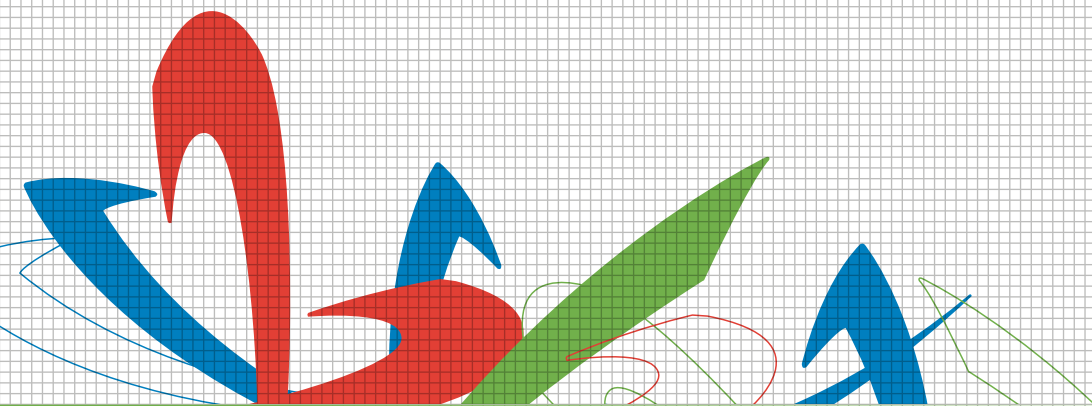




Friidrett for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse

Informasjonshefte til aktive, foreldre, trenere, lærere og klubber





Velkommen til friidrett

1

Integrering av funksjonshemmede

Er du nysgjerrig på friidrett og har lyst til å prøve?

Da kan du begynne med å ta kontakt med friidrettsklubben på stedet er du bor: På friidrett.no finner du oversikt over linker til friidrettsklubbenes hjemmesider. Har du vanskeligheter med å finne en klubb som passer deg, kan du ta kontakt med din krets som kan hjelpe til med tips om gode klubber i nærområdet.

De allsidige kravene i friidrett gjør at idretten passer for mange, og forbundet har som mål at friidrett skal være en attraktiv idrett for alle, uansett funksjonsnivå. Sitter man i rullestol kan man for eksempel kaste/støte eller delta i rullestolrace. For gående kan øvelser i løp, hopp og kast tilpasses funksjonsevnen.

Det finnes spesialutviklet utstyr og hjelpeordninger for alle handikap. Ta kontakt med friidrettskretsen i ditt fylke for nærmere informasjon om tilbud og tilrettelegging.

** For fullstendig oversikt over kurs, konferanser, temakvelder og arrangementer som har spesiell fokus på idrett for funksjonshemmede, se www.idrett.no, under funksjonshemmede.*

Integrering

Integrering av funksjonshemmede er på mange måter en idrettspolitisk reform. Det er færre funksjonshemmede som utøver fysisk aktivitet sammenlignet med befolkningen for øvrig, og reformen har som mål at alle som ønsker det skal få et idrettstilbud der de bor og ut fra den enkeltes forutsetninger, ønsker og behov. Målsetningen er økt deltakelse av mennesker med funksjonshemming i idrettslagene, og skape gode aktivitetsmiljøer.

Integrering i idretten

Integrering er et virkemiddel for å få til et godt idrettstilbud og miljø. Altså må utvikling av et bedre idrettstilbud og miljø være hovedmålet. Idrettslaget må i sin tilrettelegging av dette ta utgangspunkt i hva som er riktig og realistisk ut fra den enkelte idrett og den enkelte persons behov. Gode idrettstilbud og miljøer gjør oss ikke like, men likeverdige, og skal sikre samvær, bedre deltagelse, aksept, likestilling, likeverd og bedre tilhørighet i nærmiljøet.

Gode idrettsmiljøer er miljøer som:

- Anerkjenner alle menneskers rett til idrettslig aktivitet
- Der menneskers ulike forutsetninger anerkjennes og aksepteres
- Der deltakelse ut fra egne premisser stimuleres
- Har forståelse for at tilrettelegging og tilpasning er nødvendig og naturlig i idretten

1 Velkommen til friidrett
Idrett for funksjonshemmede
Integrering

2 Hvordan integrere i idrettslag?

3 Kurstilbud

4 Utdanningsmuligheter

5 Støtteordninger

6 Samarbeid med kommunen

7 Friidrett hører hjemme i skolen



2 **Hvordan integrere i idrettslag?**

Mange veier fører til rom, heter det. Det er også tilfelle nå det gjelder organisering av tilbud til funksjonshemmede i idrettslaget. Skeptikere hevder at det ikke er mulig å organisere aktiviteter for funksjonshemmede sammen med andre fordi selve funksjonshemningen hindrer deltakelse. Da er det viktig å understreke at idrettstilbudet kan organiseres på mange forskjellige måter. Tilrettelegging er viktig for alle, slik at aktiviteten er tilpasset den enkeltes behov og forutsetninger. Idrettslag må i samarbeid med den enkelte finne fram til den mest hensiktsmessige modellen. Det er et viktig mål at funksjonshemmede som alle andre kan føle tilhørighet og nær tilknytning til idrettslaget sitt.

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komite har laget brosjyren over **40 gode eksempler** på hvordan idrettstilbud for funksjonshemmede kan etableres i lag/klubber. Denne kan lastes ned fra www.idrett.no.

I tillegg oppfordres idrettslag/klubber til å ta kontakt med hverandre for råd og kompetanse der andre for eksempel har vært modeller eller vært med i pilotprosjekter.

3 **Kurstilbud, råd eller veiledning**

Trenger du råd og veiledning for kompetanseheving om tema barn og ungdom som trenger tilpasset fysisk trening?

Norsk Friidrett har erfarne instruktører som kan tilby GRATIS kurs og veiledning for ditt klubbmiljø!

4 **Utdanningsmulighetet**

Idrettledere peker ofte på mer kompetanse når de blir spurt om hvilke behov de har dersom de skal gi tilbud til funksjonshemmede. Vår påstand er at den viktigste kompetanse de må inneha, både som trenere og ledere, er

kunnskap om egen idrett. Kan man egen idrett er veien kort til å tilrettelegge også for funksjonshemmede.

Det å tilføre nye ledere og trenere basiskunnskap om idrett for funksjonshemmede, vil det bli lettere å lykkes i integreringsarbeidet.

5 **Støtteordninger**

Norges Fri-idrettsforbund har støtteordninger i forhold til arrangementer, kurs eller oppstart av tilbud for utøvere med funksjonshemning. I tillegg har man mulighet til å søke om økonomiske midler via sidene til Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité. Se www.idrett.no.





6 **Samarbeid med kommunen**

Det er den enkelte kommune som har ansvar for tjenestetilbudet til funksjonshemmede, og kan dreie seg om bolig, sosiale tjenester, arbeid eller fritid. Lov om sosiale tjenester sier at funksjonshemmede har krav på støtteordninger som sikrer at den enkelte har mulighet for deltagelse. Kommunene har støttekontakttjeneste, ledsagertjeneste, transporttilbud osv.

Omfanget av tjenestetilbudet i kommunene varierer mye. Likevel bør alle kommuner være opptatt av dialog med blant annet idrettslagene, slik at man i fellesskap kan tilrettelegge for aktivitet til funksjonshemmede. I de aller fleste lokalmiljøer er det også andre organisasjoner som kan bidra. Det gir et godt utgangspunkt for tilrettelegging, men det er også viktig å minne om at vi alle har et særlig ansvar for å etablere en fruktbar dialog.

Dersom idrettslaget ønsker å gi et tilbud til funksjonshemmede vil det være en god start å innlede et samarbeid med kommunen – spesielt kulturetaten. Kulturetaten har oversikt over andre organisasjoner, over tilbudet til funksjonshemmede, og kan spille en viktig rolle overfor de funksjonshemmede selv.

Kommunenes rolle

- Gi informasjon om kommunens forpliktelser i forhold til funksjonshemmede.
- Gi informasjon om hvilke midler som det kan søkes om.
- Sikre at lagene blir prioritert i forhold til tildeling av treningstid.
- Formidle informasjon om idretts tilbudet til funksjonshemmede.

7 **Friidrett hører hjemme i skolen**

Med løp, gang, hopp og kast som grunnleggende elementer er friidrett en av de mest allsidige idrettene. Dette er ferdigheter som står sentralt i barns motoriske utvikling, og det er derfor viktig at flest mulig barn og unge får møte friidretten på en positiv måte allerede i grunnskolen.

For å bidra til dette setter Norsk Friidrett fokus på aktivitet i skolen. Sentralt i dette arbeidet er Friidrettsmerket, Friidrettens Dag i skolen og websiden www.friidrettiskolen.no

