

ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΟΤΗΤΑΣ

Συμπεριληπτική Προπονητική & Συμμετοχή

Μια πρακτική λίστα ελέγχου πριν και κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας για προπονητές, προσωπικό και εθελοντές που σχεδιάζουν συμπεριληπτικές αθλητικές δραστηριότητες.

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ	Αετοί Θεσσαλονίκης
ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ	Αθλητισμός για Όλους: Συμπεριληπτική Προπονητική και Συμμετοχή
ΧΡΗΣΗ	Πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια συμπεριληπτική αθλητική δραστηριότητα

Σκοπός

Η παρούσα λίστα ελέγχου υποστηρίζει την προετοιμασία και υλοποίηση προσβάσιμων, ασφαλών και συμπεριληπτικών αθλητικών δραστηριοτήτων. Ενθαρρύνει το προσωπικό να εξετάζει τη φυσική πρόσβαση, την επικοινωνία, τον εξοπλισμό, τις μεθόδους προπονητικής, την ασφάλεια, την υποστήριξη και την ισότιμη συμμετοχή, καθώς και να καταγράφει ενέργειες όπου εντοπίζονται εμπόδια.

ΠΩΣ ΝΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕΤΕ ΤΗ ΛΙΣΤΑ ΕΛΕΓΧΟΥ

ΝΑΙ - εφαρμόζεται	ΜΕΡΙΚΩΣ - βελτίωση	ΟΧΙ - απαιτείται ενέργεια	Δ/Ε - δεν εφαρμόζεται
-------------------	--------------------	---------------------------	-----------------------

01

Φυσική Προσβασιμότητα

Σημειώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση. Προσθέστε σημείωση όταν εντοπίζεται εμπόδιο ή απαιτείται ενέργεια παρακολούθησης.

Έλεγχος προσβασιμότητας	Ναι	Μερικ ώς	Όχι	Δ/Ε	Σημειώσεις / ενέργεια
Η είσοδος, ο χώρος δραστηριότητας και οι βασικές διαδρομές είναι προσβάσιμες σε συμμετέχοντες που χρησιμοποιούν βοηθήματα κινητικότητας ή χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη.	☐	☐	☐	☐	
Οι χώροι αλλαγής, οι τουαλέτες και οι χώροι ανάπαυσης είναι προσβάσιμοι και εύκολα προσπελάσιμοι.	☐	☐	☐	☐	
Ο χώρος δραστηριότητας επιτρέπει ασφαλή κίνηση, μετακινήσεις και τοποθέτηση χωρίς περιττά εμπόδια.	☐	☐	☐	☐	
Υπάρχουν διαθέσιμες προσβάσιμες θέσεις καθίσματος ή επιλογές ανάπαυσης όταν χρειάζεται.	☐	☐	☐	☐	
Τυχόν φυσικά εμπόδια έχουν εντοπιστεί εκ των προτέρων και υπάρχει διαθέσιμη εναλλακτική διευθέτηση.	☐	☐	☐	☐	

02

Επικοινωνία & Πληροφόρηση

Σημειώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση. Προσθέστε σημείωση όταν εντοπίζεται εμπόδιο ή απαιτείται ενέργεια παρακολούθησης.

Έλεγχος προσβασιμότητας	Ναι	Μερικ ώς	Όχι	Δ/Ε	Σημειώσεις / ενέργεια
Οι οδηγίες είναι σαφείς, σύντομες και παρέχονται σε μορφή που μπορούν να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες.	☐	☐	☐	☐	
Το προσωπικό ελέγχει την κατανόηση αντί να θεωρεί ότι οι οδηγίες έχουν γίνει κατανοητές.	☐	☐	☐	☐	
Οπτική επίδειξη, χειρονομίες, εικόνες ή άλλα βοηθήματα επικοινωνίας είναι διαθέσιμα όταν είναι χρήσιμα.	☐	☐	☐	☐	
Οι συμμετέχοντες γνωρίζουν πώς να ζητήσουν βοήθεια, διευκρίνιση ή διάλειμμα.	☐	☐	☐	☐	
Βασικές πληροφορίες για τη δραστηριότητα, το πρόγραμμα και την ασφάλεια κοινοποιούνται εκ των προτέρων όπου ενδείκνυται.	☐	☐	☐	☐	

03

Προσαρμογή Εξοπλισμού & Δραστηριότητας

Σημειώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση. Προσθέστε σημείωση όταν εντοπίζεται εμπόδιο ή απαιτείται ενέργεια παρακολούθησης.

Έλεγχος προσβασιμότητας	Ναι	Μερικώς	Όχι	Δ/Ε	Σημειώσεις / ενέργεια
Ο εξοπλισμός μπορεί να προσαρμοστεί ως προς το μέγεθος, το βάρος, τη λαβή, το ύψος, την απόσταση ή άλλα σχετικά χαρακτηριστικά.	☐	☐	☐	☐	
Υπάρχουν εναλλακτικές επιλογές εξοπλισμού ή δραστηριότητας όταν ο τυπικός εξοπλισμός δημιουργεί εμπόδιο.	☐	☐	☐	☐	
Οι κανόνες μπορούν να τροποποιηθούν χωρίς να χάνεται ο σκοπός ή η ευχαρίστηση της δραστηριότητας.	☐	☐	☐	☐	
Ο ρυθμός, η διάρκεια, οι επαναλήψεις και το επίπεδο δυσκολίας μπορούν να προσαρμοστούν στις ατομικές ανάγκες.	☐	☐	☐	☐	
Οι προσαρμογές συζητούνται με τον συμμετέχοντα και υποστηρίζουν τη συμμετοχή αντί να επιβάλλουν περιττούς περιορισμούς.	☐	☐	☐	☐	

04

Συμπεριληπτική Προπονητική

Σημειώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση. Προσθέστε σημείωση όταν εντοπίζεται εμπόδιο ή απαιτείται ενέργεια παρακολούθησης.

Έλεγχος προσβασιμότητας	Ναι	Μερικώς	Όχι	Δ/Ε	Σημειώσεις / ενέργεια
Η προπονητική εστιάζει σε όσα μπορεί να κάνει κάθε συμμετέχων και προσφέρει ουσιαστικές επιλογές.	☐	☐	☐	☐	
Οι επιδείξεις και οι επεξηγήσεις χρησιμοποιούν περισσότερες από μία μεθόδους διδασκαλίας όπου χρειάζεται.	☐	☐	☐	☐	
Το προσωπικό παρέχει επαρκή χρόνο στους συμμετέχοντες για να κατανοήσουν, να ανταποκριθούν και να ολοκληρώσουν τις εργασίες.	☐	☐	☐	☐	
Η ανατροφοδότηση είναι με σεβασμό, συγκεκριμένη και ενθαρρυντική.	☐	☐	☐	☐	
Οι προπονητές αποφεύγουν τις υποθέσεις και ρωτούν τους συμμετέχοντες ποια υποστήριξη ή προσαρμογή λειτουργεί καλύτερα για αυτούς.	☐	☐	☐	☐	

05

Ασφάλεια & Ατομική Υποστήριξη

Σημειώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση. Προσθέστε σημείωση όταν εντοπίζεται εμπόδιο ή απαιτείται ενέργεια παρακολούθησης.

Έλεγχος προσβασιμότητας	Ναι	Μερικώς	Όχι	Δ/Ε	Σημειώσεις / ενέργεια
Οι κίνδυνοι που σχετίζονται ειδικά με τη δραστηριότητα έχουν αξιολογηθεί πριν από την έναρξη της συμμετοχής.	☐	☐	☐	☐	
Το προσωπικό γνωρίζει τις σχετικές ρυθμίσεις υποστήριξης και τις διαδικασίες έκτακτης ανάγκης για τη δραστηριότητα.	☐	☐	☐	☐	
Οι συμμετέχοντες μπορούν να σταματήσουν, να ξεκουραστούν ή να ζητήσουν υποστήριξη χωρίς πίεση.	☐	☐	☐	☐	
Κάθε απαιτούμενο άτομο υποστήριξης, συνοδός ή μέλος προσωπικού είναι διαθέσιμο και κατανοεί τον ρόλο του.	☐	☐	☐	☐	
Τα μέτρα ασφαλείας είναι αναλογικά και δεν περιορίζουν αδικαιολόγητα τη συμμετοχή.	☐	☐	☐	☐	

06

Ισότητα Συμμετοχή & Ομαδικότητα

Σημειώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση. Προσθέστε σημείωση όταν εντοπίζεται εμπόδιο ή απαιτείται ενέργεια παρακολούθησης.

Έλεγχος προσβασιμότητας	Ναι	Μερικώς	Όχι	Δ/Ε	Σημειώσεις / ενέργεια
Κάθε συμμετέχων έχει ουσιαστικό ρόλο και ευκαιρία να συμμετέχει.	☐	☐	☐	☐	
Οι ομάδες και τα ζευγάρια οργανώνονται με τρόπο που ενθαρρύνει τη συνεργασία και τη συμπερίληψη.	☐	☐	☐	☐	
Κανένας συμμετέχων δεν απομακρύνεται συστηματικά από την ομάδα λόγω αναγκών υποστήριξης.	☐	☐	☐	☐	
Τα ανταγωνιστικά στοιχεία, η βαθμολογία ή οι κανόνες μπορούν να προσαρμόζονται όταν δημιουργούν αποκλεισμό που μπορεί να αποφευχθεί.	☐	☐	☐	☐	
Το προσωπικό προάγει ενεργά τον σεβασμό, το ευ αγωνίζεσθαι και τη θετική αλληλεπίδραση μεταξύ των συμμετεχόντων.	☐	☐	☐	☐	

07

Προετοιμασία Προσωπικού

Σημειώστε μία απάντηση για κάθε δήλωση. Προσθέστε σημείωση όταν εντοπίζεται εμπόδιο ή απαιτείται ενέργεια παρακολούθησης.

Έλεγχος προσβασιμότητας	Ναι	Μερικ ώς	Όχι	Δ/Ε	Σημειώσεις / ενέργεια
Το προσωπικό και οι εθελοντές κατανοούν το σχέδιο της δραστηριότητας και τις προβλεπόμενες προσαρμογές.	☐	☐	☐	☐	
Οι ρόλοι και οι αρμοδιότητες είναι σαφείς πριν από την έναρξη της δραστηριότητας.	☐	☐	☐	☐	
Το προσωπικό γνωρίζει με ποιον να επικοινωνήσει όταν απαιτείται πρόσθετη υποστήριξη ή λήψη απόφασης.	☐	☐	☐	☐	
Η ομάδα διαθέτει τον απαραίτητο εξοπλισμό, τα βοηθήματα επικοινωνίας και τις πληροφορίες έκτακτης ανάγκης.	☐	☐	☐	☐	
Έχει πραγματοποιηθεί σύντομη ενημέρωση σχετικά με τη συμπερίληψη, την προσβασιμότητα και την υποστήριξη των συμμετεχόντων.	☐	☐	☐	☐	

ΤΕΛΙΚΗ ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ

Σχέδιο Δράσης για την Προσβασιμότητα

Χρησιμοποιήστε αυτή τη σελίδα για να μετατρέψετε τα εμπόδια που εντοπίστηκαν σε πρακτικές βελτιώσεις πριν από την επόμενη δραστηριότητα ή συνεδρία.

Στοιχεία δραστηριότητας

Δραστηριότητα / άθλημα:	Ημερομηνία:
Τοποθεσία:	Υπεύθυνο μέλος προσωπικού:
Συμμετέχοντες / ομάδα:	Συμπληρώθηκε από:

Ενέργειες προτεραιότητας

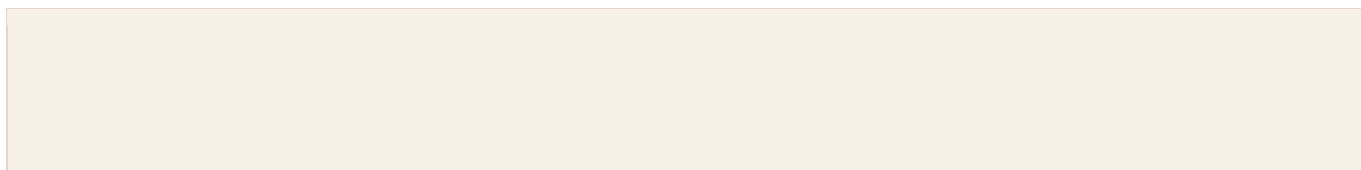
Εμπόδιο / ζήτημα που εντοπίστηκε	Ενέργεια που απαιτείται	Υπεύθυνος	Έως πότε

Αναστοχασμός μετά τη δραστηριότητα

Τι λειτούργησε ιδιαίτερα καλά ως προς την προσβασιμότητα και τη συμπερίληψη;

Ποιο εμπόδιο ή δυσκολία θα πρέπει να αντιμετωπιστεί την επόμενη φορά;

Ποια προσαρμογή θα πρέπει να καθιερωθεί ως πάγια πρακτική σε μελλοντικές δραστηριότητες;



Ο προσβάσιμος αθλητισμός δεν είναι μία σταθερή λύση - είναι μια συνεχής διαδικασία ακρόασης, προσαρμογής και διευκόλυνσης της συμμετοχής.