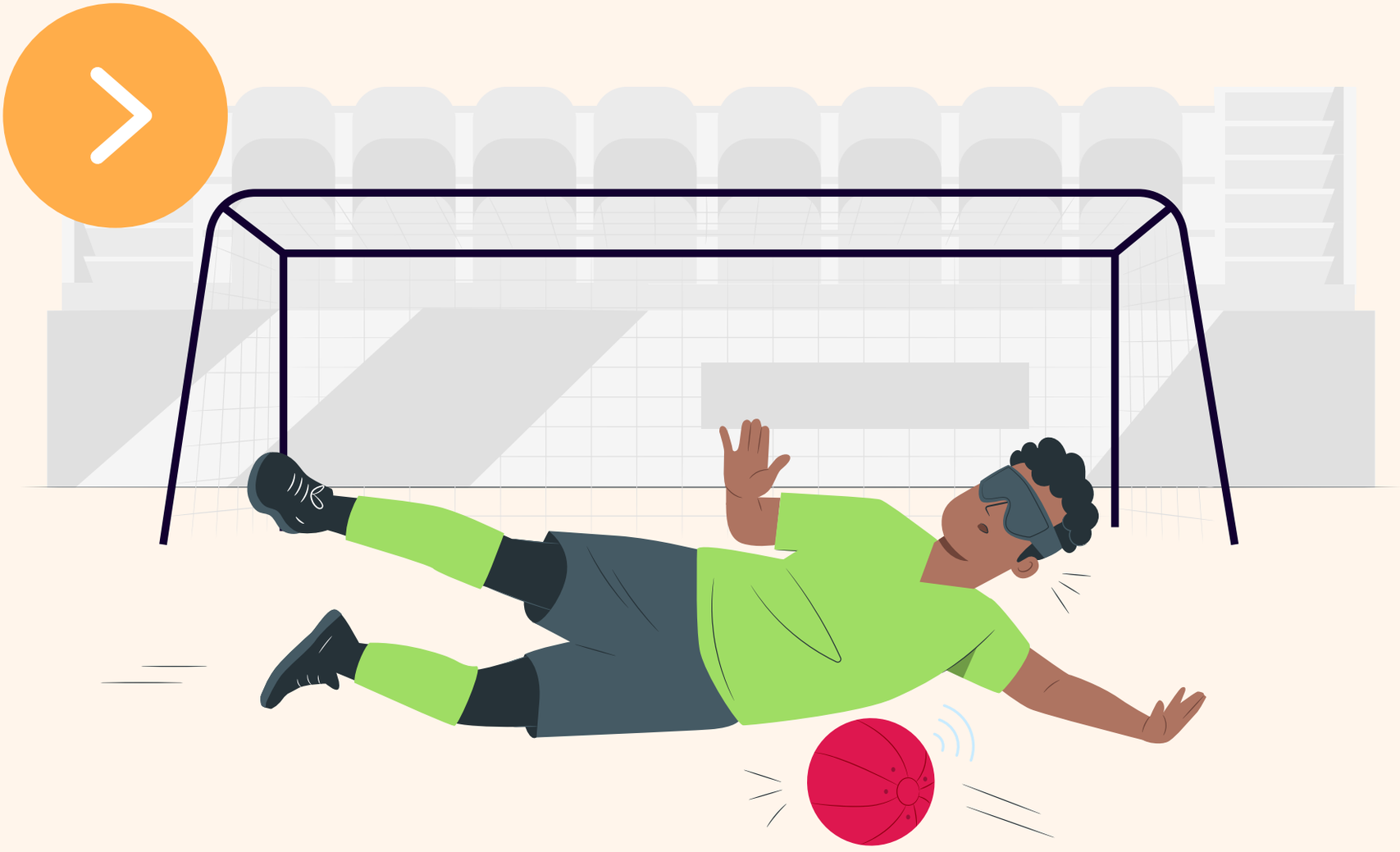
De route naar sporten met een visuele beperking: van passende sport zoeken tot volwaardig meedoen



Sport- en beweegervaringen van mensen met een visuele of een gehoorbeperking (Gómez Berns et al., 2026).
Toegankelijkheid van zaalsportaccommodaties (Sparreboom et al., 2026).

Van thuis naar de sportvloer

Een sporter met een visuele beperking krijgt onderweg met verschillende uitdagingen te maken. Van het vinden van een passende sport en het organiseren van de reis tot het vinden van de weg binnen en daadwerkelijk meedoen. Deze route is gebaseerd op resultaten uit twee onderzoeken.

Loop mee door de route en ontdek wat helpt.



1 Een passende sport kiezen



‘’Welke sport past bij mij?’’

Wat helpt



Vindbaar en toegankelijk online aanbod.



Hulp van bijv. een buurtsportcoach.



Clubs in de buurt die meedenken.



2 Informatie en contact



‘’Weet ik wat ik kan verwachten en bij wie ik terechtkan voor hulp?’’

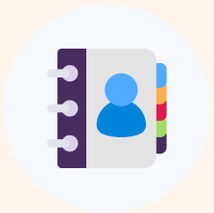
Wat helpt



Concrete informatie over ingang, route en voorzieningen.



Vooraf bespreken wat sporter nodig heeft.



Duidelijk contactpersoon vereniging en accom-modatie.



“(Als ik) ergens heen (zou) moeten gaan, naar een sporthal of iets dergelijks, dan zou ik echt wel van tevoren bellen van, zijn jullie toegankelijk? Hoe is dit en dat geregeld? En die vragen zou je eigenlijk niet moeten hoeven stellen omdat dat al heel veel energie kost. Wat zonde is, want die energie kan je dan dus niet meer in andere belangrijke zaken stoppen.”

- *Citaat uit Sparreboom et al., 2026.*

3 De reis organiseren

‘’Kan ik er zelfstandig, betaalbaar en op tijd komen?’’

Wat helpt

Aanbod dichter bij huis.

Samen reizen of op-halen van station/halte.

Betrouwbaar en betaalbaar vervoer.



4 Van halte of afzetplek naar de ingang

‘’Kan ik de ingang vinden?’’

Wat helpt

Doorlopende, vrije en logische route.

Afzetplek of halte dicht bij de ingang.

Duidelijk contrast en herkenbare ingang.



5 Binnen de weg vinden

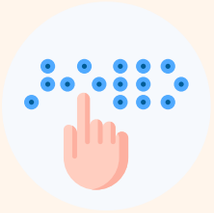


‘’Kan ik zelfstandig naar de kleedkamer, het toilet en de sportzaal of het veld?”

Wat helpt



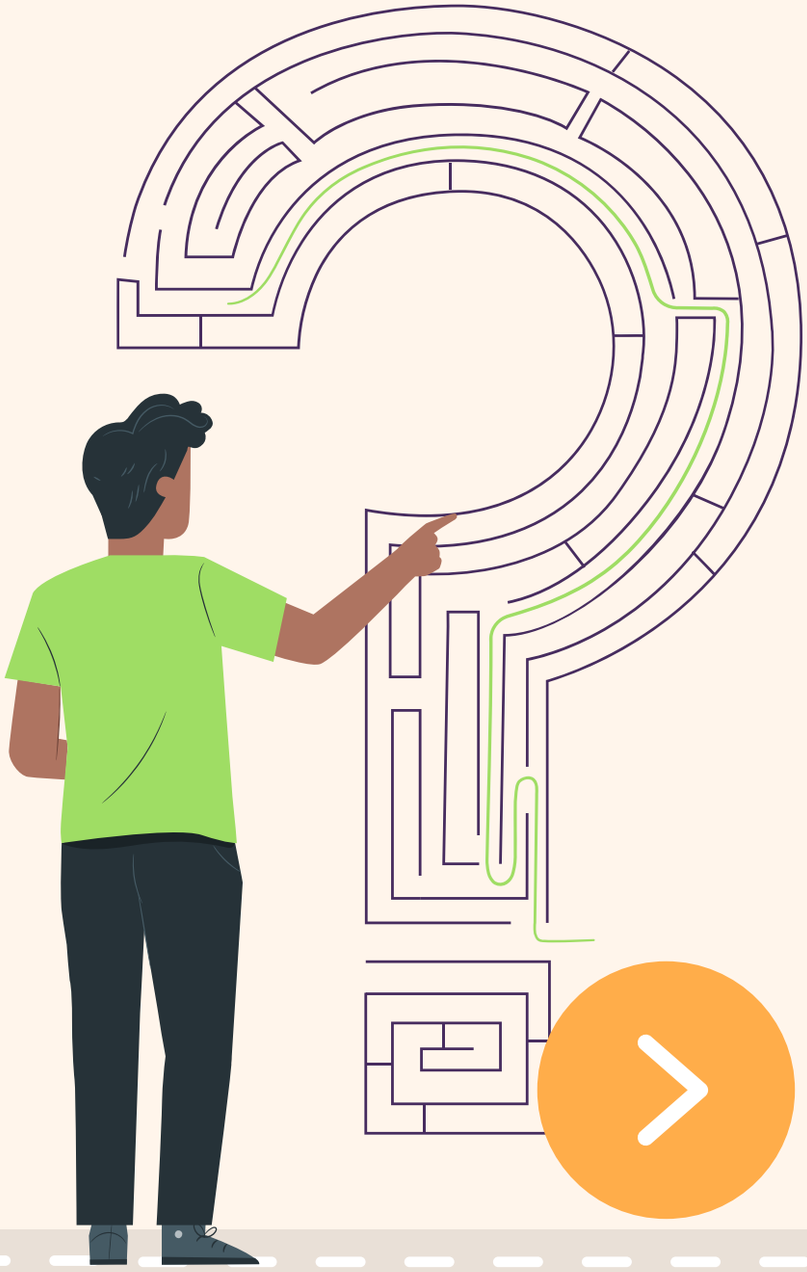
Vaste, voorspelbare indeling.



Voelbare aanwijzingen en contrast.

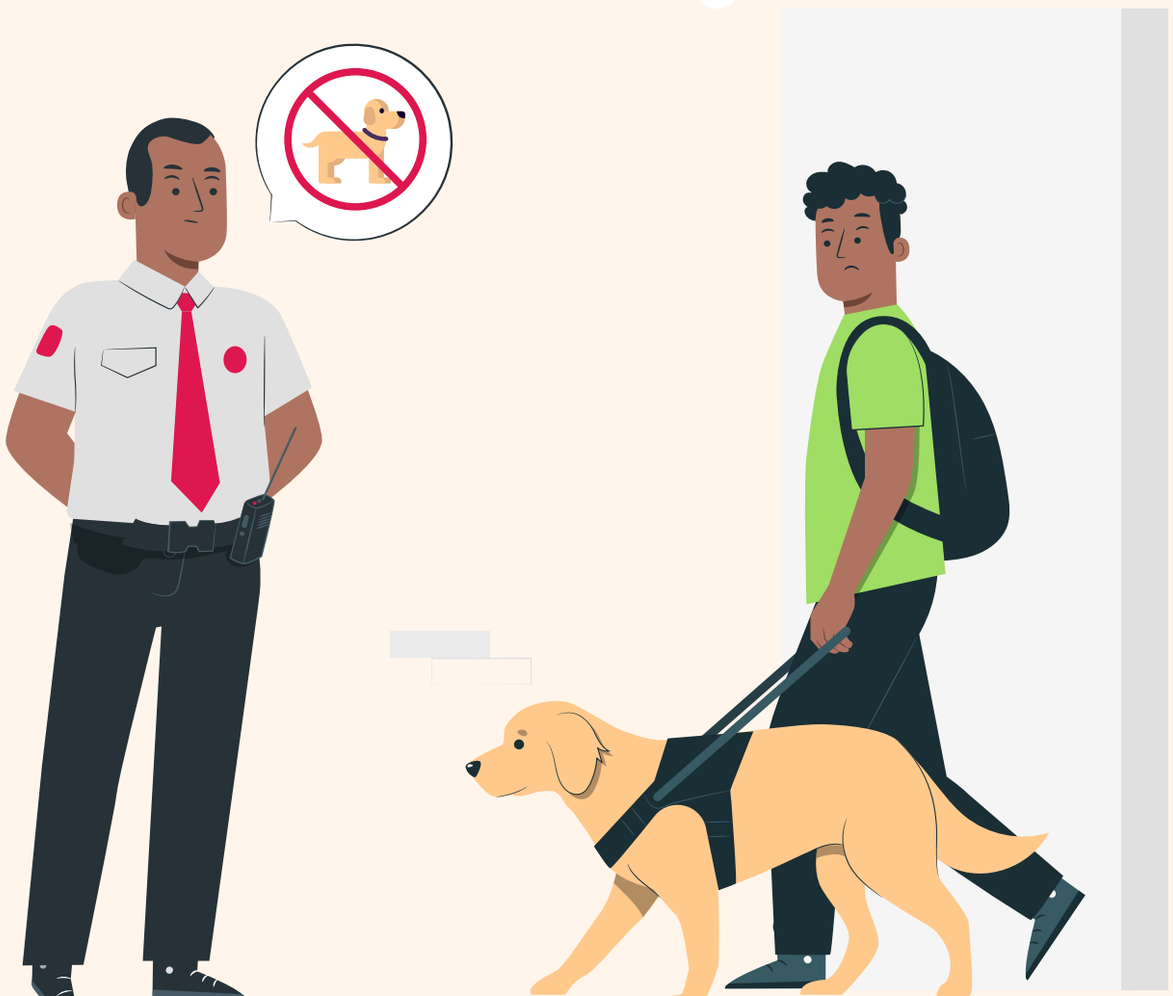


Medewerker die zich kenbaar maakt en hulp aanbiedt.



“Ik moet wel meer moeite doen dan andere personen en soms mag mijn geleidehond niet mee naar binnen.”

- *Citaat uit Gómez Berns et al. 2026.*



6 Volwaardig en gelijkwaardig sporten

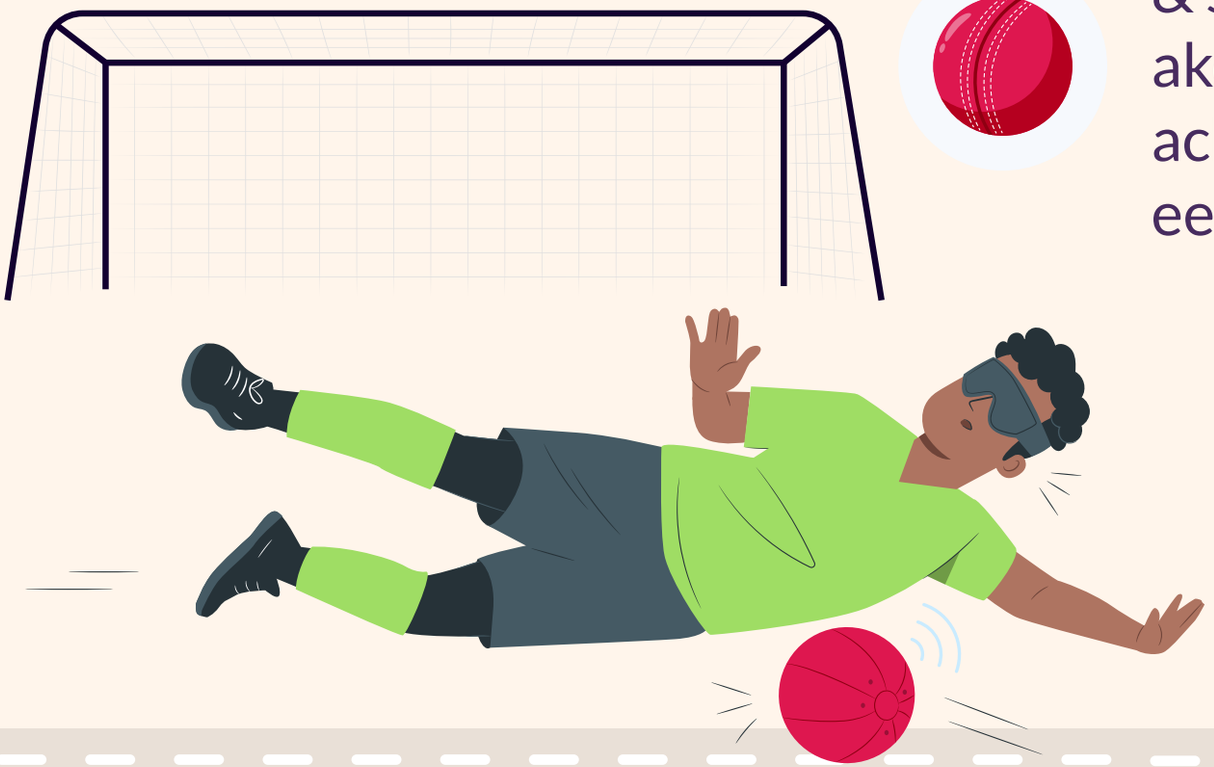
‘’Kan ik veilig meedoen op een manier die mij en de sport past?’’

Wat helpt

Zelfstandig sporten bevorderen.

Aangepast materiaal en een buddy waar nodig.

Voorspelbare inrichting & sportspecifiek licht en akoestiek (bijv. geen achtergrondgeluid en een felgekleurde bal)



7 Na het sporten: de derde helft



‘’Kan ik na afloop ook meedoen?’’

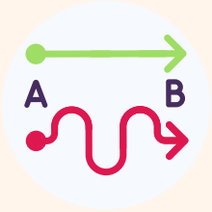
Wat helpt



Een verwelkomende, toegankelijke, sociale omgeving.



Trainers en medesporters die bewust omgaan met sociale drempels en iedereen actief betrekken.



Een duidelijke, obstakel-vrije route naar de kantine.

