



Inclusieve schaatslessen voor kinderen met en zonder beperking

Werkboek Samen Schaatsen



Stichting het
Gehandicapte
Kind



Inhoud

1. Inleiding.....	3
2. Samen Schaatsen	4
3. Wat is Samen sporten?	6
4. De voorbereiding	8
Het frame is in ontwikkeling door de Stichting HSG in samenwerking met designers.	9
Website:	9
Onderhoud en stalling	9
5. Inclusieve schaatslessen – Praktische tips voor de opstart.....	11
6. Oefeningen voor schaatsers met en zonder frame	12
7. Clinics Frame Schaatsen.....	14
8. Verhuur schaatsframes	15
9. Publiciteit.....	16
10. Bijlagen.....	17
Bijlage 1: Schaatsframe maten	17
Bijlage 2: Spikes	18
Bijlage 3: Voorbeeld instructiekaart voor schaatsverhuur.....	19

1. Inleiding

Nederland is een echt schaatsland. Wanneer het winterse weer toelaat gaan we massaal schaatsen op natuurijs. Maar ook op kunstijs bij schaatsbanen zijn we niet weg te slaan. Voor kinderen met een fysieke- of meervoudige beperking is schaatsen een moeilijke of onmogelijke sport. Zij kunnen niet meedoen, waardoor zij vaak aan de kant staan te kijken naar hun leeftijdsgenootjes die wel plezier maken op het ijs.

Daarom is Stichting het Gehandicapte Kind in 2021 met de nieuwe sport 'Frame Schaatsen' gestart, in samenwerking met de Sven Kramer Academy en Duosport. Na een succesvol pilotjaar hebben kinderen door heel Nederland in de winter van 2022-2023 kennisgemaakt met Samen Schaatsen tijdens de Samen Schaatsen Elfstedentoeer. Kinderen die niet zelfstandig konden staan of bewegen, zwierden met onze schaatsframes toch over het ijs! In bijna elke provincie in Nederland werden gratis clinics gegeven door ervaren instructeurs van de Sven Kramer Academy en Duosport. Door deze prachtige Samen Schaatsen Elfstedentoeer hebben heel veel kinderen en ook schaatstrainers kennis gemaakt met het Frame Schaatsen. En iedereen heeft kunnen ervaren dat kinderen met en zonder beperking samen kunnen schaatsen en plezier hebben op het ijs.

Samen tegen eenzaamheid

Schaatsen is een prachtige sport om sámen te doen. Iedereen kan op zijn eigen niveau schaatsen, maar je komt elkaar steeds weer tegen. Samen met alle schaatsscholen en schaatsverenigingen kunnen we heel Nederland laten zien dat kinderen met een beperking gewoon mee kunnen doen, ook al gaat het soms een beetje anders. Zo hoort iedereen erbij, leren álle kinderen elkaar kennen en zorgen we dat niemand wordt buitengesloten.



Alle kennis en ervaring die is opgedaan tijdens de Elfstedentoeer en de schaatslessen van de Sven Kramer Academy en Duosport is verzameld in dit werkboek 'Samen Schaatsen', bedoeld voor ijsbanen, schaatsscholen en schaatsverenigingen.

2. Samen Schaatsen

Schaatsen is niet alleen een oer-Hollandse sport, maar ook de ideale sport om samen te doen! Alle kinderen, met en zonder beperking, schaatsen tegelijkertijd op dezelfde baan, waardoor het samen schaatsen heel natuurlijk gaat en als vanzelfsprekend wordt ervaren.

Daarnaast is schaatsen ook veel meer dan alleen sporten. Het is een belevenis, samen met de kinderen uit de buurt, vrienden en familie. Frame Schaatsen is voor heel veel kinderen met een beperking een mooie kans om het schaatsgevoel en de snelheid te kunnen ervaren. Het bijzondere aan Frame Schaatsen is dat het ijs en de ijzers zorgen voor weinig weerstand. Met een klein beetje kracht voel je de wind door je haren en maak je snelheid, helemaal zelfstandig. En dat is iets wat voor veel kinderen met een beperking niet mogelijk is bij andere sporten.

Het mooie aan schaatsen is dat dit voor alle kinderen, met en zonder beperking, aan het begin onwennig is. Kinderen met een schaatsframe schaatsen hierbij vaak zelfs nog makkelijker weg dan kinderen zonder frame. Dit is vaak een hele positieve ervaring!

“We hebben van alles geprobeerd, maar konden geen sport vinden waar mijn zoon Kody aan mee kon doen. Totdat we een clinic Samen Schaatsen volgden. Dankzij het schaatsframe kan hij het ijs op. Hij voelt de vrijheid en is echt aan het genieten. Echt geweldig!”, vertelt moeder Debby blij.



Voor wie is Frame Schaatsen?

Frame Schaatsen is in eerste instantie bedoelt voor kinderen die vanwege een fysieke en/of meervoudige beperking niet of moeilijk zelfstandig kunnen lopen en dus niet kunnen schaatsen. Er zijn 100.000 a 130.000 kinderen met een beperking. Ongeveer 50% daarvan zijn kinderen met een fysieke- en zintuigelijke beperking. Het aantal kinderen met een loopbeperking wordt geschat op 20.000 kinderen in Nederland (bron: Mulier instituut).

Bij de pilot Frame Schaatsen in Heerenveen deden kinderen mee met een (ernstig) fysieke beperking, zoals cerebrale parese. Maar ook een meisje met een balansprobleem (doordat ze haar evenwichtsorgaan mist) en een jongen met een chronische beperking als gevolg van kanker, deed mee. Daarnaast kan Frame Schaatsen voor kinderen met ernstig overgewicht of kinderen met een minder goede motoriek een ideale manier zijn om conditie op te bouwen en weer mee te kunnen doen met sporten.

Parasledge

Naast Frame Schaatsen is er voor kinderen die geen kracht hebben in de benen de parasledge. Ook deze kan ingezet worden in de inclusieve schaatsles. Meer informatie over de parasledge is te vinden op www.gehandicaptensportnederland.nl en te koop bij www.mobilitysports.com.



3. Wat is Samen sporten?

Gewoon een sport kunnen doen die je gaaf vindt, bij een vereniging of schaatsschool in de buurt. Dat wil toch ieder kind?

De meeste kinderen leren leven met hun beperking. Hun grootste handicap is dat ze niet mee kunnen doen, nergens bij horen en zich daardoor eenzaam voelen. Met hulp van sportverenigingen, trainers, vrijwilligers en ouders kunnen we daar iets aan doen. Samen kunnen we concrete stappen zetten om kinderen met en zonder handicap samen te laten sporten.

Onze droom is een samenleving waarin kinderen met en zonder handicap samen opgroeien en dus ook samen sporten. Sport is een belangrijk middel om kinderen met en zonder beperking met elkaar te laten opgroeien. Door samen te sporten leren kinderen van elkaar. Ze raken gewend aan het onbekende en gaan het vanzelfsprekend vinden dat kinderen met een beperking net als zij kunnen sporten en deelnemen in de samenleving. Ook al doen ze sommige dingen een beetje anders.



Tips en aandachtspunten voor de schaatsvereniging of schaatsschool om samen sporten mogelijk te maken:

1. Vanaf de start inclusief

Start als het kan gelijk met inclusieve trainingen. Door álle kinderen in te delen naar leeftijd en eigen kunnen, is er voor ieder kind een uitdagende training mogelijk om persoonlijke doelen te halen. Dit betekent niet dat elke activiteit samen moet zijn, er kan tijdens de training ook even opgesplitst worden om individueel of in groepjes aan een doel op maat te werken. Ieder kind kan zijn persoonlijke doelen realiseren. Kijk naar de mogelijkheden en niet de beperkingen!

2. Jong beginnen

Vorm inclusieve groepen als de kinderen nog jong zijn. Zo leren kinderen met en zonder beperking dat het heel normaal en leuk is om samen te sporten.

3. Kijk en luister naar de behoefte

Elk kind is anders. Kijk en luister naar de behoefte en onderzoek samen de mogelijkheden binnen jullie club. Geef ook keuzemogelijkheden tijdens de training, in bijvoorbeeld intensiteit en moeilijkheid.

4. Betrek de kinderen en hun ouders

Alles zelf bedenken is echt niet nodig. Ga in gesprek met de kinderen en hun ouders. Luister naar hun ervaringen en wensen. Daar komen vaak hele creatieve oplossingen uit.

5. Blijf proberen

Niet alles kan en hoeft gelijk te lukken. Blijf kijken en aanpassen. Geef niet op, maar probeer het nog eens.

6. Kan ieder kind op de vereniging of schaatsschool meedoen aan activiteiten?

Vergroot het gevoel van volwaardig lid zijn van de club door samen toe te leven naar een wedstrijd. Zorg op de wedstrijddag voor een passend programma. Organiseer bijvoorbeeld een estafette waar iedereen aan kan meedoen. Iedereen draagt hetzelfde tenue, banjerend rond de ijsbaan en moedigt elkaar aan!

7. Meer dan alleen trainen

Het verenigingsleven gaat natuurlijk niet alleen maar om sporten, het kan ook zijn dat de vereniging of schaatsschool nog andere activiteiten organiseert. Kan iedereen meedoen aan het jaarlijkse kamp, het clubfeest, de pietentraining of de pannenkoekenavond? Kan iedereen samen in het clubhuis nog wat drinken en napraten over de wedstrijd of training? Kijk ook hierbij naar de mogelijkheden!

Kijk voor meer informatie op www.samensporten.nl



4. De voorbereiding

Het eerste advies als het gaat om Samen Sporten is vaak: probeer het gewoon en zie waar je tegen aanloopt. Onze ervaring leert namelijk dat er van tevoren soms meer beren op de weg worden gezien dan nodig. Toch zijn er een aantal praktische kanten waar er in de voorbereiding rekening mee gehouden moet worden.

Toegankelijkheid ijsbaan

Is de ijsbaan voldoende toegankelijk voor rolstoelgebruikers en andere beperkingen? Is er een aangepast toilet, met bij voorkeur de mogelijkheid voor liggende verzorging?

Basis checklist toegankelijkheid:

- Aangepaste toilet
- Ingang kantine
- Zonder drempels het ijs op
- Veiligheid (evacuatie route/hulpmiddelen)

Benodigheden voor Frame Schaatsen

Waar moet de organisator allemaal aan denken bij het organiseren van inclusieve schaatslessen met gebruik van schaatsframes? Er zijn verschillende aspecten die belangrijk zijn. Denk hierbij aan materiaal, zoals het schaatsframe en spikes. Maar ook aan hoe of waar worden de schaatsframes gestald?

De schaatsframes

Er zijn momenteel drie soorten schaatsframes beschikbaar. Zie bijlage 1 voor een maatindicatie van de schaatsframes.

1. Petra Bike & Rollick B.V.

Het schaatsframe van Petra Bike is het frame dat in Nederland het meeste wordt gebruikt door kinderen die aan Frame Running doen. Dit is een Deense leverancier die in Nederland samenwerkt met Rollick B.V. Rollick B.V. heeft een 'schaatsset' gemaakt voor de Petra Bike. Deze set bevat drie losse schaatsen die i.p.v. de wielen onder de Petra Bike gemonteerd kunnen worden. Veel kinderen die aan Frame Running doen maken al gebruik van een Petra Bike, wat ervoor zorgt dat er in de toekomst niet een geheel schaatsframe hoeft te worden aangeschaft. Alleen het wisselen van de wielen voor ijzers zorgt er al voor dat er geschaatst kan worden. Website www.rollick.biz

2. WISP

De fabrikant WISP uit Zweden heeft een alternatief gemaakt. Op de plek van de wielen houders kunnen ijzers worden gemonteerd. Zo kan er vrij eenvoudig het frame van Frame Running omgebouwd worden naar een schaatsframe. Website <https://wisp.design/ice-wisp>

3. Custom Seating

Een tweede bedrijf in Nederland dat schaatsframes ontwikkeld is: Custom Seating. Er is op dit moment nog onvoldoende ervaring met dit schaatsframe, maar het bedrijf is heel actief om de schaatsframes steeds aan te passen aan de wensen van de

gebruikers. Zij zijn met name gespecialiseerd in runningframes voor volwassenen (extra grote maten).

Website: www.kscustomseating.com

4. Schaatsframe Den Haag VerAnne

Het frame is in ontwikkeling door de Stichting HSG in samenwerking met designers.

Website: www.stichtinghsg.nl

Spikes

Om makkelijk met het schaatsframe te kunnen voortbewegen op het ijs worden spikes onder de schoenen van de schaatsers gebonden. Hier zijn verschillende soorten verkrijgbaar. Denk hierbij aan de atletiek-spikes, spikes die alleen op de bal van de voet zitten of onder de zool van de schoen (de antislip spikes). Zie bijlage 2 voor enkele voorbeelden.

De frameschaatsers hebben allemaal een andere plek op de voet die zij gebruiken om af te zetten. De een gebruikt heel erg de tenen, de ander wat meer de bal van de voet en sommige de hele voet. Het is daardoor belangrijk om spikes te gebruiken die op alle mogelijke raakvlakken grip creëren.

Verschiedende soorten spikes zijn bijvoorbeeld te koop bij www.stepshop.nl (kicksledge). Ook is het mogelijk om gewone spikes te gebruiken (atletiek).

Onderhoud en stalling

Het is belangrijk dat de ijzers droog worden weggezet en dat ze niet een op een in aanraking komen met een stenen of betonnen vloer. Zet bij voorkeur de schaatsframes weg op rubbermatten. Na gebruik is het raadzaam de ijzers af te drogen met een droge doek. Doe vervolgens de ijzers in schaatshoezen. Dit kan bijvoorbeeld bij www.schaatshoezen.nl gemaakt worden. De ijzers moeten met regelmaat geslepen worden. Na ongeveer 12 lessen moet er worden geslepen. Het is verstandig om de schaatsframes op een veilige plek weg te zetten. Maak bijvoorbeeld de schaatsframes vast d.m.v. een staalkabel met hangslot. Zo kan niet iedereen er mee slepen.

Lesmateriaal

Lees verderop in het handboek meer tips over het geven van de lessen.

Zijn er meer schaatsers op de baan? Maak dan gebruik van pionnen om een deel van het ijs mee af te zetten. Tevens kunnen de pionnen ook gebruikt worden om een slalom ed. mee te maken. Wees creatief in het maken of aanschaffen van lesmateriaal. Denk aan poortjes, dobbelstenen, lintjes, dopjes ed.

Het begeleidingsteam

Belangrijk bij de inclusieve schaatslessen is dat de trainers en/of begeleiders kennis van- en affiniteit hebben met kinderen met een beperking. Dit geeft aan alle kanten vertrouwen in het werken met een toch wel meer kwetsbare doelgroep.

Neem vooraf vast even contact met de ouders en het kind. Maak kennis met elkaar en bespreek de individuele aanpassingen en wensen op het gebied van fysieke belasting, communicatie en andere belangrijke zaken om het kind het gevoel te geven dat er rekening wordt gehouden met zijn of haar behoeften, wensen en beperkingen (denk hierbij aan

communicatie/gebaren, omgang met gedrag, visusproblematiek, vermoeidheid of bijvoorbeeld epilepsie). Elk kind heeft andere mogelijkheden qua fysieke belasting. Houd hier rekening mee in het afstellen van het schaatsframe en het kiezen van de juiste spikes, dit is maatwerk.



Tip: Maak een notitie van de instellingen van het schaatsframe per frameschaatser. Op deze manier kan ter voorbereiding op de les de schaatsframes al juist worden ingesteld (denk aan zadelhoogte, hoogte borststeun etc.). Dit bespaart tijd bij de aanvang van de les.

Informatievoorziening

Voordat (ouders van) kinderen met een beperking de stap wagen om te komen Frame Schaatsen, zullen ze er alles over willen weten. Zorg dus dat de informatie makkelijk online te vinden is. Plaats bijvoorbeeld een uitleg over Frame Schaatsen op de website van de ijsbaan, de schaatsschool en de schaatsvereniging. Liefst met foto, dan is het in één oogopslag duidelijk. Leg uit wat het is, voor wie het is, wanneer het kan. Vermeld via welk mailadres of telefoonnummer je meer informatie kunt inwinnen.

Vermeld ook bij de jeugdlessen dat kinderen met een handicap kunnen meedoen op een frame. Schrijf op de verhuur-pagina dat er ook frames te huur zijn. Zeg bij de bezoekersinformatie iets over de toegankelijkheid van je voorzieningen: is er een gehandicaptenparkeerplaats in de buurt? Kunnen mensen in een rolstoel overal komen? Is er een aangepast toilet? En misschien nog wel het belangrijkste: laat merken dat iedereen welkom is.

Daarnaast zul je waarschijnlijk publiciteit moeten zoeken om (ouders van) kinderen met een beperking te bereiken. Vooral aan het begin, als het Frame Schaatsen nog nieuw is. Tips voor publiciteit vind je in hoofdstuk 9.

5. Inclusieve schaatslessen – Praktische tips voor de opstart

Bepaling lesmoment

Kinderen met en zonder schaatsframe zitten samen in dezelfde les, zodat kinderen met en zonder beperking elkaar wekelijks ontmoeten. De schaatslessen kunnen plaatsvinden op de 400 meter baan, maar ook op de ijshockeybaan of aparte 'krabbelbaantjes'. Afwisseling van de soort ijsbanen zou ideaal zijn. Spelletjes kunnen op de krabbelbaan. Voor de frameschaatsers die wat harder gaan, is het leuk om de hele 400 meter baan te gebruiken. Voor andere kinderen kan het belangrijk zijn dat ze op de 400 meter baan kunnen keren. Dat kan door een deel van de ijsbaan af te zetten met pionnen.

Voor de bepaling van het lesmoment moet rekening worden gehouden met:

- De beschikbare ruimte:
De frameschaatsers hebben meer bewegingsruimte nodig door de breedte van het schaatsframe en de grote draai die gemaakt wordt om te kunnen keren.
- Veiligheid op de baan:
Houd rekening met hoe hard er gereden wordt op het uur dat de les plaatsvindt.
- Is de lestijd haalbaar voor de doelgroep?
Houd rekening met speciaal vervoer van school en naar huis waardoor sommige kinderen pas heel laat thuis zijn. Kies daarom voor twee verschillende momenten in de week. Bijvoorbeeld een doordeweekse middag/avond (17:00 of 18:00 uur start) en een moment in het weekend.
- Belangrijk is dat op de baan, waarop de les wordt gegeven, gedoseerde oefeningen worden aangeboden aan de frameschaatsers. Hiermee wordt bedoeld dat er eventueel ook kleine stukjes wordt geschaatst i.p.v. een hele ronde.

Kosten

De kosten voor een les zal voor iedere aanbieder anders zijn. Het is belangrijk dat de kosten voor de Samen Schaatslessen gelijk zijn met de reguliere schaatslessen. De meerkosten voor deze doelgroep kan met sponsering en inzet van vrijwilligers worden gedekt.

Groepsindeling

Er zijn verschillende maten van schaatsframes. Daarom is het verstandig om voor aanvang van de lessen een passessie te houden. De passessie vormt deels de basis voor de groepsindeling. Uiteraard moet er ook rekening worden gehouden met de voorkeursdag van de frameschaatsers zelf en de niveaus van alle kinderen.

Materiaal frameschaatsers

De frameschaatsers dienen tijdens de frameschaatslessen een helm, spikes en handschoenen te dragen en makkelijk zittende kleding. Niet te warm aankleden, kies voor verschillende kledinglagen. Adviseer de frameschaatsers een fietsbroek met zeem onder hun kleding te dragen, zodat er geen zadelpijn en wrijvingsvlakken ontstaat.

Extra materiaal voor de frameschaatsers:

- Helm (fietshelm of schaatshelm)
- Fietsbroek

6. Oefeningen voor schaatsers met en zonder frame

In hoofdstuk drie staan een aantal algemene tips over Samen Sporten. In dit hoofdstuk hebben we een aantal concrete tips en oefeningen specifiek gericht op Samen Schaatsen.

Algemene tip:

- Kijk bij het maken van het lesplan naar wat je precies wilt trainen. Is dit bijvoorbeeld starten, snelheid maken of juist opbouwen van conditie. Kijk daarna hoe dit werkt voor de frameschaatsers en pas voor hen de oefening daarop aan.
- Differentieer: kijk hoe je de oefening wat eenvoudiger of juist uitdagender kan maken. Dit geldt uiteraard niet alleen voor de frameschaatsers maar voor alle kinderen.

10 concrete oefeningen met instructiefilmpjes:

Onderstaand 10 oefeningen voor inclusieve schaatslessen. Klik op de naam van de oefening voor een instructiefilmpje.

1. [Start – stop](#)
2. [Het stappen](#)
3. [Het treintje](#)
4. [Het parcours](#)
5. [Het dopje overbrengen](#)
6. [Het opstrekken van de romp](#)
7. [Het sturen](#)
8. [Glijden](#)
9. [De ploegenachtervolging](#)
10. [IJshockey](#)



7. Clinics Frame Schaatsen

Omdat Frame Schaatsen nog een hele nieuwe sport is kan het helpen om een open les aan te bieden aan het begin van het seizoen. Zo kunnen kinderen het Frame Schaatsen een keer ervaren en kan de drempel worden verlaagd om daarna in te schrijven voor de lessen.

Hierbij wat concrete tips voor de organisatie van een open les:

- Houd bij de organisatie van een clinic rekening met de drukte op de baan. Belangrijk is dat er een veilige situatie wordt gecreëerd. De frameschaatsers op de schaatsframes hebben immers meer bewegingsvrijheid nodig.
- Houd rekening met wat extra mankracht. Het heeft tijd nodig om de hele groep frameschaatsers te voorzien van materiaal en in de meeste gevallen heeft de gehele groep wat extra hulp nodig.
- Houd bij het tijdspad rekening met het feit dat de kinderen met een beperking langer de tijd nodig hebben om het ijs op te komen. Reken hiervoor ongeveer 30 minuten. Deze tijd is kwijt met het instellen van het schaatsframe (aantal keren kind erop en eraf voor het goed is ingesteld, spikes, helm etc.). Voor veel kinderen is het ten slotte de eerste keer.
- Communiceer tijdig dat de clinic gegeven wordt. Benader hiervoor ook de lokale media zoals een huis-aan-huis blad. Andere plekken om een flyer te verspreiden kunnen zijn:
 - Speciaal onderwijs en regulier onderwijs
 - (kinder)fysiotherapie praktijken
 - Atletiekverenigingen waar framerunners trainen
 - Via buurtsportcoaches / sportloket van de gemeente



8. Verhuur schaatsframes

Onderstaande tips zijn verzameld door de Sven Kramer Academy in het eerste jaar van verhuur van de schaatsframes. Daarnaast is er als bijlage een instructiekaart toegevoegd die kan worden meegegeven bij verhuur van een frame.

Voorbereiding

Zorg ervoor dat er een krat is met materialen, dat bij de schaatsverhuur beschikbaar wordt gesteld. In dit krat zitten spikes in verschillende maten, helmen, de sleutel van het slot waarmee de schaatsframes vast zitten en gereedschap voor het instellen van de schaatsframes. Tevens zit er ook een gelamineerde versie van de instructie voor het instellen van het schaatsframe in het krat.

Zorg daarnaast ervoor dat de huurders een e-mail ontvangen met daarin alle benodigde informatie (voorafgaande aan de verhuur).

De uitvoering

De huurders van de schaatsframes melden zich bij de schaatsverhuur. Daar ontvangen ze alle benodigdheden en betalen ze de huur van het schaatsframe. Vervolgens kunnen ze zelf aan de slag. Tijdens het gehele recreatie uur kunnen ze gebruik maken van het schaatsframe.

Het is prettig dat er iemand aanwezig is waar de huurder op terug kan vallen om hulp te krijgen bij het instellen van het schaatsframe. Met de instructie komen ze een heel eind. Het is heel persoonlijk wanneer de frameschaatser goed zit. Dit vergt soms even wat tijd.

Kijk op de website van de [Sven Kramer Academy](#) en in de bijlage voor meer informatie over het verhuren van schaatsframes.

9. Publiciteit

Frame Schaatsen is een relatief nieuwe sport in Nederland. En op jullie ijsbaan is het waarschijnlijk een nieuwe activiteit. Je moet (ouders van) kinderen met een beperking dus laten weten dat het er is. We geven een aantal tips om hen te bereiken:

Begin met je eigen kanalen

Als het goed is staat het Frame Schaatsen al duidelijk op je website. Gebruik daarnaast ook je andere communicatiekanalen; denk aan je nieuwsbrief, Facebook, Instagram of Twitter. Plaats daarop berichten over Frame Schaatsen. Vergeet niet om bij berichten over de jeugdlessen te vermelden dat ook kinderen met een handicap kunnen meedoen dankzij het schaatsframe. En vertel bij berichten over de verhuur dat er ook schaatsframes te huur zijn.

Zo bereik je de mensen in je eigen achterban, die vast kinderen met een beperking in hun netwerk hebben. Mond-tot-mondreclame doet de rest.

Zichtbaarheid op de baan

Weten jouw bezoekers dat de frames te huur zijn? Met een [postertje](#) kun je dat laten zien. Vul je gegevens aan, print hem uit en hang hem op waar iedereen hem kan zien. Als je er ook een schaatsframe bij zet, valt het extra goed op! En heb je van ons een Samen Schaatsen spandoek en beachflag ontvangen? Plaats ze duidelijk zichtbaar, om je bezoekers te laten zien dat hier samen geschaatst wordt.

Maak gebruik van unieksporten.nl

Staat jouw ijsbaan of vereniging al op unieksporten.nl? Veel ouders gebruiken die website om een sport te zoeken voor hun kind met een beperking. Een perfecte manier dus om nieuwe frameschaatsers te bereiken. In [deze handleiding](#) vind je uitleg hoe het werkt.

Informeer organisaties voor kinderen met een beperking

In elke regio zijn organisaties die zich inzetten voor kinderen met een beperking. Denk aan [scholen voor speciaal onderwijs](#) (met name Mytylscholen of cluster-3-scholen), [Samen naar School klassen](#), Scouting 'Blauwe Vogels' groepen, kinderrevalidatiecentra, kinderfysiotherapeuten, [G-sportverenigingen](#), [Frame Running groepen](#). Neem contact met ze op en informeer ze over het Frame Schaatsen. Zijn ze enthousiast, dan willen ze vast helpen om de kinderen te bereiken. Bijvoorbeeld door een bericht te plaatsen in hun nieuwsbrief of sociale media, of een [flyer](#) te verspreiden.

Schakel de sportondersteuner in

Ook het lokale sportbedrijf, de buurtsportcoach of de sportondersteuner wil vaak helpen; het is hun missie om zo veel mogelijk kinderen het plezier van sport te laten ervaren. Je vindt ze via de gemeente of via sportsupport@nocnsf.nl.

Informeer de pers

Het is bijzonder dat kinderen met een beperking gewoon kunnen meedoen met jullie schaatslessen. Informeer de lokale en regionale media hierover; wie weet besteden ze er aandacht aan. Je kunt daar [dit persbericht](#) voor gebruiken, met een [foto](#) erbij. Check [deze Startpagina](#) voor huis-aan-huisbladen, dagbladen, radio- en tv-zenders in jouw regio.

Deel je ervaringen

En tot slot: Je staat er niet alleen voor. We doen dit mooie project met vele ijsbanen samen. Zij delen hun ervaringen in de WhatsApp-groep Samen Schaatsen. Sluit je aan, dan kunnen we leren van elkaars successen en verbeterpunten, en elkaar inspireren!

10. Bijlagen

Bijlage 1: Schaatsframe maten

[Petra Bike \(Rollick\)](#)

Measurements	0. Mini	1. X-Small	2. Small	3. Medium	4. Large	5. X-large
User max. height	110 cm	140 cm	140 cm	160 cm	185 cm	193 cm
User max. weight	30 kg	50 kg	50 kg	65 kg	85 kg	100 kg
Saddle height	38 - 53 cm	45-60 cm	50-66 cm	60 - 75 cm	70 - 85 cm	80 - 95 cm
Body support	50 - 75 cm	56-82 cm	63- 88 cm	75 - 102 cm	85 - 111 cm	95 - 125 cm
Handlebar	50 - 60 cm	60-70	65-75 cm	70 - 85 cm	80 - 95 cm	100 - 120 cm
Total length	118 cm	128 cm	144 cm	156 cm	168 cm	184 cm
Total width	71 cm	73 cm	75 cm	78 cm	82 cm	85 cm
Weight	10 kg	14 kg	14 kg	15 kg	17 kg	18 kg
Front wheels	17"	17"	20"	20"	20"	20"
Rear wheels	20"	20"	700cc	700cc	700cc	700cc

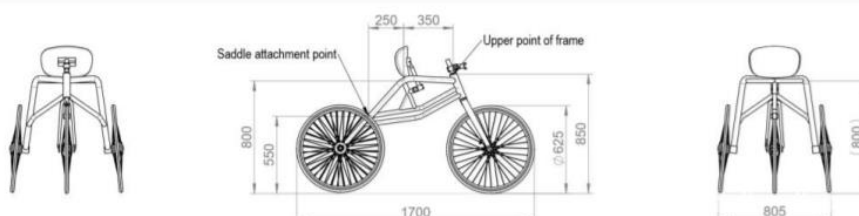


[WISP Sweden](#)

Please use our guide to choose the correct size of WISP RaceRunner for you.

Size M

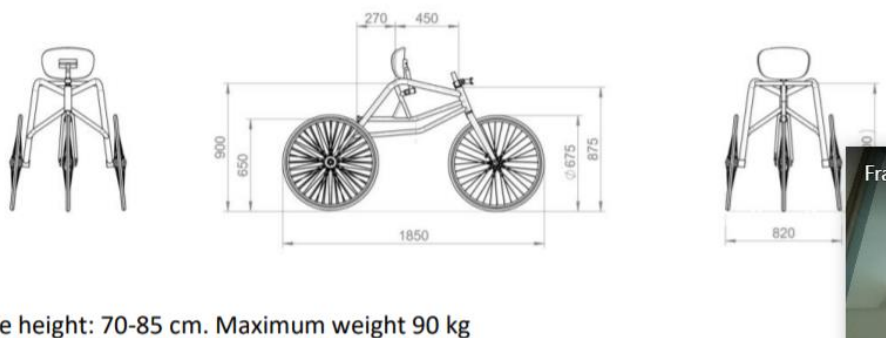
Medium



Variation of saddle height: 60-75 cm. Maximum weight 70 kg

Size L

Large



Variation of saddle height: 70-85 cm. Maximum weight 90 kg

Bijlage 2: Spikes

Er zijn verschillende soorten spikes. Voor de keuze voor spikes zijn er een aantal aandachtspunten:

- Welk deel van de voet gebruikt het kind
- Gebruik van aangepaste schoenen: niet elke spike is flexibel genoeg om te gebruiken bij aangepaste schoenen of bij het gebruik van een spalk

1. Sneeuwspikes



2. Spikes (uit atletiek)



Bijlage 3: Voorbeeld instructiekaart voor schaatsverhuur



Uitleenservice Frameschaatsen

Bedankt voor uw reservering. Leuk dat uw bij ons komt frameschaatsen. Middels deze instructie ontvangt u alle benodigde informatie die u nodig heeft voor huren van de frame. Namens het team van de SKA wensen wij u veel schaatsplezier!

Stap 1: Entreetickets

U koopt [online](#) uw entreetickets voor Thialf of u kunt deze ook bij aankomst in Thialf bij de balie kopen.

Stap 2: Framemaat bepalen

Aan de hand van onderstaande tabel kunt een inschatting maken van welke framemaat u nodig heeft.

Max. Lichaamslengte	Zadelhoogte	Framemaat
140 cm	50-66 cm	S
160 cm	60-75 cm	M
185 cm	70-85 cm	L

Stap 3: Benodigheden afhalen

U kunt zich melden in de ~~schaaftwinkel~~ van Thialf. ~~Haico Bouma~~. Zij weten van uw reservering en u kunt ook bij hen de huur (€7,50 per frame) voldoen. Tevens ontvangt u hier alle benodigheden:

1. De sleutel voor het slot waarmee de frames aan elkaar verbonden zijn.
2. Spikes
3. Helm (mits u zelf geen helm heeft)
4. Gereedschapsetje voor het verstellen van het frame.

Stap 4: Naar het Frame

De frames staan op het middenterrein van Thialf. Als u door het toegangspoortje bent gelopen gaat u rechts. Waarna u links door de tunnel gaat. Als u op het middenterrein aankomt staat de frames rechts om de hoek tegen de witte afscherming van de trap.

U maakt het slot los en pakt het frame wat u nodig heeft. Gelieve de overige frames weer vast te maken zodat niet andere mensen ongevraagd van de frames gebruik kunnen maken.

U kunt met de frames schaatsen op de 30*30 baan en op de 333m baan. De frames blijven dus op het middenterrein.

Stap 5: Schaatsen

Op de volgende pagina vindt u een instructie die u helpt bij het instellen van het frame. Er is een instructie passend bij de rode frames en er is een instructie passend bij de zwarte frames. Wij verzoeken u alleen het zadel en de borststeun aan te passen en de overige instelling te behouden zoals ze zijn.

Na het instellen van het frame doet u de spikes onder uw schoenen. U steekt de neus van de schoen onder de klittenband en de ander maakt u vast rond de enkel zodat u deze niet verliest.

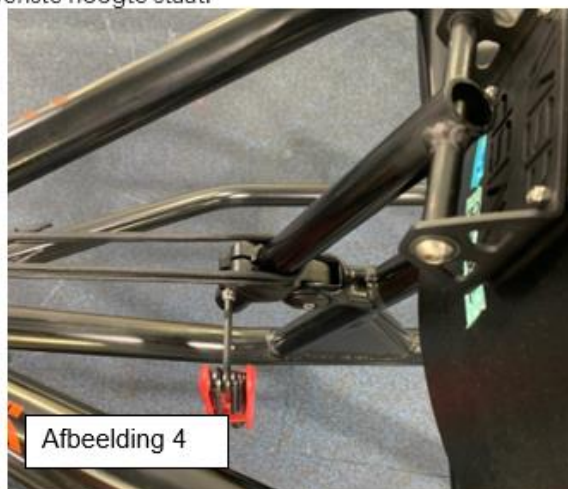
Instructie frameschaatsen zwarte frame

Stap 1: **Frame.** Kies een frame uit dat passend lijkt bij uw zoon/ dochter. Let erop dat uw zoon/ dochter in het frame zit. Zorg er dus voor dat de voeten bij de grond kunnen.

Stap 2: **Zadel.** Draai de 4 schroeven op afbeelding 2 met inbussleutel 3, 2 à 3 slagen losser, zodat er speling op de stang van het zadel komt. Bepaal de hoogte van het zadel. Draai de schroefjes vast, wanneer het zadel op de gewenste hoogte staat.



Stap 3: **Borststuk.** Draai de schroeven die op afbeelding 3 en 4 staan met inbussleutel 2, 2 à 3 slagen losser. Stel het borststuk op de juiste hoogte naar de borst of de buik af. Draai de schroeven vast als het borststuk op de gewenste hoogte staat.



Instructie frameschaatsen: rode frame

Stap 1: **Zadel.** Draai de spangreep die aangegeven staat bij afbeelding 1 open zodat er speling op de stang van het zadel komt. Bepaal de hoogte van het zadel. Draai de spangreep weer vast wanneer het zadel op de gewenste hoogte staat.



Stap 2: **Borststeun.** Draai de spangrepen die op afbeelding 2 en 3 staan open. Stel het borststuk op de juiste hoogte naar de borst of de buik af. Draai de spangreep vast als het borststuk op de gewenste hoogte staat.

