

HandbikeBattle 2020

Donderdag
18 juni

Uitwijkdatum:
17 juni



Linda Valent namens de HandbikeBattle-organisatie

Hoofdsponsor:



Subsponsor:



Sponsoren en organisatie partners:



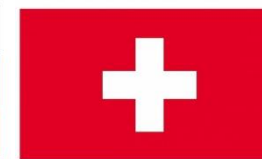
Deelnemende teams 2020:



Rookie teams:



Internationale teams:



Russia



Weer in 2021

Samenstelling teams (onveranderd)

Teams van **max 6** personen:

- 4 tellen mee voor teamklassement
- **1 licentierijder** mag (1 van de 6)
- E-handbiker alleen bij H1/H2; telt niet mee voor teamklassement.
- Max 2 deelnemers die **max 1x** eerder hebben meegedaan



Voor extra teamdeelnemers (buiten de 6) kunnen wij geen garantie geven dat ze zeker mee doen (via individuele inschrijving).





**Camping 47 euro in 2020
(incl mee-eten),
aangepast toilet komt !!!!**

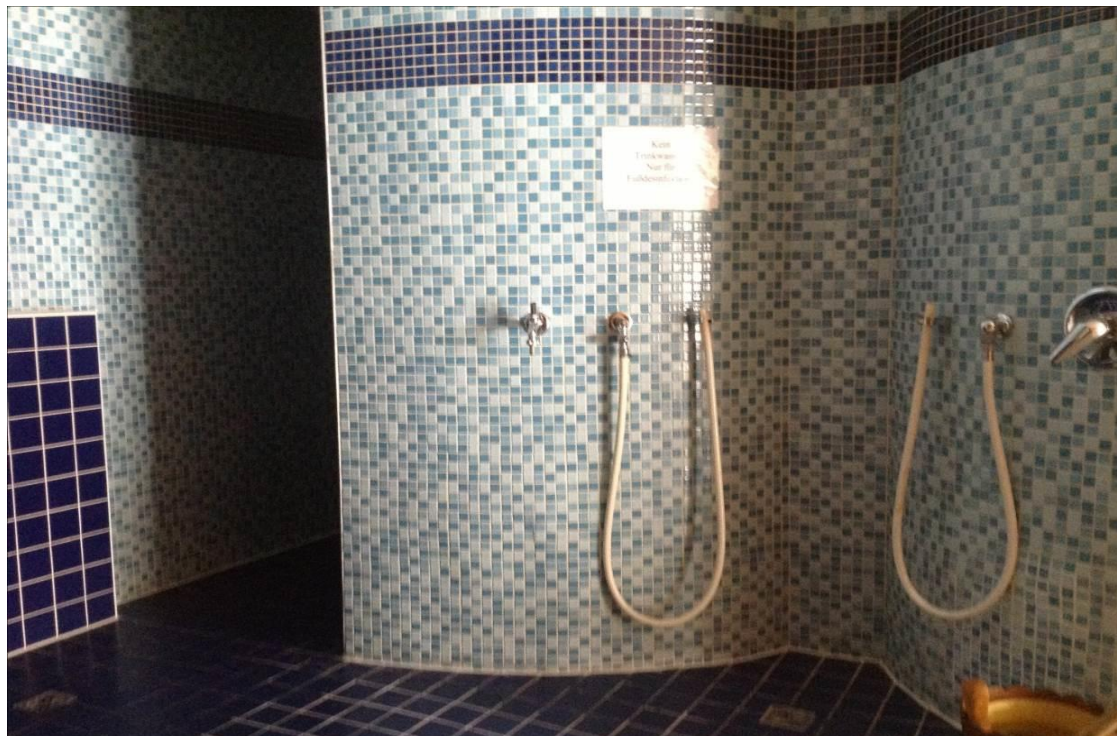


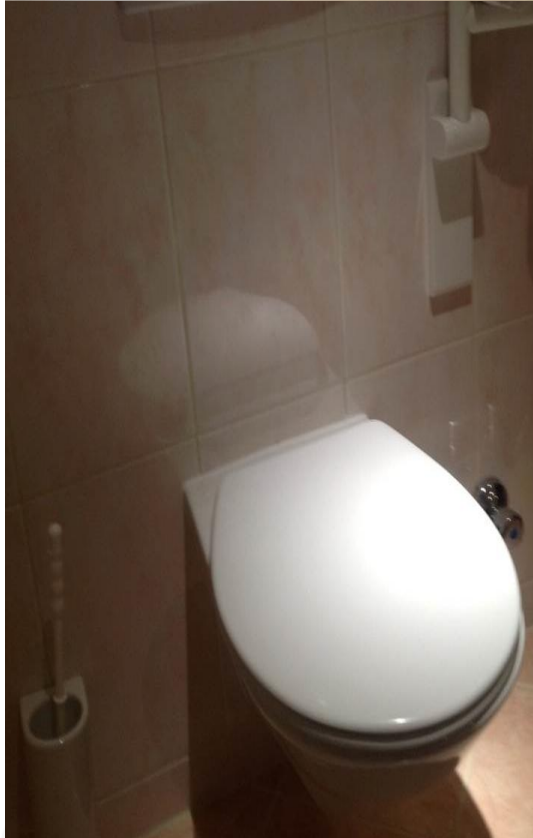
Kosten: van 6150 naar 6500 EURO per team voor:

- 12 pers (6 nachten)
- Inschrijfgeld (6 x135 euro)
- *racekleding*
- *Sportvitalit*
- Kosten Classificatie

Verdeling toegewezen kamers verantwoordelijkheid teams.









NIEUW



Beginnende centra/contactpersonen

- 📍 Neem contact op met een "ervaren" revalidatiecentrum (of ervaren HBB-collega's) zodat je niets over het hoofd ziet.
- 📍 Of neem contact op met ons.
- 📍 Belangrijke thema's: Wat en hoe m.b.t.:
Testen/screenen, trainen, handbikes regelen, afstelling zit en rijhouding, sponsoring, vervoer (deelnemers en spullen), zelfverzorging Oostenrijk
- 📍 Andere centra helpen graag! We doen het samen😊

Tips voor (beginnende) teams/contactpersonen

- 🚴 **Tijdig beginnen met de selectie van de deelnemers**, eigenlijk het hele jaar door al in de gaten houden wie geschikt is. Begin vanaf november/december ook vanwege regelen bikes.
- 🚴 Maak **inclusie- en exclusie criteria** waarop je selecteert (zie vragen input hierover). Verder vinden wij het fijn om met de potentiële deelnemers een intake gesprekje te doen zodat we een helder beeld van iemand kunnen vormen
- 🚴 Stel een **gevarieerd begeleiders team** samen. **Verschillende disciplines kan erg waardevol** zijn. Met daarbij iemand die verstand heeft van handbikes/zithouding, trainingsschema's en trainingen kunnen begeleiden. Ervaring met wielrennen in je team kan ook geen kwaad. Betrek collega's uit verschillende teams binnen het centrum waar je doelgroep zit. Zij kunnen mensen aandragen en mee motiveren.
- 🚴 wij beginnen **voor de zomervakantie met het zoeken naar een begeleidersteam** (als hier verandering in komt) vervolgens mail ik van juni tot september alle collega's uit de teams waar onze doelgroep zit, of zij nog suggesties hebben voor deelnemers. In oktober plannen wij alle intake gespreken. begin november maken we het deelnemersteam bekend. half november starten wij met de eerste training.



Vervolg tips

- 🚦 Zorg dat je **1 begeleider koppelt aan 1 deelnemer** als contactpersoon, op deze manier kan je iedereen de juiste begeleiding en aandacht bieden.
- 🚦 **Testen:** houd rekening met het eigen risico van deelnemers, gezien ze 2x getest dienen te worden, kan het voordeliger voor ze zijn (mits ze deze niet elk jaar opmaken) om in het nieuwe jaar 2x getest te worden. Regel tijdig waar je de deelnemers kunt laten testen. Wij laten deelname niet afhangen van de vermogenswaarden uit de testen, tenzij er medisch iets schokkends uit komt dat niet uitgevraagd of bekend was bij het intake moment.
- 🚦 **Handbikepassing:** iemand binnen je centrum die hiervoor de verantwoording op zich kan nemen is erg prettig ook voor tussentijdse aanpassingen etc. Vaak is dit laatste nog REGELMATIG nodig.
- 🚦 Wij **trainen** 1x p/w **gezamenlijk** als groep en organiseren in het **weekend** nog 1 gezamenlijke heuvel training. daarnaast vinden de Posbank en clinic van Jetze ook nog plaats.
- 🚦 **Trainingsweekend is OOK een belangrijke praktische test** voor vervoer, verblijf, ADL-check/verzorging Oostenrijk etc.

Vervolg tips

- 🚩 Kijk wat de **kosten** gaan zijn van deelname en pas de **sponsoring** van de deelnemers hierop aan. Wij nemen hierin mee: onderhoud/afschrijving handbikes, deelname/verblijf in Oostenrijk, classificatie, vervoer handbikes naar Oostenrijk en teamkleding. Onze begeleiding wordt betaald door onze werkgever, hier hoeven de deelnemers niet voor te betalen. Wij laten de deelnemers zelf de sponsoring doen in teamverband met een ondergrens van een x bedrag dat ze p.p. moeten inbrengen om te mogen deelnemen.

Vervolg tips

- 🚩 **Geef goede info aan deelnemers** over de tijd die alle trainingen kosten. Check hoe deelnemers e.e.a. denken te organiseren (stalling en training handbike, vervoer Oostenrijk etc). Bespreek financiële bijdrage/sponsorgeld. Wijze van huisvesting in Oostenrijk duidelijk bespreken (met meerdere deelnemers op 1 kamer, niet aangepast zoals thuis).
- 🚩 Maar vertel ook wat het ze op gaat leveren aan conditie, toename kwaliteit van leven, het plezier met elkaar in voorbereiding en tijdens de hbb.
- 🚩 **Maak vooraf een kalender met belangrijke data voor de deelnemers** zodat zij hier hun agenda op kunnen aanpassen. op deze manier is vrijwel altijd iedereen overal bij, deelnemers melden zich zelden ergens voor af. Als begeleiders plannen wij overleggen, **extra workshops en info-momenten** voor de deelnemers op dezelfde dag als **gezamenlijke trainingsdag(en)**.
- 🚩 **Herhaal belangrijke info regelmatig.** De ervaring leert dat veel info verloren gaat, logisch want er komt veel op ze af, maar hierdoor kunnen er wel eens verkeerde verwachtingen ontstaan waardoor deelnemers soms wat ontevreden zijn. Vergis je niet dat het voor sommige deelnemers niet alleen een uitdaging is om die berg op te gaan, maar ook om zo zelfstandig te moeten trainen, naar het buitenland te gaan, de gemakken en aanpassingen van thuis te moeten missen en hierin creatieve oplossingen moet gaan vinden.



Vorbereitung (Screening/sportvitalit)

Medische screening en testen

- ✓ Waarborgen veilige deelname
- ✓ Optimaal ingestelde training
- ✓ Fitheid voor (T1) EN na (T2) de trainingsperiode



Sportvitalit

- ✓ Online dossier voor medische screening
- ✓ AVG-proof
- ✓ Deelnemer en screeningsarts vullen gegevens in
- ✓ Arts concludeert
- ✓ Uiteindelijk medisch rapport
- ✓ Medisch team HandbikeBattle heeft inzage

Verschillen met vorig jaar

- ✓ Screening teams kan al starten; info is verstuurd
- ✓ Teamdeelnemers door Sportvitalit aan arts gekoppeld zodra deelnemer dossier heeft ingevuld (geen centrumaccount teams)
- ✓ Artsen die teams en individueel screenen hebben 1 account
- ✓ Wisselen van arts kan via servicedesk@sportvitalit.nl of centrumaccount
- ✓ Screening individueel start in januari. Info over centrumaccount wordt nog verstuurd.

Hoofddiagnose

Medische voorgeschiedenis

Heeft u een aandoening of heeft u wel eens een blessure gehad? *(uw hoofdaandoening graag als eerst vermelden)*

Soort blessure	Wanneer	Behandeling	Resultaat
Soort blessure	Wanneer	Behandeling	Resultaat

TOEVOEGEN Of annuleren

Heeft u wel eens een operatie ondergaan?

Diagnose / blessure

In eerste vakje *soort blessure* de hoofddiagnose!

Voor dwarslaesie: minimaal het niveau van de laesie, de compleetheid (AIS A / B / C / D), de oorzaak (bijv. traumatisch), evt. informatie over decubitus etc.

Voor amputatie: minimaal het niveau van de amputatie, het soort amputatie en de oorzaak van de amputatie (bijv. t.g.v. vaatlijden).

Voor hersenletsel: minimaal de oorzaak en de gevolgen. Bijvoorbeeld een CVA links waardoor hemiparese rechts.

Diagnose / blessure

- ✓ Daarna nevendiagnoses
- ✓ Denk aan hartklachten, epilepsie, hoge bloeddruk, diabetes etc.
- ✓ Het is belangrijk dat die ook hier worden ingevuld; alleen aankruisen bij tabblad ***Klachten*** is niet voldoende!

Diagnose / blessure

- ✓ Groene knop Toevoegen -> extra tekstblok voor diagnoses
- ✓ Gebruik zoveel tekstblokken als nodig is

Medische voorgeschiedenis

Heeft u een aandoening of heeft u wel eens een blessure gehad? (uw hoofdaandoening graag als eerst vermelden)

Soort blessure	Wanneer	Behandeling	Resultaat
Soort blessure	Wanneer	Behandeling	Resultaat

TOEVOEGEN Of annuleren

Heeft u wel eens een operatie ondergaan?

Instructies

- ✓ Deelnemers: volg de instructies in e-mails en op de [website](#)
- ✓ Screeningsartsen/centra: volg instructies in e-mails, op [website](#) ([handleiding](#))
- ✓ NB Deelnemers vullen ook nog formulier in voor [wedstrijdgerelateerde gegevens](#); kledingmaat, classificatie, toestemming

Classificatie Kees van Breukelen Ingrid Kouwijzer

Classificatie-dag afspreken met Kees (via Ingrid)
in eigen centrum

Het is een goed idee om de classificatie
door Kees te combineren met bike-check



Bike-check Double Performance



Ieder jaar zijn er deelnemers/buddy's die hun handbike/fiets niet in orde hebben.

Bike-check door Double Performance =verplicht !

DP komt naar het centrum en checkt alle bikes en maakt per deelnemer een lijstje van alle mankementen die iemand moet laten repareren.

Waar iemand dat laat doet mag hij/zij zelf weten, zolang het in Oostenrijk allemaal maar is gerepareerd.

Afspraak maken met reacties@Doubleperformance.nl

Evaluatie HBB-organisatie

Veiligheid/medisch

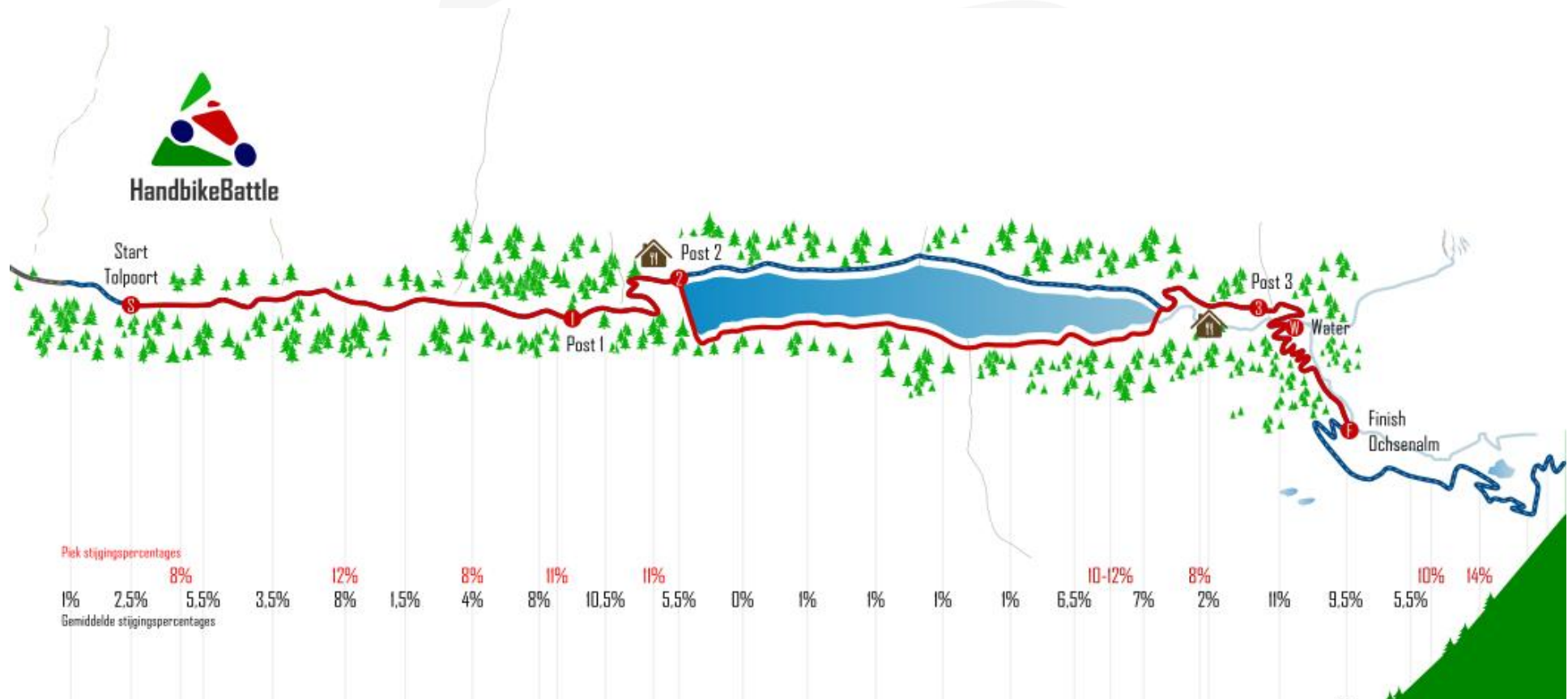
- 🚑 Medische vrijwilligers vanuit jullie centra zijn, zoals altijd, hard nodig!
- 🚑 Laat het Mechteld weten



Evaluatie HBB-organisatie

Veiligheid/medisch

- Doorkomsttijden/deadlines bevalt goed;
1^e deadline: 11:00 houden we zo.



Evaluatie HBB-organisatie

Veiligheid/medisch

- 🚦 Drukke verkeer op parcours eerste deel na start blijft aandachtspunt: Auto's kunnen hierdoor niet passeren (onveilig, stank).
- 🚦 Buddy, beter achter de handbiker fietsen, niet er naast.
 - Weghelpt vrijlaten
 - Vlot inhalen
 - Auto's beperken
 - Auto's doorrijden

Geen handbiker als buddy!



Evaluatie HBB-organisatie

Veiligheid/medisch

✓ Afdalen verboden op Battle-dag
en liever sowieso niet in **Battle-week**

✓ handbiker zit laag; slecht zichtbaar, remmen niet geschikt,
onervarener dan dat men zelf denkt

✓ Altijd helm en vlag

Help ons om deze
boodschap breed
uit te dragen!



Evaluatie HBB-organisatie

Veiligheid/medisch

- 🚦 Contactpersonen centra verantwoordelijk voor organisatie bemanning centrumbocht; lege bochten; veiligheid in geding!
- 🚦 Bochtentoewijzing komt ook in programmaboekje (om vergissingen te voorkomen)
- 🚦 Vrijwilligers opgeven bij HBB-organisatie is alleen van toepassing voor de EXTRA bochten
- 🚦 instructie is overigens wel voor alle bochtvrijwilligers



Evaluatie HBB-organisatie

- ✓ **Supporters:** Helaas is er afgelopen jaar toch op de rotsen gekalkt DIT KAN NIET :-)
- ✓ kalken/verven/confetti VERBODEN

Het is een natuurpark



NO FOOTPRINT



Vragen aan jullie als begeleiding



Waar hebben jullie op geselecteerd?

**Ja/nee
(n=22)**

-  - Alleen maar op deelnemers die (nog) niet fit waren en die we op wilden bouwen naar de HBB? 5/17
-  - Mix deelnemers; ervaren en nieuwe ? 12/10
-  - Mix van leeftijd, geslacht en aandoeningen? 17/5
-  - Alleen maar deelnemers waarvan we wisten dat deelname succesvol zou zijn 1/21
-  - Paar deelnemers mogen een uitdaging zijn ? 14/8
-  - Een deelnemer met elektrische ondersteuning hebben we geprobeerd mee te laten doen ? 9/23



Wat zijn andere belangrijke selectie-criteria?

Deelnemers moeten:	Ja/nee (n=19)
📍 zelfstandig kunnen trainen (thuis)	16/3
📍 alle teamtrainingen mee kunnen doen	10/9
📍 Een motivatiebrief schrijven of gesprek	3/16
📍 Een financiële bijdrage leveren	15/4

Veranderde criteria

- 🚩 *We namen voorheen deelnemers mee met overgewicht, dit is zo'n zware klus voor deze mensen, we geven nu aan dat ze eerst een jaar moeten proberen af te vallen en dan evt het jaar daarna mogen deelnemen.*
- 🚩 *ook het stukje zelfstandigheid en hulp van omgeving moet kloppen, wij zijn van mening dat iemand dit niet zomaar alleen kan, mits deze persoon zo mobiel/vaardig/gemotiveerd is.*
- 🚩 *als iemand een inspanningstest gedaan heeft, en zeer laag W/kg heeft door fors overgewicht, of alleen fors overgewicht is dit een belangrijk punt om mee te wegen*
- 🚩 *Goed opletten nav de IST dat we met te lage wattage eerlijk zijn en vertellen dat diegene beter voor ebike kan gaan of dat deelname niet mogelijk is omdat het niet (nu) haalbaar is om de berg te beklimmen.*

Hoe belangrijk is top 3 positie behalen met team?

<i>Helemaal niet belangrijk</i>	14 x
<i>niet erg belangrijk</i>	5 x
<i>neutraal</i>	3 x
<i>erg belangrijk</i>	0
<i>heel erg belangrijk</i>	0

Hoe vaak teamtrainingen

- Vanaf november wekelijks, daarnaast nog een dag in Limburg en deelgenomen aan de dagen die door de organisatie van de hbb georganiseerd waren.
- 32 wekelijkse krachttrainingen en 25 twee-wekelijkse handbiketrainingen waarvan 10 binnentrainingen en 15 buitentrainingen
- 20 trainingen op de weg en 6 krachttrainingen
- in de winterperiode 1x per week binnen, daarna 1x per week op de wielervedbaan + 1x een trainingsweekend en 2x een gezamenlijke training (Posbank en Zeeland)
- wekelijks vanaf kick off in januari
- 10/25/16 ? x samen getraind
- 7 a 8 x
- 7x
- Niet ingevuld

Verder nog tav training

- 🏆 Alle teamtrainingen met professionals er bij
- 🏆 Heuveltraining: Alle teams doen dit (trainingweekendje) en sommige structureel

Wat heeft de HBB jullie gebracht?

- 📍 Meer zicht op werk andere disciplines/ samenwerking makkelijker (weet elkaar makkelijker te vinden)
- 📍 Unieke professionele ontwikkeling. Meer kennis over (gevolgen) dwarslaesie, functioneren en fysieke mogelijkheden (trainbaarheid, zithouding etc)
- 📍 *“De HBB is een traject waarin alle aspecten van de revalidatie vergroot aan bod komen. Ik zie bij mij zelf en collega’s dat het heel inzicht gevend is geweest en dat er niet naar 1 aspect van de revalidatie wordt gekeken (alleen trainen, alleen transfers) maar dat alles wat je kan bedenken in zo’n half jaar voorbij komt en dat je daar als buddy/begeleiding in mee kunt denken”*
- 📍 Meer kennis over organiseren



HandbikeBattle

Mededelingen

Posters:

Deze worden als pdf gestuurd en kunnen worden gedownload

Vrijwilligers:

Altijd genoeg te doen in de Battle-week, adopteer een bocht, opruimen etc. Geef je op via de site: www.handbikebattle.nl

Maatvoering wedstrijd-tenue:

- Van teamdeelnemers (en individuele deelnemers) bij ons bekend (link Sportvitalit)
- Evt. racetenue voor begeleiding; info hierover komt beschikbaar in het begin van het nieuwe jaar via site en social media

Informatievoorziening centra/ deelnemers

-Team-deelnemers:

Contact met HBB-organisatie via de team- contactpersonen
EN direct vanwege Sportvitalit.

-Individuele deelnemers:

Communicatie vooraf via mail info@handbikebattle.nl en
tijdens week via groeps-app

-Deelnemersinfo uiteraard ook via de nieuwe website www.handbikebattle.nl **go{public}**

En wordt vrienden op Facebook/twitter

- En via Programmaboekje



Kalender 2020:

- | | |
|--------------|--|
| 1 feb-1 juni | - classificatie Kees van Breukelen en <u>(verplichte)</u> bike-check door Double Performance |
| 1 maart | - uiterlijk betaling accommodatie teams/ deelname-kosten |
| | - deelnemers en screeningsartsen in Sportvitalit ingevuld |
| 1 april | - deadline aanleveren teamlogo's i.v.m. kleding |
| 18 april | - Move Forward- trainingsdag |
| 24 mei | Wellspect Amstel Gold Handbike Experience |
| eind mei | - T2: 2^e IST team-deelnemers |
| | - weekprogramma bekend |
| 14-20 juni | - HBB-week |
| | - Deelnemers-evaluatie |
| 18 juni | - HandbikeBattle (uitwijk 17 juni) |
| 14 juni | - Het Zwarte Gat |
| | - Deelnemersevaluatie |
| juni | - T4-vragenlijst |



