

# Ski nordisch mit Sehbehinderung

→ Winter, Schnee und Eis bedeuten für blinde und sehbehinderte Personen oft auch unangenehme und beschwerliche Erfahrungen; Wintersport / sich in der Natur frei bewegen ermöglicht ihnen das auch anders zu erleben; als genussvolles Wintererlebnis.

Auch Menschen mit Sehbehinderungen können sich aktiv im Schneeesport betätigen und Freude am Langlauf erleben. Dazu braucht es Freude an der Bewegung, Körper- und Gleichgewichtsgefühl, gute Ausrüstung und geschulte Begleitpersonen. Die Spuren beim klassischen Langlauf erleichtern durch ihre Führung das Laufen und bieten somit optimale Voraussetzungen, sich frei fortzubewegen, ohne Körperkontakt. Bei entsprechender Loipenwahl können sich sportlich begabte Läuferinnen und Läufer auch am Skaten erfreuen.

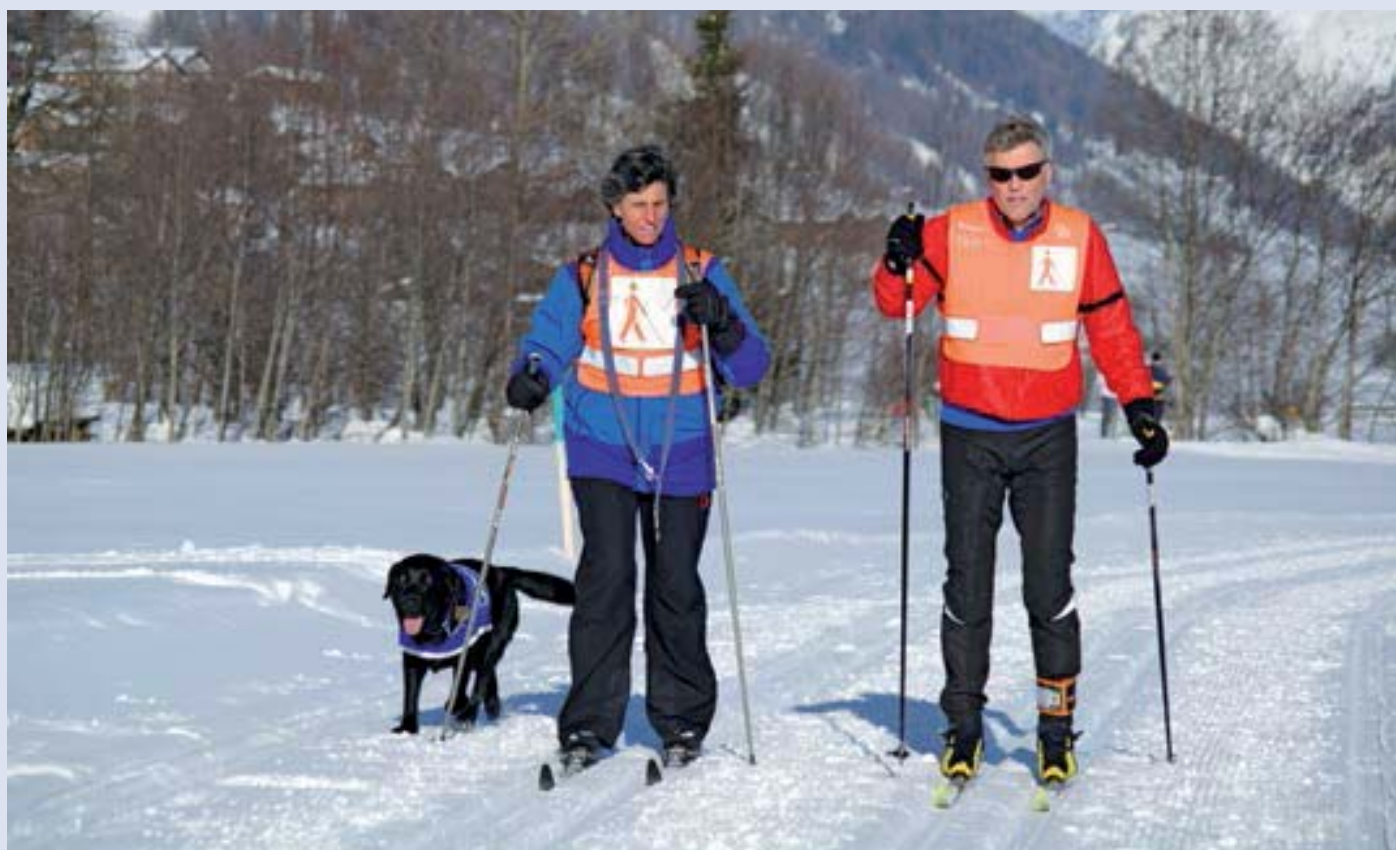
Wenn man sich mit dem Schnee vertraut gemacht hat, dann ähneln die ersten Schritte in der Spur dem normalen Laufen und es ist bereits möglich, auf einfachen, flachen Loipen zu laufen. Durch die Schulung und Vertiefung der Technik werden Unsicherheiten wie Gleichgewicht halten beim Gleiten auf einem Ski, die Koordination Arme / Beine und die hohe Anforderung von Aufstiegen

und Abfahrten für sehbehinderte / blinde Menschen überwunden. Dazu braucht man eine gut geschulte Begleitung, welche die Technik selbst gut beherrscht, sie gut vermitteln und das Gelände entsprechend einschätzen und wählen kann.

Begleiter «leihen ihre Augen aus», sind die Hilfe zur Selbsthilfe. «Hilf mir, es selbst zu tun» soll das Motto sein.

## Darum ist Langlaufen ein beliebter Schneesport

- + die geringe Geschwindigkeit
- + die Tatsache, dass nur wenige bis keine objektiven Gefahren vorhanden sind
- + die Vollständigkeit der technischen Handlung, die fast alle Muskeln einbezieht und die körperliche Kondition und Koordination verbessert
- + geeignet für jedes Alter



### Begleite ich oder führe ich?

Die Entscheidung für das eine oder andere ist vom sehbehinderten bzw. blinden Langlaufpartner und von der jeweiligen Situation abhängig: der Übergang vom Begleiten zum Führen ist fließend und stellt hohe Anforderungen an den Begleiter. Neben den technischen Aspekten und dem Beherrschen der Kommandos werden Aufmerksamkeit, Antizipationsfähigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Gewissenhaftigkeit und Einfühlungsvermögen verlangt. Rückfragen seitens des Begleiters, ein Gespräch über die Vorstellungen und Wünsche des Läufers und ein Feedback helfen Missverständnisse vorzubeugen.

Das Vertrauen ist im Sehbehindertenlanglauf sehr wichtig. Der Begleiter steht einer sehbehinderten / blinden Person zur Seite, um das Handicap der mangelhaften / fehlenden visuellen Information zu ersetzen (der Begleiter «leiht seine Augen aus»).

Der Läufer sollte sich ohne Ängste und im vollem Vertrauen bewegen können, damit er seine Konzentration auf die Bewegung und die Langlauftechnik lenken kann. Die Kunst des Begleiters besteht also darin, das individuell angemessene Mass der Hilfestellungen zu finden: sicher und verantwortungsvoll leiten, ohne den Läufer mit überflüssigen Informationen zu belasten und ohne ihn zu bevormunden (bei blinden Läufern muss mehr Information gegeben werden, bei Läufern mit Sehrest liegt die Schwierigkeit im Einschätzen, welche Informationen zu welchem Zeitpunkt nötig sind). Die Informationen sollten dem Läufer keine Angst vermitteln (schwierige Stellen / Gefahren nicht verstecken, aber aufpassen, wie die Aussagen vom Läufer entgegengenommen werden).

Zusammenfassend: soviel sagen und handeln wie nötig und so wenig wie möglich.

### Führen nach Sehvermögen

Beim Langlauf mit blinden Sportlern ersetzt die Begleitperson alle visuellen Informationen durch Worte. Alle Richtungsänderungen und Veränderungen des Geländes müssen angesagt werden. Normalerweise läuft der Begleiter in der Spur nebenan.

Läufer mit Gesichtsfeldeinschränkung sehen nur das, was gerade vor ihnen ist und nicht das, was seitlich von ihnen geschieht bzw. ist. Im richtigen Abstand können sie ohne grosse Kommunikation nachlaufen; der optimale Abstand ist eher gross, denn je weiter der Begleiter vom Läufer entfernt ist, desto mehr sieht er von dessen Umrissen. Problematisch und ansagepflichtig sind Spurenwechsel, Einfädeln, entgegenkommende Läufer, Brücken, Böschungen usw. gleich neben der Loipe.

Bei sehschwachen Läufern muss der Begleiter sich ständig fragen, ob er etwas ansagen soll oder nicht: «Sieht er das oder nicht?». Hinzu kommt, dass die Sicht von sehschwachen Menschen von Tag zu Tag variieren kann und sich das Auge oft nur sehr lang-



sam auf Lichtveränderungen einstellt. Diffuses Licht, Schneefall, Schatten von Bäumen, Übergang Sonne / Schatten etc. sind alles Faktoren, welche die Sicht deutlich verschlechtern können und die der Begleiter beachten muss.



Personen mit Seh- und Hörbehinderung haben meistens Hörgeräte, so dass eine Kommunikation über die Sprache möglich ist. Als technische Hilfsmittel gibt es Apparate, die mit dem Hörgerät verbunden und vom Begleiter und Läufer um den Hals getragen werden. Wenn man mit seh- und sehr stark hörbehinderten Läufern unterwegs ist, ist die Absprache im Voraus besonders wichtig. Häufig muss man die Informationen «lormsen», d.h. in die Hand schreiben. Es ist auch möglich und von Vorteil im Voraus einige Signale in Körpersprache und / oder –berührung miteinander abzumachen bzw. zu besprechen. Zu beachten ist auch die Tatsache, dass eine zusätzliche Hörbehinderung zur Sehbehinderung das Gleichgewicht in grösserem Ausmass beeinträchtigen kann.

## Führen mit Kommandos

Die Sprache ist unser Hauptinstrument beim Begleiten und Führen. Deshalb ist es wichtig, dass wir mit dem Klang unserer Stimme und unserer Wortwahl Vertrauen und Sicherheit ausstrahlen. Die Läufer sind sehr auf Stimmen sensibilisiert und merken sofort, wenn die Begleitperson unsicher ist. Nebst den Kommandos sind auch die beschreibenden, erklärenden und vorausschauenden Informationen wichtig. Sie dienen den Läufern als Vorstellungshilfe, damit haben sie auch ein Bild von der Landschaft, die sie durchlaufen, und von dem, was auf sie zukommt auf der Loipe.

Es lohnt sich, den Blickkontakt (evtl. Handzeichen) mit entgegenkommenden Loipenbenutzern zu suchen, so dass der Läufer möglichst selten die Spur verlassen muss.

Beim Führen ist eine gemeinsame Sprache wichtig, d. h. die Kommandos (Begleitbegriffe) sind einheitlich und werden von allen Läufern und Begleitern verstanden und gleich benutzt. Eine Person mit Sehbehinderung kann sich sehr gut anhand von Geräuschen orientieren. Dieser Umstand kann beim Führen genutzt werden, indem die folgende Person sich lediglich der Geräuschquelle zuwendet und dieser folgt.

## Begleit- und Führungstechniken

Beim klassischen Langlauf, wenn es eine doppelte Spur gibt, kann der Begleiter neben dem Läufer laufen. Läufer mit einem Sehrest laufen lieber hinterher, damit sie einen Anhaltspunkt haben. Bei optimalen Loipenverhältnissen (gute Spuren, flaches Gelände) können blinde wie sehbehinderte Läufer auch vorne gehen, so hat der Begleiter von hinten die Übersicht.



Beim Skating läuft der Begleiter vorne; es ist wichtig einen optimalen Abstand zu finden: so nahe, dass das akustische Signal gehört werden kann, bzw. bei Sehrest die Umrisse des Begleiters noch wahrgenommen werden können, aber gross genug um ein Auffahren auf die Ski zu verhindern. Bei genügend breiten Loipen können Läufer und Begleiter auch nebeneinander skaten.



Der Aufstieg kann mit den üblichen Aufstiegsschrittformen bewältigt werden. Für die Abfahrt gibt es spezielle Führtechniken und der Begleiter entscheidet vor jeder Abfahrt welche er anwenden will. Diese hängt von mehreren Faktoren ab: Fahrkönnen (des Läufers und des Begleiters), Kondition und Müdigkeit des Läufers, Loipenverhältnisse und Betrieb, Schneesverhältnisse usw.

## Aktive und passive Sicherheit

Sicherheit ist eines der wichtigsten Themen beim Schneesport allgemein und beim Langlaufen mit blinden und sehbehinderten Personen besonders. Eine gute und sichere persönliche Langlauftechnik, Kenntnisse der behindertenspezifischen Themen, grosses Verantwortungsbewusstsein und das Antizipieren möglicher Gefahren sind vier wichtige Kompetenzen, die einen Begleiter auszeichnen; dazu soll er jederzeit eindeutige und gut verständliche Kommandos anwenden, genügend und korrekte Informationen geben, die Führtechnik beherrschen und die FIS-Verhaltensregeln Skilanglauf einhalten. Bei der passiven Sicherheit geht es in erster Linie darum, das Umfeld (andere Langläufer) auf das Tandem aufmerksam zu machen. Die einheitlichen Kennzeichen (Gilet und Rucksacküberzug) sind von Weitem und auch bei schlechter Sicht deutlich zu erkennen; sie sollen die anderen Sportler sensibilisieren. Diese Kennzeichnung hat immer mehr Akzeptanz gefunden und wird von den anderen Loipenbenützern begrüsst. Zur passiven Sicherheit gehören auch eine gute Ausrüstung und eine angepasste Bekleidung.

Der Begleiter kann in schwierigen Situationen nur dann problemlos begleiten, wenn er selbst sehr sicher und gut läuft und die Führtechnik beherrscht. Der Läufer seinerseits muss über die nötige Konzentrationsfähigkeit verfügen, um die Informationen aufzunehmen und entsprechend zu reagieren. Diese Kapazität steht ihm nur zur Verfügung, wenn er sich grundsätzlich sicher fühlt und Vertrauen hat.



Ausbildungskurse für Begleitende von Langläuferinnen und Langläufern mit Sehbehinderung werden jährlich von Plusport angeboten. Erkundigen Sie sich nach den aktuellen Daten.

Marinella Pezzoli

\*\*\*\*\*

