

Schietsport voor visueel gehandicapten of: een schot in het donker



Schietsport is een mooie sport die iedereen kan doen, ongeacht welk type handicap je hebt. Bovendien is het schieten sinds 1976 een onderdeel van iedere Paralympics. Deze website bevat veel informatie over het schieten voor gehandicapten vanuit bijvoorbeeld een rolstoel en is opgestart om mensen met een handicap een bron van informatie te verschaffen.

Gehandicapte schutters gebruiken exact dezelfde pistolen, geweren en sportkleding als valide schutters. Er zijn diverse aanpassingen mogelijk, zoals het gebruik van een schietstoel of rolstoel voor schutters die niet kunnen staan, maar ook een schiettafel voor de disciplines in de knielende en liggende houding. De reglementen worden bepaald door het IPCS (International Paralympic Committee Shooting). Voor schutters die moeten zitten wordt een in lengte aangepaste schietjas toegepast. Schietriemen mogen gebruikt worden door schutters in de klasse SH1 (schutters die geen extra steun onder het geweer nodig hebben). SH2 schutters, die een extra ondersteuning van het geweer mogen gebruiken, mogen daarom geen schietriem gebruiken. Visueel gehandicapte schutter nemen deel in de klasse SH3.

Sportschietsport is een boeiende individuele concentratiesport waarbij leeftijd of handicap niet bepalend voor de prestatie hoeft te zijn. Ook blinden en slechtzienden beoefenen schietsport. Blinden en slechtzienden missen het beeld, zij zijn dan afhankelijk van andere hulpmiddelen dan oog, keep en korrel, kijker of vizier. De mogelijkheid dat ook blinden en slechtzienden de schietsport kunnen beoefenen ontstond midden jaren '80. In plaats van de normale richtmiddelen wordt een speciale kijker gebruikt met een akoestisch vizier, gemaakt door de Oostenrijkse fabrikant Swarovski Optik, model ZEB618, dat blinde schutters een bijna gelijkwaardig niveau van accuratesse biedt als ziende schutters.

Het systeem is ontworpen voor gebruik op luchtgeweren en ziet er uit als een conventionele telescoop. Daar houdt echter iedere vergelijking op.

Vanuit de schiethouding op de 10-meterbaan richt de schutter het geweer op de met een felle lamp verlichte schietschijf. De schijf heeft dezelfde afmetingen als de 10 meter luchtpistool schijf, omdat de conventionele luchtgeweerschijf te klein is functioneel te zijn voor visueel gehandicapten en de gebruikte apparatuur.

De kijker verzamelt en meet de hoeveelheid licht die door de schijf teruggekaatst wordt door middel van een foto-elektrische cel die in de plaats van het oculair van de kijker geplaatst is, en zet dit signaal om in geluid. Het centrum van de schijf is helder wit en wordt naar buiten toe steeds donkerder door middel van grijze tonen totdat de buitenkant matzwart is. Hoe meer men naar het centrum van de schijf richt, hoe meer licht gereflecteerd wordt en hoe hoger de frequentie of toonhoogte wordt, die de schutter via een koptelefoon hoort. De kijker is op normale wijze verstelbaar om het trefpunt te veranderen.

Met deze gemodificeerde richtkijker zijn visueel gehandicapte schutters in staat op vrijwel gelijkwaardige wijze de klassieke schietsport te beoefenen.

De elektronica maakt het mogelijk dat je de roos kunt horen in plaats van zien. Via een snoertje gaat het signaal naar een versterkertje. Dit versterkertje geeft je de mogelijkheid om het volume en de hoogte van de geluidstoon aan te passen. Je hoort de geluidstoon via een koptelefoon. Bij het kiezen van een koptelefoon moet je rekening houden met het volgende: De toon die je hoort in je koptelefoon mag een andere schutter niet hinderen. De lamp wordt zo dicht mogelijk bij de schijf geplaatst om een egale belichting van voldoende sterkte te verkrijgen. Terwijl bij valide ziende schutters een lichtintensiteit van 1200 tot 1500 lux wordt voorgeschreven, hebben visueel gehandicapte schutters een honderd maal sterkere verlichting nodig voor de optische richtmiddelen. Hiertoe wordt een 75W lamp op 25-30cm afstand van de schijf geplaatst.

Behalve de speciale richtkijker heeft de schutter ook een begeleider of assistent nodig om de veiligheid te waarborgen en om de schutter te 'helpen' te laden en om de schijf te vinden. De rest komt voor rekening van de schutter.

Een ziende schutter blijkt geen voordeel van dit richtsysteem te hebben, het omgekeerde is zelfs aangetoond, omdat een blinde schutter niet in verwarring gebracht wordt door visuele beelden en een beter ontwikkeld gehoor kan ontwikkelen.

Het is verbazingwekkend met welke concentratie en nauwkeurigheid blinde mensen op deze wijze kunnen schieten. In de liggende schiethouding worden door topschutters met 60 schoten scores van boven de 590 punten behaald.



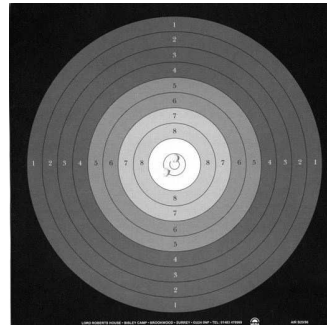
De electronica



Luchtgeweer met optisch-acoustisch richtmiddel (SH3 classificatie)



Schijf voor SH3 classificatie, met het formaat van een 10m luchtpistoolschijf



Technical drawing showing the sight's dimensions: total length 284 mm, objective diameter 32 mm, and objective focal length 133 mm. Labels include: Buchse für Kopfhörer, Buchse für Netzgerät, and EIN/AUS Schalter.

Technische Daten

Objektivdurchmesser	32 mm
Objektivbrennweite	133 mm
Mittelrohrdurchmesser	26 mm
Entfernungseinstellung (fix)	10 m
Empfängerfläche in 10 m Entfernung	36 mm Dm.
Aktive Fotodiodenfläche	0,7 mm Dm.
Eingangsspannung	7-12 V DC
Versorgungsstrom	ca. 100 mA
Ausgangsfrequenz (Grundfrequenz von außen mit einem Schraubendreher nachjustierbar)	
a) Allgemein	0 bis 20 kHz
b) Mit 14000 Lx beleuchtete weiße Fläche in 10 m Entfernung	2,4 kHz ± 5%
Treffpunkt Korrektur 10 m Entfernung	0,7 mm je Rastung
Gewicht ohne Montage	0,36 kg
Netzteil	
Ausgangsspannung	9 V DC
Max. Ausgangsstrom	200 mA
Anschluß	2,1 mm Dm., NF-Stecker
Kopfhörer mit Lautstärkenregelung	
Impedanz	8 Ohm

De richtkijker kost ca. 1000 Euro (in 2013), de batterij is een type PP3 en de electronica weegt bijna niets. Een probleem is dat de richtkijker alleen aangeeft hoe ver de schutter van het centrum van de schijf af gericht is. Het geeft niet aan of dit hoog/laag of links/rechts is. Je kan dit zelf uitproberen door de audio optie op bijv. een SCATT of Noptel in te schakelen.
 SWAROVSKI Kopfhörer für optronische Zieleinrichtung für Sehbehinderte und Blinde: Art.Nr.:SWA1062, 93,77 EUR
 SWAROVSKI Netzgerät für optronische Zieleinrichtung für Sehbehinderte und Blinde, Art.Nr.:SWA1061

Landelijke primeur in Groningen

Op 21 maart 1992 werd in Groningen de eerste Nederlandse schietfaciliteit voor visueel gehandicapten officieel geopend. Deze nationale primeur had plaats in de accommodatie van Schietvereniging 's Lands Weerbaarheid. Dit als onderdeel van de viering van het 125-jarige jubileum van de in 1867 opgerichte "Vereniging tot Bevordering van 's Lands Weerbaarheid". De vier eerste visueel gehandicapten die in Duitsland kennis hadden gemaakt met deze aangepaste sport, werden vervolgens in het ledenbestand van de vereniging opgenomen. De vele promotionele activiteiten en demonstraties door de Groningse pioniers hebben er mede toe bijgedragen dat deze destijds voor ons land nieuwe schietdiscipline ook bij een aantal andere KNSA-verenigingen zijn ingevoerd.

Na enkele succesvolle jaren als ontwikkelingssport is de schietdiscipline voor visueel gehandicapte schutters in 1996 door het International Paralympic Committee Shooting (IPCS) officieel erkend en gereguleerd als wedstrijdsport. Vanaf dat moment konden dus ook blinde en slechtziende geweer- en pistoolschutters door nationale sportbonden genomineerd worden voor deelneming aan Wereld- en Regionale Kampioenschappen. Dit zijn wedstrijden die onder auspiciën van het International Paralympic Committee worden georganiseerd.

Bron: NVBS afdeling Groningen, sporten met een visuele handicap

Voor de blindenschietsport was 1997 een belangrijk jaar. Voor het eerst stond deze nog vrij jonge tak van gehandicapten sport als officieel wedstrijdonderdeel op het programma van de Europese Kampioenschappen 1997 Sportschieten voor Gehandicapten.

Bron: Website Gehandicapten sport Nederland, <http://gehandicapten sport.nl/>



Michael Whapples, Groot Brittanie, is blind en schiet vrijstaand luchtgeweer! Bron afbeeldingen: vi-shooting.blogspot.com



Het resultaat: 5 schoten met een luchtgeweer (staand!), en het verschil in groepdiameter van een blinde en ziende schutter Links naar Youtube filmpjes over het sportschieten voor visueel gehandicapten o.a. een Britse Paralympische schutter tijdens zijn training:

<http://www.youtube.com/watch?v=5P3pisFKd3k>

<http://www.youtube.com/watch?v=VuafJDpgcU4>

<http://www.youtube.com/watch?v=xC5HxL5LuXk>

Alle schutters worden ingedeeld in een klasse SH3. Wanneer een schutter een aanvullende beperking heeft zoals hierboven beschreven kan hij er voor kiezen om in de zittende positie te schieten en gebruik te maken van een stoel of kruk zoals beschreven in het reglement voor SH1 schutters. In dat geval wordt de schutter ingedeeld in klasse SH3A, SH3B of SH3C.



Blinde schutter liggend...



blinde schutter knielend, let op de (verplichte) ronde schijf onder de steunelleboog.

De techniek van een blinde schutter

Voordeel voor een visueel gehandicapte schutter is dat hij niet door richtmiddelen hoeft te kijken. Daarom kan hij, indien gewenst, zijn kin of een afwijkend deel van zijn wang op de wangplaat plaatsen om een zo ontspannen en zo stabiel mogelijke houding te verkrijgen.



Een correcte ademhalingstechniek en balans voor de visueel gehandicapte schutter is nog belangrijker als voor een ziende schutter omdat de schutter niet kan nagaan in welke richting zijn richtpunt afwijkt van het centrum van de schijf. Ook gevoel voor balans is voor een visueel gehandicapte schutter misschien wel cruciaal omdat hij tenslotte niet kan zien in welke richting hij afwijkt van de schijf. Daarom moet hij in twee aparte stappen eerst de elevatie, en als die correct is de horizontale afwijking van het centrum van de schijf corrigeren. Een perfecte plaatsing van de steunelleboog is daarbij natuurlijk noodzakelijk.

De richtprocedure

Omdat de visueel gehandicapte schutter zijn schijf niet kan zien, moet zijn richtprocedure geheel anders verlopen. Hoewel hij in staat is te bepalen of hij in het centrum of daarbuiten gericht is, kan hij niet bepalen in welke richting hij van het centrum afwijkt. De toon van een 'vijf' zal in de gehele '5-ring' hetzelfde klinken, of het nu te hoog, te laag, te veel op rechts of op links is.

Daarom gebruikt een visueel gehandicapte schutter een richtprocedure waarbij hij in een 'plus-vormig' patroon de schijf doorkruist zodat hij kan bepalen waar de schijf, en vervolgens kan bepalen waar het centrum van de schijf geïdentificeerd is. Door vervolgens de 'plusvorm' steeds kleiner te maken raakt de schutter steeds verder 'ingezoomd' op de 10-ring. Het richten wordt voor de visueel gehandicapte schutter dus niet een passieve vorm van ontspannen en stilhouden, maar een zeer actieve vorm van gecoördineerde bewegingen die steeds kleiner worden tot hij ontspannen op het centrum van de schijf gericht staat. De visueel gehandicapte schutter staat dan ook alleen stil op het moment dat het schot valt. In de periode daarvoor is hij heel actief en bewust aan het bewegen.

Het uitlijnen

Het uitlijnen gebeurt grotendeels op dezelfde wijze als het richten. Pas wanneer de schutter geheel ontspannen staat, de toon niet meer verandert en hij nog steeds uitgelijnd is op het centrum van de schijf, mag hij stellen dat hij uitgelijnd is.

Training en begeleiding

Blinde of slechtziende sporters hebben bij een aantal sporten goede begeleiding nodig om blessures en ongevallen te voorkomen, zowel in de begeleiding van het sporten als in de trainingsopbouw. Ook de wijze van trainen moet aangepast worden; in plaats van visuele demonstraties worden bewegingen uitgelegd en gecorrigeerd door tactiele en auditieve begeleiding.



Bron afbeelding: bbc.co.uk

Er moet op gewezen worden dat visueel gehandicapte schutters (VG schutters) die effectief willen schieten en trainen er voor moeten zorgen dat ze een helper of 'spotter' gebruiken. De taak van deze helper is om als de ogen van de schutter te dienen, daardoor begeleiding gevend aan de schutter om niet alleen het trefpunt van het schot te benoemen, maar ook om de veiligheid te waarborgen en om onderhoud te plegen die de schutter niet zelf kan uitvoeren.

Met uitzondering van het richtsysteem dienen VG en valide schutters dezelfde technieken te ontwikkelen. De uitzondering is de mogelijkheid voor de VG schutter om balans te controleren en behouden. Het is heel goed mogelijk dat zij met geen of weinig zicht moeite hebben om lichaamsschommelingen te controleren. Ook de positie en houding van het hoofd is net zo belangrijk als bij de valide schutter.

Omdat visueel gehandicapten niet (goed) kunnen zien of ze goed geschoten hebben, gebruiken sommigen tijdens de training een schietschijf waarbij met een naald een gaatje in het centrum van het visueel geprikt is. Zij voelen dan de oneffenheid in het visueel en daaromheen de gaten van de kogels. Natuurlijk moet dan wel duidelijk voelbaar aangegeven zijn wat de bovenkant van de schijf was op het moment dat hij beschoten en gecontroleerd wordt.

Voor schutters die vanaf hun geboorte nooit zicht ervaren hebben of die op vroege leeftijd hun zicht verloren hebben kan het concept van 'de schijf' en 'klokrichting' geen enkele betekenis hebben. Een '9' op '2 uur' kan betekenis voor de trainer hebben, maar betekend niets voor de VG schutter. In dit geval moet een geheel andere methode ontwikkeld worden. Men kan bijvoorbeeld de handpalm van de schutter gebruiken om het trefpunt en richting aan te geven. Het centrum van de handpalm is de '10-ring' en de rand van de hand is de '1-ring'. Voorop gesteld dat er overeenstemming is over de bovenkant van de schijf heb je een methode om een treffer nauwkeurig aan te geven.

Je kan ook een ronde schijf met gaten en houten pennetjes gebruiken. De houten pen geeft het trefpunt aan.

Bovendien zijn er een aantal eigenschappen waar men als trainer rekening moet houden:

- De handicap van de schutter kan er oorzaak van zijn dat hij eerder vermoeid raakt als een valide schutter. De trainer dient dit met de schutter te overleggen en er rekening mee te houden bij het opstellen van een trainingsplan.
- Mensen die leiden aan tetraplegie of tetraparese (een toestand waarbij alle vier de ledematen verlamd zijn. Meestal bestaat er dan een onderbreking van het ruggenmerg ter hoogte van de bovenste helft van de nekwerkelkolom) kunnen hun lichaamstemperatuur niet goed regelen, zoals valide mensen dat kunnen. Dat betekent dat ze niet goed kunnen zweten bij hoge temperaturen en dat hun ledematen extreem kunnen afkoelen bij lage temperaturen.
- Veel schutters die in een rolstoel zitten zijn geneigd om gedurende training en wedstrijd te weinig te drinken omdat ze moeite hebben om snel een toilet te bezoeken en te gebruiken. Het is belangrijk dat ze gedurende de dag voldoende blijven drinken en dat de trainer dit controleert en verteld.
- Belangrijk is om te realiseren dat schutters met een handicap net zo enthousiast en gedreven hun sport zullen bedrijven als valide schutters. Indien de trainer en schutter goed samenwerken om ieder obstakel te overwinnen en de schutter zijn doel te laten behalen, zijn er geen grenzen aan wat de schutter kan bereiken. Wees dus niet bang om een gehandicapte schutter te coachen en te trainen, en je zal als trainer een grote voldoening ondervinden in deze mooie sport.

Footmarker

Om een visueel gehandicapte schutter een juiste voetenstand en voetafstand aan te leren is een duimstok die op de grond ligt niet doeltreffend. Daarom kunnen we gebruik maken van een techniek die bij het boogschieten wordt toegepast. Hierbij wordt een 'footmarker' of voetenstandmal gebruikt. De footmarker bestaat uit een houten plank met daarop twee (eventueel vastgeschroefde) veerklemmen, waartegen de schutter zijn voeten plaatst (zie onderstaande afbeeldingen) en zijn hielen tegen de plank rusten. Hierdoor ontstaat voor de schutter een gevoel voor de juiste voetafstand en houding ten opzichte van de schijf. Bovendien kan de footmarker vooraf aan een training of wedstrijd gebruikt worden om de schutter in de juiste positie en houding voor de schijf te brengen. Eventueel kan op de voetmarker een meetlint geplakt worden voor het snel terugvinden van de juiste afstand.

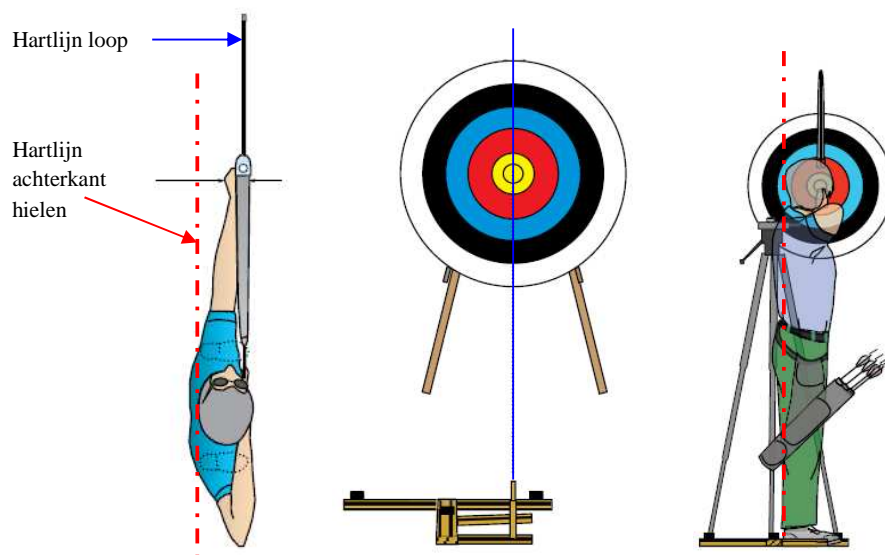
De footmarker wordt door de helper gepositioneerd en lijkt in eerste instantie iets naast de schietlijn te staan, omdat de schutter de steunhand als referentiepunt dient te gebruiken.



Uitlijnen van de schutter

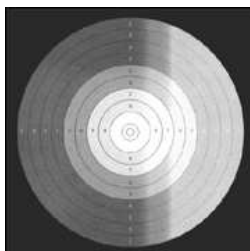
Om de schutter op de juiste wijze en goed uitgelijnd te krijgen moeten er eerst enkele metingen gedaan worden. Deze maten zullen voor iedere schutter verschillend zijn.

Eerst moet gemeten worden hoeveel de hartlijn van de loop zich van de achterzijde van de hielen van de schoenen van de schutter bevindt, wanneer de schutter in de schiethouding staat. Deze maat dient als basislijn voor plaatsing van de footmarker en moet zo nauwkeurig mogelijk gemeten te worden. Boor een gaatje in beide voetmarkeerders waar potloden of houten pennen in geplaatst kunnen worden. De houten pennen kunnen dan gebruikt worden om de footmarker uit te lijnen op de schijf. Daarna kunnen de houten pennen verwijderd worden.



Bron: FITA Coach's manual Archers with disabilities

~~W~~ Voorkom dat de schijf ongelijkmatig verlicht wordt, waardoor verschillende grijstinten ontstaan. Dit kan tot gevolg hebben dat de richtapparatuur een verkeerd richtpunt aangeeft, zoals in onderstaand figuur.



Overgang Swarovski systeem naar elektronische systemen

Op 6 mei 2015 ontvingen wij van Swarovski de volgende email:

“Dear Mr Thijsse,
thank you very much for your message. Unfortunately, the optronic aiming device for partially and fully blind persons are sold out and not produced anymore.

Mit besten Grüßen / Best regards / Cordiali saluti / С уважением / Sincères salutations
Sara

SWAROVSKI OPTIK VERTRIEBS GMBH
CUSTOMER SERVICE
Daniel-Swarovski-Straße 70
6067 Absam, Austria
Tel. 00800 32 42 50 56
customerservice@swarovskioptik.com
WWW.SWAROVSKIOPTIK.COM”

Voor de blindenschiet sport was 1997 een belangrijk jaar. Voor het eerst stond deze nog vrij jonge tak van gehandicaptensport als officieel wedstrijdonderdeel op het programma van de Europese Kampioenschappen 1997 Sportschieten voor Gehandicapten. Dit nadat in 1996 op internationaal overlegniveau een speciaal reglement voor deze ontwikkelingssectie werd geformuleerd. De voor blinde sportschutters vastgestelde bepalingen zijn toegevoegd aan de vigerende reglementen van de Union Internationale de Tir (UIT, nu het ISSF) en het International Shooting Comité for the Disabled (ISCD, nu het IPC). In de naaste toekomst zullen deze toegevoegde voorschriften als substantieel deel worden geïntegreerd in het IPC-Schiet- en Wedstrijdreglement. Dit belangrijke besluit houdt in dat vanaf 1997 ook visueel gehandicapte geweschutters kunnen worden genomineerd om deel te nemen aan Wereld- en Regionale Kampioenschappen. Wedstrijden, die onder auspiciën van het International Paralympics Comité worden georganiseerd. Verwacht wordt dat het reglement voor deelname aan de Paralympische spelen in 2018 volledig opgezet is en in werking treedt (Bron: IPC).

In het toegevoegde reglement is tevens bepaald dat bij bovengenoemde internationale wedstrijden de ISSF-pistoolschijf wordt gebruikt. Dit heeft grote gevolgen voor schutters die zijn uitgerust met de Swarovsky-richtkijker en de daarbij behorende speciale schijf met tien concentrische ringen. De apparatuur van deze schutters zal vervangen moeten worden door het Zweedse richtkijkersysteem ‘Johanson’, dat ontwikkeld is in combinatie met de ISSF-pistoolschijf. In navolging van Duitsland en Oostenrijk werd destijds in Groningen het Swarovskysysteem aangeschaft. Met het oog op deelneming aan internationale wedstrijden is besloten langzamerhand over te stappen op het Zweedse systeem. Inmiddels zijn twee luchtgeweren met deze richtkijker uitgerust. Overigens biedt het reglement de mogelijkheid om op een boven de ISSF-schijf bevestigde Swarovsky-schijf te richten, waarbij geschoten wordt in de ISSF-schijf. De Swarovsky-schutters hebben naar verluid echter weinig vertrouwen in deze techniek.

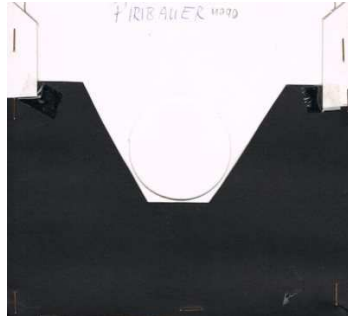
De optische richtmiddelen reageren op lichtintensiteit, zodat we niet in het zwarte visueel kunnen richten, maar wel treffen. De firma Swarovski ontwierp speciaal voor hun systeem schietschijven die in het midden wit zijn en naar buiten toe steeds donkerder worden, dus precies omgekeerd aan de normale schietschijven. Het witte veld moet evengroot zijn als de diameter van het objectief: 3,2 of 3,5cm. Men richt daarbij in het witter deel en treft daaronder, daarboven, links of rechts in het zwart, afhankelijk van hoe men het trefpunt instelt.

Speciaal voor dit doel knutselen trainers of begeleiders zelf sjablonen die een relatief nauwkeurig treffen mogelijk maken.

Uit een zwart stuk karton wordt een sjabloon gemaakt waar achter of waarin een ISSF pistoolschijf geschoven kan worden. Aan de voorzijde van het sjabloon wordt een rond gat gesneden, waarin precies het visueel (het zwarte deel) van de ISSF pistoolschijf past. Precies naast het zwarte visueel plakt men een witte cirkel.



Voorzijde...



en achterzijde van het sjabloon



Het eindresultaat met geplaatst ISSF schijf

De engelse Visueel gehandicapte schutter Michael Whapples van de Holwell Rifle Club was de eerste schutter in Engeland die het in de Yorkshire Air Rifle League op deze wijze direct opnam tegen niet visueel gehandicapte schutters. Zijn vereniging schafte twee Megalink Electronische Targets (EST) aan. Door te richten op de geplaatste Swarovski schijf en te

treffen op de daar onder geplaatste Megalink schijf bewees hij een geduchte bedreiging voor zijn ziende concurrenten te vormen.

Bron: Around the ranges - Permalink



Combinatie van Swarovski en Megalink EST schijf



Michael Whapples in actie, richtend op de Swarovski schijf en treffend op de Megalink schijf



Tips voor de omgang met blinden en slechtzienden



Ziende personen weten vaak niet goed wat ze moeten zeggen of kunnen doen, wanneer ze een blinde persoon tegenkomen op straat, of er iets mee willen gaan eten e.d. Als algemene stelregel kan men trouwens ook aanhouden: Doe alles in overleg. Vraag als ziende of en hoe je het beste kan helpen. Vertel als blinde op vriendelijke, duidelijke wijze of en hoe je geholpen wil worden. Het gaat er veeleer om dat begeleider en de visueel gehandicapte persoon op gelijkwaardige wijze met elkaar omgaan en dat de begeleider niet op betuttelende wijze voor de begeleidde uit gaat maken hoe en wat, terwijl het omgekeerd ook niet de bedoeling is dat de blinde de begeleider degradeert tot een te becommanderen hulpmiddel.

Algemene tips en opmerkingen

Kijk direct naar een blinde of slechtziende, als je tegen hem of haar spreekt. Zo kan hij of zij je stem met de ogen volgen en je aankijken

Gebruik gerust woorden als “zien”, “kijken”, “lezen” enz. Slechtzienden en blinden gebruiken deze uitdrukkingen ook.

Spreek de blinden en slechtzienden zelf aan en richt je niet (alleen) tot hun begeleiders.

Scheer nooit alle personen, dus ook niet zij met een visuele handicap, over dezelfde kam. De vraag “Jullie horen toch veel beter dan zienden?” is bijvoorbeeld een algemene en onpersoonlijke vraag. Verlies dus niet uit het oog dat je een uniek persoon met zijn/haar eigen persoonlijkheid en karakter aanspreekt!

Wees duidelijk in je bewoording en geef heldere aanwijzingen b.v.: “Hier is de leuning van de trap.”

Zeg wat je doet of gaat doen. Bijvoorbeeld: “Ik ga nu even naar buiten, maar kom dadelijk terug”. Het voorbeeld is vrij duidelijk: Wanneer je dit niet zegt, is het goed mogelijk dat de blinde tegen een muur begint te praten, wat toch niet echt als prettig aangevoeld wordt.

Blinden en slechtzienden houden ervan om dingen een vaste plaats te geven; zet of leg dus alles wat je pakt of gebruikt terug op dezelfde plaats.

Kinderen benoemen wat ze zien. Dus als een kind zegt: “Die meneer is blind, hé mama?”, dan kan je dat beamen. Dat voorkomt verkrampde situaties.

Vergeet niet dat de woorden “hier”, “daar”, “verderop” e.d. voor een blinde geen enkele zin hebben. Ook wijzen naar een bepaalde plaats of gebaren, knikken enz. kunnen niet door een blinde geïnterpreteerd worden. Stel daarom de persoon centraal: “De koffie staat rechts van u”.

Vertel altijd wie er in een kamer is. Stel iedereen voor, ook kinderen en huisdieren.

Geef een voorwerp in de hand als je iets wilt laten ‘zien’.



Begroeting

Noem bij begroeting altijd je naam, ook als je elkaar al kent. Je stem is namelijk niet altijd direct te herkennen!

Noem bij het aanspreken van iemand die slechtziend of blind is zijn naam, zodat hij/zij weet dat er tegen hem/haar gesproken wordt.

Raak iemand die slechtziend of blind is niet onverwachts aan. Vertel eerst wat je gaat doen.

Als je een hand wil geven bij een begroeting, raak dan zelf even met je hand de hand van de blinde/slechtziende persoon aan.

Begeleiden

Laat aan de blinde de keuze of hij de hand op de arm van de begeleider wil leggen of op de schouder, dan wel dat men contact heeft door de ellebogen elkaar te laten raken, door gearmd te lopen of hand in hand. Ook zal het van de persoonlijke voorkeur van de blinde afhangen in hoeverre hij liever alleen loopt, gebruik makend van een witte stok of een geleidehond, dan wel dat gebruik gemaakt wordt van een begeleider.

De blinde neemt de ziende nu bij de arm (of de schouders, b.v. wanneer de begeleider kleiner is dan de begeleide). De hand van de blinde dient de arm van de ziende juist boven de elleboog vast te pakken of de hand losjes op de schouder.

* Bij het vastpakken van de arm zijn de vingers aan de binnenkant van de arm van de begeleider en de duim aan de buitenkant. De elleboog van de blinde is gebogen. Op deze manier kan de blinde een halve pas achter de ziende lopen en hij kan voelen wanneer de begeleider een draai maakt door de beweging van diens lichaam. De ziende behoeft zijn arm niet te bewegen.

Achter elkaar lopen zal vooral nodig zijn bij nauwe doorgangen. De blinde loopt achter de ziende.

Wanneer er weer genoeg ruimte is om naast elkaar te lopen, brengt de begeleider z'n arm weer in de normale leidpositie, dus naast zich. De blinde komt dan weer naast de ziende lopen.

Zitplaats en tafel

* Leid de blinde naar een stoel (op de manier zoals hij dat het prettigst vindt). Zeg waar de stoel zich bevindt (b.v.: naast jouw staat een lage stoel).

* Laat de blinde zijn hand op de rug- of armluning van de stoel leggen (zeg wel of de hand op de arm- of op de rugluning ligt) en laat de blinde zelf gaan zitten

* Duw nooit een blinde op een zitplaats als was het een willoos ding.

* Laat als (zeer) slechtziende weten of je het prettiger vindt ergens te zitten waar het licht achter jouw vandaan komt, of juist waar je tegen de lichtval inkijkt.

* Als je bij iemand aan tafel gaat zitten, stel jezelf dan even voor en zeg waar je gaat zitten!

* Schuif lege stoelen altijd terug onder de tafel; het is een vervelend obstakel indien dit niet gebeurt is!

* Wanneer men iemand begeleidt naar een zithoek, vertel dan waar men langs loopt (b.v.: we gaan nu links van een laag tafeltje;



Eten/drinken

* Als je wilt vragen of iemand iets wil drinken, vraag het dan aan de persoon zelf en niet aan de begeleider! Een blinde is een persoon die toevallig niet ziet, maar hij beschikt wel over zijn gehoor, zijn spraak en zijn intelligentie. Blinden zijn dus perfect in staat zich uit te drukken en vragen te beantwoorden.

* Als je een kop koffie neerzet, zeg dan waar, of raak met de ondertas even de hand van de blinde aan. Zo weet hij/zij waar het kopje staat.

* Vergeet tijdens de receptie niet alleen de blinde/slechtziende persoon maar ook de begeleider(s) een hapje/drankje aan te bieden. Meld ook even wat je op de schaal staat en biedt het indien nodig aan.

* Aan tafel kan je zeggen: "Je glas staat links voor jouw" of "er is een asbak vlakbij je rechterhand".

* Een menukaart is meestal onleesbaar voor blinde en slechtziende personen. Lees daarom de rubrieken uit de enukaart voor.

* Zorg ervoor dat voedsel is uitgepakt en zeg van tevoren waar een maaltijd uit bestaat.

* Plaats een bord, glas, kom, beker of bestek altijd op vaste plaatsen. Dit voorkomt knoeien en omstoten.

* Voor het betalen, kan je aan de blinde vragen of hij/zij hierbij hulp nodig heeft. Meestal zijn de euromuntstukken goed uit elkaar te halen, maar is dat voor de briefjes wat moeilijker.

Doorgangen en deuren

* Laat deuren en ramen helemaal open of helemaal dicht; halfopen ramen en deuren worden niet altijd met een stok gevoeld en de blinde kan ze waarschijnlijk niet zien.

* De persoon met visuele handicap moet altijd langs de kant van het scharnier staan. Het is aan jou om te melden of het scharnier links of rechts is. Als begeleider doe je de deur open met je vrije hand. Terwijl je door de deuropening loopt, leg je je begeleiderhand op de klink. Hij/Zij kan zo voelen waar de klink is en kan met zijn vrije hand de deur sluiten.

* Indien er sprake is van een draaideur, overleg dan van tevoren of men daar gebruik van zal maken en wie er eerst ingaat.

* Temper de vaart iets van een al in beweging zijnde draaideur.



Trappen

* Als er zowel een roltrap als een gewone trap is, geef dan ook de blinde de mogelijkheid om hier tussen te kiezen. Een blinde of slechtziende met een blindengeleidehond verkiest sowieso een gewone trap i.p.v. een roltrap.

* Sta even stil wanneer je aan een trap komt. Vertel of hij naar boven of naar beneden gaat en neem vervolgens zelf de eerste trede.

* Vraag als begeleider wat de blinde het prettigst vindt: wel of niet de ziende vasthouden bij arm of schouder; de ziende eerst en dan de blinde (voordeel is dat men dan aan de bewegingen van de begeleider kan voelen hoe de trap gaat) of eerst de blinde en dan de ziende (voordeel is dat men dan iemand achter zich weet, zodat men niet bang hoeft te zijn om te vallen).

- * Indien een blinde of slechtziende de trapleuning wil gebruiken, kan je zijn hand bij de leuning brengen, of je kan zeggen waar de leuning zich t.o.v. de persoon bevindt.
- * Laat de blinde aan de kant van de leuning lopen en geef tastbaar aan waar de leuning begint.
- * Vertel als ziende in korte, gerichte instructies of het een rechte trap is of een trap met een buiging naar links of rechts, of er overloopjes zijn, of de leuning al dan niet doorlopend is en dergelijke.
- * Als begeleider stop je even bij elk niveauverschil. Je stapt samen naar boven of beneden en blijft hierbij altijd 1 trede voor de visueel andersvalide.



Toilet

- * Begeleid de persoon naar de deur van het toilet en vraag of hij/zij het verder zelf kan vinden.
- * Indien nodig, vertel je waar het toilet, het toiletpapier en de lavabo zich bevinden.
- * Het is ook altijd handig om even te vertellen waar bijvoorbeeld de wastafel is.



Op straat

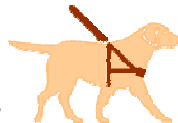
- * Vraag altijd eerst of men kan helpen en op welke wijze.
- * Aanbevolen wordt om, ook al is er een begeleider bij, op straat toch een witte stok te gebruiken. Voor de overige mensen geldt de stok als herkenningsteken, terwijl de stok tevens als extra bescherming en als extra bron van informatie kan dienen.
- * Wat het begeleiden en begeleid worden betreft, geldt op straat hetzelfde als wat reeds eerder beschreven staat.

Op- en afstapjes

- * Zeg als ziende wanneer men een stoep op- of afgaat.
- * Ook op andere manieren dan zeggen kan kenbaar gemaakt worden dat er sprake is van een op- of afstap: bij voorbeeld arm iets omhoog wil zeggen: stoep op; arm iets omlaag: stoep af.

Oversteken

- * Neem ruim de tijd.
- * Vertel als ziende duidelijk hoe de situatie is.
- * Vertel of het een brede of een smalle straat betreft, of er al dan niet een vluchtheuvel is, of er een apart fietspad is en dergelijke.
- * Neem altijd het zekere voor het onzekere en steek ook over op het meest veilige punt (bij voorkeur daar waar een zebra is en niet op drukke kruispunten).
- * Doe alles niet gehaast, maar zo rustig mogelijk.
- * De blinde kan zelf actief meedoen door mee te luisteren of er verkeer nadert.



Blindengeleidehond

- * Geef een geleidehond nooit (stiekem) eten.
 - * Aai een geleidehond nooit ongevraagd.
 - * Roep niet tegen of fluit niet op een geleidehond.
 - * Neem nooit de beugel van de hond uit de hand van de blinde/slechtziende persoon!
 - * De bevelen (commando's) die de baas aan de geleidehond geeft, mogen in geen geval herhaald worden!
 - * Zet een blinde met geleidehond nooit op een roltrap! De geleidehond mag deze in principe niet nemen omdat er teveel gevaar is dat het haar of de nagels van de poot tussen de trap geklemd geraken.
- Een blindengeleidehond werkt voor de veiligheid van zijn baas en daarvoor moeten zowel baasje maar zeker ook hond zeer geconcentreerd zijn. Wanneer de concentratie verbroken wordt, kan dit fouten veroorzaken in het geleidewerk en tot gevaarlijke scenario's leiden!

Openbaar vervoer en auto/taxi

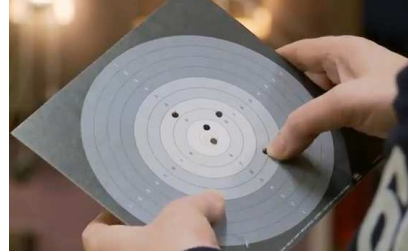
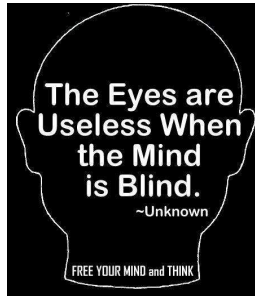
- * In een bus, trein, tram of metro is het voldoende dat je de visueel gehandicapte persoon bij de deuropening brengt en de handgreep wijst door er zijn hand op te leggen. Benen heeft hij zelf en hij kan dan gewoon instappen.
- * Voor het uitstappen geldt hetzelfde. Stap je samen in of uit, dan gaat de begeleider net als met het leiden altijd voor.
- * Het is handig even te zeggen of het een hoge of lage op- of afstap is.
- * Bij het instappen in een auto is het belangrijk dat de blinde of slechtziende weet waar hij kan instappen. Een hand op het geopende portier is vaak voldoende voor de oriëntatie. Bij het uitstappen kan even gezegd worden of de deur open kan en hoe.
- * Het kan handig zijn dat de ziende bij het instappen in het kort vertelt hoe de deur sluit, waar de veiligheidsgordel te vinden is en hoe deze werkt. De blinde kan dan weer zelf de gordel omdoen.
- * Bij het uitstappen dient de blinde eerst te weten of hij veilig het portier kan openen.
- * Wanneer hem verteld is dat 'de kust veilig is', stapt hij uit. Dat doet hij dan door met de ene hand de deur te openen en

met de andere het dak te voelen, om bij het uitstappen zijn hoofd niet te stoten.

* Het is belangrijk dat de ziende uitlegt op welke plaats uitgestapt wordt: aan een stoeprand, naast een fietspad, op een parkeerterrein, of er aan de kant waar de blinde uit zal stappen auto's of andere obstakels staan en dergelijke.

* Het zal van de situatie afhangen en van de voorkeur van zowel de ziende als de blinde of de blinde blijft zitten tot de ziende het portier voor hem opent, dan wel dat hij, na op de hoogte gesteld te zijn van de uitstapsituatie, dit zelf doet.

Bron: persoonlijke website Kim Bols, kimbols.be



Copyright© revisie mei 2015 Thijssse Schietsport Advies.
Alle rechten voorbehouden