

Wir danken Josef Maier und Gabar Seifu für die Unterstützung bei Ihren Projekten „Guide Runner“ und „Laifort“ für und mit Sehbehinderten und geschulいた Inhalte für unseren Leitfaden nutzen dürfen.

KLEINER

Leitfaden

ZUM FÜHREN
BLINDER UND
SEHBEHINDERTER LÄUFER



GEMEINSAM
STATT
EINSAM!



ES BRAUCHT
NICHTS
SPEKTAKULÄRES,
UM GLÜCKLICH
ZU SEIN.

Mach mit!

Zusammengestellt im
Auftrag der Laufschule für
Blinde und Sehbehinderte
des LAC Eichsfeld e.V.
Juliana Löffler



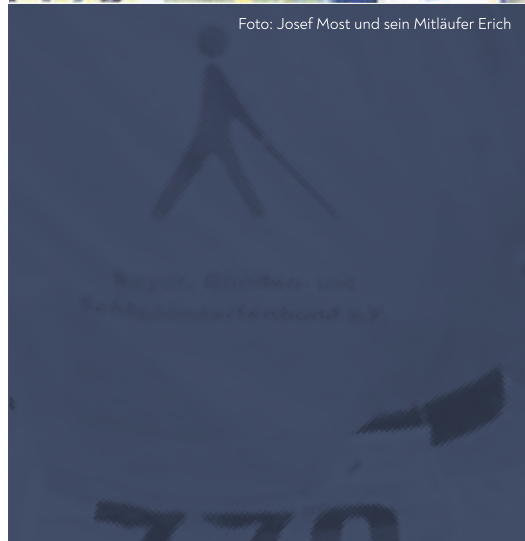
ALLEIN DER GUTE WILLE REICHT NICHT AUS!

Josef Most: ...“Mein Mitläufer Erich traute sich immer mehr zu, und ich wurde vielleicht auch manchmal etwas leichtsinniger, weil es einfach so gut lief. Bei einem 14 km Lauf habe ich dann Erich 200 m vor dem Ziel an ein Brückengeländer gelotst. Frontal und ungebremst. Der Film läuft immer wieder ab und das Geräusch vom Aufprall vergesse ich nie.....“.

Josef Most resigniert nicht, vielmehr analysiert er Situationen wo er „einfach nur Glück hatte, dass es nicht geknallt hat.“ Er gibt in seinem Ratgeber „Guiderunner“ interessierten Guides viele praktische Tipps, um blinde und sehbehinderte Läufer zu führen.



Foto: Josef Most und sein Mitläufer Erich



Gabor Szirt:“Seit meiner Kindheit ist mir mein Augenlicht das Wichtigste, ein Verlust ist mir unvorstellbar! Immer fühlte ich mich privilegiert beim Anblick von Sehbehinderten, ohne damals die feinen Abstufungen der diversen Sehbehinderungen zu kennen. Dieses Gefühl erweckte einen starken Drang zur besonderen Hilfsbereitschaft...”

Gabor Szirt erfüllte sich Anfang 2006 einen langjährigen Traum und baute eine Trainingsbasis für Sehbehinderte in Basel auf, welche sich inzwischen im Verein „Swiss blind jogging“ ausgeweitet hat. Aus dem Erfahrungsschatz über viele hunderte Trainingsstunden sowie aus den Erfahrungen bei der Begleitung von Blinden und Sehbehinderten an vielen Volksläufen, Bergläufen und Staffeln, setzte er wesentliche Maßstäbe, um sehingeschränkte Läufer beim Laufen sicher zu führen. Sein Buch „Laufsport für und mit Sehbehinderten“ ist hierfür ein unverzichtbarer Wegbereiter und -begleiter.



WER KANN ALS GUIDE FUNGIEREN?

Als Sehender hat man die Voraussetzung Blinden bzw. Sehbehinderten den Laufsport zu ermöglichen (vorteilhaft ist es, wenn der Guide ca. 10% schneller laufen kann als der Geführte)

D.h. Die Mehrzahl der Menschen könnte theoretisch Guide werden!

Ein Lauftandem, welches mit dem gemeinsamen Laufen beginnt bzw. beim Laufen einer anspruchsvollen, barriereichen Laufstrecke muss das Fühbändel eng gehalten werden, sodass sich die Handrücken und Unterarme der Läufer berühren. Eine optimale taktile Führung ist somit möglich. Eine weitere Möglichkeit mehr Sicherheit beim Laufen sehr schmaler oder schwierig zu laufender Wege zu erreichen ist das Auflegen der Hand des blinden/ seheingeschränkten Läufers auf die Schulter des Guides.



WAS WIRD AN HILFSMITTELN BENÖTIGT?

1. eine Kennzeichnungsweste (leuchtend auffällig mit Blindenlogo bzw. Guide-aufdruck)
 2. ein Führungsbändel (ca. 20 cm langes Führungsbändel, dient als Kommunikationsmittel)
- D.h.** Es braucht nicht viel, um als Tandem laufen zu können.

WIE WEITER?

Für Anfänger geeignet sind die Tartanbahnen eines Stadions bzw. gerade und ebene Flächen ohne Bodenwellen und Hindernisse. Ist das Tandem hier sicher, können öffentliche Straßen und später auch Waldwege genutzt werden.

D.h. Jede Strecke ist bei gutem Training und vertrauensvollem Umgang möglich.



Bei einem eingespielten Lauftandem bzw. beim Laufen einer barrierearmen/-freien Lauftsrecke kann das Führungsbändel locker gehalten und mit Abstand gelaufen werden. Eine taktile Führung ist in diesem Fall nur zeitverzögernd möglich, eröffnet jedoch dem blinden/seheingeschränkten Läufer eine gewisse läuferische Freiheit.



WIE SCHAFFE ICH DIESES VERTRAUEN?

Durch Erlernen und striktem Einhalten von Kommandos!

- Rechts, Links
- Reeechts, Liiinks (lang gezogene Kurve)
- Haaalt (normales Beenden des Laufes innerhalb von 2-4 Metern)
- Halt (prägnant ausgesprochenes -Halt- unverzügliches Anhalten bei gefährlichen Situationen)
- Stopp (sofortiger Abbruch des Laufes bei kleineren oder größeren Notfällen)
- Bordstein hinauf
- Bordstein hinunter
- Steigung beginnt (ca.... Meter lang)
- Steigung endet, Strecke wird flach
- Bodenwelle oder Unebenheiten



- Bodenwechsel (z.B. von Asphalt auf Gras)
- Steiniger Weg beginnt
- Steiniger Weg endet
- Pfütze(n)
- Ast, Baumblätter
- Hund in Sicht
- Hund vorbei
- Richtungswechsel, 180 Grad Drehung
- Richtungsangabe mit Uhr: Blickrichtung des Sehbehinderten ist immer auf 12 Uhr gerichtet
Angabe 3 Uhr bedeutet rechts,
Angabe 9 Uhr bedeutet links
- Treppe abwärts (Anzahl der Stufen herab)
- Treppe herauf (Anzahl der Stufen hinauf)
- Straße überqueren, immer frontal auf die Bordkante zugehen (gilt auch beim Steigen der Treppe)



Anmerkung: Kommandos wie: Achtung, Gerade aus! Vorsichtig!
Zurück auf 12 Uhr! Der Blinde schaut immer in Richtung 12 Uhr.
Diese Kommandos vermeiden, sie sind nicht eindeutig.

Hunde bzw. herannahende Menschen oder Fahrradfahrer immer dem
Blinden bzw. Sehbehinderten ankündigen.

Bedenke: nicht nur Hindernisse am Boden beachten, auch Äste oder
Zweige, Hindernisse also von oben oder von der Seite.
Hindernisse immer umlaufen, niemals das Hindernis zwischen Guide
und Geführten durchlaufen!

Beim Herannahen von Hindernissen Tempo drosseln und den Abstand
zueinander verringern.

Hochreißen des Bändels: sofortiges Anhalten! (bei Zeitmangel,
Aussprechen der Kommandos nicht mehr möglich).

Das Lauftandem bewegt sich im Passschritt.

Bei Teilnahme an Wettkämpfen den Veranstalter informieren, dass sich
ein Tandem im Wettkampffeld befindet.



IM ZWEIFEL GEHEN!

Die Aufgabe des Guides ist sehr verantwortungsvoll. Er ist im Ernstfall der Einzige, der den blinden und sehbehinderten Läufer vor einer Verletzung schützen kann.

Der Guide fungiert als Bodygard und er ist das Auge des Geführten.

Einem eingespielten Tandem eröffnet sich eine neue, spannende Welt.



WIR, DIE BLINDENLAUFSCHULE
EICHSFELD DES LAC EICHSFELD E.V.,
WÜNSCHEN ALLEN FROHE
LAUFSTUNDEN UND EINE

schöne zeit.



GUIDENETZWERK DEUTSCHLAND

EIN NETZWERK FÜR BLINDE LÄUFER UND FÜHRUNGLÄUFER

Blinden und seheingeschränkten Menschen ist die Ausübung ihres Laufsports nur mit einem Führungsläufer (Guide) möglich. Mit Hilfe dieses Netzwerkes können einfach und schnell Anfragen an potentielle Guides gesendet und Kontakt mit ihnen hergestellt werden.

Du suchst eine neue Herausforderung und möchtest deine läuferischen Fähigkeiten helfend einsetzen?

Dann werde ein Teil dieses symbiotischen Netzwerkes.

Wage den 1. Schritt, informiere und melde dich unter www.guidenetzwerkdeutschland.de

**GEMEINSAM
STATT
EINSAM!**





KONTAKT

Küllstedter Straße 5

37351 Kefferhausen

T 0152 02 88 79 78

M info@guidenetzwerkdeutschland.de

www.guidenetzwerkdeutschland.de

