor de eerste kennismaking met pararoeien zijn via KNRB de drijvers, zitjes voor de boot en ergometer zitjes te leen. Neem hiervoor contact op met de afdeling sportparticipatie van de KNRB (sportparticipatie@knrb.nl). Via deze weg is het ook mogelijk om boten leen te bespreken. De Stichting Roeivalidatie geeft meer dan 12 aangepaste skiffs in bruikleen.

AFSTELLEN VAN DE BOOT

Na het bepalen in welke boot de roeier zal roeien, kan de boot eventueel verder worden afgesteld om het comfort en de roeibeweging te verbeteren. Dit is in principe niet anders dan het afstellen voor valide roeiers, maar er komen soms wel extra aspecten bij die van invloed zijn op de afstelling. Wanneer je de boot gaat afstellen, neem dan het volgende in overweging:

- De span om de lengte van de haal te beïnvloeden
- De hoogte en hoek van het voetenbord
- Lengte van de riemen
- Hoogte van het zitje

Pas 1 verandering tegelijk toe om het effect van de verandering goed te kunnen beoordelen. Kijk hoe het roeien er uit ziet en vraag hoe deze nieuwe afstelling voelt voor de roeier.

HOOFDSTUK 5

TECHNIEKEN



HOOFDSTUK 5

TECHNIEKEN

Pararoeien maakt gebruik van een aantal specifieke technieken die zijn aangepast aan de behoeften en beperkingen van de roeiers. Het doel is om atleten in staat te stellen om zo efficiënt en effectief mogelijk te roeien, ongeacht hun fysieke beperkingen.

1. **PR1-technieken:** PR1-roeiërs hebben meestal beperkingen in het gebruik van hun benen en romp. Daarom roeien zij voornamelijk met hun armen en schouders. Ze zitten in een vaste stoel en gebruiken twee riemen, één in elke hand. De focus ligt op de kracht van de armen en schouders, en de coördinatie tussen de twee riemen om de boot vooruit te sturen.
2. **PR2-technieken:** PR2-roeiërs hebben beperkte of geen beenfunctie, maar hebben wel volledige controle over hun romp en armen. Ze roeien vanuit een zittende positie met twee riemen. De focus ligt op het gebruik van de romp en de armen om kracht te genereren en de riemen effectief te bedienen.
3. **PR3-technieken:** PR3-roeiërs hebben verschillende niveaus van fysieke beperkingen, maar zijn in staat om hun benen, romp en armen te gebruiken om te roeien. Afhankelijk van de specifieke beperking van de roeier, kunnen de technieken variëren. De focus ligt op het maximaliseren van de kracht en efficiëntie van de roeibeweging, rekening houdend met de specifieke behoeften en mogelijkheden van de roeier.

balans en timing. Het is ook essentieel om te focussen op een goede warming-up en cooling-down routine, om blessures te voorkomen en de algehele prestaties te verbeteren.

Voor alle pararoeiers is het belangrijk om aandacht te besteden aan de juiste houding,

HOOFDSTUK 6

TRAINING EN COACHING IN PARAROEIEN



HOOFDSTUK 6

TRAINING EN COACHING IN PARAROEIEN

De training en coaching voor pararoaiers zijn van cruciaal belang om hun potentieel te maximaliseren en een positieve sportervaring te creëren. Dit hoofdstuk richt zich op de belangrijkste aspecten van het ontwerpen en uitvoeren van trainingen voor pararoaiers.

6.1. COMMUNICATIE EN ONGANG

Wees je er als vereniging van bewust dat er verschillende definities worden gebruikt om beperkingen te beschrijven. Zowel sport- als niet sportgerelateerd. Ga in gesprek met roeiers met een beperking om te zien waarbij zij zich het meest comfortabel voelen. Neem de volgende tips ter harte en wees niet bang om het gesprek aan te gaan.

Bied hulp aan, maar accepteer dat dit niet altijd nodig is: het is altijd beleefd om te vragen of iemand hulp nodig heeft voordat je iemand hulp aanbiedt die wellicht niet nodig is. Je hoeft je niet ongemakkelijk te voelen om (opnieuw) hulp aan te bieden, ook niet als dit bij een vorige ontmoeting niet nodig bleek. Moedig roeiers ook aan om zelf om hulp te vragen als zij dit nodig hebben.

Richt je tot de persoon: richt je altijd tot de roeier zelf, in plaats van op hun begeleider, assistent of tolk. Je kunt dezelfde manier van spreken gebruiken als je tegen elk ander persoon zou doen, tenzij de roeier dit expliciet aangeeft. Als je iemand niet goed hebt verstaan of begrepen, kan je beter vragen het te herhalen dan hen laten geloven dat je goed begrepen hebt wat ze hebben gezegd.

Rolstoelgebruikers: een rolstoel is onderdeel van iemands persoonlijke ruimte en wordt door sommigen gezien als een verlengstuk van hun lichaam. Ga hier niet op leunen of duw deze niet zonder dat hierom gevraagd wordt.

Gedraag je natuurlijk: het is niet nodig om beleefdheden uit het normale leven aan te passen voor roeiers met een beperking. Als je normaliter al handen zou schudden, dan kan dat ook als mensen bijvoorbeeld een hand- of arm aandoening hebben. Voel je ook niet bezwaard om uitdrukkingen of zinsneden te gebruiken die een deel van iemands beperking bevatten, je kan gerust “we zien elkaar later” zeggen tegen iemand met een visuele beperking of “zullen we daarheen lopen?” tegen iemand in een rolstoel.

Deze tips zijn gegeneraliseerd en niet op iedereen van toepassing, maar dienen daarmee wel als aanmoediging voor een gesprek met de roeier. Ga vooral met roeiers in gesprek over het taalgebruik waar zij zich comfortabel bij voelen en luister naar hen als zij aangeven iets niet prettig te vinden, ook als dit hierboven wél omschreven staat als gepast.

6.2. COACHING EN INSTRUCTIE

Bij het coachen van een pararoaiër is het belangrijk om eerst met elkaar in gesprek te gaan, hierbij kan de roeier verwachtingen uitspreken maar kan de coach/instructeur ook inventariseren wat het startpunt is van de roeier. Hierbij zijn bijvoorbeeld de aard van de beperking, sportgeschiedenis en eerdere roeiervaring van belang, maar het is ook handig om te weten hoe snel leerpunten opgepakt kunnen worden. Bespreek ook of er medische aandachtspunten zijn, voortvloeiend

uit de beperking of niet en bespreek welke hulpmiddelen en coachingstijl de roeier prettig vindt. Over het algemeen geldt dat het voor beide partijen fijn is om te focussen op wat de roeier **wel** kan in plaats van wat de roeier niet kan.

Over het algemeen volgen roeiers met en zonder beperking dezelfde weg als zij leren roeien. Veel verenigingen hebben een voorkeur om beginners één bepaalde roeivorm (scull- of boordtechniek) aan te leren. Ga bij roeiers met een beperking na welke van de twee het handigst is, afhankelijk van de beperking, beschikbaarheid van materiaal, en ambitie voor de toekomst.

Ruwweg doorlopen roeiers de volgende stappen:

- Indoorroeien: gebruik dit als een demonstratie om de bewegingsmogelijkheden van de roeier te analyseren
- Roeibak: indien deze aanwezig is op de vereniging kan dit nuttig zijn om de subtielere bewegingen van het roeien na te gaan, die niet op de ergometer aan bod komen. Zoals het draaien van het blad en het laten vallen van het blad in het water.
- Roeien in een stabiele boot: dit kan een wherry of C-boot zijn, maar ook een catamaran of skiff met drijvers, afhankelijk van de aanpassingen die de roeier nodig heeft en de beschikbaarheid op de vereniging.
- Roeien in een gladde boot: dit kan voor roeiers met een beperking ook een 2x zijn met de coach of een begeleider.
- Het verbeteren van techniek.

Wanneer je in groepen werkt kan het handig zijn om roeiers met en zonder rolbankje te scheiden, afhankelijk van de beschikbaarheid van het materiaal.

HOOFDSTUK 7

WEDSTRIJDEN EN EVENEMENTEN



HOOFDSTUK 7

WEDSTRIJDEN EN EVENEMENTEN

7.1. WEDSTRIJDORGANISATIE

Bij het uitschrijven van paravelden zijn er een aantal aspecten die wedstrijdorganisaties moeten overwegen. De groep pararoeiers in Nederland is op dit moment klein, houdt dus rekening met een lage opkomst voor de paravelden. Toch is het ook voor pararoeiers die het roeien fanatiek beoefenen belangrijk om wedstrijden te kunnen roeien, waarbij integratie in grote roei-evenementen in Nederland motiverend kan werken. Als organisatie die het aanbieden van paravelden overweegt is het, mede door het kleine aantal roeiers, belangrijk om van tevoren na te denken over de volgende zaken:

- Wil je de paravelden allemaal als aparte race opnemen in je programma of kies je ervoor om verschillende paravelden te combineren in één race?
- Wil je paravelden los aanbieden of combineren met valide velden in één race? Om te zorgen voor een interessante race voor alle roeiers zou je kunnen zoeken naar een valide veld dat ongeveer dezelfde tijden roeit als de paraploeg, ook al verschilt het boottype misschien. Let daarbij ook op dat, hoewel het boottype in theorie hetzelfde is, paraboten aangepast kunnen zijn (in bijvoorbeeld breedte).
- Is het mogelijk dat combinatie-ploegen met daarin een gedeeltelijk pararoeiers deelnemen aan jullie wedstrijd? Of paraploegen die normaal gesproken gemixt zijn? Een open veld nadrukkelijk in de communicatie openstellen voor pararoeiers kan uitkomst bieden, zowel

voor de deelnemende roeiers als voor jullie als organisatie m.b.t. inschrijvingen en tijdsregistratie.

- Wil je dat roeiers een classificatiekeuring kunnen overleggen of dat je er vanuit gaat dat zij zelf hun classificatie kunnen inschatten? Classificatie is een manier van het categoriseren van roeiers op basis van hun beperking, voor meer informatie over classificatie zie hoofdstuk 2 of Artikel 6 van het Reglement voor Roeiwedstrijden. Classificatiekeuringen kunnen roeiers zelf aanvragen en wedstrijdorganisaties worden niet geacht dit te faciliteren. Ze kunnen wel naar de uitslag van een keuring informeren, van tevoren of achteraf, om te beoordelen of de roeier in het juiste paraveld deelneemt. Voorlopig valt het aan te bevelen hier niet te strenge normen voor te hanteren gelet op de eerdergenoemde te verwachten lage opkomstcijfers. Hoewel een classificatie de meest erkende en betrouwbare methode is om vast te stellen of iemand daadwerkelijk voor pararoeien in aanmerking komt, werpt dit tegelijkertijd een hoge drempel op voor deelnemers. Een tussenweg zou kunnen zijn dat roeiers dit zelf inschatten, eventueel gecontroleerd door de wedstrijdleiding of kamprechters.

Denk bij het uitschrijven van paravelden ook aan de veiligheid van de roeiers op en om het water. Ga na of de punten zoals genoemd in hoofdstuk 3 van toepassing zijn op de wedstrijdlocatie.

7.2. VOOR DE ROEIER

Jezelf uitdagen als roeier kan op verschillende manieren, één daarvan is door mee te doen aan een wedstrijd. Hiervoor zijn verschillende

mogelijkheden, zowel indoor als op het water. Wedstrijden kunnen belangrijk zijn voor roeiers met een beperking, omdat het extrinsieke motivatie kan bieden en een bevestiging kan zijn van nieuw aangeleerde vaardigheden.

Bij wedstrijden voor roeiers met een beperking denkt men vaak als eerst aan de Paralympische Spelen, dit kan een doel zijn als dat past bij de beperking en ambitie van de roeier. Echter zijn de Paralympische Spelen voor maar een enkeling weggelegd en is het ook daarbuiten mogelijk om deel te nemen aan wedstrijden door deelname aan:

- Paravelden op wedstrijden en andere roei-evenementen
- Wedstrijden alleen voor pararoeiers
- Valide velden (eventueel in combinatie met valide roeiers)
- Velden voor de combinatie van valide en pararoeien

Er bestaan verschillende niveaus waarop roeiers met een beperking kunnen meedoen aan wedstrijden. Hieronder worden wedstrijden genoemd waar ooit een paraveld is uitgeschreven, waaraan pararoeiers hebben deelgenomen (in een paraveld of valide veld) of waarvan de organisatie interesse heeft getoond om paravelden uit te schrijven.

Mocht de wedstrijd waar je aan wilt deelnemen hier niet bij staan, dan moedigen wij aan om contact op te nemen met jouw wedstrijdcommissaris, zodat deze kan informeren bij de wedstrijd wat mogelijkheden zijn voor deelname, of met de wedstrijdorganisatie zelf. Wellicht staan zij open voor het uitschrijven van een paraveld, open veld of kun je meedoen in een valide veld.

Daarbij is het ook mogelijk om de Commissie pararoeien te betrekken voor advies.

Recreatief:

- Nationale tocht Aangepast Roeien (NAR)
- Elfstedenmarathon
- Ringvaart Regatta

Competitief:

- Skiffhead
- NK Klein (In ieder geval Paralympische velden)
- NK Groot (In ieder geval Paralympische velden)
- Eemhead
- NSRK
- Koninklijke Holland beker
- Dutch International Youth Regatta (DIYR)
- Northwave regatta
- Paul Veenemans Prijs
- NSRF Slotwedstrijden

Indoor:

- NK Indoorroeien (NKIR)

Internationaal:

- International Para-Rowing Regatta (Gavirate)
- Para Rowing Regatta to Paris (Parijs)
- Head of the Charles (Para Mixed PR3 Fours; Para Mixed Inclusion Fours; Para Mixed Inclusion Doubles)

Zie voor meer informatie de wedstrijd- en [evenementenkalender](#) van de KNRB met het filter "pararoeien".

7.3. PARALYMPISCH ROEIEN

TeamNL Pararoeien bestaan uit talentvolle pararoeiers die geïntegreerd in het nationale

team trainen voor het hoogst haalbare. Ze vertegenwoordigen Nederland op World Cups, EK's, WK's en de Paralympische Spelen. De thuisbasis voor alle roeiers is het Olympisch Trainingscentrum aan de Bosbaan in Amstelveen.

De weg naar paralympisch roeien begint op je eigen roeivereniging. Je leert roeien en je bouwt conditie op. Het opbouwen van conditie houdt in dat je lichaam gewend raakt aan ten minste zes keer per week trainen. Boot, ergometer, kracht en core stability-trainingen staan hierbij centraal. Daarnaast moet je je laten classificeren. De volgende stap is deelname aan wedstrijden en ervaring opdoen. Bij genoeg ervaring en talent kun je uitgenodigd worden om mee te trainen met TeamNL. Talentvolle roeiers met een lichamelijke of visuele beperking uit het hele land kunnen advies en ondersteuning krijgen van de Paralympisch Talent Coördinator. Heb je als pararoeier met ambitie vragen of wil je advies? Neem dan contact op met de Paralympisch Talent Coördinator via ptc@knrb.nl.

A photograph of two rowers in a boat, overlaid with a blue tint. The rowers are wearing athletic gear and are captured in a rowing motion. The background is a blurred natural setting.

HOOFDSTUK 8

GEMEENSCHAP EN ONDERSTEUNING

HOOFDSTUK 8

GEMEENSCHAP EN ONDERSTEUNING

8.1. CONTACTEN BINNEN DE VERENIGING: EEN AANSPREEKPUNT

Overweeg om op je vereniging een aanspreekpunt aan te stellen voor roeiers met een beperking. Dit kan in de vorm van een commissie, maar ook door een aangewezen bestuurslid. Door de contactgegevens van dit aanspreekpunt te communiceren op je website en eventueel ander promotiemateriaal, verlaag je de drempel voor geïnteresseerden om contact op te nemen.

8.2. COACHES

Voor coaches is betrokkenheid bij pararoeien een mogelijkheid om hun kennis uit te breiden. Dit kan voldoening geven en helpt ook bij het coachen van roeiers zonder beperking, omdat de coach ervaring op kan doen met een gepersonaliseerde aanpak en communicatie in omgevingen met verschillende mensen.

De beginselen van het coachen zijn hetzelfde voor het begeleiden van roeiers met en zonder beperking, maar roeiers met een beperking zullen uitdagingen tegenkomen die meer tijd kosten tijdens het leren roeien. Dit kan ook voor de coach een steile leercurve zijn, laat je hier niet door ontmoedigen.

De beste bron van kennis is meestal de roeier zelf: roeiers met een beperking weten zelf wat het beste werkt voor hen in het dagelijks leven en vaak is dit met wat

aanpassingen goed over te nemen in het roeien. Gebruik die kennis. Er zijn echter ook verenigingen met meer kennis over pararoeien. Onderling kennis delen kan heel zinvol zijn. Verdere technische informatie over coachen staat beschreven in sectie 6.2.

8.3. VRIJWILLIGERS

Voor het aanbieden van pararoeien op je vereniging heb je hulp van vrijwilligers nodig. Ga hierbij na of het nodig en mogelijk is om een aparte commissie op te richten ten behoeve van het aanbieden van pararoeien of dat vrijwilligers vrijblijvend gevraagd worden voor hulp bij activiteiten.

Om nieuwe vrijwilligers aan te trekken die interesse hebben in pararoeien kan je de volgende opties overwegen:

- Bekijk de [KNRB module vrijwilligersmanagement](#) en andere informatie die de KNRB beschikbaar stelt over vrijwilligers.
- Neem contact op met andere sportverenigingen die een vorm van para-sport aanbieden. Denk hierbij aan rolstoelbasketbal, para-zwemmen, goalball, of para-dressuur. Het is voor begeleiders uit andere sporten ook interessant om te zien hoe verschillende sporten met verschillende beperkingen omgaan, waardoor zij sneller geneigd zijn om ook aan te sluiten bij roei-activiteiten.
- Neem deel aan de workshop Vrijwilligersmanagement van [Rabo ClubSupport](#) en leer om genoeg vrijwilligers te vinden, te houden én te

zorgen dat ze plezier hebben in wat ze doen.

- Zet stagiaires vanuit het MBO of HBO in: voor veel verschillende opleidingen is dit een passende stage, zoals voor bewegingswetenschappen, sportmanagement of Sport & Bewegen. Overweeg dit alleen te doen op een moment dat er genoeg aanbod en begeleiding is voor een stagiair.
- Neem contact op met middelbare scholen voor het aanbieden van een maatschappelijke stage: bij de overgang van de onderbouw naar de bovenbouw moeten veel scholieren een maatschappelijke stage uitvoeren. Deze stage is vaak maar van korte duur, maar dit kan bijvoorbeeld van pas komen bij organisatie van een evenement voor pararoeiers.
- Check de lokale organisaties (vacaturebanken) die potentiële vrijwilligers en verenigingen met elkaar in contact brengen.
- Kijk op [Clubbase](#) voor algemene informatie over het vinden van vrijwilligers.
- Vraag of de [Uniek Sporten contactpersoon](#) in jouw gemeente mee wil denken.

HOOFDSTUK 9

PROMOTIE EN COMMUNICATIE



HOOFDSTUK 9

PROMOTIE EN COMMUNICATIE

Goede communicatie kan het verschil maken voor een goedlopend pararoeiprogramma. Dat geldt niet alleen voor onderlinge communicatie, maar ook voor communicatie voor promotiedoeleinden.

Het is belangrijk dat promotiematerialen ook roeiers met een beperking aanspreken en dat deze voor hen ook beschikbaar en toegankelijk zijn. Over het algemeen moet je hierbij denken aan mensen met een visuele beperking (blind/slechtziend), auditieve beperking (doof/slechthorend), fysieke beperking en verstandelijke beperking. Promotiemateriaal aanpassen op de behoeften van deze groepen kan helpen om hen meer aan te spreken. Bijvoorbeeld: “roeien om fit te blijven” met daarbij beeltenissen van mensen in alle vormen en maten zal waarschijnlijk meer aanspreken dan uitdragen dat roeien competitie is, met beelden van (valide) topsporters in roeipakjes. Ga na welke uitingen welk van de bovengenoemde groepen kunnen aanspreken en in welke vorm de doelgroep deze het beste tot zich kan nemen.

9.1. INCLUSIEVE COMMUNICATIE

Een positieve insteek in communicatie en correcte benamingen voor beperkingen zullen positief afstralen op de vereniging. Bij het ontwerpen van promotiemateriaal kan het helpen om je in te lezen op het onderwerp “inclusief taalgebruik”. Hoewel het lastig is de wensen van roeiers met

een beperking te generaliseren, kan in het algemeen gesteld worden dat mensen met een beperking het niet fijn vinden om gereduceerd te worden tot hun mentale of fysieke klachten. Het is belangrijk om eigenschappen te gebruiken als bijvoeglijke naamwoorden. Je hebt het dus over een persoon met ADHD, geen ADHD’er. Inhoudelijk houdt dat ook in dat mensen met gezondheidsklachten meer zijn dan de klacht zelf. Beperk mensen dus niet tot hun ‘beperking’ en richt je aandacht op de persoon in het geheel.

Ook voor informatievoorziening binnen de vereniging is het belangrijk om na te gaan wat de gebruikelijke vorm is (bijvoorbeeld folders, posters of een nieuwsbrief) en of deze ook op andere manieren aangeboden kan worden. Een verenigingsblad ook als PDF bestand aanbieden zorgt er bijvoorbeeld voor dat kan worden ingezoomd of de tekst kan worden voorgelezen door een computer.

9.2. INTRODUCTIEPERIODE

De inclusiviteit in de jaarcyclus van de studentenvereniging begint al met de introductieperiode. Deze essentiële periode voor verenigingen is erop gericht om een verse lichter te werven en vervolgens te binden. Daarbij kan ook aandacht worden besteed aan de sporter met een beperking. Hiermee kan de vereniging een nieuwe doelgroep aanboren die wellicht (zelf opgeworpen) drempels ervaart om deel te gaan nemen aan de roeisport en het verenigingsleven. Door als vereniging naar buiten te treden als een gemeenschap

die zich ervoor openstelt om ook voor die mensen te verwelkomen kan een groot verschil worden gemaakt.

9.3. PROMOTIE EN WERVING

Voorafgaand aan de daadwerkelijke introductie is er eerst de periode waarin de doelgroep moet worden bereikt. Dat zal wellicht niet meteen resultaat opleveren, maar blijf de boodschap dat de vereniging zich openstelt vooral uitdraagt. Het is immers in alle opzichten gunstig als het imago van de vereniging verbetert ten aanzien van de maatschappelijke rol die zij vervult.

Roeien met een beperking zal geen dominante rol vervullen in het algemene promotieprogramma. En dat is gelet op de huidige aantallen geen verrassing, aangezien slechts 6,6% van de huidige roeigemeenschap aangeeft een beperking te hebben. Een promotie die óók, of misschien wel speciaal aan het pararoeien aandacht besteedt, vergroot voor de doelgroep de vindbaarheid. Zowel voor de doelgroep zelf, als ook voor anderen die vanuit andere invalshoeken geïnteresseerd zijn. Het is op voorhand nooit te zeggen wat voor (bij)vangst daar nog kan worden gerealiseerd.

Praktische zaken om mee te nemen:

- Besteed afzonderlijk aandacht aan sporten met een beperking. Dat kan door een aparte webpagina te maken, of een poster, flyer of folder te wijden aan die vorm van roeien.
- Neem het roeien met een beperking ook

op als onderdeel van het totale roei-aanbod. Durf dat onderdeel te maken van de inventaris van de vereniging. Ook als het een klein onderdeel is.

- Zoek contact met instanties en organisaties die veel werken met mensen met een beperking. Dat is niet alleen een waardevolle toevoeging aan het netwerk van de vereniging en een mooie maatschappelijke bijdrage, maar vooral ook een bron voor enthousiaste nieuwe leden.
- Zoek contact met de zorgcoördinator op de universiteit: zij hebben vaak een goed beeld van de studenten met een functiebeperking die studeren aan de verbonden universiteit. Zij zullen geen contactgegevens mogen verstrekken, maar het kan wel lonen om daar een paar gerichte flyers of folders te plaatsen.

9.4. KENNISMAKING EN BINDING

Als de promotie succesvol is geweest volgt de daadwerkelijke kennismaking met de roeiwereld. Naast de roeisport zelf is ook het verenigingsleven een onmisbaar onderdeel van de roeivereniging. Hoe de kennismaking precies kan worden ingericht hangt af van de structuur en cultuur van de vereniging en de persoonlijke omstandigheden van de roeier. Hierbij is de boodschap naar strekking hetzelfde als voor de introductie in de roeisport: neem roeiers met een beperking zo veel mogelijk op in het reguliere programma en reguliere roeiploegen. Zeker als het niveau van de ploeg/prestatie een minder belangrijk onderdeel is van het programma.

Mensen worden niet graag weggezet in een apart groepje. Ook niet als ze een beperking hebben. Probeer dat dus wanneer mogelijk te voorkomen. Onderdeel van inclusiviteit is ook dat deze mensen worden opgenomen en geïntegreerd in de verenigingscultuur en in de ploegen.

Bij studentenverenigingen kan bijvoorbeeld tijdens de kennismakingstijd rekening worden gehouden met het feit dat iemand een hulpmiddel, zoals een rolstoel, nodig heeft. Maak dan eventueel benodigde wijzigingen binnen het programma in plaats van een alternatief programma op te zetten. Dat is niet alleen minder werk en makkelijker, het is ook nog eens beter voor de binding van het nieuwe (aspirant-) lid. Ook hier kan worden gedacht aan een specifiek aanspreekpunt, in de vorm van een jaargenoot of ploeggenoot. Wellicht zelfs iemand die al langer bekend is met de vereniging, zoals een bestuurslid, commissielid of coach. Dit voorkomt dat de roeier zelf constant waakzaam moet zijn voor situaties waarin diens beperking een rol speelt. Als er nog iemand aandacht voor heeft en actief anderen hierop aanspreekt scheelt dit energie en moeite voor de roeier, zeker als deze persoon actief is binnen de vereniging en bekend is met bepaalde activiteiten, gebruiken of locaties.



