

## Checklista för tillgängliga idrottslokaler

Det finns generellt sett en del hinder när personer med funktionsnedsättning ska idrotta. Ett ofta återkommande problem är bristande tillgänglighet på idrottsanläggningar och i träningslokaler. Nedan finns ett antal punkter som är bra att gå igenom vid en tillgänglighetsinventering av er anläggning.

Då Parasport Sverige främst har fokus på personer med synnedsättning, rörelsenedsättning och intellektuell funktionsnedsättning riktar sig checklistan huvudsakligen åt behov som dessa målgrupper har.

### Ankomst: Angöring och parkering

Särskilda parkeringsplatser för personer med rörelsenedsättning finns i anslutning till entrén

Det finns en tydligt skyltad angöringsplats för till exempel färdtjänst i anslutning till entrén

Parkeringen/angöringsplatsen är asfalterad och plan utan sluttning

### Entré

Entrén är plan

Dörröppnare finns i entrén

Det går att ta sig ut från anläggningen i rullstol eller elrullstol vid utrymningsbehov

Det finns ramper vid alla nivåskillnader både utomhus och inomhus. En godkänd ramp skall ha avåkningskydd längs sidorna och vara försedd med räcken. Rampens fria bredd ska vara minst 1,3 meter och lutningen ska vara max 8,3 % så att en person i rullstol självständigt kan rulla upp. 8,3 % innebär en höjdskillnad på 1 meter som man tar ut på 12 meter.

## Reception

Anläggningen har en tydlig orienteringstavla som är taktil, där texten är stor och har avvikande färg gentemot bakgrunden.

Personell hjälp finns att få vid behov

Receptionsdisken är höj- och sänkbar

Olika alternativ för betalning erbjuds, gärna möjlighet att betala med kontanter

Kortläsaren är justerbar/löstagbar så att den kan flyttas närmare besökaren vid behov

## RWC (Universaltoalett)

Toalettdörrens utsida är kontrasterad mot ytterväggen

Utrymmet är minst 2,20 x 2,20 meter för att säkerställa tillräckligt stor golv- och vändyta för elrullstol

Tvättställ, tvålbehållare, pappershanddukar/tork och papperskorg kan nås från sittande höjd

Toalettstolen är centrerad i mitten av rummet för att underlätta förflyttning från båda sidor till rullstol

Toalettpappret går att nå utan att förflytta sig från toalettstolen

Det finns uppfällbara armstöd på båda sidor om toaletten, där båda armstöden är försedda med toalettpappershållare

Toaletten har ett fungerande larm, som även är åtkomligt från toalettsitsen

Tvättställets blandare är enkel att hantera, man kan till exempel trycka med hela handen/armbåge (engreppsblandare)

Dörren går utåt, är lätt att öppna, stänga och låsa. Gärna handtagslås som inte kräver så mycket styrka eller greppförmåga.

## Omlädningsrum och RWC-rum

Dörrarna till omlädningsrummen är breda nog för en elrullstol av utomhustyp, det vill säga dörrarnas fria passagemått är minst 84 cm

Duschstol finns att tillgå

Lift finns som hjälpmedel för personer med rörelsenedsättning

Förvaringsskåp, klädkrokar, speglar och eventuellt hårtorkar finns och går att nå från olika höjder

## Hissar

Om anläggningen har fler våningsplan finns det minst en hiss som besökare kan använda sig av

Hisskorgen är minst 1,10 x 1,40 meter, vilket är minimimåttet enligt Boverkets byggregler för att hissen ska rymma eldriven rullstol samt en hjälpare

Automatisk skjutdörr finns med minst 90 centimeter i fri passage

## Åskådarplats och läktare

Det finns plats för elrullstolar, rullstolar och medföljande att titta på idrott på anläggningen

Det finns tillräckligt många rullstolsplatser i förhållande till antalet övriga platser

Åskådarytan för rullstolar är tillräckligt stor för att möjliggöra att den som sitter längst in till exempel kan göra ett toalettbesök utan att alla andra måste rulla ut

En person i rullstol kan sitta tillsammans med sina vänner som inte sitter i rullstol och titta på idrott på anläggningen

## Skyltar och information

Skyltarna på anläggningen är tydliga, har stor text och är taktila samt kontrastrika. Bra färgkontrast innebär motsats i färg, exempelvis mörkt mot ljust (svart mot vitt)

Skyltar är placerade vid sidan av dörrarna för att undvika att den som läser får en dörr i ansiktet när den öppnas

Bilder och taktila pictogram finns i anslutning till skyltar

Typsnittet på information och skyltar är rakt, jämntjockt och lättläst, så som Arial

## Belysning

Det finns en väl anpassad belysning, som fungerar året runt och vid alla tider på dygnet

Det finns solskydd så som markiser, rullgardiner, persienner eller dylikt vid fönster för att kunna stänga ute starkt ljus

Tips! Välj en justerbar belysning. Detta eftersom många med synnedsättning är starkt beroende av belysning

## Ljudmiljö

Anläggningen har ljudabsorbenter (ljuddämpande skivor) som bidrar till bättre akustik. Det kan vara särskilt viktigt för vissa personer med NPF, synnedsättning och hörselnedsättning

## Allmänna ytor (kiosk/café, gym, trappor, korridorer)

I eventuella trappor är kanten på det första och det sista trappsteget markerat

Det finns ledstråk i god kontrastfärg som går att känna både med fötterna och med en vit käpp

Olika färger används på mattor, golv och väggar för god kontrast

Möbler och andra lösa föremål är bra placerade så att de inte står i vägen

Bord och stolar är i vanlig sitthöjd

## Säkerhet

Det finns två oberoende utrymningsvägar som är tillgängliga och anpassade för personer med funktionsnedsättning

Det finns minst en hjärtstartare som är placerad så att personer i rullstol kan nå den

## Övriga frågor att ställa sig

Är all information kortfattad och enkel att förstå?

Används bildstöd?

Är anläggningen bemannad med minst en person som kan hjälpa till vid behov?

Går det att hitta information på er hemsida om den fysiska tillgängligheten på anläggningen?

Kan personer med funktionsnedsättning röra sig obehindrat i anläggningen?

Har ni ett tillgänglighetsanpassat gym?

Är informationsfilmer textade och syntolkade?

Är inlägg i sociala medier syntolkade?

Är det möjligt att ta med sig en personlig assistent/ledsagare till träning och evenemang?

Är det möjligt att ta med sig ledarhund eller assistanshund?

Tips! Vill ni ha informationsfoldrar i punktskrift? Hör av er till oss på Parasport Sverige så kan vi hjälpa er vidare.