

Sporten voor mensen met een handicap is ontzettend belangrijk

Sporten is voor iedereen belangrijk, dus ook voor mensen met een handicap. Maar een klein percentage van mensen met een handicap doet aan sport. Dit percentage moet en kan omhoog!

Inmiddels is wel bekend dat mensen met een handicap minder mogelijkheden hebben om te sporten. Zeker niet elke sportvereniging biedt gehandicapten een mogelijkheid om te sporten, terwijl dit wel heel belangrijk is. Vaak zijn mensen met een handicap meer afhankelijk dan anderen, maar dit betekent niet dat zij niet kunnen sporten. Vaak door kleine aanpassingen en de nodige ondersteuning kunnen zij gewoon meedoen aan het spel en genieten van de sport.

Sporten en lichaamsbeweging is gezond en geeft je energie. Het vermindert stress en zorgt ervoor dat je de problemen in het dagelijkse leven even los kan laten. Verder houdt lichaamsbeweging het gewicht op peil en het bestrijdt gezondheidsproblemen. Naast al deze voordelen van het sporten is het ook nog eens leuk, gezellig en goed voor de teamspirit. Voor mensen met een handicap is dit minstens zo belangrijk.

Naast dat sporten heel gezond is, is het ook nog eens heel erg goed voor je sociale contacten. Sporters maken ook vaak deel uit van een bestuur of draaien kantinediensten. Verder organiseren teams vaak ook nog eens teamuitjes of teamweekenden. Hierdoor bouw je ook buiten het sporten een band met elkaar op. Omdat mensen met een handicap vaak al minder sociale contacten hebben en wat meer afhankelijk zijn is het fijn dat zij ook een leuk en gemotiveerd team om zich heen hebben. Zo hebben zij ook hun sociale contacten en sociale leven om zich heen en maken op deze manier deel uit van de samenleving.

Bij sommige sportclubs is er een speciaal opgericht team, waarbij mensen met een beperking toch de mogelijkheid krijgen om een sport te beoefenen. Zo kunnen bv. hockeyers met een lichamelijke beperking door een aantal kleine aanpassingen, zoals een kortere wedstrijd, het gebruik van lichtere ballen en een aantal aangepaste regels toch gewoon hockeyen. Op deze manier zouden veel meer sportverenigingen mensen met een handicap de kans moeten geven om te kunnen sporten.

Op 14 juli 2016 heeft Nederland het "VN-verdrag voor de rechten van personen met een handicap" ondertekend. Dit betekent dat ook mensen met een handicap net als ieder ander volwaardig en zelfstandig, met of zonder ondersteuning, aan de maatschappij moeten kunnen deelnemen. Dit geldt ook voor sport!

Wij als "Toegankelijk Noordenveld voor iedereen" streven ernaar om in overleg met de gemeente en sportverenigingen te bewerkstelligen dat ook mensen met een handicap in de gemeente Noordenveld, eventueel met de

nodige ondersteuning en middelen, de mogelijkheid moeten krijgen om (meer) te kunnen sporten.

Sporten voor mensen met een beperking is dus ontzettend belangrijk, omdat zij vaak al iets meer moeite hebben om mee te kunnen doen aan de maatschappij. Het is dus heel belangrijk dat mensen met een handicap meer mogelijkheden krijgen om te sporten.

Sporten is plezier maken, voor iedereen!!

Van essentieel belang hierbij is dat de sportaccommodaties goed bereikbaar, bruikbaar en toegankelijk dienen te zijn. Dit is ook belangrijk als mensen met een beperking naar sportwedstrijden willen gaan.

Aandachtspunten zijn o.a. geen stoepen maar indien nodig een hellingbaan, brede en gemakkelijk te openen deuren, drempelvrij, toegankelijke invalidentoilet en doucheruimte of een combinatie hiervan.