

2024

# #BEACTIVE DAY

## TOEGANKELIJKHEID GIDS

Verbetering van de  
toegankelijkheid van  
fysieke activiteiten  
voor mensen met een  
beperking

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)

 Co-funded by  
the European Union

 europe active  
MORE PEOPLE | MORE ACTIVE | MORE OPEN

#BEACTIVE  
EUROPEAN WEEK OF SPORT

# INHOUD

<b>01 INTRODUCTIE</b>	<b>4</b>
<b>02 VOOR WIE IS DEZE GIDS?</b>	<b>5</b>
<b>03 BEGRIJPEN VAN BEPERKINGEN</b>	<b>7</b>
3.1 Over beperkingen in Europa	8
3.2 Soorten handicaps en hun uitdagingen om lichamelijk actief te zijn	11
<b>04 STRATEGIËN VOOR INCLUSIE</b>	<b>13</b>
4.1 Fysieke Toegankelijkheid Ingang en Navigatie	14
4.2 Inclusieve Voorzieningen	16
4.3 Programma's en services	21
<b>05 BETROKKENHEID EN VOORLICHTING</b>	<b>22</b>
5.1 Mensen met beperkingen effectief betrekken bij de gemeenschap	23
5.2 Bouw samenwerkingsverbanden op met lokale organisaties en belangengroepen voor mensen met beperkingen.	24
<b>06 CONCLUSIE</b>	<b>26</b>
<b>07 BRONNEN EN VERDERE LEZINGEN</b>	<b>27</b>
<b>08 OVER HET 2024 #BEACTIVE DAY PROJECT</b>	<b>29</b>



# ERKENNINGEN

Deze gids is ontwikkeld onder het 2024 **#BEACTIVE DAY** project dat medegefinancierd wordt door het **Erasmus+ Programma van de Europese Unie**. De inhoud is ontwikkeld door Gunta Anca van [SUSTENTO, de Letse Koepelorganisatie voor Organisaties voor Mensen met een Beperking](#), en met de steun en bijdragen van het consortium, na een gezamenlijke workshop over dit onderwerp.

De diepste dank gaat uit naar een diverse groep experts, leden en organisaties wiens onschatbare bijdragen cruciaal waren voor de ontwikkeling van deze inclusiegids. Hun expertise, inzichten en praktijkervaringen hebben de inhoud verrijkt en ervoor gezorgd dat deze zowel praktisch als inspirerend is.

Bijzondere dank gaat uit naar de pleitbezorgers voor mensen met een beperking die hun persoonlijke ervaringen en uitdagingen bij het deelnemen aan fysieke activiteiten hebben gedeeld. Hun verhalen benadrukken de dringende noodzaak van meer inclusieve praktijken en hebben de aanbevelingen in deze gids geïnspireerd.

Dank gaat verder uit naar de verschillende organisaties die gespecialiseerd zijn in de rechten van mensen met een beperking en de toegang tot fysieke activiteiten en sport. Hun voortdurende onderzoek en belangenbehartigingsinspanningen bieden een solide basis voor het begrijpen van de obstakels waarmee mensen met een beperking worden geconfronteerd en de beste praktijken voor het wegnemen van deze obstakels.

Bovendien gaat onze waardering uit naar de fitnessprofessionals die inclusieve programma's hebben geïmplementeerd en feedback hebben gegeven over effectieve strategieën en verbeterpunten. Hun praktische ervaring was van belang om praktische oplossingen te vormen die in verschillende omgevingen kunnen worden toegepast.

Tot slot bedanken wij de overheids- en niet-gouvernementele financieringsorganisaties die inclusiviteitsprojecten ondersteunen. Hun inzet voor het bevorderen van gelijkheid in fysieke activiteiten, fitness en sport maakt de realisatie van initiatieven mogelijk die een blijvende impact kunnen hebben op de gemeenschap.

Deze gids is een bewijs van de kracht van samenwerking en gedeelde toewijding om de toegankelijkheid van fysieke activiteiten voor iedereen, in het bijzonder voor mensen met een beperking, te verbeteren.



Co-funded by  
the European Union



**morla  
moves**

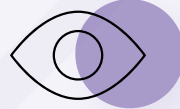


# 01 INTRODUCTIE



## DOEL

Het doel van deze gids is om het cruciale belang van inclusiviteit in fysieke activiteiten te benadrukken, vooral voor mensen met een beperking. **Fysieke activiteit is een fundamenteel aspect van gezondheid, welzijn en socialisatie voor alle individuen, ongeacht hun fysieke mogelijkheden. Mensen met een beperking worden echter vaak geconfronteerd met aanzienlijke barrières die hun deelname aan sport, fitness en fysieke activiteiten beperken. Deze gids beoogt deze barrières aan te pakken door praktische oplossingen en strategieën te bieden die toegankelijkheid en inclusiviteit bevorderen. Het uiteindelijke doel is ervoor te zorgen dat fysieke activiteiten gastvrij en toegankelijk zijn, waardoor mensen met een beperking volledig kunnen deelnemen en gelijkelijk kunnen profiteren.**



## VISIE

**Deze gids is ontwikkeld vanuit de visie dat iedere persoon, ongeacht geslacht, etnische, culturele of economische achtergrond, seksuele geaardheid of genderidentificatie, bekwaamheid of beperking, het recht heeft om deel te nemen aan gezondheid bevorderende fysieke activiteiten. Deze gids promoot de kracht van fysieke activiteit om verschillen te overbruggen en mensen te verenigen, en streeft ernaar om nieuwe standaarden van inclusie in de sector te inspireren.**

Onze organisatie is toegewijd aan het bevorderen van een inclusieve omgeving waar fitness- en gezondheidsvoordelen toegankelijk zijn voor iedereen, inclusief mensen met een beperking. Door inclusiviteit te omarmen, voldoen we niet alleen aan wettelijke en ethische normen, maar verrijken we ook onze gemeenschappen door diversiteit en gelijkheid te bevorderen.



Deze gids vertegenwoordigt onze voortdurende inzet om barrières af te breken en kansen te creëren voor alle individuen om een actief en gezond leven te leiden. Door toegewijde inspanningen en continue leermomenten streven we ernaar om nieuwe standaarden voor inclusie en toegankelijkheid in de fitnessindustrie vast te stellen, en ervoor te zorgen dat onze programma's en faciliteiten tegemoetkomen aan de behoeften van mensen met diverse mogelijkheden.





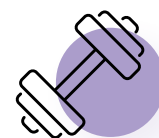
## 02 VOOR WIE IS DEZE GIDS?

*Deze inclusiegids is ontworpen voor een breed scala aan doelgroepen die een cruciale rol spelen in het aanbieden, beheren en bevorderen van fysieke activiteiten.*

Door elke groep specifiek aan te spreken, streeft de gids naar een alomvattende aanpak van inclusiviteit in verschillende sectoren en niveaus van invloed binnen de fitness- en fysieke-activiteitensector.

### Fitness- en fysieke-activiteit aanbieders

Dit omvat eigenaren en managers van sportscholen, fitnessclubs en recreatie- of vrijetijdscentra die fysieke activiteiten aanbieden. Het is essentieel voor deze entiteiten om te begrijpen hoe ze hun faciliteiten, apparatuur en programma's kunnen aanpassen om toegankelijk en uitnodigend te zijn voor mensen met een beperking. Deze gids biedt praktische aanbevelingen om deze aanbieders te helpen hun diensten aan te passen aan de behoeften van alle deelnemers.



### Personal Trainers en instructeurs

Persoonlijke trainers en fitnessinstructeurs hebben direct contact met deelnemers en hebben een grote invloed op hun trainingservaring. Deze gids biedt gespecialiseerde trainingsmethoden en communicatiestrategieën om ervoor te zorgen dat instructeurs goed uitgerust zijn om effectief te werken met individuen die verschillende soorten beperkingen hebben.

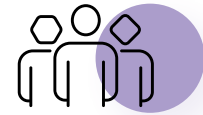
### Gemeenschapscentra en sportclubs

Deze organisaties fungeren traditioneel als het hart van lokale sport- en recreatieve activiteiten, waardoor het essentieel is dat gemeenschapscentra en lokale sportclubs het voortouw nemen in het bevorderen van inclusiviteit. Deze gids zal deze organisaties helpen bij het implementeren van beleid en praktijken die ervoor zorgen dat iedereen in de gemeenschap gelijke kansen heeft om deel te nemen aan, en te genieten van, fysieke activiteiten.



## Beleidsmakers en belanghebbenden in de fitnessindustrie

Beleidsmakers hebben de autoriteit om publieke en private initiatieven te beïnvloeden die de toegankelijkheid in sport en fitness verbeteren. Deze gids biedt inzichten in noodzakelijke beleidsaanpassingen en pleitstrategieën die kunnen bijdragen aan het creëren van meer inclusieve omgevingen. Belanghebbenden, waaronder sponsors, fabrikanten van fitnessapparatuur en professionele verenigingen, zullen ook waardevolle informatie vinden over het effectief ondersteunen van inspanningen voor inclusiviteit.



## Mensen met een beperking

Belangrijk is dat deze gids ook bedoeld is voor individuen met een beperking zelf, en biedt hun kennis en hulpmiddelen om op te komen voor hun rechten en behoeften binnen de fitness-, lichamelijke activiteiten- en sportsectoren. Door mensen met een beperking te empoweren met informatie over wat zij kunnen vragen en verwachten van fitnessaanbieders en gemeenschapsprogramma's voor sport, helpt deze gids hen actieve deelnemers te zijn bij het vormgeven van toegankelijke en inclusieve omgevingen. Door zich te richten op deze groepen, beoogt de gids een domino-effect te creëren dat de toegankelijkheid en inclusiviteit door de hele breedte van de fitness- en lichamelijke activiteitensector verbetert.



Of het nu gaat om directe dienstverlening, beleidsimplementatie, gemeenschapsbetrokkenheid of persoonlijk pleiten, elke groep heeft een unieke rol te vervullen in het bevorderen van gezondheid en welzijn voor iedereen, ongeacht fysieke capaciteiten.





## 03 BEGRIJPEN VAN BEPERKINGEN

**Huidige statistieken en gegevens over de deelname aan lichamelijke activiteit onder mensen met een handicap.**

De Conventie van de Verenigde Naties inzake de rechten van personen met een handicap (CRPD), ondertekend door zowel de Europese Unie (EU) als haar lidstaten, blijft de gemeenschappelijke referentie voor de definitie van handicap:



*'Personen met een handicap omvatten degenen die langdurige fysieke, mentale, intellectuele of zintuiglijke beperkingen hebben die in interactie met verschillende barrières hun volledige en effectieve deelname aan de samenleving op gelijke basis met anderen kunnen belemmeren.'*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap, Artikel 1. Verenigde Naties (2006)

## 3.1 Over beperkingen in Europa

Zoals uitgelegd in de volgende sectie, bestaan er verschillende modellen van handicap die elk hun eigen begrip en definitie bieden, wat leidt tot een diversiteit aan complexe beperkingen en noodzakelijke overwegingen.

Het ontbreken van een gemeenschappelijke EU-definitie van handicap zorgt zowel voor gebrek aan samenhang in het beleid met betrekking tot handicap.

Enkele van de laatste inzichten uit gegevens over dit onderwerp suggereren dat:

**101 miljoen mensen**, of 27% van de EU-bevolking, in 2022 enige vorm van handicap hadden

27%

Personen met een handicap hebben **4 keer meer kans om onvervulde gezondheidsbehoeften te hebben**

4X

28.8%

**28,8% loopt risico op armoede of sociale uitsluiting** (in vergelijking met 18,3% voor mensen zonder handicap).<sup>2</sup>

<sup>2</sup>Gehandicapten in de EU: feiten en cijfers. Europese Raad, Raad van de Europese Unie.

62%

Personen met een handicap hebben **16 tot 62% minder kans om de door de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) aanbevolen niveaus van lichamelijke activiteit te bereiken**, wat hen meer vatbaar maakt voor het ontwikkelen van gezondheidscomplicaties.<sup>4</sup>

<sup>4</sup>Analyse van de belemmeringen en motieven voor het beoefenen van lichaamsbeweging en sport voor mensen met een handicap: Differences according to Gender and Type of Disability, Ascondo et al.(2023).

14%

Het hebben van een handicap is de **op twee na meest genoemde reden om niet regelmatig** lichamelijke actief te zijn (14%), na 'gebrek aan tijd' en 'gebrek aan motivatie of interesse'<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Speciale Eurobarometer 525: Sport en lichaamsbeweging, 2022: <https://europa.eu/eurobarometer/surveys/detail/2668>



**Deze cijfers zijn cruciaal om de omvang van het probleem te begrijpen en de noodzaak van gerichte interventies,** terwijl ze ook inzicht bieden in hoeveel mensen zouden profiteren van meer toegang tot en inclusie in fitness, lichamelijke activiteit en sport.

Zowel de EU als haar lidstaten hebben de CRPD in 2020 ondertekend en geratificeerd, waarvan artikel 30 expliciet verwijst naar *„deelname aan het culturele leven, recreatie, vrijetijdsbesteding en sport‘*, om *„de deelname van personen met een handicap aan reguliere sportactiviteiten op alle niveaus te*

*bevorderen; ervoor te zorgen dat personen met een handicap de mogelijkheid hebben om handicap-specifieke sportactiviteiten te organiseren, te ontwikkelen en eraan deel te nemen; [en] ervoor te zorgen dat personen met een handicap toegang hebben tot sportlocaties en -diensten‘.*

Hoewel er in de afgelopen 20 jaar aanzienlijke vooruitgang is geboekt om sport en lichamelijke activiteit toegankelijker te maken voor mensen met een handicap, blijft er ruimte voor verbetering, wat dus aandacht vereist.





## Modellen van handicap

***Modellen van Handicap verwijzen naar kaders die worden gebruikt om handicap te begrijpen en te definiëren, waarbij elk model invloed heeft op hoe de samenleving individuen met een handicap waarneemt en erop reageert.***

Deze modellen vormen de basis voor overheidsbeleid, maatschappelijke attitudes en de verlening van diensten, inclusief hoe handicaps worden beheerd en geacommodeerd in verschillende contexten zoals gezondheidszorg, onderwijs en werk.

Het begrijpen van verschillende modellen van handicap is cruciaal voor de ontwikkeling van inclusieve fitness- en lichamelijke activiteitenprogramma's:



### Het medische model

Ziet handicaps voornamelijk als ziektes of afwijkingen die moeten worden verholpen of genezen. Onder dit model ligt de focus vaak op de aandoening en haar beperkingen, waarbij oplossingen gericht zijn op het veranderen of behandelen van het individu door medische ingrepen.

### Het mensenrechtenmodel

Legt de nadruk op de inherente rechten van alle individuen, inclusief personen met handicaps, en benadrukt maatschappelijke barrières voor inclusie. Dit model pleit voor veranderingen in beleid, wetten en praktijken om deze barrières weg te nemen en gelijke rechten en kansen voor mensen met handicaps te waarborgen.



### Het sociale model

Een ontwikkeling van het mensenrechtenmodel, dit benadert handicap als een sociale constructie en stelt dat de samenleving is gestructureerd op een manier die mensen met beperkingen uitsluit. Het pleit voor veranderingen in maatschappelijke attitudes en omgevingen om mensen met handicaps volledig te includeren.

## 3.2 Soorten handicaps en hun uitdagingen om lichamelijk actief te zijn

Het begrijpen van de verschillende soorten handicaps helpt bij het creëren van passende aanpassingen en ondersteuningsstructuren binnen fitness- en sportomgevingen en is daarom essentieel om de beschikbaarheid en toegankelijkheid van lichamelijke activiteiten voor mensen met handicaps te vergroten.



### Lichamelijke handicaps

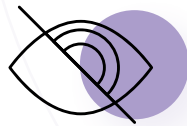
Aandoeningen die de mobiliteit of motorische functies van individuen beïnvloeden, zoals een dwarslaesie, cerebrale parese of multiple sclerose. Deze handicaps kunnen aangepaste apparatuur of aangepaste programma's voor lichamelijke activiteit vereisen om deelname mogelijk en plezierig te maken.

#### Typische barrières bij deelname aan lichamelijke activiteiten:

**Toegankelijkheid:** Gebrek aan toegankelijke voorzieningen, zoals hellingen, liften of aangepaste apparatuur, kan deelname voorkomen.

**Apparatuur:** Standaard trainingsapparatuur is vaak niet geschikt voor mensen die een rolstoel gebruiken of beperkte mobiliteit hebben.

**Programma-ontwerp:** Veel lichamelijke activiteitenprogramma's zijn niet ontworpen met aanpassingen voor verschillende gradaties van fysieke mogelijkheden.



### Visuele Beperkingen

Dit omvat gedeeltelijk zicht en blindheid, wat het vermogen van een individu kan beperken om deel te nemen aan fysieke activiteiten die een goed gezichtsvermogen vereisen. Aanpassingen kunnen onder meer auditieve signalen, tactiele markeringen en het gebruik van gidsen of ziende helpers omvatten.

#### Typische barrières bij deelname aan lichamelijke activiteiten:

**Navigatie-uitdagingen:** Moeite met veilig navigeren in fysieke ruimtes zonder tactiele of auditieve aanwijzingen.

**Communicatie:** Standaard visuele aanwijzingen in lessen of trainingssessies (bijvoorbeeld demonstraties) zijn niet effectief.

**Gebruik van apparatuur:** Moeite met het veilig gebruiken van apparatuur zonder aanpassingen of hulp.



### Auditieve beperkingen

Doofheid of slechthorendheid kan invloed hebben op communicatie in een groepsomgeving en het vermogen om auditieve informatie te ontvangen. Het verstrekken van visuele signalen, het gebruik van gebarentaal tolken, en zorgen voor visuele toegang tot instructies kunnen deelname vergemakkelijken.

#### Typische barrières bij deelname aan lichamelijke activiteiten:

**Auditieve informatie:** Standaard auditieve signalen in lessen of instructies worden gemist, wat kan leiden tot veiligheidsproblemen of een gebrek aan synchronisatie in groepsactiviteiten.

**Communicatie:** Gebrek aan gebarentaal tolken of schriftelijke instructies kan deelnemers uitsluiten van volledige deelname aan activiteiten.



## Verstandelijke beperkingen

Beïnvloeden cognitieve functies en kunnen het vermogen van een individu beïnvloeden om complexe instructies te volgen, de regels van spellen te begrijpen of om te gaan met competitieve omgevingen. Vereenvoudigde instructies, langere leerperiodes en ondersteunende coaching zijn nuttig.

### Typische barrières bij deelname aan lichamelijke activiteiten:

**Complexe instructies:** Moeite met het begrijpen en volgen van complexe regels of instructies in traditionele fitnesslessen.

**Sociale integratie:** Uitdagingen in sociale interactie kunnen leiden tot gevoelens van isolatie of uitsluiting in groepsomgevingen.

**Cognitieve overbelasting:** Omgevingen met een hoog tempo of activiteiten die snelle besluitvorming vereisen, kunnen overweldigend zijn.



## Psycho-sociale beperkingen

Psychische gezondheidsproblemen zoals depressie, angst en bipolaire stoornis die het motivatieniveau, energieniveau en sociale interactie van een individu kunnen beïnvloeden. Flexibele deelname-opties, een ondersteunende omgeving en personeel dat bewust is van mentale gezondheid kunnen bijdragen aan een grotere betrokkenheid en plezier.

### Typische barrières bij deelname aan lichamelijke activiteiten:

**Motivatie:** Schommelende energieniveaus en motivatie kunnen regelmatige deelname moeilijk maken.

**Sociale angst:** Groepsinstellingen kunnen intimiderend zijn, wat barrières kan creëren voor deelname.

**Stigma:** Onbegrip en stigma rond mentale gezondheid kunnen leiden tot uitsluiting of gebrek aan ondersteuning binnen fitnessomgevingen.

Verschillende soorten handicaps worden blootgesteld aan een verscheidenheid aan uitdagingen, waarvan sommige aanwezig zijn bij verschillende soorten handicaps. Over het algemeen zou kunnen worden gesteld dat er drie categorieën van uitdagingen zijn die moeten worden overwogen:

- 1 Fysieke barrières**  
Unangemessene Anlagen, nicht anpassungsfähige Ausstattung, nicht barrierefreie Transportmöglichkeiten.
- 2 Soziale und psychologische Barrieren:**  
Stigmatisierung, Vorurteile und Mangel an sozialer Unterstützung.
- 3 Kommunikationsbarrieren:**  
Unwirksame Kommunikationsmethoden, Fehlen von Dolmetscher:innen für Gebärdensprache oder von Materialien in Brailleschrift.





## 04 STRATEGIËN VOOR INCLUSIE



*Het creëren van toegankelijke fysieke ruimtes is essentieel voor het bevorderen van inclusiviteit in fitness, lichamelijke activiteit en sportfaciliteiten. Deze aanpassingen voldoen niet alleen aan wettelijke vereisten, maar zorgen er ook voor dat individuen met een handicap comfortabel en veilig kunnen deelnemen. Dit hoofdstuk biedt een overzicht van elementen om te overwegen voor infrastructuur, apparatuur en diensten.*





## 4.1 FYSIEKE TOEGANKELIJKHEID

### Ingang en Navigatie

#### Toegankelijke Ingangen

- Zorg ervoor dat alle ingangen, gangen en deuropeningen toegankelijk zijn voor rolstoelen.
- Installeer hellingbanen waar trappen zijn, met een helling van 5-8% en leuning aan beide zijden.
- De ingang van het gebouw moet vrij zijn van obstakels zoals drempels en treden.
- Zorg voor een manoeuvreerruimte aan de boven- en onderkant van hellingbanen van minimaal 1,5 meter.
- Deuropeningen moeten minstens 0,9 meter breed zijn, met deuren die naar de hellingbaan toe opengaan.
- Markeer glazen deuren met een contrastlijn op 1,4 meter en 0,3 meter boven vloerniveau om de zichtbaarheid te verbeteren.



#### Gangen en Vloeren

- Gangen in kamers en zalen moeten minstens 1,5 meter breed zijn om rolstoelgebruikers ruimte te bieden.
- Gebruik gladde, antislipvloeren voor de veiligheid.
- Bevestig alle tapijten stevig om uitglijden te voorkomen.
- Markeer de randen van doorgangen tussen apparatuur met een contrastlijn om mensen met visuele beperkingen te helpen.

## Indeling van apparatuur

- Rangschik fitnessapparatuur zodat er voldoende ruimte is rond elk stuk voor gemakkelijke overdracht vanuit een rolstoel. Dit omvat het bieden van opties met een lagere hoogte voor apparatuur zoals gewichtsmachines en cardio toestellen.
- Toegankelijke Apparatuur Inclusief apparatuur die specifiek is ontworpen voor mensen met een handicap, zoals zittende ellipticals, rolstoeltoegankelijke gewichtsmachines en handfietsen.
- Voorzie gewone fitnessapparatuur van riemen, rolstoelbevestigingen en andere benodigde apparatuur om rolstoelvriendelijk te zijn.
- Rust fitnessapparatuur uit met interfaces die gemakkelijk te gebruiken zijn voor mensen met visuele beperkingen of beperkte handvaardigheid. Dit kan onder meer touchscreens met grote knoppen, spraakopdrachten of braille-etiketten omvatten.





## 4.2 INCLUSIEVE VOORZIENINGEN

*Zorg ervoor dat er toegankelijke kleedkamers en douches zijn met steungrepen, toegankelijke toiletten en douches.*

### Kleedkamers

1

#### Rolstoeltoegankelijke kleedkamers

- Zorg ervoor dat de kleedkamer minimaal 1,5x2,2 meter groot is.
- Voorzie de kamer van ondersteunende handgrepen op een hoogte van 0,9 meter en een bank.

2

#### Deurspecificaties

- De deurbreedte moet minimaal 0,9 meter zijn en gemakkelijk kunnen openen onder een hoek van minstens 90 graden.
- De deurkrukken moeten op een hoogte van 0,9 meter worden geplaatst, met sloten die van buitenaf geopend kunnen worden in geval van nood.

3

#### Privacy en Assistentie

- Bij voorkeur zou de kleedkamer een aparte ruimte moeten zijn om assistentie door iemand van het andere geslacht indien nodig mogelijk te maken.



# Toilet

## 1

### Toegankelijke Toiletten

- Zorg ervoor dat elk openbaar gebouw toegankelijke toiletten heeft in verhouding tot het aantal bezoekers.
- Plaats opeenvolgende borden die de weg wijzen naar toegankelijke toiletten.
- Voorzie minstens één apart toilet voor personen die hulp nodig hebben van iemand van het andere geslacht.

## 3

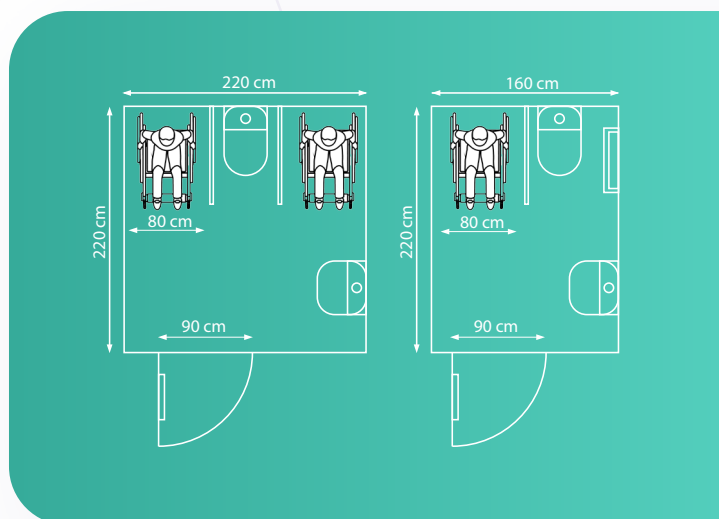
### Toiletparameters

- De vrije manoeuvreerruimte binnen de cabine moet een diameter van 1,5 meter hebben.
- De deurbreedte moet minstens 0,9 meter zijn en moet openen onder een hoek van minstens 90 graden.
- Voorzie de deur van een binnenhandgreep met dezelfde breedte als de deur en een slot dat van buitenaf kan worden geopend.
- De vloeren moeten glad en antislip zijn.
- Zorg ervoor dat de toiletpot toegankelijk is vanaf de voorkant met een diameter van 1,4 meter en vanaf minstens één zijde met een breedte van 0,75-0,90 meter tot aan de ondersteuningsbeugel.
- De hoogte van de toiletpot moet 0,45-0,47 meter zijn (zonder deksel).
- Installeer opklapbare armsteunen niet hoger dan 1,20 meter boven de vloer.
- Zorg ervoor dat de toiletpapierhouder bereikbaar is vanaf het toilet.
- Gebruik contrasterende kleuren voor de toilettop en de omringende ruimte.

## 2

### Specificaties Toiletdeuren

- Markeer deuren voor rolstoelgebruikers met een speciale markering op een hoogte van 1,60 meter.
- Zorg voor een vrije manoeuvreerruimte met een diameter van 1,5 meter voor het toilet.



- Plaats elektrische schakelaars in een contrasterende kleur op een hoogte van 0,9 meter vanaf de vloer.
- De wastafel moet een hoogte hebben van 0,80-0,85 meter, zonder obstakels eronder, en een éénhendelkraan die bereikbaar is voor een persoon in een rolstoel.
- Zorg ervoor dat de zeepdispensers zich bevinden op een hoogte van 0,90-1,1 meter, en dat de onderste rand van de spiegels niet hoger is dan 1 meter, of verstelbaar is.
- Plaats de onderste rand van de handdrogers en handdoekhouders op een hoogte van 1,1 meter.
- Voorzie toiletten van noodknoppen op hoogtes van 0,15 meter en 0,9 meter, of een knop met een koord voor noodsituaties.

# Douche

## 1 Toegankelijke Douches

- Zorg ervoor dat minstens één douche toegankelijk is voor personen met mobiliteitsbeperkingen.
- Douchedeuren moeten 0,90 meter breed zijn, met drempels niet hoger dan 1,5 cm.

## 2 Uitrusting Douche Ruimte

- Voorzie de doucheruimte van een neerklapbare zitting op een hoogte van 0,50 meter vanaf de vloer, bij voorkeur met opklapbare armsteunen (zitdiepte: 0,30-0,40 meter, zitbreedte: 0,40-0,50 meter, draagvermogen: minstens 120 kg).
- Douchedeuren moeten van buitenaf openen.

## 3 Manoeuvrerruimte en Veiligheid

- Zorg voor een vrije manoeuvrerruimte met een diameter van 1,5 meter.
- Installeer hulpknoppen op hoogtes van 0,15 meter en 0,9 meter.
- Gebruik antislipvloeren of matten in de doucheruimte en -cabine.
- Voorzie horizontale handgrepen in de douchecabine op een hoogte van 0,9 meter en een verticale handgreep op een hoogte van 0,9-1,6 meter.

## 4 Douche Specificaties

- De hoogte van de douchekop moet verstelbaar zijn van 0,9 meter tot 2,0 meter.
- De douchekraan moet 0,9 meter hoog zijn en voorzien zijn van een thermostaatkraan.

## 5 Toegankelijkheidsvoorzieningen

- Zorg ervoor dat handdoekhouders zich op een hoogte van 1,0-1,2 meter bevinden.
- Plaats kledinghaken in de doucheruimte op een hoogte van 1,2 meter vanaf de vloer.



# Bewegwijzering

*Effectieve bewegwijzering in een sportschool of gebouw dat gericht is op mensen met een handicap is cruciaal voor toegankelijkheid en gemakkelijke navigatie. Hier zijn belangrijke aspecten om rekening mee te houden bij het ontwerpen en implementeren van dergelijke bewegwijzering:*

1

## Zichtbaarheid

- Bewegwijzering moet groot genoeg zijn om gemakkelijk leesbaar te zijn vanaf een redelijke afstand. De montagehoogte moet toegankelijk zijn voor zowel staande personen als mensen in rolstoelen.
- Hoog contrast tussen tekst en achtergrond verbetert de leesbaarheid. Vaak wordt zwarte tekst op een witte achtergrond gebruikt, of witte tekst op een donkere achtergrond, om de zichtbaarheid te maximaliseren.

2

## Symbolen en iconen

- Gebruik universeel erkende symbolen, zoals het Internationale Toegankelijkheidssymbool voor rolstoeltoegankelijkheid. Deze symbolen worden snel herkend en begrepen door mensen uit verschillende achtergronden.
- Neem symbolen op voor gehoorlusten, visuele alarmsystemen en andere ondersteunende technologieën. Deze pictogrammen moeten gestandaardiseerd zijn en gemakkelijk te onderscheiden.



*International Symbol of Access*



*Sign Language Interpretation Symbol*



*International Symbol for Braille*



*International Symbol for Hearing Loops*



*International Symbol for Intellectual Disability*

3

## Text en lettertypen

Gebruik duidelijke en beknopte taal om informatie effectief over te brengen. Vermijd vakjargon of te technische termen die voor verwarring kunnen zorgen.

Lettertypen moeten eenvoudig, zonder schreef, en groot genoeg zijn om gemakkelijk gelezen te worden door mensen met visuele beperkingen. Voorbeelden van leesbare lettertypen zijn Arial en Helvetica.

4

## Braille- en tactiele bewegwijzering

- Braille: Het opnemen van braille op borden kan visueel beperkte gebruikers helpen bij het zelfstandig navigeren door de faciliteit.
- Tactiele Kenmerken: Verhoogde letters en pictogrammen kunnen ook nuttig zijn voor mensen die door middel van aanraking lezen.

5

### Plaatsing en consistentie

- Borden moeten worden geplaatst op belangrijke punten zoals ingangen, toiletten, liften en servicegebieden om ervoor te zorgen dat ze door iedereen worden gezien, ongeacht hun route door de sportschool of het gebouw.
- Een consistente ontwerptaal handhaven in alle bewegwijzering in uw sportschool draagt bij aan een samenhangende navigatie-ervaring. Dit omvat het behouden van dezelfde kleurenschema's, iconografie en plaatsingshoogtes door de hele faciliteit.

6

### Digitale en interactieve bewegwijzering

- Overweeg het gebruik van digitale bewegwijzering die gemakkelijk kan worden bijgewerkt om veranderingen in de lay-out van de sportschool of beschikbare apparatuur weer te geven. Digitale borden kunnen ook interactieve elementen integreren, zoals touchscreens, hoewel deze ontworpen moeten zijn met toegankelijkheid in gedachten.
- Het opnemen van audio-aanwijzingen of de beschikbaarheid van een mobiele app die bewegwijzeringsinformatie vocaliseert, kan uiterst nuttig zijn voor leden met een visuele beperking.

*Het implementeren van deze functies voldoet niet alleen aan toegankelijkheidsvoorschriften, maar verbetert ook aanzienlijk de algehele servicekwaliteit en veiligheid in de sportschool. Deze inclusieve strategie komt niet alleen ten goede aan mensen met specifieke behoeften, maar verbetert ook de sportschoolervaring voor alle leden, waardoor een gastvrije en ondersteunende sfeer ontstaat. Door deze benaderingen te omarmen, kunnen sportscholen een omgeving creëren die uitnodigend is voor mensen van alle capaciteiten, wat zowel fysieke fitheid als sociaal welzijn ondersteunt.*



## 4.3 PROGRAMMA'S EN SERVICES

### Gespecialiseerde lessen

Bied fitnesslessen aan die zijn afgestemd op individuen met specifieke soorten beperkingen. Dit kan onder andere lessen omvatten die gericht zijn op zachte yoga voor mensen met gewrichtsproblemen of krachttraining voor rolstoelgebruikers.



### Personal Trainers

Werk personeel aan dat gespecialiseerd is in het werken met klanten met beperkingen, of train bestaand personeel hiervoor. Deze trainers moeten de unieke behoeften en beste praktijken begrijpen voor een diverse groep klanten.

### Inclusief beleid

Ontwikkel sportschoolbeleid dat expliciet inclusiviteit ondersteunt, zoals buddy-systemen of kortingen voor verzorgers die cliënten met beperkingen begeleiden.



### Training van personeel

Train regelmatig al het personeel over bewustwording van handicaps en geschikte communicatietechnieken om een gastvrije omgeving voor iedereen te garanderen. Educeer het personeel over verschillende soorten handicaps, waaronder fysieke, zintuiglijke, cognitieve en emotionele handicaps. Verschaf inzicht in de dagelijkse uitdagingen waarmee mensen met handicaps worden geconfronteerd en hoe het personeel hen effectief kan ondersteunen. Organiseer gespecialiseerde training over hoe fitnessroutines en apparatuur aangepast kunnen worden voor mensen met verschillende soorten handicaps.



# 05 BETROKKENHEID EN VOORLICHTING



# 5.1 MENSEN MET BEPERKINGEN EFFECTIEF BETREKKEN BIJ DE GEMEENSCHAP



## Inclusieve communicatie

- Gebruik verschillende communicatiekanalen zoals sociale media, nieuwsbrieven en gemeenschapsbulletins om een breder publiek te bereiken.
- Zorg ervoor dat alle communicatie toegankelijk is, met gebruik van duidelijke taal, ondertiteling en alternatieve tekst voor afbeeldingen.
- Bied informatie aan in meerdere formaten, waaronder braille, grote letters en audio.



## Gemeenschapsevenementen en Workshops

- Organiseer evenementen en workshops die gericht zijn op lichamelijke activiteit, fitness en welzijn, afgestemd op mensen met beperkingen.
- Bied adaptieve programma's aan die inspelen op verschillende soorten beperkingen.
- Creëer een feedbackmechanisme waar gemeenschapsleden hun behoeften en suggesties kunnen delen.



## Online aanwezigheid

- Ontwikkel een toegankelijke website met gedetailleerde informatie over toegankelijke functies en programma's.
- Gebruik sociale media om succesverhalen, aankomende evenementen en beschikbare middelen voor mensen met beperkingen onder de aandacht te brengen.



## Feedback en continue verbetering

- Vraag regelmatig feedback van leden met beperkingen om hun ervaringen te begrijpen en gebieden voor verbetering te identificeren.
- Voer enquêtes en focusgroepen uit om gedetailleerde inzichten te verzamelen.

## 5.2 BOUW SAMENWERKINGSVERBANDEN OP MET LOKALE ORGANISATIES EN BELANGENGROEPEN VOOR MENSEN MET BEPERKINGEN

1

### Identificeer potentiële partners

- Onderzoek lokale organisaties en belangenbehartigingsgroepen die mensen met beperkingen ondersteunen.
- Maak een lijst van potentiële partners, waaronder non-profitorganisaties, gemeenschapsgroepen en overheidsinstanties.

4

### Hulpbronnen delen

- Deel hulpmiddelen zoals ruimte, apparatuur en expertise om gezamenlijke initiatieven te ondersteunen.
- Bied uw sportfaciliteiten aan voor vergaderingen of evenementen georganiseerd door partnerorganisaties.

2

### Neem contact op en leg verbinding

- Neem contact op via formele brieven, e-mails of telefoongesprekken om je sportschool te introduceren en mogelijke samenwerkingen voor te stellen.
- Neem deel aan lokale vergaderingen, conferenties en evenementen om te netwerken met vertegenwoordigers van deze organisaties.

3

### Samenwerkingsprogramma's en evenementen

- Ontwikkel gezamenlijke programma's en evenementen die zowel de sportschool als de partnerorganisatie ten goede komen.
- Geef gezamenlijk workshops, fitnesslessen en informatiesessies over gezondheid en welzijn voor mensen met beperkingen.
- Organiseer samen bewustwordingscampagnes om inclusiviteit en toegankelijkheid te bevorderen.



# 5

## Vrijwilligerswerk en ondersteuning

- Moedig sportschoolleden en personeel aan om vrijwilligerswerk te doen voor activiteiten georganiseerd door partnerorganisaties.
- Bied ondersteuning voor de initiatieven en evenementen die door deze groepen worden georganiseerd, om de banden met de gemeenschap te versterken.

# 6

## Gezamenlijke promotie

- Promoot evenementen en initiatieven van partnerorganisaties via de communicatiekanalen van je sportschool.
- Vraag partnerorganisaties om informatie over de toegankelijke diensten en programma's van je sportschool te delen met hun leden.

# 7

## Voortdurende betrokkenheid

- Onderhoud regelmatig contact met partnerorganisaties om lopende en toekomstige samenwerkingsmogelijkheden te bespreken.
- Evalueer regelmatig de resultaten van de partnerschappen om ervoor te zorgen dat ze voldoen aan de behoeften van beide partijen en de gemeenschap.



Door deze strategieën te implementeren, kunnen sportscholen effectief in contact komen met de gemeenschap van mensen met een handicap, inclusieve fitnessmogelijkheden bieden en sterke gemeenschapsrelaties bevorderen. Vergeet niet de verhalen, initiatieven en programma's te laten zien die met succes mensen met een handicap hebben betrokken.



# 06 CONCLUSIE

- Het project en de campagne **#BEACTIVE DAY2024** is een kans om je **inclusiebeleid** te creëren, uit te breiden, te verbeteren of te consolideren door kwalitatieve en toegankelijke lichamelijke activiteiten aan te bieden aan mensen met een handicap.
- Het waarborgen van toegankelijkheid en inclusie in sportscholen is cruciaal **voor het creëren van een gastvrije en ondersteunende omgeving** voor mensen met een handicap. Deze inzet verbetert niet alleen de gebruikerservaring, maar bevordert ook een gevoel van gemeenschap en saamhorigheid.
- Het gebruik van **inclusieve communicatiestrategieën** en het **betrekken van de gemeenschap van mensen met een handicap** via verschillende kanalen helpt bij het opbouwen van sterke relaties en het begrijpen van hun behoeften.
- Het bieden van **toegankelijke faciliteiten**, zoals ingangen, kleedkamers, toiletten en douches, is essentieel om mensen met een handicap te kunnen accommoderen. Het aanpassen van fitnessapparatuur en het aanbieden van gespecialiseerde programma's die inspelen op een divers scala aan vaardigheden, bevorderen inclusiviteit in fitness.
- Regelmatige en **uitgebreide training voor personeel over bewustwording** van handicaps en passende communicatietechnieken zijn fundamenteel voor het garanderen van een gastvrije omgeving voor alle leden van de sportschool. Trainingsprogramma's moeten continu zijn en praktische, hands-on ervaringen omvatten.
- **Het opbouwen van partnerschappen** met lokale organisaties en belangenorganisaties vergroot het vermogen van de sportschool om de gemeenschap van mensen met een handicap te dienen. Gezamenlijke programma's, het delen van middelen en wederzijdse ondersteuning versterken de banden binnen de gemeenschap en bevorderen inclusieve fitnessmogelijkheden.
- Het zoeken naar **feedback** van leden met een handicap en het continu verbeteren van de dienstverlening op basis van deze feedback zorgt ervoor dat de sportschool blijft inspelen op hun behoeften. **Regelmatige beoordelingen en updates** van toegankelijkheidskenmerken en programma's zijn essentieel voor het handhaven van hoge inclusiviteitsnormen.
- Het benadrukken van het belang van inclusiviteit en respect in alle interacties bevordert een **positieve en ondersteunende sportschoolcultuur**. Het aanmoedigen van personeel om proactief, geduldig en empathisch te zijn, helpt bij het creëren van een omgeving waarin iedereen zich gewaardeerd en inbegrepen voelt.



# 07

## BRONNEN EN VERDERE LEZINGEN

***Een schat aan informatie, bronnen en tools blijft beschikbaar online om verdere diepgaande informatie te ondersteunen over inclusieve praktijken voor deze doelgroep.***

### ***European Regulations, Standards, and Relevant Frameworks***

EN 17210:2020 - Toegankelijkheid en bruikbaarheid van de gebouwde omgeving – Functionele eisen (2021). Dit is een Europese norm die criteria en aanbevelingen biedt voor de toegankelijkheid en bruikbaarheid van de gebouwde omgeving, inclusief openbare ruimtes en recreatieve voorzieningen zoals sportscholen.

[https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements\\_en](https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library/en-172102021-accessibility-and-usability-built-environment-functional-requirements_en)

De European Accessibility Act (EAA) van de Europese Unie (2019) - Deze wet heeft als doel de werking van de interne markt voor toegankelijke producten en diensten te verbeteren door barrières weg te nemen die worden veroorzaakt door uiteenlopende regels in de lidstaten.

<https://ec.europa.eu/social/main.jsp?catId=1202>

*Het Verdrag van de Verenigde Naties inzake de rechten van personen met een handicap (2006).*

<https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-persons-disabilities>

De briefing van de Europese Parlementaire Onderzoeksdienst over het begrijpen van EU-beleid voor personen met een handicap (2023).

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS\\_BRI\(2021\)698811\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/698811/EPRS_BRI(2021)698811_EN.pdf)

De Strategie van de Europese Unie voor de Rechten van Personen met een Handicap 2021-2023 (2021).

<https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/3e1e2228-7c97-11eb-9ac9-01aa75ed71a1>

Conclusies van de Raad van de Europese Unie en de vertegenwoordigers van de lidstaten, bijeen in de Raad, over toegang tot sport voor personen met een handicap (2019).

<https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A52019XG0607%2803%29&qid=1649841830547>

### **Organisaties en websites**

Het European Disability Forum (EDF) - Een overkoepelende organisatie van personen met een handicap die vertegenwoordigende organisaties van personen met een handicap uit heel Europa bijeenbrengt. Het is een krachtige pleitbezorger voor de rechten van gehandicapten en biedt middelen voor het toegankelijk maken van verschillende omgevingen.

<https://www.edf-feph.org/publications/>

U kunt ook de lijst van leden van het EDF raadplegen om nationale organisaties voor personen met een handicap te vinden.

<https://www.edf-feph.org/our-members/>

Inclusion Europe - een op leden gebaseerde organisatie die mensen met een verstandelijke beperking en hun families vertegenwoordigt en belangen behartigt.

<https://www.inclusion.eu/>

Special Olympics - een wereldwijde sportorganisatie voor kinderen en volwassenen met een verstandelijke beperking, die het hele jaar door activiteiten en trainingen aanbiedt.

<https://www.specialolympics.org/>

De Europese Raad, de Raad van de Europese Unie's Handicap in de EU: feiten en cijfers.

<https://www.consilium.europa.eu/en/infographics/disability-eu-facts-figures/>

## Publicaties en artikelen

Het initiatief AccessibleEU host een online bibliotheek met een overvloed aan informatie over toegankelijkheidsnormen, richtlijnen en beste praktijken in heel Europa. Deze digitale bibliotheek heeft als doel belanghebbenden te ondersteunen bij het effectiever implementeren van de EU-wetgeving inzake toegankelijkheid en fungeert als centrale hub voor het delen van informatie. Voor wie geïnteresseerd is in het verkennen van deze verzameling van materialen gerelateerd aan toegankelijkheid, is meer informatie te vinden op het AccessibleEU Centre.

[https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library\\_en](https://accessible-eu-centre.ec.europa.eu/content-corner/digital-library_en)

The European Commission's Eurostat data and publications about Disability.

<https://ec.europa.eu/eurostat/web/disability>

Ascondo, Josu, Andrea Martín-López, Aitor Iturricastillo, Cristina Granados, Iker Garate, Estibaliz Romaratezabala, Inmaculada Martínez-Aldama, Sheila Romero, en Javier Yanci: „Analyse van de Barrières en Motivaties voor het Beoefenen van Lichamelijke Activiteit en Sport voor Mensen met een Beperking: Verschillen naar Geslacht en Type Beperking“ International Journal of Environmental Research and Public Health 20, nr. 2: 1320 (2023).

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021320>

Het rapport „Everyone Can“ van ukactive over de beoordeling van handicap en lichamelijke activiteit in het Verenigd Koninkrijk (2023).

<https://everyonecan.ukactive.com/>

De toolkit „xcessible club“ van Active Disability Ireland (2022).

<https://activedisability.ie/xcessible-club-toolkit/>

De briefing van de Europese Parlementaire Onderzoeksdienst over het creëren van kansen in de sport voor mensen met een handicap (2021).

[https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS\\_BRI\(2021\)679096\\_EN.pdf](https://www.europarl.europa.eu/RegData/etudes/BRIE/2021/679096/EPRS_BRI(2021)679096_EN.pdf)

*De mapping van de Europese Commissie over toegang tot sport voor mensen met een handicap (2018).*

[https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping\\_access\\_to\\_sport\\_for\\_people\\_with\\_disabilities\\_final.pdf](https://sport.ec.europa.eu/sites/default/files/mapping_access_to_sport_for_people_with_disabilities_final.pdf)

Het handboek „Disability Sport in Europe: Good Practice“ van de Raad van Europa (2016).

<https://edoc.coe.int/en/people-with-disabilities/6958-disability-sport-in-europe.html>

# 2024 #BEACTIVE DAY

## OVER HET #BEACTIVE DAY PROJECT 2024

*Het #BEACTIVE DAY 2024-project is een initiatief dat een jaar duurt, gecoördineerd door EuropeActive en medegefinancierd door het Erasmus+ Programma van de Europese Unie.*

Bij deze samenwerking zijn acht partners betrokken, waaronder de nationale fitnessverenigingen van Oostenrijk, Bulgarije, Tsjechië, Ierland, Letland, Roemenië, Slovenië en Nederland.

**#BEACTIVE DAY** belichaamt de visie van meer mensen, actiever, vaker en is een proactief antwoord op het escalerende probleem van de toenemende fysieke inactiviteit. **#BEACTIVE DAY**, een Europese campagne, is een initiatief van de Europese fitness- en fysieke activiteitssector dat het plezier van fysieke activiteit viert door gratis evenementen en activiteiten voor iedereen te organiseren.

**#BEACTIVE DAY** vindt jaarlijks plaats op 23 september en gedurende de laatste week van de maand en biedt een scala aan dynamische evenementen, variërend van openluchtsportscholen, bruisende parken en buitenruimtes, tot scholen en virtuele uitdagingen. Daarmee draagt de campagne rechtstreeks bij aan Europa's grootste campagne ter bevordering van sport en lichamelijke activiteit, de Europese Week van de Sport (EWoS) van de Europese Commissie. De afstemming van **#BEACTIVE DAY** op EWoS vergemakkelijkt robuuste verbindingen op Europees, nationaal en regionaal niveau, wat aanzienlijk bijdraagt aan het succes ervan.

Lees hier meer over de **#BEACTIVE DAY** projectactiviteiten van 2024:

[europeactive.eu/projects/beactiveday2024](https://europeactive.eu/projects/beactiveday2024)

en over de bredere **#BEACTIVE DAY**-campagne hier:

[beactiveday.eu](https://beactiveday.eu)



Co-funded by  
the European Union

**DISCLAIMER:** Medegefinancierd door de Europese Unie. De weergegeven standpunten en meningen zijn echter uitsluitend die van de auteur(s) en weerspiegelen niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europees Uitvoerend Agentschap voor onderwijs en cultuur (EACEA). Noch de Europese Unie, noch het EACEA kunnen hiervoor verantwoordelijk worden gehouden