

## Paratriathlon\* factsheet

*(in welke mate) is een organisatie geschikt voor paratriatleten?*

In te vullen door de evenementorganisatie

1. Paratriatleten zijn voor de Nederlandse situatie onder te verdelen in vier groepen: tandem (blind/slechtziend), rolstoel, beenprothese en balans. Dit is een andere indeling dan door de ITU gehanteerd wordt. Het verschil is dat deze indeling is gemaakt op hulpvraag bij wedstrijden en de ITU-indeling gebaseerd is op de mate van de beperking van de atleet.
2. Volgens de NTB-reglementen mogen paratriatleten deelnemen aan alle NTB-wedstrijden en zijn alle door hun voorgestelde hulpmiddelen toegestaan, zolang ze geen extra voordeel geven ten opzichte van de overige deelnemers. Van extra voordeel is sprake wanneer de aanpassing meer voordeel oplevert dan de handicap een nadeel is. Deelname is alleen mogelijk als de veiligheid (van paratriatleten, overige deelnemers en andere betrokkenen) niet in het geding komt.
3. Dit factsheet is bedoel om duidelijkheid te scheppen in de mate van geschiktheid van een wedstrijd voor deelname door paratriatleten. Zowel voor de paratriatleet (extra info) als de wedstrijdorganisatie (checklist). Hoe meer vragen met 'nee' beantwoord worden, hoe minder de wedstrijd geschikt is voor deelname door paratriatleten.
4. De paratriatleet maakt gezamenlijk met de organisatie en de officials de uiteindelijke keuze t.a.v. deelname. NTB officials moeten paratriatleten uit de wedstrijd nemen als er een gevaarlijke situatie voor de para-atleet of andere atleten voordoet.

Iedereen zal begrijpen dat vrijwel geen enkele organisatie in staat is om aan alle punten uit dit document te voldoen. Het is dan ook vooral bedoeld als leidraad voor organisaties die te maken krijgen met deelname van gehandicapte atleten. We hebben geprobeerd zo goed mogelijk inzichtelijk te maken waar deelnemers, vrijwilligers en organisatie tegenaan zouden kunnen lopen.

Boven alles geldt echter dat deelname voor alle atleten (dus ook deelnemers zonder beperking) veilig dient te zijn, er vooraf duidelijke afspraken zullen moeten worden gemaakt, de organisatie op de hoogte moet zijn van de beperking van de deelnemers en de officials weten hoe men dient om te gaan met personen met een beperking.

Let daarbij goed op de verantwoordelijkheden en de rechten en plichten van alle betrokkenen hierin.

Meer informatie: Rob Noordzij – NTB coördinator paratriathlon / [paratriathlon@triathlonbond.nl](mailto:paratriathlon@triathlonbond.nl)

### Paratriatleten zijn:

**Welkom (maar het parcours is waarschijnlijk ongeschikt) / Meer dan welkom in de groep: tandem, rolstoel, loopprothese, balans / Welkom / Meer dan welkom**

\* voor paratriathlon en paratriatleet kan te allen tijde ook paratriathlon en paratriatleet gelezen worden (en alle andere varianten o.b.v. de door de Nederlandse Triathlon Bond gefaciliteerde vormen van combiduursport).

## Blinde/slechtziende atleten (tandem)

### 1 Algemeen

Blinde en slechtziende atleten zijn over het algemeen 10 tot 20 procent langzamer dan valide atleten. Dit komt voornamelijk door een langzamere wissel en het feit dat bochten en veranderingen in ondergrond bij alle onderdelen meer aandacht vragen. Een blinde of slechtziende atleet vormt altijd een team met een gids en er moet dus rekening gehouden worden met twee atleten onder één startnummer.

Andere deelnemers kunnen in verwarring raken omdat het in het heetst van de strijd niet altijd duidelijk is dat de 2 atleten 1 deelnemer zijn of omdat ze de bochtentechniek van de deelnemers niet goed kunnen inschatten. Blinde / slechtziende atleten fietsen samen met hun gids op een tandem.

### 2 Parcours

#### Zwemmen (indien van toepassing)

- Zijn atleet en gids als zodanig herkenbaar in het water? ja/nee
- In-/uitgang is breed genoeg voor 2 atleten naast elkaar: ja/nee
- In-/uitgang is een: trap/ kunstmatige helling/ natuurlijke helling
- Aantal atleten per startgroep: .....
- Zwemparcours: 1 ronde / meerdere rondes
- Bochten zijn: linksom / rechtsom
- Zijn de bochten afgezet met boeien van min. 1m3 ja/nee
- Kleur van de boeien? .....

#### Fietsen (indien van toepassing)

- Heeft de atleet bijzondere wensen t.o.v. andere atleten? ja/nee
- Zo ja welke wensen.....

#### Lopen

- Is het parcours op de wedstrijddag te verkennen? ja/nee
- Is het parcours voor minimaal 95% breed genoeg om met 3 atleten naast elkaar te lopen? ja/nee
- Is het parcours op alle plekken overzichtelijk (meer dan 30 meter zicht voor en achter)? ja/nee

### 3 Wisselzone

- Is er ruimte om een tandem neer te zetten (deze zijn 1,5m langer dan een normale fiets)? ja/nee/nvt
- Is er ruimte/faciliteiten voor 2 personen (bv: dubbele bakken)? ja/nee
- Zijn er in de wisselzone haakse bochten? ja/nee
- Zijn er in de wisselzone stoepanden o.i.d.? ja/nee

### 4 Overige aandachtspunten

- Is er rekening gehouden met de gids in de racepack (dubbele nummers, gift, e.d.): ja/nee
- Is (een deel van) de wedstrijdzone geluidsarm (geen harde muziek/speaker): ja/nee

## Rolstoelatleten

### 1 Algemeen

Rolstoelatleten hebben totaal andere snelheden dan een valide atleet. Naar gelang de handicap zwemmen ze iets langzamer dan een valide atleet, is hun fietsonderdeel tot 50% langzamer maar kunnen ze bij het lopen (wheelen voor een rolstoelatleet) tot 100% sneller zijn. Snelheden boven de 30 km/u op het loop onderdeel zijn geen uitzondering voor een getrainde rolstoelatleet!

Wissels en haakse bochten zijn de grootste beperking voor een rolstoel atleet. Beide kunnen ze, naar gelang hun handicap en het parcours zelfstandig tot met hulp van 2 personen uitvoeren. In de wisselzone hebben ze tot 4x meer ruimte nodig.

Andere deelnemers en parcoursbeveiligers kunnen op verschillende manieren verrast worden door een rolstoelatleet:

- 1: Na het zwemmen doordat ze niet zonder hulp het water uit kunnen komen,
- 2: Bij het fietsen omdat een handbike vaak langzamer gaat dan een fiets, bochten anders neemt en vaak niet hoger is dan 70 cm (en dus bv. niet boven een hek uitkomt)!
- 3: Bij het lopen door het grote snelheidsverschil en grote moeite om een bocht goed te nemen.

### 2 Parcours

#### Zwemmen (indien van toepassing)

- Is de rolstoelatleet als zodanig bekend in het water? ja/nee
- In/uitgang is een: steile trap/ trap/ kunstmatige helling / natuurlijke helling
- Is de in/uitgang van het water per rolstoel te bereiken? ja/nee
- Kunnen bij/in het water 2 assistenten staan? ja/nee
- Zijn er opgeleide begeleiders die de atleet uit het water kunnen halen (richtlijn ITU) ja/nee
- Is er bij de in/uitgang van het water ruimte voor een rolstoel en 2 assistenten? ja/nee
- Heeft de organisatie assistenten/begeleiders beschikbaar? ja/nee

#### Fietsen (indien van toepassing)

- Is het parcours overzichtelijk? ja/nee  
(altijd 100m zicht voor, achter of combi) op 50cm hoogte
- Heeft het parcours haakse bochten? ja/nee
- Is het parcours (voor 95%) breder dan 1,5 meter? ja/nee

#### Lopen (wheelen)

- Is het parcours op de wedstrijddag voor de wedstrijd te verkennen? ja/nee
- Is het parcours (voor 95%) breed genoeg om met 3 atleten naast elkaar te lopen? ja/nee
- Is het parcours op alle plekken overzichtelijk? ja/nee  
(meer dan 30m zicht voor en achter)
- Heeft het parcours stoepranden? ja/nee
- Heeft het parcours haakse bochten? ja/nee
- Gaat het parcours (voor 95%) over verhard terrein? ja/nee
- Gaat het parcours (voor 80%) over terrein zonder hobbels? ja/nee  
(kinderkopjes e.d.)

### 3 Wisselzone

- Is er ruimte om een handbike en/of wheeler neer te zetten? (zijn 1m langer dan een normale fiets, 50cm breed en moeten op de grond staan/kunnen niet worden opgehangen) ja/nee
- Is er ruimte voor de rolstoelatleet en 2 personen? (i.v.m. assistentie, reken op een ruimte van 3 bij 2 meter) ja/nee
- Zijn er haakse bochten in de wisselzone? ja/nee
- Zijn er stoepranden o.i.d. in de wisselzone? ja/nee
- Is de wisselzone makkelijk bereikbaar, niet drassig, liefst verhard ja/nee

### 4 Faciliteiten rondom de wedstrijd

- Zijn faciliteiten als kleedruimte, douche, balie, horeca e.d. bereikbaar in een rolstoel? ja/nee
- Is parkeergelegenheid voor gehandicapten? (een rolstoelatleet kan, afhankelijk van zijn auto, een extra brede of lange plek nodig hebben én de mogelijkheid om met zijn auto tot bij de wisselzone te komen) ja/nee
- Is er een douche voor gehandicapten en/of douchestoel aanwezig? ja/nee

## Atleten met een beenprothese

### 1 Algemeen

Atleten met een beenprothese zijn nog het beste te vergelijken met atleten zonder handicap. Naargelang hun handicap zijn hun snelheden gelijk of tot 50 procent langzamer dan die van de andere atleten. De extra wensen van deze groep liggen vooral bij de wissels. Tijdens het zwemmen gebruiken ze geen enkel hulpmiddel, maar voor het lopen en fietsen hebben ze vaak speciale protheses. Dit betekent dat ze, naast hun 'biologische' benen, nog tot 3 prothese benen hebben: een 'normaal' loopbeen, een 'wielrenbeen' (vaak een aluminium of carbon pijp zonder voet en zo nodig voorzien van een kniegewricht) en een hardloopbeen (wordt blade of lepel genoemd. Vaak met een normale zool eronder voor de grip en levensduur).

De atleet met een beenprothese zwemt zonder prothese maar kan niet lopen zonder prothese. Dit betekent dat de atleet met protheses of krukken naar de start toe komt en bij het uit het water gaan zijn prothese of krukken direct weer nodig heeft. Daarnaast is de weg naar de wisselzone extra moeilijk voor deze groep, zeker als het langer is dan enkele tientallen meters.

Bij het fietsen wordt een prothese gebruikt die zo specialistisch is dat er niet veilig op gelopen kan worden. Ook hier is een lang loopgedeelte van de afstaplijn naar de wisselplek daarom een extra opgave. De wissels zelf duren tot enkele minuten langer omdat er van prothese gewisseld moet worden. Om de wissels goed uit te voeren is een ruimere plaats, een stoel en een droge plek om de protheses neer te leggen een minimale vereiste.

Voor de andere atleten is het goed om te weten dat atleten met een beenprothese een andere, asymmetrische, loop hebben.

### 2 Parcours

#### Zwemmen (indien van toepassing)

- Is de atleet herkenbaar in het water? ja/nee
- In/uitgang is een: steile trap/ trap/ kunstmatige helling/ natuurlijke helling
- Kan bij/in het water een assistent staan? ja/nee
- Zijn er opgeleide begeleiders die de atleet uit het water kan halen (richtlijn ITU) ja/nee
- Is er voldoende ruimte bij de in/uitgang? ja/nee
- Heeft de organisatie assistenten / begeleiders beschikbaar? ja/nee
- Is het zwemparcours eenvoudig te bereiken? (geen mul zand, drassig gras etc.) ja/nee

#### Fietsen (indien van toepassing)

- Is het parcours overzichtelijk (altijd 100m zicht voor, achter of combi) ja/nee
- Heeft het parcours haakse bochten? ja/nee
- Is het parcours (voor 95%) breder dan 1,5 meter ja/nee

**Lopen:**

- Is het parcours op de wedstrijddag voor de wedstrijd te verkennen? ja/nee
- Is het parcours (voor 95%) breed genoeg om met 3 atleten naast elkaar te lopen? ja/nee
- Is het parcours op alle plekken overzichtelijk? (meer dan 30m zicht voor en achter) ja/nee
- Heeft het parcours stoepranden? ja/nee
- Heeft het parcours haakse bochten? ja/nee
- Gaat het parcours (voor 95%) over verhard terrein? ja/nee
- Gaat het parcours (voor 80%) over terrein zonder hobbels? (kinderkopjes e.d.) ja/nee

**3 Wisselzone**

- Is er ruimte voldoende ruimte om de beenprothese naast de Fiets te plaatsen? ja/nee
- Is er ruimte voor de atleet en 1 begeleider? (i.v.m. assistentie, reken op voldoende ruimte) ja/nee
- Zijn er haakse bochten in de wisselzone? ja/nee
- Zijn er stoepranden o.i.d. in de wisselzone? ja/nee
- Is de wisselzone makkelijk bereikbaar, niet drassig, liefst verhard ja/nee

**4 Overige faciliteiten**

- Zijn faciliteiten als kleedruimte, douche, balie, horeca e.d. goed bereikbaar? ja/nee
- Is parkeergelegenheid voor gehandicapten? ja/nee
- Is er een douche voor gehandicapten en/of douchestoel aanwezig? ja/nee

## Atleten met balansproblemen

### 1 Algemeen

Atleten met een balansprobleem hebben 2 mogelijke beperkingen: ze kunnen (een deel van) een arm niet gebruiken of ze hebben een beperking in hun zenuwstelsel waardoor hun hele lichaam of een deel van hun lichaam niet werkt zoals ze zouden willen.

In beide gevallen hebben ze tijdens de wedstrijd enkele beperkingen: Het zwemmen is met een zware beperking, de wissels duren langer en tijdens het fietsen zijn ze minder koersvast, rijden vaak instabiel en torderen (ze moeten remmen, sturen en schakelen met één arm).

Omdat deze groep zo divers is in type handicap en mate van beperking is het niet te voorspellen wat het snelheidsverschil is tussen een atleet met een groot balansprobleem en een atleet met een kleiner balansprobleem. Wel kan het voorkomen dat het, door een afwijkend beweegpatroon, lijkt alsof de atleet ieder moment kan instorten terwijl hij juist zeer geconcentreerd een topprestatie aan het neerzetten is. Het afspreken van een codewoord kan veel problemen voorkomen.

Gelang de type beperking hoeft er geen enkele aanpassing gedaan te worden tot een extra grote wisselpak om de andere atleten niet te hinderen. Wel is er soms behoefte aan hulp van een begeleider om bijvoorbeeld kledingstukken los en vast te maken en protheses aan te reiken .

Voor andere atleten is het belangrijk om te weten dat er een atleet met een balansbeperking meedoet, om verkeerde reacties en gevaarlijke situaties te voorkomen.

### 2 Parcours

#### Zwemmen (indien van toepassing)

- Is de atleet herkenbaar in het water? ja/nee
- In/uitgang is een: steile trap/ trap/ kunstmatige helling/ natuurlijke helling
- Kan bij/in het water een assistent staan? ja/nee
- Zijn er opgeleide begeleiders die de atleet uit het water kan halen (richtlijn ITU) ja/nee
- Is er voldoende ruimte bij de in/uitgang? ja/nee
- Heeft de organisatie assistenten / begeleiders beschikbaar? ja/nee

#### Fietsen (indien van toepassing)

- Is het parcours overzichtelijk (altijd 100m zicht voor, achter of combi) ja/nee
- Heeft het parcours haakse bochten? ja/nee
- Is het parcours (voor 95%) breder dan 1,5 meter ja/nee
- Gaat het parcours (voor 80%) over terrein zonder hobbels? (kinderkopjes e.d.) ja/nee

**Lopen:**

- Is het parcours op de wedstrijddag voor de wedstrijd te verkennen? ja/nee
- Is het parcours (voor 95%) breed genoeg om met 3 atleten naast elkaar te lopen? ja/nee
- Is het parcours op alle plekken overzichtelijk? (meer dan 30m zicht voor en achter) ja/nee
- Heeft het parcours stoepranden? ja/nee
- Heeft het parcours haakse bochten? ja/nee
- Gaat het parcours (voor 95%) over verhard terrein? ja/nee
- Gaat het parcours (voor 80%) over terrein zonder hobbels? (kinderkopjes e.d.) ja/nee

**3 Wisselzone**

- Is er ruimte voor de atleet en 1 begeleider? (i.v.m. assistentie, reken op voldoende ruimte) ja/nee
- Zijn er haakse bochten in de wisselzone? ja/nee
- Zijn er stoepranden o.i.d. in de wisselzone? ja/nee
- Is de wisselzone makkelijk bereikbaar, niet drassig, liefst verhard? ja/nee

**Overige faciliteiten**

- Zijn faciliteiten als kleedruimte, douche, balie, horeca e.d. goed bereikbaar? ja/nee
- Is parkeergelegenheid voor gehandicapten? ja/nee
- Is er een douche voor gehandicapten en/of douchestoel aanwezig? ja/nee