

Charter ParkiBoks.be

Parkiboksen is een bewegingsprogramma gebaseerd op trainingsprincipes en bewegingselementen uit de bokssport (het Engels boksen) en gericht op het bevorderen van gezond bewegen bij deelnemers met parkinson.

Bij het parkiboksen...

- ALGEMEEN
 - o staat samen gezond en plezierig bewegen centraal
 - o is een veilige omgeving cruciaal, zowel op fysiek als psychisch vlak
 - o is er respect en aandacht voor iedereen en wordt elkaars diversiteit gerespecteerd
 - o is er een open en positieve blik naar doelgroepen om deel te nemen
- BEGELEIDING
 - o wordt er verantwoord getraind, met goed opgeleide lesgevers
 - o worden er aanpassingen gedaan aan de individuele noden van de deelnemers
- TOEGANKELIJK
 - o is er aandacht voor bekendmaking van het aanbod bij mensen met parkinson
 - o is laagdrempeligheid steeds één van de factoren waarbij rekening gehouden wordt bij het maken van een beslissing
 - o is de infrastructuur in goede staat, met voldoende aandacht voor veiligheid en hygiëne
- AANGEPAST
 - o zijn de activiteiten gericht op deelnemers met de ziekte van Parkinson
 - o wordt er steeds rekening gehouden met de specifieke moeilijkheden die gelinkt zijn aan de ziekte van Parkinson, zoals problemen met balans, coördinatie, automatiseren van beweging, dubbeltaken, gewichtstransferen, initiatie van beweging,
 - o worden de oefeningen steeds aangepast aan de noden van de individuele deelnemer op vlak van moeilijkheidsgraad, tempo en intensiteit
 - o worden fysieke en mentale grenzen gerespecteerd
 - o is er een open cultuur voor moeilijkheden die de deelnemers ervaren
- SPORTSPECIFIEKE ASPECTEN
 - o ligt de focus op technisch boksen, met bijhorende conditionele en coördinatieve aspecten
 - o gebeurt contact enkel onder vooraf vastgelegde omstandigheden en met de focus op de technische aspecten van boksen
 - o is het nooit de bedoeling de ander fysieke ongemakken te bezorgen
 - o is een goede hygiëne noodzakelijk in het kader van veiligheid

Door het ondertekenen van dit charter ga je akkoord met bovenstaande factoren en een mogelijke controle door Parkiboks.be. Aanbieders vinden concrete actiepunten en kwaliteitscriteria terug in bijgevoegde checklist.

Ondertekend te op .../.../.....

Naam en handtekening:

Concrete actiepunten en kwaliteitscriteria verbonden aan het charter

CHECKLIST KWALITEITSCRITERIA	Noodzakelijk	Aangeraden
Algemeen		
Het charter werd ondertekend door alle betrokkenen	☐	
De deelnemers ervaren het als een veilige, gezonde en plezierige omgeving	☐	
Er wordt niet deelgenomen aan competitie	☐	
Er is een vaste aanspreekpunt en dit wordt kenbaar gemaakt	☐	
Begeleiding		
De lesgever heeft een opleiding 'parkiboks' door Parkiboks.be gevolgd en is hierdoor bekend met de ziekte van Parkinson	☐	
De lesgever gaat in op aanbod tot bijscholing of intervisie		☐
Er zijn voldoende lesgevers aanwezig per deelnemer (max 8 deelnemers per lesgever). Een ondersteunende hulptrainer, zonder specifieke opleiding, laat 5 extra personen toe.	☐	
De deelnemers zijn verzekerd tijdens hun sportbeoefening	☐	
De aanbieder voorziet een document waarmee de deelnemer zijn persoonlijke geschiktheid voor het beoefenen van parkiboks met zijn arts kan bespreken. In dat document staat, naast een omschrijving van parkiboks, ook de naam en achtergrond van de begeleiders.	☐	
Er is regelmatig iemand aanwezig met kennis van de ziekte van Parkinson, zoals een kinesitherapeut of een ervaringsdeskundige vrijwilliger van Parkili of de Vlaamse Parkinson Liga		☐
Toegankelijk		
Werkgroep Parkiboks.Be werd op de hoogte gebracht van het initiatief	☐	
Samenwerking met Vlaamse Boks Liga, Parkili & Vlaamse Parkinson Liga voor promotie	☐	
Geïnteresseerden kunnen een gratis proefles uitproberen	☐	
Voldoende lage kostprijs, met een sterke voorkeur voor 10-beurtenkaart (maximaal 10€ per les via 10-beurtenkaart)		☐
Voldoende regelmaat in de lessen, bij voorkeur wekelijks		☐
Deelnemers kunnen op meerdere momenten starten, minstens 1x per maand		☐
Nieuwe deelnemers worden opgevangen en krijgen extra aandacht		☐
Deelname is vrijblijvend, zonder extra verplichtingen		☐
Er is voldoende ruimte beschikbaar (minimum 4m ² per persoon)	☐	
Het materiaal is in goede staat	☐	

Aangepast		
±75% van de deelnemers heeft parkinson (begeleiders niet meegeteld)	☐	
Specifieke aspecten, aangereikt tijdens de opleiding 'parkiboks', komen aan bod, zoals balans, coördinatie, mobiliserende oefeningen, dubbeltaken, houdingscorrigerende oefeningen, ...	☐	
De deelnemers ervaren een omgeving waar moeilijkheden besproken kunnen worden en rekening wordt gehouden met hun persoonlijke grenzen, mogelijkheden en beperkingen	☐	
Er is aandacht voor deelnemers die extra ondersteuning nodig hebben	☐	
Sportspecifieke aspecten		
De opleiding 'parkiboks' als richtlijn voor invulling van de training	☐	
Contact gebeurt enkel onder vooraf vastgelegde omstandigheden en met de focus op de technische aspecten van boksen	☐	
Er wordt nooit met kracht geslagen op elkaar	☐	
Deelnemers dragen geen sierraden of horloges	☐	
Voor (financiële) ondersteuning vanuit de Vlaamse Boks Liga & parkiboks.be is een VTS diploma boksen binnen de werking noodzakelijk	☐	