

Uitgegeven door



# G-Fitness

Drempeloverschrijdend !



De FitnessOrganisatie  
Erkende federatie voor  
Fitness & Groepsfitness  
Met de steun van:  
Belgische Beroepsvereniging voor  
de Fitness- en Wellnessindustrie



# INHOUD

3	Voorwoord
6	Problematiek
6	<i>Problemen en knelpunten voor personen met een handicap</i>
10	<i>Problemen en knelpunten voor sportclubs</i>
15	De situatie in de fitness-sector
16	Wat kan de Fitness-sector concreet doen?
17	<i>Architecturale toegankelijkheid</i>
21	<i>Toegankelijkheid van de apparatuur</i>
23	<i>Sociaal-emotionele toegankelijkheid</i>
24	Conclusie
25	Aan te raden lectuur
26	Bibliografie

# Voorwoord

Hierbij wil ik al de personen bedanken die op een of andere manier hebben meegewerkt aan het opstellen van deze G-Fitness uitgave. Sport en fitness maken deel uit van het revalidatieprogramma van zodra een patiënt wordt opgenomen voor behandeling van zijn letsel van zodra dit gestabiliseerd is. Deze activiteiten worden ook verder geadviseerd en gepromoot van zodra de patiënt ontslagen wordt uit een revalidatiecentrum. Actief blijven en de conditie optimaliseren heeft wetenschappelijk gezien duidelijke voordelen zowel op fysisch als psychisch vlak.

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

In deze uitgave worden de problemen en knelpunten opgenomen die de sportclubs ondervinden op verschillende deelgebieden wanneer zij geconfronteerd worden met deze groep van personen met een beperking en die willen fitnessen zowel op recreatief -, competitief- als op topsportniveau.

De voorstellen die hier worden geformuleerd komen perfect tegemoet aan de problemen die deze personen met een beperking hebben om zich aan te passen aan de maatschappij. Het openstellen en volledig aangepast maken van fitnesscentra zal de drempel letterlijk en figuurlijk verlagen voor deze personen. Op die manier wordt het ultieme doel van de revalidatie bereikt met name de volledige reïntegratie in het sociaal, cultureel en maatschappelijk leven. Bedankt voor dit unieke initiatief, mede namens alle patiënten en personen met een beperking.

Professor Guy Vanderstraeten  
Centrum voor Locomotorische en Neurologische Revalidatie  
Universitair Ziekenhuis Gent



Fitness wint al enkele jaren aan populariteit. Niet enkel bij actieve sportievelingen en topsporters, maar zeker ook bij mensen die beseffen dat een fit en gezond lichaam bijdraagt tot het algemeen welzijn of 'wellness'.

In veel situaties wordt fitness aanzien als dé sport om de knop om te draaien en te werken aan de gezondheid door middel van actieve vrijetijdsbesteding.

De hoofdreden is dat fitnesscentra tegemoet komen aan vele wensen, en misschien zelfs eisen, van de maatschappij: flexibele openingsuren (soms tot 23u 's avonds!), geen verplicht karakter (maar wel met een stimulans om regelmatig te komen door de abonnementenstructuur), naast het sportieve luik bieden veel clubs eveneens andere wellnessfaciliteiten aan,...

Toch is er een grote groep van mensen die tot nu toe vaak over het hoofd wordt gezien. De personen met een handicap... Veel van hen willen aan sport doen om uiteenlopende redenen die het algemene welzijn bevorderen: sociaal contact, plezierige vrijetijdsbesteding, fit houden van het lichaam. Helaas krijgen ze vaak te maken met struikelblokken om zich ten volle op de sport te kunnen storten: toegankelijkheid van faciliteiten, niet welkom zijn waarbij het woord "last" tot onze grote spijt wel eens opduikt, niet-aangepaste apparatuur, financiële drempels...

Veel van deze mensen zijn niet per definitie "ziek", en het is ook belangrijk om weten dat veel gezondheidsproblemen die optreden als gevolg van een handicap kunnen vermeden worden door regelmatige lichaamsbeweging. Deze secundaire aspecten



omvatten zowel fysieke problemen (obesitas, gebrek aan fitheid,...) als emotionele problemen (isolatie, depressie, gedragsproblemen, stress op familieleden en vrienden,...). Fitness kan bijgevolg een heel waardevolle rol spelen in het vermijden van deze bijkomende negatieve consequenties.

In deze informatienota willen we de fitness – en wellnessclubs attent maken op de problematiek waarmee mensen met een handicap te maken krijgen. We hebben enerzijds gekozen voor een algemeen deel waarin de problematiek wordt toegelicht en anderzijds voor een concreter deel met ideeën voor de fitness-sector.

We belichten enkele belangrijke knelpunten waar zowel de personen zelf als de sportclub die gehandicaptensport wil aanbieden mee te maken krijgen, en we bieden enkele visies en mogelijkheden aan, waardoor de fitness-sector ook tegemoet kan komen aan de noden van deze (niet te onderschatten) grote groep van mensen. Dit alles zonder te pretenderen dat dit de enige waarheid is.

*“Het is al moeilijk en zwaar genoeg om te leven met gelijk welke vorm van handicap: opstaan, zich aankleden, gaan werken,...  
Waarom zouden wij dan recreatie en fitness nog moeilijker maken?”*

*(James H. Rimmer)*

# Problematiek

We kunnen de barrières opsplitsen in twee soorten: ten eerste zijn er de personen met een handicap zelf die knelpunten onder- vinden wanneer zij willen sporten, en ten tweede zijn er de hinderpalen voor de sportclubs die hun sport willen aanbieden aan personen met een beperking, maar daarbij op problemen stuiten.

## Problemen en knelpunten voor personen met een handicap

### Persoonsgebonden factoren

#### Ernst en aard van de handicap

Een rolstoelgebruiker zal meer problemen hebben bij de toegankelijkheid van sportaccommodaties, terwijl een blinde of slechtziende eerder problemen krijgt op het vlak van de begeleiding. Een dove of slechthorende zal dan weer vooral op communicatief vlak knelpunten ervaren. Verder zijn er ook mensen met psychische beperkingen: bij hen zal individueel bekeken moeten worden hoe de integratie in een sportgemeenschap gebeurt.

#### Motivatie

Er bestaat een groeiend aanbod van vrijetijdsbesteding, waardoor de keuzemogelijkheden uitgebreider worden. Vaak kiest men dan voor een andere invulling van de vrijetijd dan sport, een grote groep personen met een handicap heeft namelijk geen zin om te sporten. Een studie van de KU Leuven onder leiding van Y. Vanlandewijck en P. Van de Vliet (2004) geeft aan dat non-participanten meestal vooroordelen hebben t.o.v. sporten, zoals “sport is overbodig” of “sport is risicovol”. Daardoor is de motivatie vaak zwak.

## Psychologische factoren

### Acceptatie van de handicap

Personen met een niet-aangeboren handicap hebben het meestal moeilijker met de aanvaarding dan personen met een aangeboren handicap. Tijdens de acceptatiefase wordt zelden aan sport gedacht en moet men eerst deze psychologische drempel overwinnen.

### Zelfbeeld, schaamte, zelfvertrouwen

Een schaamtegevoel kan optreden, maar ook het ontorechte idee dat men niet meer in staat is om te sporten. In deze grote knelpunten schuilt het lage zelfvertrouwen en gebrek aan kennis over de eigen sportmogelijkheden.

### Drempelvrees

De stap naar een sportactiviteit is voor veel personen met een handicap zeer groot. Het gemak (of ongemak) waarmee deze drempel overschreden wordt hangt veel af van het onthaal, begrip, betutteling en medelijden, etc. . . De drempel kan eveneens verlaagd worden wanneer hij of zij een kennis heeft die lid is van de club.

## Sociale factoren

### Houding van de omgeving

Non-participanten worden niet actief aangemoedigd om aan sport te doen door hun omgeving of professionele hulpverleners. Meestal door onwetendheid of overbescherming denkt men dat sport voor een bepaalde persoon met een handicap niet geschikt is. Een correcte beeldvorming betreffende gehandicaptensport voor het brede publiek en voor de professionele hulpverlener dringt zich op en op dit vlak worden de laatste tijd meerder initiatieven genomen.

### Sociale contacten

Het uitbouwen van sociale contacten is een van de belangrijkste redenen om te (blijven) sporten. Wie zich aanvaard voelt door andere leden zal niet zo vlug afhaken. Bovendien werkt het 'samen sporten' stimulerend om te volharden. Een persoonlijke benadering is essentieel en daarom kan er best een contactpersoon binnen de club aangeduid worden die als vertrouwenspersoon optreedt.





## Organisatorische factoren

### Sportmogelijkheden

Aangezien de doelgroep relatief klein is en de onderlinge verschillen zeer groot zijn, is het niet mogelijk om in elke gemeente diverse sportactiviteiten te organiseren voor personen met een handicap. Daardoor moeten er meestal (vrij) grote afstanden afgelegd worden om een bepaalde sport te kunnen beoefenen.

### Fysieke toegankelijkheid

Vooraf voor rolstoelgebruikers stellen zich problemen op dit vlak. Toegankelijkheid is ruimer dan enkel de sportaccommodatie op zich: ook wat betreft parkeerplaatsen, en in de cafetaria (sociaal gebeuren), toiletten, kleedruimtes,... kunnen er zich problemen voordoen.

### Vervoer

Eveneens een heikel punt als het op deelname aan sportactiviteiten aankomt. Het openbaar vervoer beantwoordt niet altijd aan de vraag (al zijn er ook op dit vlak al noemenswaardige inspanningen geleverd: assistentie in de treinstations, lijnbussen en - trams zonder trapjes,...). Sommige gemeenten organiseren ook aangepast vervoer, maar dit blijft dan veelal beperkt tot binnen de gemeentegrenzen. Dat maakt dus dat vooral een beroep moet gedaan worden op familie, vrienden of professionele hulpverlening voor het vervoer.

### Trainers en kader

Er is momenteel een groot tekort aan deskundige en goed opgeleide trainers. Niet enkel voor personen met een handicap maar in het algemeen. Ook vrijwilligers die ingeschakeld worden missen meestal kennis en ervaring. Bestuurslui en trainers staan over het alge-

meen positief t.o.v. personen met een handicap, maar zijn eerder terughoudend als het echt om trainingstechnische aspecten gaat. Dit kan opgelost worden door het volgen van specifieke opleidingen van de Vlaamse Trainersschool en andere bijscholingen.

### Tijdstip

Ook het tijdstip kan problemen met zich meebrengen. Leerlingen van het Bijzonder Onderwijs komen vaak laat thuis omdat ze met een busje naar huis worden gebracht. Personen die in een instelling verblijven zijn meestal gebonden aan welbepaalde uren. Georganiseerde sportbeoefening wordt dus best gepland in het kader van de doelgroep (bv. tijdens weekend of op woensdagnamiddag), maar de fitness-sector leent er zich ook toe om sportieve personen met een handicap aan te trekken gezien de uitgebreide openingsuren.

### Kosten

Aangepast sportmateriaal is duur, vooral voor bv. rolstoelgebruikers. Een specifieke tennisrolstoel kan bijvoorbeeld gemakkelijk 5000 euro kosten. In Vlaanderen bestaat hiervoor nog onvoldoende tegemoetkoming vanuit het Vlaams Fonds voor Sociale Integratie van Personen met een Handicap.

### Informatie

Veel personen met een handicap leiden een geïsoleerd bestaan, en daardoor blijken ze ook moeilijk kanalen te vinden waar zij terecht kunnen voor info omtrent gehandicaptensport. Dat soort informatie is te verkrijgen bij de contactpersonen van de Provinciale Sportdiensten, de sportdienst VGC (Vlaamse Gemeenschapscommissie) of bij de gehandicaptensportfederaties.

## Problemen en knelpunten voor sportclubs

### Onbekend maakt onbemind

Gewone sportclubs staan dikwijls afkerig tegenover het idee om personen met een handicap toe te laten in de club. Vaak hebben ze daarbij personen met de zwaarste motorische en verstandelijke beperkingen voor ogen. Maar de ervaring leert dat bij een eerste kennismaking het ijs al snel gebroken is en dat sporters met een handicap vaak de meest enthousiaste leden zijn! Onbekend is onbemind! We pleiten er dus voor om op zijn minst met een open vizier en zonder vooroordelen iemand met een handicap te ontvangen.

### Aanvaarding van personen met een handicap

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



## Organisatorische knelpunten

### Kosten

Het aanbieden van sport voor personen kan extra kosten vergen maar hoeft niet altijd een grote meerkost te betekenen. Voor een aantal sporttakken (zoals badminton en tafeltennis) zijn er weinig aanpassingen (en dus weinig extra kosten) noodzakelijk. Gaat het om personen met een verstandelijke handicap dan zal de meerkost zich eerder situeren op het vlak van extra begeleiding. Sportbeoefening voor personen met een psychische beperking hoeft in se geen extra kosten mee te brengen.

### Materiaal en accommodatie

Afhankelijk van de doelgroep en de sporttak zal de meerkost al dan niet groot zijn op het vlak van materiaal en/of accommodatie. Vooral voor rolstoelgebruikers is de nood aan aanpassingen in veel gevallen het grootst (bv. trappen, lift in zwembad, smalle doorgangen,...). Uiteraard is de toegankelijkheid van groot belang (bv. rolstoelgebruikers, blinden/slechtzienden) en op dit vlak kunnen zich dus ook enkele aanpassingen opdringen. Qua materiaal zijn er producenten die aangepaste fitnessstoelstellen aanbieden (bv. met uitzwenkende zittingen, waardoor de rolstoel gewoon op de plaats van de zitting kan plaatsnemen zonder uit de rolstoel te komen). Voor niet-rolstoelgebruikers kan er meestal zonder problemen met hetzelfde materiaal in dezelfde accommodatie gesport worden.

### Tijdstip en plaats

Een geschikt tijdstip is uiteraard van belang voor wat betreft het sporten in clubverband. In de fitness-sector is dit gemakkelijker te realiseren. Het is wel van belang voor de maximale integratie dat personen met een handicap samen met de andere leden kunnen sporten.

### Informatie

Het is moeilijk om de informatie over sportmogelijkheden bij de potentiële deelnemers te krijgen. Omwille van de privacywet kunnen nergens zomaar adressenlijsten verkregen worden. Daarom zal veel aandacht moeten besteed worden aan de manier waarop promotie zal gevoerd worden (bv. via affiches in bepaalde instellingen in uw buurt, scholen, gemeente, provincie,...).

### Trainers en andere begeleiders

Het vinden van deskundige trainers is niet altijd even gemakkelijk. De aanpak van personen met een handicap is ook anders dan van niet-gehandicapte personen. De trainers moeten er dus al enige voeling mee hebben en/of zich willen bijscholen op dit gebied. Daarbij komt dat het aantal beschikbare opleidingen en bijscholingen gering zijn, waardoor er momenteel dus niet zoveel gekwalificeerde trainers/begeleiders kunnen gevonden worden. Naast de trainers zijn er ook vrijwilligers nodig (al dan niet uit de omgeving van de persoon in kwestie zelf) die voor extra begeleiding kunnen zorgen. Het niet vinden van die vrijwilligers kan een knelpunt betekenen.



### Omvang van de doelgroep

Een gebrek aan voldoende beoefenaars kan een reden zijn om af te zien van het aanbieden van aangepaste activiteiten/toestellen. Men moet er zich van bewust zijn dat dit aantal heel gering zal zijn. Toch biedt deze mogelijkheid een meerwaarde aan iedere club.

### Verzekering

Een belangrijk knelpunt is de onzekerheid of leden met een handicap voldoende verzekerd zijn via de verzekering van de sportclub. Hiervoor overlegt de club best met haar sportfederatie. Eventueel kan overwogen worden om de verzekering af te sluiten via de erkende gehandicapten-sportfederatie (die wel een aangepaste sportverzekering kunnen aanbieden). Dit betekent soms dat je dubbel lidgeld zou moeten betalen (zowel voor de eigen sportfederatie als voor de gehandicapten-sportfederatie), maar momenteel zijn er al afspraken tussen een aantal valide sportfederaties en de gehandicapten-sportfederatie, zodat geen dubbel lidgeld betaald moet worden.





# De situatie in de fitness-sector

Op 9 februari '06 schreef Abby Ellin in The New York Times dat de fitness – en wellnessclubs bij de laatste publieke plaatsen horen in de Verenigde Staten die nog goed toegankelijk moeten worden voor mensen met een fysieke handicap. Vooral de schuine hellingen (bij trappen) en brede deuren worden wel eens over het hoofd gezien. Ook het materiaal is in veel gevallen nog niet aangepast.

Volgens een studie in The American Journal of Public Health, die 16 for-profit en 19 non-profit health clubs onder de loupe nam, hadden alle bestudeerde centra significante problemen. Bij sommigen waren er obstakels waardoor personen met een handicap niet alle plaatsen in het centrum konden bereiken, anderen beschikten niet over aangepast materiaal of personeel die deze personen wilden helpen.

De 26830 fitnessclubs in de USA zullen enigszins gedwongen worden door nieuwe federale richtlijnen die de “Americans With Disabilities Act” van 1990 ondersteunen. In de nieuwe richtlijnen wordt onder andere gesteld dat iedere club een open oppervlak van 0,75m bij 1,20m rond elk toestel voor krachttraining moet vrijlaten zodat rolstoelers hier plaats kunnen nemen. Bij zwembaden zal, afhankelijk van de grootte, een schuine helling of lift die mensen te water kan laten vereist worden.

Ook in ons land wordt meer en meer aandacht geschonken aan Gelijke Kansen. Het ministerie van Gelijke Kansen bracht ook al verschillende publicaties uit, waaronder een brochure over de toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden. Later in deze nota komen we hierop terug.

“Gedurende jaren werd aangenomen dat rolstoelgebruikers of mensen met een visuele handicap niet wilden fitnessen, en daardoor werden de instructors niet speciaal opgeleid of werd er geen specifiek materiaal ter beschikking gesteld”, verklaart Helen Durkin van IHRSA. De International Health, Racquet & Sportsclub Association wil zich ervan verzekeren dat de nieuwe regelgeving de clubs geen waanzinnige sommen geld kost, en dat de regelgeving realistisch is.

Bepaalde fabrikanten hebben reeds een lijn uit met aangepaste toestellen, waarbij gebruik gemaakt wordt van o.a. felkleurige gele pedalen en handgrepen (voor slechtzienden), iconen in profiel op de bedieningsknoppen (voor blinden/slechtzienden), uitzwenkbare zittingen en lange, lage handgrepen die bereikbaar zijn voor rolstoelpatiënten. Dit gamma wordt steeds uitgebreider en speelt duidelijk in op bestaande noden in de samenleving.

# Wat kan de fitness-sector concreet doen?

Bij het bouwen van nieuwe fitnesscentra, verbouwen van bestaande fitnesscentra of vernieuwing van het materiaal is het sterk aangeraden om rekening te houden met de bereikbaarheid van dit alles. We kunnen de "bereikbaarheid" indelen in 3 grote soorten:

Architecturale toegankelijkheid

Materiële toegankelijkheid

Sociaal-emotionele toegankelijkheid





Het architecturaal aspect is het meest voor de hand liggend, en lijkt daardoor het belangrijkste, maar men mag zeker het belang van de andere aspecten niet onderschatten! Ter illustratie: Idea Personal Trainer (Februari 2004) vermeldt een audit bij 50 fitnessclubs in West-Oregon (USA) die de praktijk toetste aan de richtlijnen van de "Americans with Disabilities Act". Van al deze clubs bleek 90% inspanningen gedaan te hebben om de ingang en de deuren volledig toegankelijk te maken. Helaas blijkt uit de audits ook dat slechts weinigen van deze clubs ook binnenin volledig toegankelijk zijn... Slechts 37% had een toegankelijke balie, 44% had toegankelijke kleedkamers en lockers, en ironisch genoeg was de toegankelijkheid op en rond de toestellen bij slechts 8% van de bezochte clubs voldoende.

Maar toegankelijkheid gaat duidelijk verder dan enkel de puur architecturale toegankelijkheid, want waarom zou iemand geld uitgeven aan een clublidmaatschap, als men niet van alle services gebruik kan maken?

En ook het sociale aspect is van groot belang... want waarom zou iemand naar een club komen waar men niet onmiddellijk een goed gevoel heeft?

We baseren ons voor de architecturale aanpassingen/voorzieningen op de brochure "Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden". Deze brochure is gebaseerd op de wet van 17 juli 1975 en het uitvoeringsbesluit van 9 mei 1977 'betreffende de toegang van gehandicapten tot gebouwen toegankelijk voor het publiek'.

De normen in de brochure wijken soms af van de oorspronkelijke wettelijke normen aangezien een aantal van deze normen intussen verouderd zijn. Het is dus ten eerste aan te raden om reeds rekening te houden met de richtlijnen die we hier meegeven.

Verder worden ook gegevens uit de "Americans With Disabilities Act" (ADA) gebruikt.

Alle richtlijnen worden opgesomd in de volgorde waarin men er doorgaans mee geconfronteerd wordt. Vanzelfsprekend komen bepaalde aanpassingen in meerdere ruimtes/zones voor (bv. trappen, deuren,...).

### Parking en toegangspad

- 4% van het aantal parkeerplaatsen (1 op 25) wordt gereserveerd voor personen met een handicap
- Die parkeerplaatsen zijn minstens 3,5m breed en 5m lang (6m lang als de auto's achter elkaar geparkeerd worden) en liggen zo dicht mogelijk bij de ingang (bij voorkeur < 25m)
- Voetpaden en trottoirafritten moeten goed bereikbaar zijn
- Toegangspad is 1,5m breed en naast obstakels blijft er een vrije breedte van 90cm
- Niveaunderschillen worden voorzien van een hellend vlak en een trap (niet te stijl en in slipvrij materiaal. De eerste en laatste trede worden geaccentueerd met een strip in contrasterende kleur).  
Voor hellingen van maximum 10m lang is de hellingsgraad maximum 5% en voor hellingen van 5m lang is dit hoogstens 7%. Het hellend vlak is minstens 1,20m breed.  
Zowel langs de helling als langs de trap is aan beide zijden een stevige leuning van 85cm à 1m hoog.
- Parkeerplaatsen en toegangspad moeten goed verlicht zijn.



*"Aan een zijde van het toilet moet een vrije breedte van 90 cm zijn om een zijdelingse transfer mogelijk te maken."*

#### Ingang

- Drempelvrij (niveaunderschillen van maximum 2cm zijn door veel rolstoelgebruikers nog zelfstandig te nemen)
- Vrije doorgangsbreedte van de deur is minstens 90cm
- Glazen deuren moeten op ooghoogte over een contrasterende kleurmarkering beschikken
- Bij voorkeur automatische schuifdeuren.
- Bij manueel bedienbare deuren die automatisch sluiten is het belangrijk dat het pompmechanisme licht wordt afgesteld (zodat de persoon de tijd krijgt om veilig binnen te komen).
- Uiteraard dient er ook voldoende ruimte te zijn om er met een rolstoel te kunnen manoeuvreren. Aan de zijde van de deurkruk is er een opstelruimte van 50cm

### Kleedkamers

- Een aangepaste zitbank is 50cm hoog en 40cm diep. Voor personen met een handicap die zich liggend afdrogen en omkleden is een ligbank of verzorgingstafel noodzakelijk
- Enkele kapstokken bevinden zich op 1,20m, de kastjes bevinden zich in de reikzone (tussen 40cm en 1,35m). De onderrand van de spiegel komt tot op 90cm, de bovenrand op 2m
- Individuele kleedhokjes zijn minstens 1,60m op 1,80m groot en hebben een opklapbaar zitje
- De deuren hebben een vrije doorgangsruijme van minstens 90cm
- De toestellen (kastcombinaties, wastafels, zitbanken, kapstokken) zijn zo opgesteld dat er een vrije draaicirkel van 1,50m is. Dat is de noodzakelijke ruimte om met een rolstoel te manoeuvreren.

### Toiletten en doucheruimte

- Een aangepast toilet ligt het best in de buurt van de kleedkamers en de douches en is minstens 1,65m op 2,20m groot. Een gecombineerde ruimte met douche en WC is plaatsbesparend en handig!
- Een toilet met douche voor personen met een handicap is minstens 2,20m op 2,20m groot. De deur draait naar buiten open en heeft een vrije doorgangsbreedte van 90cm
- De toestellen moeten opgesteld worden zodat er een vrije draaicirkel is van 1,50m
- Aan een zijde van het toilet moet een vrije breedte van 90cm zijn om een zijdelingse transfer mogelijk te maken
- Men kiest het best voor een vaste handgreep aan de muur en een opklapbare steun aan



de andere kant van het toilet. Let op een juiste plaatsing!

- De tegels van de douche liggen gelijklopend met de vloer (zonder boorden!), licht hellend naar het midden voor de afwatering
- Er is een opklapbaar douchezitje aan de wand bevestigd
- De kraan hangt tussen 90cm en 1,20m hoog en meer dan 50cm van de hoek (hendelkranen zijn het meest gebruiksvriendelijk) en de douchekop is instelbaar op een glijstang van 95cm tot 2,20m
- De vloer bestaat uit antislipmateriaal!

#### Fitnessruimte

- Geleide –en assistentiehonden krijgen toegang tot de volledige accommodatie. Ze zijn goed afgericht en onmisbaar voor blinden.
- Respect voor het rookverbod is voor iedereen een goede zaak, zeker voor personen met ademhalingsmoeilijkheden.
- Obstakels mogen de beoefenaars niet hinderen bij het verplaatsen.
- De verschillende vloeren moeten een gelijke hoogte hebben of moeten toegankelijk zijn via voetgangershellingen, liften of aangepaste liften.
- De maximumhoogte van een tapijt of tapijttegel is +/- 4 cm (1,5 inch). Tapijtranden dienen ook te worden vastgemaakt aan de vloer.
- Alle ruimtes moeten toegankelijk zijn, en er moet een pad met een vrije doorgang van +/- 90 cm (36 inches) breed voorzien worden om alles te kunnen bereiken.
- Ook tussen de toestellen onderling is een goede doorgang van groot belang.

#### Cafetaria

- Alle doorgangen in de cafetaria bedragen minstens 90cm. Op plaatsen waar men met een rolstoel moet kunnen draaien is een ruimte van 1,50m op 1,50m noodzakelijk
- Een gedeelte van de toog zou verlaagd moeten zijn om zowel staande als zittende mensen te kunnen bedienen
- De cafetaria van de sportaccommodatie dient rookvrij te zijn



## Toegankelijkheid van de apparatuur

De vereisten voor de toegankelijkheid en algemene bruikbaarheid van fitnessmateriaal zijn nog niet zo zorgvuldig en éénduidig opgesteld als bv. de architecturale richtlijnen. Fysieke activiteit bij personen met een handicap is volop in ontwikkeling en dat geldt ook voor de toestelproducenten.

Zonder echte specifieke richtlijnen of overheidseisen zouden de clubmanagers of zaakvoerders dus enkele beslissingen moeten nemen bij de aankoop van nieuw materiaal. Er zijn verschillende fysiologische verschillen waar rekening mee gehouden moet worden bij het aanschaffen van nieuw fitnessmateriaal voor personen met een handicap.

Het meest voor de hand liggende verschil is mobiliteit, want de verplaatsingen binnen de club en verplaatsen naar een toestel kunnen heel moeilijk zijn voor bv. rolstoelgebruikers, obese personen of mensen met coördinatie – en evenwichtsproblemen. Het materiaal zou zodanig moeten kunnen afgesteld worden dat de weerstand met kleine waarden verhoogd of verlaagd kan worden, beginnend vanaf nul.

Idealiter schaft men universele toestellen aan: machines waar personen met en zonder een handicap mee kunnen werken. De toestelproducenten zijn echter deze markt nog aan het verkennen, en het kan dus nog even duren vooraleer brede gamma's ontwikkeld en getest zullen zijn én aan een redelijke prijs op de markt zullen komen.

Bepaalde producenten hebben al aangepaste toestellen uitgebracht en toestellen specifiek voor rolstoelgebruikers. Deze machines zijn echter nog niet veel te zien in fitnessclubs, aangezien ze nog duur zijn en ze enkel door rolstoelers gebruikt kunnen worden. En aangezien de groep rolstoelers maar een klein percentage van de fitnessbeoefenaars uitmaakt, zijn zaakvoerders nog niet happig om dergelijke toestellen aan te schaffen.



Maar waar een wil is, is een weg. Met enige zin voor creativiteit kunnen al heel wat aanpassingen gebeuren om het de beoefenaars met een handicap zo comfortabel mogelijk te maken. Enkele voorbeelden:

- personeel laten bijscholen zodat het kan helpen met de transfers naar en weg van het toestel,
- riemen kunnen zorgen voor extra stabiliteit tijdens het gebruik,
- tubings die bevestigd worden aan de muur kunnen personen in een rolstoel de mogelijkheid bieden oefeningen te doen zonder uit de stoel te komen,
- speciale handschoenen kunnen in sommige gevallen zorgen dat verminderde grijpkracht of verlamming opgevangen wordt,
- voetriemen kunnen aan fietspedalen bevestigd worden om de voeten op de pedalen te helpen houden,
- voldoende ruimte voorzien rond de toestellen zodat iedereen zich makkelijk door de ruimte kan verplaatsen,
- Upper Body Cycles voorzien (Hierdoor kunnen mensen met een handicap aan de onderste ledematen cardiovasculair trainen met het bovenlichaam. In veel fitnesscentra is dit toestel reeds voorzien).

Dergelijke ingrepen kunnen de service naar bepaalde beoefenaars gevoelig verhogen.

Daarnaast geven we ook een idee van wat meerdere toestelproducenten qua aanpassingen kunnen voorzien:

- Uitzwenkbare of wegneembare zittingen (een rolstoelgebruiker kan zo plaats nemen op de plaats van de vaste zitting).
- Braillestickers en felkleurige onderdelen op de toestellen (i.f.v. bediening voor blinden en slechtzienden).
- Geluid én lichtsignaal om switchen van toestel duidelijk te maken (i.f.v. blinden, slechtzienden, doven en slechthorenden).

Er zijn dus zeker al voldoende mogelijkheden om bepaalde barrières voor personen met verschillende handicaps op te heffen en hen op een degelijke manier verder te helpen.



## Sociaal-emotionele toegankelijkheid

Naast de twee voorgaande “praktische” aspecten, mag zeker het belang van het sociaal-emotionele domein niet onderschat worden. Want men kan heel veel aanpassingen doen aan de opstelling van de materialen etc., maar elke beoefenaar moet zich in de eerste plaats goed voelen in de club. Zelfs de meest geavanceerde en toegankelijkste club zal geen nieuwe leden aantrekken als deze zich niet gewaardeerd en aanvaard voelen door het personeel en andere leden. Zaakvoerders en clubmanagers zouden dus eigenlijk evenveel belang moeten hechten aan het mentale welzijn van hun klanten als aan het fysieke welzijn.

Veel mensen zonder een handicap hebben het vaak moeilijk om te beginnen met fitness, omdat ze zich schamen over hun lage niveau of gebrek aan skills. We kunnen deze situatie dus vergelijken met iemand met een handicap. Zij moeten soms ook afrekenen met een negatieve houding van personeel en medesporters. De sporters en begeleiders voelen zich soms niet goed in de aanwezigheid van een persoon met een handicap waardoor ze die een gevoel geven van ongewenst te zijn.

De beste manier om dit te verhelpen is de instructeurs en ander personeel op te leiden of bij te scholen, zodat ze als “role model” kunnen fungeren voor de volledige club. Een stap verder is het aanwerven van personeel met een handicap, uiteraard iemand die de nodige technische know-how heeft en de mogelijkheden om alles verantwoord en veilig te laten verlopen.



Naast de technische kennis omtrent de problematiek is het ten eerste aan te raden om al het personeel de juiste terminologie aan te leren, waarbij de nadruk niet op de handicap maar op de persoon ligt. Een paar alom gekende voorbeelden, waarbij een verschillend woordgebruik direct een andere bijklank geeft aan het gegeven: niet “gehandicapte” of “kreupele”, maar wel “persoon met een handicap”; niet “mentaal achtergestelde persoon”, maar “persoon met een mentale handicap”. Het is ook van belang om het personeel te wijzen op het belang van fysieke activiteit voor de goede gezondheid van deze mensen.

# Conclusie



We kunnen eigenlijk stellen dat het de onaangepaste omgeving is die personen met een handicap met beperkingen opzadelt, want als iemand gewoon zelfstandig naar de fitnessclub kan komen, zich zelfstandig kan omkleden, sporten, douchen en achteraf iets drinken voelt hij zich niet belemmerd.

Voor deze brochure hebben we ons gebaseerd op bestaande publicaties en richtlijnen. We

pretenderen niet de enige, correcte waarheid te hebben meegegeven, maar we hopen met deze nota een prikkel te hebben gegeven die de lezer aan het nadenken zet over deze problematiek. Het volledig doornemen van de aangehaalde bronnen kan zeker nuttig zijn om andere en uitgebreidere ideeën op te doen.



# Aan te raden lectuur



We raden de geïnteresseerde lezer sterk aan om volgende literatuur, waarop een deel van deze nota is gebaseerd, volledig te lezen om een nog uitgebreider zicht te krijgen op de problematiek.

BLOSO, Provinciale sportdiensten, Psylos, Recreas, Vlaamse Gemeenschapscommissie,

VLG, Vlaamse Trainersschool, Oprichten van een G-Afdeling in een sportclub, Opglabbeek, februari 2006, 88 p's.

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Gelijke kansen in Vlaanderen / Vlaams Steunpunt Toegankelijkheid, Toegankelijkheid van sporthallen en zwembaden, (brochure).

# Bibliografie

- FOTO'S: Cybex International
- American College of Sports Medicine, ACSM's Health/Fitness Facility Standards and Guidelines. Second Edition, 1997, 212 p's.
- BLOSO, Provinciale sportdiensten, Psylos, Recreas, Vlaamse Gemeenschapscommissie, VLG, Vlaamse Trainersschool, Oprichten van een G-Afdeling in een sportclub, Opglabboek, februari 2006, 88 p's.
- Ellin, A., Disabled, and Shut Out at the Gym, The New York Times, 09-02-2006.
- Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap, Gelijke kansen in Vlaanderen / Vlaams Steunpunt Toegankelijkheid, Toegankelijkheid van sportthallen en zwembaden, (brochure).
- Petrick, E., Opening Doors: Why Fitness Facilities Should Make Room for People With Disabilities, www.ncpad.org, geraadpleegd in september 2006.
- US Department of Justice, ADA Standards for Accessible Design, <http://www.usdoj.gov/crt/ada/standspdf.htm>, Revised as of July 1, 1994.

## Handige contactgegevens

### *Sportfederaties*

De FitnessOrganisatie (DFO), Groenstraat 240, 9041 OOSTAKKER  
Tel: 09 232 50 36, Fax : 09 232 50 37  
Email: [info@fitnessorg.be](mailto:info@fitnessorg.be), Web: [www.fitnessorg.be](http://www.fitnessorg.be)

Vlaamse Liga Gehandicaptensport (VLG vzw), Huis Van de Sport, Zuiderlaan 13, 9000 Gent  
Tel : 09 243 11 70, Fax : 09 243 11 79  
Email : [vlgvzw@skynet.be](mailto:vlgvzw@skynet.be), Web: [www.vlg.be](http://www.vlg.be)

Vlaamse Federatie voor Sport en Recreatie in de geestelijke gezondheidszorg (Psylos vzw)  
Valkerijgang 26, 3000 Leuven  
Tel: 016 22 04 15, Fax: 016 23 24 55  
Email: [info@psylos.be](mailto:info@psylos.be), Web: [www.psylos.be](http://www.psylos.be)

Recreatief Aangepast Sporten (Recreas vzw)  
Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel  
Tel: 02 515 02 54, Fax: 02 511 50 76  
Email: [info@recreas.be](mailto:info@recreas.be), Web: [www.recreas.be](http://www.recreas.be)

### *Bevoegd ministerie en andere overheden*

Ministerie van de Vlaamse Gemeenschap Gelijke Kansen in Vlaanderen,  
Vlaams Steunpunt Toegankelijkheid  
Boudewijnlaan 30, 1000 BRUSSEL  
Tel: 02 553 58 46, Fax: 02 553 51 38  
Email: [gelijkekansen@vlaanderen.be](mailto:gelijkekansen@vlaanderen.be), Website: [www.gelijkekansen.be](http://www.gelijkekansen.be)

Provincie Antwerpen, Huis van de Sport (Vera Adams)  
Boomgaardstraat 22 bus 1, 2600 ANTWERPEN  
Tel: 03 240 62 97, Fax: 03 240 62 99  
Email: [vera.adams@sportdienst.provant.be](mailto:vera.adams@sportdienst.provant.be), Web: [www.sportdienst.provant.be](http://www.sportdienst.provant.be)

Provincie Limburg, Provinciale Sportdienst (Ronny Wasiak)  
Universiteitslaan 1, 3500 HASSELT  
Tel: 011 23 72 60, Fax: 011237210  
Email: [rwasiak@limburg.be](mailto:rwasiak@limburg.be), Web: [www.limburg.be/sport](http://www.limburg.be/sport)

Provincie Vlaams-Brabant, Provinciale Sportdienst (Lieve Callens)  
Provincieplein 1, 3000 LEUVEN  
Tel: 016 26 76 57, Fax: 016 26 76 51  
Email: [lieve.callens@vlaamsbrabant.be](mailto:lieve.callens@vlaamsbrabant.be), Web: [www.vlaamsbrabant.be](http://www.vlaamsbrabant.be)

Provincie Oost-Vlaanderen, Dienst Sport – CAS (Katrien De Clercq)  
Huis van de Sport,  
Zuiderlaan 13, 9000 GENT  
Tel: 09 243 12 42, Fax: 09 243 12 49  
Email: [katrien.de.clercq@oost-vlaanderen.be](mailto:katrien.de.clercq@oost-vlaanderen.be), Web: [www.oost-vlaanderen.be](http://www.oost-vlaanderen.be)

Provincie West-Vlaanderen, Provinciale Sportdienst (Erika De Brabant)  
Doornstraat 114, 8200 BRUGGE  
Tel: 050 40 76 86, Fax: 050 40 76 87  
Email: [erika.de\\_brabant@west-vlaanderen.be](mailto:erika.de_brabant@west-vlaanderen.be), Web: [www.west-vlaanderen.be](http://www.west-vlaanderen.be)

Brussels Hoofdstedelijk Gewest, Sportdienst Vlaamse Gemeenschapscommissie  
Leopold II-laan 178, 1080 BRUSSEL  
Tel: 02 413 04 43, Fax: 02 413 04 31  
Email: [valentine.tack@vgc.be](mailto:valentine.tack@vgc.be), Web: [www.digitaalbrussel.be](http://www.digitaalbrussel.be)

### *Sportkaderopleidingen gehandicaptensport*

Vlaamse Trainersschool  
Zandstraat 3, 1000 BRUSSEL  
Tel: 02 209 47 24  
Email: [nicole.bossaerts@bloso.be](mailto:nicole.bossaerts@bloso.be), Web : [www.bloso.be/public/trainer](http://www.bloso.be/public/trainer)

### *Toestelproducenten met een specifiek aanbod voor personen met een handicap*

CYBEX International, 10 Trotter Drive, Medway MA 02053  
USA, [www.cybexintl.com](http://www.cybexintl.com), Regional Sales Manager: Per Gustafsson  
Tel : +46 708 276836  
Email: [PGustafsson@Cybexintl.com](mailto:PGustafsson@Cybexintl.com)

HUR Health & Fitness Equipment, Ab HUR Oy  
Patamäentie 4, FIN-67100 Kokkola, Finland  
Tel : +358 6 832 5500, Fax : +358 6 832 5555  
[www.hur.fi](http://www.hur.fi)

Life Fitness  
Bijdorplein 25-31, 2992 LB Barendrecht, Nederland  
Tel : +31 (0)180 64 66 66, Fax : +31 (0)180 64 66 99  
[www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

Account Manager Vlaanderen : Hans Bollen – 0477 78 54 08  
Account Manager Wallonië: Pierre Andernack – 0475 89 38 00

SCIFIT Scientific Solutions For Fitness  
5151 South 110th East Avenue, Tulsa, Oklahoma 74146, USA, [www.scifit.com](http://www.scifit.com)  
European Sales Manager : Sören Heiyng  
Tel : +49 2938 808486  
Email : [s.heiyng@hy-sport.de](mailto:s.heiyng@hy-sport.de)

TECHNOGYM Benelux B.V.  
Rhijsnspoor 259, NL-2901 LB Capelle a/d IJssel, Nederland  
Tel: +31 10 422 3222, Fax: +31 10 422 2568  
[www.technogym.nl](http://www.technogym.nl), Email : [info@technogym.nl](mailto:info@technogym.nl)

## Een voorbeeld van een uitgewerkte training voor rolstoelgebruikers, zonder veel materiaal

Deze sessie kan van 30 minuten tot 1 uur duren, afhankelijk van de conditie van de deelnemers.

### BIJLAGE:

#### Introductie & warming-up (5-10 minuten)

- Begin elke sessie met het verwelkomen van de deelnemers, vragen hoe het met hen gaat en hun namen te leren. Moedig de mensen aan om elkaar te leren kennen. Het sociale aspect van het sportgebeuren is heel belangrijk!

Een manier om het socializen te stimuleren is een "Name Game". Vraag elke deelnemer om een beweging te kiezen als zijn of haar symbool. Als iedereen een keuze gemaakt heeft, laat je iedereen zijn of haar naam zeggen en er de bijhorende beweging bij maken. Overloop de hele kring een paar keer om de namen en bewegingen te oefenen. Deze oefening, die een goed geheugensteuntje kan zijn, kan je op muziek zetten en op verschillende manieren uitbouwen.

- Verdeel het materiaal.
- Leg uit wat je wil bereiken in de les en waarom. Die informatie zal de mensen een doelstelling geven en de gezonde levensstijl versterken.
- Vraag de deelnemers om op hun meest comfortabele manier te zitten, met de oren in hetzelfde vlak van de schouders.
- Neem 1 à 2 minuten de tijd om te werken aan een diepe ademhaling. Zo stel je een relaxe houding in voor de les.
- Leid een serie van ritmische stretches in voor nek, schouders, rug, borst en armen. Verbeelding gebruiken bij de stretching kan handig zijn, bijvoorbeeld, vraag de deelnemers om aan te voelen alsof een draad hun hoofd zachtjes omhoog trekt.

#### Cardiovasculaire fase (10-20 minuten)

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

#### Weerstandstraining (10-20 minuten)

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

Enkele mogelijke oefeningen:

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

#### Stretch & Cool-down (5-10 minuten)

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

De FitnessOrganisatie (DFO) | Groenstraat 240 | 9041 Oostakker

T +32 (0)9 232 50 36 | F +32 (0)9 232 50 37 | [info@fitnessorg.be](mailto:info@fitnessorg.be) | [www.fitnessorg.be](http://www.fitnessorg.be)

