

INKLUSION im Paddelsport

— EMPFÄHRLICHKEIT — WERMENT

Paddle Ability Sport

Heinz Ehlers



Kajak, Kanu, Stand Up Paddling

Inklusionsfibel Paddelsport für Menschen mit Behinderungen



Inklusives WasserSport Zentrum
NaturFreunde Wilhelmshaven, Banter See

Inklusiver Ausbildungsstützpunkt
Landes-Kanu-Verband Niedersachsen e.V.

Diese „Inklusions-Fibel“ dient als Lotse für inklusiven Paddelsport und ist einschließlich seiner Teile urheberrechtlich geschützt.

Es ist ausschließlich für Trainer, Anleiter sowie Betreuer von Menschen mit Behinderungen und körperlichen Einschränkungen für den Bereich Paddelsport erstellt und dient als „Navigator“ für inklusiven Paddelsport.

Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.



Vorwort

Zum ersten Mal liegt zu dem so wichtigen Thema ‚Inklusion im Paddelsport‘ ein neues und bisher einzigartiges Werk vor. Bemühungen, den Behindertensport mehr in den Kanusport einzubringen und ggf. sogar eine Zusatzqualifikation in der Aus- und Weiterbildung von Übungsleiterinnen und Übungsleitern und Trainerinnen und Trainern im Kanusport zu verfestigen, gab es bisher nur vereinzelt in einigen Landes-Kanu-Verbänden. So ist mir beispielsweise ein Curriculum für solch eine Zusatzqualifikation im Bayerischen Kanu-Verband bekannt, welches 2012/2013 zusammen mit dem Bayerischen Behindertensportverband entwickelt wurde. Aber das reicht alles nicht an dieses Werk heran, das Ihnen nun vorliegt.

Heinz Ehlers und seine Mitstreiterinnen und Mitstreiter haben bei der Erstellung dieses Werks viele Jahre lang umfangreiche Recherchen, u.a. in der amerikanischen Literatur angestellt. Auf über 90 Seiten wird hier nun aufgezeigt, wie man Inklusion im Kanusport vermitteln und durchführen kann. Das Ganze wird durch viele Beispiele und Empfehlungen eindrucksvoll erläutert. Themen wie „Kommunikation bei Menschen mit Behinderung“, „Sicherheit beim Kanusport mit Menschen mit Behinderung“ und „Anforderungen an die Infrastruktur“ nehmen in dem vorliegenden Werk einen breiten Raum ein.

Somit hoffe ich, dass dieses Werk Einzug in unsere Kanusportvereine findet und unseren Übungsleiterinnen, Übungsleitern, Trainerinnen und Trainern eine wertvolle Hilfe bei der Umsetzung echter Inklusion darstellt. Ja, ich möchte Sie dazu aufrufen: Trauen Sie sich, Menschen mit Behinderung an den Kanusport heranzubringen und in unsere Sportgemeinschaft zu integrieren. Erfolgserlebnisse und viele freudige Momente bei der Arbeit mit Menschen mit Behinderung sind Ihnen damit garantiert. Ich bin davon überzeugt, dass dieses nun vorliegende Werk Ihnen eine große Hilfe dabei sein kann.

Oliver Bungers

Ressortleiter Ausbildung des Deutschen Kanu-Verbandes e.V.
Präsident des Bayerischen Kanu-Verbandes e. V.

Vorwort



Kanusport ist für Menschen mit Behinderungen ein geeigneter Sport um sich fit zu halten und die Natur zu erleben. Es gibt kaum eine andere Sportart, die solche vielfältigen Möglichkeiten bietet.

Wir vom LKV Niedersachsen unterstützen dieses Projekt tatkräftig und freuen uns über so viel Engagement der Naturfreunde Wilhelmshaven. Diese Broschüre ist sehr gelungen und gibt eine sehr gute Möglichkeit das Thema Inklusion noch besser in die Vereine zu bringen. Der Kanusport beweist seine Offenheit für alle und bietet viele Chancen sich in der Natur zu bewegen und mit ihr umzugehen.

Hans-Ulrich Sonntag

Vizepräsident Freizeitsport

Vorwort



Ich bin sehr froh und ein bisschen stolz, dass wir uns Anfang 2021 dazu entschieden haben die Inklusion in unserer Ortsgruppe mit aufzunehmen. Innerhalb eines Jahres haben wir durch das Engagement von Heinz Ehlers es zum anerkannten inklusiven Wassersportzentrum geschafft. In der vorliegenden Ausarbeitung liegen sehr viel Arbeit und Herzblut, was Ihnen zeigen soll wie wichtig es ist und mit welchen Hilfsmitteln Sie in Ihren Vereinen den Wassersport für Menschen mit Beeinträchtigungen gestalten können.

Mit kleinen Dingen kann man Großes erreichen.

Nach unserem Motto freundlich – herzlich - füreinander wünsche ich Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umsetzung.

Mit einem herzlichen Bergfrei

Marc Meierholz

1 Vorsitzender

Inklusives Wassersportzentrum Wilhelmshaven/ Banter See



Vorwort

Für viele aktive Sportler und besonders für dich als Trainer in einem Kanu-Verein kann der Gedanke, mit Menschen mit Behinderungen zu arbeiten, entmutigend und voller Fragen sein. Dies kann auch dann der Fall sein, wenn du nicht weißt, dass du bereits die persönlichen Fähigkeiten und Qualitäten hast, um die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen als sehr positive Erfahrung zu empfinden. Die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen kann für dich unglaublich lohnend sein und die meisten Menschen brauchen nur etwas Vertrauensbildung und Assistenz. Ich möchte dir viele Informationen rund um das Thema Inklusion und Adaption im Paddelsport geben. Die Themenbündelung dieser Broschüre soll für deine Trainertätigkeit im Verein als ein persönlicher Leitfaden dienen und dir helfen, inklusiven Paddelsport in deinem Verein sicher umzusetzen. Ich wünsche dir dafür viel Erfolg.

Heinz Ehlers

Referent für Inklusion im Deutschen Kanu-Verband e.V.,
Abteilungsleiter Inklusion der NaturFreunde Wilhelmshaven,
Leiter Inklusives Wassersportzentrum Wilhelmshaven,
Leiter inklusiver Ausbildungszentrum Landes-Kanu-Verband
Niedersachsen.

2008 trat die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderungen in Kraft. Seit dieser Zeit, seit über 14 Jahren, hat sich im inklusiven Paddelsport in Deutschland so gut wie nichts getan. Einzige Ausnahme in Bayern. Dort wurde ein Curriculum für eine Ausbildung erstellt, die nur 2x durchgeführt wurde (Siehe Seite 90). Ganz anders in Amerika, dem Land der unbegrenzten Möglichkeiten. Zu diesen Möglichkeiten zählt auch all das, was die Amerikaner in den letzten Jahrzehnten im Bereich Kajak-Sport für Menschen mit Behinderungen umgesetzt haben. Die treibende Kraft dort war Janet A. Zeller, die 1989 bei der American Canoe Association (ACA) nach einem folgenschweren Unfall das adaptive Paddling-Programm gründete, und darüber 1990 das Buch Kanu- und Kajakfahren für Menschen mit körperlichen Behinderungen schrieb. Sie hat für Menschen mit Behinderungen Pionierarbeit im inklusiven Paddelsport betrieben. Das vor 30 Jahren geschriebene Buch ist immer noch MEGA aktuell. Wenn es darum geht inklusiven Paddelsport auch in Deutschland zu implementieren, so sollten wir uns das Engagement von J. Zeller zum Vorbild nehmen, und vom Wissen und den Erfahrungen dieser Pionierin lernen. Mehrere Artikel aus diesem tollen Buch sind in diese Information mit eingeflossen. Lasst uns auf eine Reise begeben, die in Amerika ihren Ursprung nahm.

Willkommen bei uns an Bord, Kurs Inklusion im Kanusport/ Paddelsport



Wir freuen uns, dass du mit an Bord bist und mit uns zusammen auf eine Reise gehst, um anderen Menschen die mit einer Behinderung leben, die Welt des Paddelns zu eröffnen.

Diese Broschüre soll dir, als Trainerin oder Trainer, Anbieterin oder Anbieter von inklusiven Freizeitprogrammen, Mensch mit Behinderungen oder Mitarbeiterin oder Mitarbeiter einer Institution, die den Wassersport für Menschen mit Behinderungen öffnen möchten, als Kompass und Wegweiser dienen. Plötzlich und unerwartet kann eine Behinderung Teil eines Lebens werden – auch deines.

Das Ziel dieser Broschüre ist das Aufzeigen von Möglichkeiten des inklusiven Paddelns für Menschen mit Behinderungen. Der inhaltliche Schwerpunkt liegt auf Sicherheit und Integration mit Anleitungen für die Entwicklung von Anpassungen, Techniken, Ausrüstung, Fördermöglichkeiten und Ressourcen.

Als Teil einer Gemeinschaft bietet der Paddelsport das Erleben von Abenteuern, Freiheit und Herausforderungen. Es können Gemeinschaften gebildet und Missverständnisse, Unsicherheiten und Berührungspunkte überwunden werden, die häufig durch Unkenntnis entstehen können.

Mit dem Auseinandersetzen dieser Thematik soll eine Sensibilität für Menschen mit Behinderungen in den Paddelsport sowie in seine Ausbildungsgänge hineingebracht werden. Es ist kein Ersatz für eine Paddelausbildung, sondern als Teil einer längst überfälligen Ergänzung anzusehen.

Wir wollen dieses Wissen durch gegenseitigen Austausch weiterwachsen lassen. Wir wollen mit dieser Reise dazu anregen, dass du Ideen, Erfahrungen oder Entdeckungen, die du zu Hause machst und sammelst, dann an uns weitergibst, so dass wir diese Ideen (Anpassungen, Techniken u.a.) in bspw. Fortbildungen zukünftiger Trainerinnen und Trainer mit einfließen lassen können. Was für eine Paddlerin oder einen Paddler bei dir funktioniert, kann für eine andere Paddlerin oder einen anderen Paddler genau die richtige Technik sein.

Nur durch die Zusammenarbeit in einem Netzwerk können weitere innovative Wege bestritten werden.



Abb. 1
Ein Paddler auf einem
Ausleger SUP mit speziellem
Sitz und einer
Assistenzperson
(Heinz Ehlers)

Macht mit deinem Paddelsport ebenfalls das Wasser zum ultimativen Gleichmacher.

Vorab etwas zum Nachdenken:

Im Rahmen von Diskussionen über Inklusion und Sport mit Menschen mit Behinderungen stoße ich immer auf große Widerstände, weil viele sagen: „Das ist ja alles schön und gut gedacht mit der Umsetzung von inklusiven Wassersportangeboten, aber im Grunde genommen sind es doch die Rahmenbedingungen, die zählen und fehlen“. Meine Antwort hierzu: „Aber die Rahmenbedingungen werden von den Menschen gemacht. Wir schaffen Ungleichheit durch unsere Strukturen. Die sind nicht einfach gegeben. Die stellen wir tagtäglich her, auch durch unsere alt hergebrachten Vorgaben in den Vereinen“. Ist es die Angst vor der Begegnung mit Menschen mit Behinderungen? Ist es die Umsetzung des Sports und die möglichen Gefährdungen, die Sportlerinnen und Sportler mit gesundheitlichen Einschränkungen in unseren Augen auf dem Wasser ausgesetzt sind? Das kommt dadurch zustande, dass wir den Menschen mit Behinderungen im Alltag wenig begegnen und wir ihnen absolut Vieles nicht zutrauen.

Viele Menschen mit Behinderung sehen weniger ihre Behinderung als Problem, sondern für sie ist das Problem, dass die anderen, nämlich **wir**, sie als Menschen mit Behinderungen sehen. Das ist die größte Hürde. Deshalb ist es entscheidend, wie man über Behinderung denkt und spricht. Und das ist für viele von uns die größte Barriere sie zu akzeptieren.



Abb. 2 Inklusives Wassersportzentrum in Wilhelmshaven



Abb. 3 Ausrüstung für inklusiven Paddelsport in Wilhelmshaven

(Heinz Ehlers)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	2
Inklusion und Empowerment	10
1. Wozu dieses Nachschlagewerk?.....	13
2. Einführung in das Thema.....	17
3. Inklusion – Was bedeutet das?.....	24
4. Hinweise zu Assistenz und Kommunikation bei Menschen mit Behinderungen (Sprache, Ethik und Interaktion	25
4.1 Grundsätzliches.....	26
4.2 Hilfe.....	26
4.3 Motivation.....	26
4.4 Kommunikation.....	26
4.5 Persönlicher Freiraum – Distanz.....	29
4.6 Der Rollstuhl.....	29
4.7 Prothesen	30
5. Allgemeine Informationssammlung – Der Fragebogen.....	31
6. Das Gespräch mit der Paddlerin oder dem Paddler –Das Interview.....	34
7. Herausforderungen für Trainerinnen und Trainer und Assistentinnen und Assistenten bei den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen.....	37
7.1 Allgemeine Beeinträchtigung des Rumpfes.....	35
7.2 Allgemeine Beeinträchtigung der oberen Gliedmaßen (Arm oder Hand).....	39
7.3 Allgemeine Beeinträchtigung des Beines oder der Beine.....	41
7.4 Allgemeine Beeinträchtigung des Gehörs.....	43
7.5 Allgemeine Beeinträchtigung des Sehens.....	45
7.6 Allgemeine Beeinträchtigung der Lunge.....	48
7.7 Allgemeine Beeinträchtigung der mentalen Funktionen.....	49
7.8 Menschen im Rollstuhl	52
7.9 Nebenwirkungen von Medikamenten.....	55
7.10 Beeinträchtigung des Stoffwechsels.....	56
7.11 Zustand nach Schlaganfall.....	57
8. Die Haut: Das größte Schutz-/ Organsystem des Körpers.....	60
9. Anforderungen an die Infrastruktur.....	62
9.1 Rampen.....	65
9.2 Stufen und Treppen.....	66

9.3 Stege & Pontons.....	66
9.4 Transfer-Board.....	67
9.5 Personenkräne.....	67
9.6 Parkplätze	68
9.7 Türöffnungen	68
9.8 Barrierefreie Toiletten / Umkleiden.....	69
10. Risikomanagement, Sicherheit & Versicherung.....	71
11. Schwimmhilfe/ Rettungsweste	82
12. Heben und Tragen – Methoden und Techniken.....	86
13. Adaptionen im Paddelsport.....	91
13.1 Anpassungsprinzipien.....	91
13.2 Möglichkeiten.....	97
13.3 Beispiele für Adaptionen.....	98
13.4 Adaptive Paddelausrüstung aus den USA.....	106
14 Sit On Top Kajaks für barrierefreien Paddelsport.....	112
15. Do it Yourself.....	114
16. Fördermöglichkeiten für Vereine.....	119
17. Leistungen nach dem Bundesteilhabegesetz.....	127
Ich bin nicht meine Behinderung.....	134
Der Autor	136
Adressen.....	138
Links & Quellen	139
Inklusion: Nur eine Illusion oder ist es mehr?.....	140
Anlage 1 Mind-Map Inklusion im Paddelsport.....	143
Anlage 2 Notfallsignale beim Paddle-Ability-Sport.....	144
Anlage 3 Fragebogen.....	146
Anlage 4 Die Wirbelsäule.....	149
Anlage 5 Checkliste und Überlegungen für die Vorbereitung.....	150
Anlage 6 Glossar Fachbegriffe und deren Erläuterungen	151
Anlage 7 Leichte Sprache.....	156
Anlage 8 Sexuelle Gewalt, sexueller Missbrauch	158
Anlage 9 Leitbild Inklusion.....	160
Anlage 10 Projekt PIAS	162
Anlage 11 Der Mensch im Medium Wasser.....	164
Schlusswort.....	171



Sport begeistert, Sport bewegt, Sport benötigt verlässliche Bedingungen. Wassersportliche Aktivierung für Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen.

Empowerment umfasst Strategien und Maßnahmen, die Menschen dabei helfen, ein selbstbestimmtes und unabhängiges Leben zu führen. Es repräsentiert die Stimme der Betroffenen und betrachtet Menschen mit Behinderungen als „Expert*innen in eigener Sache“. Ohne Empowerment sind Leitprinzipien wie Inklusion und Teilhabe von Menschen mit Behinderung am gesellschaftlichen Leben bloße Schlagwörter. Der Begriff stammt aus den USA und lässt sich sinngemäß übersetzen als Selbstbefähigung, Selbstermächtigung, Selbstbemächtigung oder auch - als Gewinnung oder Wiedergewinnung von Stärke, Energie und Fantasie zur Gestaltung eigener Lebensverhältnisse-.

Hierbei wird der Focus auf die Fähigkeiten und das Potential der Sportler mit Behinderungen gesetzt mit dem Ziel, Menschen mit einer Behinderung eine selbstbestimmte Teilhabe am Paddel-Sport zu ermöglichen und mit individuellen, unterstützenden Adaptionen zu einem respektvollen sportlichen Miteinander beizutragen. Im sportlichen Miteinander sollte man auf die Talente und Begabung jedes einzelnen Sportlers schauen, als auf die mögliche Einschränkung durch eine Behinderung. Man sollte Chancen für inklusive Begegnungen schaffen, kommunikative und bauliche Barrieren abbauen, „Empowerment“ von Menschen mit Behinderung fördern, = Selbstbefähigung“ oder „Stärkung von Eigenmacht und Autonomie“.

Hierfür sollten Lernprozesse in der Organisation innerhalb der Vereine angestoßen werden, um anschließend Erfahrungen in der partizipativen Arbeit zu gewinnen. Sinn und Zweck ist es, Menschen mehr Mitbestimmungsrecht, Autonomie und Handlungsspielraum zu geben. Sie sollen ihre sportlichen Interessen eigenmächtig und selbstbestimmt vertreten und ihr Leben selbstständig gestalten können. Sportliche Aktivierung stärkt die freudvolle Selbsttätigkeit in einem breiten Spektrum der unterschiedlichsten Behinderungen und Beeinträchtigungen und führt

zur Entwicklung von Fähigkeiten und Kompetenzen, die Selbstartikulation und Selbstbestimmung fördern. Sport als gesellschaftlich anerkanntes Feld eröffnet für Menschen mit Behinderungen eine gesellschaftliche Teilhabe, in dem zugleich unter Berücksichtigung der körperlichen, geistigen und sozialen Voraussetzungen gesundheitliche und förderpädagogische Ziele umgesetzt werden können.

Sportliche Aktivität folgt ganz unterschiedlichen Motiven, kann jedoch zu nachhaltigem Engagement und gesünderem Lebensstil führen.

Hier dient Empowerment dazu, Menschen ihre Stärken aufzuzeigen und sie dazu zu ermutigen, über sich hinauszuwachsen und selbstbestimmt Sport zu treiben. Damit sie dies in den Strukturen des organisierten Sports umsetzen können, müssen Vereine und Trainer mobilisiert und motiviert werden den inklusiven Weg zu gehen. Ihnen sollen durch das Paddle-Ability Projekt PiaS (Paddelsport integriert alle Sportler) des Deutschen Kanuverbandes (DKV) Chancen und Möglichkeiten für inklusive Begegnungen innerhalb des Vereins aufgezeigt bekommen. Es soll der Sport von Menschen mit und ohne Handicap gleichrangig behandelt werden. Wir wollen im organisierten Paddelsport die Reste des defizitorientierten Menschenbildes überwinden, hin zum ressourcenorientierten adaptiven Sporterlebnis. Das Paddle Ability Programm des DKV widmet sich insofern nicht nur der sportlichen Betreuung der Aktiven, sondern wirbt auch für gesellschaftliche Veränderungen und neue Sensibilität. Mit diesem Projekt im Paddelsport für Menschen mit Behinderungen wollen wir unseren Anteil dazu beitragen innere und gesellschaftliche Grenzen vor Ort innerhalb der Vereine zu überwinden und diese möglichst abzubauen. Die Sportliche Aktivierung der Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen bei gleichzeitiger Motivation und Fortbildung der Vereine und Trainer zur Beseitigung der unterschiedlichen Barrieren hin zu einem sportlichen Umdenken ist eine konkrete und fruchtbare Anstrengung, mit der die Befähigung und Teilhabe auch über die eigentliche sportliche Dimension hinaus gefördert wird. Damit können die Weichen für die notwendigen Bedingungen einer umfangreichen Inklusion von AthletInnen und Vereine im sozialen Umfeld etabliert werden. Durch spezielle Fortbildungen wollen wir Lernprozesse im inklusiven Paddelsport in den Vereinen des DKV implementieren, und wollen für die partizipative Arbeit aller im Paddelsport motivieren. Bei den Betroffenen wollen wir

Emotionalität öffnen, bei Trainern soziale Kompetenzen unterstützen und sportliche Potentiale bei den Aktiven fördern.

- Wir wollen Sportlern mit Behinderungen in den Paddelsport-Vereinen Raum geben ihren Sport umzusetzen und dazu innerhalb der Vereine Impulse schaffen.
- Wir wollen eine wassersportliche Dimension von Inklusion und Empowerment im Paddelsport aufbauen.
- Wir wollen, dass Menschen mit Behinderungen der volle Genuss von Rechten und Freiheiten gemäß der UN-Behindertenkonvention ohne Diskriminierung innerhalb des DKV garantiert wird.

Die gesellschaftlichen Bedingungen und Herausforderungen sind heutzutage starken Änderungen unterworfen. Der Sport kann nicht einfach weiterarbeiten, sondern muss sich mit solchen Veränderungen auseinandersetzen. Eine der größten Veränderungen in den letzten Jahrzehnten ist der demographische Wandel. Die Bevölkerung wird weniger, internationaler, weiblicher, dicker und älter. Vor allem mit dem Anteil älterer Mitbürger nimmt die Anzahl derer zu, deren Fähigkeiten und Fertigkeiten eingeschränkt sind. Im Focus unsere Aufmerksamkeit gilt auch der wachsenden Zahl von älteren Menschen mit ihren eingeschränkten Fähigkeiten und ihrer zunehmenden Behinderungen. Wir wollen mit unserer Arbeit Lebensfreude und Gesundheit in den Alltag des Sporttreibens hineinbringen.



Abb. 4 Rollstuhlfahrer im Doppelkajak mit Assistenz (Uschi Zimmermann)

1. Wozu dieses Nachschlagewerk?

„Teile den Sport und nutze das Wasser als den ultimativen Gleichmacher“.
(Janet A. Zeller)

Bei der Inklusion von Menschen mit Behinderungen in den Paddelsport begibt man sich auf eine Reise in ein für viele von euch völlig neues Gebiet. Diese Reise kann nur erfolgsversprechend von statten gehen, wenn die Spielregeln klar und eindeutig sind. Hierzu soll diese Zusammenstellung von Informationen an euch als eine Art gepackter Rucksack mit Informationen und Vorschlägen verstanden werden, so dass ihr als Trainerin oder Trainer mit Menschen mit Behinderung effektiv und sicher zusammenarbeiten könnt.

Dieses Nachschlagewerk enthält eine Vielzahl an Informationen, die von Paddeltrainerinnen und Paddeltrainern benötigt werden, um den Paddelsport für Menschen mit Behinderungen sicher umzusetzen. Es werden einige mögliche Anpassungen beschrieben, die sich bei vielen Menschen mit Behinderungen im Paddelsport bewährt haben. Hierbei ist es notwendig zu wissen, wie sich die Behinderung auf die Paddlerin oder den Paddler auswirkt, um sich dann auf die Fähigkeiten zu konzentrieren.

Der Schwerpunkt des Paddeltrainings muss immer auf die Fähigkeiten der Paddlerin oder des Paddlers abgestimmt sein. Dieser Schwerpunkt ist mit den richtigen Hilfsmitteln relativ einfach und kostengünstig herzustellen. In den verschiedenen Abschnitten sind die Rahmen für die Annäherung an den inklusiven Wassersport beschrieben. Es werden Tipps für eine methodische Vorgehensweise mit Menschen mit Behinderungen im Paddelsport beschrieben. Es werden Perspektiven aufgezeigt und ein mögliches

Risikomanagement beschrieben. Auf mehreren Seiten werden dir Möglichkeiten und Tipps für die Beantragung von Fördergeldern aufgezeigt.

Die in diesem Nachschlagewerk aufgeführten grundlegenden Richtlinien werden benötigt, damit sich alle Beteiligten bei der Zusammenarbeit während des Paddeltrainings wohlfühlen.

Die Ausdrücke und Begriffe, die wir verwenden wollen, schaffen die Atmosphäre, in der wir arbeiten. Obwohl Menschen mit Behinderungen eine Vielzahl von Begriffen verwenden, um sich selbst zu bezeichnen, ist es wichtig, dass Trainerinnen und Trainer eine Terminologie verwenden, die als akzeptabel angesehen wird.

Der korrekte Begriff ist: Mensch mit Behinderung. Sie sind weder Opfer noch Leittragende. Sie sind Menschen.

Wir alle wollen uns wohlfühlen, wenn wir einander begegnen. Wenn wir einer Person begegnen, die eine offensichtliche Behinderung hat, sollten wir uns auf die Person konzentrieren und nicht auf die Behinderung. Eine Person, die eine Behinderung hat und sich für Kanu- oder Kajakfahren interessiert, hat sich wahrscheinlich mit den behinderungsbedingten Einschränkungen arrangiert und ist relativ unabhängig. Gebe ihr Raum, ihre Fähigkeiten zu nutzen.

„Zu den Menschen mit Behinderungen zählen Menschen, die langfristige körperliche, seelische, geistige oder Sinnesbeeinträchtigungen haben, welche sie in der Wechselwirkung mit verschiedenen Barrieren an der vollen, wirksamen und gleichberechtigten Teilhabe an der Gesellschaft hindern können.“ (Bundesministerium für Arbeit und Soziales)

Behinderung ist die Konsequenz sozialer Ausgrenzung

Die UN-Behindertenrechtskonvention wurde 2008 vom Bundestag ratifiziert und ist damit ein verbrieftes Menschenrecht. Artikel 30 (5) bezieht sich auf den Sport mit dem Ziel, Menschen mit Behinderungen die gleichberechtigte Teilnahme an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen. In Bezug auf die Grundmaxime der Menschenrechtskonvention bedeutet das, dass jeder Mensch nach seinen individuellen Wünschen und Voraussetzungen ein Bewegungsangebot in seinem Umfeld wählen und selbstbestimmt teilnehmen kann. Und dazu muss es Angebote geben.

Wer hat eine Behinderung?

Behinderung geht oft mit dem Älterwerden einher und die unvermeidliche Wahrheit ist, dass man, wenn man lange genug lebt, wahrscheinlich einen gewissen Grad an Behinderung erfährt. Trotz der fortschreitenden Jahre und der daraus resultierenden körperlichen Veränderungen wollen viele von uns weiterhin aktiv sein. Paddeln ist ein Sport, der sowohl den Körper, als auch die Umwelt wenig belastet und daher gut zum veränderten Lebensstil passt.

Ganz gleich, ob eine Behinderung das Leben einer Person plötzlich verändert hat oder die Aktivitäten allmählich schwieriger geworden sind, ist die gute Nachricht, dass die Person immer noch paddeln kann. Um einer Person mit einer Behinderung das Paddeln zu ermöglichen, sind Informationen über sichere Anpassungen und Techniken sowie integrierte Möglichkeiten, bei denen Paddlerinnen und Paddler, die eine Behinderung haben, ohne Frage akzeptiert werden.

Wann ist ein Mensch „behindert“?

Eine Person ist behindert, wenn sie in einer bestimmten Situation eine Handlung gar nicht oder nicht in der gewünschten Art und Weise ausführen kann. Eine Behinderung ist nichts Starres. Eine Behinderung kommt stets durch Wechselwirkungen zwischen individuellen Voraussetzungen einer Person (Gegebenheit/ Anforderung) und gesellschaftlichen Barrieren zustande.

Gesellschaftliche Barrieren können Maßnahmen, Strukturen, Einstellungen und Verhaltensweisen der Gesellschaft sein, die den betroffenen Menschen am selbstständigen Handeln und an der Teilhabe hindern.

So kann die Gesellschaft Behinderungen beeinflussen und diese durch den Abbau von Barrieren bewusst minimieren oder im Idealfall komplett vermeiden.

Eine interpretierte Definition von Behinderung

„Eine Behinderung ist eine dauerhafte und sichtbare Abweichung im körperlichen, geistigen oder seelischen Bereich, der allgemein ein entschieden negativer Wert zugeschrieben wird. ‚Dauerhaftigkeit‘ unterscheidet Behinderung von Krankheit. ‚Sichtbarkeit‘ ist im weitesten Sinne das Wissen anderer Menschen um die Abweichung. Ein Mensch ist

„behindert“, wenn erstens eine unerwünschte Abweichung von wie auch immer definierten Erwartungen vorliegt und wenn zweitens deshalb die soziale Reaktion auf ihn negativ ist.“ (Günther Cloerkes)

Es ist sicherzustellen, dass Menschen mit Behinderung die Möglichkeit haben, behindertenspezifische Sport- und Erholungsaktivitäten zu organisieren, zu entwickeln und an solchen teilzunehmen. Zu diesem Zweck ist die Bereitstellung eines geeigneten Angebots an Anleitung, Training und Ressourcen auf der Grundlage der Gleichberechtigung mit anderen Menschen zu fördern.

Nachhaltigkeit ist eine der Zielvorstellung in Bezug auf die Entwicklung von Inklusion. Menschen mit besonderen Bedürfnissen gewinnen immer mehr Möglichkeiten, sich selbst zu beweisen und als Teil der Gesellschaft ein eigenständiges Leben zu führen. Nachhaltigkeit ist hierbei ein wichtiges Qualitätsmerkmal der Inklusion, das daran erinnert, nicht nur gemeinsame Situationen zu arrangieren, sondern auch im Auge zu behalten, dass Menschen in stabilen Verhältnissen und funktionierenden Gemeinschaften leben können.

Bei der Inklusion wird die Heterogenität gelebt, die Vielfalt der Sportlerinnen und Sportler wird als positiver Aspekt betrachtet und auch die Methoden werden entsprechend ausgelegt. Es geht um das Miteinander, das Lernen voneinander und das Akzeptieren, Kennenlernen und Respektieren des „Andersseins“.

Was ist Inklusion?

Inklusion ist eine gesellschaftliche Verpflichtung. Inklusion bedeutet Wertschätzung und Vielfalt. Jeder soll dazu gehören. Jeder Mensch ist normal und wird akzeptiert. Alle können mitmachen und niemand wird ausgeschlossen. Es beginnt, wenn man lernt, einander im Anderssein wahrzunehmen und wertzuschätzen, denn dann werden Unterschiede nicht als Probleme wahrgenommen, die man überwinden muss, sondern als Chancen. Inklusion bedeutet auch das vermeintlich Unmögliche möglich zu machen. Inklusion beginnt in den Köpfen und muss aus dem Bauch heraus stattfinden.

Inklusion richtig gestellt.

Bei der Inklusion geht es nicht primär um Menschen mit einer Behinderung, sondern allgemein um gleichberechtigte Partizipation, also um Teilnahme und Teilhabe u.a. am Paddelsport für alle. Hierzu zählt auch das Alter der Sportlerinnen und Sportler und der damit verbundenen gesundheitlichen Einschränkungen oder der Einschränkungen, die sie durch den Paddelsport erfahren haben (z.B. Rotatorenmanschettenläsion). Auch die Menschen mit Einschränkung ihrer Sinneswahrnehmung (Hören, Sehen = „Sinnesbehindertensport“) haben Anspruch auf Partizipation. Auch Menschen mit Long COVID profitieren von Partizipation. Daher ist der Begriff Inklusion kein alleiniges Attribut für Parasport (Sport für Menschen mit Körperbehinderungen) oder SOD-Sport (Sport für Menschen mit geistigen Behinderungen). Inklusionssport kommt also den älteren Menschen genauso zugute, wie den Menschen mit Behinderungen. Alle profitieren von den Adaptionen im Paddelsport gleichermaßen.

Mehr über Inklusion auf Seite 21

2. Einführung in das Thema

Was bewegt uns: Mit Behinderung paddeln – Na und? Oder: Für die Inklusion muss noch lange gepaddelt werden



Abb. 5 Rollstuhlpflichtige Paddlerin allein im Kajak (Paddel Meyer, Hamburg)

Wer Sport treibt, erlebt sich als aktiv. Ich spüre meinen Körper, strenge mich an, erlebe, dass ich etwas bewirken kann. Ganz elementar geht es um die Erfahrungen; ich bin aktiv und fähig, ja, ich beherrsche etwas. Etwas bewirken

zu können oder etwas zu beherrschen, ist ein schönes Gefühl. Unser Gehirn belohnt uns bei Aktivität des Körpers und bei Erfolgserlebnissen mit der Ausschüttung von endogenen Opiaten (Opioide, Endorphine). Aktiv zu sein, sich sportlich zu betätigen und durch aktives körperliches Tun wirksam zu sein, macht schlichtweg glücklich.

Menschen brauchen Erfolge und Anerkennung. Sport macht stark. Sporttreiben ist die Aussicht auf Aktivitätserfahrungen und Erfolgserlebnisse. Menschen brauchen Kontakte. Sport schafft Beziehungen.

Warum Kanu oder Kajak fahren?

Paddeln bietet viele einzigartige Möglichkeiten. Frei über die Wasseroberfläche zu gleiten, die Tierwelt zu erleben, neue Fähigkeiten zu erlernen, die Gesundheit zu trainieren, seine eigenen Grenzen zu finden und sich mit Freunden zu erholen, sind einige der besten Gründe zum Kanu- oder Kajakfahren. Paddlerinnen und Paddler können das Erlebnis vom ersten Paddelschlag an genießen und es gibt Erfüllung für alle Könnensstufen. Die Teilnehmerin oder der Teilnehmer entscheidet selbst welche Art des Paddelns sie oder er betreiben möchte, wobei die Auswahl vom ruhigen Paddeln auf einem See über die Herausforderung eines Wildwasserflusses, hin zu Touren mit dem Seekajak bis hin zu Wettkämpfen bei speziellen Veranstaltungen gehen kann. Neue Herausforderungen gibt es immer. Man muss bereit sein, Anweisungen anzunehmen, sich herausfordern zu lassen und sich neuen Situationen anzupassen.

Kanu- und Kajakfahren sind Aktivitäten, bei denen das Können im Vordergrund steht. Geschicklichkeit wird durch Können und Einstellung bestimmt, unabhängig davon, ob die Paddlerin oder der Paddler eine Behinderung hat oder nicht. Die Freiheit, die das Paddeln bietet, schiebt die Barrieren beiseite, die durch Behinderungen entstehen. Ein Körper, der an Land vielleicht unkooperativ ist, wird Teil eines geschmeidigen Bootes, das durch das Wasser gleitet. Gemeinsam können Paddlerinnen und Paddler mit und ohne Behinderung alle Aspekte des Sports teilen.

Die Internationale Kanu-Föderation (ICF) ist die Dachorganisation aller nationalen Kanuorganisationen weltweit. Das Unternehmen hat seinen Hauptsitz in Lausanne in der Schweiz und verwaltet weltweit alle Aspekte des Kanusports.. Der ICF ist ein Netzwerk aus 171 nationalen Verbänden auf 5 Kontinenten (Stand 2023).

In Anerkennung und mit Unterstützung des Internationalen Paralympischen Komitees (IPC) hat die Internationale Kanu-Föderation das Programm ‚Paddle-Ability‘ als Deklaration für die Unterstützung und Entwicklung des Kanusports für Personen mit Behinderungen geschaffen. Paddle-Ability ist der Begriff, der von British Canoeing verwendet wird, um alle Paddelsport-Aktivitäten für behinderte Menschen zu beschreiben. Der Begriff konzentriert sich auf die Fähigkeit einer Person, am Paddelsport teilzunehmen und nicht auf die Behinderung.

Für viele Menschen ist Sport in der Freizeit wichtig. Auch bei vielen der zehn Millionen Menschen, die mit einer Behinderung in Deutschland leben, steht die Freizeitgestaltung hoch im Fokus. Trotz ihrer Mobilitätseinschränkungen wollen sie ihre Freizeitgestaltung genauso verwirklichen wie ihre vermeintlich nicht behinderten Mitmenschen.

Das Prinzip der Inklusion soll zukünftig zum Leitgedanken unseres Freizeit- und Sportangebotes ausgebaut werden. Selbstbestimmung, Teilhabe und uneingeschränkte Gleichstellung sind nicht nur zentrale Ziele der UN-Behindertenrechtskonvention, sondern auch des Deutschen Kanu-Verbandes.

Doch noch immer gibt es für Menschen mit einer Behinderung zu wenige regionale und überregionale Freizeit- und Sportangebote, besonders im Paddelsport.

Wassersport ist eine der intensivsten und nachhaltigsten Freizeitbeschäftigungen überhaupt. Sport auf dem Wasser ist längst nicht mehr nur für Menschen ohne Behinderung vorbehalten. Dank moderner Sportgeräte, Fahrzeuge, Rettungswesten u.a. ist es heute fast jedermann möglich, Wassersport zu erleben und zu betreiben. Das Element Wasser hält für Menschen mit Behinderung viele sportliche Abenteuer bereit. Die Voraussetzungen für das nasse Vergnügen ist die genaue Abklärung der individuellen Bedürfnisse. Die Anpassung der jeweiligen Ausrüstung ist unbedingt notwendig, um hierbei maximale Sicherheit gewährleisten zu können. Immer wieder wird über Schwierigkeiten und Probleme bei der Inklusion gesprochen statt über Lösungen. Wie Inklusion im Paddelsport gelingen kann, soll Ziel dieses Lehrgangs sein. Menschen mit individuellen Einschränkungen und besonderen Bedürfnissen - sehen wir sie oder wollen wir sie nicht sehen? Realität ist auch, dass wir sie oft nicht in unser Verständnis

von Normalität einbeziehen. Barrieren abbauen bedeutet, die zusätzlichen Behinderungen, die erst durch unsere Normen entstehen, zu überwinden.

Wie beim Wassersport auch, muss dabei auf Gegenwinde, Strömungen und Wellen geachtet werden, denn nur wer es schafft, die Umgebungsbedingungen für sich zu nutzen, landet letztendlich im anvisierten Hafen.

Der Deutsche Kanu-Verband möchte mit seinem inklusiven Engagement mit dieser Broschüre alle seine Vereine aufrufen bzw. sensibilisieren, Angebote für Menschen mit Behinderung zu schaffen, um wirkliche Teilhabe am öffentlichen Leben durch den Sport zu ermöglichen. Es sollen Gemeinsamkeiten betont, statt ständig Gegensätze hervorgehoben werden. Es soll gemeinsam durch den Wassersport - Vielfalt willkommen geheißen werden.

Was wollen wir mit dieser Information erreichen:

- mehr Aufmerksamkeit auf die Thematik Inklusion in den Vereinen des DKV
- Aufbau eines Netzwerks von Sportvereinen, die sich mit der Thematik beschäftigen wollen
- Orientierungshilfe für Sportvereine zur Umsetzung geben
- Austausch von Erfahrungen
- Steigerung des Bekanntheitsgrades
- Durch die Vereinsarbeit weitere Sensibilisierung der Öffentlichkeit zum Thema Inklusion
- Schaffung barrierefreier Zugänge unserer Sportstätten
- Steigerung der Angebote für Menschen mit Behinderung



Das Projekt PIAS (Paddelsport integriert alle Sportler) wurde vom Deutschen Kanu-Verband ins Leben gerufen mit dem Ziel, dass niemand ausgeschlossen wird, alle dabei sein und mitmachen können, und zwar überall im Paddelsport in Deutschland. Das heißt: alle gemeinsam für alle oder wir alle gemeinsam für uns. Das Prinzip der „Inklusion“ soll zukünftig zum Leitgedanken unseres Freizeit- und Sportangebotes ausgebaut werden. Selbstbestimmung, Teilhabe und uneingeschränkte Gleichstellung sind nicht nur zentrale Ziele der UN-

Behindertenrechtskonvention, sondern auch des Deutschen Kanu-Verbandes.

Es ist so einfach Angebote zu schaffen. Man muss die eigenen Grenzen im Kopf überwinden und einfach mal tun statt nur darüber zu reden. Die Freizeitgestaltung trägt entscheidend dazu bei, wie wir uns fühlen. In der Freizeit können wir soziale Kontakte knüpfen, uns sportlich oder kreativ betätigen, besondere Talente weiterentwickeln oder uns für unsere Umwelt und andere Menschen engagieren. Dennoch sind viele sportliche Angebote für Menschen mit einer Behinderung oft nicht nutzbar. Mangelnde Barrierefreiheit, eingeschränkte Kommunikationsmöglichkeiten oder gar eine mangelnde Aufnahmebereitschaft sind nur einige Gründe.

Mit inklusivem Sport wollen wir bei den Sportlerinnen und Sportlern Unterhaltung, Zerstreung, Ablenkung vom Alltag, Steigerung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit, Ausgleich von Bewegungsarmut im Alltag, Knüpfen von sozialen Kontakten sowie Lebensfreude und Spaß erreichen. Der Sport soll für Menschen mit einer Behinderung ein genauso selbstverständlicher Teil des Lebens werden wie für Menschen ohne Behinderungen.

Die gesteckten Ziele sind identisch, jedoch müssen die unterschiedlichen körperlichen und kognitiven Voraussetzungen der Sportlerinnen und Sportler während des Trainings berücksichtigt werden. Durch den Paddelsport wollen wir das Selbstbewusstsein stärken, Erfolgserlebnisse bieten, das Gesundheitsbewusstsein und Körpergefühl stärken, gemeinsame Erlebnisse in einer Mannschaft oder Sportgruppe und Teilhabe an der Gesellschaft bieten. Um dies umzusetzen bedarf es Grundlagenvermittlung in der Sportart, pädagogisches Geschick im Umgang mit (Sport-)Gruppen, ggf. Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit Behinderung, Einfühlungsvermögen, Empathie, Grundlagen der Ersten-Hilfe sowie eine Rettungsschwimmerbefähigung. Beim Training mit Menschen mit Behinderungen muss ich die Unterschiedlichkeit innerhalb der Trainingsgruppe, des individuellen Stands der sportlichen Fähigkeiten und Fertigkeiten, die unterschiedlich schnelle Auffassungsgabe, die unterschiedliche Einstellung zum Sporttreiben oder auch den individuellen Gesundheitszustand berücksichtigen und das Training an den Leistungsstand und an die individuelle Verfassung anpassen.

Wichtig ist die Bereitschaft, sich auf die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Sportgruppe einzulassen und sich auch ungewohnten oder neuen Situationen

zu stellen. Für sich selbst sollte man sich die Frage stellen, wie viel Verantwortung kann und will ich übernehmen oder wie weit will ich emotional involviert sein. Die Zielvorgabe für gelungene Inklusion im allgemeinen Vereinssport muss sein, dass jeder Mensch, ob behindert oder nicht, Zugang zu einer aktiven Mitgliedschaft in einem Wassersportverein erhält. Die Forderung nach sozialer Inklusion, so heißt es, ist verwirklicht, wenn jeder Mensch in seiner Individualität von der Gesellschaft akzeptiert wird und die Möglichkeit hat, in vollem Umfang an ihr teilzuhaben oder teilzunehmen – auch in einem Sportverein.

Unkenntnis und Berührungängste verhindern das Aufeinander zugehen, gegenseitige Akzeptanz und Toleranz in einem Verein. Um Inklusion aufzubauen sollte innerhalb des Vereins eine offene Grundhaltung gelebt werden. Hierzu gehört, dass alle Mitglieder gleichberechtigt und willkommen sind, dass Vielfalt, Offenheit und Toleranz als Bereicherung erlebt werden, sowie Respekt, Fairness, Engagement und Begeisterung für den Sport gefördert werden.

Wer Inklusion will, findet Wege; wer es nicht will, sucht nach Begründungen.

Damit Inklusion im und durch den Sport gelingen kann, ist es für eine Sportfachkraft erforderlich, sich mit der Lebenssituation der Sportlerinnen und Sportler auseinander zu setzen und eigene Erfahrungen beim gemeinsamen Sporttreiben zu sammeln. Wir wollen euch mit dieser Broschüre Wege aufzeigen, wie Inklusion im Paddelsport gelingen kann, euch dabei unterstützen, begeistern und motivieren. Ihr sollt erfahren, was sich hinter dem Begriff Inklusion verbirgt. Ihr sollt ein Verständnis für die Herausforderungen entwickeln, denen sich Menschen mit Behinderung beim Zugang zum Paddelsport stellen müssen. Durch praktische Übungen werdet ihr beginnen, die realen und wahrgenommenen Herausforderungen zu untersuchen, welche Hürden es für die Menschen mit Behinderungen gibt. Ihr sollt ein Verständnis dafür entwickeln, wie die Kommunikation mit Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen bezüglich Sprache, Etikette und Interaktion angepasst werden kann oder muss. Ihr sollt ein weiteres Verständnis dafür aufbringen, wie sich verschiedene Beeinträchtigungen auf Menschen auswirken und wie Menschen mit einer Behinderung in die Paddelsport-Aktivitäten einbezogen werden können. Ihr sollt Kreativität entwickeln, welche Adaptionen für Menschen mit Behinderungen möglich sind (Boote, Paddel, Ausrüstung, usw.), damit diese Menschen Paddelsport-Aktivitäten durchführen können. Diese Broschüre bietet euch eine Einführung

in das Verständnis für Menschen, die von verschiedenen Behinderungen betroffen sind und die vielfältigen Möglichkeiten, wie ihr sie dabei unterstützen können. Es gibt viele Angebote an maßgeschneiderten, anpassungsfähigen und handelsüblichen Geräten, die im Handel erhältlich sind und wie dies für die Arbeit mit Menschen mit unterschiedlichen Beeinträchtigungen genutzt werden kann. Ihr sollt ein Verständnis dafür entwickeln, wie unser Sport für Paddlerinnen und Paddler mit Behinderungen attraktiver gemacht werden kann. Bedenkt als Trainerin oder Trainer bei eurer Arbeit, dass bei Menschen mit gleichen Behinderungen sich nicht automatisch die gleichen Herausforderungen ergeben. Eine Behinderung wirkt sich auf einen bestimmten Menschen immer individuell aus.

Innerhalb jeder der verschiedenen Beeinträchtigungen, die eine Athletin oder ein Athlet haben kann, ist ein breites Spektrum an Fähigkeiten vorhanden, von der jede Person durchaus auf sehr unterschiedliche Weise betroffen sein kann. So wirkt sich ein fehlender Unterschenkel auf junge oder ältere, sportliche oder unsportliche, große oder kleine, optimistische oder pessimistische Menschen, auf Männer oder Frauen anders aus.

Wie sie oder er unter ganz bestimmten Umständen mit der Behinderung umgeht, wie stark sie oder er sich behindert fühlt, das kannst nur sie oder er auch wissen. Das ist die wohl wesentlichste Grundlage bei der Entscheidung, was die Person wie machen will - und ob sie sich überhaupt zu einer Entscheidung aufrufen kann.

Was die Sportlerin oder der Sportler selbst kann, hängt natürlich von der Art und Schwere der Behinderung ab, von Übung und Training - und von den Möglichkeiten, behinderungsbedingte Einschränkungen durch Hilfen und Hilfsmittel auszugleichen bzw. zu mindern.

Scheut euch nie eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer zu fragen, was sie oder er kann oder nicht tun kann und experimentiert mit verschiedenen Möglichkeiten, die Aktivität für sie oder ihn zugänglich zu machen.

Der Schlüssel zu all dieser Arbeit liegt in unserem wachsenden Verständnis für die Bedürfnisse von Menschen mit Behinderungen und welche Anpassungen sie nutzen können, um am gesamten Spektrum des Paddelsports teilhaben können.

3. Inklusion...Was bedeutet das?



Abb.6 Paddler auf dem SUP
(Stefanie Alter)

In Deutschland leben ca. 83 Millionen Menschen und jeder Achte von ihnen hat eine Behinderung von mehr als 50%. Da viele Menschen ihre Behinderung bei den Behörden nicht angegeben haben, muss man von einer weitaus höheren Zahl ausgehen. Es gibt viele Arten von Behinderungen die wir täglich sehen, wie z.B. Menschen mit Blindheit, Taubheit oder mit körperlichen Behinderungen. Zu den Behinderungen, die wir oft nicht sehen, gehören Menschen mit einer geistigen oder psychischen Behinderung, sowie Menschen mit Lernschwierigkeiten oder einer Depression, denen man ihre Behinderung nicht auf Anhieb ansieht.

Wir Menschen haben es häufig nicht gelernt, uns mit dem Anderssein auseinander zu setzen. Wir haben Berührungängste etwas falsch zu machen, wenn wir mit einem Menschen mit einer Behinderung direkt aufeinandertreffen. Schämen wir uns und vermeiden ihren Kontakt? Warum? Sie sind Menschen wie du und ich und mit den gleichen Bedürfnissen nach Selbstbestimmung, Teilhabe und Gleichstellung.

Das Recht auf die Teilhabe in allen Bereichen des gesellschaftlichen Lebens ist also die zentrale Idee hinter der Inklusionstheorie und wird mit sozial-ethischen Gründen belegt. Jeder ist willkommen und keiner wird ausgeschlossen. Physische Barrieren sowie Barrieren in den Köpfen der Menschen werden abgebaut. Jeder kann auf seine eigene Art und Weise einen wichtigen Teil zur Gesellschaft beitragen.

In Artikel 3 des Grundgesetzes steht seit 1994: „Niemand darf wegen seiner Behinderung benachteiligt werden.“ In Deutschland gibt es zwei wichtige Gesetze für Menschen mit Behinderung: Das Sozialgesetzbuch 9 (Rehabilitation und Teilhabe behinderter Menschen) und das Sozialgesetzbuch 11 (Teilhabe-Leistungen). Nach diesen Gesetzen haben

Menschen mit Behinderung das Recht, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Die UN-Konvention über die Rechte von Menschen mit Behinderung wurde Ende 2006 von der Generalversammlung der Vereinten Nationen verabschiedet und trat 2008 in Deutschland in Kraft.

Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Egal wie sie oder er aussieht, welche Sprache gesprochen wird oder ob eine Behinderung vorliegt. Jede oder jeder kann mitmachen. Wenn jeder Mensch überall dabei sein kann: am Arbeitsplatz, beim Wohnen oder in der Freizeit in einem Sportverein. Das ist Inklusion. Alle Menschen sollen überall dabei sein können und das Verschieden sein ist normal und gehört dazu. Das inklusive Miteinander trägt dazu bei offen zu sein für das Anderssein, für andere Ideen, egal, ob man es kennt. Jeder Mensch ist normal und soll von allen so akzeptiert werden, wie er ist. Er soll überall dabei sein und mitmachen können. Um dies zu erreichen können alle ihren Teil dazu beitragen, wie zum Beispiel in einem Wassersportverein. Denn wer gelernt hat, dass Wassersport für alle möglich ist, sagt niemals mehr: „Das geht nicht“ sondern „Und ob das geht!“.

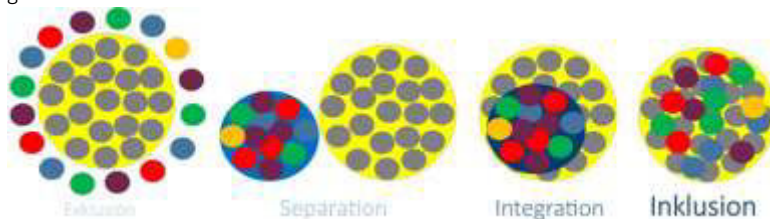


Abb. 6a Von der Exklusion zur Inklusion

4. Hinweise zu Assistenz und Kommunikation bei Menschen mit Behinderungen (Sprache, Ethik, Interaktion)



Abb. 7
Kommunikation

4.1 Grundsätzliches

Vermeidet eine kollektive Zuschreibung bezüglich Unterstützung bei einer Behinderungssituation. Eine Behinderung zu haben, bedeutet nicht automatisch, dass immer eine Unterstützung benötigt und gewollt wird. Wenn du glaubst, dass eine Sportlerin oder ein Sportler Hilfe benötigen könnte, frage sie oder ihn, ob Hilfe gewünscht ist. Helfe nie, ohne vorher zu fragen. Wenn du Hilfe anbietest, dann warte bis bestätigt wird, dass die Hilfe auch tatsächlich benötigt wird und höre aufmerksam auf Anweisungen. Die Sportlerin oder der Sportler mit Behinderung entscheidet, ob Assistenz oder Unterstützung benötigt wird oder nicht.

4.2 Hilfe

Wenn du hilfst, dann bitte unauffällig und so direkt wie möglich. Wenn die Sportlerin oder der Sportler selbst nicht weiß, wie die Hilfe aussehen könnte, schlage mögliche Lösungen vor.

4.3 Motivation

Menschen mit Behinderung sollten eine aktive Rolle im Sport übernehmen. Sie sollen motiviert werden, auf eigene Faust den Paddelsport auszuüben. Es ist daher wichtig, der Sportlerin oder dem Sportler eine Aufgabe zu geben, die sie oder er ausführen kann und sie oder ihn ermutigen weitere Schritte zu wagen. Beziehe dich auf die Fähigkeiten der Person und nicht auf die Behinderung.

4.4 Kommunikation

Generell gilt:

- Sei klar – vermeide unpräzise Begriffe.
- Sei direkt – vermeide Andeutungen.
- Sei prägnant – sage nur, was für diese Botschaft nötig ist.
- Sei rechtzeitig – spreche es an, wenn es die Situation erfordert.

Die Fähigkeit zu kommunizieren, deren Sprachfähigkeit durch geistige Schwäche beeinträchtigt ist, ist eine Fähigkeit, die man über Zeit und durch Übung entwickeln kann. Um effektiver und reibungsloser zu kommunizieren hier ein paar Anmerkungen. Sprich in angemessener Lautstärke. Lauter sprechen macht dich nicht verständlicher.

- Stell dich dem Sportler vor.
- Wenn du dir überlegst, ob deine Wörter "altersgerecht" sind, denk daran, dass du das "geistige Alter" deines Zuhörers kennen solltest, und nicht sein "kalendarisches Alter." Denk daran: sie sind nur geistig beeinträchtigt, und nicht in ihrem Wortschatz wie ein fünf Jähriger.
- Verstecke nicht deinen Mund. Der Zuhörer will dir ins Gesicht sehen, während du ihn aussprichst. Dies hilft ihnen oft, herauszufinden, was du sagst.
- Mach nicht nach, wie ein geistig beeinträchtigter Sportler Wörter ausspricht, in der falschen Annahme, dass er oder sie "versteht", wenn du wie er oder sie sprichst. Dies erleichtert das Verständnis nicht. Es wird deinen Zuhörer nur verwirren und gibt ihnen vielleicht den falschen Eindruck über dein Einfühlungsvermögen bezüglich seiner Behinderung.
- Sprich Ruhig, klar, mit Namen, direkt anschauend, langsam und in einfachen kurzen Sätzen ohne Metapher und Ironie, nicht von oben herab, bei entspannter Körpersprache und Körperhaltung.
- Spreche die Person immer direkt an auf Augenhöhe (Rollstuhlfahrer) und nicht nur die Begleitperson, auch wenn die Person nicht hören kann und nehmt die Person ernst.
- Beziehe Begleiter, Vertrauensperson usw. ins Gespräch ein – unter der Voraussetzung der Zustimmung.
- Macht dir selbst einen Eindruck von den intellektuellen und kommunikativen Fähigkeiten.
- Finde heraus, wie möglicherweise ein Ja oder Nein nonverbal kommuniziert wird (Bezugsperson).
- Formuliere die Fragen am besten so, dass die Antwort entweder ein „Ja“ oder Nein als Antwort erfordern. Sollten Personen schlecht zu verstehen sein, so frage bitte immer nach.
- Vermeide zu viele Wörter aneinander zu reihen. Die größte Schwierigkeit für Zuhörer ist zu wissen, wo ein Wort aufhört und das nächste beginnt. Lass kleine Pausen zwischen Wörtern, wenn es so aussieht, wenn der Zuhörer Schwierigkeiten hat.
- Wenn möglich, wähle einfache Wörter. Je einfacher ein Wort ist, desto höher die Chance, dass es verstanden wird. "Groß" ist eine bessere Wahl als "enorm" zum Beispiel. "Machen" ist eine bessere Wahl als "herstellen."

- Gebe ihnen Zeit zu antworten und beendet nie deren angefangene Sätze.
- Frage aktiv nach, um dich zu vergewissern.
- Achtet darauf was er sagt und wie er es sagt (Emotionen).
- Bei sehr komplexen Informationen Begleiter als „Dolmetscher“ und „Gedächtnishilfe“ verwenden.
- Das wichtigste ist, daran zu denken, dass man die Person mit Respekt für die Behinderung behandeln muss. Behandle sie nicht als ob sie weniger sind. Denk daran, dass sie wie du Gefühle haben. Denk daran, dass die Person mit der du redest nicht dumm ist, sondern nur ihre Schwierigkeiten mit etwas hat, das du nie verstehen wirst. Sie können nur schwer verstehen, kommunizieren oder entziffern. Die Person ist anders.
- Achte darauf, dass du nur zuhören und die Person mit der du sprichst beobachtest. In den meisten Fällen ist, mit einer Person mit Behinderung zu kommunizieren, als ob man lernt einen Dialekt zu verstehen. Mach dich darauf gefasst, deinen Kommunikationsstil, wenn nötig respektvoll anzupassen.
- Lächle um ihnen zu zeigen, dass du gerne mit ihnen zusammen bist.
- Sieh ihnen in die Augen. Das vermittelt ihnen, dass dir wichtig ist, was sie sagen. Obwohl sie kaum Augenkontakt mit dir halten, lass deine Körpersprache zeigen, dass du an dem was sie sagen Interesse bist.
- Achte auf Emotionen und Unklarheiten.
- Greife die Emotionen empathisch und wertschätzend auf.
- Bei missglückter Kommunikation fangt von vorne an.
- Geduld ist der Schlüssel

Es ist nicht peinlich, zu sagen, dass du die Person nicht verstanden hast. Bei der Interaktion mit einem Hörgeschädigten ist es wichtig zu wissen, wie hoch der Grad der Höreinschränkung ist. Personen, die nur einen teilweisen Hörverlust haben, können trotzdem recht gut kommunizieren. Viele hörgeschädigte Personen lesen von den Lippen. Beim Sprechen mit Hörgeschädigten solltest du die Person direkt anschauen und langsam sprechen. Sprichst du mit einer sehbehinderten Person, so solltest du dich identifizieren. Sprich in einer Gruppe Personen immer mit Namen an. Kommunikation ist ein Prozess in zwei Richtungen. Eine Nachricht und der Austausch durch Sprache gehen ohne aufmerksame Zuhörerinnen und

Zuhörer unter. Wenn eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer mit dir kommuniziert, konzentriere dich auf sie oder ihn und achte auf das, was und wie sie oder er es sagt.

4.5 Persönlicher Freiraum –Distanzzonen-

Wie nah ist schon zu nah?

Persönliche Freiräume variieren von Person zu Person. Unerwünschte Eingriffe in persönliche Freiräume, können z.B. bei Personen mit Verhaltensstörung zu unerwünschten Reaktionen führen.

Die physische Interaktion ist eine der wichtigsten nonverbalen Signale. Berühren kann als positiv, aber auch negativ wahrgenommen werden. Auf der positiven Seite ist die Berührung ein Weg, um der jeweiligen Person Schutz und Unterstützung zu gewährleisten. Andererseits kann eine Berührung auch Überlegenheit und Dominanz signalisieren.

Manche Personen mit einer Behinderung wollen nicht unbedingt berührt werden, sind aber nicht in der Lage, das zu kommunizieren. Trainerinnen und Trainer, Helferinnen und Helfer müssen sich bewusst und sensibel mit diesem Thema auseinandersetzen. Sei dir über die mögliche Reaktion einer Person bewusst, wenn du versuchst, ihr zu helfen. Achte dabei immer auf deren Mimik oder Körpersprache.

4.6 Der Rollstuhl

Nur, weil eine Person im Rollstuhl sitzt, heißt das nicht automatisch, dass sie geschoben werden möchte. Frage immer, bevor du eine Rollstuhlfahrerin oder einen Rollstuhlfahrer schieben möchtest. Der Rollstuhl ist ein Teil des persönlichen Freiraums der Person und muss als ein Teil seines Körpers betrachtet werden. Daher sollte er nicht ungefragt als Ablage oder Stütze dienen. Lehne dich nicht an einen Rollstuhl oder halte dich nicht einfach daran fest. Parkst du einen Rollstuhl, so ziehe die Bremsen an und schütze den Stuhl und das Sitzkissen vor Regen und Sonne.

Es gibt eine Vielzahl verschiedenster Rollstühle. Personen, die ausreichend Kraft im Oberkörper haben, verwenden in der Regel manuelle Rollstühle. Elektrisch betriebene Rollstühle sind in der Regel recht schwer. Es ist darauf zu achten, dass das Gewicht bei Schwimmstegen Krängungen verursachen kann. Diese Stühle sollten immer vor Witterungseinflüssen und Salzwasser

geschützt sein. Die Steuerung dieser Stühle ist oft sehr sensibel. Achte darauf, dass du die Steuerung nicht unbeabsichtigt berührst. Hast du Fragen zum Stuhl, so frage die Fahrerin oder den Fahrer.

4.7 Prothesen

Bei manchen Menschen fehlt ein Körperteil von Geburt an, andere haben es aufgrund einer Erkrankung oder eines Unfalls verloren. Manche Wassersportlerinnen und Wassersportler lassen ihre Prothese an Land, andere benötigen sie auf dem Wasser. Stelle sicher, dass die Prothese an Land ausreichend gesichert ist. Wird die Prothese auf dem Boot oder Board getragen, ist darauf zu achten, dass sich nichts in der Prothese verfangen kann (Leinen). Um auf das Wasser zu gehen sollten die Prothesen korrosionsbeständig und salzwasserfest sein.

Scheue dich nicht die Hand zu schütteln, auch wenn es sich um eine künstliche Hand handelt.

Hier eine kurze Zusammenfassung

- Denke daran, dass Menschen trotz ihrer unterschiedlichen Fähigkeiten Menschen sind.
- Entspanne dich!
- Schau die Person direkt an und halte Augenkontakt.
- Wenn du ein längeres Gespräch mit einer Person führst, die im Rollstuhl sitzt, bücken dich oder setze dich in die Nähe, so dass ihr näher auf gleicher Augenhöhe seid.
- Lehne dich nicht an den Rollstuhl, die Krücken oder andere Mobilitätshilfen einer Person an und benutze diese nicht ohne Erlaubnis.
- Frage zuerst, ob Hilfe benötigt wird; gehe nicht davon aus, dass Hilfe benötigt oder gewünscht wird.
- Sprich so, wie du es normalerweise tun würdest. Wenn du zum Beispiel mit einer Person sprichst, die in ihrer Mobilität eingeschränkt ist, müssen Sie Wörter wie "laufen" und "gehen" nicht zu vermeiden werden. Wenn du mit einer blinden Person sprichst, kannst du auch sagen, "Wir sehen uns später."
- Wenn du mit einer gehörlosen oder schwerhörigen Person sprichst, achte darauf, dass die Person eine klare Sicht auf Ihren Mund hat. Halte deine Hände, Essen und Requisiten vom Mund fern, während

du sprichst. Idealerweise sollten Schnurrbärte kurz geschnitten sein, damit die Oberlippe deutlich zu sehen ist.

- Wenn ein Gebärdensprachdolmetscher euer Gespräch dolmetscht, sprich mit der Person, mit der du sprichst, und sehe sie an, und nicht den Dolmetscher. Wenn du mit einer Person sprichst, die eine Sehbehinderung hat, sollten du dich unbedingt mit Namen vorstellen. Verwende die Uhr-Methode, um der Person zu helfen, Gegenstände oder Orte zu finden oder zu vermeiden. Die Uhrmethode verwendet die Ziffern der Uhr als Bezugspunkte: direkt vor der Person ist 12:00, direkt dahinter ist 6:00.
- Du solltest nicht schreien.

*Macht es wie die Kinder, denn sie wissen, wie es geht.
Sie kennen noch nicht die Angst etwas falsch zu machen,
und gehen ganz unbedarft an ihre Mitmenschen heran.*

5. Allgemeine Informationssammlung – Der Fragebogen

Das Informationsblatt ist eine umfassende, nichtdiskriminierende Zusammenfassung medizinischer Informationen im Zusammenhang mit dem Paddeln, die von jeder Person vor der Teilnahme ausgefüllt werden sollte (s. Anhang). Es soll dir die Informationen geben, die notwendig sind, um mögliche Probleme zu erkennen und den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu helfen Kanu- oder Kajakfahren zu genießen. Die gewonnenen Informationen geben Auskunft darüber, wer bspw. allergisch auf Bienenstiche reagiert, Diabetes oder ein Herzproblem hat oder stark von Hitze oder Kälte beeinträchtigt ist.

Vertraulichkeit der medizinischen Informationen

Die medizinischen Informationen sind von euch vertraulich zu behandeln und werden nur für das Training verwendet und dürfen ohne deren Zustimmung nicht mit anderen besprochen werden. Jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer sollte die Einschränkungen des anderen kennen. Die Person sollte sich erklären oder dies ggf. mit der Trainerin oder dem Trainer zusammentun

wie z.B.: "Peter hat Schwierigkeiten beim Hören, aber er kann von den Lippen lesen. Achtet also bitte darauf, dass ihr Peter anschaut, wenn ihr mit ihm sprecht." Eine Verweigerung der Offenlegung könnte ggf. die Sicherheit der Gruppe gefährden.

Wenn eine Person eine bestimmte Krankheit hat, bedeutet das nicht, dass sie nicht am Training teilnehmen kann, sondern nur, dass es wichtig ist, sich dessen bewusst zu sein und dass eventuell Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden müssen. Wenn z.B. ein Medikament durstig macht, muss die Person zusätzliches Wasser einpacken. Viele Medikamente haben potenzielle Nebenwirkungen. Beim Training geht es darum die Nebenwirkungen, die durch Bewegung, Sonnen- oder Kälteeinwirkung oder andere paddelbedingte Bedingungen verstärkt werden können, zu beherrschen. Die Befragten kennen in der Regel die Nebenwirkungen.

Es ist es wichtig, ob eine Person eine Behinderung hat und später, ob die Person eine Mobilitäts- oder sensorische Beeinträchtigung hat. Ein Beispiel: eine Person kann eine Mobilitätsbeeinträchtigung haben, diese aber nicht als Behinderung ansehen, weil sie oder er gelernt hat, trotz dieser Beeinträchtigung voll zu funktionieren. Zwei Personen, bei denen derselbe Verletzungsgrad diagnostiziert wurde, können sehr unterschiedliche Fähigkeiten haben. Der Grad der Schädigung allein sagt nichts über das Potenzial der Sportlerin oder des Sportlers aus. Es kann sich um eine vollständige Verletzung handeln, eine andere kann unvollständig sein. Darüber hinaus wirkt sich jede Behinderung anders aus - körperlich und emotional. Auch die Entschlossenheit der Sportlerin oder des Sportlers wirkt sich auch auf die potenzielle Leistung aus. Wenn du unsicher bist, ob eine bestimmte Technik beherrscht wird oder eine bestimmte Technik ausgeführt werden kann, probiere es in einer sicheren Umgebung (an Land) aus.

Wenn es sich um eine Rückenmarksverletzung handelt, wird häufig eine Buchstaben-Zahlen-Kombination verwendet, um den Ort der Auswirkung auf die Wirbelsäule anzugeben (z.B. T-12). Der Buchstabe bezieht sich auf einen von vier Bereichen der Wirbelsäule und die Zahl bezieht sich auf den spezifischen Wirbel innerhalb dieses Bereichs. Wichtig ist die Beschreibung von Wirbelsäulenverletzungen und damit verbundenen Funktionseinbußen. **(s, S. 146)**

Wird Anfall angekreuzt, so sollte ein intensives Gespräch geführt werden. Manche Anfälle treten selten auf oder sind einigermaßen vorhersehbar, was das Gesamtrisiko senkt. Andere können häufig auftreten oder weniger vorhersehbar sein und stellen somit ein viel höheres Risiko dar. Du musst gemeinsam mit der betreffenden Person entscheiden, ob der Paddelsport für den zukünftigen Paddler geeignet ist, weil es dabei auch um die Sicherheit der Gruppe gehen kann. Dies ist ein wichtiger Teil der Risikobewertung sowie des Managements.

Paddel-Leitlinien für Personen mit Anfallsleiden

Kontrollierte Anfälle: Anfallsfrei seit mindestens einem Jahr. Keine zusätzlichen Vorsichtsmaßnahmen.

Unkontrollierte oder teilweise kontrollierte Krampfanfälle: Wenn innerhalb des letzten Jahres Anfälle aufgetreten sind: frage die Person sorgfältig, wie häufig die Anfälle auftreten, ob ein besonderer Reiz den Anfall auslösen kann oder ob es Vorwarnungszeichen für einen bevorstehenden Anfall gibt. Generell gehen Sportlerinnen und Sportler mit einem bekannten Anfallsleiden nur mit einer Vollautomatik-Schwimmweste (die sich im Wasser automatisch aufbläst) auf das Wasser und sollten nur in einem Tandem Kajak oder auf Team-SUP fahren. Ein derartiges Training sollte von einem Rescue Fahrzeug begleitet werden. Bei einem Notfall werden Anweisungen für Notsituationen umgesetzt.

Das intensive Gespräch mit der Paddlerin oder dem Paddler ist der Schlüssel für ein gemeinsames Paddeln. Es ist Voraussetzung für ein gegenseitiges Verständnis, das Aufnehmen von beiderseitigen Erwartungen, dem Einschätzen von Fähigkeiten, die möglichen Auswirkungen der Behinderungen auf das Paddeln, sowie das Besprechen möglicher notwendiger Anpassungen und Bedenken. Der Fokus liegt auf den geistigen Fähigkeiten, in Bezug auf die körperliche Fähigkeit und die Willenskraft der Person. Der Mensch mit Behinderungen ist der Experte für seine Behinderung und du bist die Expertin oder der Experte für die Vermittlung des Paddelns. Gemeinsam könnt ihr Lösungen finden.

Vertrauen entsteht aus einer Kombination von Respekt vor den Fähigkeiten der Person mit Behinderung und deiner Erfahrung. In einem offenen Gespräch solltest du die Anliegen und die Wünsche deines Gegenübers anhören. Stelle jeder neuen Sportlerin und jedem neuen Sportler diese

wichtigen Fragen, höre intensiv zu und rede wenig. Was sind deine Erwartungen? An welcher Art des Paddelns bist du interessiert - Training, Freizeit oder Wettkampf? Passt dein Können zu dieser Art des Paddelns? Kennst du andere Paddelmöglichkeiten wie Seekajak, Flusskajak oder Seepaddeln? Was sind deine Bedenken?

*Wenn **ALLE** teil von etwas sind,
dann wird der Unterschied zur Normalität.*



Abb. 8 Ein Sportler im Outrigger Kanu (Uschi Zimmermann)

6. Das Gespräch mit der Paddlerin oder dem Paddler - Das Interview

Dieses Gespräch hat grundlegende Auswirkungen auf das zukünftige Training mit der Sportlerin oder dem Sportler. Das Ziel dieses Gespräches soll sein, so viel an Informationen und Sachverhalte zu ermitteln, die du für den gemeinsamen Sport benötigst. Schaffe eine nette und freundliche Atmosphäre und Umgebung für das Gespräch und nehme dir Zeit. Habe ein Boot oder Paddel dabei, um auch Praxistests durchzuführen. Stelle nur eine Frage und lasse deine Interviewpartnerin oder deinen Interviewpartner aussprechen und höre ihr oder ihm aufmerksam zu. Während des Gespräches solltest diese wichtigen Fragen stellen:

- Welche Erwartungen hast du an den Sport und an das Training?
- An welche Art des Paddelns bist du interessiert (Kanu, Kajak, SUP, etc.)?
- Wie schätzt du dein Können dazu ein?
- Hast du irgendwelche Bedenken zu dem Sport?

Erkläre ihr oder ihm und ggf. seiner Begleiterin oder seinem Begleiter, dass die gesammelten Informationen vertraulich behandelt werden. Sie dienen nur dem Zweck, dass ein erfolgreiches Paddelerlebnis sichergestellt werden kann. Frage, ob noch weitere zusätzliche Informationen eingetragen werden sollen oder ob es noch Informationen gibt, die besprochen werden sollten. Solltest du die Behinderung nicht kennen, so frage nach. Verdeutliche, welche Fähigkeiten du besitzt und dass du während des Sports für sie oder ihn verantwortlich bist.

Hier weitere Anmerkungen zum Inhalt des Gespräches:

- Erkläre, dass sich Sportlerinnen und Sportler generell duzen. Frage sie oder ihn, ob sie oder er damit einverstanden ist.
- Mache der Sportlerin oder dem Sportler klar, dass ihr als Team zusammenarbeiten werdet. Du bist die Expertin oder der Experte für den Sport und sie ist die Expertin oder er ist der Experte der Behinderung und gemeinsam werdet ihr erfolgreich sein.
- Frage nach der Dauer der Behinderung und/ oder der Behandlung der Symptome, die besonders für das Paddeln wichtig sein können (z.B. das Greifen des Paddels).
- Gibt sie oder er Einschränkungen an, vergewissere dich, dadurch dass du ihr oder ihm das Paddel gibst, dass sie oder er das Paddel sicher greifen und halten kann.
- Liegt eine Einschränkung der unteren Gliedmaßen vor, so überprüfe auf dem Boden die Sitzstabilität. Was passiert, wenn ich sie oder ihn anstupse, nimmt sie ihre oder er seine Arme zur Hilfe?
- Liegt eine Sehbehinderung vor, frage: „Was kannst du sehen“?
- Liegt eine ausgeprägte Blindheit vor, frage: „Wie lernst du es normalerweise neue Dinge zu machen“? Dies hilft dir den Unterricht besser durchzuführen.
- Falls Adaptionen (Anpassungen) notwendig werden sollten, sprech darüber. Erkläre Anpassungsprinzipien und die Möglichkeiten. Erkläre ihm, das primär so viel an Standardausrüstung verwendet

wird wie möglich, und nur bei Bedarf angepasst wird. Lass ihm wissen, dass du später eine objektive Rückmeldung von ihm benötigst, welche Anpassungen für ihn hilfreich sind und welche nicht.

Erkläre, dass primär so viel an Standardausrüstung verwendet wird wie möglich und nur bei Bedarf angepasst wird. Lasse sie oder ihn wissen, dass du später eine objektive Rückmeldung benötigst, welche Anpassungen hilfreich sind und welche nicht. Bedanke dich am Ende des Gespräches bei deiner Gesprächspartnerin oder deinem Gesprächspartner. Halte dir die Möglichkeit offen, zu einem späteren Zeitpunkt weitere Fragen zu stellen, indem du folgende Schlussfrage stellst:

"Ich denke das sind alle Fragen, die ich im Moment habe, aber vielleicht werden mir später noch andere Fragen einfallen. Wenn das der Fall ist, darf ich dich dann fragen?"

Den Fragebogen findest du ab Seite 143



Abb. 9 Sportler im On Top Kajak mit Seitenausleger (Uschi Zimmermann)

7. Herausforderungen für Trainerinnen und Trainer und Assistentinnen und Assistenten bei den unterschiedlichsten Beeinträchtigungen



Abb. 10 Mögliche Behinderungen oder Beeinträchtigungen (Heinz Ehlers)

Hier soll ein kurzer Überblick über die verschiedenen Behinderungen und ihre möglichen Auswirkungen auf das Paddeln gegeben werden. Es ist nicht möglich auf alle möglichen Behinderungen einzugehen. Jede Person muss individuell und unabhängig von der jeweiligen Behinderung betrachtet werden, da jeder Mensch anders betroffen ist.

Beispiel: während eine Person mit Multipler Sklerose (kurz MS) eine minimale körperliche Behinderung mit Beeinträchtigung haben kann, kann eine andere Person mit der gleichen Krankheit nicht gehen oder nicht ohne Unterstützung sitzen. Bei einer Sportlerin oder einem Sportler mit Tetraplegie können bei den Funktionsverlusten von Beinen, Füßen, Rumpf, Händen und Armen verschiedene Schweregrade auftreten.

Eine Behinderung ist keine Krankheit und es gibt auch keine Diagnosen, doch sie sind vielfach ursächlich in einer verankert. Die Beeinträchtigungen die sich in einer Behinderung widerspiegeln, sind facettenreich und wirken sich bei den Menschen unterschiedlich aus. Daher ist es wichtig das immer auf die individuellen Bedürfnisse der Sportler eingegangen werden muss. Manchmal stellt man sich als Trainer die Frage: Kann er nicht, oder will er heute nicht. Vielfach ist es Kopfsache, was an einem bestimmten Tag möglich ist oder nicht. Es geht dabei um das realistische Erkennen des Potentials um auf dessen Basis mit ihm entsprechend zu arbeiten, genauso wie bei Menschen ohne Behinderung.

Was uns als Trainerin oder Trainer zu interessieren hat:

- Was sind Ihre/seine Fähigkeiten?
- Was sind ihre/seine Einschränkungen?

- Was hat sie/er an Unterstützungsbedarf?
- Welche Herausforderungen ergeben sich für uns?

Unser Ziel ist es zu dynamisieren:

- Anpassung an ihre/seine Fähigkeiten
- Abstimmung an ihre/seine Leistungsfähigkeit

Für mich als Trainerin oder Trainer ist es generell wichtig, über die gesundheitlichen Besonderheiten der mir anvertrauten Person Bescheid zu wissen, um im Notfall angemessen handeln zu können. Nicht selten haben Menschen mit Behinderung auch mehrfache Beeinträchtigungen. Diese gilt es dementsprechend zu berücksichtigen.

Ich sollte wissen, dass z.B. bei einer geistigen Behinderung auch körperliche Beeinträchtigungen verstärkt auftreten können. Hierzu gehören z.B. Epilepsie, Diabetes, Hyperbeweglichkeit, Spastiken und Herz-Kreislauf-Schwächen.

Diese Beispiele machen deutlich, dass ihr als Trainerin oder Trainer allein nicht das gesamte Wissen über diese diversen Krankheiten und deren Auswirkungen präsent haben könnt, sofern keine medizinische Vorbildung vorliegt. Die Sportlerinnen und Sportler sagen euch im Vorfeld was passieren kann und welche Maßnahmen dann zu ergreifen sind.

7.1 Allgemeine Beeinträchtigungen des Rumpfes

Mögliche Erkrankungen: Zerebralparese, Paraplegie, Tetraplegie (beeinträchtigt das Gleichgewicht des Rumpfes)

Mögliche Auswirkungen auf das Paddeln:

- Schwierigkeiten beim unterstützten Sitzen (Anpassung des Sitzes. Eine Rückenstütze ist notwendig; eine seitliche Stütze an den Seiten der Brust der Paddlerin oder des Paddlers kann ebenfalls erforderlich sein).
- Ermöglichte immer einen leichten Ausstieg aus dem Boot. Verwende niemals Klettverschlüsse, Brustgurte oder andere Produkte oder Techniken, die die Paddlerin oder den Paddler an das Boot oder das Paddel binden.

- Schwierigkeiten bei der Ausführung einiger Paddelschläge. Verschiedene Paddelschläge beibringen. Verschiedene Paddel ausprobieren.
- Beeinträchtigung des Gleichgewichts. Das Gleichgewicht beeinflusst die Neigung oder das Trimmen des Bootes. Im Kanu ggf. den Sitz um ein paar Zentimeter absenken, um das Gleichgewicht zu verbessern. In einem Kajak sollte der Sitz ausreichend gepolstert sein, um die Person vor Druckstellen zu schützen. Bedenke: ein höherer Schwerpunkt verringert die Stabilität. Das Gewicht der Paddlerin oder des Paddlers muss gleichmäßig verteilt sein. Begleitende Personen müssen auf eine ungleichmäßige Gewichtsverteilung achten (Seitenlastigkeit). Auf Druckstellen achten. Ggf. Tandemkajak benutzen. Abstützende Paddelschläge lernen lassen).
- Anfällig für Temperaturschwankungen. Auf angemessene Kleidung achten. Häufiger Pausen zur Nahrungsaufnahme oder Flüssigkeitszufuhr einlegen, falls erforderlich.
- Schwierigkeiten beim Betreten und Verlassen des Bootes. Übe den nassen Ausstieg und halte dich bereit um das Gleichgewicht zu halten.

7.2 Allgemeine Beeinträchtigung der oberen Gliedmaßen (Arm und/oder Hand)

Häufig verwandte Krankheiten: Arthritis, Zerebralparese, Hemiplegie, Tetraplegie, Multiple Sklerose

Mögliche Auswirkungen auf das Paddeln:

- Schwierigkeiten beim Halten des Paddels. Speziellen Handgriff benutzen.
- Mangelnde Kraft. Lasst die Paddlerin oder den Paddler das Paddel beim Paddeln niedrig am Boot halten. Probiere ein doppelblättriges Paddel aus.
- Trizeps-Funktionseinschränkung: eine Paddlerin oder ein Paddler mit eingeschränkter Funktion des Trizepses kann das Paddel ziehen, obwohl das Schieben mit der anderen Hand schwierig sein kann. Bringe der Paddlerin oder dem Paddler bei, das Blatt langsam zu ziehen, denn das Ziehen ist einfacher, wenn weniger Turbulenz erzeugt wird.

- Mangelnde Kontrolle der Paddelbewegungen z.B. Zittern: Beschwerte Handgelenkmanschetten, schwerere Paddel oder beides können helfen, das Zittern der Hand zu verringern. Sie erhöhen aber auch den Kraftaufwand für die Bewegung des Paddels. Ggf. ein rechts- oder linkshändig gesteuertes Doppelpaddel verwenden, je nachdem, welche Seite stärker ist und mehr Kontrolle hat.
- Beeinträchtigung des Bewegungsumfangs Ggf. Kajakpaddel ohne oder mit geringem Blattwinkel. Ein geringerer Blattwinkel erfordert weniger Drehmoment aus dem Handgelenk. Ggf. Paddel mit kleinerer Blattfläche verwenden um weniger Kraft aufzuwenden.
- Schwimmfähigkeit beeinträchtigt. Schwimmweste mit hohem Auftrieb und Schwimmkurs besuchen lassen.
- Leichte Ermüdung. Lasse ein leichteres Paddel und Boot benutzen.
- Schwierigkeiten beim Einsteigen und Aussteigen aus dem Boot. Unterstütze die Sportlerin oder den Sportler bei Gleichgewichtsverlust.
- Schwierigkeiten beim Tragen des Bootes. Benutze einen Transportwagen damit nicht so viel getragen werden muss. Empfindlich gegen Kälte oder Hitze. Sportlerinnen und Sportler mit geeigneter Kleidung auf Wetter- und die Wasserbedingungen vorbereiten.

Prothese bei Amputation der oberen Gliedmaßen

- Dem Sportler vorschlagen eine Prothese zu verwenden, die für den Gebrauch im Wasser geeignet ist, da andere Modelle beschädigt werden könnten. Außerdem kann eine durchnässte Prothese das Gleichgewicht und die Schwimmfähigkeit beeinträchtigen.
- Wenn eine Prothese nicht für den Einsatz im Wasser geeignet ist, entwickle eine Anpassung für die Person, wenn er sie auf dem Boot nicht trägt.
- Wenn die Prothese für den Gebrauch im Wasser ausgelegt ist, aber immer wieder vom Stumpf abrutscht, verwende eine mittlere oder kleine Neopren-Knieorthese, die groß genug ist, um über die Prothese und den Bizeps reicht und die Prothese verankert, aber dennoch die Möglichkeit die Prothese im Notfall abnehmen kann.
- Anpassung der Paddelkleidung, so dass die Prothese im Notfall ausgezogen werden kann.

Ungeschützte Gliedmaßen sind verletzungsanfällig

- Achte darauf, dass die Person einen Schutz für den ungeschützten Stumpf trägt. Jede Person hat individuelle Probleme mit der Gewebeempfindlichkeit. Bespreche mit der Person die potenzielle Haut-Verletzungsgefahr und entwickle mit ihr entsprechend schützende oder gepolsterte Barrieren.

Schwierigkeiten beim Halten eines Paddels

- Ändere entweder das Paddel oder verwende ein Befestigungssystem, wenn die Paddlerin oder der Paddler eine wasserdichte Prothese verwendet, um einen angemessenen Paddelgriff zu ermöglichen. Die Person muss in der Lage sein die Prothese bei Bedarf sofort und selbständig vom Paddel oder Befestigungssystem zu lösen.

7.3 Allgemeine Beeinträchtigung des Beines/der Beine

Häufig verwandte Erkrankungen: Arthritis, Venenentzündung

Mögliche Auswirkungen auf das Paddeln:

- Schwierigkeiten beim Knien im Kanu oder beim Sitzen in einem Kanu oder Kajak. Biete ein Sitzstützsystem an, um die Stabilität zu maximieren. Ggf. leichte Absenkung des Sitzes, um den Schwerpunkt zu senken, und oder Rücken- und Seitenstützen einsetzen.
- Verminderte Sensibilität und Durchblutung: Ggf. Neigung zu Hautabschürfungen und Blutergüssen. Für ausreichend gepolsterte Sitzflächen sorgen. Auf mögliches Risiko einer Unterkühlung oder eines Hitzeschlags achten. Auf angemessene Kleidung achten. Bei geschwächten Kreislauf Sportler nicht knien lassen, da die Durchblutung vermehrt eingeschränkt sein könnte. Das Bootinnere auf mögliche scharfe und raue Stellen überprüfen.

Prothese bei Amputation der unteren Gliedmaßen

Wenn die Verwendung einer Prothese für die unteren Gliedmaßen beim Paddeln in Betracht gezogen wird, ist eine sorgfältige Bewertung unerlässlich.

- In einem Boot mit Deck kann eine Prothese der unteren Gliedmaßen beim Kentern eingeklemmt werden und eine Einklemmung verursachen. Es wird dringend empfohlen, dass eine Person in einem Sit In Kajak keine Prothese der unteren Gliedmaßen trägt. Anders bei Sit On Top Booten.
- Die Gefahr des Einklemmens, oder zumindest eine erhebliche Belastung während eines nassen Ausstiegs ist sehr hoch, ebenso wie das Risiko, eine teure Prothese zu verlieren, sobald sie nass ist. Die Prothese sollte dann an Land bleiben.
- Wenn der Paddler ohne Prothese auf das Boot geht ist eine Anpassung erforderlich.

Beschädigte oder nasse Prothese

- Eine Prothese, die nicht für den Gebrauch im Wasser ausgelegt ist, kann beim Paddeln beschädigt werden. Außerdem würde eine nasse Prothese das Gleichgewicht der Paddlerin oder des Paddlers und ihre Schwimmfähigkeit beeinträchtigen. Die Prothese sollte für den Gebrauch im Wasser geeignet sein.

Ungeschützte Gliedmaßen sind verletzungsanfällig

- Achte darauf, dass die Person einen Schutz für den ungeschützten Stumpf trägt. Jede Person hat individuelle Probleme mit der Gewebeempfindlichkeit. Bespreche mit der Person die potenzielle Haut-Verletzungsgefahr und entwickle mit ihr entsprechend schützende oder gepolsterte Barrieren.

Beeinträchtigung der Schwimmfähigkeit durch das Fehlen einer Gliedmaße

- Die Schwimmweste der Person muss ausreichend Auftrieb bieten und sicher sitzen. Ggf. In einer sicheren Umgebung (Flachwasserzone) das Schwimmen mit Schwimmweste üben.
- Schwierigkeiten beim Einsteigen und Aussteigen aus dem Boot (in einer stabilen Umgebung üben).
- Schwierigkeiten beim stabilen Sitzen. Die Person muss sicher im Sitz sitzen und trotzdem frei aussteigen können.

Funktionelle Beeinträchtigung bei Amputation der unteren Gliedmaßen

- Ggf. eine Halterung in das Boot einbauen, um den Stumpf zu schützen und zu verhindern, dass die Person am Verrutschen im Sitz hindert.
- Der Gewichtsverlust der fehlenden Extremität kann durch Ballast der entsprechenden Seite kompensieren werden.
- Schwierigkeiten beim Knien im Kanu oder beim Sitzen in einem Kanu oder Kajak (Sorge für einen Verankerungspunkt, um die Stabilität zu erhöhen. Ggf. Absenkung des Sitzes um Schwerpunkt zu senken, bzw. Einsatz von Rücken- und Seitenstützen.
- Verminderte Sensibilität und Durchblutung; Neigung zu Hautabschürfungen und Quetschungen. Das Bootsinnere auf scharfe oder raue Stellen prüfen, ggf. Stellen entfernen bzw. polstern der Stellen. Bei vorhandener Durchblutungsstörung Sportler nicht knien lassen, da die Durchblutungsstörung weiter beeinträchtigt werden könnte.

7.4 Allgemeine Beeinträchtigung des Gehörs

Kommunikationsschwierigkeiten auf dem Wasser

- Trainiere mit dem Paddel einfache Signale, bevor sie gebraucht werden. Eine Notfallpfeife ist hier nicht unbedingt zielführend.
- Versuche von den Lippen abzulesen.

Schwierigkeiten, die Anweisungen zu verstehen oder sie überhaupt nicht zu verstehen

- Das Lernen und Erlernen durch akustische Eindrücke fehlen.
- Vielfach geht die Hörbeeinträchtigung mit einem verminderten Wortschatz einher, so dass auch die Sprache eine zusätzliche Barriere darstellen kann.
- Bei der Vermittlung von Bewegungsabläufen ist zu beachten, dass man die Demonstration entweder visuell auffassen lässt oder per Mund Bild mit gestischen und mündlicher Unterstützung. Beides zusammen kann den Sportler überfordern.
- Fragt ihn am besten vorher, wie sie oder er am besten lernt.
- Ggf. macht der Einsatz einer Tauchertafel Sinn.
- Die Sportlerin oder den Sportler direkt anschauen, Blickkontakt halten und mit deutlich normaler Tonlage ansprechen. Schreien erschwert das Lippenlesen.

- Schnurrbärte können das Lippenlesen erschweren.
- Achte darauf, dass die Sonne beim Sprechen nicht in seinem Rücken steht.
- Benutze ggf. Stift und Papier, um die Kommunikation zu erleichtern, verwende, falls nötig, verwende eine Tauchtafel und Erkläre die geplante Route.
- Beim Einsatz einer „Dolmetscherin“ oder eines „Dolmetschers“ ist es wichtig das Gespräch mit der Sportlerin oder dem Sportler zu führen und nicht mit der übersetzenden Person, Z.B.: "Halte das Paddel in diesem Winkel" und nicht: "Sagen Sie, er soll das Paddel in diesem Winkel halten."
- Vergewissere dich, dass die Anweisungen verstanden wurden, indem du eine direkte Frage stellst, die eine Antwort erfordert, die die Anweisung zusammenfasst.
- Setze eine Person mit einer Hörbehinderung nicht in den Bug oder ins Führungsboot. Beim Paddeln auf dem Heck Sitz kann ein eine Paddlerin oder einen Paddler die Handsignale des Bugpaddlers sehen.
- Beim Tandempaddeln ist es eine gute Möglichkeit auf das Kanu zu klopfen, damit damit die hörgeschädigte Paddlerin oder der hörgeschädigte Paddler die Vibration spüren kann, um Aufmerksamkeit zu erregen.

Gleichgewicht beeinträchtigt

- Häufig ist bei Menschen mit einer Hörschädigung auch das Gleichgewichtsempfinden eingeschränkt. Hier ist der Einsatz kippstabiler Boote in ruhigen Wasserverhältnissen in der Anfangszeit zu empfehlen.
- Auch hierbei kann der Schwerpunkt der Paddlerin oder des Paddlers im Boot gesenkt werden, bspw. wenn der Sitz abgesenkt wird. Alternativ kann sie oder er im Kanu knien statt sitzen.

Hörgerät durch Wasser beschädigt

- Die Sportlerin oder der Sportler muss über das potenzielle Risiko für sein Gerät informiert werden.
- Ggf. Hörgeräte an Land lassen.

Kommunikationsschwierigkeiten während einer Rettung

- Übe die Rettung in einer sicheren Umgebung (Flachwasserzone), bevor du auf das Wasser gehst
- Übe trotz Hörverlust den Einsatz der Rettungspfeife

Kommunikation auf dem Wasser ist elementar, wenn ein Notfall eintritt oder wenn Routine- Informationen mit anderen Paddlerinnen und Paddlern in der Gruppe geteilt werden müssen. Bespreche vor der Abfahrt die Signale deutlich mit allen Mitgliedern der Gruppe.

Es gelten die folgenden allgemeinen Richtlinien:

- Verlasse dich nicht auf Sprachbefehle.
- Einfache Signale sind am besten. Sie sollen Aufmerksamkeit erregen.
- Auf Flüssen und Seen können Hand- und Paddelsignale verwendet werden.
- Richte ein Backup-System ein für den Fall, dass das erste Signal keine Aufmerksamkeit erregt.
- Pfeifen sollten nur für Notfälle verwendet werden.

Bei einer gemischten Gruppe mit Hör- oder Seheinschränkungen muss das Signalsystem angepasst werden. Ggf. kann ein leuchtend orangefarbenes Flaggensignal für einen hörgeschädigte Person oder ein klirrendes Gerät für eine sehbehinderte Person zum Einsatz kommen.

7.5 Allgemeine Beeinträchtigung des Sehens

Bestimme den Grad der Funktion

- Unter diesem Begriff werden alle das Auge betreffenden Diagnosen zusammengefasst, wobei die Blindheit das Ende der Einschränkung darstellt.
- Zum Teil ist eine Restsehfähigkeit auf dem gesunden Auge vorhanden, bzw. eine Hell-/ Dunkel-Orientierung möglich.
- Informiere dich über die Sehfähigkeit.
- Frage, ob die Person eingeschränkt sieht oder blind ist und wie sie am besten lernt neue Dinge zu machen. Ähnliche Methoden können auch beim Paddeln angewendet werden.

Muss eine Brille getragen werden?

- Die Sportlerin oder der Sportler sollte Brillen-Nackenbänder oder Brillenhalter verwenden, ggf. mit Auftriebsfunktion. Ggf. zusätzliche Brille oder Kontaktlinsen in einem sicheren Behälter mitbringen.

Schwierigkeiten, dem vorgegebenen Kurs zu folgen (z. B. Sichten)

- Überlege, dass du eine sehbehinderte Person mit einer nicht sehbehinderten Person zusammen paddeln lässt (Guide), damit diese verbale Anweisungen geben und die Umgebung beschreiben kann (z.B. Flussbiegungen) oder Anweisungen zu mehr rechts oder links zu paddeln (Backbord/ steuerbord) oder mit einem Kommando (Wechsel) die Paddelseite wechseln zu lassen.

Allgemeines

- Spreche die Sportlerin oder den Sportler in der Gruppe direkt mit seinen Namen an.
- Gebe ausdrückliche verbale Anweisungen.
- Nachdem du dem Sportler erklärt hast, was er tun soll, lege die Hände der Sportlerin oder des Sportlers auf das Paddel, um die Schläge zu demonstrieren.
- Versuche, wenn möglich das Restsehvermögen oder die Erinnerung an visuelle Bilder zu nutzen.
- Versuche Vergleiche zwischen den Schlägen und vertrauten Handlungen herzustellen. Zum Beispiel: die schiebenden und ziehenden Bewegungen beim Fegen des Bodens können mit den Armbewegungen beim Paddeln verglichen werden.
- Verwende die Uhrmethode für Richtungen (direkt vor der Person ist 12:00 Uhr und direkt hinter der Person ist 6:00). Du kannst ihm zum Beispiel sagen, dass er den Zug bei 2 Uhr durchführen soll
- Verwende zum theoretischen Üben taktile Modelle für z.B. Uferregionen, Hindernisse u.a. Vergewissere dich, dass die Person deine Anweisungen verstanden hat.
- Versuche Geplauder zu vermeiden, da es eher ablenkt.

Kommunikationsschwierigkeiten auf dem Wasser

- Übe mit allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern Signale, bevor sie gebraucht werden.
- Ein klirrendes Gerät kann für verschiedene Signale verwendet werden, z. B. um sich zum Mittagessen zu versammeln.
- Eine Pfeife sollte nur für Notfälle verwendet werden.

Visuelle Beeinträchtigung –Rettung-

- Übe die Rettung, bevor du auf das offene Wasser gehst.

Anmerkung

Der Ausbildungsfokus wird primär auf akustische und taktile Wahrnehmung gelegt. Diese Menschen sind besonders auf kinästhetische Sinneswahrnehmungen angewiesen, die mit akustischen und taktilen Unterstützungen verbunden werden. Statt durch Worte werden Paddelschläge und Bewegungsabläufe durch Handführung (hinter der Sportlerin oder dem Sportler) erfahrbar gemacht. Z.B. kann in der Flachwasserzone geübt werden, wie das Paddelblatt ins Wasser getaucht werden muss. Allmählich bekommt die Sportlerin oder der Sportler durch den Wasserwiderstand zwar ein taktiles Feedback darüber, ob es passt oder ob man das Paddel noch etwas drehen sollte. Damit die Position des Paddelblattes erkannt wird, kann mit Klebeband oder Kabelbinder z.B. einen kleinen Knopf oder ein Holzstück, welches in Fahrtrichtung zeigt, angebracht werden. Später spüren die Sportlerinnen und Sportler anhand des Wasserwiderstands wie das Paddel gerade gehalten wird.

Beim Fahren in einem Zweier Kajak kann die Sportlerin oder der Sportler mit Seh Einschränkung sich vollkommen auf die Paddeltechnik konzentrieren und braucht sich nicht um die Richtung oder um das Ausweichen von Hindernissen im, auf und am Wasser zu kümmern. Als blinder Mensch benötigt man ein weitaus besseres Gespür für Boot und Paddel, sowie Wind, Wellen und Geräusche vom Ufer. Der nicht sehenden Person kann man durch Zurufen von "Rechts!" oder "Links!" oder per Uhrzifferblatt-Angabe eine Richtungsänderung ermöglichen. Durch Kommunikation während der Fahrt oder durch ein Glöckchen am vorausfahrenden Boot lässt sich die Richtung bestimmen. Als weitere Orientierung dient auch die Sonne und auch die

Wellen (Wellenrichtung) als „Kompass“. Eine weitere Orientierung bieten Windrichtung und Geräusche von Bäumen und Schilf des Ufers.

Um sich als Trainerin oder Trainer in die Situation einer Sportlerin oder eines Sportlers mit Seheinschränkung hineinzusetzen solltest du dir in einem Selbstversuch eine Augenbinde anlegen. Nur so lässt sich erfahren, welche Konzentrationsleistung ein Mensch ohne visuelle Orientierung leisten muss.

Ein guter Rat: Lasst Paddlerinnen und Paddler mit Seheinschränkung zu Anfang nie alleine auf das Wasser!

7.6 Allgemeine Beeinträchtigung der Lunge

Häufig verwandte Erkrankungen: Asthma, Emphysem oder jede neurologische oder muskuläre Störung, die die Atemmuskulatur beeinträchtigt

Mögliche Auswirkungen auf das Paddeln:

Kurzatmigkeit und Keuchen

- Personen mit chronischen Atembeschwerden verfügen möglicherweise über Dosieraerosole oder andere Medikamente. Lasse die Person ein zusätzliches Dosieraerosol oder ein Medikament griffbereit in einem wasserdichten Behälter mitnehmen.
- Kurzatmigkeit kann durch Überanstrengung, Stress, große Höhe, Lufttemperatur oder Luftqualität ausgelöst werden. Sei dir dieser Ursachen bewusst und achte auf erste Symptome. Frühzeitiges Eingreifen ist wichtig. Ein hoher Pollenflug kann die Bronchien reizen und einen Asthmaanfall verschlimmern.
- Achte auf Anzeichen einer erschwerten Atmung und ermutige die Person, sich auszuruhen und Pausen zu machen.
- Zusätzliche Atemgeräte, einschließlich Sauerstoffflaschen, können leicht in einem offenen Kanu in einem wasserdichten Behälter mitgeführt werden. Die Atemausrüstung sollte im Kanu gesichert werden, um Gewichtsverlagerungen oder ein Kentern zu vermeiden.

Leichte Ermüdung

- Achte auf Anzeichen von Müdigkeit und passe das Tempo der Tour entsprechend an.
- Überlege, ob du der Paddlerin oder dem Paddler mit einer Lungenkrankheit einen kräftigen Partner zur Seite stellst.
- Mach nach einem Anfall eine Pause, bis die Sportlerin oder der Sportler in der Lage ist weiter zu paddeln.
- Ggf. der Sportlerin oder dem Sportler eine Vollautomatik-Schwimmweste geben.

Schwierigkeiten bei der Hilfeleistung bei einer Rettung

- Bei Kurzatmigkeit oder Müdigkeit während des Rettungsvorgangs muss die Paddlern oder der Paddler möglicherweise intensiver angeleitet und beruhigt werden.

7.7 Allgemeine Beeinträchtigung der mentalen Funktion

Die Bezeichnungen sind unterschiedlich, aber denn noch haben eine Reihe von Behinderungen unterschiedliche Auswirkungen auf das allgemeine Verhalten.

Z.B. traumatische Hirnverletzungen, Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), Z.n. Schlaganfall, Legasthenie, kognitive Entwicklungsstörungen u.a.

Mögliche Auswirkungen auf das Paddeln:

Leichte Ermüdung

- Starke Ermüdung beeinträchtigt die Fähigkeit der Paddlerin oder des Paddlers, das Gleichgewicht zu halten. Sie verlangsamt die verbale und motorische Reaktionszeit und die Reaktionen.
- Plane öfters Pausen ein, verlangsame das Tempo oder reduziere die Strecke, wenn sich eine schnelle Entwicklung der Ermüdung zeigt.
- Bei anstrengenderen oder körperlich anspruchsvollen Übungen, wie Rettungen, nasse Ausstiege und Wiedereinstieg in das Boot, solltest du reichlich Pausen einplanen. Lasse die Person in einem Tandemboot/ SUP paddeln.

Mangelndes Bewusstsein für körperliche Bedürfnisse (Durst, Unwohlsein)

- Wenn die Sportlerin oder der Sportler nicht in der Lage ist, ihre oder seine Bedürfnisse zu äußern, achte auf Anzeichen und stelle Fragen.
- Erinnere die Person daran, regelmäßig Flüssigkeit zu trinken.

Impulsivität bei motorischen und verbalen Reaktionen

- Verwende ein Coach-System. Lasse eine erfahrene Paddlerin oder einen erfahrenen Paddler einen neue Sportlerin oder einen neuen Sportler begleiten und verwende evtl. Tandemboote.
- Richte ein Stoppsignal ein, damit der Sportler gewarnt werden kann, falls zu impulsiv gefahren wird.
- Sorge dafür, dass visuelle und verbale Hinweise gegeben werden können, um ein Verhalten umzulenken oder der Person zu helfen, den Anweisungen zu folgen.
- Stelle Blickkontakt her, wenn du das Verhalten umlenken möchtest.
- Ggf. ist Einzelunterricht das Maß der Dinge.

Sich häufig wiederholen

- Plane ausreichend Zeit für Antworten ein.
- Plane häufige Wiederholungen ein.
- Prüfe häufig nach, ob du verstanden wurdest.

Schwierigkeiten, mehrstufigen Anweisungen zu folgen und Informationen zu verarbeiten, um zu lernen

- Formuliere deine Anweisungen einfach und prägnant. Verwende keinen Fachjargon oder komplexe Terminologie, wenn einfachere Worte ausreichen.

Funktionelle Beeinträchtigung von Kognition und Gehirnfunktion

- Begrenze dich auf grundlegende, konkrete Lerninhalte und verwende ggf. Gedächtnisstützen, Requisiten, Anschauungsmaterial oder einige Schlüsselpunkte.
- Überprüfe ob die Anweisungen verstanden wurden.
- Verwende ggf. Ein-Wort-Aufforderungen, die leicht zu merken sind.

- Halte kürzere Unterrichtssequenzen in einem langsamen Tempo gefolgt von wiederholenden Übungen.
- Verwende bei praktischen Demonstrationen mit deiner Hand über der Hand des Paddlers, wenn nötig.
- Vergewissere dich, dass die Sportlerin oder der Sportler jede Fertigkeit vorführen kann, bevor du zur nächsten weitergehst.
- Wiederholen, wiederholen, und immer wieder wiederholen der Demonstrationssequenzen.
- Verknüpfe auf frühere Fertigkeiten.
- Markiere das Paddel mit farbigen Klebeband auf der Vorder- oder Rückseite, um die Person so auf visuell auf die richtige Blattposition im Wasser hinzuweisen und auf die richtige Handhaltung hinzuweisen.
- Mit kontrastreichem Klebeband kannst du das Deck des Bootes bekleben, um zu zeigen, wo die Sportlerin oder der Sportler den Paddelschlag beginnen und beenden soll, z.B. von der grünen zur roten Markierung. Lasse die Sportlerin oder den Sportler die Farbe(n) des Klebebands selbst wählen, um mehr Selbstständigkeit zu erreichen.
- Ermutige und lobe die Sportlerin oder den Sportler bei korrekter Ausführung und verbalen Reaktionen.
- Du solltest das Boot, das Paddel und den Trainingsort nicht verändern, da es für die Sportlerin oder den Sportler verwirrend sein kann.

Im Wassersport: kurze Zusammenfassung

- Du musst mit mangelnden Kenntnissen im Bereich Bewegung und Sicherheit auf dem Wasser rechnen.
- Die Bewegung des Bootes/ Boards oder eine abrupte Änderung in der Bewegung, wie vermehrte Wellenbewegung oder Windstoß, kann die Sportlerin oder den Sportler ängstlich oder unberechenbar machen.
- Die Problemlösung unter Druck kann für die Sportlerin oder den Sportler schwierig sein. Mit positiver Verstärkung und Ermutigung kann hier geholfen werden.
- Gleichgewichtsprobleme auf und neben dem Boot/ Board.
- Schnelle Ermüdungserscheinungen.

- Je nach Behinderung kann es notwendig sein, einige der Adaptionen an Bord zu ändern.
- Du solltest ggf. versuchen weitere individuelle Unterstützungen anbieten.
- Beeinträchtigungen der Sensibilität können das Schmerzempfinden beeinträchtigen und eine Verletzung kann unbemerkt bleiben.
- Rechne mit offenem und direktem Verhalten sowie einem ausgeprägten Ausleben von Emotionen.
- Nicht Begreifen einer komplexen Situation

7.8 Menschen im Rollstuhl

Häufig verwandte Krankheiten: Querschnittslähmung, Tetraplegie, Muskeldystrophie, Halbseitenlähmung.

Mögliche Auswirkungen auf das Paddeln:

Schwierigkeiten beim Einsteigen und Aussteigen aus dem Boot

- Willst du eine Person vom Land aus von einem Rollstuhl in ein Kanu oder Kajak umsetzen, dann positioniere das Boot an der Wasserkante, da die Sitzhöhen gleichmäßiger sind. Sobald die Person im Boot sitzt, schiebe das Boot ins Wasser.
- Von einem Steg in ein schwimmendes Boot umzusteigen, kann sich die Sportlerin oder der Sportler vom Rollstuhl direkt auf den Steg setzen und dann auf das Boot übersetzen. Halte das Boot ruhig, und lege ggf. eine Unterlage auf den Steg.
- Ein Transfer auf halber Strecke kann hilfreich sein. Stelle eine Holz Box (ggf. Stufenbox) zwischen Rollstuhl und Boot. Die Person kann dann vom Rollstuhl auf die Box übersetzen und dann auf das Boot aufsteigen. Beim Verlassen des Bootes kannst du den Transfervorgang umkehren.

Boot und Paddlerin oder Paddler ins Wasser gesetzt werden.

- Jeder weiß selbst, wie er am besten umsteigen kann.
- Frag die Sportlerin oder den Sportler wie sie oder er es sonst macht und biete Hilfe an z.B.: "Ich bin bereit zu helfen. Sage mir was zu tun ist, wenn du meine Hilfe benötigst". Stimmt sie oder er zu, frage,

wo du am besten deine Hände hinlegen sollst. Achte darauf, dass du deinen Rücken nicht verletzt. Beuge beim Heben immer die Knie, halte den Rücken gerade und nutze die Kraft der Beine und nicht des Rückens.

- Überprüfe, dass nichts ein- oder abgeklemmt ist. (z.B. Urin-Beinbeutel oder der Kolostomiebeutel; Diskonnektion-Gefahr).

Schwierigkeiten beim stabilen Sitzen

- Das Rutschen im Bootssitz während des Paddelns beeinträchtigt das Gleichgewicht und macht die Paddelschläge weniger effektiv.
- Die Sportlerin oder der Sportler sollte sicher im Sitz sitzen, aber dennoch frei aussteigen können. Ggf. den Sitz mit Keilen adaptiv anpassen.
- Ein Aufwärtswinkel an der vorderen Sitzkante verhindert, dass die Sportlerin oder der Sportler im Sitz nach vorne rutscht.
- Die Beine müssen gleichmäßig im Boot platziert werden, um das Gleichgewicht herzustellen.
- Entwerfe eine Polsterung zwischen den Beinen, um sie voneinander getrennt zu halten. Achte darauf, dass diese Polsterung die evtl. Ausgänge nicht behindert.

Sorge für Sicherheit des Rollstuhls

- Sichere den Rollstuhl und bringe ihn an einen sicheren abgeschlossenen trockenen Ort, so dass keine fremde Person Zugang zum Rollstuhl hat.

Schwierigkeiten beim Aussteigen aus einem Boot im Falle eines Kenterns

- Entferne die Fußstützen aus einem Kajak, um ein Einklemmen der Füße oder Verletzungen zu vermeiden.
- Lege in einem Kanu die Beine der Paddlerin oder des Paddlers nicht unter ein Hindernis, wo sie beim Kentern eingeklemmt werden könnten.
- Achte bei der Verwendung von Sitzanpassungen auf einen leichten Ausstieg. Vermindertes Gefühl und verminderte Durchblutung; Neigung zu Hautabschürfungen und Blutergüssen.
- Polster mit Schaumstoff, um alle Bereiche zu schützen, in denen gefühllose Haut mit einer harten Oberfläche in Berührung kommt.

Ohne Gefühl kann der Paddlerin oder dem Paddler nicht bewusst sein, dass sie oder er sich verletzt.

- Die Polsterung des Kajakbodens hilft auch, die Beine vor der kühlenden Wirkung des Wassers unter dem Boot zu isolieren. Eine zu große Polsterung beeinträchtigt das Gleichgewicht des Bootes, da sie den Schwerpunkt der Paddlerin oder des Paddlers erhöht.
- Fußschutz und lange Hosen bieten zusätzlichen Schutz für die Haut.
- Die Paddlerin oder der Paddler sollte die Haut auf Druckstellen untersuchen, die durch langes Sitzen in einer Position ohne ausreichende Polsterung entstehen könnten.
- Für Paddlerinnen und Paddler, die anfällig für Hautverletzungen sind, ist es wichtig, die Haut so weit wie möglich trocken zu halten. Vermeide es, empfindliche Haut über längere Zeit nass zu halten, da die Haut schneller Läsionen bekommt, wenn sie nass ist. Vermeide einen festen Griff am Körper, wenn du beim Transfer zwischen Rollstuhl und Boot helfen willst, da dies zu Blutergüssen führen kann

Erhöhte Anfälligkeit für Temperaturschwankungen

- Bei einer Rückenmarksverletzung oder -Erkrankung kann der körpereigene Temperaturregelungsmechanismus gestört sein. Hypothermie und Hitzeerschöpfung können schneller auftreten. Unterhalb des Verletzungsniveaus können Zittern und Schwitzen ausbleiben, so dass ein erhöhtes Bewusstsein für die Temperatur und ihre Auswirkungen auf den Paddler ausbleiben.
- Überprüfe das Wetter und die Wassertemperatur. Plane für extreme Temperaturen (heiß oder kalt). Auch das Wetter kann sich ändern und der Wind auffrischen. Sei vorbereitet.
- Achte auf entsprechende Kleidung für die Paddlerin oder den Paddler (Trockenanzüge, Neoprenanzüge, Synthetik oder Wolle in mehreren Schichten, um sich zu wärmen). Die Sportlerin oder der Sportler sollte Wechselkleidung dabei haben.
- Eine Barriere (Neoprenanzug oder Trockenanzug) ist das einzige System, das dabei hilft, die Körperwärme zu speichern, wenn die Paddlerin oder der Paddler im Wasser ist.

- Der Umgang mit einer unterkühlten Person erfordert eine schnelle Reaktion. Das Wiederaufwärmen sollte sorgfältig durchgeführt werden.
- Wärme die Bereiche mit normaler Empfindung zuerst und langsam auf. Wenn eine Person auf einer Seite des Körpers gefühllos ist, wärme zuerst die Seite mit normalem Gefühl.
- Vorsicht! Vermeide bei gefühllosen Paddlerinnen und Paddlern, aufgrund von möglichen Verbrennungen, die sie nicht spüren, den Kontakt der Haut mit extrem warmen Oberflächen. Wenn die Haut empfindlich ist, können extreme Temperaturen von Oberflächen auf der Haut schädlich sein.

Plötzliche Muskelkrämpfe, die das Gleichgewicht beeinträchtigen

- Kaltes Wasser, Überanstrengung, plötzliche Bewegungen und ein falscher Sitz können zu einer Zunahme der Spastik verursachen. Vermeide dies nach Möglichkeit.

Beine ziehen oder schwimmen aufgrund eines Verlusts an Muskelmasse

- Frage die Sportlerin oder den Sportler, ob ihre oder seine Beine anziehen, wenn sie sich im Wasser befinden. Schaumstoff, der an den Knöcheln befestigt wird, hilft den Beinen beim Schwimmen und ermöglicht das Schwimmen in der sichereren Fuß voran Stellung. Solche Vorkehrungen müssen getroffen werden, bevor sie notwendig werden.

7.9 Nebenwirkungen von Medikamenten

- Erkundige dich bei der Befragung des Paddlers nach den Nebenwirkungen von ihren oder seinen Medikamenten im Zusammenhang mit Sonne, Anstrengung und anderen Faktoren in der freien Natur, wenn Medikamente aufgeführt sind.
- Durch die Einnahme von einigen Medikamenten kann die Körpertemperatur und ihre Regulierungsmechanismen beeinträchtigt sein.
- Überprüfe Wetter- und Wassertemperaturen. Lasse die Person geeignete Kleidungsschichten tragen.

Schwere Dehydrierung als Folge der Einnahme von Psychopharmaka

- Lass die Person mehr Flüssigkeit zu sich nehmen.

Erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Sonnenlicht

- Einige Medikamente wie Phenothiazine, Bactrim, Tetracyclin und Psychopharmaka führen zu einer Überempfindlichkeit gegenüber der Sonne. Menschen, die diese Medikamente einnehmen, verbrennen leicht. Es ist wichtig, dass Paddlerinnen und Paddler wissen, ob die von ihnen eingenommenen Medikamente die Sonnenempfindlichkeit erhöhen. Die Einnahme von Medikamenten kann mit der Person, die sie einnimmt, einem Arzt oder einem Apotheker abgeklärt werden. Vorsicht! Menschen, die allergisch auf Sulfonamide reagieren, können auf Sonnenschutzmittel mit dem Inhaltsstoff PABA reagieren.

Auf dem Wasser verstärkt sich die Reflexion

- Paddlerinnen und Paddler sollten eine Sonnenblende, Sonnencreme oder Zinkoxid verwenden.
- Paddlerinnen und Paddler sollten auf alle exponierten Körperteile wasserfeste Sonnenschutzmittel mit einem Mindestschutzfaktor von SPF 15 auftragen.
- Paddlerinnen und Paddler sollten Sonnenschutzmittel auftragen, nachdem sie nass geworden sind oder geplanschert haben.
- Ermutige die Paddlerinnen und Paddler, weiße oder helle Kleidung zu tragen. Leichte, langärmelige Hemden und lange Hosen bieten ebenfalls Schutz.
- Das Benetzen und Tragen von Hüten hält die Paddlerinnen und Paddler kühl.
- Hüte mit breiter Krempe können das Gesicht vor der Sonne schützen. Sie können jedoch Hitze speichern und sollten nicht getragen werden, wenn die Person sehr hitzeempfindlich ist.
- Vermeide nach Möglichkeit das Paddeln während der Hauptsonnenstunden von 12 bis 16 Uhr.

7.10 Beeinträchtigung des Stoffwechsels

Diabetes Mellitus macht sich oft als Begleiterscheinung in Über- o. Unterzuckerung bemerkbar.

Bekannt als: z.B. Diabetes mellitus:

Mögliche Herausforderungen:

- Diabetikerinnen und Diabetiker müssen ihren Blutzuckerspiegel überwachen.
- Frage die Sportlerin oder den Sportler, was ihre oder seine Bedürfnisse sind und erarbeitet gemeinsam für eine etwaige Behandlungs-/ Aktionspläne.
- Die Sportlerin oder der Sportler muss die Möglichkeit haben, ihr oder sein Insulin an einem kühlen, trockenen Ort lagern zu können.
- Am besten bei der Sportlerin oder beim Sportler nachfragen oder Informationen über Eltern oder betreuende Personen einholen.

7.11 Beeinträchtigung durch Schlaganfall

In Deutschland treten jährlich 300.000 Schlaganfälle auf. Jeder Schlaganfall ist anders. Wenige Betroffene sind nach einigen Tagen wieder fit, bei anderen bleiben schwerste Behinderungen. Die Bandbreite dazwischen ist groß. Welche Folgen ein Schlaganfall mit sich bringt und wie schwer diese ausfallen, hängt vor allem von der betroffenen Hirnregion ab. Zu den häufigsten Folgen gehören halbseitige Lähmungen ebenso wie Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwierigkeiten.

Die Folgen sind nicht immer klar voneinander abzugrenzen, lassen sich aber grundsätzlich in drei Bereiche unterteilen:

- Neurologische Folgen (körperliche Auswirkungen/Motorik)
- Neuropsychologische Folgen (Sinneswahrnehmung und kognitive Funktionen)
- Psychische Folgen (Emotionen)

Das Gehirn und die Gehirnleistung sind untrennbar miteinander verbunden. Dabei kann man das Gehirn mit der Hardware eines Computers vergleichen, die benötigt wird, um die Software (Hirnleistung) auszuführen. Kommt es zu einer Irritation dieses Zusammenspiels, treten Störungen auf. Auf die Schluckstörungen/ Sprachstörungen sowie Artikulationsstörungen wird nachfolgend nicht näher eingegangen.

Halbseitenlähmung

Eine Halbseitenlähmung, auch Hemiparese genannt, gehört zu den häufigsten Folgen eines Schlaganfalls. Viele Betroffene leiden vorübergehend oder dauerhaft an einer halbseitigen Lähmung. Das Ausmaß der Behinderung kann dabei sehr unterschiedlich sein. Die Lähmungserscheinungen sind – je nach Schwere des Schlaganfalls oder der Hirnverletzung – unterschiedlich. Einige Betroffene können weder Arm noch Bein bewegen, dann spricht man von einer Hemiplegie. Andere wiederum können entweder noch den Arm oder das Bein bewegen, dann wird in der Fachsprache meistens das Wort Hemiparese verwendet. Ob es sich um eine Hemiparese oder Hemiplegie handelt sowie der Grad einer Lähmung (leichte Taubheit oder Schwäche bis zur vollständigen Bewegungsunfähigkeit), richtet sich nach Anzahl der betroffenen Gehirnzellen. Bei Betroffenen mit Halbseitenlähmung kann sich im Laufe der Zeit eine spastische Bewegungsstörung entwickeln.

Spastische Bewegungsstörung

Der Begriff Spastik ist abgeleitet aus dem Griechischen (Spasmos = Krampf) und meint eine erhöhte Eigenspannung der Muskulatur. Sie entsteht durch eine Schädigung des Gehirns, ein Defekt auf dem Weg von der Entstehung des Bewegungsimpulses bis zur Ausführung im Muskel. Bei der Spastik entwickelt sich aus einer schlaffen Muskellähmung über einen längeren Zeitraum, oft über Monate, eine überhöhte Muskelspannung, die der Betroffene nicht kontrollieren kann. Die Muskeln verkrampfen sich, so dass die Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist.

Demenz

Neueste Untersuchungen bestätigen, dass bereits einzelne Schlaganfälle in strategisch wichtigen Hirnregionen zu Gedächtnisstörungen und in seltenen Fällen zu einem dementiellen Syndrom führen können. Konzentrations- und Orientierungsfähigkeit lassen nach.

Epilepsie

Epileptischer Anfall entsteht dadurch, dass Nerven im Gehirn zu viele Signale im Gehirn abgeben, also übermäßig aktiv sind. Im Deutschen wird Epilepsie häufig auch als „Fallsucht“ oder als „Krampfleiden“ beschrieben, weil dies treffend beschreibt, wie sich die Krankheit meistens äußert: Die Muskeln ziehen sich krampfartig zusammen, der Betroffene zuckt und hat

vorübergehend keine Kontrolle mehr über seinen Körper bzw. einzelne Gliedmaßen. Es gibt allerdings auch Anfallsformen, die von Außenstehenden oft nicht als solche erkannt werden. Bei der sogenannten „Absence“ (dt. Abwesenheit) wirkt der Betroffene zum Beispiel ruhig, ist aber in diesem Augenblick nicht bei normalem Bewusstsein und nicht ansprechbar.

Sehstörung

Ein Schlaganfall führt häufig auch zu Sehstörungen, obwohl das Auge nicht geschädigt ist. Im Zusammenhang mit einem Schlaganfall können verschiedene Arten von Sehstörungen auftreten. Entweder kann die Sehbahn betroffen sein, evtl. durch mangelnde Blutversorgung, wodurch es zu einer Erblindung führen kann. Oder durch eine betroffene Gehirnregion, in der die Informationen des Auges verarbeitet werden. Das Auge selbst ist also intakt, aber die Informationsverarbeitung im Gehirn funktioniert nicht mehr richtig. Die Wahrnehmung ist gestört. Dies ist häufiger der Fall als eine Erblindung.

Neglect

Wahrnehmungsstörung/ Aufmerksamkeitsstörung der betroffenen Körperseite. Sinnesinformationen werden nicht wahrgenommen, obwohl z.B. das Auge oder andere Sinnesfunktionen funktionieren. Informationsaufnahme ohne Weitergabe. Orientierungsschwierigkeiten. Probleme Geräusche, Töne, Stimmen zu lokalisieren die von der betroffenen Seite kommen. Sensorische Reize werden nicht weitergegeben. Arm und Bein der betroffenen Seite werden nicht vollständig eingesetzt. Z.B. Greifen der Hände. Es wird nur mit einer Hand gegriffen, obwohl die andere theoretisch einsetzbar wäre und nicht gelähmt ist.

Mögliche Herausforderungen:

- Betroffenen fällt es schwer Tätigkeiten voranzuplanen
- Gestörte Handlungsplanung
- Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
- Depressionen/ Angststörungen
- Einsatz von Adaptionen zur Unterstützung der intakten Seite (Paddelstütze)
- Auf der gesunden Seite den Sportler begleiten (Neglect-Einschränkungen beachten)

Zusammenfassung:

Mache dich mit den Behinderungen der Sportlerin oder des Sportlers sowie evtl. Notfallmaßnahmen vertraut, sensibilisiere sie für ihre eigenen Körper, strukturiere das Training, schaffe regelmäßig wiederkehrende Abläufe. Geduld ist der Weg zum Erfolg. Binde Eltern und Betreuerinnen und Betreuer mit ein. Formuliere klare unmissverständliche Ansagen, vermeide Ironie und Abstraktes, stell dich auf ein Nichtverstehen von offensichtlichem sowie Unkenntnis von Regeln und Normen ein. Durch häufiges Wiederholen in kleinen Schritten werden Bewegungsabläufe routinierter und automatisiert, viel vormachen und nachmachen lassen und sei auf unerwartete Reaktionen bei Situationen vorbereitet. Sei und bleibe ehrlich den Sportlerinnen und dem Sportler gegenüber. Nicht jeder Tag ist ein guter Tag. Daher ist es wichtig einzuschätzen, ob die sportliche Aktivität am heutigen Trainingstag durchgeführt werden kann.

Sage niemals: „Du darfst heute nicht, oder heute mach ich mit dir keinen Sport“ sondern „ich möchte, dass du heute eine Pause machst. Wir schauen heute den anderen zu“.

Seid mit allen Sinnen auf dem Wasser und beobachtet. Nehme Hilfe durch Betreuerinnen und Betreuer, Angehörigen, Begleitperson oder durch die Einrichtung an. Lerne die Sportlerin oder den Sportler mit all ihren oder seinen Facetten kennen.

8. Die Haut: Das größte Schutz-/ Organsystem des Körpers



Abb. 11 Die Haut
(Heinz Ehlers)

Unser Körper ist umzogen von dem größten Organ des menschlichen Körpers –der

Haut-. Sie hat wichtige Funktionen. Ihre Beschaffenheit ist individuell und sagt viel darüber aus, was wir unserem Körper im Laufe der Jahre zugemutet haben. Nicht ohne Grund wird die Haut als „Spiegel der Seele“ bezeichnet.

Das großartige Organ hat einzigartige Eigenschaften, die wir alle schätzen. Es schützt unser Inneres, sie wird von uns gepflegt, wir kratzen sie, wenn sie juckt. Haben wir zu lange auf der gleichen Position gesessen sagt unser Gehirn automatisch, das wir uns bewegen sollen, damit das Blut unter der Haut wieder zirkuliert. Dies funktioniert allerdings nur solange unser Hautgefühl intakt ist. Z.B. nach einer Rückenmarksverletzung geht dieses Hautgefühl verloren, und die Gehirnverbindung in der von der Lähmung betroffenen Region funktioniert nicht mehr in gewohnter Weise. Wichtige Botschaften gelangen nicht mehr zum Gehirn.

Bei Lähmungen schrumpfen die Muskeln aufgrund der fehlenden Funktion, und die daraus resultierende Atrophie bedeutet, dass es weniger Polsterung zwischen den Knochen und der Haut gibt. Wenn Teile des Körpers gegen eine harte Oberfläche gepresst werden, drückt die Haut gegen den Knochen, die Durchblutung an der Stelle wird unterbrochen, und es kommt zum Absterben von Hautzellen. Es braucht nur wenige Minuten bis dauerhafte Hautschäden entstehen, und es kann Monate dauern bis diese Defekte (Dekubitus) abheilen.

Beim Paddeln ist Vorbeugung das Schlagwort. Zu den Präventionsmaßnahmen gehören die Haut trocken zu halten, Scheuerstellen zu vermeiden und sicherzustellen, dass an potenziellen Druckstellen Polsterungen angebracht werden. Das Hauptaugenmerk ist dabei auf den Sitz zu richten, da der Druck des Körpergewichts auf die harte Oberfläche des Bootssitzes drückt. Daher ist es wichtig, dass der Sitzbereich mit geeigneten Schichten von nicht wasserabsorbierendem Schaumstoff zwischen dem Gesäß der Person und der harten Oberfläche belegt wird.

Menschen die an einer Lähmung der unteren Gliedmaßen leiden, verlagern häufig ihr Gewicht um sicher zu stellen, dass das Blut unter der Haut zirkuliert. Ihr werdet beobachten das sich die Sportler (sofern er es kann) sich von einer Seite zur anderen lehnt, um sein Gesäß vom Sitz etwas anzuheben.

Diese Maßnahme wird als Druckentlastung bezeichnet.

Auswahl der Kleidung

Wenn wir über Haut und Schutz sprechen, dann müssen wir auch über den Körperschutz sprechen. Zwei wesentliche Merkmale von Paddelkleidung sind Schutz und Komfort. Die Kleidung muss Wind und Wasser abweisen und

isolieren, um die Körperwärme zu speichern. Bei Menschen mit Behinderungen ist oftmals die Durchblutung beeinträchtigt, was sich auf Hitze und Kälte auswirkt. Je größer die Gefahr des Eintauchens und je schwieriger die Paddelbedingungen, desto mehr Schutz ist erforderlich. Die Sportler sollten Kleidung tragen, um einer Unterkühlung vorzubeugen und Schutz vor Hyperthermie bietet. Es ist wichtig, die Stadien der Unterkühlung zu erkennen. Achte auf frühe Anzeichen wie: Schüttelfrost, mangelnde Muskelkoordination, Taubheit der Haut, leichte Verwirrung, Nuscheln und Reizbarkeit. Bei Sportlern mit eingeschränktem oder fehlendem Gefühl in den Extremitäten kann es sein, dass keine Taubheit oder kein Zittern der Haut vorliegt. Unterkühlung entsteht am schnellsten auf in einer kalten, nassen, windigen Umgebung.

Ein gestörter Kreislauf kann auch die Fähigkeit des Körpers beeinträchtigen, sich bei heißem Wetter zu kühlen, was zu Hyperthermie führen kann. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr an heißen Tagen ist hierbei sehr wichtig. Ein Sportler mit einer vollständigen Rückenmarksverletzung wird unterhalb der Verletzung weder zittern noch schwitzen, so dass die Fähigkeit des Körpers zur Kühlung oder Erwärmung durch diese Faktoren beeinträchtigt wird.

9. Anforderungen an die Infrastruktur

Für Dich gibt's mehr Unannehmlichkeiten

Abb. 12 Bild zur Einleitung in die Thematik (Heinz Ehlers)



Da bist Du nun mit Deinem Rolli am Fluss- oder Seeufer oder auf dem Bootsanleger eines Vereins, vor Dir direkt am Wasser liegt Dein Boot, und nun nichts wie hinein! Dazu musst Du Dich auf den Boden setzen, aber der ist von Möwen und Enten vollgeschissen oder zumindest von anderen ein- und aussteigenden Paddlern schön nass. Keine angenehme Situation, kommt aber gar nicht selten vor. Oder das Ufer ist matschig und moderig oder mit Brennesseln und Dornen bewachsen. Wo Deine Mitfahrer noch fröhlich

herumtanzen, musst Du als Gehbehinderter Dich oft erst mal setzen, selbst mit einer Sitzunterlage, wie ich sie meist mitführe, nicht unbedingt besonders angenehm. Wenn Du auf einen Rolli angewiesen bist, kann der nicht mitgenommen werden - und am wunderschönen Pausenplatz musst du erst mal auf allen Vieren zu den anderen hin krabbeln. Beim Um tragen am Wehr tragen Deine Kumpel dein Boot und Deine Ausrüstung, aber Dich selbst musst Du schon selber zum Unterwasser bringen: das Ufer hoch, manchmal Treppen, ein mehr oder minder schöner Trampelpfad, nach Regen mit Pfützen, unten über Steine wieder zum Boot und hinein. Keine Phantasie, das erlebe ich öfter. Ja, paddeln zu Paradiesen mit Schönheitsfehlern! (Faltboot.org.-Behindert paddeln-na und-.)

Nach § 4 des Behindertengleichstellungsgesetzes (BGG) bedeutet Barrierefreiheit die Auffindbarkeit, Zugänglichkeit und Nutzbarkeit der gestalteten Lebensbereiche für alle Menschen. Der Zugang und die Nutzung müssen für Menschen mit Behinderung in der allgemein üblichen Weise, ohne besondere Erschwernis und grundsätzlich ohne fremde Hilfe möglich sein. Hierbei ist die Nutzung persönlicher Hilfsmittel zulässig.

Barrierefreiheit ist eine wichtige Voraussetzung, um Menschen mit Behinderungen eine volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft zu ermöglichen. Daher ist die Herstellung einer für alle Menschen zugänglichen und nutzbaren Umwelt auch ein wichtiges Handlungsfeld, das im Übereinkommen über die Rechte von Menschen mit Behinderungen (UN-BRK) benannt wird – dazu gehört natürlich auch die Sportstätteninfrastruktur.



Abb. 13 Möglicher Transfer?
(Ulrike Gliem)

Oft sind es nicht die baulichen Barrieren, sondern die Barrieren in den Köpfen, die einem Miteinander von Menschen mit und ohne

Behinderung im Weg stehen. Kleinere bauliche Barrieren lassen sich manchmal schon mit wenig Aufwand abbauen, müssen jedoch zuerst als solche erkannt werden – denn Barrierefreiheit ist individuell und bedeutet zum Beispiel für einen blinden Menschen etwas Anderes als für eine*n

Rollstuhlfahrer*in, einen Menschen mit geistiger Behinderung oder einen gehörlosen Menschen

Eine hundertprozentige Barrierefreiheit ist kaum herzustellen. Viel wichtiger ist es, mögliche Stolpersteine in der Vereinsinfrastruktur zu erkennen, entsprechend zu kommunizieren und sie im Anschluss mit wenig Aufwand zu beseitigen. Das klappt natürlich bei bestehenden Gebäuden oder Sportstätten nicht immer. Dann ist Transparenz wichtig: Wenn Menschen mit Behinderung wissen, was sie vor Ort erwartet, können sie sich darauf einstellen und die Frage nach der Barrierefreiheit für sich selbst beantworten. Übrigens hilft Barrierefreiheit auch anderen Zielgruppen wie Eltern mit Kinderwagen, Menschen mit Sehbehinderung, älteren Menschen mit Rollator oder verletzten Menschen mit Gehhilfen etc.

Herausforderungen können oft mit einer positiven Einstellung und einem minimalen Verlust an Unabhängigkeit gemeistert werden. Bevor ihr Menschen mit stärkeren motorischen Behinderungen in euren Kanuverein integrieren könnt, sollte die Anlage möglichst barrierefrei sein. Ihr werdet dafür ein paar Anpassungen an eure Infrastruktur (Rampen für Stufen, ...) vornehmen müssen. Von barrierefreien Einrichtungen profitieren alle (z. B. auch Vereinsmitglieder mit motorischen Einschränkungen). Ein großer Teil der folgenden Maßnahmen/Anpassungen, können mit geringem finanziellem Aufwand bei Neubauten oder bestehenden Gebäuden umgesetzt werden. V

Viele Sportler mit Behinderung paddeln problemlos von Orten ohne besondere Einrichtungen oder Anpassungen. Herausforderungen können oft mit einer positiven Einstellung und einem minimalen Verlust an Unabhängigkeit gemeistert werden.



Abb. 14 Rollstühle auf einen Steg
(Heiko Kröger)

Werft mal in Gedanken einen Blick auf euer Clubgelände und stellt euch die folgenden Fragen:

- Habe ich eine Steganlage, die für eine Person im Rollstuhl zugänglich ist?

- Wie kann ich einen Rollstuhlfahrer in ein Boot/ Board bekommen?
- Sind meine Toiletten und Umkleieräume barrierefrei zugänglich?
- Ist mein Vereinshaus barrierefrei zugänglich?
- Sind meine Parkplätze, Gehwege und Gebäudetüren zugänglich?

Um die Barrierefreiheit einfach mal zu testen, so solltet ihr einen Rollstuhlfahrer um Rat bitten. Er kann das Gelände und die Gebäude besichtigen und konstruktive Ratschläge geben. Nicht alles muss immer zu 100% barrierefrei gestaltet sein, damit ein Rollstuhlfahrer sich frei bewegen kann!

auffindbar, zugänglich und nutzbar „Auffindbarkeit“ bedeutet, dass zum Beispiel ein Vereinsgelände / Vereinsgebäude durch eine gute Ausschilderung ohne Schwierigkeiten zu finden ist. Gelangt man problemlos in das Gebäude und der sanitären Einrichtung, entspricht dies der Dimension der Zugänglichkeit. Die Dimension der Nutzbarkeit umfasst Nutzungsmöglichkeiten der sportlichen Angebote oder Dienstleistungen innerhalb des Vereins. Wichtig ist es, ein Verständnis von Barrierefreiheit in seinem Vereinsumfeld zu entwickeln. Es geht um eine umfassende Nutzbarkeit aus der Perspektive beeinträchtigter Menschen.

Folgend sind einige Bereiche aufgeführt.

Rampen, Treppen, Steganlagen und Slip Anlagen

9.1.Rampen



Abb. 15
Schwimmstege
(Heinz Ehlers)

Im Idealfall
sollten Rampen
ein sanftes

Gefälle (ideal wären nach DIN 6%) aufweisen und Türen sollten ohne hohe Schwellen oder Stufen zu passieren sein. Der Belag sollte auch bei Nässe möglichst rutschfrei gestaltet sein. Handläufe und Leitplanken können auf beiden Seiten der Rampe für die Sicherheit und zusätzliche Unterstützung eingesetzt werden. Je steiler die Rampe ausfällt, desto wichtiger sind Helfer für die Rollstuhlfahrer.

9.2 Stufen und Treppen



Abb. 16
Galerie
Übergänge

Einige Rollstuhlfahrer können eine Stufe mit dem Stuhl selbst bewältigen oder mehrere Stufen „zu Fuß“ überwinden. Der Bodenbelag sollte trocken und rutschfest ist.

Aufzüge bieten Alternativen, sind aber teurer in der Anschaffung und Instandhaltung. Treppenlifte in und an Gebäuden stellen eine günstigere Alternative zu Aufzügen dar. Oft gibt es Zuschüsse für solche Projekte durch lokale Behörden, gemeinnützige Organisationen oder lokale Service-Organisationen / Stiftungen.

9.3 Stege & Pontons



Abb 17.
Pontons
(Heinz Ehlers)

Ein Steg oder Ponton, sollte breit genug sein, dass zwei Rollstuhlfahrer aneinander vorbeifahren können (ca. 180 cm). Ein Steg sollte stabil sein und nicht schwanken. Er sollte mit einer rutschfesten Oberfläche versehen sein, die nicht allzu große Lücken aufweist. Eine Holzleiste (25mm x 25mm) entlang der Kante des Docks ist für Sportler mit Sehbehinderung hilfreich. Außerdem verhindern sie, dass Rollstühle unabsichtlich ins Wasser rollen.

Slipanlagen Slip Anlagen sollten eine feste und ebene Oberfläche haben. Falls erforderlich, kann die Oberfläche durch die Verlegung von Teppichen, schweren Gummimatten oder Holzgrätings verbessert werden. Obwohl Rollstühle sicher etwas weiter in Salzwasser eingeschoben werden können, sollten sie nicht für längere Zeit im Wasser sein. Das Salz sollte so bald wie möglich ausgewaschen und alle mechanischen Teile geschmiert werden. Mittlerweile gibt es Strandrollstühle, die mit großen Ballonrädern auch weiche Sandböden befahrbar machen.

9.4 Transfer-Board



Abb. 18
Möglichkeiten (Heinz Ehlers)

Personen, die über ausreichend Kraft und Stabilität im Oberkörper verfügen, gelangen oft ohne fremde Hilfe und ohne Hilfsmittel ins oder aus dem Boot/ Board. Zur Überbrückung von kleineren Distanzen zwischen Steg und Deck eignen sich auch glatte Boards oder Boxen (Kunststoff oder Holz).

9.5 Personenkräne



Ab. 19 Mobiler akkubetriebener
Schwimmbadlifter im Einsatz
(Heinz Ehlers)

Es gibt verschiedene Arten von Personenkrananlagen/ Personenlifter, die verwendet werden können. Diese Lifter sind extrem hilfreich bei größeren, schweren Menschen, die manuell nur schwierig gehoben werden können. Elektrische Lifter sind sehr komfortabel zu bedienen, kosten aber entsprechend viel und müssen gegen Witterungseinflüsse besonders geschützt werden. Ein hydraulischer Kran ist in der Regel günstiger in der Anschaffung und der Instandhaltung. Im Idealfall wird auf dem Steg für den Kran eine Basishalterung montiert. Dort wird der Kran nur im Bedarfsfall eingesteckt. Somit ist der Kran für die Zeit der Nichtnutzung kein Hindernis und kann geschützt untergebracht werden. Elektrische und hydraulische Personenkräne finden in Schwimmbädern und Pools Verwendung und werden über den Fachhandel vertrieben. Als Sitze und Hebegeschirre können sogenannte Bootsmannsstühle oder Klettergeschirre verwendet werden. Der Sportler muss sicher im Geschirr sitzen können. Druckstellen sind unbedingt zu vermeiden. Außerdem ist es wichtig, dass das Geschirr leicht angelegt/entfernt werden kann, wenn der Sportler ins oder aus dem Boot/ Board gehoben wird.

9.6 Parkplätze



Abb. 20 Parkplatzmaße (Heiko Kröger)

Die Parkplätze sollen möglichst zentral angelegt werden. Die Wege zum Vereinsgebäude oder den Booten sollte möglichst kurz sein. Wichtig ist, dass ein Park Feld für einen Rollstuhlfahrer das vollständige Öffnen der Türen ermöglicht. Parkplätze für Personen mit Gehbehinderung, sollten deutlich

gekennzeichnet sein.

Beschilderungen

Für Personen mit Sehschwächen ist es wichtig, dass die Beschilderungen in und am Gebäude kontrastreich und gut lesbar sind.

9.7 Türöffnungen

Abb. 21 Durchgangstürbreite (Heiko Kröger)



Die Breite des Türrahmens sollte mindestens 90cm betragen. Ein guter Farbkontrast zwischen dem Türrahmen und den umgebenden Wänden ist für Personen mit Sehbehinderung hilfreich. Generell sind Hebelgriffe einfacher zu bedienen, als Drehknäufe. Stufen und

Schwellen sollten mit Rampen versehen sein.

Fußwege / Laufstege

Im Idealfall sollten Wege eine feste Oberfläche haben und frei von Hindernissen sein. Für raue oder unebene Oberflächen, können Kunstrasen, Platten aus Holz, Metallgitter oder Schneezäune auf dem Boden eine temporäre Lösung bieten.

9.8 Barrierefreie Toiletten / Umkleiden



Abb. 22
Behindertengerechte
Sanitärräume
(Heiko Kröger)

Die Toiletten und Umkleiden sollten möglichst rutschfrei gestaltet sein. Die Türen sollten eine Breite von ca. 90cm haben. Die Toilettenkabinentüren sollten nach außen zu öffnen sein. Es sollten horizontale und vertikale Haltegriffe an Toiletten, Waschbecken und Duschen vorhanden sein. Ein Sitz oder eine Bank zum Umkleiden, mit nahegelegenen Kleiderhaken in erreichbarer Höhe ist hilfreich.

Eine begehbare Dusche sollte einen ebenen Boden mit Bodenablaufrinne haben. Ein wasserfester Sitz/Hocker (z. B. Kunststoff-Gartenstuhl mit Armlehnen) oder ein an der Wand montierter Klappsitz, können eine normale Duschkabine barrierefrei gestalten. Die Duschen sollten idealerweise Haltegriffe und erreichbare Duscharmaturen haben. Stühle und Tische sollten beweglich sein. Es ist darauf zu achten, dass Rollstuhlfahrern ausreichend Durchfahrtsbreite zur Verfügung steht. Achtet darauf, dass Tische und Stühle so ausgerichtet sind, dass auch Rollstuhlfahrer ausreichend Sicht auf eine Tafel/ Whiteboard/ Monitor haben. Einige Rollstuhlfahrer bevorzugen es, sich vom Rollstuhl auf einen Stuhl umzusetzen.

Ein Handlungsleitfaden für barrierefreie Sportstätten findest du unter:

<https://www.dosb.de/sonderseiten/news/news-detail/news/handlungsleitfaden-barrierefreie-sportstaetten>

Die Aktion Mensch e. V. fördert Vorhaben von gemeinnützigen Organisationen, die dazu beitragen, dass alle Lebensbereiche von Menschen mit und ohne Behinderung ohne fremde Hilfe auffindbar und zugänglich sind und genutzt werden können. Möglich machen dies zum Beispiel Umbau und Ausstattung von Gebäuden (bauliche Barrierefreiheit). Aber auch Gestaltung von Webseiten (digitale Barrierefreiheit) oder technische Unterstützung wie Tast- und Sehhilfen (kommunikative Barrierefreiheit) gehören dazu. Förderfähig sind in diesem Sinne bspw. Anschaffungen, Bauten, Umbauten, Sach-, Personal-, Honorarkosten oder die Gestaltung einer barrierefreien Website.



Abb. 23 Junger Rollstuhlfahren mit erfahrener Assistenz
(Uschi Zimmermann)

*Such nicht immer nur nach Lösungen,
sondern fang einfach an und probiere es aus.*

10. Risikomanagement, Sicherheitskompetenz & Versicherung



(Auszüge aus: Schweizer Kanuverband –Sicherheitskonzept-)

Ich möchte hiermit zur eigenen Auseinandersetzung mit der Thematik anregen.

Unsere Risikowahrnehmung

Unser individuelles Wissen über Risiken basiert stark von unserer ganz subjektiven und damit höchst unterschiedlichen Wahrnehmung ab und ist ein Vorgang und Ergebnis einer hochkomplexen Reizverarbeitung unserer Sinnesorgane. Die Risikobewertung eines jeden Menschen hängt von der individuellen Risikoeinstellung und der psychischen Risikowahrnehmung ab. Auch wenn das gleiche Risikoobjekt betrachtet wird, sehen unterschiedliche Beobachter oder Entscheider verschiedene Risikosituationen. Was für den einen aufgrund seiner Risikoaversion ein von Unsicherheit stiftendes Risiko ist, braucht für den anderen aufgrund dessen Risikofreude noch lange keine Unsicherheit zu provozieren. Doch im Umgang mit Menschen mit Behinderungen sollte eine besondere Sensibilität bezüglich der Risikowahrnehmung in Betracht gezogen werden.

Die Sicherheit steht für alle Paddlerinnen und Paddler an erster Stelle, unabhängig davon, ob sie eine Behinderung haben oder nicht. Ihr müsst das Risiko bei allen Aktivitäten stets im Griff haben und neue Fähigkeiten und Herausforderungen nur dann einführen, wenn jede Paddlerin und jeder Paddler dazu bereit ist. Das inhärente Risiko bei wasserbasierten Aktivitäten ist für jeden ein Problem. Manche Menschen halten Menschen mit einer Behinderung allerdings für weniger fähig oder für verletzlich. Für eine solche Person wird das Risiko oft durch die Tatsache einer Behinderung übertrieben, so dass sie Kanu- oder Kajakfahren für zu riskant hält.

Für manche Menschen mit Behinderungen ist das Risiko die abenteuerliche Seite des Sports, die ihnen ein Gefühl der Befriedigung verschafft und ihr Selbstwertgefühl steigert. Das Risiko muss für alle Paddler auf ein akzeptables Niveau gebracht werden. Es liegt in eurer Verantwortung, jeden Paddler über die damit verbundenen Risiken zu informieren. Paddler haben das Recht, ihre eigene Sicherheit zu riskieren, nicht aber die Sicherheit anderer, einschließlich potenzieller Retter. Innerhalb dieser Grenzen liegt die endgültige Entscheidung zur Teilnahme bei jedem Einzelnen, unabhängig von der Behinderung.

Wassersport ist ein sicherer Sport, solange Sicherheitsmaßnahmen umgesetzt und befolgt werden. Im Allgemeinen gelten für Segler und Paddler mit Behinderung die gleichen Sicherheitsmaßnahmen (Schwimmwesten, etc.), wie für Wassersportler ohne Behinderung. Hier sind von allen Beteiligten eine erhöhte Aufmerksamkeit, präzise Kommunikation und Koordinierung erforderlich.

Kanusport ist Natursport. Die dynamischen Verhältnisse von Wasserdynamik oder Wetterlage können sich in kürzester Zeit verändern und das eigene Können plötzlich an seine Grenzen bringen. Für ein sicheres und bleibendes Erlebnis braucht es daher neben Wissen und Technik auch Training und Erfahrung, um für sich und anvertraute Sportler Risiken und Gefahren systematisch erkennen und eingrenzen zu können.

Risikomanagement bei Kajakfahren bedeutet, mögliche auftretende Situationen vorab zu bedenken und theoretisch und praktisch durchzuspielen, um im Ernstfall entsprechende Handlungsroutine abrufen zu können, um richtig und schnell reagieren zu können. Sich darauf zu verlassen im Notfall einen klaren Kopf zu behalten ist zu Scheitern verurteilt. Im Notfall ist wichtig zu wissen Was gemacht werden muss, das Wie muss schon parat sein!

Die Sicherheit muss ein Eckpfeiler des Paddelsports sein. Der Rest sollte Spaß, Sport und Genuss sein.

Die Annahme »Je weniger jemand paddelt, je einfacher die Flüsse oder Seen sind, desto geringer ist die Gefahr«, der irrt! Wasser hat niemals Balken.

Was bedeutet der Begriff «Grundrisiko»?

Damit ist gemeint, dass bei jeder Aktion immer ein grundsätzliches Risiko besteht, das auch bei aller Sorgfalt nicht ausgeschlossen werden kann. Die Gefahr des Ertrinkens beim Kanusport lässt sich z.B. auch durch alle noch so sorgfältigen Maßnahmen nicht auf null setzen. Auch dann nicht, wenn alle Kanuten schwimmen könnten und eine geeignete Schwimmweste tragen würden. Erheblich grösser wird die Gefahr des Ertrinkens jedoch ohne das Tragen einer Schwimmweste oder für Nichtschwimmer.

Das Verständnis von Risikomanagement ist nicht das ausschließen eines Risikos, sondern das Lernen des Umgangs damit.

Aus der Unfallforschung weiß man heute, dass:

- Die meisten Unfälle auf dem Wasser bei der Vorbereitung und Planung beginnen.
- Tatsächliche Risiken (z.B. Strömung, kaltes Wasser, Hindernisse) aufgrund von selektiver Wahrnehmung oft unterschätzt werden.
- Persönliche Fähigkeiten und Fertigkeiten wie Paddeltechnik, Fitness, Sicherheitskompetenzen oft überschätzt werden.
- Die meisten Ertrinkungsopfer haben keine Rettungs- oder Schwimmweste getragen haben und allein unterwegs waren.

Ein Sicherheitsplus dagegen ergibt sich aus:

- Vorbereitung und Risikobeurteilung
- Fahrkönnen und Kondition
- Ausbildung und Anwendung; also Erfahrung in Wasser- und Sicherheitskompetenzen
- Dem Training entsprechender Ausrüstung

Man sollte sich bei seinem Sport besonders bei der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen diese drei Fragen immer vor Augen halten!

1. **Was kann passieren**
2. **Warum kann es passieren**
3. **Wie kann ich es verhindern**

Die Eckpunkte eines möglichen Sicherheitskonzepts:

Aus den oben genannten Erkenntnissen lassen sich für das Erstellen eines eigenen Sicherheitskonzepts drei zentral bedeutende Bereiche ableiten:

Mensch

Material

Umwelt

Paddelsport ist grundsätzlich kein Sport mit besonders hohem Risikopotential. Trotzdem können Unfälle passieren und es gilt diese zu vermeiden. Grundsätzlich gelten für Paddler mit Behinderung die gleichen Sicherheitsmaßnahmen, wie für Wassersportler ohne Behinderung.

Mensch

- Ich selbst bin gut vorbereitet.
- Ich bin als Trainer physisch ausreichend in Form und mental ausgeglichen.
- Meine paddlerischen Kompetenzen, meine Kenntnisse und Fertigkeiten sowohl in der Praxis wie auch in der Theorie passen zu den geplanten Herausforderungen.
- Die Größe der Trainingsgruppen (abhängig von Art und Grad der Behinderung und Betreuungsaufwand) ist so angelegt, dass maximal ein Betreuungsschlüssel von 1:2 entsteht. Dadurch kann jederzeit eine notwendige Rettungsmaßnahme durchgeführt werden. Dies gilt für Erwachsene und Kinder gleichermaßen. Auch die jeweilige Tagesverfassung sowie Gesundheitszustand vor Ort ist ein wichtiger Indikator.
- Beginn und Ende des Trainings: ein kürzeres Training kann für kälteempfindliche Gruppen oder mit kürzerer Aufmerksamkeitsspanne wünschenswerter sein.
- Mehr Zeit einplanen für Organisation und Ausrüstung.
- Eine Sicherheitseinweisung wird vor Beginn des Trainings durchgeführt und der Trainingsablauf erklärt.
- Es sollte auf jeden Fall trainiert werden, wie das Abbergen aus dem Wasser ablaufen kann. Eine Sportlerin oder ein Sportler mit Behinderung kann unter Umständen weniger zur Rettung beitragen, als eine Sportlerin oder ein Sportler ohne Behinderung.
- Tempo und Pausen werden an die Kondition angepasst.

- Kommunikationswege auf dem Wasser werden festgelegt. Wer ist für wen zuständig.
- Verhaltensmaßnahmen auf dem Steg / Wasser werden erklärt.
- Betreuerinneu oder Betreuer aus den Einrichtungen (möglichst mit Rettungsschwimmerbefähigung) oder Familie/ Freunde werden zur Unterstützung die Trainingseinheiten aktiviert.

Material

- Bevor es auf das Wasser geht findet eine Einweisung und Funktionskontrolle in das Material statt.
- Schwimmwestenpflicht für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
- Einweisung in Transport von Material und Boote zum Steg.
- Es besteht ein ausreichender Schutz vor Kälte/ Wärme/ Hitze/ Sonnenstrahlen (Kleidung/ Creme usw.)
- Ein Erste Hilfe Set vorhanden und funktionstüchtig und sofort griffbereit und es kann bedient werden.
- Ggf. wird ein Rescue Boot/ Board eingesetzt.
- Die Kommunikationswege im Falle eines Unfalls (Rettungsdienst/ Vorstand u.a.) werden eingehalten.

Umwelt

- Auf die Befahrungsregeln auf dem Trainingsgewässer wird hinweisen.
- Beim Training mit einer neuen Gruppe wird sich in Ufernähe bzw. im Flachwasserbereich aufgehalten.
- Einschränkung oder Abbruch der Trainingsmaßnahme durch veränderte einschränkende Witterungsumstände (Wind/ Wellen/ Strömung/ Nebel/ Gewitter/Pegel/ Luft-Temperatur usw.).
- Welche Versicherungen (Haftpflicht, weitere?) und Haftungsausschlüsse bestehen im Verein?
- Besteht für die Trainerin oder den Trainer (Funktionär für den Verein) Versicherungsschutz?
- Durchführung interner und externer Weiterbildung

Ein Vereinsmitglied kann sich nur dann an ein bestehendes Sicherheitskonzept halten, wenn dieses bekannt, zugänglich und verständlich

ist. Es macht Sinn die Inhalte durch entsprechende interne Schulungen bekannt zu machen, um die Interessen des Vereinsvorstands bezüglich sicherheitsrelevanter Themen sicherzustellen.

Schwimmwesten oder persönliche Schwimmhilfen (siehe auch S 79 u. 164)

Jede Paddlerin oder Paddler muss eine zugelassene Schwimmweste entsprechend Passform, Verwendungszweck sowie Größen und gewichtsadaptiert tragen, um einen ausreichenden Auftrieb, physischen Schutz und Wärme zu gewährleisten. Die Schwimmweste sollte eng, aber nicht zu eng anliegen. Eine lockere, übergroße Weste drückt sich im Wasser in das Gesicht der Sportlerin oder des Sportlers; eine zu kleine Weste schränkt die Bewegungsfreiheit ein und können Hautabschürfungen verursachen.

Rettung

Die Sicherheit der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beim Paddelsport ist das A und O. Das Wissen um das nicht gänzlich auszuschließende Risiko, die damit verbundenen Gefahren und Hilfsmaßnahmen sind unerlässlich. Vor dem Umkippen des Bootes ist wohl das Erlebnis, wovor sich die meisten Paddelanfängerinnen und Anfänger fürchten. Doch beim Kanufahren ist das Umkippen unvermeidlich. Dies kann durch den Verlust des Gleichgewichts der Paddlerin oder des Paddlers, turbulentes Wetter oder große Wellen verursacht werden. Jede und Jeder, die oder der sich auf ein Paddelboot begibt muss darauf vorbereitet sein, plötzlich und unerwartet schwimmen zu müssen und Selbstrettungstechniken anzuwenden. Lasse die Paddlerin oder den Paddler mit Behinderungen in der ersten Zeit nie allein paddeln, denn sein Leben kann von deiner sofortigen Hilfe abhängen. Jede Rettung ist anders und sollte von einem geschulten Team durchgeführt werden. Für Paddlerinnen und Paddler mit Behinderung ist es von elementarer Bedeutung, dass sie oder er in der Lage ist sich selbständig, schnell und einfach aus dem Boot zu befreien, sich vom Paddel zu lösen, besonders dann, wenn zusätzliche Anpassungen verwendet wurden. Sie oder er sollte in der Lage sein das sichere Ufer schwimmend zu erreichen. Um dies zu erreichen, ist der nasse Ausstieg bzw. das Umkippen in die Unterrichtseinheiten mit einzuspleißen. Es ist hierbei auf ihre individuellen Fähigkeiten und die des Bootes abzustimmen. Nach Möglichkeit sollte dieser Trainingsabschnitt an einem sicheren und geschützten Ort mit Bodenkontakt für die Assistenzpersonen (Flachwasser-Bucht) durchgeführt werden. Auch ein möglicher Weidereinstieg oder Aufstieg sollte in die Unterrichtseinheit

einfließen. Achte bei diesem Training auf die Zeichen von Unterkühlung und körperlicher Überforderung.

AKRONYM: ÜBET

Es beschreibt den Ablauf bei einem Notfall auf dem Wasser.

- **Ü**= Ruhe bewahren/ überlegen/ beruhigend einwirken
- **B** = Bergen/ Retten/ an Land bringen/ schützen
- **E** = Lebensfunktionen/ Erste Hilfe/ Notfallzettel/ Notfallalarmierung
- **T**= Transport Krankenhaus/ Transport Einrichtung/ Transport von Informationen an Angehörige oder zu Papier (Unfallbericht).

Handzeichen Signale (siehe auch Seite 141)

Nicht immer ist man in der Lage, mit den Paddelkolleginnen und Paddelkollegen, den Herferinnen oder Helfern verbal zu kommunizieren oder akustische Signale zu geben – sei es, weil es zu laut ist, weil man keine Hand frei hat, um zu telefonieren oder auch weil die Entfernung zwischen den betroffenen Personen zu groß ist.

Deshalb gibt es einige Signale und Handzeichen, die sich im Paddelsport als einheitliche „Sprache“ etabliert haben – die wichtigsten sind im Anhang zu finden.

ACHTUNG: Da es mehrere gängige Signale gibt sollte man sich vor der Fahrt über die zu benutzenden Signale absprechen damit es zu einem einheitlichen Verständnis führt und nicht zu Irritationen kommt.

Versicherungstechnische Überlegungen

Kommt es zu einem Schaden, wird ein Verein immer dann zur Verantwortung gezogen, wenn man ihm im Falle einer Körperverletzung fahrlässiges Verhalten vorwerfen kann.

Dann wird immer gefragt:

- Wurden die richtigen Maßnahmen angewendet?
- War die Reaktionszeit angemessen?
- Wurde der Betreuungsschlüssel eingehalten?
- Waren genügend aktive Betreuer vor Ort?
- Waren Rettungsschwimmer vor Ort?

- War ein Erste Hilfe Set vorhanden und sofort griffbereit?

1. Kommunikation

"Frage den Person" ist oberstes Gebot! Hat die Person ein Problem, welchen ihre und oder die Sicherheit anderer Personen beim gemeinsamen Sport beeinträchtigen kann? Wenn die Person nicht in der Lage ist, gut zu kommunizieren - fragt eine Betreuerin, einen Betreuer oder eine Begleitperson.

Eine Sportlerin oder ein Sportler mit Verhaltensproblemen, die oder der ein Sicherheitsrisiko für den einzelnen Wassersportler auf Boot und Board (oder andere Crewmitglieder) darstellen könnte, solltest du einen persönlichen Coach zur individuellen Betreuung zuzuordnen. Wie ist die Sportlerin oder der Sportler drauf?

Meldung/ Rückmeldung

- Welche Wünsche sollen erfüllt werden?
- Liegen Kontaktdaten der Personen u. Bezugspersonen vor?
- Liegt eine Einwilligung für Fotos und deren Veröffentlichung vor?
- Kommuniziert im Voraus, damit die Sportlerinnen und Sportler nicht enttäuscht oder abgeschreckt werden.

Feedback zu erhalten ist immer wichtig, damit du sehen kannst, wie gut es den Teilnehmerinnen und Teilnehmern gefallen hat. Was hat gut geklappt und was hätte man besser machen können?

2. Hypothermie, Hitzeerschöpfung & Dehydration

Die richtige Wahl der Bekleidung ist schon für Wassersportlerinnen und Wassersportler ohne Behinderung nicht immer einfach. Auf dem Wasser sind die tatsächlichen und gefühlten Temperaturen oft deutlich unter denen an Land. Spritzwasser und Wind kühlen den Körper schnell aus. Andererseits kommt man bei Aktivitäten schnell ins Schwitzen. Z.B ist eine atmungsaktive und wasserdichte Kleidung daher die erste Wahl für den Paddelsport. Einige Menschen mit Behinderung haben kein oder nur ein schwaches Empfinden für "kalt" oder "heiß". Somit wird die natürliche Reaktion des Körpers – schwitzen oder zittern – oft unterbunden. Das Fehlen dieser Reaktionen führt schnell zu einer Überhitzung oder Unterkühlung des Körpers. Es ist daher sehr wichtig, nicht zu dünn oder zu dick bekleidet zu sein (Neopren). Sehr wichtig

ist das Tragen einer Kopfbedeckung. Durch die Adaptionsmaßnahmen kann der Hautschutz beeinträchtigt sein. Um der Dehydratation vorzubeugen und zu vermeiden, ist unbedingt darauf zu achten, dass ausreichend Wasser angeboten wird. Erinnert Personen an das Trinken und macht kleine Pausen zwischendurch, um sie an das Trinken zu erinnern.

3. Versicherungsschutz

Der Versicherungsschutz für Sportvereine, in denen Maßnahmen stattfinden, ist in Deutschland nicht einheitlich geregelt und kann von Bundesland zu Bundesland unterschiedlich geregelt sein. Bei einem Sportunfall übernimmt die gesetzliche oder private Krankenversicherung des Verletzten die Kosten für die medizinische Versorgung sowie die Kosten für eine stationäre Behandlung. Auch Rehabilitationsmaßnahmen werden von der Krankenkasse bezahlt. Der Versicherungsschutz gilt für alle Vereinstätigkeiten, also auch bei Veranstaltungen, Vereinsfeiern sowie Hin- und Rückfahrten zu Wettkämpfen oder Turnieren. Wichtig: Einzeltraining ist nur abgesichert, wenn es der Verein angeordnet hat. Allgemein kann man sagen: Wenn ein aktives oder passives Mitglied während der Ausübung des Sports bei einer Vereinsaktivität einen Unfall erleidet, ist es über diese Sportversicherung abgesichert. Jedoch nicht immer! Die Haftpflichtversicherung ist die wichtigste Vereinsversicherung, denn als Verein haften Sie für alle Schäden, welche während Ihrer Vereinsaktivitäten einem anderen gegenüber verursacht werden. Die Vereinshaftpflicht deckt Personen- sowie Sachschäden an Dritten, die während der Vereinstätigkeit auftreten können. Sportkurse: Nichtmitglieder als Teilnehmer von Sportkursen sind nicht über den LSB-Vertrag versichert. Schnuppertraining: Versichert sind auch Nichtmitglieder, die am organisierten Training des Vereins, unter Leitung eines Übungsleiters teilnehmen, mit dem Ziel, nach vier Wochen dem Verein beizutreten. Begleitung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen: Viele Vereine sind dankbar, wenn sich zur Unterstützung der Übungsleiterinnen und Übungsleiter Eltern, Verwandte oder Bekannte, die Nichtmitglieder sind (auch nicht in anderen Vereinen), bereiterklären, Kinder und Jugendliche zu Wettkämpfen oder Trainingslager zu begleiten. Der Versicherungsvertrag des LSB sagt eindeutig, dass Nichtmitglieder, die im Auftrag des Vereins Kinder und Jugendliche betreuen, selbst auch unfall- und haftpflichtversichert sind. Das Gleiche trifft auch für Behinderte zu - auch, wenn sie bereits erwachsen sind. Freizeitsportveranstaltungen: Vereine wollen Mitglieder werben und organisieren daher z.B. ein Ortsteilsportfest für Anwohnerinnen und

Anwohner der näheren und weiteren Umgebung - also für Nichtmitglieder oder veranstalten einen Tag der offenen Tür. Teilnehmerinnen und Teilnehmer an diesen Veranstaltungen sind über den Gruppenvertrag versichert, allerdings nur während der Veranstaltung, nicht auf den Wegen von und zur Sportstätte. Sollte die Übungsleiterin, der Übungsleiter, die Trainerin oder der Trainer fahrlässig einen Schaden verursacht haben, besteht nach § 823 BGB die gesetzliche Verpflichtung zum Schadenersatz. Ansprüche werden normalerweise aber zuerst an den Verein gerichtet, da Übungsleiterin, der Übungsleiter, die Trainerin oder der Trainer dessen Erfüllungsgehilfe ist. Der Verein als juristische Person ist ebenfalls über den LSB-Vertrag versichert, so dass entsprechende Schadenersatzforderungen geregelt werden. Bei grober Fahrlässigkeit wird der Schaden zuerst ebenfalls von der Versicherung übernommen. Diese kann sich dann aber alles oder einen Teil von der Verursacherin oder vom Verursacher zurückholen. Steht der Verein auf dem Standpunkt, dass die Übungsleiterin oder der Übungsleiter ebenfalls eine bestimmte Schuld zu tragen hat, kann er diese Person im Innenverhältnis regresspflichtig machen.

Beispiel: Unfallversicherung für bürgerschaftlich Engagierte in Sportvereinen

Ehrenamtlich Tätige, freiwillig versichert, ehrenamtlich unentgeltlich.

Die Möglichkeit der Freiwilligen Versicherung für ehrenamtlich Tätige steht nicht nur dem Vorstand offen, sondern auch den Inhaberinnen und Inhabern anderer Wahlämter, die ein durch Satzung vorgesehenes Amt bekleiden und daher in besonderer Weise Verantwortung übernehmen. Von der Satzungsregelung ist abhängig, ob anstelle einer Wahl auch eine Berufung möglich ist.

Zum berechtigten Personenkreis gehören auch beauftragte ehrenamtlich Tätige, die im Auftrag oder mit Einwilligung des Vorstandes eine im Verein hervorgehobene Aufgabe wahrnehmen (Trainerin oder Trainer).

Die gesetzliche Unfallversicherung umfasst auch Wegeunfälle. Es muss sich um eine ernstliche, also nicht nur hobbymäßig ausgeübte Tätigkeit handeln, die dem Verein wesentlich dient und dessen Willen entspricht und dem allgemeinen Arbeitsmarkt zugänglich ist, das heißt andernfalls von einer beschäftigten Person ausgeübt wird und im konkreten Einzelfall arbeitnehmerähnlich ist, das heißt nicht aufgrund beispielsweise

mitgliedschaftsrechtlicher Verpflichtungen oder unternehmerähnlich ausgeübt wird.

Zur versicherten Tätigkeit gehört die Planung und Durchführung des Trainings bzw. der Sportkurse, einschließlich der Gestaltung der Übungs- oder Trainingsstätte, sowie bspw. die Betreuung vor, während und nach einem Wettkampf. Ferner zählt dazu die verpflichtende Teilnahme an Aus- und Fortbildungsmaßnahmen (z.B. die Teilnahme am theoretischen und praktischen Unterricht im Rahmen eines Übungsleiterlehrgangs) sowie die damit verbundene An- und Abreise und Teilnahme an Besprechungen im Verein.

*„Um Inklusion mit Leben zu füllen,
brauchen wir mutige Menschen, die trotz fehlender
Rahmenbedingungen neue Wege wagen“.
(Roland Walter)*



Abb. 24 DKV-Lehrgang 2019 Einführung zum Umgang mit Menschen mit Behinderung im Kanusport (Oliver Bungers)



Abb. 25 Sportler auf einem SUP mit speziellem Sitz (Tobias Michelsen)

11. Schwimmhilfe/ Rettungsweste ...Was tun?



Sicherheit ist das A & O besonders beim Wassersport mit Menschen mit Behinderungen. Rollstuhl pflichtige Personen können oftmals ihre unteren Extremitäten für den dynamischen Auftrieb nicht einsetzen. Auf Flüssen oder auch auf heimischen Seen können plötzlich Situationen eintreten, die sich als potenziell lebensbedrohlich herausstellen. Eine plötzliche Ohnmacht oder ein Krampf nach dem Kentern sowie Unterkühlung, bietet die richtige Weste Schutz vor dem Ertrinken. Was ist eine Schwimmweste nun aber konkret?

Was ist eigentlich der Unterschied zwischen einer Schwimmweste, Auftriebshilfe und einer Rettungsweste.

Der Begriff Schwimmweste ist tendenziell veraltet, wohingegen die Bezeichnung »Rettungsweste« inzwischen weit mehr Verbreitung findet. Dieser Begriff ist außerdem in der SOLAS-Vereinbarung festgeschrieben. Die Bezeichnung »Schwimmweste« deutet kaum darauf hin, ob und wie die Weste für Rettungsmaßnahmen im Wasser geeignet ist. Die Bezeichnung »Rettungsweste« ist hingegen wesentlich konkreter und erlaubt deutlichere Abgrenzungen zu anderen Hilfsobjekten im Wasser. Daneben ist die Rettungsweste im Regelfall für ohnmächtige Personen im Wasser geeignet, um nicht zu ertrinken. Einfache Schwimmwesten erfüllen diesen Zweck eher nicht. Ob eine Weste eine Schwimmhilfe oder Rettungsweste ist, hängt nämlich vor allem vom Auftrieb ab. Es kommt darauf an, ob die Weste im Ernstfall dazu geeignet ist, das Leben einer bewusstlosen Person zu retten. Aus diesem Grund unterscheidet man heutzutage laut der SOLAS-Vereinbarung vier verschiedene Westen-Typen.

Schwimmhilfe mit 50 N, Rettungsweste mit 100N, Rettungsweste mit 150N, Rettungsweste mit 275N (Newton)

50N, 100N, 150N, 275N-Schwimmwesten: Was bedeutet das? Die Auftriebskraft wird in Newton (N) gemessen. Zusammengefasst sind die 4 Auftriebsklassen eine Kombination aus Gewicht, Gewässer und Bedingungen, die den Anwendungsbereich festlegt. Bei dem Gewicht spielt das Gewicht der Kleidung die größte Rolle. Bei einer Rettungsweste ist die sogenannte Normklasse entscheidend. Diese Normklassen geben Auskunft darüber, für welche Gewässer und Situationen die jeweilige Schwimmweste geeignet ist.

Art	Auftrieb	DIN	Anwendung
Rettungsweste 275N	275N (> 275N) 28 Kg Auftrieb	ISO 12402-2	Automatikwesten für schwerste Bedingungen auf hoher See und schwere Bekleidung
Rettungsweste 150N	150N bis 274N 15,3 kg Auftrieb	ISO 12402-3	Automatikwesten für alle Gewässer bei normaler Bekleidung und normalen Verhältnissen. Ist ohnmachtssicher jedoch nur wenn die Kleidung nicht wetterfest oder besonders schwer ist.
Rettungsweste 100N	100N bis 149N 10,2 kg Auftrieb	ISO 12402-4	Feststoffweste für Binnengewässer und leichte Bedingungen. Sie bieten nur einen eingeschränkten Schutz bei einer eintretenden Bewusstlosigkeit
Schwimmhilfe	50N 5,1 kg Auftrieb	ISO 12402-5	Wasser-Ski, Kanu, Regatta. In dieser Klasse geht man davon aus, dass Menschen öfter Kontakt mit dem Wasser haben, weswegen eine aufblasbare Weste hier gar keinen Sinn machen würde, da man sie ständig warten müsste.

Die einzelnen Normklassen stehen für den Auftrieb, den Einsatz sowie für das jew. Gewässer.

Faustregel: Pro 10kg Körpergewicht, mindestens 8 Newton Auftrieb



(SOLAS Vereinbarung) Internationales Übereinkommen von 1974 zum Schutz des menschlichen Lebens auf See -UN-Konvention zur Schiffssicherheit-

In den Westen sind Hinweisschilder eingenäht. Sie enthalten Informationen über Einsatz, Auftrieb, Größe, zulässiges Gewicht des Trägers sowie Sicherheitshinweise.

Feststoffwesten/ Schwimmhilfe (Bild Secumar)



Üblicherweise haben diese Westen 100 Newton Auftrieb und bestehen aus einem festen, schwimmfähigen und nicht wasseraufsaugenden Material. Früher wurde Kork zum Auftrieb verwendet, heute werden verstärkt synthetische Materialien wie z.B. Polyäthylen (PE), Polyvinylchlorid (PVC) und Polystyrolschaum verwendet. Feststoffwesten bieten einen effizienten Auftrieb für Kräfte maximal bis zu 150 Newton. Alles, was darüber erforderlich ist, ist mit den genannten Materialien kaum mehr zu bewerkstelligen.

Vorteile: dauerhafter Auftrieb, Ramm-/ Prallschutz, Panikschnalle für Schleppvorrichtung, Kälteisolierung.

Nachteile: Fehlende Ohnmachtssicherheit, unkomfortabel zu tragen, fördern Hitzestau, Behinderung beim Schwimmen, Abtauchen sowie Wiedereinstieg.

Halbautomatische Rettungsweste (Bild Secumar)



Halbautomatische Schwimmwesten haben im Unterschied zu den Feststoff-Schwimmwesten einen manuellen Handauslöser, welcher im Ernstfall gezogen werden kann. Dadurch wird eine CO₂-Patrone aktiviert, die die Weste aufbläst. Das bedeutet, dass man den manuellen Auslöser tätigen muss, um die Ohnmachtssicherheit herzustellen. Sie löst deswegen nicht vollkommen automatisch aus, weswegen man von halbautomatisch spricht.

Automatik-Rettungsweste (Bild Secumar)



Automatische Schwimmwesten sind auch als aufblasbare Schwimmwesten oder Automatik-Schwimmwesten bekannt. Sie lassen sich in halbautomatische und vollautomatische Rettungswesten unterteilen. Der Mindestauftrieb beträgt bei diesen Modellen mindestens 150 Newton. Hier sorgt eine spezielle Tablette für die Sicherheit der tragenden Person. Sobald diese

Tablette mit Wasser in Verbindung kommt, wird eine Reaktion ausgelöst, welche dazu führt, dass die integrierte CO₂-Patrone in der Weste die leeren Kammern mit Luft füllt. Dadurch entsteht dann der Auftrieb der Rettungsweste. CO₂ Patronen können unterschiedliche Größen haben. Kleine Patronen füllen die Rettungsweste nicht ausreichend mit Gas. Zu große Patronen hingegen lassen die Weste unter Umständen platzen.

Vorteile Halbautomatik-/ Vollautomatik-Rettungsweste: Ohnmachts--sicherheit, nicht störend, Sichtbarkeit durch Reflexstreifen, Hörbarkeit durch Signalpfeife.

Nachteile Halbautomatik-/ Vollautomatik-Rettungsweste: fehlender Auftrieb bei Halbautomatik-Westen, fehlende Taschen, fehlender Panikhaken, versehentliche Auslösung.

Wann müssen CO₂-Patronen bei automatischen Schwimmwesten ausgewechselt werden? Die enthaltene Gaspatrone ist bei drei Anlässen auszuwechseln:

- Wenn die Weste zum Einsatz kommt und die Patrone ausgelöst worden ist.
- Wenn die Patrone Rost angesetzt hat. Der Rost verursacht eine rauere Oberfläche. Diese kann die Schwimmweste beschädigen, sodass sie im Notfall unwirksam ist. Bei einem Notfall schlägt ein Dorn durch die Patrone, die komprimiertes Gas enthält.
- Wenn nicht mehr genügend CO₂ in der Patrone enthalten ist. Das wird meist bei der Wartung von Rettungswesten festgestellt, die bei Automatikwesten alle 2 Jahre durchgeführt werden muss.

Im Normalfall handelt es sich um Kohlendioxid (CO₂) in den Patronen. Dieses entweicht beim Auslösen und füllt den Schwimmkörper der Weste. Dadurch entsteht ein Auftrieb, der der tragenden Person im Ernstfall hilft. Die Automatik-Schwimmweste verfügt für gewöhnlich über eine Angabe zur Größe der Gaspatrone.

Menschen mit Behinderung sollten den optimalsten Auftrieb bekommen, den sie auf Grund ihrer Behinderung benötigen. Dieser Auftrieb sowie Sitzkomfort und Schwimmfähigkeit sollte in einer Flachwasserzone vor dem Besteigen eines Bootes/ Boards getestet werden. Erst die Sicherheit, dann der Spaß.

Warum es wichtig ist eine „Schwimmweste“ zu tragen, erfahrt ihr in der Anlage 12 Der Mensch im Medium Wasser ab Seite 164.

11. Heben und Tragen – Methoden und Techniken



Abb. 26
Der Rautek Griff
(Heiko Kröger)

Das Übersetzen von Sportlern mit Gehbehinderung

Je nach dem Grad der Bewegungseinschränkung, variiert die Notwendigkeit der Unterstützung und der Hilfsmittel. Es gibt auch nicht die einzig richtige Technik. Die Umgebung (Breite und Höhe der Steganlage, Stabilität des Bootes/ Boards,) und die individuellen Fähigkeiten und Kräfte der Sportlerin, des Sportlers, der Helferin und des Helfers bestimmen die Technik und Schnelligkeit. Gerade hier ist die intensive Kommunikation vor und während des Übersetzens extrem wichtig.

Positionierung des Bootes/ Boards

Das Boot/ Board sollte möglichst nah und fest längsseits eines Steges festgemacht sein. Das Deck sollte möglichst auf Höhe des Steges sein.

Höhenunterschiede sollten durch Rampen, Platten oder festen Transferboxen ausgeglichen werden.

3-stufiges Übersetzen ohne Hilfe

Abb. 27 Transfer (Heiko Kröger)



Diese Methode wird für Sportlerinnen und Sportler eingesetzt, die zwar auf den Rollstuhl angewiesen sind aber ihre Beine einsetzen können.

1. Die Person setzt sich auf den Steg.
2. Die Person bewegt sich mit dem Körper zuerst an Deck und zieht dann die Beine hinterher. Manche bevorzugen es, die Beine zuerst auf Deck zu legen und dann mit dem Körper an Deck zu rutschen. Welche der Methoden für den Sportler die bessere ist, sollte ausprobiert werden.

3-stufiges Übersetzen mit Assistenz

Abb. 28 Transfer (Heiko Kröger)



Diese Methode wird für Sportlerinnen und Sportlern eingesetzt, die nicht mit eigener Kraft ins

Boot/ auf das Board gelangen kann.

1. Helft der Person aus dem Rollstuhl auf den Steg oder auf die Transferbox.
2. Positioniert die Person mit den Beinen in Richtung Boot/ Board.
3. Die Person auf das Boot bringen.

Heben und Tragen

Sollte eine Paddlerin oder ein Paddler Hilfe benötigen, so sollte der Schwerpunkt auf Sicherheit und Würde liegen. Ob aus dem Rollstuhl in ein Boot umzusteigen oder über eine Strecke zu helfen, die mit einem Rollstuhl problematisch ist, sollte dieser Vorgang gemeinsam besprochen und vorbereitet werden.

Transfer

Möchte eine Sportlerin oder ein Sportler von einem Rollstuhl in ein Boot umsteigen, so benötigt sie oder er möglicherweise Hilfe. Da sie oder er die Expertin oder der Experte für ihren oder seinen Rollstuhl ist, sollte man deren Rat befolgen. Bespreche mit der Rollstuhlfahrerin oder dem Rollstuhlfahrer den bevorstehenden Transferprozess, damit dieser sicher und respektvoll umgesetzt werden kann.

Bedingt durch den Höhenunterschied zwischen Rollstuhl und dem Kanu/Kajaksitz benötigt die Person möglicherweise mehr Hilfe als sie es normalerweise beim Transfer benötigt. Der Transfer auf eine Fläche in halber Höhe zwischen dem Rollstuhlsitz und dem Bootssitz durch eine Box kann den gesamten Transfer erleichtern.

Wenn Hilfe beim Transfer erforderlich ist, gehe wie folgt vor:

- Bespreche mit der Person alle Aspekte des Transfers.
- Eine gute Planung ist wichtig, um die Sicherheit und Würde der Person zu gewährleisten.
- Lege fest, wie die Person aufgefangen werden soll, insbesondere um zu verhindern, dass Hilfsmittel verrutschen.
- Gehe beim Heben immer in die Knie, und halte den Rücken gerade, und nutze primär die Kraft der Beine.
- Verwende für jeden Transferakt eine Helferin oder einen Helfer.
- Stelle sicher, dass die Bremsen des Rollstuhls blockiert sind.
- Nehme die Armlehne auf der Transferseite des Rollstuhls ab.
- Vergewissere dich, ob die Person und die helfende Person für den Transfer bereit sind.
- Der leitende Heberin oder Heber, die oder der am Kopfende hebt, zählt bis 3 dann führen alle den Heber den Transfer durch.

Getragen zu werden kann eine erniedrigende Erfahrung sein, da es die Person in eine kindliche Position voller Abhängigkeit versetzt und die Aufmerksamkeit von Zuschauern auf sich. Das Tragen sollte daher nur als letztes Mittel eingesetzt werden, wo das Gelände derart schwierig ist und keine andere Möglichkeit in Frage kommt.

1-Personen Lift Das Tragen

Abb. 29 Transfer (Heiko Kröger)



Selbst, wenn das Heben und Tragen von einer Person möglich ist, ist diese Technik nicht zu empfehlen.

Wenn überhaupt, sollte immer eine zweite Helferin oder Helfer das Boot/Board ausrichten und stabilisieren. Die Person kann außerdem im Bedarfsfall beim Übersetzen eingreifen.

2-Personen Extremitäten Lift Tragen oder Umsetzen von oben nach unten (Rautek Griff)

Abb. 30 Transfer (Heiko Kröger)



Diese Technik eignet sich am besten für Assistenzen mit unterschiedlichen Körpergrößen, da das Tragen eine ungleiche Gewichtsverteilung bewirkt. Der größere Heber am Kopf trägt den größten Teil des Gewichts. Diese Technik sollte nicht auf unebenem

Boden oder über lange Strecken durchgeführt werden. Sie dient besten für das Heben vom Boden oder für den seitlichen Transfer.

- Die zu tragende Person (die Paddlerin oder der Paddler) verschränkt ihre Hände vor der Brust und ergreift ihre eigenen Handgelenke.
- Der größere oder stärkere Heber stellt sich hinter die Paddlerin oder des Paddlers, legt seine Arme unter die der Paddlerin oder des Paddlers, ergreift die Unterarme, drückt seine Unterarme gegen die Seiten der Paddlerin oder des Paddlers und hält so die Person sicher, ohne die Schultern zu belasten. Die Daumen des Hebers liegen oben auf den Unterarmen der Paddlerin oder des Paddlers, um ein Einklemmen der Haut zu vermeiden.

- Der zweite Heber an den Beinen kann von der Seite die Beine des Paddlers heben. Dieser Heber hält die Beine der Person unter den Knien, ohne die Haut einzuklemmen.
- Der Träger am Kopf führt den Hebevorgang an und überprüft, ob die zu hebende Person bereit ist, zählt bis 3, und der Vorgang beginnt.

2-Personen Seitenlift

Abb. 31 Transfer (Heiko Kröger)



Die Helfer stehen seitlich zur Sportlerin oder zum Sportler und beugen sich so weit vor, dass die Sportlerin oder der Sportler jeweils einen Arm um den Hals des Helfers legen kann. Die helfende Personen gehen dazu leicht in die Kniebeuge, umfassen mit dem einem Arm den Rücken und mit dem anderen Arm die Beine der Sportlerin oder des Sportlers. Die Sportlerin oder der Sportler wird dann von beiden helfenden Personen angehoben und wieder abgesetzt. Bei dieser Methode solltet ihr darauf achten, dass das Heben und Senken der Sportlerin oder des Sportlers aus den Knien und nicht dem Rücken erfolgen sollte.

Weitere Methode

Mit Hilfe eines Feuerwehr-Wasserschlauches lässt sich eine ideale Tragehilfe herstellen, die der Sportlerin oder dem Sportler unter das Gesäß geschoben wird.

Abb. 32 Paddeln mit Handadaption (Uschi Zimmermann)



13. Adaption im Paddelsport

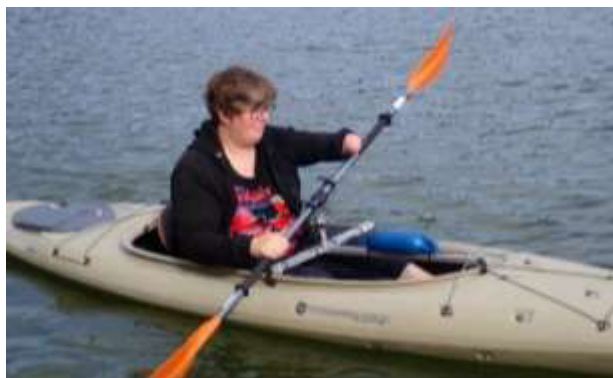


Abb. 34 Paddlerin mit einen selbstgebauten Paddelstütze (Heinz Ehlers)

13.1 Anpassungsprinzipien

Viele Paddler wählen häufig Paddel und Boote auf der Grundlage von Aussehen und Komfort aus, und nehmen dann einige Änderungen an den Sitzbereichen ihrer Boote vor, um ggf. den Sitzkomfort oder die Leistung zu verbessern. Nichts Anderes passiert im Rahmen der Adaption im Inklusions-Paddelsport. Die Anpassung eines Bootes oder Paddels zum Ausgleich von Funktionseinbußen aufgrund einer Behinderung zu kompensieren, ist nicht viel anders.

Durch die einfache Änderung des Stils des Bootes oder Paddels lassen sich Probleme ohne dass die Ausrüstung angepasst werden muss lösen. Wenn jedoch eine Anpassung erforderlich ist, um einen Funktionsverlust zu kompensieren, Sitzstabilität oder Hautschutz zu kompensieren, solltest du dies intensiv mit dem Paddler besprechen.

Lerne von dem Paddler mit einer Behinderung.

- Bespreche den Anpassungsprozess mit dem Sportler, für den die Anpassung bestimmt ist, und wende sie an.
- Nutze Ideen aus anderen Anpassungen, die der Sportler im Sport oder im täglichen Leben nutzt. Manchmal können Lösungen die bei anderen Aktivitäten funktionieren, beim Kajak-Sport mit einfließen.

- Sobald die Anpassung einsatzbereit ist den Paddler damit auf dem Wasser ist, achte darauf das der Paddler gut sitzt und nicht rutscht. Frage den Paddler was er für ein Gefühl hat. Ggf. optimieren!
- Verwende so viel Standardausrüstung wie möglich. Je komplizierter ein System ist, desto wahrscheinlicher ist es, dass etwas schiefgehen wird.
- Passe die Ausrüstung an den Paddler an und optimiere die Fähigkeiten des Paddlers.
- Gehe dabei nach dem Motto: Soviel Anpassung wie nötig, so wenig wie möglich.
- Alle Anpassungen sollten zunächst vorübergehend sein, um sicher zu sein, dass sie den Bedürfnissen der Person entsprechen.
- Verwende Materialien, die leicht angepasst und entfernt werden können, wie Klebeband und geschlossenzellige Schaumstoffe, die kein Wasser absorbieren.

Achte auf die Sicherheit.

- Stelle sicher, dass die Anpassung bequem sitzt und der Paddler das Boot leicht verlassen aus dem Boot aussteigen oder das Paddel loslassen kann. Für jeden Paddler müssen die potenziellen Risikofaktoren so weit wie möglich minimiert werden.

Art des Paddelns, der Anpassungen und der Beeinträchtigungen des Paddlers.

- Binde den Paddler **niemals** an das Wasserfahrzeug oder an das Paddel. Verwende keine Klettverschlüsse, Gürtel, Gurte, Klebebänder oder andere Produkte oder Techniken, die den Paddler an der Ausrüstung festhalten. Der Paddler muss jederzeit in der Lage sein, alle Anpassungen und Paddelvorrichtungen frei und unabhängig verlassen zu können.

Dies ist eine der wichtigsten Kernaussagen, die zu befolgen ist, um die Sicherheit des Paddlers zu gewährleisten.

- Alle Rettungsmaßnahmen müssen in einer sicheren Umgebung ausprobiert werden, bevor man die Anpassungen auf einem offenen Gewässer probiert. Trainiere bei Sitzanpassungen den nassen Ausstieg und die Rettung. Bei Handanpassungen übe das

Loslassen des Paddels zunächst an Land und dann in einer kontrollierten Umgebung auf dem Wasser.

- Decke alle freiliegende Muttern, Schrauben und andere Teile ab, die auf der Haut zu Abschürfungen führen könnten.
- Sorge dafür das der Sportler bei der Umrüstung des Wasserfahrzeugs immer eine ordnungsgemäß angelegte Schwimmweste trägt.

Sobald du die spezifischen Bedürfnisse eines Paddlers ermittelt hast, kannst du mit der Herstellung der Sitz- oder Paddelanpassung als längerfristige Lösung planen.

Kombiniere das Zuhören und deine Kreativität, um Anpassungen für die individuellen Bedürfnisse der Paddler umzusetzen. Erfolgreiche Anpassungen können schnell erfolgen, sie können aber auch zeitaufwändig sein. Gemeinsam mit dem Paddler lassen sich oft kreative Problemlösungen finden. Diese Zeit bietet eine ausgezeichnete Gelegenheit, sich kennen zu lernen. Die richtige Anpassung kann diesem Paddel-Schüler die Welt des Paddelns eröffnen - ein Ergebnis, das auf jeden Fall die Zeit wert ist.

Ausrüstung für optimale Leistung

Paddeln ist eine aktive Sportart, bei der die Sportler entscheiden, welche Art des Paddel-Sports am besten zu ihren Interessen passt. Unzählige Muskelgruppen in den Füßen, Beinen, dem Rumpf, Arme, Handgelenke, Hände und Kopf arbeiten zusammen, um sich zu drehen, stabilisieren, greifen, heben, drücken und ziehen.

Beim Entwerfen und Bauen einer Anpassung geht es darum, die Fähigkeit, Leistung und Freude auf dem Wasser für Paddler zu maximieren, die weniger Kontrolle über ihre Muskeln, Kraft oder Körperbewusstsein in bestimmten Bereichen haben.

Um Stabilität in jedem Bereich des Körpers hinein zu bringen, wird das gleiche Prinzip wie bei der Schienung einer Verletzung angewandt: Eine Schienung oberhalb und unterhalb des verletzten Bereichs wird angewandt, um eine Stabilität zu erreichen. Eine Verletzung des Unterarms beispielsweise erfordert eine Schienung von der Hand bis zum Ellbogen.

Nach diesem Prinzip muss, wenn der Funktionsverlust im Corpushbereich (Brust-Beckenbereich) vorliegt, eine Anpassung vom unteren Bereich

(Becken) bis zum nächsten Bereich der Stabilität (die Rippen) durchgeführt werden. Mit dieser Strategie wird der Rumpf stabilisiert, ohne die Bauchmuskeln zu überfordern.

Um effizient zu paddeln ist es wichtig, dass der Paddler mit dem Boot verbunden ist um eine starke athletische Haltung sowie eine aufrechte Sitzposition einnimmt.

Ein Paddler kann zwar die Elemente eines Vorwärtsschlags korrekt ausführen, aber wenn er nicht sicher mit dem Boot verbunden ist, zieht er sich selbst nach vorne, anstatt mit ihm zusammen durch das Wasser zu gleiten.

Fünf-Punkt Kontakt

In einem richtig angepassten Boot fühlt sich der Körper des Paddlers an wie eine Verlängerung des Bootes. Durch Gewichtsverlagerung, An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen sowie durch Ziehen oder Wegdrücken des Paddels.

So dass der Paddler es schafft durch Gewichtsverlagerung, An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen und durch Ziehen zum Paddel hin oder Wegdrücken vom Paddel sich im Boot zu halten und sich damit fort zu bewegen, benötigt er mindestens fünf Kontaktpunkte mit dem Boot.

Diese Kontaktpunkte sind zwei Füße, zwei Oberschenkel und eine Gesäßbacke. In einem Kanu sind die fünf Punkte zwei Füße, zwei Knie und ein Gesäß, unabhängig davon, ob der Kanufahrer sitzt oder kniet.

Die Fünf-Punkte beziehen sich auf die Anzahl der Kontaktpunkte zwischen dem Körper des Paddlers und dem Boot.

Punkt 1-2 Eine fester Widerstand nach vorn dient zum Abstützen der Füße und sorgt dafür, dass der Paddler beim Paddelschlag sitzen bleibt.

Punkt 3-4 Die Knie sind gebeugt und die Oberschenkel oder Knie drücken gegen die Bootsseiten, um die Schräglage des Bootes zu kompensieren (den Winkel des Bootes zum Wasser).

Punkt 5 Der fünfte Kontaktpunkt ist das Gesäß. Eine eher große kompakte als ein einzelner Kontaktpunkt. Er umfasst

jedoch mehrere Kontaktpunkte, bei denen das Gewicht des Oberkörpers des Paddlers auf das Gesäß verteilt wird. Die Seiten der Hüften können mit Hüftpolstern verbunden werden, um zu verhindern, dass der Paddler im Boot seitlich abrutscht, und so das Gewicht ungewollt verlagert und sich die Neigung des Bootes verändert. Der untere Rücken hat Kontakt mit einem Rückenband oder einer anderen Rückenstütze, um eine starke, aufrechte Sitzposition zu gewährleisten und zu verbessern.

Werden diese fünf Punkte nicht bedient, ist der Paddler nicht in der Lage effizient und leicht zu paddeln, unabhängig von seinem Können. Bei einem Paddler mit einer Behinderung, bei dem eine oder mehrere Kontaktpunkte fehlen, braucht es die einen oder mehrere alternative Kontaktpunkte, um Kontrolle über das Boot zu erlangen.

Stabiles Sitzen

Für jeden Paddelanfänger steht die Stabilität ganz oben auf der Prioritätenliste. Wer will schon gerne zu Anfang des Paddelsports umkippen bzw. kentern und unnötige Zeit im Wasser verbringen. Das Boot und die Anpassung müssen für den gewünschten Gewässertyp ausgelegt sein und dem Paddler ein stabiles Gefühl geben.

Die Sitzposition im Boot hat einen elementaren Einfluss auf die Stabilität. Wenn ein Paddler im Verhältnis zum Rumpf (der Bootshülle) zu hoch sitzt, kippt das Boot leichter um. Ein sicheres Gefühl stellt sich ein, je tiefer der Schwerpunkt des Paddlers im Boot liegt. Daher werden oft die ausgelieferten Boote vom Paddler mit einem anderen Sitz bestückt, der mehr Stabilität bietet.

Wichtig ist, dass sich das Gewicht des Paddlers mittig (rechte/ linke Seite) sowie mittig zwischen Bug und Heck befindet, so, dass das Boot waagrecht im Wasser liegt.

Ein zusätzlicher Ballast ist von Nöten, wenn du mit einem Sportler arbeitest, der eine Amputation der unteren Extremitäten oder Lähmungen der unteren Körperhälfte mit Muskelschwund aufweist. Zum Beispiel, wenn eine Amputation am rechten Bein vorliegt und kein Ballast verwendet wird, um das Boot auszubalancieren, dann kippt das Boot nach links und fühlt sich instabil

an. Mit Muskelkraft muss der Paddler dann das Boot mit viel Energie und vielen Paddelmanövern gerade halten. Es reicht bereits wenig zusätzlicher Ballast im Bereich des amputierten Beins am Rumpf des Bootes zu befestigen, so dass der Paddler sein Boot ohne große Anstrengungen handhaben kann.

Versuch einfach mal mit gekreuzten Beinen zu paddeln. Du wirst merken, wie schwierig es ist das Gleichgewicht auf dem Sitz zu halten und gleichzeitig einen kräftigen Paddelschlag auszuführen.

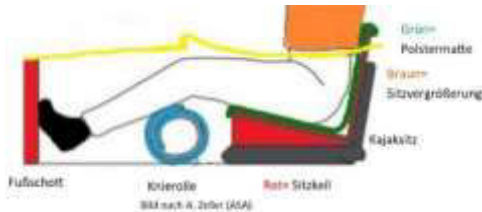


Abb. 35 5-Punkte (Bild nach A.Zeller)

Mit einem starren Schott aus Schaumstoffschott vor den Fußstützen des Kajaks in Kombination

mit einer Schaumstoffrolle unter den Knien schaffen wir den ersten Schritt hin zur Schaffung eines stabilen Sitzes für einen Kajakfahrer mit eingeschränkter Sitzfunktion. Die Schottwand verhindert, dass die Füße abrutschen und sie sich möglicherweise im Boot einklemmen. In einem Kanu kann eine Fußstütze aus Schaumstoff eine ähnliche Funktion erfüllen. Die Knierolle (15 bis 18 cm Durchmesser) Rollen aus weichem, geschlossenzelligem Schaumstoff, in der Regel 40-50 cm lang ist nicht mit dem Boot verbunden und schwimmt im Falle einer Kenterung. Mit dieser Knierolle wird Kontakt zum Boot erreicht. Je breiter die Basis, desto größer die Stabilität.

Ein Paddler, der Schwierigkeiten hat, den Oberkörper in einer aufrechten Sitzposition zu halten und sich instabil fühlt, kann von ein paar grundlegenden Sitzanpassungen profitieren.

- Durch eine Veränderung des Neigungswinkels der Sitzfläche (vorne höher, hinten niedriger). Durch das Hinzufügen eines Schaumstoffkeils im vorderen Teil der Sitzfläche schafft eine Position, die die Oberschenkel vorne leicht anhebt und das Gesäß hinten absenkt. Diese vorne höher liegende Sitzbasis wird im Fachjargon als Sitzwinkel oder als "Mulde" im Sitz bezeichnet. Der Begriff "Mulde" ist kein medizinischer Fachbegriff, sondern wird im medizinischen Bereich verwendet, um den Sitzwinkel oder die hintere Neigung der Hüfte zu beschreiben.

- Durch eine Erhöhung der Rückenlehne oder einhergehend mit einem größeren Neigungswinkel erhält der Paddler eine nach hinten gerichtete Neigung im Sitz.
- Schaumstoffkeile zwischen den Hüften des Paddlers und dem Boot stabilisieren die seitliche Taille und Rumpf des Paddlers und stützen ihn dadurch.

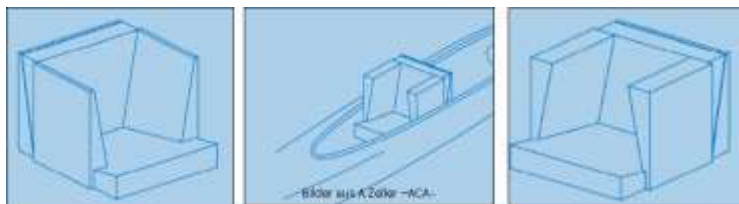


Abb. 36 Sitz-Adaptionen mit Schaumstoff (Bild nach A.Zeller)

Nur ein maßgefertigtes Sitzsystem bietet für Paddler mit kombinierten Rumpf-, Rücken- und Beinbehinderungen als einzige Möglichkeit um die nötige Unterstützung zu erhalten. In einem Kajak besteht die Herausforderung darin den Kajakfahrer in die Lage zu versetzen, sich im Boot abzustützen und einen Sitz mit angemessener Polsterung anzubringen.

13.2 Möglichkeiten

Anpassungen basierend auf funktionalen Beeinträchtigungen

In diesem Abschnitt wird über nützliche Anpassungen (Adaptionen) gesprochen. Hier kannst du deine Kreativität erweitern. Du wirst Beispiele für nützliche Anpassungen finden, die sich bei verschiedenen Paddlern bewährt haben, sowie Ideen für neue Anpassungen. Adaptionen herzustellen ist eine interessante und herausfordernde Arbeit, da jeder Paddler eine einzigartige Lösung für seine Ausrüstung benötigt.

Es gibt keine vorgefertigten Schablonen, denn jeder Paddler ist einzigartig in Bezug auf Körperform, Fähigkeiten und Interessen. Haben zwei Paddler ähnliche funktionelle Beeinträchtigung, so benötigen sie völlig unterschiedliche Anpassungen, je nach dem Ausmaß ihrer Funktion, ihrer Erfahrung und den Unterschieden in Flexibilität und Kraft.

Die folgenden Beispiele dienen als mögliche Anleitung, um eine erste Anpassung vorzunehmen. Führe die Anpassung mit dem Sportler zuerst an Land durch, bevor du mit ihm aufs Wasser gehst. Kontrolliere wie die

Anpassung unter kontrollierten Bedingungen auf dem Trockenen und dann im ruhigen Wasser funktionieren und passe Sie sie nach Bedarf an.

Bei all deiner Kreativität denke immer daran: Der Paddler muss jederzeit in der Lage sein, das Boot selbständig zu verlassen, aus dem Boot auszusteigen und das Paddel loszulassen, damit die Sicherheit nicht beeinträchtigt wird.

Hast du das richtige Maß und die richtige Art einer Anpassung gefunden, kannst du sie anschließend im Design für eine längerfristige Nutzung verfeinern und verschönern.

Der Wassersport eignet sich hervorragend für Menschen mit körperlichen Behinderungen.

Durch teilweise einfache Adaptionen (Ein-/ Auf- und Umbauten) können Wassersportler und auch Segler mit Behinderung ein Boot/ Board selbstständig und unabhängig führen. Die Adaptionen helfen den Sportlern, ihre Beeinträchtigungen in den Bereichen Stabilität, Mobilität, Kraft, Hand- und Beinfunktion bis zu 100% auszugleichen. Mit verschiedenen Adaptionen lassen sich aber viele Boote/ Boards relativ einfach und kostengünstig herstellen und installieren. Viele Adaptionen müssen nicht dauerhaft eingebaut werden. Der Umbau für die verschiedenen individuellen Bedürfnisse der Sportler oder den Urzustand ohne Adaptionen, ist oft in wenigen Minuten erledigt. Bei der Gestaltung der Adaptionen muss immer das Ziel vor Augen sein. Welche Einschränkung hat ein Sportler und wie kann eine Adaption helfen?

Es wird immer wieder nötig sein, individuelle Anpassungen und Optimierungen vorzunehmen. Auf der anderen Seite ist es aber auch wichtig, dass der Sportler sich an die Adaption gewöhnt und lernt, mit ihr umzugehen. Es macht also nicht immer Sinn, Adaptionen zu kurzfristig zu ändern.

13.3 Beispiele für Adaptionen

Grundsätzlich können die Einschränkungen von Seglern mit Behinderung in vier physikalische Funktionsbereiche eingeordnet werden:

1. Mobilität: Die Fähigkeit, sich im oder auf einem Boot/ Board zu bewegen.

2. Stabilität: Die Fähigkeit die Bewegung des Bootes/ Boards bei Krängung auszugleichen, sich selbst halten und aufzurichten zu können, sich umzusetzen und sich abzustützen zu können. Der Sitzstabilitätsverlust tritt auf, wenn die Rumpf- und Hüftmuskulatur nicht voll funktionsfähig sind und/oder die Beine nicht zum Abstützen und Halten eingesetzt werden können.
3. Handfunktion: Die Fähigkeit, das Paddel zu greifen und mit der Hand Zug/Druck auszuüben.
4. Sehfähigkeit: Die Fähigkeit, zu sehen.

Die Herstellung der Adaptionen

Nur selten kann man fertige Adaptionen passend zum Boot oder Board im Handel bekommen. Mit etwas handwerklichem Geschick, können aber fast alle Adaptionen selbst gebaut werden.



Abb. 37
Adaptions-
materialien

(Quelle: DKV
Parasport)

Die wichtigsten Werkstoffe zum Selbstbau sind:

- Tape zum abkleben von scharfen und spitzen Kanten und Ecken.
- Rutschfester Belag (selbstklebend Rollenware).
- Schaummatten zum Ab Polstern von Sitzflächen (biegsame geschlossen porige Yoga-/Sportmatten aus Schaumstoff).
- Hartschaumplatten für Sitzerrhöhungen oder Bänke oder Ausleger (Styropor oder Styrodur)
- Sperrholz zum Bau von Rutschplatten oder Bänken.
- Isolierrohre zum Ab Polstern von Kanten
- Kanister, stabile Eimer
- GFK- oder CFK-Gewebe und Laminier Harze zum Ummanteln von Holz- oder Hartschaumblöcken.

- Kontaktkleber für die Weichschäume.
- Styropor Schneider, Messer, Scheren u.a.

Adaption für die Hand/ Hände

Beispiele für Technik-Tipps, die du zuerst ausprobieren solltest:

- Ermutige den Paddler, mit einer Hand zu schieben und mit der anderen Hand zu ziehen. Um Energie zu sparen, kann der Paddler die Hand, die schiebt, entspannen.
- Achte darauf, dass der Paddler mit der Kante des Paddelblatts, die am Ende des Schlags sauber aus dem Wasser kommt, aufschneidet, anstatt die flache Seite des Paddelblatts aus dem Wasser hebt.
- Das Drehen des Oberkörpers, wenn Rumpfdrehung möglich ist, bringt nicht nur zusätzliche Kraft für den Schlag, sondern macht auch die die Bewegung des Schneidens und Hebens natürlicher



Übergroßer Paddelgriff (Kanu oder Kajak)

Abb. 38 Schaumstoffgriff (H.Ehlers)

Ein übergroßer Griff hilft Paddlern, die ihre Hände nicht ganz schließen können, das Paddel bequemer zu halten. Für diese Griffanpassung sind nur zwei einfache Dinge erforderlich: Klebeband und Rohrisolierschaum. Umwickele den Paddel Schaft und den Griff mit einem 15 cm langen Schaumstoff an der Stelle, an der die Hand den Paddel Schaft umgreift; dann klebst du den Schaumstoff fest. Du kannst die Größe anpassen, indem du den Schaumstoff kürzt oder das Klebeband fester um den Bereich wickelst. Sorge dafür, dass du beim Kleben Falten und Knicke vermeidest, die leicht zu Blasen oder Wunden durch Abschürfungen führen können.

Fahrradartige Paddelgriffe

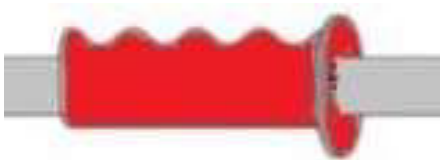


Abb. 39 Fahrradgriff

Fahrradgriffe können zugeschnitten, auf das Paddel gelegt und mit

Klebeband gesichert werden. Die Griffe mit Fingerrillen helfen dem Paddler, die Hand auf dem Schaft zu halten, während er das Paddel umgreift.

Paddel mit Handrückenbügel an einen Paddel Schaft (Kanu oder Kajak)



Abb. 40 Fixierung der Hand am Paddel (Heinz Ehlers)

Der Fahrradschlauch-Paddelgriff ist eine einfache und kostengünstige Anpassung, die einen Mangel an Griffkraft ausgleichen kann. Er benötigt nur Teile eines Fahrradschlauches (oder festes Schaumstoff) und Kabelbinder. (Ggf. falls benötigt zuerst einen übergroßen Griff herstellen. Nun schneidest du den Schlauch zu beiden Seiten 5 cm breiter als seine Handfläche breit ist (ca. 25 cm.). Markiere die Position der Hand des Paddlers auf dem Paddel Schaft mit einer Linie auf beiden Seiten der Hand. Lege einen Schlauchstreifen entlang des Schafts über die Handlinien. Lege an der Handlinie, die der Mitte des Paddels am nächsten ist, einen Kabelbinder um das Paddel und ziehe ihn fest. Lege einen weiteren Kabelbinder um das Paddel und den Schlauch an der anderen Handseite. Ziehe diesen nur ein wenig fest, so dass er den Schlauch gerade noch am Paddel hält. Wenn ein Paddler diese Griffunterstützung für beide Hände benötigt, wiederhole diesen Vorgang für die andere Hand. Bitte nun den Paddler, seine Hände durch den Schlauchabschnitt zu stecken. Ziehe das Ende des Schlauches durch den losen Kabelbinder, bis der Schlauch gerade fest genug ist, um das Paddel an der Hand zu halten. Wenn der Paddler plant, auf dem Wasser Handschuhe zu tragen, muss die Anpassung mit Handschuhen erfolgen. Stelle sicher, dass der Paddler seine Hand aus der Anpassung und vom Paddel ziehen kann, ohne die andere Hand benutzen zu müssen. Nachdem du dich vergewissert hast, dass die Person das Paddel sicher loslassen kann, ziehe den losen Reißverschluss bis zum Anschlag fest. Um den Schlauch an seinem Platz zu halten, muss du eventuell zwei Kabelbinder an jedem Ende des Innenrohrs verwenden. Achtung! Drehe alle Köpfe der Kabelbinder von den Händen des Paddlers weg, schneide die Enden ab und falte den überschüssigen Schlauch über die Köpfe der Kabelbinder und sichere die Enden mit Klebeband. Überprüfe nach Abschluss der Anpassung erneut, ob der Paddler das Paddel selbständig loslassen kann. Wenn die Hände des Paddlers oder die Paddelanpassung nass werden, kann die Hand

aus der Anpassung rutschen, so dass die Adaption erneut festgezogen werden muss. Hier eine Bildergalerie.

Hier weitere Bilder zu Adaptionmöglichkeiten



Abb. 50 Galerie weiterer Adaptionmöglichkeiten

Maßgeschneiderte Sitzsysteme für Kanus

Im Gegensatz zu Kajaks haben Kanus keine eingebauten Rückenlehnen und Sitzseiten. Für einen Paddler, der Schwierigkeiten hat, ohne Unterstützung zu sitzen, musst du eine starre Rückenlehne bauen oder kaufen. In dem großen dänischen Möbelhaus gibt es eine große Auswahl an Kunststoffsitzen, die hierfür bestens geeignet sind und mit Haken oder Riemen oder Spanngurten am vorhandenen Sitz befestigt werden können.

Leichter faltbarer Stoffsitz (Kanu und Kajak)

Dieser Kajak- oder SUP-Sitz mit weichem Schaumstoffkern bietet eine Rückenstütze, aber keine Seitenstütze. Diese Stoffsitze können ohne großen Aufwand mit dem vorhandenen Sitz integriert werden. Diese Sitze sollten nicht bei Paddlern verwendet werden, die auf Seitenhalt angewiesen sind.

Hohe Rückenlehne und Seitenhalt für große Paddler (Kanu)

Sollte eine starke Rückenlehne mit einem relativ guten Seitenhalt für einen großen Paddler benötigt werden, so kann ein handwerklich geschickter Trainer aus Sperrholz eine Lösung bauen.

Hier weitere Beispiele:

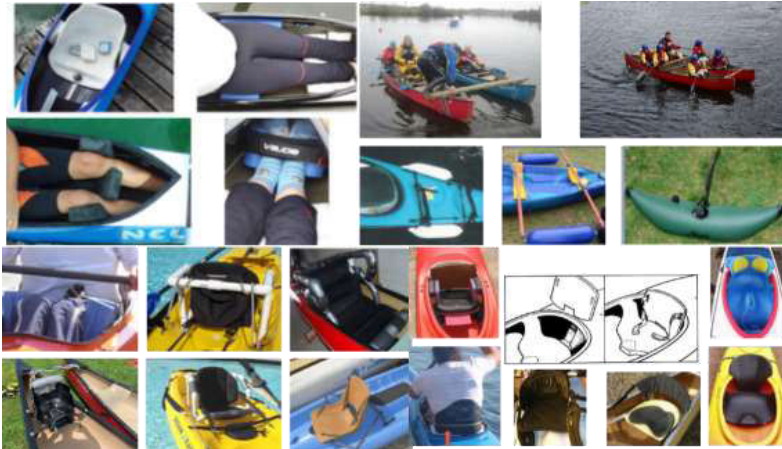


Abb. 51 Galerie weiterer Adaptionmöglichkeiten

Rückspiegel für Fahrräder

Ein kleiner Rückspiegel kann am Boot oder an der Mütze des Paddlers angebracht werden, um eine bessere Sicht nach hinten zu ermöglichen, besonders dann, wenn er seinen Rumpf nicht drehen kann.

Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt

Habt ihr jemals versucht, in einem Kajak zu balancieren, ohne euren Corpus zu verwenden? Ohne in der Lage zu sein, die Position eures Körpers mithilfe Ihrer Rumpfmuskulatur anzupassen, wird es schwieriger, euer Gleichgewicht zu trainieren (und trocken zu bleiben). Für Paddler, deren Rumpfstabilität durch eine körperliche Behinderung beeinträchtigt ist, kann die Herausforderung, das Gleichgewicht auf dem Wasser zu erreichen und aufrechtzuerhalten, entmutigend sein.

Stabilität des Kerns erreichen wir mit angepassten Sitzen. Manchmal ist es aber auch hilfreich, den Kajak selbst zu stabilisieren - und Ausleger sind eine Möglichkeit, dies zu tun. Sie verhalten sich wie Stützräder und machen ein Wasserfahrzeug stabiler. Outrigger verhindern jedoch keine Kenterung. Ausleger auf einem Kajak zu sehen, vermittelt ein Gefühl, dass der Kajak jetzt nicht mehr gekippt werden kann, und es gibt sogar Leute da draußen, die solche Dinge glauben. Es ist nicht wahr. Darüber hinaus können sie nicht nur die Stabilität erhöhen, sondern auch Standardrettungstechniken behindern, wenn eine Rettung erforderlich ist.



Abb. 52 Ausleger

Bilder:
Creating
Ability



Abb. 53 Kenterung trotz Ausleger

Stabilität

Viele Faktoren tragen zur Stabilität auf dem Wasser bei. Einige sind universell: Design und Form des Rumpfes; Größe und Gewichtsstörung des Paddlers; Gewicht der zusätzlichen Ausrüstung und Aufbewahrungsort; und Wasserverhältnisse. Wir wissen auch, dass die Höhe des Paddlers im Kajak,

relativ zum Grund, einen direkten Einfluss auf die Stabilität hat. Wenn der Schwerpunkt des Paddlers ansteigt, wird das Wasserfahrzeug weniger stabil.

Beim adaptiven Paddeln, bei dem der Hautschutz von größter Bedeutung ist, kann sich die zusätzliche Polsterung zum Schutz der Haut nachteilig auf die Stabilität auswirken. Outtrigger können diesem Effekt entgegenwirken, erfordern jedoch auch Anpassungen, um die Leistung zu optimieren. Dies kann dazu führen, dass der Abstand des Auslegers vom Rumpf (weiter außen = stabiler) und die Höhe der Ausleger relativ zur Wasseroberfläche (50% im Wasser ist stabiler als über dem Wasser) verändert werden.

Bedingungen können auch zur Instabilität beitragen: Hindernisse im oder unter dem Wasser, Strömung und Wellenbewegungen können alle eine Störung des Gleichgewichts verursachen, die durch die Distanz des Auslegers vom Rumpf verstärkt werden kann - viele Male unerwartet.

Hinweis:

Der Paddler muss wissen, dass die Möglichkeit zum Umkippen besteht, und muss Schritte unternehmen, um zu lernen und geübt zu werden, einen umgestürzten angepassten Kajak zu verlassen. Dies dient der Sicherheit des Paddlers im Wasser.

Nicht erlaubt!



Abb. 54 Einsatzverbot von Fixiermaterialien (Quelle: Präsentation Parasport DKV)

13.4 Adaptive Paddelausrüstung aus den USA

Das Paddelsport so viele wunderbare Nebenwirkungen bietet, und das Behinderungen auf dem Wasser „verschwinden können“, hast du schon erfahren. Mit der richtigen Unterstützung und Ausrüstung kann ein Paddler mit einer Behinderung gleichberechtigt und unabhängig mit seiner Familie oder Freunden am Paddelsport teilnehmen. Was die Entwicklung und Umsetzung von Adaption im Kajak Sport angeht, stecken wir hier in Deutschland nicht in den Kinderschuhen, sondern erst in den Babyschuhen. Schaut man nach Amerika rüber, so gibt es dort Firmen, die sich intensiv mit Adaptionmöglichkeiten beschäftigen (wie z.B. Angle OAR oder CreatingAbility), und tolles Assistenzmaterial auf den Markt bringen. Hier einige Beispiele.

Versa von Angle Oar

Abb. 55 Winkel-Paddelhalterung



Ein unterstützendes Kayak-Paddel, das es Personen mit Behinderung, Schmerzen oder Lähmungen ermöglicht, völlig unabhängig und energiesparend zu paddeln.

Das Paddel wird Versa genannt, wird hergestellt durch Oar und bereichert

das Leben von Paddlern mit Behinderungen. Das Paddel wird durch eine Stütze gehalten, die im Cockpit des Kajaks befestigt ist. Es lastet auf einer Säule und kann auch in gerader Ausrichtung benutzt werden, allerdings ist der wahre Vorteil, dass beide Paddelschwerter bis zu 30 Grad nach unten gerichtet werden können. Das ermöglicht einem Paddler seine Arme bequem neben/vor sich zu halten, ohne ausschweifende Bewegungen über den Kopf und das Schulterblatt zu machen, um das Paddel ins Wasser zu bringen.

Selbst höchst eingeschränkte, gehbehinderte Menschen mit minimaler Schulterkraft sind damit in der Lage Kayak zu fahren. Versa kann von Paddlern bedient werden, die Schwächen auf einer Körperseite haben, z.B. nach einem Schlaganfall. In diesem Fall kann das Kayak sowohl mit einem Arm bedient werden, als auch mit zwei Armen zum Muskelaufbau und der Stärkung der geschwächten Seite beizutragen.

Paddel Privat

Abb. 55 Galerie Paddelhalterung



Die Kombination der Universal Base von Creating Ability mit dieser schwenkbaren Paddelanpassung ermöglicht die einarmige Steuerung des Kajaks. Es bietet auch Unterstützung, um das Gewicht des Paddels vollständig von den Armen des

Paddlers zu nehmen.

Arme. Die Schwenkvorrichtung lässt sich an jedem Paddel Schaft befestigen, und Paddel und Drehpunkt lassen sich aus der Basis herausheben, um den Einstieg zu erleichtern und im Falle einen nassen Ausstieg. (Paddel nicht enthalten).

Adaptives Equipment: ANGLE OAR

Abb. 56 Einbau der Paddelhalterung



Das patentierte Angle-Ruder eröffnet neue Möglichkeiten für Menschen, die aufgrund von Verletzungen, wenig Kraft oder Ausdauer zum Kajakfahren haben, oder auf Grund des Gesundheitszustandes oder Alter. Es ist auch ideal für alle Freizeitkajakfahrer, die den Spaß am Kajakfahren ohne das damit verbundene Training genießen wollen. Mit dem

abgewinkelten Paddel kann jeder, dem eine Hand oder Gliedmaße fehlt, problemlos ein Kajak paddeln. Kajak zu paddeln und ist auch für Menschen mit eingeschränkter Kraft oder Beugung geeignet. Auch Kajakangler lieben das Angle Oar, weil sie nun die Rute mit einer Hand halten und mit der anderen paddeln können. Angle Oar wird mit einem Stützpfosten und verschiedenen Befestigungsmöglichkeiten geliefert, die alle das Gewicht des Paddels tragen. Mit einer einfachen Drehbewegung des Unterarms/der Unterarme - ähnlich wie beim Fahrradfahren mit den Händen - gleitet man mit minimalem Kraftaufwand durch das Wasser. Winkel Oar eliminiert die Rotation des Rückens und des Rumpfes sowie die Belastung der Gelenke und Schultern, die bei einem normalen Paddel auftreten.

Egal, ob ihr ein eigenes oder ein gemietetes Kajak besitzen, die Halterungen sind für die meisten Kajaks geeignet - sowohl für Sit-in als auch für Sit-on-Top-Kajaks. Ihr könnt das Angle Oar auch wie ein herkömmliches gerades Paddel verwenden, entweder mit oder ohne Halterung, was es für verschiedene Mitglieder einer Familie oder Gruppe vielseitig einsetzbar macht.

Universelle Sitze für Kajak und Kanadier



Abb. 57 Spezieller Sitz

Der Universal Paddling Sitz von Creating Ability für Kajaks wurde mit einem Ziel entwickelt, den Paddelsport für alle zugänglich zu machen.

Unabhängig davon, wie viel Unterstützung benötigt wird, bietet der Sitz so viel oder so wenig Unterstützung, wie ein Paddler benötigt.

Die Rückenstruktur besteht aus einer Becken-, Seiten-, Lenden- und oberen Rückenstütze. Der Rücken hat mehrere vertikale Verstellmöglichkeiten, um sie an unterschiedliche Körperlängen und -typen anzupassen. Die obere Einheit (die obere Rückenlehne und die Seitenteile) kann unabhängig voneinander eingestellt oder ganz entfernt werden, wenn der Paddler die hohe Rückenstütze nicht benötigt.

Anpassung des Paddels an den Handrücken



Abb. 58 Handfixierung

Die Anpassungen des Handrückens von Creating Ability sind so konzipiert, dass es die

Belastung des Paddels von den Fingern auf die Arme verlagert. Wenn der Paddler die Fähigkeit hat, das Paddel zu greifen, aber keine Ausdauer hat oder leicht ermüdet, ist dies die richtige Anpassung. Die Position ist mit einer Schlauchklemme einstellbar, und der Arm der Adaption lässt sich mit einer Daumenschraube einfach und schnell nach oben und unten verstellen.

Handgelenksanpassung



Abb. 59 Handgelenk-Fixierung



Für diejenigen, die die Paddelwelle nicht greifen können, hat die Firma ein zweiteiliges System

entwickelt. Am Handgelenk wird ein Armband getragen und an der Paddelwelle ist eine Befestigungsplatte montiert. Das Armband gleitet dann in den Paddelaufsatz und ermöglicht volle Leistung, Drehung und Kontrolle, ohne sie loszulassen. Es lässt sich jedoch leicht durch Herausziehen der Hand lösen, um die Sicherheit zu maximieren.

Transferbank



Abb. 60 Transferbank



Dieses einfach zu bedienende System bietet eine flache, glatte Transferfläche in Rollstuhlhöhe, wenn es mit unserem Kayak Chariot verwendet wird. Es bietet dem Paddler Unabhängigkeit und Sicherheit für diejenigen, die beim Transfer helfen. Der Paddler rutscht zu

einem Transferbrett, das direkt über dem Kajaksitz positioniert ist. Verstellbare Griffe ermöglichen es dem Paddler, den Druck vom Transferbrett zu nehmen, das dann entfernt wird – so dass der Paddler sich auf den Kajaksitz absenken kann.

Ausleger



Abb. 61 Ausleger für Kajak



Unsere Ausleger wurden ursprünglich von Spring Creek entworfen und gebaut. Ihre Designs sind robust, gut durchdacht, wunderschön gemacht (in den USA) und es sind großartige Leute, mit denen man

zusammenarbeiten kann. Wir nehmen ihr ursprüngliches Design und modifizieren es, um es auf dem Achterdeck eines Kajaks zu montieren.

Die Abstützungen können in zwei Positionen eingestellt werden; entweder eng am Rumpf für maximale Effizienz oder außerhalb des Rumpfes für maximale Stabilität. Sie sind auch leicht abnehmbar, alles mit einem Knopfdruck.

Kajakwagen



Abb. 62 Kajak-Transportwagen für Transport von Sportlern



Dieses einzigartige Design ermöglicht den Transfer auf einer ebenen Fläche (wie einem Parkplatz), indem der Cockpitrand auf Rollstuhlhöhe positioniert wird. Mit dem Paddler im Kajak kann das Rig ins Wasser gerollt und vom Wagen getrieben werden – wodurch die meisten

Wassereinstiegspunkte (wie Bootsrampen) zugänglich sind. Zerlegbar für einfachen Transport.

Schaumstoff-Ausrüstungssatz



Abb. 63 Verschiedene Schaumstoffkeile

Dieser Schaumstoff Ausrüstungssatz um verschiedene Paddelboote an die speziellen Bedürfnisse eines Paddlers mit einer Behinderung anzupassen. Die Abmessungen der verschiedenen Schaumstoffe wurden von den Ausrüstungsspezialisten von Adaptive Paddling IT entwickelt und in der Praxis getestet. Dieses Kit wird in allen ACA Adaptive Paddling Workshops verwendet. Jedes Ausrüstungsset enthält: - 1 Blatt Schaumstoff vom Typ Ensolite*, - 1 Blatt Schaumstoff vom Typ Ethafoam*, - 2 Sitzkeile aus Schaumstoff des Typs Minicell* und - 4 kleinere Keile aus Schaumstoff des Typs Minicell*. Die Kits kosten jeweils \$90 plus Versandkosten. Individuelle Preise für einzelne Schaumstoffteile sind erhältlich. Kontaktiert Bob. Dieser Ausrüstungssatz ist unter: rmravet@uakron.edu Anzufragen (Preisinformationen) oder zu bestellen.



Adaptionsbeispiele der Firma Angle Oar (USA)

14 Sit On Top Kajaks für barrierefreien Paddelsport



Abb. 64 Surf-Ski Fa. Lite Venture

Bei normalen Sit In Kajaks ist es für Menschen mit körperlichen Einschränkungen kaum möglich Wassersport zu genießen und sicher durchzuführen. Diese

Wasserfahrzeuge haben oft einen begrenzten Luken-einstieg. Für Paddler mit Paresen in den unteren Extremitäten (Rollstuhlfahrer) stellt der Zugang über diese Luken die erste Barriere dar. Die Beine der Paddler befinden sich zudem unterhalb der Bootshaut. Von außen hat man nur begrenzte Möglichkeiten die unteren Extremitäten einzusehen und adäquat zu positionieren. Die Bewegungsfreiheit in diesen Booten ist äußerst eingeschränkt. Menschen mit Behinderungen haben Angst bei einem Umkippen nicht mehr aus der Luke heraus zu kommen. Auch konnten wir bei einigen Teilnehmern klaustrophobische Reaktionen und Angstzustände wahrnehmen, die ihnen die Teilnahme am Kajaksport unmöglich macht. Ein weiteres Problem bei normalen Sit In Top Kajak ist, wenn Wasser in die Luke hineinkommt, z.B. beim Kentern. Hier ist kein Wiedereinstieg im Wasser möglich, und die Boote müssten zum Entleeren und Neueinstieg an Land gebracht werden. Vielen Menschen mit Behinderungen macht diese Art des Kajak Fahrens Angst.

Auf sogenannten Sit on top Kajaks (Aufsitzkajaks) ist keine Einstiegs Luke vorhanden, sondern man sitzt offen auf einem Boot. Diese offen besteigbaren Boote bieten für Menschen mit Behinderung den perfekten Einstieg in den Paddelsport. Unsere Aufsitzkajaks haben bereits im Einsatz mit Menschen mit Behinderungen außergewöhnliche Vorteile gegenüber Sit-in Kajaks aufweisen können. Die Auf sitz Kajaks (Sit on Top Kajak) bieten durch ihre Konstruktion viele Vorteile bezüglich ihrer Nutzung im inklusiven Kajak Sport. Durch die Bauweise mit dem offenen Deck ist für Menschen mit Behinderungen ein einfaches ein- und aussteigen möglich, da man sich auf ihnen sitzt und nicht in sie hineinsteigen muss. Vom Steg kann man auf diese Boote einfach rüber rutschen. Dem Sportler bietet dieses Kajak enorm viel Bewegungsfreiheit, da er von keiner Bootshülle umschlossen ist. Die Extremitäten lassen sich so in optimaler Weise positionieren. Diese Kajaks sind eine exzellente Option für Menschen, die das Gefühl haben, sie könnten in einem üblichen Kajak- Cockpit (Kajak-Luke) stecken bleiben und sich darin

klaustrophobisch fühlen. Derartige Angstzustände blieben hierbei aus. Diese Boote sind zudem kippstabil, äußerst stabil und robust und bereiten durch die Spurtreue und Wendigkeit enormen Fahrspaß. Sit on Top Kajaks sind leicht zu steuern, und sie liegen sicher im Wasser. Da diese Kajaks offen sind, kann man ohne Probleme während der Fahrt einen Sprung ins Wasser wagen. Ebenso ist es aufgrund dieses Designs möglich, sich aus dem Wasser heraus wieder auf das Kajak zu ziehen und weiter zu paddeln. Diese Kajaks haben zudem Abflusslöcher, die dafür sorgen, das eindringende Wasser von selbst abfließt. Sie sind unsinkbar! Auch im Bereich der Sit On Top Kajaks gibt es auf dem Markt eine Fülle an Angeboten. Wir in Wilhelmshaven haben uns für die kippstabilen Wilderness Kajaks mit den exzellent bequemen Sitzen, sowie den flotten und leichten Booten von Stellar entschieden. Ein weiteres Boot unserer „Flotte“ ist der Pungo von Wilderness. Dieses Boot bietet einen breiten und langen Einstieg in das Boot, ohne dass man Ängste entwickelt. Durch die Bauweise lässt sich ein Sitz mit Stützsystem für den Corpus einbauen.

Mit diesen Booten wird eine Barriere im Wassersport/ Kanusport für Anfänger und Fortgeschrittene beseitigt.

Inklusives Arbeiten im Paddelsport ist gekennzeichnet von innovativen Ideen und Kreativität

Auf dem deutschen Markt gibt es im Bereich des inklusiven und adaptiven Paddelsport nichts vorgefertigtes zu kaufen. Um einen Sportler, der eine Einschränkung mitbringt, denn noch für den Kajak Sport zu gewinnen und zu begeistern ist es unerlässlich, sich als Trainer in seine Lage hinein zu versetzen. Ich habe gelernt, dass es ein „Geht nicht“ nicht gibt. Es gibt immer einen Weg. Für mich heißt es Ausprobieren und tüfteln, testen und ggf. weiter modifizieren. Die Freude des Betroffenen Sportlers, wenn es dann endlich funktioniert, ist der beste Lohn für Arbeit. Nachfolgend werden einige Adaptionen in Bildern vorgestellt, die man ohne große Mühe nachbauen kann.

15 Do it Yourself

Seitenausleger aus Styropor, Glasfaser-verstärkt für 100€

Ich möchte dir zeigen wie du einen Seitenausleger aus Styropor und Glasfasermatten selber bauen kannst. Du benötigst dafür:

1 Styroporplatte 1m x 50cm und 10 cm dick, 1x Styroporkleber Kautsche
1x Schablone AUS Pappe
Edding, Messer, Metallsäge,
2xSplint 3 cm,
Bohrmaschine,

Schleifpapier verschiedene Körnung,
Vierkant Aluminiumrohr 2x2cm 2m lang,
Je 2x Steckverbinder: T / X/ L,
2xGlasfasergewebe,
Parkettlack lösungsmittelfrei,
Pinsel/ Lackrolle



Abb. 65 Schaumstoff-Modell eines Ausleger

Du entwirfst dir zuerst eine Schablone aus Pappe: 80 cm lang, 20 cm breit, jew. 20 cm vor den Enden im leichten Bogen spitz zulaufend. Du schneidest sie aus, legst sie auf das Styropor und zeichnest 2x den Rumpf auf, und in der Mitte ein 2x2 cm. Markierung für die spätere Verbinder-Aufnahme. Anschließend schrägst du nach unten hin jew. 5 cm., so das eine Rumpfform entsteht. Dann bearbeitest du beide Rumpfteile zuerst mit rauem, dann mit feinem Schmirgelpapier und verfeinerst damit die Rumpfform. Nun

stichst du in der Mitte 2x2 cm von oben nach unten aus. Du nimmst jetzt einen T-Verbinder, steckst den kurzen Teil in den Ausschnitt, so dass der „Fuß Außen liegt und in Längsrichtung des Rumpfes zeigt. Zeichne die Umrisse des Verbinders an. Dann schneidest du die Umrisse so tief aus (ca. 2 cm), das der Verbinder plan mit dem Styropor abschließt. Das machst du bei beiden Rumpfteilen jew. oben und unten. Nun schneidest du von der kurzen Seite des T-Verbinders sowie einem Ast des Kreuzes so viel ab, das ca. 2,8 cm davon jew. stehen bleiben. Das machst du beim anderen T- und Kreuzstück ebenfalls. Nun schneidest du vom 4 Kant Rohr zwei Stücke a 6 cm. Länge ab, steckst sie in das Styroporloch und verbindest damit die Verbinder, und füllst



Abb. 66 Selbstbau-Ausleger am Kajak (Heinz Ehlers)

mit Styroporkleber die vorhandenen Löcher aus und glättest sie. Nun wird gestrichen. Dazu müssen die Styroporkörper Fett-/ und staubfrei sein. Mit einem Pinsel wird eine Schicht Parkettlack aufgetragen. Auf diesen feuchten Untergrund legst du das Glasfasergewebe faltenfrei drüber, schneidest entsprechend zu und bestreichst das Gewebe mit Lack (Lackrolle). Dies wiederholst du nach Trocknung weitere zwei Mal (vorher kurz an schmirceln). Jetzt kannst du bei Bedarf farbigen Lack aufgetragen. Je nach Botstyp und Rumpf variiert die Höheneinstellung des obersten 4 Kantrohrs. Bei der Höheneinstellung ist zu beachten, dass die Schwimmer immer Wasserkontakt haben müssen. Entsprechend der ermittelten Höhe bringst du nun den L-Verbinder nach Zuschnitt des Rohres an. Schneide das 4 Kant Rohr auf eine Länge von 120-160 cm. Das zum Boot zeigende Verbinderteil wird etwas an geschmirgelt, so dass es leicht in das Rohr hineingleitet. Damit es auf dem Wasser nicht herausrutscht und der Seitenausleger trotzdem abnehmbar ist, bohrst du durch das Verbindungs-Rohr und Verbinder ein Loch, und sicherst die Teile mit einem Splint. Das Verbindungsrohr zu den beiden Auslegern wird mittig auf ein Brett geschraubt, welches mit Spanngurten am hinteren Teil des Bootes befestigt wird.

Eine Kajak Auf-/ Einstiegshilfestiegshilfe für 85 €

Abb. 67 Einstiegshilfe



gesichert sind.

Ein sicheres Ein- und Aussteigen für alle Menschen jeden Alters sowie mit Einschränkungen und Handicap bietet diese leicht nach zu bauende Einstiegshilfe mit Materialien aus dem Baumarkt. Verbaut wurden sogenannte HAT-Rohre (Abwasserrohre), die mit Gurtbändern

Transferbank für Rollstuhlfahrer aus Holz

Abb. 68 Stufenbank Eigenbau



Damit ein Rollstuhlfahrer eigenständig von seinen Rollstuhl auf das Niveau des Bootsteges gelangt, benötigt er ein

einfaches Hilfsmittel. Eine Transfer-Bank. Hiermit kann der Sportler sich selbst behelfen, und er ist auf keinerlei Hilfen angewiesen. In Kombination mit der Einstiegshilfe eine perfekte Hilfe.

Eine Paddelstütze



Abb. 69 Galerie Paddelstütze im Einsatz (Heinz Ehlers)

Mit einfachen Mitteln lässt sich für Menschen mit Zustand nach Schlaganfall oder für Sportler mit einem Arm eine Paddelstütze bauen. Mit dieser Paddelstütze wird ihr Handicap oder Einschränkung behoben, so dass sie gleichwertig mit anderen, vermeintlich gesunden Kanuten, mithalten können.

Einfach und genial.

Der SUP Stuhl



Abb. 70 Spezieller SUP-Stuhl (Heinz Ehlers)

Die meisten Rollstühle heutzutage sind nicht für Salzwasser konzipiert, da sie zum Teil empfindliche Elektronik in sich verarbeitet haben. Zum Schutz dieses Hilfsmittels mussten wir uns etwas einfallen lassen.

Zusammen mit dem regionalen Sanitätshaus GEBAUER wurde ein spezieller Sitz für das Stand Up Paddling Board entwickelt. Dieser Stuhl ist höhenverstellbar, salzwasserresistent und bietet durch die Armlehnen und Klettgurte für die Sportler mit Behinderung optimale Sicherheit. Der Sitz wird mit zwei Spanngurten auf dem Board befestigt. Dieser spezielle Sup Sitz bietet auch älteren und körperlich eingeschränkten Menschen eine Möglichkeit wieder Wassersport zu betreiben.

SUP mit Seitenausleger



Abb. 71 Einsatz eines SUP mit Seitenausleger (Heinz Ehlers/ Oliver Bungers)

Mit diesem Stand Up Paddling Board von Indiana können Sportler mit Gleichgewichtsstörungen oder mit Angstreaktionen sich genau so frei auf dem Wasser bewegen wie auch eine Person auf einem Standard-Rollstuhl. Hierbei wird der Rollstuhl lediglich mit Gurtbändern auf dem SUP befestigt. Der Sportler wird auf dem Rollstuhl nicht fixiert, so dass er im Falle eines Kenterns frei schwimmen kann.

Sup Slide© / die SUP Rutsche©



Abb. 72 Die SUP Rutsche (Heinz Ehlers)

Mit Hilfe der SUP Rutsche ist es erstmals möglich ohne Reibungswiderstand nach einem Sturz ins Wasser wieder auf das SUP auf zu steigen. Einfach rauf rutschen. Wer hat nicht schon mal das Problem gehabt, das er Schwierigkeiten hatte wieder auf das Sup zu klettern. Die Haut des Sportlers, der Neopren oder die Schwimmweste erzeugen beim Aufstieg einen erheblichen Reibungswiderstand. Auch Sportler mit einer üppigen Leibesfülle haben große Probleme auf das SUP-Deck zu gelangen. SUP ist Wassersport, und dabei kommt man dem Element Wasser schon mal extrem nahe. Einmal unaufmerksam, das Paddel verkantet, ein SUP Zusammenstoß, oder eine Welle von der Seite, und schon gehst du baden.

Alles kein Problem! Keep cool! Du hast vorgesorgt!!

Mit der Leash bist du mit dem Board verbunden, und das Paddel schwimmt. Das SUP ist jetzt deine „Rettungsinsel, an der du dich an der Seite am Griff festhältst. Dein Paddelblatt hast du in das Gepäcknetz gesteckt, und der Paddelstock befindet sich an deiner gegenüberliegenden Seite. Wenn du den ersten Schock überwunden hast, sich Atmung und Kreislauf wieder beruhigt

haben und du deine Kräfte gesammelt hast, beginnst du den „SUP-Aufstieg“. In der Regel positionierst du jetzt die Hände und deine Ellenbogen schulterbreit auf dem Board (rechts und links der Schlaufe), machst ein paar kräftige Beinschläge, und drückst dich mit deinem Bauch auf das SUP und ziehst deine Beine auf das Board nach. (Versuchst du dich am gegenüberliegenden Rand hochzuziehen, wird das SUP mit großer Wahrscheinlichkeit zu dir rüber kippen. Nicht gut!). Doch was ist, wenn du zu ungelinkig bist, zu wenig Kraft in Armen und Beinen vorhanden ist um dich wie im Schwimmbad ohne Leiter heraus zu bewegen, oder eventuell deine Brust und oder dein Bauch zu üppig ist. Oder hast du einen hohen Reibungswiderstand zwischen dir und dem Board durch deine Neoprenbekleidung oder deine Schwimmweste, und kommst deshalb nicht hoch. Auch hierbei haben wir getüftelt und eine innovative Lösung gefunden.

Die SUP Rutsche ist ein Gewebeschlauch mit einem inneren Gleitgewebe, der gegeneinander gleitet. Der Einschnitt der Rutsche wird entweder über den Tragegriff vom SUP gestülpt, oder am Tragegriff einfach befestigt. Der übrige Gewebeschlauch ist zusammengerollt gebunden neben der Schlaufe. Im Falle eines Sturzes vom SUP begibst du dich auf die Seite vom SUP, wo sich die Rolle der SUP Rutsche befindet. Jetzt löst du die Rolle und legst das Gewebe der Rutsche über die Bordwand vom SUP. Nun hältst du dich an der Schlaufe fest, und ziehst dich wie auf einer Rutsche mit Unterstützung der Beine auf das SUP hoch. Jetzt nur noch die Beine nach holen, und du hast ohne viel Kraftaufwand den Aufstieg geschafft! Einfach genial einfach. Mit dieser SUP Rutsche ist es ein Kinderspiel Menschen ohne Kraftaufwand aus dem Wasser zu bergen. Der Rescue Flip hat ausgedient. Das Aufsteigen im tiefen Wasser auf das SUP Board gehört zu den absoluten Basics um sicher mit dem SUP-Board unterwegs zu sein. Die SUP Rutsche hilft dir auch in schwierigen Situationen wieder problemlos auf das Board zu kommen.



(Heinz Ehlers)

16 Fördermöglichkeiten für Vereine



Abb. 73 Förderer in Wilhelmshaven

Du überlegst, das Angebot in deinem Verein um inklusives Paddeln zu erweitern? Neben organisatorischen Überlegungen kommt dabei auch die Frage nach dem finanziellen Budget auf: Wie viel Geld müssen unser Club und seine Mitglieder investieren, und wo finden wir womöglich Unterstützung?

Die gute Nachricht vorweg: Du musst nicht zwangsläufig ein großes Investitionsvolumen einplanen. Zum einen gibt es keinen zwingenden Grund, neue, spezielle Boote zu kaufen – es ist auch möglich, vorhandene Vereinsboote ohne großen Aufwand umzugestalten. Zum anderen lassen sich auch viele Maßnahmen, um das Vereinsgelände für zum Beispiel Rollstuhlfahrerinnen und -fahrer barrierefrei zu gestalten, in Eigenregie durchführen. Es gibt in Deutschland aber auch auf verschiedensten Ebenen viele Fördertöpfe zur Unterstützung des inklusiven Sports: Lotterien, Stiftungen und Preise, finanzielle Hilfen auf Kommunal-, Kreis- und Landesebene sowie durch die Sportverbände. Es lohnt, sich einmal mit diesen Fördermöglichkeiten auseinander zu setzen. Da jede Stiftung und jede Organisation ganz unterschiedliche Anforderungen stellen, kann ich nur eine Liste mit Fördermöglichkeiten und entsprechenden Links zur Verfügung stellen. Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Wenn du eine umfangreiche Unterstützung bei der Fördermittelbeantragung benötigst, kannst du dich auch an Fördermittelagenturen wenden, die auf eine individuelle Unterstützung spezialisiert sind. Diese helfen, ein für eure Bedingungen passendes Förderprogramm zu finden, die Antragsunterlagen fertig zu stellen und später ggf. Zwischenberichte, Verwendungsnachweise und so weiter zu verfassen. Übrigens: Kreative Ideen und Nachfragen lohnen sich. Selbst wenn beispielsweise eine Kommune keine finanziellen Möglichkeiten hat, so kann sie den Verein eventuell mit Werkzeugen, Baumaterial und Handwerkern bei Umbauarbeiten unterstützen. Und oft gibt es auch Vereinsmitglieder, die gerne bereit sind, zweckgebunden eigenes Geld zu spenden.

Zu Anfang möchte ich versuchen dir einige Begrifflichkeiten und Hintergründe, die mit Förderung zu tun haben, etwas näherbringen.

Was ist Sponsoring.

Unter Sponsoring versteht man die Förderung durch ein kommerzielles Unternehmen in Form von Geld-, Sach- und Dienstleistungen mit der Erwartung, eine die eigenen Kommunikations- und Marketingziele unterstützende Gegenleistung zu erhalten. (Trikot-Werbung, Veranstaltung mit Werbung durch Sponsor). Sponsoring beruht auf Leistung und Gegenleistung. Die Geldzahlung hierbei ist wie eine Betriebseinnahme zu verrechnen, sie ist steuerlich anders wirksam.

Was ist eine Förderung.

Unter Förderung versteht man eine finanzielle Unterstützung einer gemeinnützigen Organisation (Stadt, Land, Kommune, Stiftungen, Verbände, Vereine) mit der Erwartung, das gemeinnützige Ziele erreicht werden. Die Ziele sollten satzungskonform sein. Im Rahmen der Gemeinnützigkeit, Steuer befreit.

Was ist eine Stiftung.



Abb. 74 (Heinz Ehlers)

Eine Stiftung ist eine Einrichtung, die mit Hilfe eines Vermögens einer vom Stifter festgelegten Zweck verfolgt, z.B. die Förderung des Sports für Menschen mit Behinderungen. Die finanzielle Basis einer Stiftung bleibt erhalten, ausgegeben werden nur die erzielten Überschüsse. 80% der ca.25.000

Stiftungen bürgerlichen Rechts haben ein begrenztes regionales Betätigungsfeld. Das bedeutet, dass sie nur für ihre Region eine Förderung leisten. Es ist oftmals nicht leicht eine Stiftung im Internet zu finden, da ca. 60 % der Förderstiftungen keine eigene Web-Seite haben. Das teilweise aus gutem Grund. Daher bringt es euch nichts, wenn du in Frankfurt eine Stiftung gefunden hast die auf eure Bedürfnisse zugeschnitten ist, ihr aber in Kiel euren Vereinssitz habt. Es gibt gebietsweise Netzwerke, z.B. in Lehrte oder in Hannover, an die man sich wenden kann. Auch in den Vereinslandschaften innerhalb der Sportarten und Verbände gibt es Netzwerke wo man sich informieren kann, sowie regionale Stiftungsnetzwerke (z.B. Stiftungsinitiative Hannover, in Braunschweig Haus der Braunschweigischen Stiftung, auch in Bremen gibt es ein Stiftungshaus). Was die Stiftung bewirken will, hat sie in ihrer Satzung verankert. Es lohnt sich diese zu lesen.

Was ist eigentlich Fundraising. Unter Fundraising versteht man die Mittelbeschaffung von gemeinnützigen Organisationen, für die Realisierung eurer gemeinnützigen Ziele oder Projekte, die nicht durch Mitgliedsbeiträge finanziert werden können. Übersetzt bedeutet das: *Fund* = Mittel, Kapital, *to raise* = etwas aufbringen, *Fun* = Spaß, Freude mit einem Hauch von Nervenkitzel. Eine Vielzahl von Vereinen sind nicht in der Lage besondere Projekte zu realisieren. Ihr benötigt extra Geld was euren Etat übersteigt. Ihr begeben euch auf die Suche nach finanzieller Unterstützung. Ihr werdet zum „Fundraiser“.

Was ist eigentlich ein Projekt.

Unter Projekt versteht man ein Vorhaben eines Vereins. Es hat einen Anfang und ein Ende. Ein Projekt sollte Ziele haben und etwas bewirken wollen. Ein Projekt ist gekennzeichnet von 3 Stufen: 1. Die Projektplanung/ Projektbeschreibung oder Projektskizze. Es geht um das - Wer? Wie? Was? Wieso, Warum? – eines Projektes. All diese Fragen sollten in einer Projektskizze enthalten sein und von euch beantwortet werden. Welchen Bedarf haben wir, welche Ziele leiten wir daraus ab, wie hoch ist der Finanzbedarf, welches Budget haben wir zur Verfügung, welche Alternativen gibt es zu Spenden. Eure Ziele, die ihr mit dem Projekt erreichen oder umsetzen wollt, solltest du darin definieren. Ziele müssen messbar, spezifisch, akzeptiert, realistisch und terminiert sein. Ein Tipp: Wenn du mit der Planung fertig bist, lasst einem unbeteiligten Mal draufschauen, ob es für Außenstehende schlüssig ist. 2. Kosten. Was kostet das Projekt. Liefert Zahlen! Und welche Kosten fallen für das Projekt in den einzelnen Rubriken und als Ganzes an. Welche Ausgaben hast du. Was fallen an Kosten wie z.B. Personalkosten, Honorarkosten, Druckkosten, Werbekosten, Gebärdensprach-/Schriftdolmetscher Sach- und Materialkosten an. Welche Einnahmen stehen dem gegenüber: Mitgliedsbeiträge, Eintrittsgelder, Spenden, Fördermittel usw. 3. Wie willst du (als Projektsteuerer) das finanzieren. Du wirst zum „Fundraiser“. Eigenmittel haben wir auch ein bisschen, Eigenleistungen können wir auch erbringen, aber es fehlen uns ja noch diverse Euros. Du erstellst einen Finanzierungsplan: Wie kann das Projekt finanziert werden? Recherchiere nach Finanzierungsmöglichkeiten. Nehme Kontakt zu möglichen Geldgebern auf. Verschaff dir einen Überblick wer mit wie viel Geld unterstützen könnte. Du musst dich schon mal 3 Stunden und mehr hinsetzen und bei GOOGLE und Co intensiv orgeln. „Ah, die haben das, da geht es weiter, was machen die und wer wird von denen unterstützt“. Dann solltest du mit denen telefonieren. Stelle dich dumm, lass dir alles erklären wie das bei denen mit der Förderung funktioniert, und ob dein Projekt in die Förderphilosophie hineinpasst. Du hast ja schließlich nicht

Finanzmanagement studiert. Eine weitere Möglichkeit ist mit den Mitgliedern zu sprechen. Wer kennt einen der einen kennt der Beziehungen zu Unternehmen hat, jemanden bei Förderern oder Kommunen, um den Weg dahin zu ebnen. Gebe ihnen Flyer und Info-Material eures Vereins mit. Du musst deinen Plan im Laufe des Prozesses immer wieder verändern und anpassen.

Grundvoraussetzungen (Institutionel Readiness)

Innerhalb eines Vereins sollte ausschließlich eine Person für die Beschaffung von Fördergeldern verantwortlich sein. Koordinierung in einer Hand! Ernennet jemanden zum „Fundraser“, der sich als einziger innerhalb des Vereins um Fördermittel bemüht und hierbei den Hut aufhat. Anträge aus mehreren Händen (Abteilungen) eines Vereins verunsichern etwaige Geldgeber. Wichtig für die Überzeugungsarbeit ist die aussagekräftige Web-Seite deines Vereins. Ein Außenstehender sollte erkennen können: wer sind die, was machen die, kann ich die ernst nehmen, sind sie verlässlich, sind die seriös? Es muss herauskommen das der Verein dieses Projekt gut und seriös umsetzen kann. Förderlich für die Außen-Darstellung eines Vereins stellt ein einheitliches Selbstbild/ Leitbild/ Profil/Mission des Vereins dar. Wofür steht der Verein. Welche Werte und Normen verfolgt der Verein mit seiner Tätigkeit. Hierzu sollte man sich zusammensetzen und eruieren, wer man ist und was man will,



und welche Ziele man mit seiner gemeinnützigen Arbeit verfolgt. Die Satzung allein ist nicht unbedingt aussagekräftig, um einen möglichen Geldgeber von eurer Arbeit zu überzeugen. Ein gutes Tool ist der Golden Circle für WHY, HOW, WHAT. Das bedeutet: warum bzw. wozu macht ihr das, wie macht ihr das was ihr tut, und

was ist euer Ergebnis. Die Antworten werden von vielen Geldgebern erwartet. Arbeitet ihr z.B. Integrativ, inklusiv oder divers. Ist euer Verein besonders, hat er ein Alleinstellungsmerkmal was ihn von anderen Vereinen unterscheidet. Welche Mission steckt hinter eurem Profil? Das macht für es für andere (Sponsoring/ Förderer oder Unternehmen) klarer und attraktiver um zu sagen: „man sind die super, mit denen sollten wir was zusammen machen“. Ihr müsst euch von anderen abheben, rausstechen! Dann bleibt ihr oben auf dem Stapel der Förderanträge und werdet nicht beiseitegelegt.

Im Kopf um Geld bitten und was dazu gehört.

Hast du einen Termin bei einem regionalen Geldgeber, so könntest du das Gespräch z.B. wie folgt beginnen: „Wir als gemeinnützige Akteure innerhalb unseres Vereins sind unterfinanziert! Weil das so ist bin ich bei euch und bitte um Kohle. Wir haben eine super Idee und ein tolles Projekt. Da wir ein Mitglieder basierter Verein sind reichen unsere Eigenmittel einfach nicht aus um dieses tolle Projekt zu stemmen“. Es ist kein Betteln oder Bitten, sondern ein Gespräch auf Augenhöhe. Es geht um Überzeugungsarbeit. Beziehungsaufbau und anschließende Beziehungspflege.

Wie läuft das ab, wenn ich eine Stiftung gefunden habe

Im Internet klopfe ich ab, ob dies eine Förderstiftung ist und ob die da tätig sind wo unser Projekt realisiert werden kann. In einem Telefonat erfahre ich, ob gerade diese Stiftung mir helfen kann. Sollte diese Stiftung unser Projekt realisieren können, so schicke ich einen Förderantrag (gem. Vorgaben der Stiftung) auf den Weg (evtl. auch an weitere Stiftungen ggf. mit anderem Wortlaut gem. Finanzierungsplan). Sollte ich von der Stiftung auf der ersten Seite ihres Schreibens eine Zusage erhalten haben, ist dies in der Regel mit vielen weiteren beigefügten Seiten, den Fördervereinbarungen, verbunden. Ich bin angehalten die vielen Seiten der Fördervereinbarung durchzulesen und diese vom Vorstand bestätigen zu lassen. In dieser Vereinbarung steht u.a. drin, wie ich die Auszahlung beantragen muss, die Laufzeit, Abschlussbericht, Endabrechnung und vieles mehr.

Nun sollte ich einen Unterprojektplan mit folgenden Inhalten erstellen.

Wann rufe ich die Mittel ab, wie gestaltet sich die Durchführung der Abrechnung (Mittelverwendungsnachweis nach deren Wünschen), sowie eine Abrechnungsliste/ Buchungsliste als Nachweis der verausgabten Mittel gem. Antrag führen. Sollte sich innerhalb der Laufzeit etwas am Inhalt der Fördervereinbarung oder gar an der Finanzierung geändert haben, so ist der Projektförderer darüber umgehend zu informieren. Am Ende wird ein Sachbericht erstellt, in dem das durchgeführte Projekt mit den erreichten Zielen aufgeführt wird. Es sollte eine Balance zwischen soll und ist herstellen, um dem Förderer gerecht zu werden.

Das Projekt ist beendet, was nun.

Hier gehst du nach der Fußballregel: nach dem Spiel ist vor dem Spiel. Ist das Projekt nach aller Zufriedenheit beendet worden und es hat euch Spaß gemacht, so spornt es eventuell an neue Ideen und neue Projekte an zu gehen

und zu entwickeln. Bleibe mit deinen Unterstützern in Kontakt, und pflege die Beziehung, auch wenn du von Ihnen nicht unbedingt Geld benötigst. Du musst bei der Mittelbeschaffung mittelfristig und auch langfristig denken.

Tipp für die Zukunft in eurem Verein. Ernennet eine verantwortliche Person in eurem Verein für das Thema Fundraising. Nehme an kostenfreien Schulungen über Fundraising teil. Zu nennen sind hier u.a. das Bürgerkolleg oder das Haus des Stiftens. An den Vorträgen können alle teilnehmen, ungeachtet des Vereinssitzes! Um auf dem Laufenden zu bleiben solltest du Newsletter von Netzwerken und Geldgebern abonnieren. Im Juli 2022 erschien eine Neuauflage des Buches: Fundraising-Coach: Systematisch und erfolgreich Spenden werben: Praxishandbuch für Vereine, Stiftungen, Verbände und Kirchengemeinden von Kai Dörfner vom Fundraising-Coach Verlag. Ein weiteres Printmedium ist das Fundraising Magazin mit vielen Ideen, welches man im Abo erwerben kann. Die Publikationsreihe „Stiftungen und Sport in Deutschland. Ein Wegweiser“ gibt dir als Förderungssuchenden einen besseren Überblick über die sportfördernden deutschen Stiftungen. Neben den Selbstportraits der sportfördernden Stiftungen in Deutschland findest du wichtige Hinweise auf die jeweiligen Förderschwerpunkte, Leitlinien, Fördervoraussetzungen und – Ausschlusskriterien sowie Praxis- und Projektbeispiele. Diese Broschüren gibt es für die verschiedenen Bundesländer und ist über die Niedersächsische Lotto-Sport-Stiftung in Hannover zu beziehen. Eine gute Web-Seite : <https://www.deutsche-stiftung-engagement-und-ehrenamt.de/> mit Förderprogrammen und Fortbildungen. Es lohnt sich allemal sich weiterzubilden und schlau zu machen, um dann mittelfristig und langfristig immer professioneller zielgerichteter, immer erfolgsversprechender Fundraising betreiben zu können. Am Ende hast du



eine „Schatzkiste“ zusammengestellt. Eine Datenbank (Excel Liste oder Karteikarten) voll mit Adressen von möglichen Geldgebern in eurem Einzugsgebiet.

Es gibt viele Möglichkeiten, finde deinen Weg. Du

bekommst Lust auf mehr! Sei stolz auf das was du erreicht hast. Ich wünsche dir/ euch für die Zukunft mehr Lust und Zutrauen in eure Projekte um Dinge zu tun, um die Welt besser zu machen, Köpfe zu öffnen um das Leben von Menschen mit Behinderungen zu bereichern.

Hier einige Beispiele der Vereinsförderung in Wilhelmshaven/ Niedersachsen.

Kommune:

Bei Sportämter Förderung langlebiger Sportgeräte = 50% Förderung , maximal 2500€. Die Stadt hat einen Sozialfonds und unterstützt Projekte mit max. 5000€. Des Weiteren gibt es einen Förderverein für Behindertensport, eine Drehorgelstiftung, Banken und Sparkassen als Förderer und Stifter, Betriebe mit einem Mitarbeiterprojekt u.a.

In Niedersachsen:

Der Behindertensportverband Niedersachsen mit seinem Projekt „Ausbreitung des Behindertensports in Niedersachsen“, die Heiner-Rust-Stiftung, die Niedersächsische Lotto Sport Stiftung mit dem Projekt Sport vor Ort, sowie der Landessportbund Niedersachsen mit den unterschiedlichsten Förderangeboten. Einige Landesverbände vergeben einen Integrationspreis. Informieren lohnt sich.

Sportstättenförderung:

Über den Stadt-Kreissportbund gibt es Möglichkeiten der Sportstättenförderung. Die Förderung des Sportstättenbaus (Neubau, Um-/Erweiterungsbau u. Sanierungen auch barrierefrei) erfolgt gemäß Zuwendungsrichtlinien des jeweiligen Landessportbundes. Förderungen / Zuschüsse: 30 % Förderung bei Bestandssicherungsmaßnahmen – vom LSB, 35 % Förderung bei Bestands-entwicklungsmaßnahmen – vom LSB, ggf. Zuschussfinanzierung durch Stadt bzw. Landkreis. Arbeitsleitungen können in unbegrenzter Höhe erbracht werden, sie werden jedoch bei der Ermittlung der Förderung nicht berücksichtigt. Die förderfähigen Kosten müssen mindestens 5.000,- € betragen. Voraussetzung für eine Förderung ist die Teilnahme am Qualifix-Seminar „Sportstättenbau“ innerhalb der letzten 24 Monate. Für Maßnahmen ab 25.000,-€ ist ein Beratungsgespräch zudem Grundlage des Antrages. Antragsteller ist Mitglied im LSB und erbringt aktuellen Nachweis der Gemeinnützigkeit. Das Grundstück ist Eigentum (vertragliche Nutzungsrechte) des Vereins. Fristen: Anträge müssen bis zum 31.08. des laufenden Jahres für das folgende Jahr beim jew. Stadt Sportbund eingehen. Falls ihr euch mit einer Sportstättenbaumaßnahme für euren Verein befasst, empfehle ich, im Stadium der Vorplanung frühzeitig in der örtlichen Geschäftsstelle des Stadt Sportbundes nähere Auskünfte einzuholen. Auf den Web-Seiten der jew. Landessportbünde – Sportstättenbau- findest du weitere Hinweise und Unterstützungsangebote zum Ausfüllen des Antrages!

Weitere Stiftungen

Abb. 77 Stiftungsbeispiele



- Laureus Stiftung <https://www.laureus.de/foundation/unsere-programme/>
- Heidehof-Stiftung <https://www.heidehof-stiftung.de/>
- Werner-Otto Preis (gilt nur für Region Hamburg) <http://www.alexander-otto-sportstiftung.de/>
- Herbert-Grünwald Stiftung (gilt nur für NRW und an allen Bayerstandorten) <http://www.bayer-stiftungen.de/de/inklusion.aspx>
- Paul-Lechler Stiftung (gilt nur für Baden-Württemberg) paul-lechler-stiftung.de

Suche weiterer Stiftungen beim Bundesverband Deutscher Stiftungen:
<https://www.stiftungen.org/stiftungen/stiftungszwecke/gesundheit-und-sport.html>

Weitere Fördermöglichkeiten findest du auf der Seite des DOSB:
<https://inklusion.dosb.de/ueber-inklusion/foerdermoeglichkeiten/>

Auf europäischer Ebene stellt das EOC EU-Büro Informationen zur Förderung zur Verfügung.

Ansprechpartner: EU-Referent DOSB: Andreas Bold
Tel.: 0032 – 2 – 738 03 26
E-Mail: bold@euoffice.eurolympic.org

Eine besondere Adresse ist:




-Das WIR gewinnt -
[https:// www.aktion-mensch.de/foerderung](https://www.aktion-mensch.de/foerderung)

Inklusion ist für Aktion Mensch eine Herzensangelegenheit. Die Aktion setzt sich für eine barrierefreie Gesellschaft, in der Vielfalt selbstverständlich ist ein. Dazu fördert die Aktion Mensch soziale Projekte, die die Lebensbedingungen für Menschen mit Behinderung, Kinder und Jugendliche oder Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten verbessern. Die verschiedenen Schritte von der Prüfung der Förderfähigkeit, das Finden des passenden Förderangebotes und der Weg des Förderantrages wird durch verschiedene Bausteine navigiert. So können z.B. kleine Projekte wie „Barrierefreiheit für ALLE“ in Form einer Mikroförderung bis zu 5000€ ohne Eigenmittel des Vereins bezuschusst werden. **Die Förderidee:** Alle Lebensbereiche sollen für Menschen mit und ohne Behinderung erreichbar, zugänglich und nutzbar sein. **Die Zielgruppen:** Menschen mit Behinderung, Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten, Kinder und Jugendliche. **Mikroförderung: Barrierefreiheit:** Maximaler Zuschuss: 5000 €, Laufzeit: bis zu 1 Jahr. Auch hier lässt sich ein Förder-Newsletter abonnieren der dich regelmäßig über Angebote und Neuigkeiten rund um die Aktion Mensch-Förderung informiert.

Viel Erfolg bei deinen Förderanträgen

17 Leistungen nach dem Bundesteilhabegesetz (BTHG)

Abb. 78 (Heinz Ehlers)

Teilhabe am Sport	Assistenzleistungen - Freizeitassistenten - Leistungen nach dem Bundesteilhabegesetz	
	Fahrtkosten zu sportlichen Veranstaltungen	
	Leistungen nach BJT = Bildung und Teilhabe - Mitgliedsbeiträge -	

Ihr habt einen Sportler in eurem Verein, der eine offensichtliche Behinderung hat. Auf eurem Gelände hat die Person Schwierigkeiten sich zurecht zu finden. Umkleiden und Duschen sind ohne Assistenz für diese Person evtl. nur erschwert möglich. Während des Trainings auf dem Wasser in der Gruppe ist es euch als Trainer nicht möglich euch zu 100% auf den Menschen mit seiner Behinderung zu fokussieren und immer ein Auge auf ihn zu haben. In eurem

Verein habt ihr keine weitere Betreuungsperson, die sich diesem Sportler annimmt.

Ihr braucht Hilfe, er braucht Hilfe, er braucht eine Persönliche Assistenz.

Was ist eine persönliche Assistenz

Eine Persönliche Assistenz ist eine Hilfe für Menschen mit Behinderung in verschiedenen Bereichen des Lebens. Assistentinnen und Assistenten unterstützen bei allen Tätigkeiten des Alltags. Zum Beispiel im Haushalt, bei der Arbeit, in der Schule oder auch bei Freizeit-Aktivitäten. Dadurch können Menschen mit Behinderung ein selbstbestimmtes Leben führen. Sie entscheiden selbst, wann, wo und von wem sie Unterstützung bekommen möchten. Sie können die Assistenz von einem Assistenz- oder Pflegedienst bekommen, oder sie organisieren selbstständig die Unterstützung durch Assistent*innen. Wer die Assistenz selbst organisiert, kann die Unterstützung mit dem Persönlichen Budget bezahlen. Assistentinnen und Assistenten unterstützen Menschen mit Behinderung. Die Aufgaben der Assistent*innen sind vielfältig: Von kleinen Botengängen, über die Begleitung zur Schule und im Beruf sowie bei Ausflügen oder im Urlaub, bis hin zur Betreuung Rund-um-die-Uhr. Deshalb sind die Anforderungen an Assistent*innen auch ganz unterschiedlich. Manchmal sind Fähigkeiten im Bereich Pflege wichtig. Ein andermal die Unterstützung bei der Ausübung des Sports. Immer sollten sich aber der Mensch mit Behinderung und seine Assistent*innen auf der persönlichen Ebene verstehen.

Meist wählen Menschen mit Behinderung ihre Assistent*innen selbst aus und arbeiten diese auch selbst ein. Es gibt aber auch Assistenzdienste, die die Personalauswahl, die Einarbeitung, die Bezahlung und andere Aufgaben übernehmen.

Die Eingliederungshilfe und was sie beinhaltet

§ 99 SGB IX Menschen mit Behinderungen, die wesentlich in ihrer Teilhabe an der Gesellschaft eingeschränkt oder von einer solchen wesentlichen Behinderung bedroht sind, erhalten Leistungen der Eingliederungshilfe.

§ 99 Abs. 1 SGB IX i.V.m. § 2 Abs. 1 SGB IX Eine wesentliche Einschränkung liegt vor, wenn eine körperliche, geistige oder seelische Sinnesbeeinträchtigung in Bezug auf die einstellungs- und umweltbedingten

Barrieren, länger als 6 Monate eine gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft hindert.

§ 99 Abs. 4 SGB IX i.V.m. § 1 Eingliederungshilfe-verordnung (EinglHV) Die Zugehörigkeit zu diesem Personenkreis muss dem Eingliederungshilfeträger in Form einer Diagnose nachgewiesen werden. Die Beschreibung von Diagnosen erfolgt auf der Basis der aktuellen medizinischen Klassifikation der Krankheiten. Angewendet werden soll hierzu die internationale Klassifikation der Krankheiten (ICD-10) in der aktuellen Version. Ein Schwerbehindertenausweis reicht nicht aus, da es auf die Teilhabeinschränkung ankommt und nicht auf die Behinderung an sich.

§ 90 SGB IX Hiernach soll eine Gewährung von Eingliederungshilfe Menschen mit einer wesentlichen Behinderung eine individuelle Lebensführung ermöglichen, die der Würde des Menschen entspricht, und die volle, wirksame und gleichberechtigte Teilhabe am Leben in der Gesellschaft fördern. Die Leistung verfolgt das Ziel, den Menschen zu befähigen, seine Lebensplanung und -führung möglichst selbstbestimmt und eigenverantwortlich wahrnehmen zu können.

Bei Kindern werden Eltern mehr in die Pflicht genommen. Nach dem Normalitätsprinzip ist es erst ab einem bestimmten Alter (Jugendliche) möglich, auf eine Assistenz zurückzugreifen, da es üblich ist, dass Eltern ihre Kinder zum Sport begleiten und sie bei der Durchführung etc. unterstützen.

Die Leistungen werden einkommensabhängig vergütet!

Behinderungen und deren Ansprechpartner

- Bei körperlich und geistigen Einschränkungen ist durchgehend das Eingliederungsamt beim Sozialamt zuständig.
- Bei seelisch- oder Psychischen Einschränkungen ist ab Einschulung bis Ende der Schule das Jugendamt zuständig (SGB VIII §35a). Vorher und danach die Eingliederungshilfe beim Sozialamt

Selbstbestimmte Teilhabe am Sport im Kontext von:

- UN-Behindertenrechtskonvention(UN-BRK)
- Internationale Classification of functioning (ICF)
= Internationale Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit.

Assistenzleistungen im BTHG -Bundesteilhabegesetz-

§78 SGB IX

(I) Zur selbstbestimmten und eigenständigen Bewältigung des Alltags einschließlich der Tagesstrukturierung werden Leistungen für Assistenz erbracht

Die Leistung umfasst insbesondere (offener Leistungskatalog):

- Leistungen für die allgemeinen Erledigungen des Alltags, wie die Haushaltsführung,
- die Gestaltung sozialer Beziehungen,
- die persönliche Lebensplanung,
- die Teilhabe am gemeinschaftlichen und kulturellen Leben,
- *die Freizeitgestaltung einschließlich sportlicher Aktivitäten u.a.*

Es gibt u.a. folgende allgemeine Assistenzbereiche:

- Assistent*innen können in den Bereichen Pflege zu Hause, Haushalt, Beruf, Ausbildung, Alltag und Freizeit helfen.
Zum Beispiel für: Freizeitgestaltung (zum Beispiel Ausflüge, Theater, Kino, Museum, **Sport**, Reise-Begleitung).

Meistens helfen Assistent*innen einzelnen Personen. Es gibt aber auch Assistenz für mehrere Personen, zum Beispiel in einer Wohngruppe.

Durch Assistenz zu mehr Sport - Assistenzformen im Sport –

- Wegeassistenz (Fahrdienst) / Urlaubsassistenz
- Trainingstandem (z.B. Buddy-Sportabzeichen)
- Informelle Unterstützung bspw. durch andere Sportler*innen
- Sportgruppenhelfer*innen
- Gruppenhelfer*innen (z.B. Delegationshelfer bei SO-Veranstaltungen)
- 1:1-Assistenz (qualifizierte Fachkraft/nicht-qualifizierte Person)
- Gebärdensprachdolmetscher

Benötigte mögliche Assistenzinhalte im Sport wie z.B.:

- An-, Um- und Auskleiden beim Sport
- Orientierung vor Ort

- Aufsuchen und Verlassen eines Sportangebotes
- Zurechtfinden in der Gruppe
- Pädagogische Aspekte

Welche Ausbildung haben Assistent*innen für Menschen mit Behinderung?

Menschen mit Behinderung suchen selbst nach ihrer Assistenz. So können sie auch selbst entscheiden, welche Ausbildung nötig ist. Es gibt Assistenzen, die keine besondere Ausbildung haben. Oft sind Assistenzen Studierende, die soziale Arbeit, Pädagogik oder Sozialarbeit studieren. Einige brauchen Erfahrung in der Pflege. Für die meisten Menschen mit Behinderung ist es aber am wichtigsten, dass sie sich gut mit ihren Assistent*innen verstehen, und dass sie ihnen vertrauen können.

Durch Assistenz zu mehr Sport.

Als ein möglicher Lösungsvorschlag bedeutet dies das Menschen mit Behinderungen für die Themen Bewegung und Sport sensibilisiert werden müssen. Auch Trainer müssen hierfür sensibilisiert werden, damit sie sich Freiräume in ihren organisatorischen Abläufen in der Anleitung von Menschen mit Behinderungen schaffen. Der Anspruch auf Assistenzleistungen muss deutlicher gemacht werden. Hierfür ist keine direkte Beratung durch Vereine notwendig. Es wäre erstrebenswert, wenn sich Vereine und Trainer „fit machen zum Verweisen“ an die entsprechenden Beratungsstellen (EUTB= Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung). Eine Stellungnahme des Vereins, in der die notwendigen Assistenzleistungen formuliert sind, die notwendig sind, damit die Person am Sportangebot teilnehmen kann, sollte dem Antrag beigefügt werden. Dadurch ist eine Flexibilisierung einer Assistenzleistung möglich, da sie an die jew. speziellen Bedürfnisse angepasst werden kann.

Fazit/ Ausblicke

Es gibt schon ganz viel, aber da die Möglichkeiten nicht bekannt sind werden sie unzureichend genutzt! Durch die mangelnde Informationspolitik besteht ein fachlicher Beratungsbedarf zum Thema Sport und Assistenz auf allen Seiten.

Die Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung (EUTB®)

Die EUTB® wurde 2017 mit dem Bundesteilhabegesetz eingeführt, um dem Wunsch nach einem Persönlichen Budget zu stärken. Hier können Hilfesuchende sich umfassend beraten lassen.

<https://www.familienratgeber.de/schwerbehinderung/selbstbestimmt-leben/assistenz.php>

Fahrtkosten zu sportlichen Veranstaltungen

Diese fallen nicht in den Bereich der Assistenz, sondern sind Mobilitätshilfen nach § 113 Abs. 2 Nr. 7, Abs. 3 und § 83 Abs. 1 Nr. 1, Abs. 2 S. 1 SGB IX. Voraussetzungen für eine Leistung zur Mobilität sind, Antrag SGB IX, die oben beschriebene Diagnose und ein Nachweis darüber, dass die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel auf Grund der Art und Schwere der Behinderung nicht zumutbar ist.

Leistungen nach BUT = Bildung und Teilhabe z.B. Mitgliedsbeiträge für Vereine bis zu 15,-€ im Monat

Anspruch auf das Bildungs- und Teilhabepaket haben Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis einschließlich 25 Jahren, wenn sie in einer Familie leben, die Leistungen nach dem SGB II, SGB XII, Wohngeld, Kinderzuschlag oder Sozialhilfe bezieht, und eine Kita, allgemein- oder berufsbildende Schule besuchen und keine Ausbildungsvergütung erhalten. Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben gibt es nur bis einschließlich 18 Jahren. Die Anträge hierfür können bei der Stadt beim Jugendamt -Bildungs- und Teilhabepaket- gestellt werden. Bei Beziehern von ALG II Leistungen sollten die Anträge beim zuständigen Jobcenter gestellt werden. Etwaige Mitgliedsbeiträge werden vom Leistungserbringer direkt an den Sportverein überwiesen.

Ausgestattet mit diesem Hintergrundwissen könnt ihr interessierte Sportler auf die Möglichkeiten von Förderung hinweisen. Dadurch gewinnt ihr mehr Freiräume.



Abb. 79-82 Impressionen vom Kanu Klub Lampertheim (Ulrike Gliem)

Ich bin nicht meine Behinderung...

Ich bin eine Person

„Kanu- und Kajakfahren eröffnen mir Erfahrungen wo ein Rollstuhl nicht hinkommt. Paddeln bedeutet Freiheit von meinem Rollstuhl und ein Gefühl der Gleichheit auf dem Wasser, das einzigartig im Paddelsport ist. Nur das Paddeln kann einem Menschen dieses Gefühl von Freiheit und Gleichheit vermitteln, wenn man ansonsten Mobilität auf einen motorisierten Rollstuhl angewiesen ist. Ein Körper, der an Land so unkooperativ ist wird Teil eines geschmeidigen Bootes, das durchs Wasser gleitet; es gibt keine Hindernisse, die mich aufhalten. Paddeln ist wahre Freiheit.“ (Janet A. Zeller)

Die Fortschritte bei der Schaffung einer Kultur der Inklusion für Menschen mit Behinderungen hinken hinter den meisten anderen sozialen Veränderungen unserer Zeit wie Gleichstellung, Gleichbehandlung u.a. hinterher, leider. Das Erkennen der Notwendigkeit und das Verstehen, eine Kultur der Inklusion in Deutschland zu schaffen, stellt eine der größten Herausforderungen in der Ära des adaptiven Paddelsports dar. Eine nicht-integrative Kultur in Sportvereinen ist ein Hindernis für die Integration von Paddelsportprogrammen, das entmutigender ist als alle andere Barrieren. Keine moderne Technologie vermag diese Barriere zu überwinden, und entsprechende Rezepte scheint es hierfür nicht zu geben. Barrieren sind oft das Ergebnis von Unwissenheit und mangelndem Interesse vieler Menschen in unseren Paddelvereinen. Sie bestehen weiter, obwohl die meisten von ihnen bei sorgfältiger Planung ohne große Kosten durch individuelle Adaption vermieden werden könnten. Einfache umzusetzende Maßnahmen, wie der Einsatz unterstützender Technologien, die Verwendung einer auf die Person ausgerichteten Terminologie, die Betonung der Fähigkeiten, die Vermeidung des Wortes "behindert", und andere leicht anwendbare Regeln, können einen großen Beitrag zum Aufbau einer integrativen und inklusiven Vereinskultur geben. Diese einfachen Regeln sind jedoch nur ein Teil einer Gleichung für Inklusion. Wenn es sich vermeintlich nicht lohnt, sich vor Beginn eines Kajaktrainings Zeit für Adaptionen zu nehmen und die zusätzliche Stunde Zeit nicht wert ist umgesetzt zu werden, wird dieser Inklusionsgedanke aus den Poren des Vereins sickern. Wenn z.B. ein Trainer ernsthafte Zweifel daran hat ob eine Person ihre Beinprothese ausziehen sollte um Kanu zu fahren, wird der Mangel an Ausbildung unweigerlich offensichtlich sein. Eine Vereinskultur, die ein einladendes, integratives Gefühl schafft, geht von den Herzen und Köpfen der Menschen aus. Ein Lächeln, Aufregung und positive

Energie scheinen immer durch. Wenn jemand wirklich integrativ sein möchte, aber gelähmt ist durch die Angst, das "Falsche" zu sagen oder zu tun, wird der Mangel an Erfahrung offensichtlich sein, aber, was noch wichtiger ist, auch der zugrundeliegende Drang zur Selbstverbesserung. Ein zugrundeliegender Drang gepaart mit einem Lächeln, Begeisterung und positiver Energie macht "etwas Falsches zu sagen oder das Falsche zu tun" leicht verzeihlich. Einzelpersonen und Vereine müssen nicht nur bereit sein, sondern auch wirklich wollen, zusätzliche Anstrengungen zu unternehmen, um Barrieren abzubauen. Sie müssen es stark genug wollen, um kleine Zeit zu opfern, bereit zu sein, die Peinlichkeit zu riskieren, das "Falsche" zu sagen oder zu tun, bereit zu sein, die Kosten für ein paar zusätzliche Personalstunden pro Jahr in Kauf zu nehmen, und sie müssen ein gutes Gefühl dabei haben, wenn sie diese Entscheidungen treffen.

Wie kannst du dazu beitragen, diesen sozialen Wandel zu bewirken?

Informiert und demonstriert mit Taten!

„Geh auf einen Menschen mit einer Behinderung zu, schließ mit ihm Freundschaft, bring ihm oder ihr das Paddeln bei, und Teile dann deine Geschichte mit der ganzen Welt“.

(Nach einer unbekanntem Autorin, USA)

ÜBER DEN AUTOR



Abb. 83 (Jan Alter)

Heinz Ehlers

Alles begann mit dem Stand Up Paddling in Wilhelmshaven. Als lizenzierter Trainer für Stand Up Paddling hatte ich vor Jahren einen jungen Rollstuhlfahrer, der mich vom Ufer des Banter See aus beobachtete, mit auf mein SUP mit Seitenausleger mitgenommen. Seine überwältigende Freude beim Sport veranlasste mich über das Thema Inklusion im Paddelsport

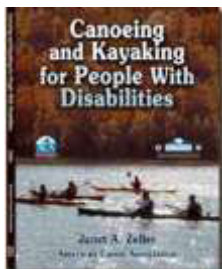
intensiver zu beschäftigen und zu recherchieren. Ich musste feststellen, dass es in Deutschland fast keinerlei Angebote für Menschen mit den verschiedensten Behinderungen und Einschränkungen im Paddelsport gab. Ich musste erfahren, dass es auch hier in Wilhelmshaven große Barrieren und Widerstände innerhalb der Wassersportvereine gab, sich mit dem Thema Inklusionssport überhaupt zu beschäftigen oder gar zu etablieren. Bei den NaturFreunden in Wilhelmshaven stieß ich auf offene Ohren und Empathie für dieses Thema. Durch mein Engagement wurde der Verein 2021 durch seine inklusive Wassersporttätigkeit im Segeln-, Kajak- und SUP Sport innerhalb der NaturFreunde Deutschland inklusives Wassersportzentrum. Im Frühjahr 2022 entstand auf dem Gelände der NaturFreunde unter meiner Leitung der inklusive Ausbildungsstützpunkt des Landes Kanu-Verband Niedersachsen. Es wurde in diesem Zuge eine umfangreiche Ausbildungsbroschüre für Paddelsport für Menschen mit Behinderungen erstellt und Fortbildungen zum Thema Inklusion im Paddelsport durchgeführt. Während des Sports mit Menschen mit Behinderungen wurden zwischenzeitlich spezielle Adaptionen entwickelt, die den Sportlern mit den unterschiedlichsten Behinderungen den Paddelsport autark ermöglichen. Im Herbst 2022 wurde ich zum Referenten für Inklusion in den Deutschen Kanu-Verband berufen. Unter dem Projektnamen „PIAS“- Paddelsport integriert alle Sportler, soll zukünftig ein Verständnis für die Menschen mit den unterschiedlichsten Behinderungen in die DKV-Vereine hinein gebracht werden. Unter dem Motto „alle gemeinsam für alle oder wir alle gemeinsam für uns“ sollen alle Menschen gleichberechtigt am Paddelsport gemäß den

UN-Konventionen teilnehmen können. Für die Akademie des Deutschen Kanu-Verband werden zukünftig auf dem Gelände der NaturFreunde in Wilhelmshaven Fortbildungen für Inklusion im Paddelsport durchgeführt, um die Thematik Paddelsport für Menschen mit Behinderungen in die deutschen Kanuvereine verstärkt hinein zu bringen.

Bei meiner Tätigkeit im inklusiven Paddelsport orientiere ich mich an die Sportlerin und Autorin Janet Zeller aus Amerika, die in meinen Augen die Pionieren des inklusiven Paddelsports ist.

Janet A. Zeller ist eine Sportlerin die Zeit ihres Lebens Paddelsport betreibt. Im Laufe ihrer sportlichen Aktivität hatte sie an zahlreichen Wildnis- und Wildwasserkanutouren teilgenommen, und seit 1982 war sie als Seekajakfahrerin unterwegs. Durch einen folgeschweren Unfall 1984, der zu einer Tetraplegie führte, wurde sie sportlich ausgebremst. Sie wollte unbedingt zum Paddeln zurückkehren und suchte nach Möglichkeiten, die seinerzeit äußerst gering waren. Sie sammelte Fachwissen, förderte die Entwicklung und koordinierte Ressourcen für adaptive Paddelmöglichkeiten. 1989 wandte sie sich an die American Canoe Association (ACA) und teilte ihnen die Notwendigkeit mit, Möglichkeiten im Paddelsport für Menschen mit Behinderungen zu entwickeln. Die ACA gründete daraufhin das adaptive Paddling-Programm. Mittlerweile ist sie an der Entwicklung mit anderen an adaptiven Paddling Workshops beteiligt, um Kanu- und Kajaklehrer, Therapeuten und Leiter von wasserbasierte Freizeitprogrammen in den Techniken zur Integration von Menschen mit Behinderungen zu schulen. Ebenso wurden für die Workshops Ausbilder geschult. 1990 war sie Mitautorin des Buches: Kanu- und Kajakfahren für Menschen mit körperlichen Behinderungen. Janet Zeller ist immer noch begeisterte Paddlerin.

HIER IHR BUCH



Dieses Buch dient als hervorragende Ressource für Paddler mit Behinderungen

Zu bestellen als E-BOOK unter:

Human Kinetics www.HumanKinetics.com

ISBN-13: 978-0-7360-8329-4

ISBN-10: 0-7360-8329-4

Abb. 84

Adressen

NaturFreunde Deutschland Ortsgruppe Wilhelmshaven e.V.

Inklusives Wassersportzentrum Wilhelmshaven

Inklusiver Ausbildungsstützpunkt Landes-Kanu-Verband-Niedersachsen e.V.

Danziger Straße 1 , 26382 Wilhelmshaven

Vereinsgelände: Benzstr. 10 , 26389 WHV

Telefon: +49 015901204650

E-Mail: kontakt@nfd-whv.de



Abteilungsleiter Inklusion: Heinz Ehlers

E-Mail: heinz.ehlers@ewetel.net

www.nfd-whv.de, www.naturfreunde-wilhelmshaven.de

www.sup-whv.de , www.inklusives-wassersportzentrum-whv.de

<p>LandesSportBund Niedersachsen e.V. Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10 30169 Hannover Anke Günster Referentin Inklusion Tel.: (+49) (0) 05111268106 E-Mail: aguenster@lsb-niedersachsen.de Internet: www.lsb-niedersachsen.de</p>	<p>Special Olympics Deutschland e.V. Invalidenstraße 124, 10115 Berlin Bettina Bürk Nationale Koordinatorin Kanu Telefon: 030 / 24 62 52 0 Fax: 030 / 24 62 52 19 bettina.buerk@specialolympics.de</p>
<p>Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)Rungestraße 1910179 Berlin Telefon: 030 285387-0 info@dbsv.org</p>	<p>Der Deutsche Olympische Sportbund Kai Labinski Referent Sportentwicklung (Breitensport und Inklusion) Tel.: 02234 - 6000 - 304 E-Mail: labinski@dbs-npc.de</p>
<p>Deutscher Rollstuhlverband STEPHAN SCHUKAT Event-/ Inklusionsmanager stephan.schukat@rollstuhlsport.de Fon 040 7306 1647 Mobil 0176 70355175</p>	<p>Deutscher Blindenverband Reiner Delgado Referent für Soziales (Bildung, Frauen, Jugend, Sport, Kultur, Taubblinde) Telefon: 030 285387-240 r.delgado@dbsv.org</p>
<p>Bundesverband für Menschen mit Amputationen MICHAEL KRAMER Sportbeauftragter 089/4161740-26</p>	<p>Deutscher Gehörlosen-Sportverband e.V. Tenderweg 9, 45141 Essen Telefon: 0201 / 56 57 98 20 E-Mail: office@dg-sv.de Internet: www.dg-sv.de</p>

Quellenangabe:

Verwendete und weiterführende Literatur, Bilder und Internetlinks

- Adaptives Segeln, Inklusion im und mit dem Segelsport Von Heiko Kröger, mit Bildern und Beschreibungen zur Infrastruktur sowie Heben und Tragen
- Buch: Canoeing and Kayaking for People with Disabilities von Janat A. Zeller
- Präsentation Parakanu des DKV,
- DKV-Handbuch Kanusport
- Adaptations and Integration of Paddlers with Disabilities at Canoe Clubs von Romain DIDIO / Cyril FOURNIER, FRANCE,
- behindert barrierefrei e.V.,
- Bild: paddel-meier Bootsvermietung Hamburg,
- Faltboot.org-Behindert paddeln-na und-
- Schweizer Kanuverband –Sicherheitskonzept- <https://www.swisscanoe.ch/>
- Deutsche Kanu-Verband (DKV) Positionspapier zum Tragen von Rettungsmitteln im Kanusport.
- <https://www.angleoar.com/home>
- <https://www.angleoar.com/adaptive-kayaking-guide>
- <https://www.creatingability.com/>
- ARAG Vereinsrechtsschutz –Sportversicherung
- Sozialgesetzbuch IX

Bildrechte: 4,8,9,23, 32, 33 Uschi Zimmermann, Bayrischer Kanu-Verband, 5 Paddel Meyer Hamburg, 6 Stefanie Alter, 25 Sail United- Tobias Michelsen, 79-82 Ulrike Gliem- Kanu Klub Lampertheim, 85 Thomas Frey, 52-53 57-63 Creating Ability, 55 AggleOar, 7,10, 11, 12, 14, 17, 19-22, 26.31 Heiko Kröger, 6a, 7, 10-12, 17, 19, 34 Heinz Ehlers

WEB-Links

- Deutscher Kanu-Verband <https://.kanu.de>
- Eine äußerst interessante und empfehlenswerte Seite über inklusive Wassersportarten <https://www.iability.de/>
- Basiswissen Para Kanu vom DKV https://www.kanu.de/_ws/mediabase/_ts_1619079016000//downloads/leistung/pa/DKV%20Parakanu%20Basiswissen%202021.pdf
- Die englische Version: https://server.selltec.com/go/dkv/_ws/mediabase/downloads/freizeit/behindertensport/Ppt+FFCK+FINAL-ENGLISH+version.pdf
- Infos zu leichter Sprache <https://www.lsb-niedersachsen.de/themen/grundsatzfragen/inklusion/leichte-sprache>

Inklusion: Nur eine Illusion, oder ist es mehr

Inklusion beschäftigt mich schon seit einigen Jahren. Besonders nach dem ich den Verein SAIL UNITED in Großenbrode an der Ostsee kennen gelernt habe und erfahren konnte, was im Wassersport mit Menschen mit Behinderungen möglich ist. Dieses auch hier in Wilhelmshaven umzusetzen hat mich gereizt. Ich hatte nicht bedacht, das ich auf dem Wege dahin derart viele Barrieren in den Köpfen der Menschen überwinden muss. Ich kann nur Kopf schütteln und oftmals fehlen mir die Worte, wenn ich sehe, unter welchem Irrsinn Inklusion in vielen Städten manchmal daherkommt. Ist es Inklusion, wenn man eine rollstuhlgerechte Rampe vor einem Museum positioniert, oder in dem man Kinder mit erhöhtem Förderbedarf einfach in eine Regelschule steckt – aber für viele ist dies die wahre Inklusion. Für mich nicht! Aber wofür steht dann Inklusion oder ist sie in Wahrheit nur eine Illusion?! Viele Menschen mit Behinderung haben Jahrzehnte mit einer Behinderung gut gelebt, und auf einmal brauchen sie von oben verordnet Inklusion? Aber wofür brauchen wir Inklusion? Um Aufmerksamkeit zu erzeugen? Bewusstsein zu schärfen? Besser miteinander leben zu können? Ein Miteinander zu erreichen? Achtsam mit jedermann umzugehen? Oder? In unserem aller Leben spielen Kontakte und Beziehungen eine wichtige Rolle. Wir sind nicht allein - wir stehen alle miteinander in Beziehung, sitzen alle in einem Boot! Ein respektvoller Umgang miteinander kann nur geschehen, wenn man sich selbst respektiert, auf sich achtet und sich selbst gut behandelt, dann kann man es auch bei seinen Mitmenschen anwenden. Das ist so klar und einleuchtend. Leider vergessen wir dies häufig! Aber...wenn wir alle miteinander verbunden sind, warum brauchen wir dann Inklusion – eine von oben verordnetes Verbessern von Beziehungen zwischen normalen und behinderten Menschen?! Ist es denn so, dass beiden Gruppen getrennte Wege gehen oder sich aus dem Wege gehen? Oder haben wir es nicht gelernt miteinander umzugehen? Sicherlich werden auf beiden Seiten Fehler im Umgang miteinander gemacht, aber das geschieht doch auch im Dialog unter Nicht-Behinderten. Bisher ging ich davon aus, dass die Teilhabe von Menschen mit Behinderung in unserer Gesellschaft einigermaßen gut gelingt. Doch im Sport, zum Beispiel im Wassersport und hier als erlebtes Beispiel im Paddelsport werden viele Menschen mit Behinderungen ausgegrenzt und ausgeschlossen. So musste ich hören: „Du bist doch behindert, du kannst nicht paddeln, du gehörst nicht in ein Kajak aufs Wasser; ich übernehme für dich keine Verantwortung; hier im Sportverein haben behinderte Menschen nichts zu suchen“. Wer so etwas sagt, der hat sich noch nie in einen Sportler mit Behinderungen

hineinversetzt. Sie müssen weitaus mehr Energie aufwenden um am Sport teil zu nehmen, wie andere Menschen. Inklusion und Leistung schließen sich nicht aus – im Gegenteil. Auch sie vergessen oder schieben es beiseite, dass Behinderungen zum Menschsein dazu gehören, da sie uns im Laufe unseres Lebens selbst treffen können. Ob durch Unfall oder Krankheit, ob Zufall oder fahrlässiges Handeln, die wenigsten von uns bleiben verschont. Hat es einen selber getroffen, so hat man zwei Möglichkeiten. Entweder man zerbricht oder wächst daran. Doch woher kommen die unterschweligen Vorbehalte gegenüber dem Behindert sein in unserer Gesellschaft? Vor dem Anderssein? Ich bin davon überzeugt, dass es mit unserer individuellen Komfortzone zu tun hat. Eine Komfortzone ist bequem, vertraut, und man fühlt sich in ihr sicher und geborgen. Alles was außerhalb der eigenen Komfortzone liegt erzeugt Angst. Will man die überwinden, kostet es viel Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, und man muss ggf. Ängste ausstehen und Selbstzweifel aushalten. Das ist alles nicht leicht, weil wir darauf nicht vorbereitet sind. Aber: Ein unachtsamer Moment oder zu einem falschen Zeitpunkt am falschen Ort, und plötzlich ist die eigene vertraute Komfortzone Vergangenheit. Man gehört auf einmal nicht mehr zur Norm und muss plötzlich akzeptieren, dass man nie wieder zur Norm dazu gehört. Es bedarf viel Zuversicht und Mut das zu kompensieren. Neue Werte, neue Ziele, Schritt für Schritt ein neues Bewusstsein aufbauen. Wer das schafft gewinnt, wer nicht zerbricht. Das Ablehnen von Sportlern mit Behinderungen oder gesundheitlichen Einschränkungen im Regelsport bzw. in einem Sportverein ist letztendlich der Offenbarungseid für ein System, das wahre menschliche Leistung nicht erkennt und wertschätzt. Gerade in der heutigen Zeit wäre es ein wichtiges Zeichen zu zeigen, dass wir alle in einem Boot sitzen, und wir alle mitnehmen. Wir wollen mit unserer zukünftigen Arbeit im Paddelsport ein Umdenken in den Köpfen einleiten, so dass die Menschlichkeit in den Sportvereinen in Deutschland nicht weiter erodiert und der Sportler mit Behinderung nicht nur in einer sportlichen Nische eine wirkliche Chance bekommt, sondern in allen Bereichen des Paddel-Sports. Wir wollen Inklusion mit Inhalten füllen, und im Sinne der UN-Charta umsetzen. Und das bedeutet Teilnahme und Teilhabe im Sport auf allen Ebenen. Inklusion im Sport kann langfristig nur erfolgreich sein, wenn wir alle begreifen, dass jeder mit jedem in Beziehung steht, und wir die Vielfalt und das anders sein zur Norm machen.

Frei nach Thomas Frey

<https://thomas-a-frey.de>



Abb. 85 Thomas Frey

„Es war überlebenswichtig, den Sinn eines Lebens mit Behinderung zu finden, um die eigenen Ressourcen neu zu erfahren und nutzen zu lernen.“

ANLAGE 1 Mind-Map Inklusion im Paddelsport



ANLAGE 2 Notfallsignale beim Paddle-Ability Sport

Anders als beim normalen Paddelsport sollten Signale so aufgebaut sein, dass jeder Sportler mit seinen individuellen Einschränkungen sie wahrnehmen und verstehen und entsprechend seines Handicaps umsetzen kann. Das Signalisieren mit einem Paddel, wie beim Kanusport üblich, ist im Ability Sport nicht für alle Handicaps einsetzbar. Bei manchen Paddlern ist es aufgrund ihrer Einschränkungen nicht möglich das Paddel höher als die Schulter zu heben. Besonders Seh- und Höreingeschränkte Paddler in einer Gruppe benötigen ggf. kombinierte Signale. Hier ist es zielführender visuelle Signale mit den Armen durchzuführen und mit akustischen Geräuschen zu verbinden. Wird eine Pfeife eingesetzt, darf sie niemals nur so zum Spaß ohne Grund getrillert werden, besonders dann nicht, wenn man mit visuell eingeschränkten Sportlern unterwegs ist!

Alle Signale und deren Bedeutung sollten mit allen Teilnehmern vor Fahrtbeginn angesprochen und kurz durchgeführt werden. Ggf. kann man die Signale für seine Gruppe modifizieren.

Aktionen	Visuell (Hände)	Akustisch (Pfeife/ Paddel)
Sammeln „Kommt alle her“	kreisende Bewegung mit der gestreckten Hand	mit der Pfeife Intervall laut/ leise
Achtung/ Aufmerksamkeit	Heben des Armes	1x lang pfeifen
Stopp/ Paddeln einstellen	Beide Arme über dem Kopf kreuzen	3x kurz pfeifen
„Ist alles ok?“	Mit der Hand auf den Kopf kreisen	Mit dem Paddel 1x auf das Boot schlagen
„Es ist ok so!“	Mit der Hand auf dem Kopf klopfen	Mit dem Paddel 2x auf das Boot schlagen
Gefahr/ Hilfe	Dauerhaft Schwenken beider Arme	SOS pfeifen
Person in Gefahr	Von unten über den Kopf	3x kurz, 3x lang, 3x kurz pfeifen

Bremsen	Arm seitlich ausgestreckt	Pfiff von laut auf leise reduzieren
Langsamer fahren	Seitlich auf und ab bewegen	Pfiff auf und ab bewegen
Schneller fahren	Arm seitlich anwinkeln auf und ab bewegen	Pfiff von leise auf laut erhöhen
Richtungswechsel	Mit Arm Richtung anzeigen (geradeaus/ rechts/ links)	Individuell festlegba

Bei Sportlern mit Blindheit oder Taubheit empfiehlt es sich neben ihnen zu paddeln, um sich besser zu verständigen und vor allen Dingen sie besser im Blick zu behalten und direkt auf sie einwirken zu können.



Abb. 86 Sportler in einem Surf Ski (Heinz Ehlers)

ANLAGE 3 Der Fragebogen

Informationen die mit deiner Behinderung zusammenhängen.

LOGO

Kanu- und Kajakfahren sind anstrengende Aktivitäten. Wir wollen das dir auf dem Wasser nichts passiert. Wenn du Fragen zur Gesundheit bezüglich deiner Teilnahme am Kanu- oder Kajakfahren hast, bespreche das bitte mit deinem Arzt. Wir bitten dich um die folgenden Informationen, um mögliche Probleme zu erkennen und um dir zu helfenden Kanu- oder Kajaksport sicher zu genießen.

Vorname, Familienname : _____

Adresse Straße/ Ort : _____

Telefon : _____ E-Mail: _____

Größe : _____ cm Gewicht: _____ kg

Abschnitt 1: Allgemeine Fragen

Beschreibe deine Schwimmfähigkeiten: _____

Beschreibe deine Erfahrung im Kanu- oder Kajakfahren: _____

Beschreibe deinen allgemeinen Gesundheitszustand: _____

Abschnitt 2: Medizinische Informationen und Vorgeschichte

Hattest du jemals eine der folgenden Erkrankungen? (bitte die Spalte Ja oder Nein ankreuzen)

Zustand	ja	nein	Zustand	ja	nein
Allergien			Diabetes		
Herzkrankheiten			Asthma		
Bluthochdruck			Rückenprobleme		
Verrenkungen			Hast du Muskelkrämpfe, wenn ja wodurch werden sie ausgelöst?		
Wird dir leicht kalt			Bist du sehr hitzeempfindlich		
Bist du schwanger			Nimmst du Medikamente ein		
Reagierst du allergisch auf irgendwelche Medikamente			Wenn ja, gibt es irgendwelche Nebenwirkungen des Medikaments, wie z. B. Sonnenempfindlichkeit, erhöhter Durst oder Müdigkeit?		
Bist du allergisch gegen Insektenstiche oder Bienenstiche? Wenn ja, trägst du Medikamente bei dir?			Krampfanfälle Wenn ja, was sind die Auslöser? Wenn ja, wann hatten Sie Ihren letzten		

Zustand	ja	nein	Zustand	ja	nein
Hast du eine Verletzung, eine Behinderung, Arthritis, Verlust einer Gliedmaße, Operation der Rotatorenmanschette, u.a.?			Gibt es Einschränkung der Beweglichkeit in den Handgelenken, Unterarmen, Schultern usw.?		
Kannst du mit deinen Händen greifen und zapacken?			Hast du Koordinationsprobleme?		
Kannst du deine Arme über den Kopf heben?			Hast du Gleichgewichtsprobleme, musst du deinen Rumpf abstützen?		
Kannst du deinen Kopf drehen?			Kannst du deinen Rumpf drehen?		
Benötigst du Hörgeräte?			Hast du künstliche Ausgänge?		

Bemerkungen:

Informationen die mit deiner Behinderung zusammenhängen.

Wenn du eine der Fragen in der Tabelle mit "ja" beantwortet hast, erläutern Sie dies bitte hier:

Zustand:

Symptom:

Hast du eine Behinderung?

Wenn ja, bitte beschreibe sie:

Wie lange hast du die Behinderung? _____

Bist du in deiner Mobilität eingeschränkt? Wenn ja, bitte beschreiben:

Hast du eine Sinnesbehinderung (Sehen, Hören oder Fühlen)? Wenn ja, beschreiben Sie diese bitte:

(nach A. Zeller (ACA))

Damit wir deine Bedürfnisse besser verstehen können, führe bitte alle medizinischen, physischen, psychologischen oder emotionalen Probleme auf, die oben nicht erwähnt wurden:

Bemerkungen: Gibt es sonst etwas, was wichtig wäre:

An wen sollen wir uns in einem Notfall wenden?

Name:

Name:

Telefon (Tag):

Telefon (Tag):

Verwandter:

Verwandschaft:

Notfallkarte: Andreas		ALLERGIE	
		Unruhe/KRÄMPFE	
Kontaktdaten:		Allergie:	
Matthias Neubauer		Ursache: Sonne/ Insekten	
Tel: 04421 371125		Ther: Notfall Med: Spritze im Beutel	
Mob:0174 423 687		Krämpfe: nur muskulär	
		Ursache: Überforderung/ Ängste vor Schwänen	
		Ther: In Arm Nehmen/ beruhigen	

ANLAGE 4 Die Wirbelsäule

Abb. 87

Damit du eine bessere Vorstellung und besseres Verständnis über die Behinderung und der daraus resultierenden Problematiken hast, sind hier die Einschränkungen der Wirbelsäulensegmente beschrieben.

Eine Person mit einer Rückenmarksverletzung kann querschnittsgelähmt oder ein Tetraplegiker sein. Bei einer Rückenmarksverletzung wird der Grad bezeichnet (z. B. C-4-Tetraplegie). Eine Querschnittslähmung resultiert aus Verletzung auf der Ebene T-1 (Brustwirbelsäule) oder darunter, und Tetraplegie resultiert aus einer Verletzung auf der Höhe von C-8 (Halswirbelsäule) oder höher. Die neurologische Schädigung kann **KOMPLETT** sein, d. h. ohne Gefühl oder Bewegung, oder sie kann **INKOMPLETT** sein, d. h. mit unterschiedlichen Grad der Empfindung oder Bewegung. **Ist die Läsion KOMPLETT, gilt Folgendes:** C-6 bis C-7: Beeinträchtigung des Gebrauchs von Hand und Unterarm. Manche Menschen können zwar das Paddel greifen, aber nicht die volle Beweglichkeit der Hand haben.

- T-6: Muskeln unterhalb der Brustwarzenlinie sind betroffen.

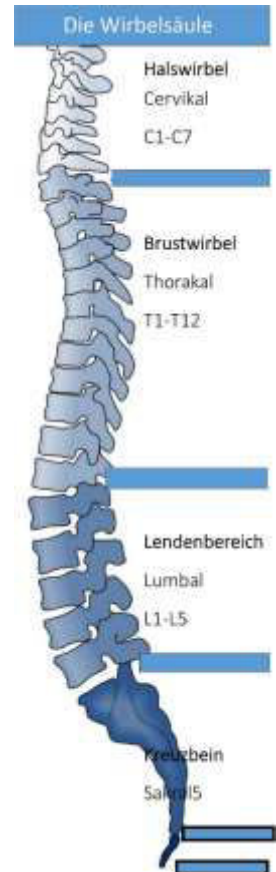
- T-8 und höher: beeinträchtigt das Gleichgewicht beim Sitzen.

- T-9 bis T-12: Ausfall der Bauchmuskeln für die Drehung des Rumpfes und die Vorwärtsbeugung des Rumpfes. Verlust einiger Bauchmuskeln beeinträchtigt auch das Gleichgewicht.

- Lumbale und sakrale Läsionen beeinträchtigen die Beinmuskeln und Rumpf, und das Gleichgewicht bleibt intakt.

Ist die Läsion **UNVOLLSTÄNDIG**, sind diese Auswirkungen je nach Person unterschiedlich ausgeprägt.

Mit diesem Wissen seid ihr in der Lage einzuschätzen, was der Sportler in der Lage ist zu leisten.



ANLAGE 5 Checkliste für die Programmvorbereitung

Diese To-Do-Liste gibt einen groben Überblick über Maßnahmen, die ich als verantwortlicher Trainer berücksichtigen sollte.

- Wurde das Medizinische Informationsblatt ausgefüllt.
- Habe ich ein Gespräch/ Interview mit dem Paddler geführt.
- Kann ich ihn in die Gruppe integrieren oder ist Einzelunterricht erforderlich.
- Kann ich die Unterrichtseinheiten im Verein durchführen: Sicherheit und Zugänglichkeit.
- Sollte ich zuerst im Schwimmbad üben oder kann ich auf das Außen Gelände.
- Stelle Überlegungen zur Hygiene an.
- Überprüfe die Gruppenausrüstung.
- Habe ich einen Notfallplan: (lokale Telefonnummern für Polizei, Rettungsdienst, Kontaktperson der Einrichtung, Notfallkontakte der Teilnehmer, Checkliste).
- Habe ich die Ausrüstung der Sportler kontrolliert.
- Sind die Anpassen des Bootes aktuell.
- Wird Orientierung beim Einsteigen und Starten benötigt.
- Wird Orientierung für den nassen Ausstieg und die Rettung benötigt.
- Habe ich das Einsteigens und Aussetzens ausreichend geübt.
- Gibt es Übungsbedarf für den Ausstieg und die Rettung aus dem Wasser.
- Wurden Einweisung in Schläge und Manöver durchgeführt.
- Kennen die Teilnehmer die Handzeichen und Signale.
- Gibt es eine Gruppenorganisation für die Fahrt.
- Habe ich Ratschläge für die Teilnahme nach dem Programm.

Checkliste nach dem Programm

- Feedback der Teilnehmer
- Bewertung der Kursleiter und Assistenzpersonen
- Nachbesprechung des Trainings
- Was hat funktioniert?
- Was könnte besser sein?
- Wie werden wir es beim nächsten Mal anders machen?

ANLAGE 6 Glossar

Fachliche Begriffe und Erläuterungen

Wer sich im inklusiven Paddelsport engagiert wird sich mit den Auswirkungen von bestimmten Behinderungen auf den Sport auseinander setzen müssen. Man muss kein Experte für jede Krankheit oder Gesundheitszustand sein, um Menschen mit einer Behinderung oder Einschränkung zu unterrichten. Viele Begriffe werden in dieser Broschüre genannt, die dir eventuell fremd sein könnten. Deshalb werden folgend die gebräuchlichsten Begriffe erläutert. Die Erklärungen sind ohne Anspruch auf Vollständigkeit. Hierbei ist anzumerken, dass jeder Betroffene unterschiedlich stark von seiner Behinderung betroffen ist. Vergesst nie, dass der Sportler mit einer Behinderung Experte seiner Behinderung oder Einschränkung ist, und ihr die Fähigkeiten jeder einzelnen Person in Bezug auf das Paddeln immer separat betrachten müsst, und zwar unabhängig von Diagnose und seinem Zustand.

Achondroplasi - ist die häufigste der vielen Formen des Kleinwuchses. Sie ist eine genetisch bedingte Entwicklungsstörung des Knorpel- und Knochengewebes.

Adipositas - wird ein extremes Übergewicht verstanden.

ADHS - Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom

Albinismus - Sammelbezeichnung für eine Gruppe angeborener Stoffwechselerkrankungen, die zu einer Störung der Melaninbildung führen. Das Pigment Melanin ist für die Färbung von Aderhaut, Haaren und Haut verantwortlich. Außerdem schützt es den Körper, indem es die Sonnenstrahlen absorbiert. Bei Menschen mit Albinismus bleibt die Haut aufgrund der Pigmentstörung hell und reagiert auf UV-Strahlen sehr empfindlich.

Amputiert – Das Fehlen einer Gliedmaße durch Unfall oder Operation. Z.b. obere Extremität: fehlender Unterarm oder Unterarm, bzw. untere Extremität: fehlender Unterschenkel oder Oberschenkel.

Arthritis – Eine entzündliche Gelenkerkrankung

Asthma – Durch äußere oder innere Reize verursachte anfallsweise Atembeschwerden.

Autismus - (Frühkindlicher Autismus, Autistische Störung, Asperger Syndrom usw.) ist eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, durch eine komplexe Störungen des zentralen Nervensystems, insbesondere im Bereich der Wahrnehmungsverarbeitung und beginnt im Kindesalter.

bilateral - Beide Seiten des Körpers betreffend (z.B. die Beschreibung von Amputationen beider Unterschenkel.

Dekubitus - Druckgeschwüre, die durch zu langes Sitzen ohne geeignete Polsterung, schlechte Durchblutung usw. verursacht werden.

Depressionen - Eine psychische Störung, die durch eine gedrückte Stimmung, Interesselosigkeit beziehungsweise Freudlosigkeit und Antriebsstörung gekennzeichnet ist. Die Erkrankung hat einen episodischen Krankheitsverlauf.

Diabetes mellitus - Eine Stoffwechselstörung, die mit Insulinmangel einhergeht und durch einen Überschuss an Zucker im Blut und Urin. Diabetiker werden vielfach mit Medikamenten (Insulin) behandelt.

Down-Syndrom (Trisomie 21) - Ist eine Chromosomenstörung, die durch ein zusätzliches Chromosom 21 hervorgerufen wird und zu intellektueller Behinderung und körperlichen Anomalien führt.

Empfindung - Die Fähigkeit, Sinnesreize wie Berührung, Schmerz, Wärme oder Kälte zu spüren. Ein möglicher Gefühlsverlust kann vollständig oder teilweise sein.

Epilepsie - Anfallskrankheit. Bezeichnet eine Erkrankung mit mindestens einem spontan aufgetretenen epileptischen Anfall, der nicht durch eine aktuell bestehende, erkennbare Ursache hervorgerufen wird.

Hämophilie - als „Bluterkrankheit“ bekannt. Die Blutgerinnung ist gestört: Das Blut gerinnt deutlich langsamer. Wunden schließen sich dadurch nur verzögert. Wenn das Blut schlecht gerinnt, kann es auch im Körper Blutungen geben.

Hemiparese - ist eine Schwäche, welche nur eine Körperseite betrifft.

Hemiplegie – Beschreibt die totale Lähmung einer Körperseite. Arm und Bein auf einer Seite des Körpers; kann zu schlaffen oder spastischen Muskeln führen.

Hörbehinderung - Teilweiser oder vollständiger Verlust des Hörvermögens.

Katheter – Z.B ein Kunststoffschlauch zum Ableiten von Urin aus der Blase, der evtl. mit einem Auffangbeutel (Beinbeutel) dauerhaft oder zeitweise verbunden ist.

Kolostomie - Die chirurgische Schaffung einer Öffnung für den Stuhlgang durch die Bauchdecke.

Lungenerkrankung - Chronische Erkrankung, die die Lunge oder die Atemmechanik betrifft (z. B. Asthma, Emphysem und neurologische oder muskuläre Störungen der Atemmuskulatur).

Mukoviszidose - Cystische Fibrose genannt. Die Drüsen im Körper bilden einen dickflüssigen Schleim. Organe wie z.B. Lunge werden dadurch dauerhaft geschädigt. Mögliche Anzeichen u.a.: ständiger Husten, Atemnot.

Multiple Sklerose - (MS) ist eine autoimmune, chronisch-entzündliche Erkrankung des zentralen Nervensystems. Verläuft meist in Schüben und kann unterschiedliche Verlaufsformen haben. Vorübergehende Müdigkeit, Schwäche, Gleichgewichtsstörungen, Zittern und Muskellähmungen, Empfindungsstörungen, Sehstörungen und Muskellähmungen sind häufige Frühzeichen.

Muskeldystrophie - Eine fortschreitende Krankheit, die zu einer Schwächung der Muskeln mit vermindertem Muskeltonus führt. Sie verursacht Müdigkeit.

Muskelkrämpfe - Plötzliche unwillkürlich auftretende Kontraktionen von Muskeln oder Muskelgruppen; Spasmen können äußerst schmerzhaft sein. Sie können durch plötzliches Eintauchen in kaltes Wasser ausgelöst werden, Überanstrengung oder eine falsche Sitzhaltung. Einmal begonnene Spasmen können nicht kontrolliert werden; Man muss warten, bis die Bewegung aufhört.

Mutismus – Ist eine nach vollzogenem Spracherwerb erfolgende völlige Hemmung der Lautsprache bei erhaltenem Hör- und Sprechvermögen.

Müdigkeit - Verlust von Kraft oder Erschöpfung. Ein häufiges Problem bei vielen Menschen mit Behinderungen.

Obere Extremitäten - Arme und Hände.

Paraplegie – Bezeichnet einen gewissen Grad an Lähmung oder Gefühlsverlust in beiden Beinen und möglicherweise unteren Teilen des Körpers; es kann zu Muskelkrämpfen in den Beinen führen. Eine Querschnittslähmung ist in der

Regel die Folge einer Verletzung oder Krankheit, die das Rückenmark ab der Höhe von T-1 oder darunter betrifft.

Poland-Syndrom – Hierbei handelt es sich um eine Brustfehlbildung, die bereits in der embryonalen Phase entsteht. Diese Erkrankung zeigt sich in Form einer stark sichtbaren Asymmetrie der Brustmuskeln, die durch das einseitige Fehlen oder eine Unterentwicklung des großen Brustmuskels entsteht.

Posttraumatische Belastungsstörung (PTSD)-Bezeichnet eine Angststörung, die sich entwickeln kann, aufgrund eines erschreckenden Ereignis, bei der ein schwerer körperlicher Schaden entstanden ist oder bedroht war. Zu den traumatischen Ereignissen, die eine PTSD auslösen können, gehören gewalttätige Übergriffe, Naturkatastrophen oder von Menschen verursachte Katastrophen, Unfälle oder militärische Kämpfe.

Prothese - Ein künstlicher Ersatz für ein fehlendes Körperteil.

Psychopharmaka - Medikamente, die die geistigen Funktionen oder das Verhalten beeinflussen.

Rett-Syndrom - Mutation eines oder mehrerer Gen, die für die Entwicklung des Gehirns erforderlich sind. Die Krankheit führt zu einer Verschlechterung der sozialen Fähigkeiten, Verlust der sprachlichen Fertigkeiten und wiederholende Handbewegungen.

Rumpfstabilität – Bezeichnet das Gleichgewicht im Sitzen. Die Rumpfmuskeln, die es einer Person ermöglichen ohne Unterstützung zu stehen oder zu sitzen, sind geschwächt. Diese Person ist nicht in der Lage das Gleichgewicht ohne Unterstützung zu halten.

Schlaffheit - Fehlender Muskeltonus.

Schlaganfall (Zustand nach) - Hirninfarkt = "schlagartig" auftretenden Ausfall von Gehirnfunktionen. Häufige Folgen und Symptome sind: Teillähmungen der Arme oder Beine, Sehstörungen, Sprachstörungen oder auch Vergesslichkeit sowie Orientierungsprobleme.

Schizophrenie - ist eine psychische Erkrankung, die das Denken und die Gefühlswelt der Betroffenen stört und zu Realitätsverlust, Trugwahrnehmungen und Wahnvorstellungen führt.

Sehbehinderung - Der Verlust der Fähigkeit zu sehen (teilweise oder vollständig). Menschen mit einer Sehbehinderung haben oft noch ein

gewisses Restsehvermögen, so dass sie Linien, Formen oder Farben, oder nur noch Licht oder Schatten wahrnehmen.

Skoliose – Seitenverschiebung der Wirbelsäule.

Spastizität - Ein Zustand, bei dem sich hyperaktive Muskeln unwillkürlich bewegen. Siehe auch Muskelkrämpfe.

Spina bifida - Ein Geburtsfehler der Wirbelsäule und des Rückenmarks. Es kann zu Schwäche und Gefühlsverlust oder einer vollständigen Lähmung der Beine unterhalb des Defekts an der Wirbelsäule führen. Ferner kann die Kontrolle über Blase und Darm beeinträchtigt sein.

Stoma – Künstlicher Darmausgang

Stumpf - Der nach der Amputation verbleibende Teil der Gliedmaße.

Tetraplegie – Bezeichnet einen gewissen Grad der Beeinträchtigung von Muskeln oder Gefühlen mit Lähmung in allen vier Gliedmaßen. Die Rumpfstabilität kann beeinträchtigt sein. Die Person kann die Arme noch einigermaßen benutzen. Mögliche Einschränkung der Handfunktion. Eventuell auftretende Muskelkrämpfe.

Tourette-Syndrom - (TS) bezeichnet eine Erkrankung, die durch das Auftreten einer Kombination von vokalen und unterschiedlichen motorischen so genannten Tics (mindestens zwei motorische Tics und ein vokaler Tic) charakterisiert ist.

Transfer – Übersetzen von einer auf eine andere Position. Bezieht sich hierbei auf das Umsetzen in einen oder aus einem Rollstuhl (z. B. vom Rollstuhl in ein Boot).

Tremor - Eine unwillkürliche, zitternde Bewegung, die häufig bei Menschen mit Multipler Sklerose und Parkinson auftritt.

Untere Extremität - Bein und Fuß.

Venenentzündung - Entzündung einer Vene.

Verletzung oder Erkrankung des Rückenmarks - Eine Rückenmarksverletzung ist eine Schädigung des Rückenmarks die zum Verlust von Empfindungen und/oder motorischer Kontrolle führt. Der daraus resultierende Verlust der körperlichen Funktion wird mit dem Grad des Verlustes bezeichnet (z. B. hat ein C-6-Tetraplegiker eine Verletzung am sechsten Halswirbel).

ANLAGE 7 Leichte Sprache

Leichte Sprache ist eine sehr vereinfachte Form der Alltagssprache und wird hauptsächlich in geschriebenen Texten verwendet. Sie soll Informationen für Personen wie zum Beispiel:

- Menschen mit Lern-Schwierigkeiten
- Menschen, die an Demenz erkrankt sind
- Menschen, deren Muttersprache nicht Deutsch ist
- Menschen, die aus anderen Gründen nicht gut lesen können

einfacher verständlich machen. Leichte Sprache kann Menschen mit kognitiver Behinderung den Zugang zu Informationen und Kommunikation eröffnen. Sie ist der Versuch, schriftliche Informationen auf einem möglichst einfachen, niedrigschwelligem Niveau zu transportieren. Schriftstücke in leichter Sprache ermöglichen eine selbstbestimmte Teilhabe in allen Lebensbereichen, und ist mit Inklusion untrennbar miteinander verknüpft.

Zum Beispiel: Inklusion im Sport (Übersetzung in Leichter Sprache)

Inklusion bedeutet:

- Alle Menschen machen etwas zusammen
- Alle Menschen können mitmachen.
- Menschen mit Behinderung und Menschen ohne Behinderung
- Im Sport sind alle Menschen Sportler, Männer und Frauen

In unserem Sport wollen wir:

- Das alle Sportler willkommen sind und jeder ist wichtig.
- Alle Sportler mit Behinderung werden genauso behandelt wie Sportler ohne Behinderung.
- Das jeder Sportler kann mitmachen und eine Sportart lernen.
- Schauen, welche Hilfe die Sportler brauchen.
- Gute Sportangebote bieten wo alle mitmachen können.
- Das alle Menschen im Sport-Verein Mitglied werden können.
- Das alle Sportler Aufgaben übernehmen und mitreden können.

Zum Beispiel: Kanu-Sport

- Dir macht Sport im und auf dem Wasser Spaß
- Die Sportart Kanu fahren
- Was macht man beim Kanu fahren?
- Beim Kanu fahren sitzt du in einem schmalen Boot.
- Dieses Boot nennt man Kajak
- So spricht man das: Ka jak.
- Du fährst entweder alleine oder in einer Gruppe
- Du bekommst ein Paddel.
- Mit dem Paddel bewegst du das Boot vorwärts, wenn du das Paddel kräftig durch das Wasser ziehst.
- Das ist manchmal anstrengend.
- Aber es macht auch sehr viel Spaß.
- Diese Sportart gibt es bei uns

Zum Beispiel: Stand Up Paddling

- Das ist ein englisches Wort
- Das spricht man Ständ – App – Pädd – ling
- Das kurze Wort ist SUP
- Das spricht man: SSapp
- So geht SUP:
- Du stehst auf einem besonderen Brett.
- Das Brett ist auf dem Wasser.
- Du bekommst ein Paddel.
- Ein Paddel ist ein besonderer Stock.
- Mit dem Paddel fährst du das Brett auf dem Wasser nach vorne.
- Du lernst auf dem Brett zu stehen und das Fahren mit dem Paddel
- Diese Sportart kannst du bei uns lernen

ANLAGE 8 »Ich bestimme selbst!«

Prävention bei sexualisierter Belästigung und sexueller Gewalt bei Menschen mit einer Behinderung

Menschen mit einer Behinderung sind besonders gefährdet, Opfer von sexueller Gewalt zu werden. Anhand von Untersuchungen (Amerika, Österreich und Deutschland) gehen Fachleute davon aus, dass Menschen mit Behinderung 2-4x so häufig von sexueller Gewalt betroffen sind wie Menschen ohne Behinderung. Die Ursachen für den häufigen Missbrauch an Menschen mit Unterstützungsbedarf sind vor allem in ihrer Abhängigkeit zu suchen. Viele von ihnen sind auf die Hilfe anderer Personen angewiesen. Sie haben es schwer, sich anderen gegenüber abzugrenzen. Sie sind es gewohnt, dass über sie bestimmt wird. Sie haben oft nur geringe Kenntnisse über Sexualität und ihren eigenen Körper. Sie können sich weniger gut mitteilen und abgrenzen als andere Menschen.

Gerade Menschen in Abhängigkeiten brauchen Schutz. Sie haben ein Recht darauf, diesen Schutz von uns als Trainer zu erhalten. Wir haben besonders im Sport die persönlichen Grenzen der betreuenden Menschen mit Respekt zu achten. „Sexuelle Gewalt ist immer eine Form der Gewalt, bei der eigene Bedürfnisse nach Macht, Anerkennung, Körperkontakt, Intimität, sexueller Befriedigung gegen den Willen und auf Kosten der körperlichen und seelischen Integrität eines Opfers befriedigt werden.“ (Anja Teubert, Grauzone e. V)

Dies geschieht in Form eines Machtgefälles einer überlegenen Person gegenüber einer schwächeren Person zur Befriedigung eigener (sexueller) Bedürfnisse ohne über diese Handlungen zu informieren oder frei zustimmen zu lassen. Missbrauch wird nicht selten als vermeintliche Zuwendung getarnt und wird immer in ein Geheimnis eingebunden. Durch sportliche Aktivität, Assistenz bei Hilfestellungen bei Retten und Bergen, Einzelbesprechungen, positive Bestärkung durch Umarmung sowie in Umkleide und Duschen u.a. kommen wir uns im Sport körperlich näher. Sobald eine (individuelle) intime Grenze absichtlich überschritten wird, befindet man sich in einer sexuellen Belästigung bzw. sexualisierter Gewalt wieder.

Formen und Hintergründe von Grenzverletzungen und Missbrauch.

Es beginnt oftmals mit anschauen bzw. beobachten, anzügliche Bemerkungen über den Körper einer Person und ggf. unerwünschtes Zeigen von pornografischen Bildern. Es endet nicht selten über das berühren an Brüsten, am Gesäß oder im Genitalbereich zum Zwecke der Erregung, bis hin zum Eindringen in den Körper. Grenzverletzungen bedeuten auch Bedrohung, Zwang und Druck sowie Schlagen und aggressives Verhalten. Finden sexuelle Kontakte im vermeintlichen Einvernehmen mit dem Opfer statt, so wird dennoch immer von Missbrauch gesprochen, da die sexuellen Handlungen im Rahmen eines Abhängigkeitsverhältnisses geschehen, dies gilt auch für das sportliche Training. Mädchen und Jungen, Frauen und Männer mit einer Beeinträchtigung lernen häufig viel zu wenig, dass ihr Körper liebens- und schützenswert ist, auch wenn er anders ist. Zu den besonderen Risikofaktoren bei Menschen mit Beeinträchtigungen gehören die große Abhängigkeit von anderen Menschen, die kognitive Unterlegenheit, die oftmals soziale Isolation und besonders die eingeschränkten Kommunikationsmöglichkeiten (manche Menschen verfügen nicht über verbale Kommunikation; für einige ist Körperkontakt eine oder die einzig mögliche Form der Verständigung). Gerade Mädchen und Jungen mit einer Behinderung sind kaum in der Lage, sich selbstständig Informationen zu beschaffen und Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Innerhalb unserer sportlichen Vereinsstrukturen sollten wir uns diesem Thema gegenüber äußerst sensibel verhalten und die Augen nicht verschließen. Sexueller Missbrauch beginnt mit scheinbar harmlosen Grenzüberschreitungen und endet schlimmstenfalls bei massiver Gewalt. Die Folgen für die Betroffenen können verheerend sein und tiefgreifende psychische und physische Störungen verursachen. Wir alle können und müssen unser Möglichstes dazu tun, um Menschen mit Beeinträchtigungen vor Missbrauch und anderen Formen der Gewalt zu schützen.

In unseren Sportvereinen müssen präventive Maßnahmen ansetzen. Eine respektvolle Haltung in allen Bereichen und die Förderung der Eigenständigkeit ist die Grundlage jeglicher Vorbeugemaßnahmen.

Sollte es innerhalb eines Vereins zu derartigen Übergriffen kommen, so darf eine Strafanzeige keinesfalls wegen Eigeninteresses der Einrichtung unterlassen werden!

ANLAGE 9 Leitbild Inklusion im Kanusport des DKV

Jeder hat das Recht, dabei zu sein. Unser Ziel ist es, ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Sporttreiben aller Menschen im Kanusport zu fördern, Wertschätzung für Vielfalt zu vermitteln, Barrieren abzuschaffen und gleiche Rechte für alle zu ermöglichen. Die UN-Behindertenrechts-Konvention (BKR) leitet uns bei unseren Vorhaben.

1 Sensibilisierung und Bewusstseinsbildung für eine inklusive Haltung

Der Deutsche Kanu-Verband wendet sich aktiv dagegen, Menschen an den Rand der Gesellschaft zu drängen. Wir richten uns gegen jegliche Ausgrenzung oder Benachteiligung aufgrund von Unterschiedlichkeit im Kanusport. Wir begreifen Vielfalt als Bereicherung und fördern diese Haltung mit vorbeugenden wie auch aktuellen Vorhaben in der sportlichen Gesellschaft.

Wir wollen die selbstbestimmte und gleichberechtigte Teilhabe aller Menschen in allen Bereichen des Kanusports unterstützen. Ein wertschätzender Umgang auf Augenhöhe ist unser Anliegen.

Wir wollen für Barrieren in den Vereinen sensibilisieren, die die Teilhabe von Menschen erschweren oder verhindern. Wir wollen uns aktiv und konsequent für deren Beseitigung einsetzen.

2 Partizipation und Selbstvertretung

Wir wollen nach dem Grundsatz handeln „Nichts über uns ohne uns“ für alle Menschen und in allen Bereichen unseres Sports.

Der einzelne Mensch und sein individueller Teilhabewunsch am Kanusport steht im Mittelpunkt. Mit Empathie wollen wir die Kompetenzen und Erfahrungen aller Menschen und ihres sozialen Umfeldes anerkennen, schätzen und wollen dies in unsere Arbeit mit einbeziehen.

Wir wollen uns dafür einsetzen, dass alle Menschen die Unterstützungsangebote und Maßnahmen im Kanusport bekommen, um möglichst selbstständig und selbstbestimmt am Paddelsport teilnehmen zu können.

3 Aufbau inklusionsorientierter Kooperations- und Vernetzungsstrukturen

Durch den Aufbau eines Netzwerks wollen wir daran arbeiten, eine inklusive Kultur im Kanusport zu verwirklichen.

Wir wollen bei der Verwirklichung der Inklusion eine Vorreiterrolle einnehmen und werden unsere Vorhaben zur Förderung der Inklusion mit Kreativität, Offenheit und Spaß umsetzen.

Wir werden Chancen nutzen und werden vertrauensvoll und zielorientiert miteinander arbeiten.

4 Gestaltung einer barrierefreien Infrastruktur

Wir wollen uns dafür einsetzen, dass alle Menschen Zugang zu allen Einrichtungen von Kanusportanbietern haben.

Wir wollen alle Vereine und Kanusportanbieter aufrufen und unterstützen, barrierefreie Zugänge zu ihren Angeboten zu ermöglichen.

5 Planung und Entwicklung flexibler und inklusionsorientierter Unterstützungen

Wir werden daran arbeiten, allen Sportlerinnen und Sport im Kanusport die Möglichkeit zu geben, ein selbstbestimmtes und gleichberechtigtes Sporttreiben in der Gemeinschaft zu führen. Ein zugängliches Angebot an Unterstützungsmöglichkeiten ist dafür eine Voraussetzung.

Zusammen werden wir daran arbeiten, unsere Kenntnisse und Qualifikationen zum Thema Inklusion permanent zu erweitern und unser Wissen aktiv zur Förderung der Inklusion einzubringen.

Es geht uns um Menschen mit besonderen Herausforderungen, Menschen am Rand der Gesellschaft. Wenn wir alle gemeinsam diese Menschen in den Blick nehmen und in die Mitte holen, dann brauchen wir keine Inklusion mehr. Das soll unser Ziel sein.

ANLAGE 10 Paddle Ability Sport -Projekt PIAS-des DKV

Mit dem Projekt PiaS auf Kurs „Inklusion“ im Deutschen Kanusport / Paddelsport zur Umsetzung des Leitbildes

Die UN – Behindertenrechtskonvention (BRK) wurde 2008 vom Bundestag ratifiziert und ist damit ein verbrieftes Menschenrecht. Artikel 30 (5) im BRK bezieht sich auf den Sport „mit dem Ziel, Menschen mit Behinderungen die gleichberechtigte Teilnahme an Erholungs-, Freizeit- und Sportaktivitäten zu ermöglichen, ...“ In Bezug auf die Grundmaxime der Menschenrechtskonvention bedeutet das, dass jeder Mensch nach seinen individuellen Wünschen und Voraussetzungen ein Bewegungsangebot in seinem Umfeld wählen und selbstbestimmt teilnehmen kann. Dazu muss es Angebote geben! Daraus ergibt sich für Sportvereine die Verpflichtung ein sportliches Angebot für ALLE Menschen bereit zu halten. Inklusion bedeutet, dass jeder Mensch ganz natürlich dazu gehört. Egal wie er aussieht, welche Sprache er spricht oder ob er eine gesundheitliche Einschränkung oder Behinderung hat. Jeder kann mitmachen. Wenn jeder Mensch überall dabei sein kann, am Arbeitsplatz, beim Wohnen oder in der Freizeit in einem Sportverein: Das ist Inklusion.

Alle Menschen sollen überall dabei sein können. Das „Verschieden-sein“ ist normal und gehört zum alltäglichen Leben. Das inklusive Miteinander trägt dazu bei, offen zu sein für das Anderssein, für andere Ideen, egal ob man es kennt. Jeder Mensch ist normal und soll von allen so akzeptiert werden, wie er ist. Er soll überall dabei sein und mitmachen können. Um dies zu erreichen, kann jeder seinen Teil dazu beitragen, wie zum Beispiel im Umgang miteinander in einem Wassersportverein. Denn wer gelernt hat, dass Wassersport für alle möglich ist, sagt niemals mehr: das geht nicht, sondern: und ob das geht.

Die Begrifflichkeit die wir hierbei verwenden wollen ist Paddle-Ability. Paddle-Ability ist der Begriff, der sich auf die Fähigkeit einer Person konzentriert, am Paddelsport / Kanusport teilzunehmen, ohne dies in Bezug zu einer Einschränkung oder Behinderung zu setzen. Das Prinzip der „Inklusion“ soll zukünftig zum Leitgedanken unseres Freizeit- und Sportangebotes ausgebaut werden. Selbstbestimmung, Teilhabe und uneingeschränkte Gleichstellung sind nicht nur zentrale Ziele der UN-Behindertenrechtskonvention, sondern auch des Deutschen Kanu-Verbandes. Vielfalt willkommen heißen.

Doch noch immer gibt es für Menschen mit einer Behinderung zu wenige regionale und überregionale Freizeit- und Sportangebote, besonders im Paddelsport. Das wollen wir nun ändern! Mit einem Referenten für Inklusion und dem Projekt PiaS will der DKV sich intensiv diesem Thema widmen. PiaS bedeutet: Paddelsport integriert alle Sportler. Das heißt: alle gemeinsam für alle oder wir alle gemeinsam für uns, für Menschen mit Behinderungen und ohne Behinderungen, im Sport, in der Freizeit und in unseren Vereinen.

Das Projekt PiaS soll dafür sorgen, dass niemand ausgeschlossen wird. Alle sollen im Paddelsport dabei sein und mitmachen können - überall im Paddelsport in Deutschland.

Mit unserem Projekt PiaS wollen wir:

- Kanusport-Vereine anregen, mit dem DKV den inklusiven Weg zu gehen Perspektiven auf das Thema Inklusion allgemein und insbesondere im Paddelsport aufzeigen.
- Ein Inklusionsverständnis vermitteln.
- Möglichkeiten des inklusiven Paddelsports für Menschen mit Behinderungen aufzeigen.
- Informationen, Beratung und Fortbildungen rund um das Thema Inklusion anbieten.
- In der inklusiven Aus- und Fortbildung den inhaltlichen Schwerpunkt auf Sicherheit und Integration mit Anleitungen für die Entwicklung von Anpassungen, Techniken, Ausrüstung legen.
- Auf Finanzierungsquellen und Fördermöglichkeiten hinweisen.
- Dimensionen von Barrierefreiheit aufzeigen.
- Den Index für Inklusion näherbringen. Analyse der aktuellen Situation des Vereins mit dem Fokus auf Inklusion.
- Netzwerkarbeit / Gremienarbeit (intern/extern) Zoom Fortbildung PiaS

„Die Menschen mit Behinderungen bereichern uns und machen uns kreativer“



Wir alle gemeinsam für uns.

Für eine Vision einer inklusiven
Vereinsgemeinschaft im Paddelsport

Anlage 11 Der Mensch im Medium Wasser

Das wichtigste wie immer zum Schluß. Der griechische Philosoph und Wissenschaftler Archimedes formulierte einst: In Flüssigkeiten wirkt eine Auftriebskraft der Schwerkraft eines Körpers entgegen. Sie ist genau so groß, wie das Gewicht der Flüssigkeit, die vom eingetauchten Körper verdrängt wird. Wenn also ein Objekt so geformt ist und ein solches Volumen aufweist, dass es mehr Flüssigkeit verdrängt, als es selber wiegt, dann schwimmt es. Für eine Rettungsweste bedeutet dies, dass sie nicht so viel Auftrieb erzeugen muß, dass sie einen kompletten menschlichen Körper „trägt“, sondern, es reicht aus, wenn der Schwimmkörper so viel Kraft entwickelt, dass der Kopf mit den Atemöffnungen über Wasser bleibt.

Mit Hilfe der der folgenden Bilder möchte ich euch für das Thema Auftrieb und Schwimmwesten sensibilisieren. Als Kinder haben wir im Schwimmbad mit dem Auftrieb Spaß gemacht. Tief eingatmet und nicht bewegt im Wasser, so schaute noch gerade unser Gesicht aus dem Wasser. Wenn wir langsam ausatmeten, so tauchten wir allmählich ab. Im inklusiven Paddelsport mit Menschen mit Behinderungen bzw. gesundheitlichen Einschränkungen kommt dem Auftrieb eine existentielle Bedeutung zu. Zu Anfang ein Loporello von der Firma Secumar aus der Feder von Wilhelm Hartung – der Vater von Willi SECUMAAT (mit Genehmigung der Firma SECUMAR), und dann folgt eine veranschaulichte Darstellung der Problematik der Schwimmweste von Jost Bernhard aus Hamburg.



(Kork-Schwimmweste aus der Vergangenheit)



In Schwimmphysik gibt guten Rat, der Seemann Willi SECUMAAT.



Entblößt in Badehose schlicht, vermessen wir hier sein Gewicht.



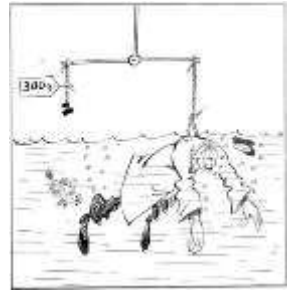
Zum Atmen muss der Kopf heraus, nur wenig schlägt die Waage aus..



Nun wird der Willi angezogen, und mit dem Zeug nochmal gewogen.



Das Zeug im Wasser zieht nicht runter, mit Luft darin bleibt er putzmunter.



Ganz sacht nur Luft aus Zeug entweicht, er bleibt dann trotzdem noch ganz leicht.



Doch kommt er aus dem Wasser raus, macht nasses Zeug 'ne Menge aus.



Der Willi SECUMAAT hier schwimmt, sofern aktiv – hier alles stimmt.



Verlassen ihn jedoch die Kräfte, muss schlucken er des Meeres Säfte.



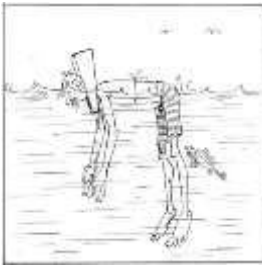
So liegt er dann, der arme Tropf, vornüber kippt der schwere Kopf.



Es gilt deshalb, den Kopf zu schützen. Ein „Kragen“ nur kann Willi schützen.



Ein Rettungs-„Gürtel“ dieser Art hilft nur zu schneller Himmelfahrt.



Vorm Bauch zu flach, ein Kragen dick, dreht lang' noch nicht den Kopf zurück.



Um auch bei Ohnmacht so zu liegen, ein Kragen muss den Hals umschmiegen.



Drum prüf genau was Willi rät, bis jetzt ist es noch nicht zu spät!

Im Wasser hat nur der Kopf Gewicht

Um auch im Wasser uns am Leben zu erhalten, sind wir an die Sauerstoffaufnahme aus der Luft gebunden. Im Wasser befinden wir uns in einer Grenzsituation zwischen Wasser und Luft, da unsere Atmungsöffnung im Medium Luft verbleiben muß. Die Auftriebskörper eines Schwimmkörpers müssen den Körper des im Wasser Treibenden tragen, und zwar unabhängig davon, ob er schwimmen kann oder nicht, oder ob er bei Bewusstsein ist oder erschöpft bzw. ohnmächtig.



Ein normaler Mensch kann bei etwa halbgefüllter Lunge die Gesichtspartie,(im Wasser schwebend),



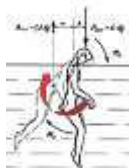
ohne zusätzliche Schwimmbewegung gerade über die Wasseroberfläche halten. Wenn er ausatmet sinkt der Körper ab.



Schaut man sich diesen Schwankungsbereich aus anatomisch-physiologischer Hinsicht an (dem Residualzustand der Lunge - voll ausgeatmet- und der Vital-Kapazität - voll eingeatmet-), so liegt dieser bei etwa bei 3 dm³ (Kubikdezimeter), was im Wasser einen Auftrieb von 3 kg bedeutet (1 dm³ =Maßeinheit, Volumen, Volumenmaßeinheit). Diese Schwankungen sind im Süß- und Salzwasser unterschiedlich. Der Kopf des Menschen hat ein Gewicht von ca. 6 kg und ein Volumen von ca. 4,5 dm³. Ein getauchter Körper benötigt einen zusätzlichen Auftrieb von 1,5 kg um frei zu schweben. Dieser zusätzliche Auftrieb von frei = 1,5 kg reduziert effektiv das



Kopfgewicht von 6 kg auf 4,5 kg. Um den Kopf so aus dem Wasser zu halten, ist eine Auftriebskraft von 4,5 kg notwendig. Ein schwimmender Mensch erreicht diese Auftriebskräfte (um den Körper im hydrostatischen Gleichgewicht zu halten) durch dynamische Schwimmbewegungen. Sind diese dynamischen Auftriebskräfte von 4,5 kg nicht möglich (Ohnmacht, Krämpfe u.a.) so müssen diese Auftriebskräfte durch einen Schwimmkörpers mindestens geleistet werden, um den Kopf aus dem Wasser herauszuhalten. Diese Zwangslage des Körpers im Wasser ist instabil.

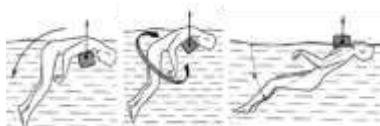


Ist der Körper entspannt, wie z.B. bei Schwäche oder Ohnmacht, so bewegt sich der Kopf infolge der S-förmigen Rückgratkrümmung mit nach vorn gerichteter Biegung der Halswirbelsäule auf die Brust. Der Kopf bewegt sich also über die Mittelachse des stehenden Körpers nach vorn. Der Körper dreht sich in eine Bauchlage.



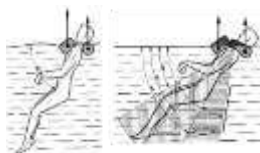
Bei gefüllter Lunge ragt die Rückenpartie etwas aus dem Wasser heraus, und der Körper befindet sich jetzt im hydrostatischen Gleichgewicht. Dies ist die typische Wasserlage einer ertrunkenen Person. Das Gesäß ist infolge des Ausfalls des Lungenauftriebs dann der höchsten Punkt. Ertrunkene Menschen weisen Schleifspuren an der Stirn, den Handrückenflächen, den Knien, den Zehen auf Grund von Bodenberührung auf.

Ein Rettungsschwimmkörper muss nicht nur die Auftriebswirkung erfüllen, sondern er muss außerdem der nach vorn drehenden Tendenz des Körpers entgegenwirken. Kommen wir nun zu den Schwimmkörpern.



Bringt man einen Schwimmkörper oberhalb der Brustpartie an, so hebt dieser Auftriebskörper den Oberkörper an, der Unterkörper sinkt etwas ab. In dem Bestreben

ein Auftriebsausgleich aus dem Wasser zu erreichen, dreht sich der Auftriebskörper und bringt den Körper in eine Rückenlage. Ist der Auftriebskörper aus dem Wasser, so verliert er an Auftriebskraft, so dass der Kopf immer noch nicht weit genug aus dem Wasser herausragt.



Bringt man nun in der Nackenpartie einen zweiten Auftriebskörper an, so hebt den Kopf zwar weit genug aus dem Wasser heraus, verhindert jedoch noch nicht das seitliche Abkippen des Kopfes. Daher ist auch eine seitliche Stütze des Kopfes notwendig.



Es ist äußerst wichtig, dass der Brust- und Nackenauftrieb in einem bestimmten Verhältnis verteilt sind. Ist z.B. der Nackenauftrieb zu groß, so könnte er den Kippunkt des Kopfes, der bei ca. 80° liegt begünstigen, so dass er einen ungenügend dimensionierten Brust-Auftriebskörper niederdrückt und den Körper in eine gefährliche stabile Bauchlage bringt.



Der anatomisch-physiologischen Schwankungsbereich des Körpers variiert im Wasser zwischen 30° bis 60°. Innerhalb dieses Bereiches kippt der Kopf immer noch nach hinten, ohne jedoch soweit einzutauchen, dass Mund und Nase überspült werden.

Wir haben zu Anfang von einem notwendigen Auftrieb von 4,5 kg gesprochen. Diese 4,5 kg Auftrieb erfüllt eine 50 Newton Auftriebshilfe (Kajak-Schwimmweste –nicht ohnmachtssicher!). Sollte sich jedoch das Atemvolumen negativ verändern (z.B. im Erschöpfungszustand), so müssen

stärkere Auftriebskräfte als 4,5 kg in den Schwimmkörpern wirken, um dauerhaft eine stabile Rückenschräglage zu bewirken.



Habt ihr den Auftriebskörper anatomisch zwar richtig angebracht, aber die Auftriebskörper von Brust und Nacken zu gering gewählt, so können sie den Schwankungsbereich nicht optimal auffangen. In diesem Fall kann die Rückenschräglage nicht dauerhaft sichergestellt werden, und durch Wellenbewegungen kann der Körper dann vorn über gedrückt werden. Eine Rückdrehung in eine stabile und sichere Rückenlage ist dann nicht möglich.



In diesem Fall kommt es zu einer gefährlichen stabilen Bauchlage, wobei die seitlich freischwimmenden Arme diese Stabilisierung nur noch unterstützen, und ein Zurückdrehen verhindern.



Jeder Rückenauftrieb oder zu starker Nackenauftrieb, sofern der Brustauftrieb nicht überdimensioniert ist, verhindert die anfangs geforderte Rückenschräglage und machen die gefährliche Kopfvornüberlage in noch einem größeren Maße stabil.

Nur eine Rettungsweste, die vor der Brust, um den Hals und unter dem Kinn ein ausreichendes Auftriebsvolumen vorsieht, hält den Kopf über Wasser. Mind. 100 Newton.



Ich würde mir wünschen, wenn diese Grundlagen für den Einsatz von Schwimmwesten generell im Training und speziell in der täglichen Arbeit mit Menschen unterschiedlichster Behinderungen auf dem Wasser mehr Berücksichtigung finden.

(Die Bilder sowie Text-Auszüge stammen aus der Veröffentlichung: Der Mensch im Medium Wasser - Ein Beitrag zur Problematik der Schwimmweste – von Jost Bernhardt aus Hamburg). Mit Genehmigung der Firma SECUMAR

Danksagung

Weil das Herz für die Sache schlägt. An dieser Stelle möchte ich meinen besonderen Dank nachstehenden Personen entgegen bringen, ohne deren Mithilfe die Anfertigung dieser Broschüre nicht zustande gekommen wäre.

Mein ganz besonderer Dank geht an Jutta Schlochtermeyer vom Behinderten-Sportverband Niedersachsen e.V. sowie an Anke Günster vom Landessportbund Niedersachsen e.V..

Jutta und Anke treiben mit Herzblut den inklusiven Weg im Sport in Niedersachsen voran, und sind wie dessen Wegweiser in Niedersachsen. Sie sind nicht nur Ansprechpartner sondern auch Berater für all diejenigen, die den inklusiven Weg einschlagen wollen. Sie versuchen mit ihrer Arbeit Menschen, sportliche Institutionen und Vereine für das Thema Inklusion zu sensibilisieren und ihnen mögliche Wege aufzuzeigen. Die Basis ihrer Arbeit ist das gemeinsame Verständnis von Inklusion.

Bei der Erstellung dieser „Broschüre“ erhielt ich durch den persönlichen primären Kontakt zu Jutta unendlich viel Unterstützung. Wir führten während der Erstellung dieses Werks viele konstruktive und zelführende Gespräche. Sie half mir bei Formulierungen zu Begrifflichkeiten und unterstützte mich bei inhaltlichen Korrekturen.

Vielen Dank für diese tolle ehrenamtliche Unterstützung.

Schlußwort

Inklusion wird aus Mut gemacht

Habe Mut zur Umsetzung des Inklusiven Paddelsports in deinem Verein, nehme Abstand vom Streben nach Perfektionismus und schiebe deinen Generalstabsplan beiseite. Habe einen guten Plan, besonders dann, wenn er flexibel ist. Und manchmal musst du diesen Plan eben an die Realitäten anpassen. Fang einfach an und dann ergibt sich vieles von allein. Lege schrittweise los, habe einen langen Atem und stecke das erste Etappenziel nicht zu hoch. Zerrede im Vorfeld nicht dieses Thema, sondern mach einfach und lege los, auch ohne Netz und doppelten Boden, und überzeuge andere Sportkollegen von deiner Arbeit. Bleibe hartnäckig und räume die Stolpersteine die man dir in den Weg legt bei Seite. Bewegt euch aufeinander zu, ohne Berührungsängste, spricht miteinander, entwickelt gemeinsame Ideen – so finden sich Lösungen im Team und über Grenzen hinweg.

Mit den geschaffenen Möglichkeiten entstehen neue Kontakte und man lernt viele großartige, lebensbegeisterte Menschen kennen.

Es geht nicht immer alles, aber es geht nie nichts.



Inklusion im und durch Wassersport

Paddle Ability Sport

www.inklusives-wassersportzentrum-whv.de