



# Tips voor onbeperkt sporten & bewegen in rotterdam

Je eenvoudig en zonder problemen verplaatsen en meedoen aan activiteiten is voor veel mensen de normaalste zaak van de wereld.

Helaas geldt dit niet voor iedereen. Vooral mensen met een beperking of chronische ziekte lopen tegen problemen aan. Als we daarbij stilstaan, kunnen we oplossingen verzinnen. Op deze manier kan iedereen in Rotterdam meedoen. Aanpassingen zijn er in alle soorten en maten. Vaak heeft een kleine aanpassing al een groot effect.

Hier lees je praktische tips hoe je zelf rekening kunt houden met mensen met een beperking. We geven eerst een aantal algemene tips. Daarna een aantal tips over hoe je prettiger met elkaar om kunt te gaan. Dit noemen we sociale toegankelijkheid. Gevolgd door een aantal tips voor een betere en eenvoudigere manier van communiceren. Tenslotte geven we tips om de fysieke toegankelijkheid van je locatie te verbeteren.

## Algemene tips

- ✓ Het is niet altijd nodig om je sportaanbod uit te breiden voor mensen met een beperking. Soms is het al genoeg om het huidige aanbod opnieuw onder de aandacht te brengen. Of is het doorvoeren van enkele eenvoudige aanpassingen al genoeg.
- ✓ Ga in gesprek met mensen met een beperking of chronische ziekte. Vraag hen of ze extra ondersteuning nodig hebben. Of als je dingen wilt veranderen. Bekijk samen de mogelijkheden. Blijf met hen in gesprek over de voortgang.
- ✓ Neem voor tips en inspiratie contact op met andere sport- en beweegaanbieders, die al aanbod hebben voor mensen met een beperking of chronische ziekte. Je vindt hen via de site [www.unieksporten.nl](http://www.unieksporten.nl).
- ✓ In Rotterdam zijn er verschillende organisaties die adviezen kunnen geven over het onbeperkt sporten en bewegen:

### Rotterdam Sportsupport

Ben je een vereniging, stichting of professional en heb je vragen over aangepast sporten? Neem contact op met Rotterdam Sportsupport via [www.rotterdamsportsupport.nl](http://www.rotterdamsportsupport.nl) of via 010 242 93 15.

### Sportbedrijf Rotterdam

Ben je een sportaanbieder en heb je een vraag over bijvoorbeeld een sportaccommodatie of wil je een nieuwe activiteit voor mensen met een beperking starten? Neem dan contact op met het Sportbedrijf via telefoonnummer 010 808 08 80. Of ga naar de website: [www.sportbedrijfrotterdam.nl/inclusiefsporten](http://www.sportbedrijfrotterdam.nl/inclusiefsporten).

### SportMEE

Ben je zelf op zoek naar een passende sport? Of ken je iemand met een beperking die graag wil sporten? De sportconsulenten van SportMEE helpen bij het zoeken naar een geschikte sport. Voor meer informatie: [www.sportmee.nl](http://www.sportmee.nl) of via 010 282 11 11 op werkdagen van 9.00 – 17.00 uur.

## Sociale toegankelijkheid een prettige ervaring

Sociale toegankelijkheid gaat over omgaan met anderen. Zorg ervoor dat sporters, sportliefhebbers, maar ook bijvoorbeeld toekomstige werknemers of vrijwilligers met een beperking of chronische ziekte zich welkom voelen.

### Tips

- ✓ Er zijn veel verschillende mensen met een beperking en er zijn veel verschillende beperkingen. Al die mensen hebben andere voorkeuren. Stel je open op en vul geen dingen in voor mensen met een beperking.
- ✓ Wees niet bang om fouten te maken in je omgang met mensen met een beperking of chronische ziekte.
- ✓ Vraag of je ergens mee kunt helpen als je ziet dat iemand ergens moeite mee heeft. Bijvoorbeeld met het openen van een deur of bij het lezen van tekst. Neem niet zo maar dingen over.
- ✓ Spreek de persoon met een beperking zelf aan en niet de begeleider en heb geduld. Hij of zij heeft misschien moeite met spreken of met het verwerken van informatie.
- ✓ Assistentiehonden mogen altijd mee naar binnen, dat is wettelijk verplicht.

## Informatie toegankelijkheid Communicatie & informatie

Informatie toegankelijkheid houdt in dat zoveel mogelijk mensen de informatie begrijpen. Dus ook anderstaligen, mensen die laaggeletterd zijn, kleine kinderen en slechtzienden en -horenden. Bijvoorbeeld de informatie op je website of nieuwsbrieven. Ook informatie over de toegankelijkheid van de accommodatie is onderdeel van informatie toegankelijkheid.

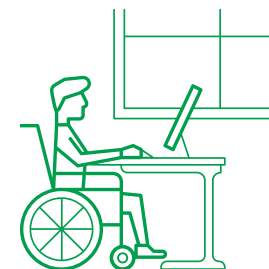
### Tips

- ✓ Communiceer actief en eerlijk over wat sporters en andere bezoekers kunnen verwachten op het gebied van toegankelijkheid. Denk aan een toegankelijk toilet, oprijplaat etc. Heldere communicatie zorgt ervoor dat sporters en toeschouwers niet voor verrassingen komen te staan.

Communiceren over de toegankelijkheid kan bijvoorbeeld via je website.

- ✓ Zorg ervoor dat mensen op verschillende manieren contact kunnen opnemen. Telefonisch, per mail of contactformulier, via WhatsApp of een andere chat.
- ✓ Kies een zogenaamd schreefloos lettertype zoals Calibri, Ariel, Helvetica of Verdana voor de website en andere communicatiemiddelen, zoals folders. Schreefloze letters zijn makkelijker te lezen.
- ✓ Schrijf duidelijk en eenvoudig en gebruik korte en actieve zinnen. Schrijf zoals je praat.
- ✓ Het gebruik van symbolen en pictogrammen maakt teksten makkelijker te begrijpen en soms zelf helemaal overbodig.
- ✓ Maak gebruik van donkere tekst en een lichte achtergrond. Dat leest prettig.
- ✓ Voeg bij filmpjes gesproken tekst, audiodescriptie of ondertiteling toe. Bij audiodescriptie vertelt een stem wat er in beeld te zien is. Het is een aanvulling op gesproken ondertiteling voor blinden en slechtzienden.

- ✓ Kijk voor manieren om met voorgaande tips aan de slag te gaan op: [www.inclusiefpubliceren.nl/sites/default/files/2019-09/Maak\\_open\\_10\\_tips\\_voor\\_toegankelijke\\_informatie\\_6.pdf](http://www.inclusiefpubliceren.nl/sites/default/files/2019-09/Maak_open_10_tips_voor_toegankelijke_informatie_6.pdf)



## Fysieke toegankelijkheid

### Toegankelijk sporten

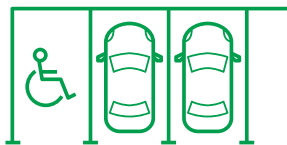
Fysieke toegankelijkheid gaat om de bereikbaarheid, betreedbaarheid en bruikbaarheid van de bebouwde omgeving. Denk daarbij aan gebouwen, voorzieningen en de openbare ruimte. Het is goed om eerst te bekijken welke voorzieningen er al zijn. Kijk daarna wat je kunt aanpassen.

In een ideale situatie is iedere sportaccommodatie voor iedereen volledig toegankelijk. Dat is een mooie ambitie maar wel een voor de lange termijn. Voor de korte termijn is het belangrijk om aanpassingen te doen die je zelf kunt uitvoeren. Onderstaande tips kunnen hierbij helpen. Bepaal wat je zelf kunt doen en waar anderen voor verantwoordelijk zijn.

- ✓ De ingang, tribunes, toiletten en kantine zijn duidelijk herkenbaar en vindbaar door goede bewegwijzering en duidelijke bebording met bijvoorbeeld pictogrammen.

### Bereikbaarheid

- ✓ Zorg voor gehandicaptenparkeerplaatsen dicht bij de entree. Neem contact op met de gemeente als dit de openbare ruimte betreft.



- ✓ Denk na over de manieren waarop sporters de accommodatie of vereniging kunnen bereiken en vraag hen of dit beter kan.

### Betreedbaarheid

- ✓ De entree is drempelvrij; anders is de maximale drempelhoogte 2 cm. Bij voorkeur is er een oprijplaat of drempelhulp om de drempelhoogte te overbruggen.
- ✓ Zorg voor een toegankelijk toilet voor mensen die slecht

ter been zijn of gebruik maken van een rolstoel. De ruimte moet minimaal 165 bij 220 cm zijn. Er moet voldoende ruimte voor en naast de toiletspot en het fonteintje zijn. En er moet een draaicirkel zijn van ten minste 150 cm.

- ✓ Is er geen toegankelijk toilet? Dan kun je een gewoon toilet voorzien van opklapbare beugels naast de toiletspot. Dit is geen alternatief voor een toegankelijk toilet, maar een noodoplossing.
- ✓ Aangepaste voorzieningen, zoals een toegankelijk toilet, zijn gebaat bij regelmatig gebruik. Zorg bijvoorbeeld dat het toegankelijke toilet beschikbaar is. Dus doe de deur niet standaard op slot, zodat iedereen er gebruik van kan maken. Gebruik bij voorkeur een aanduiding zoals man/vrouw/rolstoel.



### Bruikbaarheid

- ✓ Zorg voor toeschouwersplaatsen voor mensen in een rolstoel. Bij voorkeur op een tribunevak tussen anderen en met goed zicht op het veld, zwembad of de hal. Veiligheid is van belang voor alle bezoekers. Zorg ook voor een voorziening voor mensen die slecht horen, zoals een ringleiding voor een deel van de tribune. Breng lijnen en begeleiding aan voor mensen die slecht zien.
- ✓ Zorg ervoor dat ook kleine mensen en mensen in een rolstoel vrij zicht hebben op het speelveld of zwembad. Bijvoorbeeld door de bovenkant van een hek voor hen niet op ooghoogte te laten eindigen. Of gebruik waar nodig en mogelijk een verhoging.
- ✓ Kleedruimten en douches moeten voor iedereen toegankelijk zijn. Ook sporters met een beperking die bijvoorbeeld een rolstoel zitten, moeten gebruik kunnen maken van de aanwezige voorzieningen. Maar ook ouders met een beperking moeten de mogelijkheid hebben om hun kind te helpen met omkleden.

Denk hierbij aan genoeg ruimte, geen of lage drempels, een opklapbaar douchezitje en beugels aan de muur of een verrijdbare douchestoel of doucherolstoel.

### Veilig Sporten

- ✓ In geval van nood moeten mensen met een beperking snel en veilig het gebouw kunnen verlaten. Dit noemen we uitgangelijkheid.

Denk hierbij aan duidelijke vluchtroutes, toegankelijke nooduitgangen en, als er verdiepingen zijn, evacuatiestoelen.

- ✓ Houd rekening met mensen met een beperking bij ontruimingsplannen en evacuatieoefeningen.
- ✓ Houd in- en uitgangen en nooduitgangen vrij.



Rotterdam – november 2020

Dit informatieblad is een uitgave van de gemeente Rotterdam in samenwerking met Zet en met medewerking van Rotterdam Sportsupport, Sportbedrijf Rotterdam en MEE Rotterdam-Rijnmond.

Aan dit informatieblad kunnen geen rechten worden ontleend.

Meer informatie kunt u vinden op [www.wijzijnzet.nl](http://www.wijzijnzet.nl)

