

Ein Einstieg – Inklusion im Triathlon-Verein

„Einfach machen!“ heißt nicht, dass Inklusion einfach ist. Aber ein erster Schritt kann viel bewirken. Es geht nicht darum, sofort perfekte Bedingungen zu schaffen, sondern darum, **auf dem Weg zu sein**. Inklusion beginnt im Kopf: Oft sind es nicht bauliche Hindernisse, sondern innere Vorbehalte, die dem Miteinander im Weg stehen. Dabei zeigt die Erfahrung: **Viele Barrieren lassen sich mit etwas Kreativität, Offenheit und wenig Aufwand abbauen, wenn man sie einmal erkannt hat.**

Barrierefreiheit ist individuell. Was für Rollstuhlnutzende wichtig ist, kann sich deutlich von den Bedürfnissen sehbeeinträchtigter oder gehörloser Menschen unterscheiden. Deshalb ist es kaum möglich, alles sofort für alle perfekt zu gestalten. Und das ist in Ordnung.

Inklusion macht Strukturen zukunftsfähig und hilft nicht nur Menschen mit Behinderung oder Einschränkung (MmB), sondern z. B. auch Familien mit Kinderwagen, älteren Menschen oder verletzten Sportler*innen.

Erste Schritte – So kann der Inklusions-Check helfen

Der Inklusions-Check unterstützt Euch dabei, eine erste Standortbestimmung vorzunehmen. Er hilft Euch, Eure Vereinsstruktur in den Blick zu nehmen und mit einfachen Fragen herauszufinden:

- **Wie inklusiv sind unsere Angebote aktuell?**
- **Welche Barrieren (sichtbare und unsichtbare) gibt es bei uns?**
- **Wo liegen unsere Potenziale?**
- **Welche nächsten Schritte sind sinnvoll und umsetzbar?**

Dabei geht es nicht um Bewertung oder Kontrolle, sondern um Selbstreflexion und Entwicklung. Ziel ist es, mehr Handlungssicherheit zu gewinnen und herauszufinden, welche Unterstützung Ihr braucht.

So könnt Ihr vorgehen:

- Führt intern eine kurze Bestandsaufnahme durch. Gerne im Vorstand, aber auch mit engagierten Mitgliedern, Trainer*innen und Übungsleiter*innen.
- Sprecht offen über bisherige Erfahrungen oder Unsicherheiten im Umgang mit MmB.
- Bezieht, wenn möglich, auch MmB selbst in die Überlegungen ein. Niemand kennt die eigenen Bedürfnisse besser.
- Kommuniziert offen, was möglich ist und was (noch) nicht.
- Nutzt vorhandene Unterstützungsangebote (z. B. dem [BRSNW](#) oder lokalen Beratungsstellen).

Inklusion ist ein Prozess. Mit dem Inklusions-Check habt Ihr ein Werkzeug in der Hand, um diesen Weg bewusst zu starten oder weiterzugehen. **Der erste Schritt zählt!**

Selbstcheck – Inklusion im Triathlon Verein

	Ja	Teilweise	Nein	Interessant für uns
Inklusion in der Vereinsführung				
Die Inklusion von MmB ist ein Bestandteil der Vereinssatzung.				
Es gibt konkret formulierte Ziele zur Umsetzung der Inklusion von MmB auf der Ebene der Organisation.				
Der Verein hat eine(n) offizielle(n) Inklusionsbeauftragte(n) oder ein Gremium, welche sich der Inklusion von MmB widmet.				
MmB werden aktiv in die Vereinsentwicklung eingebunden.				
Bauliche Barrierefreiheit				
Die Sportstätte ist mit dem öffentlichen Personennahverkehr erreichbar.				
Der Verein kann MmB bei der Beförderung zur Sportstätte unterstützen.				
Es sind barrierefreie Parkplätze vorhanden.				
Ein taktils Leitsystem (Blindenleitsystem) zum Erreichen der Sportstätte ist vorhanden.				
Ein taktils Leitsystem (Blindenleitsystem) zum Erreichen von z.B. Umkleiden, Toiletten, Schwimmbad, innerhalb der Sportstätte ist vorhanden.				
Die Sportstätte ist stufenlos, mit einer Rampe oder dem Fahrstuhl zu erreichen.				
Barrierefreie Sanitäreinrichtungen (Toiletten, Duschen und Umkleiden) sind vorhanden.				
Alle Symbole und Informationen (z.B. Orientierung, Notfall Symbole) sind für alle eindeutig erkennbar gestaltet (z.B. gut einsehbar, kontrastreich).				

	Ja	Teilweise	Nein	Interessant für uns
Vereinsinformationen				
Unsere Vereinswebseite ist bewusst barrierefrei gestaltet (z.B. starke Kontraste, Vergrößerungsfunktion, einfache Sprache und Symbole etc.).				
Unser Social Media Auftritt ist barrierefrei (z.B. Nutzung von Alternativ-Texten, Untertiteln in Videos, keine rot/grün Markierungen, #BarrierefreieHashtags, keine Informationen ausschließlich in Bildern etc.).				
Es erfolgt eine deutliche Darstellung inklusiver Triathlon-Angebote für MmB.				
Stichworte wie Inklusion und/oder Para Triathlon führen MmB direkt zu den entsprechenden Vereinsinformationen und passenden Sportangeboten.				
Informationsmaterialien über die Organisation (z.B. Leitbild, Satzung, Mitgliedsanträge etc.) sind barrierefrei zugänglich (z.B. in leichter Sprache).				
Kommunikation & Öffentlichkeitsarbeit				
Der Verein stellt sich in der Öffentlichkeit bewusst als inklusiv dar.				
In der Außendarstellung (Flyer, Website, Presse) wird sichtbar, dass MmB willkommen sind.				
Wir befolgen das Zwei-Sinne-Prinzip (Hören und Sehen): Man kann uns anrufen oder schreiben. Es gibt eine Telefonnummer und E-Mail-Kontakt.				
Die visuelle Darstellung der Organisation macht die Vielfalt der Zielgruppe (u.a. MmB) deutlich.				
Der Verein wirbt für verschiedene Assistenzangebote bei den Sportangeboten z.B. Begleitpersonen/Sportbuddy.				
Der Verein bietet einen Tag der offenen Tür an, welcher auch MmB gezielt anspricht oder nimmt an der , SportWoche für Alle' o.Ä. teil.				

	Ja	Teilweise	Nein	Interessant für uns
Training und Übungsleiter*innen				
Unsere Übungsleiter*innen/Trainer*innen gehen bei der Gestaltung der Trainingsangebote möglichst individuell auf die Bedürfnisse unserer Sportler*innen, sowohl mit als auch ohne Behinderung oder Einschränkung, ein.				
Wir haben mindestens eine*n Übungsleiter*in/Trainer*in, welche über eine spezifische Qualifikation, Lizenz oder Zusatzkompetenz für die Arbeit mit MmB verfügt.				
Netzwerke und informelle/finanzielle Fördermöglichkeiten				
Wir stehen in Kontakt mit lokalen Einrichtungen, die sich um die Belange von MmB kümmern (z. B. Schulen, Werkstätten oder Wohneinrichtungen, Eingliederungshilfen).				
Wir nutzen informelle und/oder finanzielle Fördermöglichkeiten von Institutionen des organisierten Behindertensports (z. B. Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V., Deutschen Behindertensportverband e.V., Deutscher Gehörlosen-Sportverband, Deutscher Rollstuhl-Sportverband, Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband).				
Wir nutzen informelle oder finanzielle Fördermöglichkeiten durch Institutionen des organisierten Sports (z. B. Stadt- und Landessportbünde, Deutscher Olympischer Sportbund).				
Wir nutzen informelle und finanzielle Fördermöglichkeiten von weiteren Organisationen, die sich mit der Inklusion von MmB im Sport beschäftigen (z. B. Aktion Mensch, Deutsche Rentenversicherung, Kommune).				
Wir haben Eigenmittel und/oder Sponsoren mobilisiert, um das Thema Inklusion von MmB in unseren Verein voranzutreiben.				
Gesamtergebnis aller Bereiche (bitte zusammenzählen)				

Auswertung und Perspektive

Basierend auf Euren Angaben ergibt sich eine erste Einschätzung, wie weit der Verein in Sachen Inklusion bereits ist und wo noch Entwicklungspotenziale bestehen.

Eine Mehrheit von Punkten in der Kategorie...	...bedeutet.
Ja	Inklusion ist bereits ein gelebter Teil Eures Vereinslebens. Viele Voraussetzungen sind erfüllt und die Haltung stimmt. Großartig! Vielleicht könnt ihr sogar als gutes Beispiel für andere Vereine sichtbar werden?
Teilweise	Es gibt gute Ansätze, doch einige Bereiche könnten noch gestärkt werden. Woran liegt es? Oft helfen kleine Veränderungen oder gezielte Impulse weiter. Sprecht darüber im Team!
Nein	Das ist gar nicht schlimm. Ihr seid gerade dabei, Euch damit zu beschäftigen! Dieses Ergebnis zeigt, dass es noch viele Möglichkeiten zur Weiterentwicklung gibt. Gerne unterstützen wir Euch dabei!
Ist interessant für uns	Das ist eine tolle Basis! Wenn das Thema Inklusion bei Euch (noch) nicht fest verankert ist, aber Neugier oder Motivation besteht, ist jetzt der perfekte Zeitpunkt für nächste Schritte.

Und wie geht's jetzt weiter?

Ganz gleich, wie Euer Ergebnis ausfällt, der Inklusions-Check ist nur ein Anfang. Nicht alle Punkte werden auf Euren Verein zutreffen und das ist völlig in Ordnung. 100% Barrierefreiheit kann es kaum geben. **Wichtig ist die Transparenz:** Macht sichtbar, dass Ihr offen für Mmb seid (z.B. mit dem Para Triathlon-Filter im Vereinsfinder der DTU und des NRWTV) und zeigt, was Ihr habt. Informiert über Eure Kanäle, was Mmb vor Ort erwartet. Zum Beispiel mit Fotos Eurer Sportstätten oder einer einfachen Auflistung (Barrierecheck) auf Eurer Webseite.

Wenn Ihr Interesse an Beratung, Austausch oder Qualifizierung habt, meldet Euch gerne bei uns. Gemeinsam entwickeln wir, zusammen mit dem Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V., Ideen, wie Inklusion in Eurem Verein (weiter) wachsen kann.

Kontakt und Unterstützung:

Anne Schlüchtermann

anne.schluechtermann@triathlonnrw.de