

「corona | covid-19」

ET GODT COMEBACK FOR KLUBBER I PARASPORT DANMARK EFTER CORONAEN



**PARASPORT
DANMARK**

Hovedsponsorer

elsass
fonden

JYSK

PRESSALIT.

Vi har spurgt en række klubber og ansatte i Parasport Danmark om deres bud på, hvordan klubberne kommer godt i gang med idrætten ovenpå corona-pausen. Vi bad dem melde tilbage, hvad de finder vigtigt i forhold til idrætsudøvere med handicap og i forhold til de frivillige ledere og trænere. De forskellige forslag og betragtninger er tænkt som inspirationsmateriale, så Parasport Danmarks klubber kan gå i gang med at omsætte nogle af idéerne til egen virkelighed og dermed komme godt i gang med idrætten igen.

Nedenstående er en samling af konkrete forslag og generelle betragtninger under overskrifterne

- Kontakt til medlemmer og frivillige mens vi venter.
- Tiltag mens vi venter.
- Når vi starter igen.

KONTAKT TIL MEDLEMMER OG FRIVILLIGE MENS VI VENTER

■ Vi har opfordret vores trænere til at holde kontakt. Fx sende små klip med "vi savner jer" og gode tips til at holde sig i gang. Der har været Facebook konkurrence, hvor medlemmerne skulle sende billeder eller videoklip med hvordan de holder sig i gang. Præmie til bedste forslag.

■ I foreningen har vi en facebookgruppe, hvor vi har meldt kommende stævnedatoer ud til spillere, så da havde noget at se frem til. Vi har også lagt billede ud fra tidligere aktiviteter, så de kunne tage en tur ned ad memorylane i ventetiden.

■ Vi har opfordret vores medlemmer til at kontakte sportskammeraterne. Eventuelt mødes til en tur ud i det blå på afstand og uden krammere.

■ Vi har igennem corona forsøgt at holde kontakten til vores medlemmer, og har oprettet virtuelle aktiviteter, Zoom dans og Zoom Fitness. Derudover har vi nu planlagt at afholde et kaffe/snakke-møde hver anden uge, således at vi holder kontakten og foreningsglæden vedlige. Den sociale del er meget vigtig for vore medlemmer.

■ Kontakt til de fleste af atleterne og/eller deres forældre via sms, Messenger eller Facebook. Nogen har fået træningsprogram som de kan udføre derhjemme. Andre har jeg mødt og løbet en tur med indimellem. To atleter har fået lov at deltage i den "professionelle" træning, som ikke var på stadion, sammen med de to "professionelle" atleter, der godt har måttet træne.

■ Fra 1. marts er der planlagt en ringerunde til vores medlemmer, således at vi lige tjekker ind, og hører hvordan de har det - også på dem, der ikke selv tager kontakt. Dette bliver også tilfældet ved opstarten.

■ Som et led i at holde kontakt til medlemmerne, besluttede vi i bestyrelsen at køre ud med julegaver til de aktive medlemmer lige inden jul. Det vakte stor glæde og positiv tilbagemelding fra stort set alle.



■ Vore tennisspillere med handicap (primært unge med psykiske handicaps i form af autisme men også enkelte med hjerneskader) har sat meget pris på et besøg inden jul med en lille gave "t-shirt" som afslutning og anerkendelse af, at de havde klareret året godt. De blev super glade for et besøg på afstand.

■ I ferie tager vi på en ny rundtur med en flot mulepose og forskellige bolde (farvede bordtennisbolde, almindelige tennisbolde og skumbolde), da vejret snart er til lidt selvtræning i haven eller på vejen. I sidste nedlukning fik vi støtte fra Tryk Fonden, så alle fik en ny ketcher og sjippetov så alle kunne træne derhjemme og var klar til at starte op til træningen med egen ketcher.

■ De frivillige trænere får også tilsendt en besked, hvor vi tilkendegiver, at de er vigtige for os, og at vi er taknemmelige for deres engagement. Tager temperaturen på hvordan de går og har det. Vi er endvidere meget levende på de sociale medier, og vil også genoptage personlige hilsener til holdene fra trænerne.

■ Ring rundt til de frivillige, så de ved, at de er værdsat og spørg dem, om de er klar, når der bliver åbnet igen. En opringning kan gøre en verden til forskel.

■ Hvis atleterne har noget at se frem til som stævner eller sociale arrangementer, så er motivationen større både for at træne derhjemme og for at komme tilbage. Derfor synes jeg det er vigtigt at man minder atleterne om de gode oplevelser de har haft i forbindelse med sport og stiller dem sociale arrangementer i udsigt.

■ Vi holder medlemmerne opdateret i form af medlemsblade og opdatering via hjemmesiden. Vores erfaring er dog, at de fleste af vores medlemmer ikke er i stand til at benytte hjemmesiden, så det er medlemsbladene, der er livlinen.

■ Vi opfordrer de af vores medlemmer, der bor på plejecentre (og det er ret mange) til at ringe til hinanden, når de føler sig ensomme, og henviser til vores Frivillighedscenter, der for tiden har mange frivillige, som tilbyder at kontakte ensomme personer. Og i bestyrelsen holder vi løbende kontakt til hinanden via telefon og mail.

■ Jævnligt holde kontakt til medlemmer, trænere og hjælpere, det kan både være på mail, Facebook eller et opkald.



TILTAG MENS VI VENTER

■ Man kunne blive skarpe på målgruppen og overveje, om der er nogle potentielle medlemmer som går "under radaren" af den ene eller anden grund. Der kan være praktiske årsager eller simpelthen nogle typer, man ikke får bragt ind og præsenteret idrætten for. Har man eksempelvis E-sport?

■ Vi har valgt at aflønne trænere/hjælpere i nedlukningsperioden. Personale der får fast løn, har vi fået hjælp fra hjælpekasser til. Skattefrie godtgørelse er en omkostning for klubben. Vi håber dermed at trænerne bliver i klubben. Træner/medspiller-seminar til efteråret.

■ Vi har vedtaget, at samtlige foreningens nuværende medlemmer er fritaget for at betale kontingent i 2021.

■ Få arrangeret noget hjemmetræning for medlemmerne. Sørg for at bostederne laver et fællesarrangement ud af det, og brug det samtidig som rekruttering til jeres idræt. I viser initiativ og I viser jer selv frem for nogle, som måske er bange for at møde op uden at have ansigt på trænerne.

■ Tænk enkelt. Arranger noget træning og hav fokus på det man kan. Hav fokus på fællesskabet og det de har savnet.

■ Lav fx online bankospil eller lav en challenge, hvor alle skal indsende en lille video af, at de laver den. Det kan fx være en bold-finte eller noget andet.

■ Vi forsøger at gøre os klar til at starte op igen ved, at vi har brugt ekstra mange penge på indkøb og vedligehold af vores udstyr (el-hockey stole, RaceRunner cykler og kørestolsbasket stole).

■ I forbindelse med lukningen har der været tid til at tænke nye projekter, som vi er i gang med at søge finansiering til fra fonde. Jeg kan blandt andet nævne, at vi i cafeteria vil udskifte alle borde med hævesænkeborde, så kørestolsbrugere nemt kan justere bordene, så stolene kan komme ind under dem.

■ Vi har sammen med hallen søgt fonde og fået lavet en masse praktiske forbedringer som vi håber, bliver positivt modtaget: døre forsynet med automatisk døråbnere, mobilt dommerbord hvor kørestolsbrugere også kan betjene panelerne, varmesystemet i hallen bliver udskiftet til strålevarme og udskiftning af lamper i loftet til LED lamper.

■ Sammen med almenidrætten er vi i gang med at etablere kostvejledning, hvor man med meget avanceret vægt kan få nogle fakta og en diætist kan give vejledning.



■ En idrætskonsulent fra Parasport Danmark har lavet en super hilsen, som er lagt op i vores Facebook gruppe. Derudover har trænerne lavet hilsner, som vi har lagt op.

■ Vi har lavet "tipskupon" med forskellige træningsøvelser for en uge, men jeg tror i bund og grund det er fællesskabet sammen (online) vores målgruppe har mest brug for.

■ Jeg synes "Danmark går sammen" har været et super initiativ til at få mig selv og få mine yngre børn til at gå med på ture hver dag. Det der har motiveret dem har været, at man skulle melde skridt ind og kunne udfordre hinanden og gå med klubben, herunder udfordre sportschefen.

■ Vi overvejer, hvordan kan indendørsidrætter prøve at rykke udenfor så vi skaber kontakten til medlemmerne allerede nu. Især de målgrupper hvor online træning bare ikke giver mening.

■ Overvej alternative træningsformer, det kunne være så snart vejret tillader det at finde udendørs træningsfaciliteter.

■ Med den nyeste del af genåbningen er vi i gang med at undersøge om gåture med holdene, kan blive en realitet.

■ Vi har gjort det modsatte af DIF og DGIs opfordring om at fastholde normal kontingentbetaling for medlemmerne. Kontingent fra 1 kvartal 2021 gælder frem til 1. juli 2021, og 1. halvår 2021 er gratis for nye medlemmer.



NÅR VI STARTER IGEN

■ Så snart en genåbning af mulig, tages der direkte kontakt til hvert enkelt medlem helst på telefon, så man på den måde kan afstemme eventuelle bekymringer, men også kan forpligte hinanden på, at vi mødes til træning i næste uge.

■ Når idrætten åbner op igen, har vi en kampagne klar. Der kommer indslag på TV2 lokalt om vores idrætstilbud, massiv information på instagram, Facebook og andre medier, flyers m.m. Vi får eksternt hjælp til PR kampagne.

■ Send et brev rundt til alle dine spillere og byd dem velkommen tilbage til træning på opstartsdatoen.

■ Få en lokal kendis til at komme og træne med til den 3. træning, og lav fx fællesspisning efter den første måneds træning.

■ Undersøg, hvordan man håndterer smitterisikoen på den idrætsfacilitet, hvor du skal have dit hold. Vurder med din bestyrelse, om der skal laves ekstra tiltag i form af rengøring eller værnemidler ift. sårbarheden og hensyntagen til handicap. Hvis der er behov for ekstra rengøring af fx rekvisitter, så spørg fx forældre, om der er nogle, der vil være ansvarlige for denne del.

■ Sørg for tidlig og tydelig kommunikation, fx at man overholder alle de retningslinjer man skal. Ring til bostedet og fortæl, at man forventer at starte op – og at man forventer de bakker deres beboere op i at genoptage deres livsstil som idrætsudøver.

■ Indkald til et møde forud for opstart, hvordan I bedst igangsætter træningen – gerne med både udøvere og trænere. Italesæt de bekymringer, der måtte være ift. en genåbning. På den måde laver man en for-tackling og får forhåbentligt manet de fleste bekymringer til jorden.

■ Aftal på forhånd hvordan reglerne er ift. corona-tests, værnemidler og måden man er sammen på. Vær ikke bange for at bede om hjælp eller gode ideer – vi har brug for hinandens erfaringer og gode ideer for at løse udfordringerne på en positiv måde.

■ Investere i en genåbning, det kunne være en periode med gratis kontingent, attraktive sociale arrangementer for både medlemmer, trænere og hjælpere.

■ Da mange af vores medlemmer er udsatte i forhold til corona, er det yderst vigtigt det er sikkert at vende tilbage til træningen, og det på forhånd er beskrevet hvilke tiltag der tages, så alle kan føle sig trygge.



■ Ved opstart efter første corona pause arrangerede vi en "Sikker opstart efter corona" hvor vi annoncerede med åbningen og reklamerede om, at vi åbnede sikkert. Vi overvejer stærkt at gøre et lignende tiltag når vi starter op igen.

■ En stor del af vores spillere er mere end klar til at komme i gang igen, så snart det er muligt. Men det er vigtigt ikke at presse de lidt mere forsigtige, men i stedet lokke dem med billeder og omtale fra stævner og træninger, når vi kommer i gang igen. Vil nogle føler sig presset, så tror jeg nærmere man risikere at trække sig helt, i forhold til hvis de får lov at komme i deres eget tempo, når de ser andre er kommet i gang. Vi er så heldige at nogle af vores trænere også arbejde på bosteder, og derfor har fingere på pulsen der, og kan fornemme, hvornår det er tid til at få de svageste med igen.



■ Vi klarede første nedlukning men der var spillere, der var angste for at være sammen med for mange (5-8 børn på et hold). Så når vi åbner op til foråret, har vi fokus på, at vi skal tilbyde mindre hold eller måske ene timer til at få dem på banen igen eller hjælpe børnene med at booke en tennisbane til dem og deres familie.

■ Jeg har også tænkt på, når corona er ovre, om man kunne tilbyde noget i form af en venskabsklub, så man måske kunne prøve en ny sport eller en venskabsklub indenfor samme eller lignende sportsgren.



Vi glæder os til, at alle klubber og alle udøvere igen er i fulde omdrejninger. Indtil da håber vi, at I er blevet inspireret til en tryk opstart, og til at fortsætte det gode arbejde I gør i klubberne. Husk også, at en række specialforbund under DIF har idrætsspecifikke vejledninger og ideer til at få gang i idrætsaktiviteterne igen. I er naturligvis altid velkomne til at kontakte idrætskonsulenterne i Parasport Danmark. Fagteam Klubber og kommuner kontaktes på:

VEST FOR STOREBÆLT	ØST FOR STOREBÆLT
Jørn Erik Simonsen	Jens Winther
Mail: esi@parasport.dk	Mail: jew@parasport.dk
Mobil: 20 77 57 59	Mobil: 20 15 44 48



**PARASPORT
DANMARK**

50 ÅRS JUBILÆUM 1971-2021