

Instructie voor hardloopbuddy's van (bijna) doofblinden.

Omdat het communiceren met doofblinden niet mondeling kan, vereist het hardlopen samen met doofblinden een speciale manier om duidelijk te maken welke actie gewenst is. Hieronder wordt zo'n instructie weergegeven die in de praktijk is getest door doofblinde Hans Donk. Running Blind zal de komende periode op basis van ervaringen deze instructie voor buddy's aanpassen en waar mogelijk uitbreiden.

1. Aangezien het lopen met een doofblinde specifieke vaardigheden en ervaring vereist, zal het toewijzen van een buddy niet willekeurig kunnen. Laat de doofblinde daarom met één of enkele vaste buddy's lopen.
2. Als geheel doofblinde moet je veel vertrouwen hebben in je maat/buddy en zondermeer doen wat hij of zij van de verlangt.
3. Gebruik voor de verbinding tussen loper en buddy een lijntje zodat je je handen vrij hebt en niet van elkaar kunt weg lopen. We noemen dit lijntje de navelstreng.
4. Loper loopt altijd aan de binnenkant en de buddy aan de buitenkant.
5. Loper krijgt dus de commando's van de buddy altijd links van de lichaam.
6. 1 tikje op schouderblad beginnen met hardlopen, rustig aan.
7. 1 tikje aan de voorkant van je schouder stil staan. (Dus stoppen met hardlopen).
8. 2 tikjes op je schouderblad snelheid opvoeren.
9. 2 tikjes op je schouderblad heel snel achter elkaar rennen zo hard je kan en liefst nog wat harder.
10. 2 tikjes vóór je schouder snelheid minderen.
11. 2 tikjes vóór je schouder heel snel achter elkaar onmiddellijk stil staan.
12. Pols omhoog direct stoep of verhoging op springen dus onmiddellijk springen.
13. Pols omlaag direct stoep of verhoging afspringen.
14. Een golfbeweging met je pols een lange sprong maken bijvoorbeeld over plas springen. Dan houd je droge voeten.
15. De buddy pakt even de pols van de loper vast, dat betekent opletten loper, we moeten om een obstakel heen en houdt mijn bewegingen goed in de gaten.