

Sport und Inklusion – Bewegen im Freien (Outdoor): Besonderheiten und Sicherheitsaspekte

Das sich Bewegen im Freien gehört zu den Grundbedürfnissen jedes Kindes und Jugendlichen. Die vielfältigen Spiel- und Bewegungsmöglichkeiten, die sich durch die abwechslungsreiche Umgebung ergeben, bieten eine Vielfalt an Erfahrungsbereichen.

Um diese Erfahrungen allen zu ermöglichen, ist es wichtig, dass das Gelände barrierefrei zugänglich ist. Es gibt viele Outdoor-Sportarten, die ohne Probleme inklusiv gestaltet werden können. Wichtig sind die Flexibilität im Umgang mit Unvorhergesehenem sowie die Offenheit für unkonventionelle Lösungen.

Aus schwierigen Situationen können ungeahnte Chancen für neue Erfahrungen entstehen, die als solche für alle eine Bereicherung sind und zu neuen und kreativen Spiel- und Bewegungsformen führen.

Beachte bei Beeinträchtigungen

- **im Sehen:** Für die Spielfeldmarkierungen knallige Farben wählen oder sie taktil spürbar machen. Erhöhten Tonus berücksichtigen und vermehrte Pausen einplanen. Lärmpegel und Umgebungsgeräusche berücksichtigen. Spielfeld- Gegebenheiten vorab beschreiben.
- **im Hören:** Signale sichtbar machen. Das Kind mit Hörbehinderung bei Erklärungen (Standardsprache) direkt anschauen. Zeiten vereinbaren, wann wieder Besammlung ist, da nicht akustisch gearbeitet werden kann.
- **im Bewegen:** Raschere Ermüdung in der Planung berücksichtigen. Zusätzliche Hilfsmittel in Betracht ziehen, u.a. Spezialgeräte wie Stützen/Stöcke oder Rollstühle (wenn vorhanden).
- **der Kognition:** Klare Regeln vereinbaren. Neue Spiele und Übungen Schritt für Schritt erklären. Über gezielte Variationen oder Wettkampfformen die Motivation steigern. Eine einfache und verständliche Sprache verwenden und mit Metaphern/bildlicher Sprache arbeiten.
- **im Wahrnehmen und Verhalten:** Regeln konsequent beachten und durchsetzen. Ablenkungen beachten.

Bemerkungen

- Draussen gibt es sehr viele Eindrücke auf einmal. Ruheinseln einrichten
- Es gibt viele speziell entwickelte Geräte für den Outdoorsport für Menschen mit Behinderung u.a. Dreiräder, Liegeräder, Handbikes, Geländegängige Rollstühle, Monoskibob, Dualskibob, und noch viele mehr.
- Der Einbezug der Kinder und Jugendlichen mit Behinderung sowie der ganzen Klasse helfen beim Prozess der Inklusion und zeigt ihnen, dass sie ernst genommen werden. Dieses Vorgehen führt auf beiden Seiten zu einer Stärkung des Selbstwertgefühls. Bei gemeinsamen Lösungsfindungen ist auch die Akzeptanz von allfälligen

- Spezialregelungen höher.
- Draussen benötigt man allenfalls zusätzliche Unterstützung in der Betreuung bei Personen mit körperlichen Einschränkungen oder Sehbehinderungen – dafür können allenfalls auch die Klassenkameraden eingesetzt werden.

Sicherheit

Generell gilt es im Freien (Outdoor-Bereich) zusätzliche Sicherheitsfaktoren zu beachten!

- **Barrierefreie Wege** z. B., wenn man eine Wanderung plant oder in den Wald gehen will. Man muss sich die Frage stellen, ob das Gelände z. B. mit einem Rollstuhl erreicht werden kann.
- **Distanzen berücksichtigen**, wenn man Kinder mit körperlichen Einschränkungen in der Klasse hat. Diese ermüden i.d.R. schneller und man muss immer den Hin- und Rückweg berücksichtigen.
- **Je nach Setting oder Aufgabe** 1:1-Betreuung bei Schüler/innen mit einer starken Sehbehinderung, weil draussen zusätzliche Risiken wie Strassen oder unebenes Gelände vorhanden sind.
- **Nur in der Nähe von Gewässern** aufhalten, wenn die entsprechenden Ausbildungen der SLRG vorhanden sind.
- **Bei Sicherheitssportarten** (z. B. Klettern) unabdingbar, dass zumindest der/die Hauptverantwortliche über die entsprechenden Ausbildungen verfügt.
- **Vorwissen über mögliche Allergien** und/oder Krankheiten der Kinder. (Notfall-)medikamente bei Ausflügen immer dabei haben.
- **Umgebungsfaktoren** in die Planung miteinbeziehen – Wetterverhältnisse, Umgebungsgerausche usw.
- **Bei Kälte/Nässe:** Kinder gut beobachten – Empfindung über Kälte kann sehr unterschiedlich sein. Gefahr bei Kindern und Jugendlichen mit körperlichen Einschränkungen/Lähmungen, dass sie teilweise kein Gespür für Kälte haben. Kann auch bei Kindern und Jugendlichen mit Problemen in der Wahrnehmung oder Autismus Spektrum Störungen der Fall sein.
- **Bei Hitze:** Kinder gut beobachten und bei rotem Kopf und unregelmässiger Atmung eher bremsen. Wenn viel geschwitzt wurde: Achtung bei Rollstuhlfahrern und Prothesenträgern bezüglich Stumpfpflege bzw. Dekubitus.

Quelle: Fächer «Im Freien mit Handicap – Outdoorfächer PluSport». Ingold Verlag, CH-3360 Herzogenbuchsee. 2017



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO