

Tips voor hardlopers met een visuele beperking

Als je een hardloper bent of er een wilt worden, en je hebt een visuele beperking, dan wil je waarschijnlijk met een buddy lopen (in het Engels meestal 'Guide' genoemd). Er zijn twee manieren waarop dit meestal wordt gedaan, afhankelijk van je eigen zicht, het gebied waarin je loopt en datgene wat je het prettigst vindt.

Richtlijnen voor juiste begeleiding

Verbale communicatie

Sommige lopers vinden dat ze nog genoeg zien en lopen doorgaans in een duidelijk afgebakend gebied waarbij de buddy aan een kant loopt en deze alleen verbale instructies geeft. Hierbij is de verbale communicatie cruciaal. De buddy kan de tijd hebben om te zeggen: "Ga alsjeblieft naar rechts, want er komt een wandelaar aan", of misschien alleen maar tijd hebben om te zeggen: "Naar rechts". De buddy moet bereid zijn allerlei beleefdheidsregels overboord te zetten en de looper moet bereid zijn rücksichtslos te gehoorzamen.

Met een koord lopen

Een kort touw of koord van ongeveer 30 centimeter lang, werkt erg goed om informatie aan de looper door te geven. De buddy loopt aan een zijde iets schuin voor de looper en beiden houden een kant van het koord vast. De buddy geeft nog steeds verbale instructies, maar door het koord voel je de bochten in het parcours en andere veranderingen in de richting veel beter. In een noodsituatie kan de buddy een korte ruk geven of je tegen te arm drukken zodat je onmiddellijk weet welke kant je op moet gaan.

Op het koord moet voldoende spanning staan om iedere verandering in richting te voelen zonder dat het koord eerst strak hoeft te worden getrokken. Er moet echter weer niet te veel spanning op het koord staan, anders krijg je allebei een vermoeide / lamme arm.

Gebruik voor het koord iets dat prettig aanvoelt en wasbaar is. Alles kan gebruikt worden, van een plastic zak tot een T-shirt, zolang als het maar informatie doorgeeft en weinig weegt. Sommigen gebruiken zelfs schoenveter. Vergeet echter niet je koord samen met je hardloopkleden, in de was te gooien!

Als de looper en buddy ongeveer net zo lang zijn en ongeveer dezelfde paslengte hebben, kan het koord relatief kort zijn, maar als de buddy veel langer of korter is dan je zelf, zou je aan het korte koord gaan hangen. Als je dus niet weet wie je buddy zal zijn, gebruik dan een langer koord dat je als het nodig is, korter kunt vasthouden of desnoods om je pols heen kan slaan.

Keuze van een Buddy

Wat zijn de kwaliteiten van een goede buddy? Ten eerste moet je buddy zich erg bewust zijn van veiligheid. Een buddy die zelf door het drukke verkeer rent en zich ogenschijnlijk niet druk maakt als hij of zij bijna wordt aangereden, zou je niet moeten

vragen samen te gaan hardlopen. Je hebt namelijk meer tijd en ruimte nodig voor twee personen, dus ben er van overtuigd dat je buddy jullie beiden veilig langs obstakels kan loodsen.

Als je serieus met hardlopen bezig bent of er aan gaat beginnen, dan weet je dat de snelheid een belangrijke factor is. Je hebt dan ook een buddy nodig die iets meer aan kan dan je zelf. Buddy's moeten tegelijkertijd praten en hardlopen en voldoende energie hebben om zich bewust te zijn van hun omgeving. Als jij op je topsnelheid loopt en je buddy houdt het maar net bij, maar echter met de tong op de schoenen, dan zal de buddy weinig aandacht meer hebben voor het verkeer of gaten in de weg.

Als je erg veel hardloopt, zorg dan voor een buddy die je ook aardig vind. Je brengt namelijk erg veel tijd met elkaar door! Vergeet echter niet ook aardig te zijn tegen te buddy's.

Welke loopsnelheid

Er bestaat onder ziende hardlopers die nooit buddy zijn geweest een hardnekkig misverstand dat het de buddy is die de snelheid bepaalt. Vaak denken buddy's dat het een onderdeel is van hun taak is om de loopsnelheid te bepalen. Als de snelheid voor jou als loper belangrijk is, dan ben jij het die de snelheid bepaalt!

Als een groep samen loopt zonder dat van te voren een snelheid is afgesproken, is het de groep die de snelheid bepaalt. Een individu kan de snelheid van de groep beïnvloeden door iets voor te groep uit te lopen of juist iets achter te blijven, maar meestal kan niemand van de groep je vertellen waarom een bepaalde snelheid wordt gelopen. Als het jou ook niet veel uitmaakt met welke snelheid je loopt, kunnen jij en je buddy het op dezelfde manier doen.

Echter, de loopsnelheid zal voor jou waarschijnlijk wél belangrijk zijn, althans binnen een bepaalde range. Als je iets langzamer loopt dan je graag zou willen, versnel dan iets. Als je buddy dat niet oppikt en wat achter blijft, vraag de buddy dan of het iets sneller kan. Als je zelf langzamer wilt, maar je buddy blijft trekken, zeg dan: "Mag het misschien een beetje langzamer".

De tijd in de gaten houden

De meeste lopers met een visuele beperking hebben geen special horloges voor het hardlopen. Dat betekent als de tijd moet worden bijgehouden, moet de buddy dat doen. Zorg er voor dat jullie beiden precies op de hoogte zijn van hoe dat gebeurt.

Er zijn twee manieren waarop een horloge gebruikt wordt. Ten eerste als de loper de snelheid waarmee wordt gelopen wil weten. Dus als er wordt gestopt om wat te drinken, wordt het horloge stop gezet. Het tijd loopt alleen als er echt wordt gelopen, dus niet tijdens drinkpauzes, veters vast maken, enz. De tijdregistratie is handig als je gevoel voor een bepaalde snelheid wilt opbouwen.

De tweede manier van tijdsregistratie is het laten doorlopen van de tijd, dus ook als er een pauze wordt ingelast. Dit komt overeen met een normale wedstrijd. Sommige lopers geven hier de voorkeur aan omdat het de totale tijd van de training weergeeft.

Beide manieren van tijdsregistratie worden veel gebruikt, dus zorg er voor dat je precies weet welke manier jouw buddy de tijd registreert.

Richtlijnen voor Buddy's

Nieuwe buddy's zijn meestal erg zenuwachtig over wat ze moeten doen. Ze weten niet zeker wat ze moeten doen, hoe hard ze aan het koord moeten trekken, wat en hoeveel ze de looper moeten vertellen, enzovoort. Hieronder wat tips die het voor de buddy's wat makkelijker moet maken.

Wat wel en niet zeggen

- Wees expliciet. "Wees hier voorzichtig" geeft weinig tot geen informatie. De looper is al voorzichtig. "De grond is hier wat onregelmatig" vertelt de looper wat hij of zij moet weten.
- Begin met de actie, gevolgd door achtergrond informatie. "We lopen op een menigte af die midden op de weg staan, dus..." vertelt de looper niet wat hij of zij moet doen, met het risico dat het al te laat is. Zeg dus: "Naar rechts, we naderen een groep mensen op de weg..."
- Vraag vooraf naar te nemen beslissingen. Als er twee routes mogelijk zijn, noem ze dan zodra je weet dat die keuze gemaakt moet worden, zodat je niet hoeft te stoppen om de mogelijkheden te bespreken. Als je wilt stoppen voor een drinkpauze, zeg dat dan ruim van tevoren.
- Als je niet om obstakels zoals hobbels en kuilen heen kunt, licht de looper dan op tijd in en geef ook de richting aan, bijvoorbeeld "Stoep op" of "Stoep neer" vertelt de looper of er omlaag of om laag moet worden gestapt.
- Geef van tevoren de richting aan en vergeet niet welke richting!
- Vertel de looper vooral in een onbekende omgeving informatie over de looproute. "We gaan een heuvel op, het is een lang vals plat" of "we gaan over naar rechts over 20 meter", zijn goede omschrijvingen.
- Vertel de looper over dingen die jullie passeren en interessant kunnen zijn. Zijn er waterfonteinjes? Schaduwplekken? Korenvelden? Openbare toiletten?

Hoe vind je andere lopers?

Om hardlopers of wandelaars te vinden met een visuele beperking, maar ook om buddy's te vinden, kun je contact opnemen met lokale atletiekverenigingen en loopgroepen die bijna overal wel te vinden zijn. In Nederland kun je ook contact opnemen met [Running Blind](#) die reeds actief zijn in diverse regio's zoals Rotterdam, Den Haag, Amsterdam en Utrecht.

Heb plezier!

Welke loopbegeleiding je ook gebruikt en waar je ook je buddy's vandaan haalt, je zult een hoop plezier hebben. Misschien ga je zelfs wedstrijden lopen en misschien ga je zelfs kleinere maten dragen!

Dit document is een vrije vertaling van "Tips for Runners with Visual Impairments" van de AFB (American Foundation for the Blind)