

Norges Skiforbund, i samarbeid med skikretsene i Vestfold, Telemark og Buskerud, inviterer til

Nybegynnerkurs (Brukerkurs) og Ledsagerkurs sitski i Kongsberg Skisenter

Tid	Nybegynnerkurs	15.-17. januar 2020
	Ledsagerkurs	16.-17. januar 2020
Sted	Kongsberg Skisenter	

Målgruppe Bevegelseshemmede fra hele landet som vil lære å kjøre sitski.
Ledsagere som ønsker å lære å ledsage sitski/ biski/ kartski i bakke og heis.

Nybegynnerkurs: Dette kurset er beregnet for bevegelseshemmede som har forutsetninger for å kunne bli egenkjørt/selvstendig i sitskien.

Ledsagerkurs: Dette kurset er beregnet for ledsagere som skal ledsagerkjøre brukere som ikke selv kan bli egenkjørt. Det anbefales at også brukeren blir med på kurset.

Sikkerhet i heis og bakke vil bli grundig gjennomgått.

Deltageren vil få en innføring i svingteknikk. Det legges opp til praktisk gjennomføring i bakken.

Krav til deltaker:

Stille med egen ledsager i og utenfor bakken, som er trygg på alpinski.

NB! Pga situasjonen rundt Covid-19 så er det kan ikke instruktørene hjelpe til fysisk i bakke og i heis. Derfor stilles det krav til gode skiferdigheter blant ledsagerne.

De som har eget utstyr (sitski/ biski) tar dette med. Det er mulig å låne sitski (sitski, kartski, o.l. samt tilhørende ski) med Norges Skiforbund-spesifiser dette i påmeldingen (Begrenset antall).

Hjelmpåbud!

OBS: vi har ikke vanlig alpinutstyr (til ledsager) eller hjelm tilgjengelig. Det kan leies hos Kongsberg Skisenter.

Kursavgift:

Ledsagerkurs: 1500,-

Nybegynnerkurs/Brukerkurs 2000,-

Ledsagere til deltakere i som er på nybegynnerkurs (skal bli egenkjørte) deltar gratis.

Heiskort:

Dekkes av egenandel. Ledsagere med gyldig ledsager kort kjører gratis.

Transport:

Ordner deltageren selv. Det er mulighet til å komme seg til Kongsberg Skisenter med kollektiv transport.

Påmelding:

Påmelding Nybegynnerkurs sitski:

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/gu5zhubnj>

Påmelding Ledsagerkurs:

<https://response.questback.com/norgesskiforbund/gummgl20vx>

Påmeldingsfrist 5. januar 2021

Spørsmål om kurset kan rettes til bredde og rekrutteringsansvarlig ParaAlpint i Norges Skiforbund: Beate C Haugen: mail: beate.haugen@skiforbundet.no eller tlf 48 10 52 62

TENTATIV KURSPLAN NYBEGYNNERKURS BRUKERE OG LEDSAGERKURS KONGSBERG SKISENTER, 15.-17. JANUAR**Fredag 15.01 Nybegynnerkurs sitski**

09.30 Oppmøte Kongsberg Skisenter
09.30-10.00 Tilpassing utstyr, gjennomgang heisrutiner, oppvarming
10.00-12.00 Heissikkerhet praksis, svingteknikk
12.00-13.00 Lunsj
13.00-16.00 Praksis i bakken

Lørdag 16.01. Nybegynnerkurs sitski/ ledsagerkurs

09.30 Oppmøte Kongsberg Skisenter
09.30-10.00 Klargjøring utstyr, oppvarming
10.00-12.00 Praksis i bakken
12.00-13.00 Lunsj
13.00-16.00 Praksis i bakken

Søndag 17.01. Nybegynnerkurs sitski/ ledsagerkurs

0930 Oppmøte, klargjøring utstyr, oppvarming
10.00-12.00 Praksis i bakken
12.00-13.00 Lunsj
13.00-15.00 Praksis bakken

Hjemreise fra kl.15.00