

«Følg meg- eg e rett bak deg»

# Kurs i ledsaging av synshemmede i idrett og fysisk aktivitet

*Hovedtema: Ski*

***Sted og tid: Voss 6-8 mars 2015***

Kurs for alle med interesse for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som ønsker å lære om ledsaging av synshemmede. Personer med en synsnedsettelse faller ofte utenfor organisert idrett og fysisk aktivitet. Ta kurs og få kompetanse til å bidra til at mennesker som trenger det får en ledsager. Kurset gir innføring i hvordan en kan ledsage synshemmede i idrett og fysisk aktivitet med hovedvekt på idrettene langrenn og alpint.

**Arrangører:** Hordaland Skikrets, Norges idrettsforbund-Idrett for funksjonshemmede, Hordaland Idrettskrets og Blindeforbundet Hordaland



## Mål for kurset:

- Målet for kurset er å utdanne ledsagere som kan ledsage synshemmede i idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv. På dette kurset legges det stor vekt på vinteridrettene alpint og langrenn, og deltakerne lærer hvordan en skal ledsage i disse idrettene samt hverdagsledsaging. Etter kurset skal ledsagerne kunne ledsage synshemmede, og kan for eksempel få oppdrag i kommunen gjennom støttekontaktordningen.

## Målgruppe:

- Personer med interesse for fysisk aktivitet og idrett som ønsker å jobbe med mennesker
- Personer som arbeider som støttekontakt eller treningskontakt i dag
- Ansatte innenfor helse - og omsorgssektoren, lærere, fritidsledere m.m
- Personer som allerede ledsager synshemmede og ønsker å lære mer

## Kursinnhold:

- Teori om øyet og synssansen
- Hva vil det si å ha en synsnedsettelse? Teori og praksis
- Ledsagerollen
- Ledsagerteknikker
  - Ledsaging i gymsal og garderobe
- Ledsaging på langrenn, teori og praksis
- Ledsaging i alpint, teori og praksis

## Program for kurset:

<b>Fredag 6.mars</b>	<b>Lørdag 7.mars</b>	<b>Søndag 8.mars</b>
18.00-21.00 Voss gymnas Teori	10.00-14.00 Voss gymnas Teori og praksis 15.00-17.30 Langrenn i Herresåsen	10.00-16.00 Alpint i Myrkdalen Teori og praksis

**Påmeldingsfrist: 20.februar 2015**

Obs! Begrenset antall plasser

**Pris:**

Kroner 1.000,-

**Betales inn til kontonummer: 5210.05.01074 innen**

**27.februar. Merkes: Ledsagerkurs Voss**

Inkluderer lunsj begge dager, kursmateriell og heiskort

Kursdeltakelse forutsetter grunnleggende skiferdigheter. Skiutstyr til alpint og langrenn må den enkelte selv ta med. Det vil være mulighet for å leie utstyr til alpint i Myrkdalen. Dette er **ikke** inkludert i kursavgiften.

**Påmelding:** For påmelding: [Klikk her](#)

Du kan også finne invitasjonen ved å gå inn på:

[www.idrett.no/hordaland](http://www.idrett.no/hordaland) Velg fanen

funksjonshemmede og deretter kurs.

Ved spørsmål se kontaktpersoner under.

**Kontaktpersoner:** NIF-idrett for funksjonshemmede

Thea Lunde Christiansen

97776911

[thea@idrettsforbundet.no](mailto:thea@idrettsforbundet.no)

**Hordaland idrettskrets**

Christian Jensen

41460184

[chrjen@gmail.com](mailto:chrjen@gmail.com)

