

## II. KATEGORIEN VERSCHIEDENER BEHINDERUNGEN

Es gibt viele Formen von Behinderungen und oft wirkt sich die gleiche Art einer Behinderung bei vielen Menschen unterschiedlich aus. Daher ist es wichtig, dass individuell auf den Segler und seine persönlichen Bedürfnisse eingegangen wird. In diesem Zusammenhang stellt sich für die Trainer oft die Frage des Nicht-Könnens oder Nicht-Wollens. Theoretisch müsste dieselbe Behinderung bei verschiedenen Personen das gleiche Fähigkeitspotential bewirken. Das ist aber nur bedingt richtig, da nicht jeder Mensch sein Potential zu 100 % abrufen kann.

Hier entscheidet der Kopf, was möglich ist und umgesetzt wird. Es gilt also, das Potential eines Seglers realistisch zu erkennen und auf dieser Basis mit ihm zu arbeiten. Das trifft übrigens auch für Segler ohne Behinderung zu.

### Kategorien von Behinderungen und Herausforderungen, die sich daraus ergeben:

#### 1) Körperliche Behinderung

Beispiele für Erkrankungen und Verletzungen, die zu einer Einschränkung der körperliche Beweglichkeit führen können:

Rückenmarksverletzungen, Zerebralparese, Muskeldystrophie (MD), Fibromyalgie, zystische Fibrose, Amputationen, Multiple Sklerose (MS), Arthritis und Spina bifida.

Diese Erkrankungen und Verletzungen können zu Muskelschwäche bis hin zu Lähmungen, Koordinationsstörungen, Schmerzen und Einschränkung der Gelenkbeweglichkeit führen.

- Mögliche Herausforderungen:
- Die Ausrüstung muss an die jeweiligen Bedürfnisse der Segler angepasst werden
- Der Ausbilder / Helfer muss dazu beitragen, den Segler auf und neben dem Boot zu unterstützen.
- Der Segler kann leicht durch Muskelschwäche und Spastik ermüden.
- Die erhöhte Anfälligkeit für Hypothermie bei kühleren Bedingungen und Hyperthermie in heißen, feuchten Bedingungen muss beachtet werden.
- Es gibt Koordinierungs- und Gleichgewichtsprobleme beim Ein- und Austeigen aus und ins Boot.
- Je nach der Höhe einer Rückenmarksverletzung ist der Sensibilitätsverlust unterschiedlich stark ausgeprägt. Je höher die Ebene der Lähmung in der Wirbelsäule, desto höher reichend ist der Sensibilitätsverlust.
- Die reduzierte Empfindlichkeit oder Lähmung der Gliedmaßen kann zu Verletzungen der Füße und Beine führen. Es ist ratsam, Turnschuhe beim Segeln und Schoner zum Schutz vor spitzen Kanten auf dem Boot zu tragen.  
Gepolsterte Shorts und Hosen werden zusätzlich zu einem Kissen oder Polster empfohlen.
- Der Verlust der Kontrolle über die Blase oder Darm. In der Regel können die Segler damit selbst gut umgehen. Der Ablauf der Trainingseinheiten mit entsprechenden Pausen sollte aber unbedingt auf ihre Bedürfnisse auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sein.

## 2) Mentale Behinderung

Einschränkung der geistigen und psychischen Leistungsfähigkeit:  
Down-Syndrom, traumatische Hirnverletzungen, autistische Spektrum-Störungen, zystische Fibrose, Muskeldystrophie, Epilepsie:

Mögliche Herausforderungen:

- Gleichgewichtsprobleme auf und neben dem Boot.
- Segler kann leicht ermüden.
- Je nach Behinderung kann es notwendig sein, einige der Adaptionen an Bord zu ändern.
- Der Ausbilder / Freiwillige sollte mit dazu beitragen, den Segler auf und neben dem Boot zu unterstützen.  
Beeinträchtigungen der Sensibilität können das Schmerzempfinden beeinträchtigen und eine Verletzung kann unbemerkt bleiben.

## 3) Sensorische Behinderungen

Sehbehinderungen:

Das Sehvermögen kann durch verschiedene Krankheiten bis hin zur Blindheit beeinträchtigt werden. Beispiele sind angeborene Blindheit, Strabismus, Katarakt, diabetische Retinopathie, Glaukom und Makuladegeneration.

Mögliche Herausforderungen:

- Der Segler kann Schwierigkeiten haben, sich zu orientieren. Das gilt sowohl für die Infrastruktur an Land, als auch die Positionen der Ausrüstung auf dem Boot.
- Schwierigkeiten, die Richtung und die Entfernung zu den Bojen und andere Boote auf dem Wasser einzuschätzen.
- Akustische Hilfsmittel und Hinweise durch den Trainer, können den Seglern helfen, sich zu orientieren. Darüber hinaus sind eine präzise und klare Kommunikation wichtig.

Hörstörungen:

Neuronale Schwerhörigkeit, neuropathisch bedingte Hörstörungen

Mögliche Herausforderungen:

- Schwierigkeit spezifische Traineranweisungen, Manöveransagen und Warnrufe zu hören (Labels auf Ausrüstung und visuelle Hinweise, wie Markierungen auf Schoten und Streckern oder Deckflächen sollten am Boot und Equipment angebracht werden).
- Fehlkommunikation bei Manövern und Trimmen des Bootes. Wichtig ist das Erstellen von gut definierten (und vereinbarten) klaren visuellen Signalen für den hörgeschädigten Segler

## 4) Kognitive Behinderungen:

Autismus, traumatische Hirnverletzung, Demenz, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom (ADHS), Lernbehinderung.

Mögliche Herausforderungen:

Mangelnde Kenntnisse des Seglers im Bereich Sicherheit auf dem Wasser.

- Die Bewegung des Bootes unter Segeln oder eine abrupte Änderung in der Bewegung (wie Krängung bei einem Windstoß) kann den Segler ängstlich oder unberechenbar machen.
- Verständnisprobleme bei Anweisungen (Richtungen, Stärke, Maßeinheiten, ...). Eine sehr präzise Kommunikation mit dem Segler ist hier wichtig.
- Die Problemlösung unter Druck kann für den Segler schwierig sein. Mit positiver Verstärkung, Ermutigung und Konsistenz kann dem Segler hier geholfen werden.

5) Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus:

Mögliche Herausforderungen:

- Diabetiker müssen ihren Blutzuckerspiegel überwachen.
- Fragen sie den Segler, was seine / ihre Bedürfnisse sind und erarbeiten sie gemeinsam für eine etwaige Behandlung, Aktionspläne.
- Der Segler muss die Möglichkeit haben, sein Insulin an einem kühlen, trockenen Ort lagern zu können. Auf dem Wasser