

Aanpassingen van atletiekaccommodaties tbv gehandicapten

Steeds meer worden door de verenigingen vragen gesteld m.b.t. mogelijke c.q. nodige aanpassingen van hun accommodatie om deze geschikt te maken voor atletiek voor mensen met een handicap.

Onderstaand gaat geheel over de eventuele aanpassingen welke kunnen worden gedaan om training en wedstrijden op een goede en veilige manier te laten verlopen.

De huidige accommodaties zijn aangelegd met als uitgangspunt het "IAAF Track & Field Facility Manual" en de daarop gemaakte aanpassingen naar de Nederlandse situatie/wensen.

Binnen de atletiek voor atleten met handicap onderscheiden we de wedstrijdssport en de recreatieve sport. Voor wedstrijd/competitieve atletiek vallen we terug op "World Para Athletics (WPA)". Hebben we het over recreatieve atletiek dan komen we bij breedtesport. Steeds vaker stromen met een handicap in bij de vereniging en willen atletiek op recreatief niveau beoefenen. Leren lopen, gezamenlijk 'rollen' of lotgenoten opzoeken. Atletiek is in vele facetten toereikend voor heel veel verschillende handicaps. Voor atleten met een verstandelijke handicap zijn er ook op nationaal en internationaal niveau de apart voor hen georganiseerde "Special Olympics".

Wanneer een accommodatie geschikt moet worden gemaakt voor **wedstrijdatletiek** voor atleten met een handicap, komen we bij de verschillen tussen de "World Para Athletics Competition Rules and Regulations" en de "IAAF Competition Rules". Getracht zal worden de verschillen aan te geven en worden aanbevelingen gedaan voor andere aanpassingen als gevolg van deze verschillen. Voor de **recreatieve atletiek** heeft Special Olympics zijn eigen "Athletics Rules".

Gebouwen en de terreinen om de "Field of Play" heen worden buiten beschouwing gelaten.

World Para Athletics (WPA) onderscheidt de volgende indeling ("klassen") van handicaps:

1. **Visuele beperking**

Hier onderscheiden we atleten die volledig blind zijn (worden altijd door iemand begeleid) tot atleten met een zeer slecht zichtvermogen (kunnen wel zelfstandig functioneren). Deze groep atleten kan in een "normale" wedstrijd meedoen. Sommige atleten lopen met gids en zullen 2 banen innemen tijdens wedstrijden.

2. **Verstandelijke beperking**

Deze atleten hebben geen lichamelijke beperking en kunnen zelfstandig functioneren. Ook in een "normale" atletiekwedstrijd.

3. **Hersenbeschadiging**

Hier onderscheiden we twee groepen. Rolstoel gebonden atleten en atleten die zich lopend kunnen voortbewegen.

4. **Dwerggroei en amputaties**

Onder deze groep atleten vallen "kleine mensen" en atleten met een beenamputatie en/of armamputatie. Zonder gebruik van een beenprothese.

5. **Rolstoel gebonden**

Deze atleten zijn altijd rolstoel gebonden. Meestal als gevolg van een rug(ruggenmerg) aandoening.

6. **Amputaties**

Dit zijn atleten met een beenamputatie die gebruik maken van protheses.

Special Olympics heeft enig onderscheid op vaardigheden van een atleet. Dit is echter niet beschreven in dit document. Hieronder vallen atleten met een verstandelijke beperking. De verstandelijk beperking staat centraal en kan eventueel gecombineerd zijn met andere beperkingen..

De indeling van bovenstaande is door WPA geregeld in hun document “World Para Athletics Classification Rules and Regulations”.

Elke atleet zal voordat hij/zij aan het Nederlands Kampioenschap (NK) of aan een internationale wedstrijd deelneemt, zich officieel laten classificeren. Voor het NK volstaat een nationale classificatie die geregeld kan worden via de Atletiekunie.

<https://www.atletiek.nl/voor-atleten/atleten-met-handicap/classificatie-en-wedstrijden>

Wil de atleet aan internationale wedstrijden deelnemen, of op de Wereld Ranglijst komen, dan dient hij/zij internationaal geclassificeerd te worden. Meer informatie;

<http://www.paralympic.org/athletics>.

Over Special Olympics kan meer info gevonden worden op: <http://www.specialolympics.nl/>

Wedstrijd atletiek

1. Visuele beperking

Hier onderscheiden we de klassen: 11 – 12 – 13.

De verschillen zijn:

Atleten in de klasse 13 vallen volledig onder de zelfde regels als ziende atleten en hebben geen speciale aanpassingen nodig.

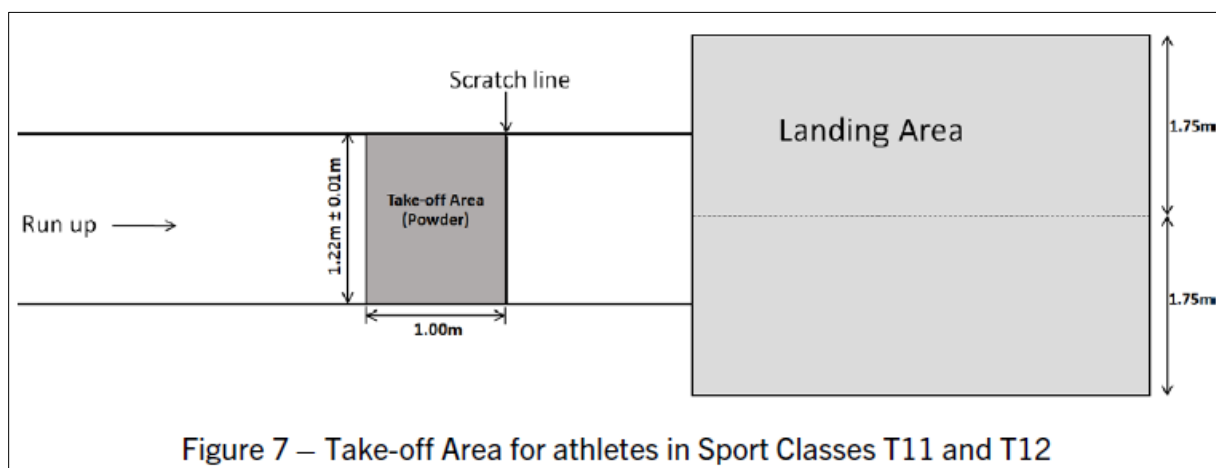
Lopen:

Atleten in de klassen 11 en 12 (kunnen) lopen met een gids. Dat houdt in dat zij tijdens de wedstrijd (alle afstanden) samen met iemand anders lopen. Bij onderdelen waar in banen wordt gelopen (t/m 400m en estafettes) heeft de atleet in deze twee klassen twee banen tot zijn beschikking.

Startlijnen dienen om die reden dan ook verlengd te worden over de direct rechtsgelegen baan. Altijd worden de banen 1 – 3 – 5 – 7 als startbanen gebruikt. De naast gelegen banen (resp. 2 – 4 – 6 – 8 worden samen getrokken met resp. 1 – 3 – 5 – 7). Praktisch gezien wordt dit voor een wedstrijd met tape van 5cm breedte gedaan. Uiteraard in dezelfde kleur als de reguliere startlijnen. Bij estafettes geldt hetzelfde voor alle lijnen (en haken) op de wisselpunten.

Verspringen/hinkstapspringen:

Vanuit veiligheidsoverwegingen wordt aanbevolen te springen in een landingsbak van minimaal 3.50m breed. Als dit niet mogelijk is wordt aanbevolen om langs de beide zijanten val beschermende maatregelen te treffen (matten o.i.d.). Tevens springen deze atleten niet vanaf de balk maar vanuit een wit vlak van 100cm lengte over de gehele breedte van de aanloop.



Langs de gehele aanloop en naast de landingsbak mogen zo min mogelijk (of liever geen) obstakels liggen.

Werpen:

Geen aanpassingen vereist. Ook hier is van belang dat zich rond de werpcirkel of speeraanloop geen obstakels bevinden.

Hoogspringen:

Geen aanpassingen vereist. Hier is ook een obstakelvrije omgeving rond aanloop en mat van belang.

2. Verstandelijke beperking

We kennen hier de klasse 20.

Deze klasse vraagt geen enkele aanpassing van de accommodatie.

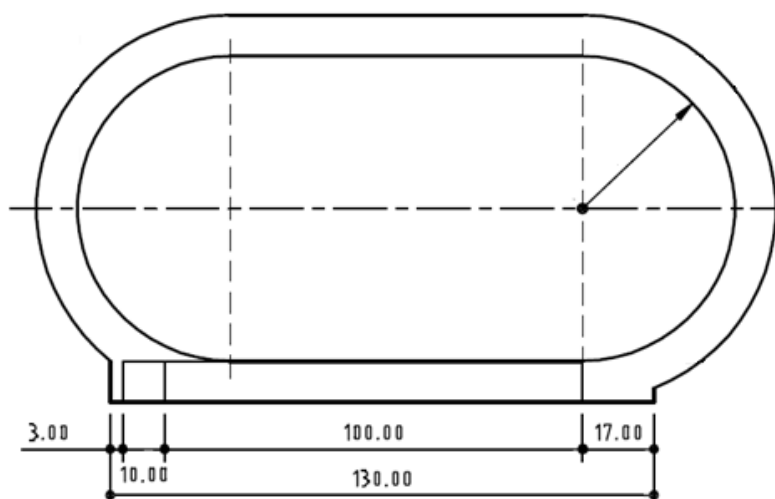
3. Hersenbeschadiging

Hier onderscheiden we de rolstoel gebonden atleten (klassen 31 – 32 – 33 – 34) en atleten die zich lopend kunnen voortbewegen (klassen 35 – 36 – 37 – 38).

Rolstoel gebonden atleten (klassen 31 t/m 34):

Lopen:

Een rondbaan met een “harde” ondergrond is wel een vereiste voor deze atleten. Verder is de rondbaan van “normale” afmetingen. Van belang is dat de atleet in zijn rolstoel (vaak aangepaste racestoel) de rondbaan eenvoudig, zonder opstaande randen ed kan bereiken. En dat er zowel aan binnen- als aan buitenzijde van de rondbaan zo min mogelijk opstaande randen zijn. Daarbij is het wel toegestaan dat er een binnenrand (kerb of goot met deksels) aanwezig is. Wanneer het aantal sprintbanen meer is dan het aantal rondbanen is met name het gebied (de uitloop) na de finishlijn een aandachtspunt. Afhankelijk van hun klasse (dus niveau van de handicap) komen atleten met grote snelheid (≥ 7 m/sec) over de finish. Wanneer zij in buitenste banen finishen, zal de atleet gezien zijn snelheid direct naar links in de



naast gelegen baan moeten sturen. Van belang in deze situatie is dat de uitloop (welke volgens de IAAF minimaal 17 meter moet zijn) er zich geen obstakels dicht bij de baan bevinden. Een leunhek in het verlengde van de buitenste banen dient het liefst niet aanwezig te zijn. Is het er wel, dan mag dit geen gevaarlijke situaties geven. Voorkeur gaat uit naar GEEN hek en een vlakke vrije uitloop die langer is dan 17 meter (in Nederland wordt al 20 meter aangehouden). In

een uiterste geval kan met stevige kussens gewerkt worden die een eventueel obstakel goed beschermen en de atleet min of meer afremt. Zeker geen voorkeur situatie.

Voor estafettes in deze klassen, worden, net als bij de klassen 11 en 12 steeds twee banen gebruikt per estafette team. Hier moeten ook alle lijnen “verlengd” worden naar de rechts gelegen baan (zie boven).

Springen:

Rolstoel gebonden atleten doen geen springonderdelen.

Werpen:

Rolstoel gebonden atleten werpen allemaal vanaf een werpstoel. Het is van belang dat deze stoel goed gefixeerd kan worden opdat tijdens het werpen de atleet (met stoel) "vast" staat. Een werpstoel heeft in principe elke vorm en grondmaat (minimaal 30x30cm). De hoogte van de stoel is maximaal 75cm.

Om een stoel goed te kunnen fixeren zal er een speciale vastzetinrichting aanwezig moeten zijn. Deze vastzetinrichting is gesitueerd om een "normale" cirkel.

Voorbeeld van een vastzet inrichting voor werpen vanuit werpstoel. (Paralympic Games London2012)



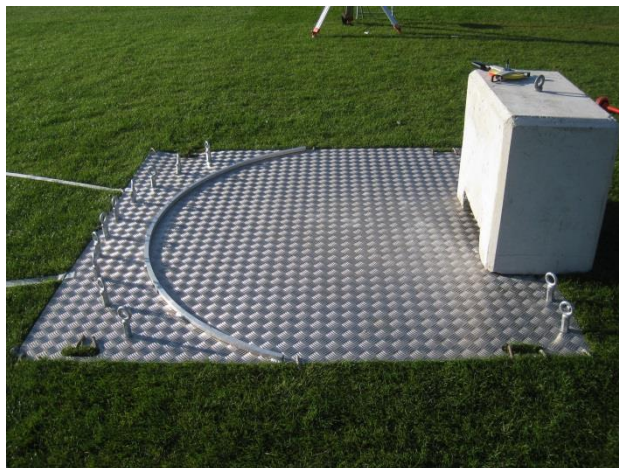
Deze cirkel mag de maten van zowel 2.135m als 2.50m hebben. Dit geldt voor alle werponderdelen (dus ook speerwerpen). Er mag geen stootblok aanwezig zijn. Gevolg is dat bijna altijd de discus cirkel wordt gebruikt. Voor veiligheid moet (behoudens speer en kogel) **altijd** een (discus) kooi gebruikt worden.

De vastzetinrichting dient zeer stevig te zijn. Daar er bij vastzetten van de werpstoel en bij het werpen zelf enorme krachten vrijkomen.



Voorbeeld van vastzetten van werpstoel in ring. (EC Athletics, Swansea2014)

*Voorbeeld van "losse" werpinstallatie
(stevige metalen plaat waarop een deel van
de afwerpboog is aangebracht)
(EC Athletics Swansea2014)*



Het is toegestaan een speciaal (verplaatsbaar) platform te gebruiken waarop (een deel) van de cirkel is aangebracht. Aan dit platform zijn fixatie ogen gemaakt om de stoel vast te zetten. Dit platform dient een zeer stijve constructie te zijn, welke goed gefixeerd aan de ondergrond is.



Ook is werpen vanuit bestaande cirkels een mogelijkheid. Tegenwoordig zijn rond de cirkel bevestigingspunten aangebracht waar aan spanbanden (oid) kunnen worden bevestigd. Aan de voorzijde in de sector worden extra bevestigingspunten op ca 50 cm in de sector aangebracht. Dit kunnen ook (tijdelijk) grote grondpotten (haringen) zijn.

Om de plek van waar geworpen wordt goed te kunnen bereiken, mogen de atleten enige hulp krijgen. Echter de atleten zijn aan hun rolstoel gebonden, dus zal het "pad" naar deze werpplek wel vlak en bij voorkeur verhard moeten zijn.

Om werpstoelen goed te fixeren worden spanbanden of kettingen met spanners gebruikt. De vastzetogen om de cirkel dienen, met name aan de voorzijde op enige afstand van de afwerpboog te worden aangebracht. Dit om de fixatie en stabiliteit van de werpstoel beter te laten plaatsvinden.

Niet rolstoel gebonden atleten (klassen 35 t/m 38):

Voor deze klassen zijn geen speciale aanpassingen noodzakelijk op de accommodatie.

Wel zal er rekening gehouden moeten worden dat deze atleten wat "problemen" hebben met hun stabiliteit. Dus de ondergrond dient zo veel mogelijk vlak te zijn.

4. Dwerggroei en amputaties

Dit zijn atleten met een groeistoornis ("kleine mensen, F40 en F41"). De tweede groep zijn de atleten met een amputatie. Dit kunnen zijn beenamputaties (klassen 42 – 43 – 44) en armamputaties (klassen 45 – 46 – 47).

Geen van deze klassen vragen enige aanpassing aan de accommodatie.

5. Rolstoel gebonden

Dit zijn allemaal atleten die rolstoel gebonden zijn (klassen 51 – 52 – 53 – 54 voor de rondbaan onderdelen en klassen 51 – 52 – 53 – 54 – 55 – 56 – 57 voor de werponderdelen).

Deze klassen zijn wat de aanpassingen en voorzieningen betreft identiek aan hetgeen hierboven reeds beschreven is onder “rolstoel gebonden atleten (klassen 31 t/m 34)”.

Attentie voor het feit dat deze atleten (met name de klassen 54 t/m 57) veel sterker zijn. En dus sneller rijden en bij het werpen grotere krachten ontwikkelen.

6. Amputaties (klassen 61 t/m 64)

Deze klassen vragen geen aanpassing aan de accommodatie.

Recreatieve atletiek

Atleten met een verstandelijke handicap in Nederland worden vaak “G-atleten” of “VB-atleten” genoemd. Zij doen atletiek in de recreatieve vorm. Evenementen vallende onder de vlag van “Special Olympics”, hebben aangepaste “regels”.

Zowel de evenementen van Special Olympics als de bijeenkomsten (trainingen) met deze atleten bij de lokale vereniging vragen van de accommodatie geen specifieke aanpassingen. Indien bij Special Olympics wedstrijden vanwege de meervoudige beperking een rolstoelatleet mee doet wordt de beschrijving bij de klassen 31 - 34 aangehouden.

Vanaf 2012 zijn atleten met een verstandelijke beperking ook Paralympisch en komen op een beperkt aantal onderdelen uit op de Paralympische Spelen.