



Det sentrale i modulen er å gi treneren grunnleggende kjennskap til, og forståelse for hva som skal til, for at også utøvere med en funksjonshemning skal føle seg velkommen og inkludert i klubbens aktiviteter.

Læringsmål:

- Ha kjennskap til ulike begreper og definisjoner tilknyttet skiidrett for funksjonshemmede.
- Ha grunnleggende innsikt i organiseringa av skiidrett for funksjonshemmede.
- Ha grunnleggende kunnskap om klassifisering og minste funksjonshemning.
- Ha kjennskap til ulike måter å organisere og tilrettelegge trening for funksjonshemmede.
- Vite hvordan man best kan kommunisere med ulike målgrupper
- Ha kjennskap til bruk av ulike type aktivitetshjelpemidler
- Kunnskap om www.aktivitetsbanken.no og informasjonen som finnes på www.skiforbundet.no.
- Bevisstgjøring for å skape gode holdninger til skiidrett for funksjonshemmede.

Tema i denne seksjonene er bl.a.:

- Målgrupper
- Klassifisering
- Integrering/inkludering
- Organisasjoner nasjonalt og internasjonalt
- Aktivitetshjelpemidler

Grunnleggende kunnskap om skiidrett for funksjonshemmede

Målgrupper

Skiforbundet deler gruppen inn i følgende:

- Bevegelseshemmede, sittende og stående
- Synshemmede, svaksynte og blinde
- Hørselshemmede
- Utviklingshemmede
- Grunnleggende kunnskap om skiidrett for funksjonshemmede
- Bevegelseshemmede
- Bevegelseshemmede:
- En bevegelseshemning kan defineres som problemer med bevegelse- og

kraftutvikling.

Bevegelseshemmede utøver skiidretten enten sittende eller stående.

Sittende benytter langrennskjelke eller sitski for alpint.

Stående velger utstyr etter type funksjonshemning.

Alpint; en eller to ski, to, en eller ingen staver

Langrenn; to, en eller ingen staver.

Eksempler på bevegelseshemning:

Amputasjoner

Cerebral parese

Dysmeli

Ryggmargsskade

Ryggmargsbrokk

Nevromuskulære sykdommer

Synshemmede:

Med synshemning menes en så høy grad av synsnedsettelse at det har konsekvenser for personens utvikling og/eller daglig funksjon. Det finnes mange grader av synshemninger, alt fra lett svaksynt til helt blind.

For å kunne delta i konkurranseidrett må man oppfylle kriteriene til et minstekrav om synstap i henhold til regelverket.

Alle synshemmede alpinister må benytte ledsager under konkurranser, mens for langrennsløpere er dette valgfritt, det sier seg selv at dette er nødvendig med ledsager for de som er helt blinde. Ledsager er endel av utøveren og må følge regelverket på linje med utøveren, hvis ikke kan dette

medføre at utøveren blir disket.

Ledsageren går/kjører foran utøveren. I langrenn benyttes ofte et kommunikasjonssystem hvor ledsager har en høytaler på ryggen, dette benyttes også av blinde alpinister. Svaksynte i alpint benytter derimot et intercomsystem som hos motorsyklister.

De som er klassifisert som blinde (Klasse B1) må bruke tapede briller under konkurranse, slik at ingen kan benytte seg av en eventuell synsrest/lyssans.

Hørselshemmede:

Hørselstap, eller hørselshemming, er en betegnelse for en tilstand av fullstendig eller delvis tap av evne til å oppfatte eller forstå lyder. Tilstanden kan være biologisk betinget, eller være påvirket av ytre forhold.

Hørselshemming er et vidt begrep og det finnes mange grader og typer hørselshemming med ulike årsaker.

Døvhhet er høygradig hørselstap, medfødt eller ervervet, som i vesentlig grad reduserer muligheten for å oppfatte tale via hørselsinntrykk og kontroll av egen taleproduksjon.

Tunghørt er et hørselstap av moderat karakter, som ikke er til hinder for taleoppfattelse og egen talekontroll via hørsel. Tunghørthet avhjelpest vanligvis med høreapparat.

For å kunne delta i konkurranseidrett må man oppfylle kravene til et minstepap av hørsel i henhold til regelverket. Det er ikke tillatt å benytte høreapparat under konkurranse.

Grunnleggende kunnskap om skiidrett for funksjonshemmede

Utviklingshemmede

Utviklingshemmede:

Det er tre diagnostiske kriterier for å kunne gi den medisinske diagnosen psykisk utviklingshemmet:

- redusert mental funksjon
- mangelfull tilpasning
- tilstanden har vist seg før personen har fylt 18 år

Utviklingshemning kan ha mange årsaker:

- kromosomfeil
- stoffskiftesykdommer
- infeksjoner og sykdommer som røde hunder under svangerskapet
- fødselsskader som for eksempel for tidlig fødsel og lav fødselsvekt
- etter fødselen kan det være skader i forbindelse med sykdommer som hjernehinnebetennelse, hjernebetennelse eller skader ved ulykker

Skiforbundet har definert skiaktivitet for utviklingshemmede som breddeidrett, hvor vi deltar i Special Olympics som internasjonale leker. Her kreves en bekreftelse fra allmenlege på at man har en utviklingshemning som er i henhold til regelverket.

Klassifisering:

Klassifisering har alltid vært og vil alltid være et viktig tema/område innen idrett for funksjonshemmede. Alle ønsker en rettferdig konkurranse, og dette gjør at klassifiseringen har en sentral plass.

Det er ulike klassifiseringsregler og systemer for de ulike målgruppene.

Utøvere med funksjonshemning blir delt inn i klasser på bakgrunn av grad av funksjonshemning i forhold til den enkelte idrett.

Hvilken klasse den enkelte utøver skal delta i, er en prosedyre som er ulik fra idrett til idrett.

Denne kan inkludere både fysisk og teknisk vurdering, samt observasjon under konkurranse og trening.

Ulike idretter har forskjellig klassifiseringsreglement, som definerer minste funksjonshemning for å kvalifisere til deltakelse, når det gjelder bevegelseshemmede.

For synshemmede er det pr i dag samme klassifiseringssystemet og klasseinndeling uansett hvilken idrett man deltar i.

Hvem foretar klassifisering:

Klassifiseringen blir foretatt av autoriserte klassifisører.

Klassifisering av synshemmede blir i varetatt at et testpanel bestående av to øyeleger.

Testpanelet for bevegelseshemmede består av minimum to personer, en med medisinsk bakgrunn og en med teknisk bakgrunn (en som har god kjennskap til idretten)

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF) har

sammen med særforbund ansvar for nasjonal klassifisering. Ved klassifisering forholder vi oss til det internasjonale regelverket, men en klassifisering i Norge er ikke gyldig ved internasjonale deltakelse. Man må derfor også klassifiseres internasjonalt.

Klassifisering skal gjøres av godkjent klassifisør eller -team. Det er utøvers ansvar å bli klassifisert. Ta kontakt med Skiforbundet ved behov for klassifisering.

Skiforbundet gjennomfører årlig klassifisering i forbindelse med Ridderuka.

Viktig å være klar over når det gjelder minste funksjonshemning

For å kunne delta i konkurranser for funksjonshemmede kreves det at man oppfyller kravene til minste funksjonshemning. Som til daglig også omtales som "minste handikap".

Det er viktig å vite at det å ha en diagnose er ikke det samme som å oppfylle kravene til minste funksjonshemning. Dette vil variere fra idrett til idrett, og man kan derfor oppleve å tilfredsstille krav til minste funksjonshemning i en idrett, men ikke i en annen.

En utøver kan endre klasse i løpet av idrettskarrieren, og dette vil skyldes at utøverens skade/sykdom endrer seg eller at klassifiseringsreglene endres.

Har du utøvere som du ikke er sikker på om tilfredsstiller kravene til minste funksjonshemning i idretten, er det viktig at dette sjekkes opp med de som har god kunnskap på området. Ta kontakt med Skiforbundet for å få hjelp med avklaringer.

Dette er viktig for å ikke gi en utøver falske forhåpninger om fremtidig

deltagelse i f.eks Paralympics.

Våre breddetiltak er åpne for utøvere som ikke oppfyller kravene til minste funksjonshemning. Skiforbundet har også åpne klasser som konkurransetilbud nasjonalt for disse utøverne. De vil imidlertid ikke kunne delta i internasjonale konkurranser om kravene til minste funksjonshemning ikke er oppfylt.

Minste funksjonshemning innen langrenn/alpint;

* Sittende (langrennspigget/sitski kjører) - leggamputasjon

* Stående --> mangler fingre om tilsier at man ikke har et funksjonelt grep om staven, leggamputasjon eller har nedsatt muskelstyrke med minst 10p.

* Synshemmede --> synsfelt på max 20o, eller visus 6/60

* Hørselshemmede --> kreves et hørselstap på 55 desibel på det beste øret. Det er ikke tillatt å bruke høreapparat under konkurransen.

Ønsker du å vite mer om klassifisering og krav til minste funksjonshemning, les mer på våre Skiforbundets hjemmesider.

Integrering og inkludering

Fra at idrett for funksjonshemmede i stor grad ble organisert i egne forbund, har nå særforbundene i norsk idrett tatt ansvar for å organisere idrett for funksjonshemmede gjennom sine lag.

Etter at særforbundene i 1996 fattet vedtak om å ta ansvar for idrett for

funksjonshemmede har vi nå 54 særforbund som har ansvar for å organisere idrett for funksjonshemmede. I praksis betyr dette at alle som driver skiidrett gjør dette gjennom Norges skiforbund, alle som spiller el-innebandy gjør dette gjennom Norges bandyforbund og de som spiller fotball gjør dette gjennom Norges fotballforbund.

Særforbundene har ansvar for å organisere både bredde- og toppidrett, og toppidretten ivaretas også gjennom Olympiatoppen som blant annet er ansvarlig for deltagelse i paralympiske leker.

Integrering og inkludering betyr at utøvere med funksjonshemninger deltar i klubbens ordinære aktiviteter.

Det kan deles i tre nivå:

- organisatorisk (medlem av klubben = integrert)
- sosialt (plasseres i treningsgruppe)
- pedagogisk (deltar på aktivitet, med eventuell tilrettelegging).

Tre kriterier må være på plass for å skape inkludering:

- Man må ha tilhørighet i et sosialt fellesskap.
- Man må få være delaktig i fellesskapets goder.
- Man må ha medansvar for oppgaver og forpliktelser i fellesskapet.

Uten inkludering kan vi ikke kalle en integreringsprosess vellykket.

Idrettslaget og utøveren med funksjonshemning må tilstrebe at man har tilhørighet i klubben, som for eksempel at man får muligheten til å delta på sosiale sammenkomster i klubben, at man får de samme godene som andre medlemmer eksempelvis ved kjøp av treningstøy til reduserte priser, at man

blir tatt med og stiller opp når klubben skal ha dugnader og så videre. Det sosiale aspektet er viktig ved siden av treningen, både for utøvere og foreldre.

Organisasjoner nasjonalt og internasjonalt

Det er ulike organisasjoner som ivaretar idrett for funksjonshemmede.

I Norge er det Norges Skiforbund som ivaretar skiaktiviteten for funksjonshemmede.

Sentralt er det 2-3 personer som er ansatt for å jobbe med skiidrett for funksjonshemmede.

Dette omfatter all aktivitet fra breddeidrett til toppidrett/landslag.

Skiforbundet sørger for at det blir terminfestet og gjennomført NC og NM i aktuelle grener.

Hver enkelt skikrets har en kretskontakt. Vedkommende er ansvarlig for lokale breddeaktiviter, kontakt med klubber og skiforbundet. Sikretsen skal sørge for at det blir opprettet klasser for funksjonshemmede i terminfestede renn.

Internasjonalt finnes det ulike organisasjoner knyttet opp mot de ulike målgruppene;

<i>Nasjonalt forbund</i>	Norges Skiforbund		
<i>Internasjonalt forbund</i>	<u>IPC</u>	ICSD	SOI
<i>Mesterskap</i>	<u>Paralympics</u>	Deaflympics	Special Olympics World Games

<i>Målgruppe</i>	Syns- og bevegelseshe mmede	Hørselshemme de	Utviklingshem mede
<i>Idrett</i>	Langrenn, Alpint	Langrenn, Alpint	Langrenn, Alpint

IPC

International Paralympic Committee er en internasjonal idealistisk organisasjon for idrettsutøvere med funksjonshemning.

IPC ble stiftet 22. september 1989, for å «sette paralympiske idrettsutøvere i stand til å oppnå sportslig utmerkethet og inspirere og begeistre verden». De organiserer i dag bl.a. de paralympiske lekene. Organisasjonen er satt sammen av representanter for 162 nasjonale paralympiske komiteer. Hovedkvarteret ligger i Bonn i Tyskland.

ICSD

International Committee of Sports for the Deaf er det internasjonale idrettsforbundet for døve. Forbundet, eller komiteen, organiserer døves konkurransedrett. ICSDs største arrangement er Deaflympics. ICSD organiserer per 2008 96 nasjonale døveforbund.

SOI

Special Olympics er verdens største idrettsbevegelse for mennesker med utviklingshemning, og tilrettelegger trening og konkurranser for 2,3 millioner utøvere i over 160 land. Utøvere på alle ferdighetsnivåer trener og konkurrerer i 30 sommer- og vinteridretter; lokalt, nasjonalt og internasjonalt.

Interesseorganisasjoner:

I Norge har vi mange ulike interesseorganisasjoner som i varetar den enkelte skadegruppes interesser på generelt grunnlag. Disse organisasjonene har ofte flere lokallag rundt om i landet. Selv om disse ikke har noe hovedområde på idrett og fysisk aktivitet, så vil de være viktig for oss i idretten for å nå ut med informasjon til brukerne.

Noen eksempler på interesseorganisasjoner;

Blindeforbundet - synshemmede

Momentum - amputerte

LARS - ryggmargskadde

NFU - utviklingshemmede

Liste over flere interesseorganisasjoner med link til deres hjemmesider finner dere på Skiforbundets hjemmesider.

Aktivitetshjelpemidler og utstyr

Sitski;

Monoski = sitski hvor du kjører på en ski.

Det er denne type ski som blir brukt i konkurranser

Dualski = sitski hvor du kjører på to ski

Krykkeski = "stavene" som benyttes av sittende alpinister og de som kjører på ei ski

Biski;

Sitski med to ski, i motsetning til dualskien har ikke biskien noen fjæringsmekanisme.

Skiene er parallelle hele tiden.

Oftest brukt av de med store funksjonshemninger som blir ledsagerkjørt.

Cartski;

Er utstyr som brukes av de som kan bruke armene, men som ikke har balanse nok til å kjøre sitski. Cartskien styres ved hjelp av to hendler.

Det er også mulig å bli ledsagerkjørt her.

Trehjuls piggestol;

Brukes til barmarkstrening, stavene har vanlig rulleskipigg.

Stavlengde; opp til tinningen når man sitter i stolen.

Vanlig rullestol kan også benyttes, tips her er å stramme forhjula for å få bedre stabilitet.

Mountainboard;

Her blir din egen langrennskjelke montert på mountainboardet. Dette styres ved forflytting av kroppstyngden.

Kjelke med rulleski;

Rulleski brukes som en del av barmarkstreningen for de som har best balanse. Bør være rulleski med aluminumstamme.

Langrennskjelker;

Disse finnes det mange typer av - hvilken den enkelte bruker skal ha avhenger av type og grad av funksjonshemming.

For nærmere beskrivelse av ulike kjelker og anbefalinger på hvem som bør bruke hvilke typer - se våre hjemmesider.

Tilrettelegging av aktivitet i klubb

I denne modulen skal du lære om

- Klubbens og trenerens ansvar.
- Utøverens ansvar
- Det offentliges ansvar
- NIFs rolle
- NSF/skikretsens rolle

Klubbens og trenerens ansvar

Hvordan ta i mot en utøver med funksjonshemming?

Et positivt første møte med klubben er viktig, både for utøveren med funksjonshemming og klubbens medlemmer.

Vi vil derfor anbefale at det gjennomføres et møte med klubbledelsen, trener for den aktuelle gruppe sammen med utøver og foreldre/pårørende i forkant før utøveren blir med på trening.

Erfaringsmessig vil et slikt møte medføre at man ser mennesket og ikke en "utfordring man ikke vet hvordan man skal håndtere/forholde seg til".

Klubb og utøver vil få nyttig informasjon om hverandre, på denne måten vil krav og forventninger kunne samstemmes.

Treneren får nyttig informasjon som gjør at vedkommende er i bedre stand til å ta i vare den funksjonshemmede på trening og tilrettelegge på en god måte og dermed bidra til en positiv opplevelse for utøveren.

Det er viktig å huske på at klubbene kan idretten og den funksjonshemmede skal gå eller kjøre på ski, som alle andre. Dette er i de fleste tilfeller mulig med god tilrettelegging.

Kunnskap om funksjonshemningen får man ved å spørre utøver/foreldre.

Trygghet og mestring

Opplevelse av glede og mestring er viktig for utvikling av selvbildet og for å få et positivt forhold til idrett og fysisk aktivitet.

Mange personer med funksjonshemning har hatt begrensede muligheter for å oppleve det å mestre fysiske ferdigheter og de vil ha lave forventninger til hva de kan få til i aktivitetene.

Ved tilrettelagt idrett og fysisk aktivitet vil man kunne påvirke mestringsopplevelsen positivt og dermed også forventningene om egen mestring.

Positive opplevelser gjennom fysisk aktivitet har positiv innvirkning på selvtillit og dette kan være med på å skape motivasjon til å fortsette å være aktiv.

For å skape gode aktivitetsmiljøer som også inkluderer funksjonshemmede er det viktig at man blir trygge på trening og andre aktiviteter

Tips til ting å ta opp på et første møte:

Det er viktig å spørre om det du lurer på, vær åpen på dine usikkerheter.

Hva kan jeg si?

Noen blir usikre på om de kan si "se" til blinde og "gå" til rullestolbrukere - da disse ikke ser eller går, men dette er ord de bruker, så du kan trygt si dette!

Hva trenger utøveren hjelp til?

- før/etter aktivitet
- under aktiviteten
- hvor går grensene? husk du er trener - ikke sykepleier..

Hvilken informasjon er viktig i forhold til funksjonshemmingen?

eks: epilepsi/diabetes som tillegg til annen funksjonshemming, hvordan opptre ved anfall?

Hvilken informasjon vil være aktuell for resten av treningsgruppa? (du som trener vil nødvendigvis sitte på noe mer informasjon)

Hva trengs av tilrettelegging i aktivitet?

Gjøre avtaler vedrørende trening;

vær oppmerksom på at det kanskje er aktiviteter som ikke er veldig egnet for den funksjonshemmede utøveren, men resten av gruppa skal likevel ha denne aktiviteten, hvordan best finne løsninger her?

f.eks:

- spenst i slalombakken og rullestolbruker

- fotball og blind utøver
- rulleski skøyting - utøveren med funksjonshemming har aldri gått på

rulleski

Løsninger kan være at utøveren står over denne delen av treningsøkta.

Avtaler om dette i forkant kan gjøre ting enklere i praksis.

Har utøveren behov for ledsager i aktiviteten - hvordan løses dette behovet?

Gi informasjon om klubbaktivitet, medlemskontingent og treningsavgift, det skal ikke være noen forskjell fordi noen har en funksjonshemming!

Utøverens ansvar

Det skal stilles samme krav til funksjonshemmede som funksjonsfriske ved deltagelse i organisert idrett. Utøveren må være forberedt på at hun/han ikke vil få særbehandling, men hjelp og tilrettelegging der det trengs.

Tilretteleggingen av økta er skjedd i forkant og når aktiviteten starter behandles alle likt og deltar på lik linje på de enkelte øvelser. Dette gjelder også for oppgaver før og etter økta. Som f.eks.. ryddingen i etterkant av økta.

Utøveren deltar i klubben på lik linje som funksjonsfriske.

- Betale medlemskontingent/treningsavgift
- Jobbe dugnad
- Dersom vedkommende har behov for ledsager må utøveren selv skaffe dette

Det offentliges ansvar

Folketrygden kan dekke hjelpemidler til trening, stimulering, lek og sportsaktiviteter som primært skal brukes i hjemmet, for personer under 26 år.

Hjelpemidlene skal bidra til å opprettholde eller bedre funksjonsnivået. Formålet med hjelpemidlene skal inngå i en målrettet plan.

Spesiallaget utstyr og spesialtilpasning til vanlig utstyr dekkes av folketrygden.

Vanlig utstyr og sportsutstyr dekkes ikke.

Ved spesialtilpasning eller ombygging av vanlig utstyr, må utstyret dekkes av den enkelte. Vanlig utstyr som skal tilpasses må anskaffes i samarbeid med hjelpemiddelsentralen. Dette vil for eksempel kunne gjelde pulker og sykkelvogner.

Det er nå gjort endringer, 26 års regelen er fjernet. Det er ingen endringer for de under 26 år.

De over 26 år kan søke om aktivitetshjelpemidler og må da betale en egenandel på 10% - inntil 4000 kroner

Norges Idrettsforbunds og Olympiatoppens rolle

NIFs visjon er å være fremste bidragsyter for å oppnå idrett og idretts glede for

alle.

Olympiatoppen har sammen med særforbundene ansvar for toppidrett generelt også for funksjonshemmede.

Olympiatoppen er blant annet ansvarlig for uttak til Paralympiske leker.

For breddeidretten har NIF 7 regionale fagkonsulenter på 6 plasser rundt i Norge, disse skal bistå særforbund, særkretser og klubber i integreringsarbeidet.

Arbeidsoppgavene til NIF`s fagkonsulenter er;

- Kompetanse i møte med idrettslag/særkretser/særforbund/andre for å etablere eller forsterke aktivitetstilbud, samt hjelp til rekruttering.
- Dialog med interesseorganisasjoner med formål om å finne samarbeidsformer som kan øke rekruttering av funksjonshemmede til idrett/fysisk aktivitet.
- Legge til rette arenaer for utprøving av idretter og aktivitetshjelpemidler.
- Følge opp brukere/potensielle utøvere etter opphold på rehabiliteringsinstitusjoner: Valnesfjord HSS, Beitostølen HSS, Catosenteret, Sunnaas sykehus etc.
- Gjennom intern og ekstern informasjon øke kunnskap og synlighet om IFF.
- Initiere/gjennomføre tverridrettslige kurs/temakvelder om inkludering og tilrettelegging av aktivitet/idrett for personer med ulike funksjonsnedsettelse.
- Samarbeid med bl.a. HABU, HAB-tjenesten for voksne, NAV Hjelpemiddelsentral, skoler, kommunale fagpersoner (terapeuter, kultur- og fritidsansatte etc.) om å utvikle gode tilbud og øke muligheten for at funksjonshemmede kan komme i regelmessig fysisk aktivitet.
- Oversikt over hvor tilbud finnes, og hvem (målgruppe) de eventuelt er for.

Skiforbundets og skikretsens rolle

Norges Skiforbund

Etter nedleggelsen av Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund i 2007 tok særforbundene ansvaret for idrett for funksjonshemmede. Det betyr at Norges Skiforbund har ansvaret for all skiaktivitet for funksjonshemmede.

Sentralt er det 2-3 personer som er ansatt for å jobbe med skiidrett for funksjonshemmede. Dette omfatter all aktivitet fra toppidrett/landslag til breddeidrett.

Skiforbundet sørger for at det blir terminfestet og gjennomført NC og NM i aktuelle grener.

Skikrets

Hver enkelt skikrets har en integreringskontakt. Vedkommende er ansvarlig for lokale breddeaktiviteter, kontakt med klubber og skiforbundet.

Skikretsen skal sørge for at det blir opprettet klasser for funksjonshemmede i terminfestede renn.