



FASZINATION INKLUSION

Segeln

für Menschen ohne
und mit Behinderung
im

Joersfelder Segel-Club e.V.

Joersfelder Segel-Club e.V.
Marlenestr. 16-19
13505 Berlin (Tegelort)

inklusion.joersfelder-segel-club.de
inklusion@jsc-berlin.de

030 / 43 67 12 66



Der Joersfelder Segel-Club e.V. im Norden von Berlin (Tegelort) hat 2017 eine Abteilung

„Para-Sport Segeln“

mit dem Ziel der Förderung der Inklusion im Sport gegründet.

Segeln ist eine Sportart, in der sowohl nicht-behinderte als auch behinderte Menschen geschlechts- und altersunabhängig gemeinsam aktiv sein können. Entweder im selben Boot oder in mehreren Booten miteinander Spaß haben.

Einfach gelebte Inklusion!

Der JSC wirbt hierfür Seglerinnen und Segler sowohl ohne als auch mit Behinderung und baut aktuell seine Inklusions-Segelgruppe mit dem kleinen Einmann-Kielboot „2.4mR“ (sprich "Zwei-Punkt-Vier") aus.

Dieses Boot ist leicht segelbar, stabil, unkenterbar und unsinkbar. Personen mit oder ohne Handicap segeln chancengleich dieses gutmütige Boot. Es ist durch einfache Anpassungen mit fast jeder Art von Behinderung zu segeln. Ob Gleichgewichtsstörungen und Gehbehinderungen z.B. nach einem Schlaganfall, ganz oder teilweise fehlende

Gliedmaßen, MS, u.a., sehr vielfältig sind die Beeinträchtigungen, mit denen dieses ehemals paralympische Boot genauso wie von gesunden Menschen gesegelt wird.

Es gilt das Motto *„3 Tage Segeln bringen mehr als 3 Wochen Reha“!*

Allein durch das Schaukeln des Bootes werden quasi alle Muskeln gefordert und trainiert. Gesteuert wird entweder mit den Füßen oder den Händen, je nach persönlichen Möglichkeiten oder Vorlieben. In dem 4.15m langen und 80cm schmalen Boot sitzt man stabil und sicher, ein Herausfallen ist unmöglich. Doch es ist Segeln auf Augenhöhe mit den Wasservögeln - nass kann man durchaus mal werden, in dem kleinen Boot landen so einige Wasserspritzer auf dem Körper. Aber dagegen gibt es glücklicherweise geeignete Kleidung.

Vom JSC angedacht ist auch die Kooperation mit einer Reha-Einrichtung. Ein segelerfahrener Physiotherapeut soll die Voraussetzungen liefern, um Reha-Patienten, die entweder noch nie oder früher gesegelt sind, an das Segeln im 2.4mR heranzuführen.

Anfang 2018 wurde ein Schwimmsteg gebaut, um allen, auch unseren Rollifahrern, das einfache Einsteigen in das kleine Boot zu ermöglichen. Finanziert wurde dieser dankenswerterweise durch großzügige Spenden der

„Stiftung Peter Koch“

und der



In der Segelsaison wird ein regelmäßiges 2.4mR Training angeboten. Auch ein Schnuppersegeln wird in vereinseigenen Booten ermöglicht, damit jeder das einmal unverbindlich und kostenlos probieren kann - ob mit oder ohne Behinderung.

Wir beantworten gerne alle Ihre Fragen, nutzen Sie bitte unseren Kontakt

inklusion@jsc-berlin.de

Hierüber können Sie auch einen Besuch oder ein 2.4mR Schnuppersegeln im Joersfelder Segel-Club verabreden.

Wir freuen uns auf Sie!