

Tipkaart voor dove of slechthorende (DSH) sporter

# Sporten als je doof of slechthorend bent



## Wist je dat...

*DSH-sporters voordelen hebben als sporter? Zoals goed letten op wat er te zien is, minder afleiding van geluid en zonder woorden kunnen communiceren.*

“

**Iedereen is anders,  
maar ook gelijk.**

Met deze tips zorg je dat doven,  
slechthorenden en horenden  
samen kunnen sporten.



*Jij én je horende (H) sporters of trainer hoeven  
niet alle tips (perfect) toe te passen. Fouten  
maken hoort erbij, het gaat om de intentie!*



Tip 1

**Vertel over je gehoor**



Tip 2

**Vertel wat jou helpt in  
de communicatie**



Tip 3

**Kies gebaren die  
iedereen begrijpt**



Tip 4

**Bereid wedstrijden  
samen voor**



Tip 5

**Maak contact, óók voor  
en na het sporten**



## Vertel over je gehoor

Deel wat je helpt om fijn te sporten én wat je wel en niet hoort – dat helpt jou en de ander. Hoe vaker je het bespreekt, hoe makkelijker het wordt!

### Wat hoor je wél tijdens trainingen of wedstrijden?

Bijvoorbeeld:

- Hoor je het fluitsignaal, de scheidsrechter of aanwijzingen van de zijlijn?
- Op welke afstand kan je iemand verstaan?
- Hebben omgevingsgeluiden invloed?
- Ben je eenzijdig slechthorend of doof? Vertel aan welke kant mensen het beste kunnen gaan staan.



*Als er iets geroepen wordt op het veld, dan hoor ik dat niet. Helemaal niet als dat achter me is.*

### Vertel over evenwichtsproblemen of vermoeidheid

Gesprekken gaan soms snel of mensen spreken door elkaar heen, dit vraagt meer concentratie en kan leiden tot vermoeidheid. Dat is oké!



### Vertel hoe jij communiceert

Vertel of je gehoorapparaat, CI, spraakafzien, Nederlands met gebaren, Nederlandse Gebarentaal of inzet van tolk Nederlandse Gebarentaal of schrijftolk gebruikt.

Vertel ook of je je hoorhulpmiddel tijdens het sporten draagt.

Bijvoorbeeld: *“Mijn gehoorapparaat draag ik niet als ik veel zweet, dan heb ik meer zichtbare aanwijzingen nodig.”*

### Laat teamgenoten een keer trainen met een koptelefoon

Om te ervaren hoe het is om slechthorend te zijn of laat ze luisteren naar [voorbeelden](#).

## Vertel wat jou helpt in de communicatie

### Stel vragen aan je trainer en medesporters

Bijvoorbeeld:

- Kun je me blijven aankijken en een signaal geven als je wilt praten?
- Kun je een hand opsteken én om beurten spreken in groepen?
- Kunnen we in een kring staan zodat iedereen zichtbaar is?
- Kunnen we belangrijke informatie vooraf delen via WhatsApp, e-mail of op papier?
- Kan er een trainingsschema worden opgehangen en na de nabespreking een korte samenvatting komen?
- Kun je tijdens het spreken ook gebaren gebruiken?

#### Het gebaar voor 'langzaam' in de Nederlandse Gebarentaal

*Houd beide handen vlak met gestrekte vingers, handpalmen naar beneden, op borsthoogte. Beweeg beide handen tegelijk en langzaam op en neer en zeg: "langzaam".*



“ Als een teamgenoot het een goed idee vindt om een spraakbericht te sturen, app ik gewoon terug: “Wil je het opschrijven?”

#### Vergeet iemand rekening te houden met je gehoor?

Herinner de ander eraan. Dat kan al met een grapje of een glimlach. Mensen bedoelen het goed, maar hebben tijd nodig om de tips toe te passen.



Neem een mini-whiteboard, papiertje of telefoon mee waarop jij en je trainer of medesporters vragen of opmerkingen kunnen uitschrijven.



Deel [de tipkaarten](#) uit aan je team en trainer, zo weet iedereen wat ze kunnen doen!

## Kies gebaren die iedereen begrijpt

Sport is dé plek om zonder woorden te communiceren. Jij, je teamgenoten en trainer kunnen dit doen door bijvoorbeeld:

### Bedenk en gebruik samen gebaren voor sportsituaties

Bijvoorbeeld voor:

- Samenwerken, opletten
- Aanvallen, verdedigen, omschakelen
- Langzaam, versnellen, stoppen
- Scheidsrechter, grensrechter, coach, tegenstander
- Verschillende opstellingen
- Verschillende tactieken: denk aan druk zetten; lopen van een negatieve split etc.

Elke sport heeft haar eigen woorden en situaties. Bedenk samen welke dingen belangrijk zijn om te kunnen gebaren. Bijvoorbeeld: bij roeien kan de coach een gebaar maken voor 'buikspieren aanspannen'. Maak er een korte, leuke brainstorm van en kies gebaren die voor iedereen duidelijk zijn!

### Bedenk samen een naamgebaar voor iedere sporter of trainer

Gebruik dit gebaar als je elkaar aanspreekt.



### Gebruik samen natuurlijke gebaren tijdens het praten

Zoals een duim omhoog wanneer je wil aangeven dat iets goed ging, pas ook een blij gezichtsuitdrukking toe.

### Gebruik materialen om een boodschap over te brengen

Zoals pionnen, lichtsignalen of scoreborden. Spreek bijvoorbeeld af dat een 'omgevallen pion' betekend dat de oefening stopt.

### Gebruik samen bestaande gebaren

Het belangrijkste is dat jullie gebaren gebruiken die voor iedereen in het team duidelijk zijn, hiervoor kun je bestaande gebaren uit de Nederlandse Gebarentaal (NGT) gebruiken. Bijvoorbeeld: het gebaar voor 'scheidsrechter' lijkt op het nadoen van een fluitje - je brengt je vingers naar de mond alsof je een fluitje vasthoudt en zegt daarbij 'scheidsrechter'. Zo kun je een DSH-teamgenoot gemakkelijk wijzen op een beslissing of aanwijzing van de scheidsrechter.



Leer [hier](#) sportgebaren uit de Nederlandse gebarentaal; zoals de gebaren voor verschillende sporten maar ook voor 'pauze' en 'scoren' bijvoorbeeld.

## Bereid wedstrijden samen voor

Doorloop samen met je coach en aanvoerder de volgende checklist:

### Neem door wat lastig te volgen is in een wedstrijd

Zoals fluitsignalen, aanwijzingen of startschoten.

### Vraag scheidsrechters om geluidssignalen tegelijkertijd te ondersteunen met zichtbare alternatieven

Bijvoorbeeld lichtfluit, vlaggen, schouderklopje, armbewegingen.

### Vraag scheidsrechters om geduldig te zijn

Wanneer je niet direct reageert op de fluit.

### Vraag de assistent-scheidsrechters om hun vlag te heffen

Wanneer er gefloten wordt.

### Vraag de coach en medesporters standaard terugkerende gebaren te gebruiken

Wanneer zij aanwijzingen willen geven. Dit zijn gebaren die je ook toepast in de trainingen.



### Overleg welke plaats op het veld jou helpt

Soms zijn centrale posities waar tactieken worden ingezet prettig of juist een plek dicht bij de coach.

### Vraag de coach voorafgaand aan een teambespreking kort te delen wat hij gaat bespreken

Bijvoorbeeld een wedstrijdplan, tactieken of plaatsen op het veld.

## Maak contact, óók voor en na het sporten

Na de training of wedstrijd is het leuk om je betrokken te voelen. Probeer mee te doen ook als gesprekken soms lastig te volgen zijn:

### 🗨 Kies rustige plekken

Stel voor om na te praten in een rustige ruimte, zoals een commissiekamer; lege kleedkamer of rustig plekje in de kantine.



*Ik voel me vrij om te vragen of mijn teamgenoten in een restaurant op een rustige plek willen zitten of hun verhaal willen herhalen. En dan nog mis ik soms dingen. Dat is dan maar zo.*

### 🗨 Werk samen

Spreek met een aantal teamgenoten af dat jullie elkaar helpen in de communicatie. Zij kunnen andere sporters herinneren aan duidelijke communicatie door deze [tips](#) te delen.

### 🗨 Vraag om herhaling

Krijg je iets niet mee? Vraag of ze het opnieuw kunnen delen.



### 🗨 Doe actief mee

Help met teamtaken, zoals materiaal klaarzetten en plannen maken. Sluit aan bij activiteiten en organiseer zelf iets.

### 🗨 Begin een gesprek

Vraag sportgenoten naar hun hobby's, werk of school.

### 🗨 Neem de tijd

Het is oké om niet alles te volgen en even pauze te nemen als je dat nodig hebt.

### Tolk mee? Dat kan!

Een [schrijftolk](#) of [NGT-tolk](#) kan gewoon mee naar de wedstrijd, uitjes of training. Laat anderen weten dat ze jou moeten blijven aankijken en vraag de trainer om vooraf trainingsplannen en belangrijke woorden te delen met de tolk.



Check ook eens de [live transcriptie app](#) op je telefoon. Deze app schrijft live mee met wat er gezegd wordt.

## Topsportambities?

Met minimaal 55 decibel gehoorverlies aan je meest horende oor kan je meedoen aan internationale doven sportevenementen, zoals de Deaflympics; WK of EK. Check in het [normen en limieten document](#) van de Koninklijke Nederlandse Doven Sport Bond de minimale eisen voor deelname. Of mail naar: [office@kndsb.nl](mailto:office@kndsb.nl)

Wil je samen sporten met andere doven en slechthorenden? Dat Kan! Doe mee aan de [Multisportdagen](#) van Ongehoord Sportief of de dovencompetities van sportbonden. Bijvoorbeeld de [Futsalcompetitie](#) (KNVB), [NK-Bowlen](#) (NBF) en [KNSB-Dovencompetitie](#). Verschillende dovenverenigingen organiseren ook sportgezelligheidsdagen. Kijk op de [website van Bartsmale](#) voor een overzicht van de mogelijkheden.

## Bronnenlijst

Deelkracht. (2022). Folder Sporten doe je samen! – Algemeen. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-algemeen.pdf>

Deelkracht. (2022). Folder Sporten doe je samen! – Trainers. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-trainers.pdf>

Deelkracht. (2022). Folder Sporten doe je samen! – Ouders en jongeren. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-ouders-en-jongeren.pdf>

Deelkracht. (2022). Poster: Zo begrijp ik jou! – Sportparticipatie. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2021/03/Poster-Zo-begrijp-ik-jou-sportparticipatie.pdf>

Deelkracht. (2022). Sporten doe je samen! Ook als je doof/slechthorend bent – Algemene communicatietips. <https://www.deelkracht.nl/wp-content/uploads/2022/03/Folder-Sporten-doe-je-samen-algemene-communicatietips.pdf>

Deelkracht. (2022). Sporten doe je samen! Ook als je doof/slechthorend bent – e-learning. [https://lerenbijkentalis.nl/sporten\\_doe\\_je\\_samen/#/](https://lerenbijkentalis.nl/sporten_doe_je_samen/#/)

Doof.nl. (z.d.). Cochleair implantaat. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/hulpmiddelen/cochleair-implantaat-2/Doof+6Doof+6Doof+6>

Doof.nl. (z.d.). Gebarentaal. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/taal/gebarentaal/Doof+3Doof+3Doof+3>

Doof.nl. (z.d.). Hoortoestellen. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/hulpmiddelen/hoortoestellen/Doof+6Doof+6Doof+6>

Doof.nl. (z.d.). Nederlands met Gebaren. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/taal/nederlands-met-gebaren/Doof+1Doof+1>

Doof.nl. (z.d.). Spraakafzien. <https://www.doof.nl/hoorbibliotheek/hulpmiddelen/spraakafzien/Doof>

Fondsgehandicaptensport. (2024). Sportdeelname Index (SDI) november 2023: Zorgen om teruglopend aantal sportende mensen met een beperking. [https://www.fondsgehandicaptensport.nl/wp-content/uploads/2023/01/NOC-NSF-Sportdeelname-SDI-onder-mensen-met-een-beperking\\_november-2024-DEF.pdf](https://www.fondsgehandicaptensport.nl/wp-content/uploads/2023/01/NOC-NSF-Sportdeelname-SDI-onder-mensen-met-een-beperking_november-2024-DEF.pdf)

Gehandicaptensport Nederland. (2024). Sportleider niveau 3 voor mensen met een beperking. <https://www.gehandicaptensport.nl/projecten-en-diensten/opleidingen>

Gehandicaptensport Nederland. (2024). Klaar voor de start: training geven aan sporters met een beperking. <https://www.opleidingsproductengsn.nl/product/11082968/klaar-voor-de-start-training-geven-aan-sporters-met-een-beperking>

Hoogendoorn, M. P., & De Hollander, E. L. (2016). Belemmeringen en drijfveren voor sport en bewegen bij ondervertegenwoordigde groepen. <https://www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/2016-0201.pdf>

Hoormij. (2021). Minder horen én werk: deze tips helpen je. [https://www.stichtinghoormij.nl/CmsData/2021/16\\_17\\_Hoormij\\_04\\_2021\\_Werktips.pdf](https://www.stichtinghoormij.nl/CmsData/2021/16_17_Hoormij_04_2021_Werktips.pdf)

KNDSB. (2023). Normen en limieten. <https://www.kndsb.nl/kndsb-normen-limieten-10-juni-2023>

Mulier instituut. (2021). Sporten en bewegen voor mensen met een beperking: aandacht van sportbonden voor inclusief sporten en bewegen.

Mulier Instituut. (2022). Behoeftenonderzoek mensen met een beperking, chronische aandoening en psychische klachten 2022. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/27285/behoeftenonderzoek-mensen-met-een-beperking-chronische-aandoening-en-psychische-klachten-2022/>

Mulier Instituut. (2023). Sport en bewegen voor mensen met een auditieve beperking. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/24002/sport-en-bewegen-voor-mensen-met-een-auditieve-beperking/>

NOC\*NSF. (z.d.). Reader Sporters met een auditieve/communicatieve beperking. <https://d3gypn9o102ky4.cloudfront.net/Kenniscentrum/Aangepaste-atletiek/Reader-sporters-met-auditieve-en-communicatieve-beperking.pdf>

Ongehoord Sportief. (z.d.). Sporten. <https://ongehoordsportief.nl/sporten/>

Ongehoord Sportief. (z.d.). Trainers. <https://ongehoordsportief.nl/trainers/>

Pharos. (z.d.). Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden – De terugvraagmethode. <https://www.pharos.nl/infosheets/laaggeletterdheid-en-beperkte-gezondheidsvaardigheden-de-terugvraagmethode/Pharos+1Pharos+1>

Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu. (2024). Sportdeelname wekelijks. <https://www.sportenbewegenincijfers.nl/kernindicatoren/sportdeelname-wekelijks>

Schrijftolk. (z.d.). Schrijftolk. <https://www.schrijftolk.nl/schrijftolk.nl+2schrijftolk.org+2schrijftolk.nl+2>

Sparrenboom, C. (2022). Silence on the Field: Deaf and Hard of Hearing Football, Futsal and Other Team Sport Players' Experiences of Sport Inclusion and Participation. <https://www.mulierinstituut.nl/publicaties/26986/silence-on-the-field/>

Special Heroes (z.d.). Tipkaart voor professionals auditieve beperking. <https://www.specialheroescampus.nl/artikel/tipkaart-auditieve-beperking/>

Tolkcontact. (z.d.). Toegankelijke organisaties. <https://www.tolkcontact.nl/de-diensten-van-tolkcontact/toegankelijke-organisaties/Tolkcontact+2Tolkcontact+2Tolkcontact+2>

VZinfo. (z.d.). Beperkingen horen, zien, mobiliteit, ADL – Leef tijd en geslacht. <https://www.vzinfo.nl/beperkingen-horen-zien-mobiliteit-adl/leef-tijd-en-geslacht>



Kijk [hier](#) voor video's van ervaringen van andere dove of slechthorende sporters.

De tipkaart is gebaseerd op literatuurstudie; input van ervaringsdeskundigen en feedback van Kenniscentrum Sport & Bewegen, Mulier Instituut en Kentalis.



# Meer weten?

Lees de folder van Deelkracht



Check [Ongehoordsportief.nl](https://www.ongehoordsportief.nl)

