



KULTUR- OG KIRKEDEPARTEMENTET

Veileder

Vinteraktiviteter for funksjonshemmede



Forord

Funksjonshemmede deltar i dag i en rekke ulike former for idrett og fysisk aktivitet. Dette er en utvikling som Kultur- og kirkedepartementet støtter. For å motivere flere til å ta i bruk de mulighetene som vinter og snø gir til et mangfold av aktiviteter, har departementet revidert sin publikasjon "Vinteraktiviteter for funksjonshemmede".

Målet med publikasjonen er å gi inspirasjon og kunnskap til personer som arbeider med idrett og fysisk aktivitet overfor funksjonshemmede. Målgruppen er frivillige og ansatte i idretten, samt tilsatte i fylkeskommunene, kommunene og høyskoler som underviser i tilpasset fysisk aktivitet. Det er lagt vekt på å formidle

et bredt spekter av aktiviteter for å vise at vinteraktiviteter passer for de fleste, bare forholdene legges til rette.

Martin Sæbu, tilsatt ved Beitostølen Helsesportsenter, har hatt ansvaret for den faglige oppdateringen, og departementet vil takke han og andre bidragsytere for den innsatsen de har gjort.

Oslo, september 2003

Kultur- og kirkedepartementet

Paul Glomsaker

ekspedisjonssjef

Innhold



Forord	3
Innhold	4
1. Innledning	5
2. Historikk	7
3. Generelt om tilpasning og organisering av aktivitet for funksjonshemmede	9
4. Vinteraktivitet og bekledning	12
5. Snøtilvenning og lek	15
6. Skileik for alle	22
Tilrettelegging av et skileikområde for alle	23
Tilrettelegging av skileik på flate	24
Tilrettelegging av skileik for ulike grupper med en funksjonshemning	25
Skiutstyr og hjelpemidler	28
7. Vinterfriluftsliv for funksjonshemmede	29
8. Langrenn for funksjonshemmede, stående utøvere	33
Langrenn for personer med balanseproblemer	33
Langrenn for personer med halvsidige lammelser/nedsatt grepsfunksjon	33
Langrenn for personer med synshemning	33
Langrenn for personer med amputasjoner	36
9. Langrenn for funksjonshemmede, sittende utøvere	37
10. Alpint for funksjonshemmede, stående utøvere	40
Alpinutstyr	40
Hjelpemidler	40
Forslag til progresjon	41
Heiskjøring	46
Alpint for personer med liten bevegelseserfaring	46
Alpint for personer med synshemning	47
Alpint for personer med amputasjoner	48
11. Alpint for funksjonshemmede, sittende utøvere	51
Sit-ski (mono-ski)	52
Bi-ski	56
Ski-cart	57
12. Aktivitetshjelpemidler for vinteraktivitet	59
Adresseliste, leverandører	60
13. Vinteraktivitet for personer med omfattende funksjonshemninger og stort hjelpebehov.	61
14. Andre funksjonshemninger	64
Vinteraktivitet for personer med hørselshemning	65
Vinteraktivitet for personer med utviklingshemning	66
Personer med lammelser	67
Personer med økt trettbarhet	67
15. Adresser	68
16. Litteratur	69

1. Innledning

Av Inge Morisbak og Martin Sæbu



Vinteren gir oss fantastiske muligheter for å oppleve, utfordre og mestre. Vinteraktiviteter har imidlertid vært mindre vanlig og tilgjengelig for personer med funksjonshemninger. Likestilling og full deltakelse i samfunnet er noe nytt, og vinteraktiviteter har hatt liten aksept i et tradisjonelt behandlings- og omsorgsperspektiv.

Alle har rett til å delta i vinteraktiviteter. Gjennom stimulerende mestringsopplevelser styrker vi selvtilliten og livskvaliteten. Tidligere har vi sett på snø, is og kulde som en trussel mot helsen for funksjonshemmede. Med ny kunnskap, funksjonelle hjelpemidler og attraktive aktivitetstilbud blir vinteren ei stimulerende og aktiv årstid også for dem.

Glede, trivsel, gode opplevelser og gode sosiale rammer er et godt grunnlag for å lykkes. Da må utøvere og assistenter få kunnskap om muligheter, tilgjengelighet, tilpasning av utstyr og tilrettelegging.

Denne boka er skrevet med tanke på aktuelle medspillere som arbeider med å tilrettelegge vinteraktivitet for funksjonshemmede. Målgruppa er trenere, aktivitetsledere, lærere, assistenter og ildsjeler. Boka er også aktuell for utøvere som vil gjøre vinteren til ei mer aktiv årstid.

Noen begivenheter har satt historiske spor i utviklingen av vinteraktiviteter for personer med funksjonshemninger (kapittel 2). Disse er ofte knyttet til tiltak for spesielle grupper. I dag er vi imidlertid mer opptatt av tilbud til alle, uavhengig av gruppetilhørighet eller diagnose. Vi fokuserer integrering og deltakelse *til tross for* en funksjonshemning, ikke *på grunn av* funksjonshemningen. Funksjonshemning er et grunnlag for å vurdere tilpasninger. Men det er *funksjonsmulighetene* som er mest interessant i forhold til aktivitetsutfoldelse.

I bokas første del (kapittel 3–7) drøfter vi generelle emner for tilpasning og organisering, samt emner som bekledning, snøtilvenning, skileik og friluftsliv. De som er mer interesserte i tilpasning av tradisjonelle vinteraktiviteter, som langrenn og alpint, henvises til kapitlene 8–11.

Vi drøfter aktivitetshjelpemidler underveis i boka. I kapittel 12 har vi laget en oppsummering. Boka avsluttes med fokus på grupper med omfattende funksjonshemninger og stort hjelpebehov, samt mer generelle vurderinger om tilrettelegging for spesielle grupper som er uavhengig av type aktivitet.

Dere som ønsker å vite mer kan se på [Adresser](#) og [Litteratur](#) bakerst i boka.

Personer med funksjonshemning er ingen ensartet gruppe. Vinteraktivitet betegner dessuten et stort spekter av aktiviteter. Vi håper imidlertid å rette oppmerksomheten mot viktige elementer i tilrettelegging av aktiviteter for mennesker med de samme behov for å utnytte denne årstiden som alle andre.



2. Historikk

Av Inge Morisbak og Martin Sæbu

Denne boka fokuserer framtid og utviklingsmuligheter. Men først vil vi gi en kort oversikt over historiske begivenheter for at du skal forstå noe av bakgrunnen for det aktivitetsspekter utøverne opplever i dag. Fysisk aktive funksjonshemmede var en sensasjon for 40 år siden. I dag er ikke mediene like interessert, men utviklingen har ikke stoppet opp av den grunn. Det er stor utvikling av aktiviteter og utstyr som åpner nye muligheter for stadig flere.

Kultur- og kirkedepartementet, Idrettsavdelingen (tidligere Statens ungdoms- og idrettskontor (STUI))

STUI var en initiativtaker og pådriver i forhold til idrett for funksjonshemmede. Arbeidet med skikurs for blinde startet opp i 1962 (se beskrivelse av Ridderrennet). I 1965 kom skikurs for bevegelseshemmede og to år senere for utviklingshemmede. I 1998 ble Trymlekene, vinterleker for utviklingshemmede, arrangert for første gang. STUI bidro også til å utvikle egne hjelpemidler for skigåing. Slike hjelpemidler er en forutsetning for at en rekke funksjonshemmede skal kunne gå på ski.

STUI var også en viktig samarbeidspartner for Erling Stordahl da han etablerte Ridderuka og Ridderrennet.

Erling Stordahl og Ridderrennet

Langrenn for synshemmede fikk mye oppmerksomhet da Erling Stordahl satte i gang «verdens første skikurs for blinde» på Beitostølen i 1962. Det ble fulgt opp med Ridderrennet fra 1964. Den gang var de gode løypene en revolusjon. I stabile skispor i lett terreng kunne de synshemmede orientere seg i terrenget uten ledsager. Dette ble et klassisk eksempel på tilpasning av aktivitet til forutsetninger.

I dag er Ridderuka blitt et internasjonalt arrangement for alle med en eller annen form for funksjonshemming. Det har betydd mye for utbredelse av skiaktiviteter i mange land. Ridderarrangementet ble også svært viktig for etableringen av Beitostølen Helsesportsenter (BHSS) i 1970. Barnas Ridderuka kom på plass i 1983.

Alpint og langrenn for funksjonshemmede

Krigsskadede fra Mellom-Europa og USA satte fart i den alpine ski-idretten etter krigen. I Norge ble det første offisielle kurset avholdt på Beitostølen i 1974, og vi



deltok med alpinister i de første paralympiske leker i Örnsköldsvik i 1976.

I starten var dette et tilbud til stående utøvere. Siden den gang har sittende utøvere og flere typer aktivitets-hjelpemidler fått mye oppmerksomhet. Fra enkle modeller for sit-ski, har vi i dag et rikholdig utvalg av modeller med sit-ski, bi-ski og ski-cart.

Svært mange har fått sin introduksjon til alpint gjennom et rehabiliteringsopphold ved helsesportsentrene i Valnesfjord eller på Beitostølen. I dag har vi også svært gode regionale alpintilbud, først og fremst ved Akershus Funksjonshemmedes Idrettskrets og Idrettsrådet for funksjonshemmede i Møre og Romsdal.



Den verdensomspennende Interski-kongressen på Beitostølen i 1999 var et gjennombrudd for integrering i ski-idretten på skilærernivå. Mange kjente skisteder vil nå legge til rette for at funksjonshemmede kan komme med i alpinfamilien. Det er utøverens eget initiativ og synliggjøring av aktiviteter som er den viktigste drivkraften i denne utviklingen.

Vidar Johnsen ble en pioner for sittende utøvere. Han utviklet aktiviteter i pulk, et primitivt redskap som har fått en moderne utgave i langrennspiggekjelken. Ispigging og kjelkehockey har tradisjoner fra 60-åra. Ispigging var offisielt på Paralympics-programmet første gang i 1980, men ble tatt vekk under lekene i Salt Lake i 2002. Aktiviteter i kjelke har også gjennomgått

en rivende utvikling, og kjelkehockey kom på programmet første gang under Paralympics på Lillehammer 1994.

Paralympics

Paralympics ble for første gang arrangert i 1976 i Örnsköldsvik i Sverige. Før det hadde man prøvd seg med uoffisielt verdensmesterskap i Courchevel, Frankrike, i 1972. Norge arrangerte de 2. paralympiske vinterleker på Geilo i 1980. Både der og senere demonstrerte Norge at de er verdens største vinteridrettsnasjon, mest på grunn av våre tradisjonsrike idretter, langrenn og ispigging. Som en del av de olympiske forpliktelser ble Paralympics arrangert på Lillehammer rett etter OL i 1994. I 2001 inngikk den paralympiske og den olympiske komité en samarbeidsavtale.

Special Olympics

Den verdensomspennende idrettsorganisasjonen Special Olympics International arrangerer internasjonale vinterleker for utviklingshemmede. Dette er et selvstendig alternativ til de paralympiske leker.

Integreringsprosessen i norsk idrett

På Idrettstinget i 1996 vedtok Norges Idrettsforbund og Olympiske Komite (NIF) å integrere funksjonshemmede i norsk idrett. Norges Handicapidrettsforbund, Norges Døveidrettsforbund og utvalget for utviklingshemmede i NIF gikk i 1997 sammen for å opprette Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (NFI).

Målet er at særforbund skal ta ansvar for funksjonshemmede på sitt område. I 2002 inngikk fire særforbund en avtale om å overta ansvaret for funksjonshemmede på sitt område. Et av disse var Norges Skiforbund. Det er ansatt en egen konsulent som har ansvaret for funksjonshemmede. Det er også opprettet rekrutteringsgrupper innen langrenn og alpint for unge funksjonshemmede. Norges Skiforbund arrangerer også felles norgesmesterskap i langrenn for funksjonshemmede og ikke funksjonshemmede utøvere.

3. Generelt om tilpasning og organisering av aktivitet for funksjonshemmede

Av Inge Morisbak og Martin Sæbu



I likhet med andre mennesker, er funksjonshemmede en lite ensartet gruppe. Vi må finne tilpasninger i forhold til det enkelte individ, sett i relasjon til aktiviteten. Da må vi ha kunnskap om hvilke behov og ønsker utøveren har, og hvilke muligheter aktiviteten gir for tilpasninger.

Vi må tilpasse aktivitetene til den enkeltes forutsetninger. Vi kan ofte gjøre lite med en funksjonshemning, men mye med aktivitetene.

For å lykkes må vi kjenne noen enkle og generelle prinsipper ved tilpasning av aktivitet.

Kunnskap om aktivitet

Generelle kunnskaper om vinteraktiviteter er det aller beste utgangspunktet for å veilede funksjonshemmede utøvere. Øvelsen bør ligge så nær opptil den ordinære øvelsen som mulig. Dette må skje i nær dialog med utøveren.

Dernest trenger vi å vite hva funksjonshemningen betyr for aktiviteten. Det betyr ikke at du behøver å være medisinsk ekspert. Denne kunnskapen kan utøveren selv eller foreldre/støttepersoner sitte inne med.



Spør, da vel

Utøveren vet ofte hvilke tilpasninger som er nødvendig, hvilke behov hun/han har for hjelpemidler og hva slag løypestraseer som passer best. Alle kan ikke svare like godt for seg, da kan kontakt med foreldre eller andre nærpersoner være nødvendig. Det er viktig å undersøke hvem som er i besittelse av den kunnskapen vi søker.

Ambisjonsnivå

Mange trenere og ledere har store ambisjoner på utøvernes vegne. Noen opplever det kanskje som vanskelig at utøveren ikke oppnår den framgang de forventer. Utviklingen av ferdigheter kan ta lengre tid enn for ikke-funksjonshemmede på grunn av liten bevegelseserfaring. Noen vil kanskje aldri nå lengre enn til grunnleggende ferdigheter.

Eksempel

En utøver bruker to sesonger på å mestre/kontrollere plogkjøring og plogsving. Dette er tilstrekkelig til at hun kan ferdes trygt alene i en alpinbakke. Kanskje vil hun aldri komme så langt at hun behersker en parallellsving, men trives svært godt med å kunne ta seg ned bakken alene på sin måte, og kjører på ski så ofte hun har anledning til det.

Undervisningsmetoder

En trener/instruktør bør være et godt øvingsbilde framfor å snakke mye. Vis aktiviteten, og før eventuelt bevegelsen selv, dersom det er nødvendig. Mennesker med liten bevegelseserfaring har ofte ikke tilstrekkelig referansegrunnlag hvis du forsøker å beskrive teknikken. Her bør du vurdere hva du kan forvente ut fra fysiske og psykiske forutsetninger.

Lokal idrettsaktivitet

Norsk idrett arbeider målrettet med integrering. Målet er å styrke aktivitetstilbudet til personer med funksjonshemning, på lik linje med øvrige medlemmer. Personer med funksjonshemning skal finne sin plass i den lokale idretten ut fra de forutsetninger og behov den enkelte har. Tilbudet bør organiseres slik at det er til glede og utvikling for både funksjonshemmede og ikke-funksjonshemmede utøvere.

Hyppighet, kontinuitet og tid

Gi alle utøverne *nok tid* til å mestre. Innen barneidretten bytter vi ofte aktiviteter svært ofte i allsidighetens tegn, og hopper videre til en ny aktivitet så fort de beste mestrer utfordringene. De mindre gode vil ikke oppleve å mestre øvelsen på samme måte. Vår erfaring er at det er bedre å mestre en aktivitet skikkelig, framfor å hoppe fra aktivitet til aktivitet uten å føle at en får til noe.

Som instruktører er vi ofte bekymret for gjentakelse. Vi tror gjerne at utøverne synes opplegget er kjedelig fordi vi bruker kjente elementer i aktiviteten. For mange er gjenkjennelse et viktig element. Det gir trygghet å vite hva som kommer, og trygghet å vite at det er noe en mestrer.

Vi oppfordrer derfor til å gi *god tid*, bruke *kjente elementer* i opplegget og repetere *hyppig*.



Eksempel på hyppighet

En gutt skulle lære å svømme. Han deltok i bassenget sammen med klassen annenhver uke. Gutten fulgte flittig undervisningen hele skoleåret uten å lære å svømme. Så deltok han på et svømmekurs og var i bassenget to ganger i uken gjennom fire uker. Der lærte han å svømme, og ble etter hvert ganske dyktig i vannet.

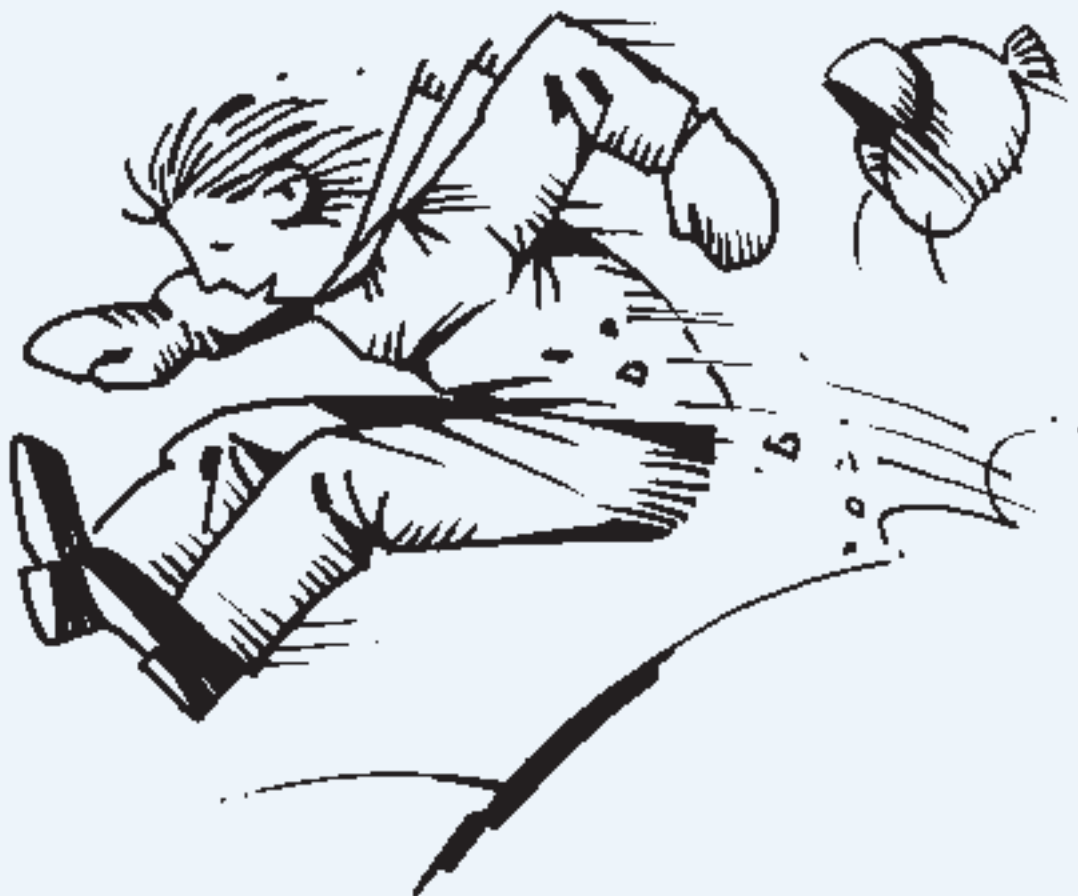
Det kan være mange årsaker til at han fikk så rask uttelling. Det betyr mye at aktiviteten organiseres slik at utøver og kroppen ikke glemmer hva den lærte forrige økt. Det er bedre å organisere aktiviteter i bolker med hyppig aktivitet i noen uker, framfor å samles en sjelden gang og strekke dette over hele vinteren.

Mestring og motivasjon

Mestring er utrolig viktig. Det vi får til, det liker vi. Det vi ikke får til prøver vi å glemme raskest mulig. Her er det ingen forskjell mellom funksjonshemmede og andre.

Å mestre er kanskje det viktigste elementet i motivasjonen for å fortsette med idretten. Derfor har det svært stor betydning at alle utøvere oppnår en følelse av å lykkes når en prøver ut en aktivitet. I startfasen må vi motivere ekstra. Ikke alle er like ivrige til å prøve nye utfordringer, og kanskje får en ikke de store positive opplevelsene i første økt. Det går imidlertid an å gjøre avtaler om at en prøver en aktivitet noen ganger. De fleste trenger litt erfaring før de bestemmer seg for om dette er noe de vil fortsette med.

Det er mye opp til deg om utøveren opplever mestring i startfasen. En dyktig trener/aktivitetsleder kan tilrettelegge slik at utøveren opplever små seire. Små delmål på veien mot å utvikle en ny ferdighet er en god metode.



4. Vinteraktivitet og bekledning

Av Martin Sæbu



Når vi fryser, blir opplevelsen og utbyttet av aktiviteten kraftig redusert. Mange personer med en funksjonshemming er svært bekymret for å være ute vinterstid på grunn av kulde. Dette kan skyldes ubehagelige opplevelser der hun har frosset mye. Dette reduserer motivasjonen for utendørsaktiviteter om vinteren.

Her kommer noen generelle tips om bekledning for personer som skal være i lett aktivitet, leke i snø og utøve friluftsliv. Da kler vi oss litt annerledes i forhold til om vi driver en idrettsaktivitet, for eksempel hvis man skal gå fort på ski. Vi starter innerst mot kroppen, og beveger oss utover.

Generelt

Kle deg med flere tynne plagg framfor få tykke. Det isolerer bedre, og du har bedre mulighet til å regulere varmen. Enkelte steder på kroppen avgir varme fortere enn andre; hodet, halsen, håndleddene, ankene og korsryggen. Disse stedene bør du isolere godt. Pass på å ha muligheten til å avgi varme her når du svetter, for eksempel ved å ha en skjorte som du kan åpne i halsen.

Undertøy

Intet er bedre enn ull. Ull har den fantastiske egenskapen at det er varmeisolerende selv om det er fuktig. Dagens ullprodukter er så finvevd at det sjelden klør. Dessuten får du behagelig ullfrotté. Mange typer syntetisk sportsundertøy fungerer bra til idrett, men ikke så bra for de som er mye i ro. Sportsundertøy bør være luftig, gjerne med nettingmønster.

Isolerende lag

Det viktigste er at det er porøst og luftig stoff som slipper ut fuktighet. Tette college-gensere og dongeribukser er dårlig egnet. Fleece og ull er bra. En enkel fleecedress utenpå ullundertøy er en fin kombinasjon.

Yttertøy

Hva du benytter ytterst er vær- og aktivitetsavhengig. Det er en fordel om yttertøyet slipper ut fuktighet, noe som kan være vanskelig forenelig med at det skal være vanntett. Gore-tex og mikrofiberprodukter har disse egenskapene.

Er du ute i slaps og sludd bør yttertøyet være vanntett. I tørt og kaldtintervær er det enklere. Da kan du benytte bomullprodukter, for eksempel en helt vanlig anorakk med tilhørende bukse. Parkdresser gjør nytten for de som leker i snøen. Disse finnes i store størrelser, da kaller vi det snøscooterdress. Problemet er at bevegelsesfriheten reduseres når man er i aktivitet. Til lek i snø bør det være strikk/snøring (snølås) i hals, på håndledd og ved ankelledd som gjør det mulig å stenge snøen ute. Det er viktig at det ikke blir glipe mellom bukse og anorakk i korsryggen ved bevegelse. Hel dress eller bukse med høyt liv/bukseseler løser dette problemet.

Lue

Mye av kroppsvarmen forsvinner ut gjennom hodet. Lue er viktig, både for å holde på varmen, men også for å beskytte ører og øyne. Ei god vinterlue er varmeisolerende og vindtett, og den bør ha skikkelige øreklaffer og skygg. Det finnes mange typer fjelluer i handelen, og disse har de fleste gode egenskapene.



Votter

Bruk votter, ikke hansker! De er langt mer varmeisolerende. Votter med ull innvendig og vindtett stoff utenpå er godt egnet. Vottene bør ideelt sett ha lang mansjett som rekker over håndleddet, og med snorlukking øverst.

Problemet er at de gir dårlig grep. Ofte kan det være praktisk å ha en tynn hanske inne i votten. Særlig når man bruker hjelpemidler som skal av og på.

Sokker og sko

På vinterstid er det viktig å ha romslige sko som gir god plass til en tynn sokk med et par tykke ullsokker utenpå. Dette gir plass til luft inne i skoene, og det er luftrommet som isolerer.

Til de aller fleste typer skistøvler kan du få kjøpt støvel- overtrekk. Skal du base og leike mye i snøen uten ski, er det lurt å trekke en snøsokk (gamasjer) over støvlene.

Briller

Beskytt øynene hvis det er sterkt lys eller sol. Solbrillene bør være polariserte. De skal dekke godt, også på sidene. Enkelte vil ikke ha på solbriller, og river dem av. I slike tilfeller kan slalåmbriller med farget glass som festes rundt hodet med strikk være et godt valg.

Annet

Det er viktig å beskytte ansiktet med en god krem. Bruk kremer som er beregnet for bruk i kulde og snø. Noen personer sikler og er ikke i stand til å tørke det bort selv. En god, fet og vannavstøtende krem hindrer at sikkelet fryser til is som kan gi frostskaide.

Spesielle hensyn for utøvere med lammelser

Noen fryser mer enn andre. Personer med funksjonshemming kan ha nedsatt aktivitetsnivå og dermed færre muligheter til å holde seg varme når de er fysisk aktive.

Personer med lammelser har ofte ikke kuldefølelse i deler av kroppen. Dermed kjenner de ikke at de fryser. Du bør med jevne mellomrom oppfordre utøveren til å kjenne etter om hun er kald, eller få hjelp av andre.

De som har lammelser fra hoftepartiet og ned kan være utsatt for urinveisinfeksjoner. De kan bruke en såkalt kjørepose. Dette er forede poser basert på bruk i rullestol (se kapittel 12). Noen versjoner er lette og varme, og egner seg til aktivitet i sittende stilling, for eksempel i rullestol, pulk, langrennspiggekjelke eller ski-cart.

Enkelte funksjonshemmede har ikke kontroll over vannlatingen, og må bruke uridom eller bleier. De blir fort kalde når de blir våte. De bør aldri sitte direkte på snøen uten å benytte isolerende underlag.

Skal den funksjonshemmede sitte i pulk, på kjelke eller i hundeslede, må bunnen isoleres godt med isopor (liggeunderlag), eller liknende.



5. Snøtilvenning og leik

Av Arne Fagerlie og Martin Sæbu

Enkelte utviklingshemmede personer blir utrygge i snø. Vi tar det for gitt at de fleste nordmenn har hatt anledning til å leke og base i snø. Slik er det dessverre ikke.

Mange bor i deler av landet der det ikke er så mye snø. Dessuten rydder man vekk snøen på gårds plasser og lekeplasser. Dermed har ikke alle anledning til å utforske snøen. Noen grupper av funksjonshemmede har mindre generell bevegelseserfaring enn jevnaldrende, og enkelte har kanskje ikke hatt anledning til å drive fri leik ute i snøen i det hele tatt.

All aktivitet må foregå under trygge betingelser. Presser vi utøveren inn i uvante situasjoner, eller stiller for store krav i forhold til forutsetningene, skaper vi angst og utrygghet som rett og slett kan skape snøskrekk.

Kjenner vi godt til utøverens forutsetninger og erfaringer fra tidligere, og samtidig går forsiktig fram, vil snøen bli et verdifullt aktivitetselement. De første skrittene ut i snøen kan være krevende skritt. Det første møtet med det skarpe lyset, kulda, den hvite overflaten og den glatte veien kan være en stor utfordring.

Eksempel

Du skal være ute sammen med en gutt midt i tjuårene. Han har dårlig gangfunksjon og er urolig. Dere skal ut på den første turen denne vinteren. Dere går hånd i hånd ut på den snødekte veien. Du merker at håndtrykket blir fastere, nesten krampaktig. Din venn senker blikket. Føttene trår forsiktig og føres i brede spor. Han er utrygg. Dere kan ikke observere omgivelsene. Konsentrasjonen er rettet mot det å holde balansen.

Noen gode råd

La terrenget være en naturlig utfordring og del av aktiviteten. Press ikke flere aktiviteter på hverandre. La dem falle naturlig inn. Prøv å unngå å fryse. Er du frossen, mister du mye av gleden ved å være ute i snøen.

Vi gjør oss kjent med snøen

Det er viktig å skape en trygg situasjon for utøverne i det første virkelige møtet med snøen. Nedenfor presenterer vi derfor en del arbeidsoppgaver og øvelser i snøen som kan benyttes som en idébank. Alle aktivitetene foregår i snø, men uten ski. Leikeaktivitet på ski er

beskrevet i kapittel 6. Rekkefølgen tar hensyn til to ting: Et trygt møte med snøen og gode opplevelser.

Å smake på snøen

- kan du smake på snøen?
- hva smaker den?
- hva skjer med snøen i munnen?



Å gå i snøen

- gå i dyp snø
- gå der det er lite snø
- gå med korte og lange skritt
- gå opp ulike figurer, formasjoner, veier
- gå opp navnet ditt og tall
- gå en og en, to og to, flere sammen
- gå i et langt tog
- gå i ring
- gå høyt, gå lavt.



Å krabbe i snøen

- gå på alle fire, leke steilende hest
- gå på alle fire, leke snøplog
- lek hund og katt
- lek at du er slange eller andre dyr i snøen
- gjør deg stor eller liten
- gå framover på knærne
- trekk deg framover med armene
- lek ei bikkje som snuser i snøen
- krabb etter hverandre i de gangene dere har gått opp.



Å rulle i snøen

- rull fra rygg til mage
- rull rundt flere ganger
- rull i skråninger, opp og ned
- rull to og to sammen
- rull rolig, rull hurtig
- rull i forskjellige retninger
- rull uten å bruke armene
- rull med armene foran deg eller langs siden.

Å falle i snøen

Fra huksittende og knestående.

- fall til sidene
- fall framover og bakover, ta imot med hendene eller armene
- fall uten å ta imot med hendene eller armene
- fall ned raskt, reise seg rolig opp.



Fra stående

- fall ned på kne
- fall ned på baken
- fall til sidene
- fall framover og bakover, med og uten mottak
- fall sammen med en og sammen med flere
- fall sammen på lang linje
- fall sammen i en stor sirkel.

Å ligge rolig

- kan du høre snøen snakke til deg?
- hører du hvor godt og rolig det er her?
- er snøen hard eller myk?
- kan dere se skyene og himmelen?
- hvor er det snøen kommer fra?
- kan dere kjenne snøen mot ansiktet?

Å hoppe i snøen

- hvordan hopper en hare?
- kan du hoppe på forskjellige måter?
- hopp to og to eller flere sammen

- kan du hoppe rundt deg selv?
- hopp fra ulike høyder
- hopp langt og kort
- ut og sammen med beina.

Å kaste og sparke

- kjenner du om snøen er hard eller myk?
- kan du kaste snøen opp i lufta?
- hva skjer med snøen når det blåser?
- er snøen lett eller tung?
- kan du kaste snøen i ansiktet ditt?
- kan dere kaste snø på hverandre, slik at vi ser ut som snømenn alle sammen?
- kan dere sparke snø på hverandre?
- kan dere kaste snø opp i lufta og la den falle ned i ansiktet?



Å sanse og forme

- ta litt snø i håndflaten.
- hva skjer med snøen?
- hva skjer når du klemmer på snøen?
- hva skjer når du puster på snøen?
- kan du lage en snøball?
- hva kan du gjøre nå?
- kan du tegne et dyr du liker godt?
- og et dyr som er farlig?
- og andre dyr?
- kan du lage avtrykk av kroppsdelene dine i snøen?
- kan du lage et avtrykk av ansiktet ditt?
- kan du gjemme hånden din så ingen ser den?
- kan du gjemme andre kroppsdelene?
- kan du grave et hull i snøen?

Danse i snø

Ta med enkle musikkinstrumenter.

- avslutt aktivitetstunden i ring med enkle danser og sanger
- dans to og to, tre og tre, i ring med flere
- dans i ring, på rekke og på linje
- vi synger til dansen.

Tre og tre sammen

I aktiviteter der vi er sammen med utøvere med svak motorikk, er det en fordel å være tre sammen, for eksempel to assistenter og en utøver. Her er forslag til noen aktiviteter



- vi bærer hverandre på gullstol
- vi skal løfte og bære en «tømmerstokk» (en i gruppa)
- vi skal rulle en «tømmerstokk»
- hest, rytter og vogn
- herme etter en i den lille gruppa
- løp rundt den i midten
- gå i takt tett etter hverandre
- sitt tett etter hverandre og ro
- hold hverandre i hendene, gå rundt og lukk øynene
- hold i hverandre og vær så stille som mulig
- hold i hverandre. Dans rundt, og vær lystige og glade
- sett dere ned i en sirkel, og ha øyekontakt med hverandre; nå kan dere være sinte, glade, oppgitte, triste
- ta på hodet, låret, nesen og magen til hverandre
- kan dere danse jenka og synge med?
- rull, krabb og kryp sammen. Pass hele tiden på å ha kropps-kontakt.

Å forme i snø

Det skal være gøy å drive formingsaktiviteter. Det er det når det tilfredsstillende et behov. Formingsaktiviteter er en lærerik prosess med planlegging, gjennomføring og vurdering. Etter hvert får utøveren kanskje nye ideer og impulser. Her er noen forslag:

Labyrinter

- lag labyrinter
- kanskje en «sistenløype» også?

Avtrykk

- lag snøengler
- fotspor
- avtrykk av kroppsdelene
- navn
- dyr.

Snølykt

- lag mange snøballer
- bygg snølykten om dagen
- lag rom for et stearinlys
- skvett litt vann på lykten
- om kvelden kan du tenne lysene.



Utskjæringer i snø

Bruk en kraftig spade og/eller en solid kniv. Du kan for eksempel skjære ut:

- en stol
- trapper
- hyller
- små groper inn i haugen
- små firkanter som du stabler oppå hverandre.

Snøhytter, tunneler

Kle deg godt, ta gjerne plastposer på beina. Finn en stor haug eller fonn med tettpakket snø.

Dere bør være minst to sammen når dere graver. Da går arbeidet lettere, og dere kan hjelpe hverandre hvis snøen skulle rase sammen.



Snøskjerm

- bygg en snøskjerm
- det ser fristende ut med en snøballkrig, men vær oppmerksom på at det kan være is og stein i snøen.

Grop

Hvis det blåser, eller hvis dere ønsker å sitte behagelig for å sole dere, kan det være hensiktsmessig å grave dere ned. En grop er også morsom for ungene å leke i. Det er artig å spa eller grave seg nedover i snøen; da kan du forklare om de forskjellige snølagene.

I kram snø

Når snøen er fuktig, kan vi forme morsomme ting:

- forskjellige dyr dere kan sitte på
- en stolgruppe og bord
- en liten landsby
- en lastebil
- snøskikkelser, forskjellige bruksting
- snøborg.

Når du skal lage store ting, er det lettest å rulle store snøballer og plassere dem der du ønsker.

Hjelpemidler

Spader, bøtter, pinner, planker, flasker, klær, leker, stearinlys, stein, akebrett, ski, pynt.

Å dramatisere

Når vi dramatiserer, kan vi ta utgangspunkt i kjente situasjoner. Aktivitetene blir ofte så morsomme at vi glemmer at vi befinner oss i snøen. Å dramatisere gir

rom for fantasi, egne uttrykksformer, sosial trygghet, sansetrening og konkret og daglig virkelighetsoppfatelse. Ta utgangspunkt i sanger, dikt, eventyr, teater eller imitasjon. Å dramatisere krever at alle har roller og at vi holder varmen.

Leker i snø

Å leker er en fin og effektiv måte å venne seg til snøen på. Som deltakere i enkle øvelser, uhøytidlige konkurranser, morsomme situasjoner, fellesskap og samvær glemmer utøveren fort at snøen kan være kald, våt og glatt. Aktivitetene blir det viktigste. Ingen leker vi kjenner er mer egnet for funksjonshemmede enn andre, men det er en del leker som er enklere å tilpasse enn andre. Her bør du bruke sunn fornuft og vurdere hva som er hensiktsmessig.

Å organisere leker

Under lek har du ofte liten kontroll over hver enkelt. I de lekene der konkurransemomentet er framtrødende, har deltakerne krav på at aktiviteten foregår på en rettferdig måte, og at den blir riktig bedømt.

Noen stikkord for organisering

- er lekeplassen i orden?
- har jeg alt nødvendig materiell?
- husker jeg alle lekene?
- unngå lange forklaringer. Begynn heller leken før du er sikker på at alle har forstått den helt
- reager mot fusk eller brudd på reglene
- fortell hvem som vant leken hvis det er nødvendig å kåre en vinner

- vær med i leken selv. Vær klar over at utøverne i blant føler at dette er urettferdig!

I teksten nedenfor er ordene rekke, linje, sirkel/ring og halvsirkel brukt for å antyde utøvernes plass i forhold til instruktøren, eller for å angi den retningen de skal bevege seg i.

«Vi faller sammen»

Still opp i en ring i dyp snø. Hold godt tak i hverandre. Si til deltakerne at uansett hva som skjer, må de holde fast i hverandre. Plutselig slipper du taket i sidemannen og faller skrått bakover. Du trekker med deg den andre sidemannen, denne sidemannen sin sidemann og så videre, til alle sitter på bakken. Varierer antall deltakere i leken, og prøv også å stille opp på linjeformasjon i stedet for i ring.



«Snipp-snapp-snute»

Sitt ned i snøen på to linjer med ryggen til hverandre, slik at to og to blir sittende rygg mot rygg. Så kommer dine tilrop:

Roper du «snipp», skal den ene linja løpe bort til et avtalt sted, mens de som sitter med ryggen mot, «snappene», skal forsøke å fange «snippene».

Roper du «snapp», skal «snappene» løpe og «snippene» fange.

På kommandoen «snute» skal alle sitte *helt rolig*.

Du kan variere leken ved å la deltakerne ha forskjellige utgangsstillinger (sittende, liggende, stående). Det er en fin utfordring å gjennomføre den mens to og to holder hverandre i hendene.

«Stoler du på oss?»

En gruppe på fem eller seks utøvere står i en tett ring med en av deltakerne i midten. Be denne om å lukke øynene. Begynn forsiktig å skyve vedkommende rundt mellom dere. Stå tett sammen i begynnelsen - øk avstanden noe etter hvert. Kan deltakeren i midten stå uten å røre beina?

«Pass på»

Lekeplassen er en skogsti eller vintervei. Legg ut forskjellige gjenstander. 3–4 m fra veikanten i en lengde på ca. 100 m. Deltakerne skal gå langs veien og oppda-

ge flest mulig av dem, for eksempel en lue, fyrstikk, tomflaske og et appelsinskall. Gjenstandene er ting som ikke hører til i naturen. Deltakerne skriver ned hva de ser, eller forteller det/peker på det for lederen.

«Nordavind og sønnavind»

To utøvere er nordavind og sønnavind. Nordavinden kan «stivfryse» deltakerne (som setter seg ned på huk), mens «sønna-vinden» varmer dem opp (da løper de omkring igjen). Hvor mange er blitt stivfrosne, og hvor mange har «sønnavinden» greid å varme opp i løpet av ett minutt?

«Snøstorm»

Dere later som om dere er på skitur. Fortell om hvor fint det er å være ute på tur. Etter hvert blåser vinden opp, snøen fyker, og dere kan ikke se hvor dere går. Dere skaper selv snøføyka ved å kaste snø opp i lufta, og vinden lager dere ved å ule. Etter hvert øker vinden til storm. Da spakner den gradvis, og plutselig står dere der – godt nedsnødd.

Denne leken eller dramaet bør du bruke med forsiktighet overfor de som ikke helt forstår lekmomentet og hensikten med det hele. Leken passer best mot slutten av aktiviteten.

«Bokstavleken»

Del deltakerne inn i små grupper. Hver gruppe får utdelt lapper med en bokstav på. Gruppene skal straks løpe eller gå ut for å finne gjenstander som begynner på den bokstaven de har trukket ut.

«Hermeleken»

To og to sammen. Den ene skal herme etter det den andre gjør. Bytt om.



«Reven og gåsa»

Gåsemor er ute sammen med ungene sine. Lag en rekke på fem–seks utøvere med gåsemor først i rekka. Så plutselig dukker reven opp og vil fange ungene. Gåsemor kan bruke alle midler for å holde reven unna. Gåsungene skal holde godt fast i hverandre og i moren sin. Reven vil etter hvert få fatt i den bakerste av ungene, og forsøker å fange den neste. Bytt om roller etter hvert.



«Tog-stafett»

Still opp på to rekker, fire-fem personer i hver. Den første i hver rekke er lokomotiv. Bestem en linje som toget skal kjøre til. Stafetten starter ved at lokomotivet løper alene fram til linja og tilbake - «hefter på» neste mann - de to løper fram og tilbake. Slik løper vi inntil alle vognene er koplet til. Når alle er heftet på, starter den som sist ble koplet til, på en ny runde, og stafetten går videre inntil toget igjen er samlet og i mål. På denne måten må alle på laget løpe like langt.

«Hest og rytter»

To og to sammen. Dere kan leke hest og rytter på forskjellige måter:

Parene kjemper mot hverandre, og alle forsøker å få de andre til å falle i snøen.

Dere kan bevege dere omkring i den stillingen dere ønsker.

Dere kan også danne par på forskjellige måter, altså være hest og mann:

- den ene i paret sitter på ryggen til den andre, som er stående
- den ene går bak og holder den andre rundt hoftene.

Sang og sangleker

Sang og sangleker er en fin motivasjons-kilde når dere driver aktiviteter i snø. Dere kan understøtte sangen ved å gjøre bevegelser eller mime. Du bruker sangleken for å

- understreke motoriske opplegg; rulle-, krabbe-, sitte- og fallesanger der dere synger for eksempel ordet rulle med forskjellig takt og rytme
- stimulere rytmefølelsen og bevegelsesmønsteret
- understøtte språkopplæringen
- skape kroppsbevissthet. Da lager vi opplegg med vekt på store og enkle bevegelsesmønstre - og litt moro attåt.

«Ole Brums snøsang»

Det snør, det snør, tiddeli-bom

Det er det det gjør, tiddeli-bom

Nå snør det mye mer enn før, tiddeli-bom, og hutte-meg-tu

Aking

Før vi setter utfor akebakken, må vi forberede oss godt og tenke nøye gjennom det vi skal gjøre.

Tilrettelegging

Når du har funnet ut hva slags akebakke dere skal ake i, tar dere med spade, akebrett, plastposer, pynt og annet dere trenger. Under visse snøforhold kan det være behov for maskinell hjelp for å lage en skikkelig bakke. Men som regel blir bakken best når dere selv «aker den opp». Hvis nødvendig, får du heller ta spaden til hjelp.

Lag ikke for krappe svinger, og husk skikkelig dose-ring. Den beste bakken blir den du lager dagen før dere skal ake, og som du gjerne sprøyter litt vann på. Ta utøverne med når dere skal preparere bakken.

Når dere lager akebakker, kan dere

- variere helningen
- lage kuler og staupe
- bruke stolper og porter
- lage tunneler og et lite hopp
- utforme en eller flere svinger.

Sikring

Legg ikke akebakken i nærheten av trær eller annen vegetasjon som dere kan kjøre på. Ikke plasser gjenstander slik at de utgjør en fare. Det kan være risikabelt å bruke små flagg til oppmerking. Kjører akeren ut av bakken, kan hun falle på noen av dem og i verste fall skade et øye. Nedslagsfeltet for akebakken skal begrense farten. Det er fint med litt løssnø. Bakken bør gå naturlig over i en flate. Ak ikke tett etter hverandre. Da kan det lett bli mølje, og utøverne kan skade seg. Hvis dere har med bevegelseshemmede utøvere, bør minst to personer trekke dem opp bakken. Noen ganger er det en fordel å disponere snøscooter.

Gåsti

For å unngå at de som har ake går opp i aketraseen, legger du en egen gåsti tilbake til toppen. Den bør ikke ligge lengre unna enn at de får kontakt med de som aker, slik at de kan heie på dem. Gåstien bør være så brei at to personer kan gå ved siden av hverandre. I bratt terreng kan dere lage noen enkle trappeavsatser.

Hva kan vi ake på?

Muligheten er mange:

Akebrett, papp, plastflak, presenning, eventuelt gummi-bukse, gammel regnfrakk, papir- eller plastsekker, gamle serveringsbrett og sinklokk, bob, kjelke eller skikjelke, rompebrett, snow-racer med formstøpte seter med plass til ledsagere. Bare fantasien setter grenser. I kapittel 12 finner du en hjelpemiddeloversikt.

Måter å ake på

- en instruktør sammen med utøveren – instruktøren bak
- i tog - hold rundt leggene til de bak
- på rekke – hold hverandre i hendene
- forlengs, baklengs
- på magen
- i knestående
- i huksittende
- i slalåm
- over hopp og kuler
- akekonkurranser.

Akekonkurranser

- start en og en utfor bakken – ta tida
- start to og to samtidig - utslagsmetoden
- slalåm – ta tid
- to lag kjører ned samtidig – løp opp når dere kommer i bunn av bakken og slå de neste på ryggen
- vi kjører en og en nedover – hvem kan velte den andre?
- vi kjører to og to på hvert akebrett – hvem kan velte den andre?
- vi kan trekke utøveren på akebrettet.

Hvorfor ake?

Aking gir opplevelse av fart og spenning. Dessuten arbeider en med kroppsbeherskelse, teknikk, balanse og reaksjon. Det viktigste er imidlertid å være i aktivitet sammen med andre. Det gir sosial utvikling.

Tips!

La utøverne ake sammen med hverandre. La utøverne være med på å utforme og preparere bakken. Gå hele veien fra nederst i bakken og opp til toppen.

6. Skileik for alle

Av Lise Nysted Bergsland, Ole Morten Svenkerud og Martin Sæbu



Å leike og ha det moro bør være målet for alle skiaktiviteter. Asbjørn Flemmen ga nytt innhold til begrepet «skileik» i boka med samme navn i 1987. Den bør du lese. Da får du en bredere forståelse av skiaktiviteter. Den er også en ypperlig idébank.

Dette er for øvrig lite omtalt i annen litteratur. Stoffet som presenteres i dette kapittelet forutsetter en viss kjennskap til tilrettelegging av skileikområder og leikeaktiviteter på ski. Det skal fungere som et supplement til eksisterende litteratur om skileik og skiopplæring.

Mange utøvere ønsker å prøve langt større utfordringer enn det du kanskje tror. Når du ser de største hoppbakkene og kuleløypene, tenker du kanskje: «Dette kan da umulig være egnet for utøvere som sitter i langrennspiggeljelke eller utøvere som har mer enn nok med å stå på ski på flat mark».

Det er kan være riktig. Men et skileikområde består av så mye mer. Skileikområder med stor variasjon og gode muligheter for individuell tilpasning kan være godt egnet for alle.

Eksempel

En funksjonshemmet gutt som så vidt greide å stå på ski med skigåstativ, forlangte å få prøve hoppet i et skileikområde. To karer tok han mellom seg og satte utfor hoppet. Og falt gjorde de selvfølgelig alle tre, men de lo. Han forlangte å få hoppe en gang til, og deretter ville han prøve å kjøre ned bakken med kuler og staup. Han ble fraktet opp med snøscooter.

En funksjonshemmet jente var tilfreds med at vi hadde lagt skigåstativløypa inn mellom noen trær. Hun sa: «Det var så fin opplevelse å gå inni skogen!»

Først får du gjøre noen erfaringer i det området dere skal benytte. Etterpå fortsetter dere med den løypa eller aktiviteten dere likte best. Alle kan likevel ikke gjøre det samme på samme tid.

Du bør tenke variasjon i alder og ferdighetsnivå ved tilrettelegging av et skileikområde. Du trenger store og små bakker, runde former og god rytme, løyper i lett terreng, parallellspor, flate områder og rasteplass. Et skileikområde kan bli brukt av en atskillig mer sammensatt gruppe mennesker hvis du tar hensyn til en del praktiske forhold:

- lett atkomst til området
- gode løyper/spor
- variasjon i bakkestørrelse

- gode start- og stoppflater
- tilgang på staur og annet utstyr
- stabilt og godt skiutstyr for utøvere og ledsagere
- ledsagere som er dyktige skiløpere, og som tør
- eventuelt tilgang på snøscooter.

Skileik er opplevelse og læring gjennom erfaring, og det er vår oppgave å legge til rette slik at flest mulig erfarer mest mulig gjennom positive opplevelser.

Noen enkle eksempler på tilrettelegging

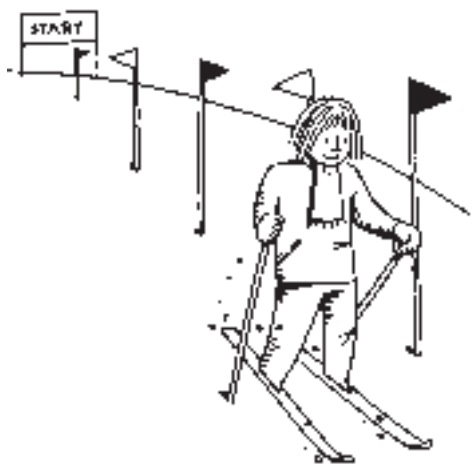
- alle kan ikke kjøre over hopp eller kuleløyper. Å renne i et slakt område av bakken er kanskje nok for mange. Et spor i bakken kan gjøre det enklere å renne
- noen vil kanskje ha med seg et akebrett eller pulk. Enkelte utøvere med liten skierfaring vil ikke ha ferdigheten som skal til for å utnytte et slik område fullt ut. Da kan et akebrett eller en pulk være et alternativ
- for de som ikke ønsker å benytte seg av strukturene i bakken, kan du tilrettelegge en liten rundløype i tilknytning til skileikområdet. Dette kan være et fint tilbud til alle
- en god rasteplass er et fint tilskudd til et skileikområde. Sosialt fellesskap er en viktig del av opplevelsen.

Tilrettelegging av et skileikområde for alle

Enkel skileik.

De mest krevende strukturene i et skileik-område kan ofte være for vanskelig for mange funksjonshemmede utøvere. Derfor bør du sørge for løyper og strukturer som er tilpasset disse.

Slalåmløyper



Enkle slalåmløyper med lite traversering kan være et funksjonelt alternativ.

Hopp

Lag små hopp som i praksis bare er en kant som dere kjører over. Det gir kanskje ikke så lange hopp, men det er viktig å starte med enkle utfordringer.

Kuleløyper

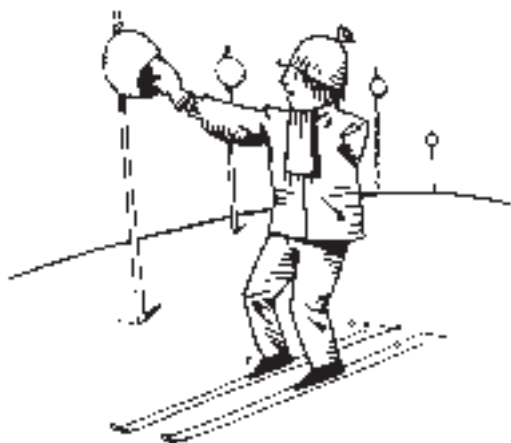
Lag brede løyper med lang avstand, gjerne 8–10 meter, mellom kulene. Gjør kulene store og runde (1–1,5 meter høye) og så brede at dere kan kjøre tre i bredden. Da blir det lettere å ledsage, og mange synes det er moro å kjøre flere sammen.

Løyper med små, korte kuler og kort avstand mellom kulene er vanskeligere å kjøre.

Orgeltramp

Lag orgeltrampene lave, med god avstand mellom kulene. Ved litt gode snøforhold kan en noen ganger trå en enkel orgeltramp i snøen med ski, uten å måtte spa.

Enkle løyper



Ballongløype

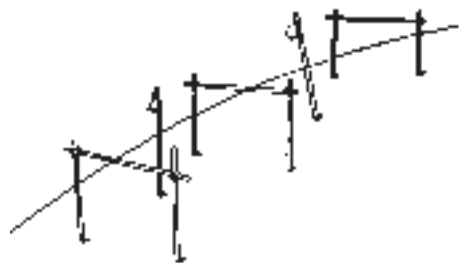
Ballonger på staur nedover bakken, gjerne med spor. Slå på alle ballongene.

Parallellspor i bakken

For mange utøvere er det nok utfordring å renne rett ned. Har de i tillegg spor å renne i, blir det mye enklere. Det er også greit å ha et lite område der de kan renne ned uten spor.

Bremsekorridor

Lag en korridor som er tett nederst av kjegler eller flagg. Kjør ned bakken og plog til du stopper nederst i korridoren.



Portaløype

Løyper der en skal kjøre under hindringer og/eller strekke seg opp, er et populært alternativ for alle. Ett eksempel er portaler som en kjører under, etterfulgt av en bjelle på staur som en skal strekke seg opp for å slå på bjella. 3–4 portaler og ditto antall bjeller og staur.

Tilrettelegging av skileik på flate

For mange utøvere er aktivitet på flata mer aktuelt enn det som skjer oppe i bakken. Mange typer øvelser kan egne seg godt for utøverne. Det gjelder å tilpasse hver enkelt øvelse til hver enkelt utøver.

I ei gruppe er det ofte stor forskjell i tempo på deltakerne. Nedenfor har vi satt opp noen eksempler på aktiviteter der vi

- senker tempoet i aktiviteten
- gir de som beveger seg langsomt noen fordeler.

Aktiviteter i parallellspor



Rødt lys

Deltakerne tar hvert sitt spor. 20–30 meter foran står en person som er «rødt lys». Det handler om å være førstemann fram til det røde lyset. Personen foran snur ryggen til og gir utøverne tid til å bevege seg framover. Så teller hun «1-2-3», sier «rødt lys» og snur seg mot utøverne. De som blir sett i bevegelse må tilbake til start. De som beveger seg raskere kan få større utfordringer, som å gå uten staver eller å gå baklengs. De som beveger seg sakte får en fordel ved å starte nærmere det røde lyset.

Rev og hare

Deltakerne tar hvert sitt spor. Det er 15–20 meter fram til mållinja. Harene starter på linje. To rever starter med 8–10 m tillegg. På signal skal disse forsøke å ta igjen harene før de krysser mållinja. De som blir tatt blir harer. De som beveger seg saktere enn de andre kan starte nærmere mållinja.

Andre aktuelle arbeidsoppgaver i parallellsporet

- gå uten staver
- gå baklengs
- hvor langt kan du gli på fem fraspark?
- en tennisball i hvert spor. Kan du skyve tennisballene foran deg med skituppene?

Aktiviteter på flattråkket område

(for eksempel 10 x 10 m.)

Stiv heks

Bruk et avgrenset område. Jobb gjerne sammen i par. Dette senker tempoet. Et par er heks, og skal prøve å



ta på de andre. Parene som blir tatt på, må stille seg opp og danne en portal. Paret er fri igjen når et annet par passerer gjennom portalen.

Troll og stein

Som stiv heks, men de som blir fanget av trollene må sette seg ned og være stein inntil et par kommer og passerer over dem.

Gå rundt staver

Alle setter ned stavene sine inne på området. Så skal de bevege seg rundt stavene uten å komme borti dem. Dette kan kombineres med sistenvarianter.

Sangleiker på ski

Sangleiker er sosialt, og du kan legge inn mye bevegelse i gamle, tradisjonelle sangleiker. Prøv "Per Sjuspring" på ski!

Løyper og spor på flata

I boka Skileik har Flemmen beskrevet et stor antall løyper og spor som passer for utøvere med ulike fysiske og psykiske forutsetninger.

Vi beskriver dem ikke i detalj her, men nevner;

- minne-, pusle- og klippe-spor.
- løypeland
- fantasiløype
- eventyrløype
- trafikkløype
- natursti
- skiskytter.

Skiskytter-løypa er utrolig fengende for yngre utøvere. Da kjenner de igjen øvelsen fra TV. Skiskyting kan

organiseres svært enkelt med fem opphengte grytelokk og snøballer som ammunisjon. Vil du legge mer arbeid i det, kan dere benytte tennisballer med snor i, da blir de lettere å finne igjen. Ikke glem strafferunden. Den blir en sosial samlingsplass.

Vurder terreng og hvilke behov det er for stabile spor ved tilrettelegging av løypene.

Tilrettelegging i skileik for ulike grupper med en funksjonshemming

Vi fokuserer funksjonsnivå, ikke diagnoser. Diagnoser har man sjelden tilgang til, og navnet på en sykdom sier lite om hvilke muligheter en har for å delta i en aktivitet.

Bevegelseshemmede, stående

Dette er en stor gruppe, der vi tenker på alle som har nedsatt bevegelsesmulighet. Mange av nybegynnerne har liten skierfaring, og vil ha behov for å arbeide med grunnleggende skiteknikk. Det vil si

- gå i flatt terreng, ofte er det behov for spor
- gå i bakker, sideveis og med fiskebeinsteknikk
- renne utfor med og uten spor
- plogteknikk.

Dette er en gruppe som trenger mye støtte under kjøring i kuleløyper og hopp. Se avsnittet om *Ledsagerteknikk* lenger ned i dette kapittelet. Å kjøre en kuleløype med ledsager kan gi opplevelser som det er verdt å ta med seg.



Bevegelseshemmede, sittende

Dette kan være deltakere som må benytte pulk eller kjelke. Fart og spenning kan du også oppleve sittende. Finn ut hvilke muligheter anlegget har. Hvis du kan påvirke utformingen, bør du tenke på noen praktiske småting:

- Det skal være forholdsvis bratt for å få fart på pulk og kjelke.
- Det er vanskelig å kjøre kuleløyper, hopp og orgel-tramp med langrennspiggekjelke. Her er parallell-spor, rundløype osv. bedre egnet.
- Dersom utøveren skal ta seg fram med en langrennspiggekjelke, må underlaget være fast slik at hun får tak med skistavene.
- Når det gjelder deltakere som sitter i pulk eller kjelke er det spesielt viktig å være oppmerksom på behovet for bekledning. Kombinasjon av nedsatt temperaturfølsomhet, dårlig isolasjon mot underlaget og lavt aktivitetsnivå er vanskelig, og krever at en sørger for god bekledning nedentil, og god isolasjon mot underlaget.

- Mange skileikanlegg er stengt for akebrett og snowracere. For enkelte funksjonshemmede kan dette være nødvendige hjelpemidler, og da bør man gjøre unntak.
- Akehjelpemidler med tilpasset sittestilling kan være nødvendig for enkelte sittende utøvere. Se hjelpemidler, [kapittel 12](#).
- Lag et leirområde med sitteplass, gapahuk og bålsted der andre kan se på, varme seg, koke kaffe, grille og så videre.

For deltakere som sitter i pulk eller kjelke, kan dette være et tilbud i skileikområdet. Hvilke deler av skileikområdet er mest egnet for pulk og kjelke? Hvilke strukturer og løyper kan vi legge til rette for slik at denne gruppa kan aktiviserer seg mer?

Synshemmede

De fleste synshemmede vil trenge ledsager i skileikområdet, avhengig av skierfaring og synshemningens omfang. Deltakere kan også fungere som ledsagere for hverandre.

- De fleste synshemmede føler seg tryggere dersom de har spor å orientere seg etter.
- Skal en kjøre uten spor, er det nødvendig med ledsager. For noen synshemmede er det tilstrekkelig at en holder i staven, rett under deltakerens hånd.
- Ved å markere hoppkanter og toppen av kuler med signalfarge kan du gjøre det lettere for svaksynte å orientere seg.

Hørselshemmede

Hørselshemmede kan benytte skileikområdet på samme måte som ikke-funksjonshemmede, men det krever at man er bevisst i forhold til kommunikasjon. Dette kan du lese mer om i [kapittel 14](#).

Utviklingshemmede

Leikbetont aktivitet er svært viktig for utviklingshemmede. Det er en meget positiv måte å lære tekniske ferdigheter på. Øvelser og aktiviteter som bygger på rasjonelle vurderinger er lite egnet for disse nybegynnerne. Se for øvrig [kapittel 14](#), som tar for seg denne gruppen spesielt.

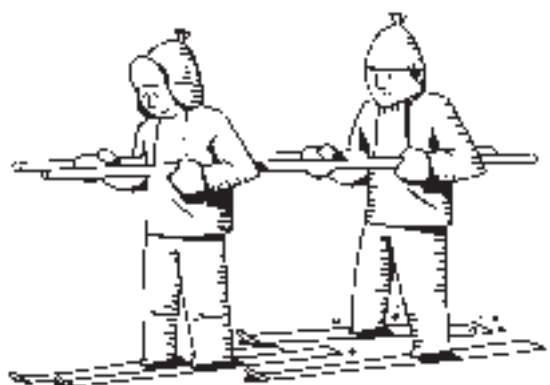
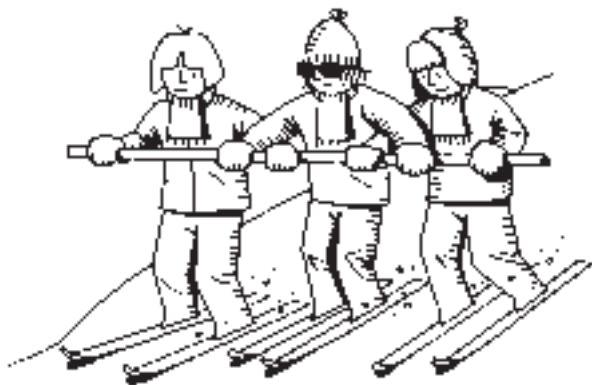
Ledsagerteknikk

I forhold til utøvere med liten skierfaring, utøvere med motoriske vansker, synshemmede og enkel-amputerte kan det være behov for ulike ledsagerteknikker. Mange av disse teknikkene vil være velkjente for erfarne skiløpere, men vi velger likevel å gjengi de viktigste her.

Valg av teknikk henger nært sammen med utøverens ferdighet. En bør ikke gi mer hjelp og støtte enn det som er nødvendig. På denne måten kan utøveren utvikle seg optimalt ut fra de forutsetningene han eller hun har. Disse teknikkene er angitt i rekkefølge ut fra hvilken stabilitet og støtte de gir utøveren.

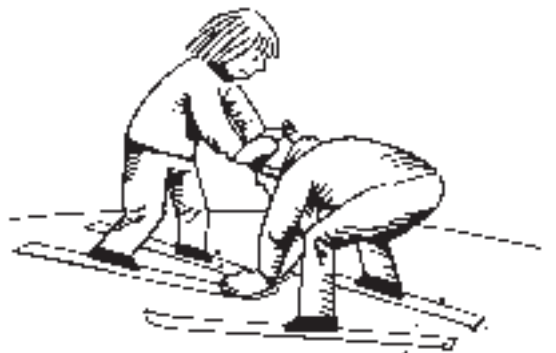
Slalåmstaur/staver på tvers, to ledsagere

Utøveren står mellom to personer, noe som gir økt kontroll. Kroppsstillingen reguleres ved å variere stokkens høyde over bakken. Legg merke til håndgrepet, som er på innsiden av utøverens grep. Dette gir økt støtte. Dersom utøveren har strake armer, kan du påvirke posisjonen ved å styre med stokken. Dette kan være aktuelt ved kjøring med synshemmede. Teknikken er egnet når dere øver på å gli rett fram.



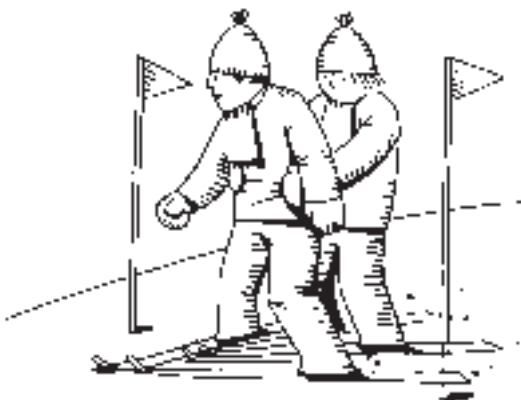
Hest og vogn

Kontaktledet er to slalåmstaur eller staver. Ledsageren bør fortrinnsvis kjøre foran. Dette er en god nybegynnerteknikk for alle, spesielt når utøveren skal lære plogteknikk.



Slalåmstaur/staver på tvers, en ledsager

Utøver og ledsager går ved siden av hverandre. Ellers som ovenstående. Godt egnet når en øver på å gli rett fram.



"Hold skituppen"

Ledsageren kjører baklengs foran utøveren. I tillegg kan ledsageren holde skituppene til utøveren sammen for å kontrollere plogkjøringen. Utøveren kan støtte seg på hodet til ledsageren, eller bare holde henne i hendene. Dette er en god teknikk for innlæring av plog. Teknikken setter visse krav til skiferdigheten hos ledsageren.

Hendene på hofta

Ledsageren kjører foran i plogstilling. Utøveren kjører bak med skia mellom ledsagerens ski og hendene på hans hofter.



Ledsageren kjører bak utøveren (eventuelt med staur foran)

Ledsageren står bak utøveren med skiene på utsiden av utøverens ski. Hun holder i utøverens hofter, eventuelt rundt livet. Med staur eller staver på tvers foran er det lettere å få til riktig grunnstilling. Denne teknikken passer best for å gli rett fram. Med hensyn til sikkerheten bør ledsageren aldri falle! Denne teknikken er ikke egnet dersom utøveren legger seg bakover og blir hengende på ledsageren.

Dette er hensiktsmessige teknikker i forhold til personer med balanseproblemer eller nedsatte motoriske ferdigheter, synshemmede i en nybegynnerfase og utviklingshemmede.

Skiutstyr og hjelpemidler

Ski til barn

Samme retningslinjer som for andre barn. Myke, innsvingte ski, som er lette å svinge og gir god stabilitet. Skilengden for nybegynnere trenger sjelden være lengre enn kroppslengden. Dette er mer enn tilstrekkelig for de fleste, så lenge farten er lav.

Ski til voksne

Voksne nybegynnere kan gjerne bruke de samme retningslinjene som for barn. Det vil si myke, innsvingte ski som er forholdsvis korte (kroppslengde + 10 cm). Det er spesielt viktig at synshemmede og arm-amputerte velger myke ski for å få et godt feste og bra fraspark.

Bindinger

Vår erfaring er at bindingssystemer som NNN og Salomon gir tilstrekkelig stabilitet. For de som trenger ekstra stor stabilitet kan vanlige Rottefella Telemark-bindinger være et alternativ, men da blir ofte resten av utstyret u hensiktsmessig tungt.

Støvler

Her er det store valgmuligheter. Du bør velge støvler med god stabilitet, det vil si vridningsstiv såle, god støtte i hælkappe og omkring ankelledd. Tidligere benyttet man ofte skinner for å øke stabiliteten i ankelleddet. Du kan i stedet velge litt høyere støvler, for eksempel støvler av kombinert type for skøyting og klassisk. De mer rene skøytestøvlene kan også være aktuelle. Men fordi de er laget for konkurransebruk, har de en svært aggressiv vinkel i skaftet, det vil si framoverbøyd. Dette gjør enkelte modeller lite aktuelle for funksjonshemmede utøvere.



For de som trenger ytterligere stabilitet, kan støvler til fjellskiløping (med NNN, BC eller Salomon bindings-system) som eksempelvis Salomon Greenland være et alternativ. Disse gir større stabilitet enn kombi-støvlene, men de er dessverre kostbare.

Hjelpemidler

For bilder og beskrivelse av hjelpemidler viser vi til [kapittel 12](#).

7. Vinterfriluftsliv for funksjonshemmede

Av Jonny Jakobsen



Det er vanskelig å definere begrepet friluftsliv, og umulig å gi en kort redegjørelse for hva det kan gi den enkelte. Det er ofte begrensende å velge innhold og omfang med utgangspunkt i diagnoser og funksjonshemninger. Personer både med og uten funksjonshemming har ulike bakgrunn, interesser og aksjonsradius. Det viktigste er at vi finner fram til utfordringer som øker nysgjerrigheten og engasjementet.

Vinterklima og fri natur krever mye hvis de som har spesielle behov for tilrettelegging skal få mangfoldige og positive naturopplevelser. Noen må ha ramper gjennom skavler, preparerte flater og spor eller hundespann og snøscooter er for å komme til områder de ellers vil være avskåret fra. En del kan likevel ikke ta del i de samme aktivitetene og oppsøke de samme friluftsområdene. For de minst mobile vil tilkomst selv over korte avstander kreve oppfinnsomhet og kreativitet. Det er ikke alltid de spesialkonstruerte aktivitetshjelpemidlene som fungerer best. Enkle tilpasninger av vanlig tilgjengelig utstyr kan gjøre god nytte og være et rimelig alternativ.

Mange funksjonshemmede har et snevert sosialt nettverk og liten erfaring med vinterfriluftsliv. Dette stiller store krav i forhold til å fange opp, og inkludere hver og en i eksisterende og nye friluftaktiviteter.

Behovet for nærhet og tilhørighet til naturen vil være like stort for funksjonshemmede som for andre. Dokumentasjon av fritidsaktiviteter i den norske befolkning viser at naturen er den mest brukte arenaen for fysisk utfoldelse og rekreasjon (Fylling, 1994). Friluftsliv bør være alle forunt å ta del i, og være en del av.

Veilederrollen

Din rolle som veileder er ikke nødvendigvis avhengig av formell kompetanse og store faktakunnskaper. Vel så viktig er ditt eget engasjement, kunnskap om friluftsområdet og den enkelte deltaker.

Det spontane friluftslivet har ikke andre mål ut over friluftslivet i seg selv. Hvis du øker bevisstheten om de mulighetene friluftslivet gir for å formidle verdier og holdninger, kan det åpne dører for et videre innblikk i naturens mangfold. Gjennom et friluftsliv på naturens premisser, kan du legge forholdene til rette for situasjoner der utøveren kan finne fram til egne løsninger. En bevisst holdning til deltakere, arbeidsmetoder og mål kan stimulere til at utøveren

- får positive opplevelser av mestring og glede ved å være fysisk aktiv i naturen
- bruker naturen mer som formidler av holdninger og verdier
- blir aktiv bruker av naturen som læringsmiljø i forhold til økologi, biologi og annen fagkunnskap
- opplever fellesskap og aktiv deltakelse
- får motivasjon for videre utforskning av naturens mange mysterier.

Nærområdet

Tilgjengeligheten til friluftsområder er god i Norge. Mange har spennende og variert natur i kort avstand fra bostedet. Vinterfriluftslivet i det fri er ikke avhengig av preparerte løyper og lyspunkter. Dette øker mulighetene for spontane såvel som planlagte utflukter. Vi vil gradvis bli bedre kjent med de varierte mulighetene, som ofte ligger nærmere enn vi tror.

- Ved å gjøre seg godt kjent i et område vil tryggheten øke.
- Trygghet i forhold til omgivelsene kan stimulerer til økt egenaktivitet.
- Nærområdet kan besøkes fra bosted med venner og familie.
- Økt kjennskap til nærområdet kan stimulere til nysgjerrighet på omliggende områder.
- Økt trygghet og økte ferdigheter kan danne grunnlag for lengre turer til nye områder.
- Nærområder kan lettere besøkes og utforskes året rundt.
- Korte avstander til friluftsområdet gjør det lettere å knytte til seg ressurspersoner og samarbeidspartnere i lokalsamfunnet (Skole, idrettslag, speidere, lokallag for Den Norske Turistforening, lokale jeger- og fiskeforeninger).

Friluftslivets mangfold

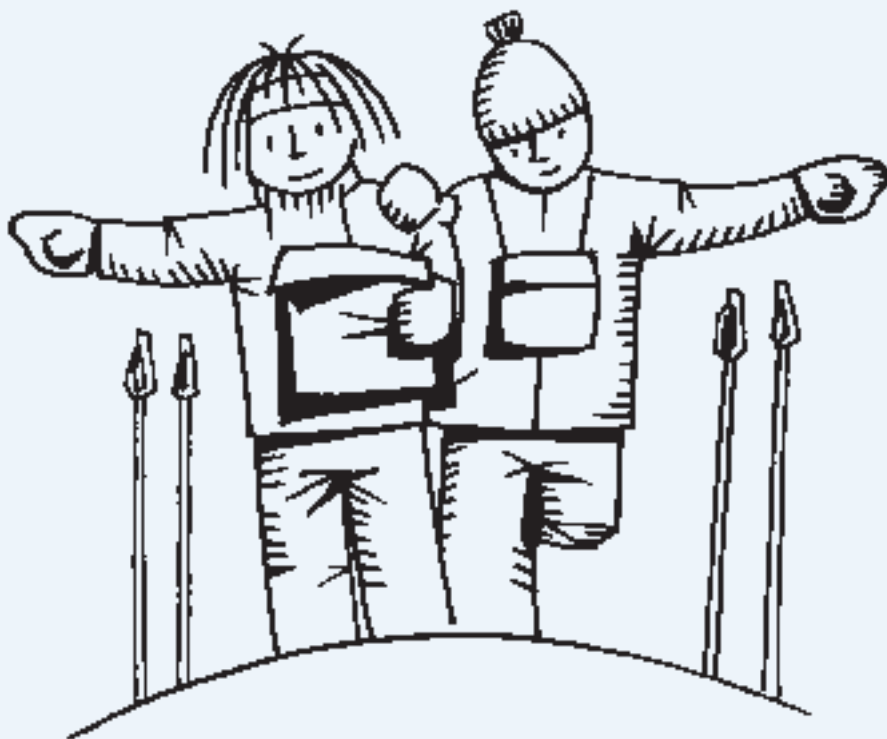
Friluftslivet er ikke en prestasjonsorientert aktivitet. Når utøveren øker mobiliteten gjennom bedre teknikk og fysisk kapasitet, blir hun mottakelig for gode opplevelser av fellesskap, mestring og sanselige inntrykk knyttet opp mot vår natur og våre kulturelle røtter.

Mestringsopplevelser

Naturen byr på uendelige muligheter for spennende utfordringer og gode mestringsopplevelser. Forutsetningen er at utfordringene samsvarer med den enkeltes forutsetninger. Mens noen er avhengig av umiddelbar suksess for ikke å gi opp, er det for andre spenningen og utfordringen ved å ha noe å strekke seg etter som er mest motiverende.

Du må skape et trygt miljø hvor alle aksepterer at de har ulike forutsetninger og mål. Her vil alle lykkes, bare ved å delta. Utfordringene ved vær og vind er noe av særpreget ved vinternaturen. Ta naturen på alvor. Den er lunefull, vi må lære oss å spille på lag med den. Gode forberedelser og jevn progresjon vil gjøre oss i stand til å takle stadig mer utfordrende forhold og turer.

- Gjennom erfaring vil du gradvis opparbeide deg gode vaner for bekledning. Dere må jobbe godt sammen for å komme fram til hensiktsmessige klær. Når deltakeren mangler språk og får sensibilitetsutfall, krever det tid og gode forberedelser for å forsikre deg om at deltakeren klarer å holde seg varm. Dårlige erfaringer med forfrysninger og kulde gjør det vanskelig å opprettholde lysten på nye turer.



- Veien er målet! Du må tilpasse framdrift og utstyr til føre og dagsform. Stiller du deg helt åpen i forhold til pauser og mål, vil du alltid nå fram. Etter hvert som deltakeren blir bevisst sin kapasitet, kan hun utvide horisonten ved å sette seg nye mål. Dere kan gradvis oppsøke mer krevende utfordringer: Lengre turer, høyere åser og fjell, brattere oppstigninger og utforbakker.
- Orientering i vinterfjellet er en krevende og nødvendig ferdighet. Ved å starte med enkle utfordringer og gradvis bygge kompetanse, kan flere ta del i kartlesning og veivalg på lengre turer.
- Å bygge leskjermer for lengre pauser, eller som skydd på leirplass, er en praktisk ferdighet. Her kan du aktivisere alle, og etterpå kan alle nyte godt av sitt eget arbeid.
- Å bygge og grave bivuakker for lek eller overnatting. De fleste kan delta aktivt ved å variere størrelsen og prøve seg fram til gode løsninger. Tilfredsstillelsen ved å kripe gjennom en selvbygd snøtunnel vil være den samme som det for andre vil være å overnatte ute i flatgrop, snøhule eller iglo. Byggverk som snøhuler og igloer kan ved plassering i nærområdet være attraktive lekeplasser lenge.
- Å komme inn i varmen etter å ha oppholdt seg ute i vind, kulde og piskende snø gir kontraster. Vi minnes ofte uværsturene med størst entusiasme og stolthet.
- Barn og ungdoms storforbruk av data og TV pasifiserer og gjør at uteområdet, spesielt om vinteren, blir mindre brukt enn tidligere. Utsmykninger og utforming av innemiljø har positiv innvirkning på trivselen. På samme måte har friluftsliv et stort potensial for et mangfold av positive sanseinntrykk. I naturen kan man legge til rette for situasjoner der alle våre sanser blir utfordret og stimulert gjennom nærhet til naturlige og bestandige elementer.
- Å åpne for sanseinntrykk i naturen kan fjerne oppmerksomheten fra dagliglivets problemer og krav. Andre sanser vil bli stimulert. Man kan bearbeide tanker og følelser i et trygt miljø med sin egen rytme og ro.
- Oppmerksomhet omkring naturens egne kunstverk og det estetiske i naturlige is- og snøformasjoner, kan skape engasjement og trygghet til elementene og gi inspirasjon til egen kreativitet.
- Snøengler, skiroser og egne skispor er avtrykk som kan gi gode inntrykk.
- I områder uten kunstig belysning har man gode forhold for å studere stjernehimmelen. Snølykter kan være med på å skape trolske og spennende stemninger.
- Å bevisst oppsøke ulike naturomgivelser gir mangfoldige inntrykk. Fra åpne hvite flater til snøtung barskog.
- Ved å oppsøke åpne bekker eller «gå på jakt» etter fuglesang kan man oppsøke naturens egne lyder.

Sanseinntrykk

Naturopplevelser er viktige for nordmenn (Forskningsrapport, Friluftslivets Fellesorganisasjon, 1993). Vi søker vekk fra støy, forurensning og stress og ut for å oppleve ren luft, stillhet og ro. Dette sier noe om vår hverdag, og om et behov for andre sanselige inntrykk og opplevelser enn dem vi opplever i hverdagen.

Sosialt og inkluderende

Gjennom vinterfriluftsliv kan du legge til rette for opplevelse av fellesskap på tvers av generasjoner og funksjonsnivå.

- Skillet mellom veiledere og deltakere viskes ut hvis du involverer deltakerne i forberedelser, gjennom-

føring og etterarbeid. Mangler det noe, er alle ansvarlige. Dermed legger du til rette for sosial trening og utfordring.

- Friluftsliv inkluderer alle generasjoner mer enn idrett. Denne formen for sosialisering og praktisk kommunikasjon er viktig for å formidle kunnskap og tradisjoner.
- Integreringsprosessen innen idretten tilsier at det må jobbes hardt for at mennesker som har behov for spesiell tilrettelegging skal få muligheter til å drive med aktiviteter sammen med ikke-funksjonshemmede.
- Enkle tilpasninger vil gi funksjonshemmede muligheter for å oppleve fellesskap med ikke-funksjonshemmede innen friluftsliv. Det er ikke like enkelt innen idrett.
- Aktiviteter der sosiale ferdigheter er like viktige som fysiske ferdigheter, er gode læringsmiljø for å utvikle evnen til medfølelse og respekt overfor medmennesker.

Naturliv

Ved å øke vår kjennskap til flora, fauna og vårt nærmiljø kan vi skaffe oss nye interesser og gjøre oss bedre kjent med våre kulturelle røtter. Vinteren byr ikke på spiselige planter og bær, men har andre kvaliteter og utfordringer.

- Våre egne holdninger og natursyn vil innvirke på vår formidling av friluftsliv. Vi bør strebe etter å greie oss med lite, uten å sette andre avtrykk enn ski og fotspor, når vi ferdes ute vinterstid.

- Til opptenning kan du ta med tørrved hvis du er usikker på om det finnes i turområdet. Da slipper du å skade frisk skog. Du kan ta med rist eller legge et tykt lag med våt ved nederst for å unngå at bålet brenner seg ned i bakken. Legg vekt på bålet som et hellig sted for matlaging. Da hindrer du forsøpling og bidrar til at alt avfall tas med hjem.
- Dere kan trene på annet kokeutstyr, som primus og stormkjøkken, forut for turer.
- Matlaging i friluft er spennende. Det er en ny opplevelse for mange å grille pølser og koke kaffe eller te ute vinterstid. Å variere mellom type og mengde mat er med på å utvide kunnskapen omkring turmat. Det kan være like minneverdig å delta på turer der dere griller ostesmørbrød eller pinnebrød, som turer med store mengder grillmat.
- Isbelagte fiskevann gir gode naturopplevelser. Isfisket krever tålmodighet, men ikke like gode motoriske ferdigheter som fiske fra land. Fangsten tilbereder dere i friluft.
- Å lete etter spor og sportegn kan skape større nærhet til dyre- og fugleliv. Du kan legge turene til områder der du vet om elgtråkk, rypekratt eller en granlund hvor haren har tilhold.
- Å ta jaktprøven kan gi bedre innsikt i vår fauna. Jakt kan bli innfallsporten til økt uteaktivitet vinterstid.
- Personer med interesse og innsikt i lokalhistorie kan være en ressurs. Kanskje finnes det lokale klekkerier, gammer, hytter, eller ei seter med spesiell historie i ditt nærmiljø.



8. Langrenn for funksjonshemmede, stående utøvere

Av Anne-Mette Bredahl, Reidar G. Hagen, Anne Ragnhild Kroken og Martin Sæbu

I dette kapitlet beskriver vi tilpasning av langrenn for den store gruppen av stående utøvere. Disse gruppene har metodikk og progresjon til felles. Vi tar opp tilrettelegging av aktivitet i skisporet for personer med balanseproblemer, personer med synshemming og personer med amputasjoner.

Langrenn for personer med balanseproblemer

De fleste funksjonshemmede vi møter i skisporet er ofte utøvere uten de umiddelbart synlige funksjonshemmingene. Det vil si at de er stående og har vanlig skiutstyr. De har imidlertid mindre bevegelseserfaring enn jevnaldrende, og er mer utrygge i forhold til aktivitet generelt. Kanskje også utrygge i forhold til å prøve noe nytt.

Årsaken kan være en utviklingshemning eller lett grad av cerebral parese. Når utøveren sliter med nedsatt balanseferdighet, er imidlertid diagnosen mindre interessant. Det er nedsatt balanseferdighet som blir utfordringen.

Aktiviteter på ski er en betydelig motorisk utfordring som setter store krav til blant annet balanse. Å holde balansen under bevegelse er mer utfordrende enn statisk balanse, men vi kan utvikle denne ferdigheten også.

Spesielle hjelpemidler for de med nedsatt balanse



Skigåstativ

Dersom stabilt skiutstyr ikke gir tilstrekkelig støtte til at det er mulig å få til en funksjonell skiteknikk med vanlige skistaver, kan skigåstativ være en løsning. De lages i flere modeller og varianter (se kapittel 12 om hjelpemidler).

Praktisk tips

- *Tilpasning av utstyr tar alltid mye tid. Vær ute i god tid, og avtal med utøverne som trenger ekstra hjelp at de møter tidlig. Da slipper andre å vente og fryse.*
- *Dette er utøvere som kanskje beveger seg langsommere på ski enn de ikke-funksjonshemmede utøverne. Hvis du er alene som trener med en gruppe med svært ulikt funksjonsnivå, kan du bruke korte rundløyper på oversiktlige områder. Da har du bedre oversikt over utøverne, og det er lettere å gi tilbakemeldinger til alle.*
- *Stabile og gode spor er en fordel for å kunne gli på skiene*
- *For mange kan det være en fin utfordring å bevege seg utenfor sporene.*
- *Leiker på flatpreparert område er fin variasjon.*
- *Du må ha generell kunnskap om nybegynneropplæring på ski.*
- *Sørg for å få nok tid til å gå på ski. Hovedmotivet for de fleste er å mestre å gå på ski.*

Langrenn for personer med halvsidige lammelser/nedsatt grepsfunksjon

Denne gruppen har mye til felles med utøvere med balanseproblemer. I tillegg kommer vanskeligheter med å benytte skistaver. Vanligvis bør du la hånda med lammelser være uten skistav, så lenge utøveren ikke har noen funksjonell nytte av den. Hvis utøveren likevel kan ha nytte av en skistav på den lamme siden, men har problemer med grepet, kan hun bruke en grepsforsterker eller et SR-håndtak fra Swix.

Praktisk tips

Ved å gå uten staver kan utøveren øve opp en god rytme. Det letter skigåingen og øker gleden. En god rytme er en utfordring når utøveren bare har en stav, eller går med den ene staven i en hånd med nedsatt funksjon. Utøvere med en stav i en hånd med nedsatt funksjon flytter ofte for mye av tyngden over på den friske siden.

Langrenn for personer med synshemming

Det er ikke noe nytt at synshemmede går på ski. Noen av oss blir likevel usikre og har mest lyst til å si som Håkon Brusveen da han skulle undervise under det

første skikurset for synshemmede på Beitostølen i 1962: «Sjå på mej ælle sammen».

Undervisningsmetode

Forklar en bevegelse på en enkel måte. Nå er det ikke lett å forklare diagonalgang eller enkeldans i friteknikk til en som aldri har sett slike bevegelser. Da kan du føre bevegelsen. Teknikkene er imidlertid de samme som for seende.

Synshemmede kan benytte friteknikk. Mange opplever det faktisk enklere og vel så morsomt som å gå klassisk.

Løyper

Nybegynnere bør ha flate løyper med stødige, gode spor. Spor etter vanlige sporleggere er tilstrekkelig. Høyre spor er for utøver, venstre spor er forbeholdt forbipassering. Dere kan trene friteknikk i vanlige skøyetraseer med god bredde.

Unngå krappe svinger og bratte utforkjøringer. Vil du vite mer om løypelegging for funksjonshemmede utøvere, kan du kontakte Norges Skiforbund (se Adresser kapittel 15)

Ledsagerteknikk

Første etappe for deg og utøveren vil være det stedet der dere tar på dere skiene og fram til løypa. Dette er noen enkle kommandoer:

På vei til sporet

«Rett fram»	Utøveren går rett fram
«Skituppene venstre (høyre)»	Utøveren skifter retning mot venstre (høyre)
«En skibredde venstre høyre)»	Utøveren går sidelengs en skibredde mot venstre (høyre) Denne kommandoen benyttes mest når en utøver for eksempel står med venstre ski i høyre spor, og det trengs en liten sideforflytning.

Synshemmede bruker mange forskjellige måter å organisere ledsaging på. Det vanligste er at ledsageren går noen meter foran utøveren. Spesielt gjelder dette for ledsagere som går sammen med svaksynte utøvere. Bruk høy stemme. Da er det lettere for den synshem-

mede å lokalisere lyden. Gi beskjed om hvordan løypa er, og vær gjerne 10–15 meter i forkant av hendelsene. Kommandoene som benyttes i løypa er svært individuelle. Noen eksempler:

I sporet

«Rett fram»	Sporet går rett fram
«Venstre – venstre... (høyre – høyre)»	Sporet svinger mot venstre (høyre). Fortsett med å gi kommando til svingen avsluttes
«Motbakke 50 meter»	Angir motbakke, samt hvor lang den er
«Utfor 20 meter»	Angir utforkjøring, samt hvor lang den er
«Brems»	Utøveren reduserer farten
«Stopp»	Utøveren stopper så fort som mulig

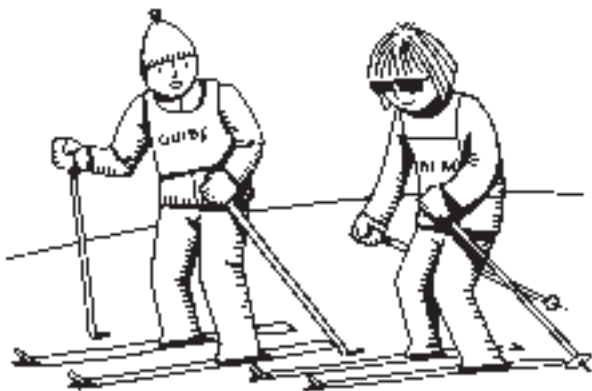
Avtal kommandoene med utøveren før dere begynner å gå. Bruk korte og presise kommandoer med minst mulig unyttig informasjon.

Eksempel

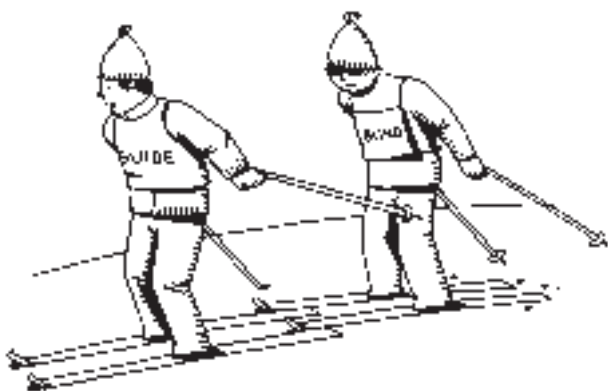
Tidlige beskjeder gir mykere overganger mellom de ulike teknikkene. Dersom dere kommer stakende i slak utforbakke, og løypa går rett over i en fiskebeinsstigning, er det for sent å motta denne informasjonen når den synshemmede er på vei inn i fiskebeinsbakken. Da er det store muligheter for at den synshemmede snubler inn i bakken.

Dere kan bruke et system som angir retning etter tallene på ei urskive. Tolv er rett fram, mens ett – to angir at det svinger til høyre. Elleve – ti indikerer tilsvarende

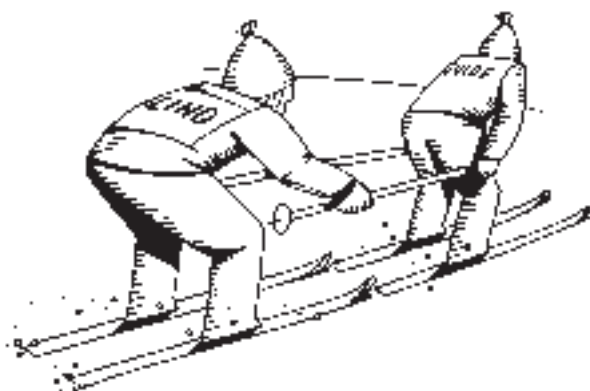
kurve mot venstre . Her gjentar du tallet til svingen avsluttes (eks. 2, 2, 2, 2, 12,12...). Hvis det svinger til høyre, kan du gi beskjeden over høyre skulder, og motsatt om det svinger til venstre. Øk frekvensen på ledsagingen etter hvert som svingen blir skarpere. Dere kan også bruke tallkoder for hellingsgraden på motbakker og i utforkjøringer. Si ifra at det kommer humper og/eller småslenger i sporet. Disse er ofte vanskeligere å takle enn de store svingene og ujevnhetene.



I utforkjøringer er det ellers vanlig at ledsageren kommer opp på siden av utøveren og tar tak med hånda på undersiden av håndgrepet utøveren har på staven. Da kan ledsageren styre utøveren, samtidig som hun kan gi utøveren ekstra støtte i utforkjøringa.



Konkurranseutøvere velger imidlertid ofte å kjøre rett bak ledsageren, med grep i ledsagerens stav. Fordelen er at dere da kjører i samme spor, og begge kan ploge uten fare for å trå på skiene til hverandre.



Hjelpemidler

Mange ledsagere for synshemmede bruker mikrofon med høyttaler på ryggen. Ledsageren kan da snakke vanlig inn i mikrofonen, men lyden som kommer ut av høyttaleren på ledsageres rygg er langt kraftigere enn

de fleste av oss klarer å rope. Da blir det lettere for den synshemmede å lokalisere lyden, og det er på samme tid langt mindre anstrengende for ledsageren. Dette er imidlertid kostbare anlegg som er mest aktuelt for erfarne utøvere (se hjelpemidler [kapittel 12](#)).

Noen svaksynte kan ha god hjelp av at ledsager har en jakke eller vest i skarp kontrastfarge. Det er individuelt hvilke farger som fungerer best. Drøft dette med utøveren.

Noen blinde bruker markeringsvest med inskripsjonen «blind» eller liknende (som på bildene). Det gir mye velvilje i løypa.

Praktisk tilrettelegging i ei treningsøkt

- *De fleste synshemmede trenger en ledsager under trening. Dette bør være klart før aktiviteten starter. Seende utøvere med andre funksjonshemninger kan også være ledsager for den synshemmede.*
- *Synshemmede bør lære å smøre ski. Merk smurningen med teip for å hjelpe utøverne å skille mellom typene. Mange synshemmede trenger bedre feste enn de fleste andre på grunn av problemer med tyngdeoverføringen.*
- *De fleste synshemmede kan gjøre samme øvelser som andre. Hvis ikke, får du finne alternative øvelser og aktiviteter.*
- *Når dere er kommet ut i skisporet går det vanligvis greit. Velg lett terreng uten for mye variasjon i starten.*
- *Du kan lære utøveren forskjellige teknikker for armbruk ved å la henne gå bak og holde i stavene dine (føring/baning). Utøveren imiterer stav-isettet og armbruken din. Dette kan gjøres både på ski og rulleski. Velg terreng som ikke gir for stor fart.*
- *La utøveren gå en del uten staver for å få inn riktig rytme. Det er ikke enkelt å forklare en synshemmet hvordan diagonalgang utføres, når vedkommende aldri har sett det. Underlaget må være jevnt med gode spor.*
- *Du kan legge inn leiker i aktiviteten, med vekt på parøvelser. I del øvelser og aktiviteter kan alle være synshemmede.*
- *Det er en fin trening for alle utøvere å gå på ski uten å benytte synet, som er vår viktigste sans (jfr. Ottesen/Torvik). Da må vi arbeide mer med de andre primære sansene. La alle kjøre en utforkjøring med ledsager og bind for øynene. Det er spennende, utfordrende og lærerikt, også for utøvere på høyt nivå.*

Langrenn for personer med amputasjoner

Personer med ulike typer amputasjoner har ulikt funksjonsnivå, også i forhold til langrenn. Typen amputasjon indikerer ofte graden av nødvendig tilpasning.

Benamputerte - enkelamputasjon under kneet

På nybegynnernivå kan personer med lave leggamputasjoner som regel benytte vanlig utstyr uten spesiell tilpasning av protesen. Disse kan gå med variert teknikk. Som nybegynnerteknikk kan de bruke dobbeltak med fraspark, med protese foten som standfot.

Ved vanlig diagonalgang kan det være vanskelig å få en aktiv framføring av protese foten i motbakker. Ved friteknikk vil utøverne ikke oppleve noen begrensninger, men det vil som regel bli mindre kraft i frasparket på protesesiden. Framsteget er en utfordring. Mye avhenger av vinkelen i ankelledet på protesen. Den bestemmer mye for å få jevn flyt, både i klassisk og friteknikk.

Benamputerte - Enkelamputasjon over kneet (låramputasjon)

Utøverne med denne funksjonshemningen går som regel kun klassisk. Nybegynnere kan med fordel bruke en protese med stivt, strakt kneledd. Vanlige proteser som benyttes til gange er lite egnet for å gå på ski. Dobbeltak med fraspark, med protese foten som standfot, er teknikken som brukes mest i varierende terreng.

I motbakker benytter utøvere seg ofte av en meget effektiv trampeteknikk. Protese foten står i sporet mens den friske foten sparker fra i fiskebeinposisjon.

Praktisk tilrettelegging i ei treningsøkt:

- *Den største utfordringen når utøveren skal lære å gå på ski er når skiene begynner å gli. Finn et stabilt og godt skispor i slak helling. Da ligger forholdene godt til rette for å lære å gli på skiene.*
- *Det har ingen hensikt å legge festesmøring på den skia som sitter på protesen. Den bør gli så lett som mulig.*
- *Utøverne vil ofte gå langsommere enn ikke-funksjonshemmede. Hvis du er alene som trener med en gruppe med svært ulikt funksjonsnivå, bør dere bruke korte rundløyper på oversiktlige områder. Da har en bedre oversikt over utøverne, og det er lettere å gi tilbakemelding til alle.*
- *For personer med beinproteser er utforkjøring en større utfordring enn motbakker.*
- *Vær oppmerksom på faren for overbelastning av foten med protese og stumpen. Start med korte økter for å venne utøveren til den nye belastningen*
- *I leiker og aktiviteter uten spor vil mange utøvere med protese gå langsommere enn de andre. Da kan du legge inn forutsetninger som vil senke farten litt. Alle kan for eksempel arbeide i par.*

Dobbelt beinamputerte

De fleste i denne gruppen vil på grunn av balanseproblemer prioritere å bruke langrennspiggekjelke, se neste kapittel. For andre kan utfordringen være fristende. Dette krever individuelle vurderinger.

Armamputerte

Det er vanligvis ikke noe stort problem å gå på ski med en amputert arm. En høy armamputasjon vil imidlertid ha stor påvirkning på balanse og rytme.

Utøveren kan lett å få rotasjoner. Det er viktig å trene for å motvirke dette, da det over tid kan medføre belastningsskader. Utøveren bør trene den amputerte siden slik at hun unngår skjevbelastninger på ryggen.

Praktisk tilrettelegging i ei treningsøkt

Utøvere med nedsatt eller ingen armfunksjon er avhengig av et godt fraspark. Velg derfor myke ski. Det kan også være nødvendig med ekstra festesmøring. Disse utøverne kan gå begge stilarter, klassisk og fristil.

9. Langrenn for funksjonshemmede, sittende utøvere

Av Harald Guldahl, Reidar G. Hagen, Anne Ragnhild Kroken og Martin Sæbu

Langrennspigging er egnet for de som ikke kan bruke skiutstyr for stående. Aktiviteten er av norsk opprinnelse. Vidar Johnsen begynte tidlig på 70-tallet å pigge i rullestol og pulk. Det var svært fysisk krevende å få framdrift i pulken. Den var heller ikke enkel å styre, selv i preparerte løyper. Sveitserne fikk ideen å sette ski på en kjelke. Dette representerte en enorm forbedring, og gjorde aktiviteten tilgjengelig for flere enn bare de aller sprekeste.

Utstyr

Kjelken

Alle kjelkene på markedet bruker ski som festes til kjelken. De er utstyrt med sitteunderlag, remmer med festemuligheter, regulerbar fothviler og bindingsfester. Kjelken kan utstyres med ryggstøtte eller en annen støtte. Du får kjelkene som standardmodeller, og enkelte produsenter kan spesiallage individuelle tilpasninger.



Foto: HandiNor

Funksjonshemmingen avgjør hva som trengs av utstyr til den enkelte kjelken. Det er for eksempel overflødig med fotstøtte for utøvere med dobbel låramputasjon. Lav vekt på kjelken gjør det lettere å få framdrift i terrenget.

Polstring

De fleste kjelkene har en fem centimeter tykk pute for å unngå sår dannelse og øke varmeisolasjonen. Leverandørene kan også polstre andre områder der erfaringen viser at det kan oppstå trykk eller kulde. Polstringen skal ikke sitte så løst at den glir ut av stiling. Putene kan tilpasses den enkelte utøver, og de kan også lages med en vinkel (skråpute).

Sittestilling

Du får størst stabilitet ved lav sittestilling. Det kan imidlertid gi utøveren dårlige arbeidsforhold. De fleste



standardkjelker er forholdsvis lave. Bygger du opp med puter, går dette ofte ut over stabiliteten og bevegelsesmuligheten øker. I reglene står det at høyden på kjelken skal være maksimalt 30 centimeter fra oversiden av skia og til sitteknuten.

Det kan ofte være enklere å sitte med noe bøy i kneleddet. Bruk skråputer som sørger for at lårene får hvile mot underlaget.

Utøvere med høye skader vil i en sittestilling, der beina er godt trukket opp mot brystet, få en bedre sidestabilitet. Samtidig får de mer fri bevegelse av overkroppen. Hvis de sitter med beina forover, blir de svært avhengig av å ha stropper rundt livet opp til skadenivået for å ivareta sidestabiliteten. Det hemmer bevegelsen. En fri bevegelse av overkroppen fram og tilbake setter utøveren bedre i stand til å utføre diagonaltak i motbakkene. Dette gjør ofte utøvere med høy skade (se Teknikk i dette kapittel).

Stropper

Bruk velcrobånd/borrelås eller andre brede, godt egnede stropper. Plasseringen må ikke hindre bevegelsesmuligheten i overkroppen eller nedsette blodsirkulasjonen.

Stroppen rundt hoften bør strammes så mye som mulig uten at det går ut over bevegeligheten i hoftepartiet, slik at overkroppen kan nyttes aktivt under stavgang. Utøvere med høy skade og nedsatt sittebalanse vil ofte ha bruk for stropper også rundt overkroppen opp til skadestedet. Stroppen over knærne øker stabiliteten. Ankelstroppen sørger for at beina holder seg på plass i fothvileren.

Staver/stavlengde

Når utøveren sitter på kjelken, skal stavene rekke fra snøflaten og opp til øyet eller issen. Nybegynnere kan starte med litt kortere staver. Kapp gjerne vanlige langrennsstaver som har korkhåndtak og vanlig rem eller SR-håndtak som låser staven til handledet, slik at de får riktig lengde.

For lange staver kan medføre problemer i skuldrene. I tillegg vil det være vanskelig å komme over stavene og få utført skikkelige stavgrep, spesielt i motbakkene. Trinsene må være halvmåneformede (racing-type) for å unngå at stavgrepet glipper i skyvfasen.

Preparering og vedlikehold av utstyret

Skiene på en piggekjelke er vanligvis skøyteski, og skal prepareres med glivoks i hele sin lengde. For informasjon om skismøring/preparering viser vi til informasjon som gis ut av smøringsprodusenter, samt deres nettsider (se [Adresser](#), kapittel 15). Det er viktig å preparere skiene. Langrennspigging er i seg selv krevende nok, selv med god gli. God gli kan være forskjellen på suksess og fiasko for en nybegynner.

Kjelkeramma er ellers tilnærmet vedlikeholdsfri. Se til at alle deler, skruer og reimfester sitter ordentlig fast.

Teknikk

Hovedprinsipper under pigging på snø

Dette er en meget fysisk krevende øvelse. Sittebalanse og styrke i armer og overkropp er av stor betydning. Gjør de første forsøkene i godt preparerte løyper i flatt eller lett hellende terreng. Snøunderlag, terreng, fysisk styrke og type funksjonshemming vil i høy grad innvirke på piggeteknikken.

Dobbelttak er den vanligste teknikken. Bortsett fra at utøveren her sitter, er prinsippene omtrent de samme som i dobbelttak for stående utøvere. Bruk overkroppen og magemuskulaturen så aktivt som funksjonshemmingen tillater.

Vanlige feil er at både stavgrepet og framføringen av stavene gjøres med strake armer og oppheiste skuldre. Dette kan føre til belastningsskader. For å bedre blod-sirkulasjonen i den involverte muskulaturen, bør du fullføre stavgrepet skikkelig kombinert med en løsning av stavgrepet. En annen vanlig feil er at utøverne drar seg fram ved å bøye armen. Dette fører til at de ikke får noen ordentlig avslutning på stavgrepet. Dette skjer ofte ved for lange staver.

Under pigging i motbakke øker du frekvensen for ikke å miste fart. Stopper kjelken, blir det tungt å sette den i gang igjen. Bruk overkroppen aktivt. Stavgrepet vil naturlig avsluttes noe tidligere.

Utøvere med høy skade bruker ofte diagonalteknikk i motbakkene, der det ellers er for bratt til at de får skikkelig effekt av dobbelttak. Dette gjør at de enklere kan holde kjelken i bevegelse framover. Her kan du sitte med knærne godt trekt opp mot brystet og lene deg fram mot lårene. Da får du en god sidestabilitet, samtidig som du har full bevegelsesfrihet til å utøve diagonalgangen.

Tips!

Tenk staking i stående posisjon. Har du anledning; prøv en langrennspiggekjelke selv. Da har du bedre utgangspunkt for å instruere andre.

Utforkjøring og nedbremsing

Prøv å redusere luftmotstanden. Du kan bøye deg framover med krum rygg, samtidig som du prøver å holde tyngden så langt bak på kjelken som mulig. Utøvere med høye skader blir gjerne sittende oppreist, da de ikke har tilstrekkelig muskelstyrke til å reise seg opp igjen. Noen vil bøye seg framover, men må da sette hendene på lårene og skyve fra for å komme tilbake til oppreist stilling.

Noen utøvere kan sette hendene i snøen for å bremse, eller snu stavene og bremse med toppen av stavene. Vær oppmerksom på faren for å skade fingrene. Andre utøvere med høy skade kan ha problemer med å sette hendene i snøen. De kan bruke en kjelke med en bremseanordning som er festet på midtdraget til fot-hvileren.

Ved utforkjøringer med svinger benyttes ofte en teknikk hvor utøveren bremser/styrer med armen som er i innersving, mens den ytre armen brukes til å pigge med høy frekvens. Ved samtidig å legge vekten noe innover i svingen, vil utøveren lettere holde seg i sporet.

Skifte av spor

For nybegynnere er det enklest å skifte spor ved å løfte opp bakparten av kjelken og forflytte den til en av sidene. Dette gjør de ved å bruke armene og løfte kjelken opp på samme tid som de vrir bakparten ut til siden.

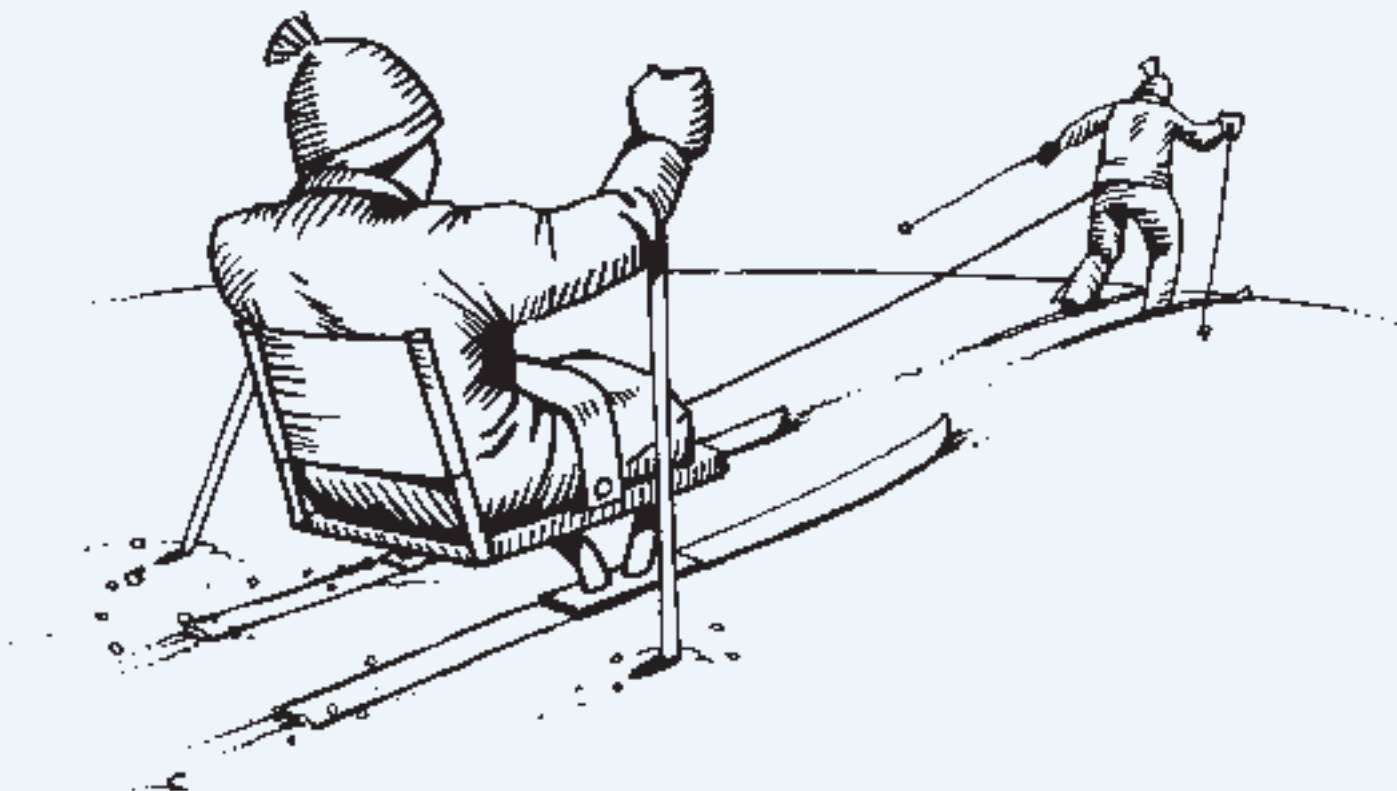
For utøvere med stor styrke i overkroppen kan man benytte en alternativ teknikk. Man setter stavene ned i snøen, henger seg på disse, og hopper med framparten av kjelken inn i nytt spor. Dette kan også gjøres i fart. Da vil stavsettet fungere som et stem før framre del av kjelken løftes opp.

Hvilken teknikk som benyttes ved sporskifte, avhenger mye av type funksjonshemming og funksjonsnivå. Den første tiden under innlæring av sporskifte, kan det være en fordel å få assistanse fra en ledsager.

Trekkhjelp

De færreste nybegynnere klarer å pigge lengre distanser. Barn har spesielt god bruk for trekkhjelp, slik at de kan oppleve at det går lettere.

Et vanlig pulkdrag er bra. Trekkstengene kan erstattes med tau og en halvmeter strikk. Da unngår du for mye rykk og napp. Ønsker du å kunne være med å bremse i utforkjøringene, bør du imidlertid bruke trekkstenger.



Oppvarming og skadeforebygging

Sørg for å varme opp skikkelig. Når du starter å pigge er dette så kraftkrevende at du lett kan pådrar deg en strekk. Sett derfor av tid til lett arbeid med overkroppen før piggingen tar til, og husk uttøyning etter at du er ferdig.

De fleste som velger langrennspigging er rullestolbrukere med ingen eller nedsatt forflytningsevne i beina. Derfor belaster de armer og skuldre svært mye. Dette kan føre til overtrening og belastningskader.

Forberedelse til piggesesongen

Rullestolpigging er piggenes svar på rulleskitrening. Aktiviteten brukes som forberedelse til piggesesongen i kjelke, og er ingen selvstendig konkurransegren.

Variert trening er viktig. Ensidig pigging i stol på asfalt sliter på skuldre og albuer. Du bør variere med for eksempel padling og svømming. Dette er også viktig som forebyggende arbeid.

Praktisk tilrettelegging i ei treningsøkt

- *Vær ute i god tid. Avtal med de utøverne som trenger ekstra hjelp at de møter tidlig. Da slipper andre å vente og fryse.*
- *Noen utøvere trenger hjelp for å komme seg ned i kjelken.*
- *Velg flate løyper dersom en person med langrennspiggekjelke skal delta i ei treningsgruppe med stående utøvere. Fiskebeinsbakker og bratte utforkjøringer er svært vanskelige å forsere med kjelke.*
- *Dersom det er mulig, bør stående utøvere prøve å pigge i en langrennspiggekjelke. Det gir dem ofte et annet perspektiv.*
- *I leikaktiviteter på flate er langrennspiggekjelken tung å manøvrere. Vurder aktiviteter der en arbeider mye rett fram. Bruk for eksempel parallellspor.*
- *Start med korte økter for nybegynnere. Faren for overbelastning er stor.*

10. Alpint for funksjonshemmede, stående utøvere

Av Reidar G. Hagen, Ole Morten Svenkerud og Martin Sæbu



I dette kapittelet skriver vi om tilpasning av alpint for stående utøvere. Denne gruppen er delt inn i utøvere med liten bevegelseserfaring, utøvere med synshemming og utøvere med amputasjoner. Metodikk og progresjon er felles for alle. Først tar vi imidlertid opp skiutstyr og hjelpemidler.

Alpinutstyr

Alpinutstyr gir i utgangspunktet betydelig stabilitet. I Norge har vi ikke tradisjon for å benytte hjelpemidler som supplerer den stabiliteten en finner i vanlig alpinutstyr. Andre nasjoner, som USA, har eksperimentert langt mer og gjort seg erfaringer med andre typer hjelpemidler.

Alminnelig alpinutstyr er utgangspunktet for de fleste. Her er noen stikkord for tilpasning av alpinutstyr.

Ski

Carving-ski (ski med ekstrem innsving) er rådende på markedet. De er lettsvingte og vanligvis godt egnet for nybegynnere. Bruk korte ski til nybegynnere.

Støvler

Støvlene til nybegynnere bør gi god stabilitet, bidra til god vektfordeling og være enkle å ta på og av. Støvler med god vinkling i skaftet vil gi bedre utgangsposisjon med trykk på forskia, noe som er viktig for å utnytte svingegenskapene på carving-skiene.

Det kan være vanskelig å finne vanlige støvler som passer. Dersom noen har behov for blokking eller liknende, bør man ta kontakt med sportsforretninger som har spesialisert seg på skiutstyr.

Bindinger

De fleste bindingene er sikre nok. Vurder funksjonaliteten. Det skal være enkelt for utøveren å ta på og av skiene selv.

Innstilling av bindinger

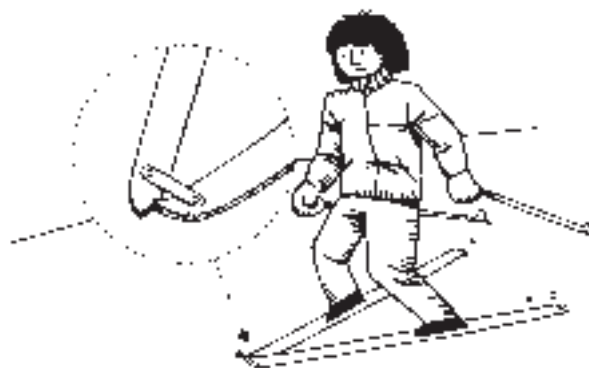
Tilpass bindingene til utøverens vekt, høyde og ferdighet. Bindingene bør være løse. Det er bedre at bindingene løser ut en gang for mye, enn en gang for lite. Du skal kunne vri støvelen sideveis ut av bindingen, eventuelt ved hjelp av litt ytre trykk på siden av støvelen. Sportsbutikker og personalet ved skiheiser og ski-

skoler er vanligvis behjelpelige med å justere bindingene til riktig nivå.

Staver

Dette er ikke så viktig for nybegynnere. Stavene skal rekke litt over albueleddet når utøveren står på skiene.

Hjelpemidler



Skibøyle

Noen utøvere får problemer med å styre skiene i plog. Da kan de koble skiene sammen med en bøyle. Dette hjelper dem som har vansker med å kontrollere skituppene, men gir fort uvaner. Bruk dem derfor kun i korte perioder. Ved å bore hull i skituppen kan du bruke en kort strikk med en metallhylse utenpå. Det blir billigere.



Sele/strikk for fartskontroll

For utøvere som har vansker med å kontrollere farten, kan instruktør kjøre bak og bremse med stropper/sele spesielt laget for formålet, eller rett og slett benytte en

litt tykk strikk som er 3 - 4 meter lang og festes for-
svarlig rundt midjen på utøver. Denne metoden funge-
rer best for å bremse farten, og setter visse krav til ski-
ferdighet hos instruktør.

Ski-stativ for alpint

I langrenn bruker funksjonshemmede et skigåstativ. I alpint bruker de det i USA, men lite i Europa. Stativet har mange innstillinger, og er et funksjonelt hjelpemiddel. Det vil kun egne seg i slake hellinger, der utøveren kan stanse av seg selv på sletta i bunnen av bakken. (Se kapittel 12.)

Krykkeski

Krykkeski er et hjelpemiddel for utøvere som kjører på en ski. Det dekkes over trygden for utøvere under 26 år. De fleste krykkeski er såkalte flip-ski. (se kapittel 12 om hjelpemidler)

Flip-skia har den fordelen at selve skia, gjennom et enkelt håndgrep, kan slås opp i loddrett stilling. Krykkeskiene kan da brukes som ordinære krykker. Det er praktisk under forflytninger, når utøveren skal reise seg opp etter fall eller under vendinger på stedet.

Lengden på krykkeskiene kan justeres. Stå oppreist på skiene og la krykkeskiene pendle parallelt med kroppen. Med avslappet skulderparti skal krykkeskiene så vidt berøre bakken.

Forslag til progresjon

Vi har laget et forslag til en progresjon for en utøver fra helt elementære ferdigheter til utvikling av parallell-sving. Du trenger ikke å følge den slavisk. Se på den som et forslag til øvelser og aktiviteter du må vurdere i forhold til utøverens ferdighetsnivå. Avpass metodikken etter utøverens behov, slik at hun kan utvikle seg optimalt og ha det morsomt på ski.

Vi har tatt utgangspunkt i alle stående utøvere, med ulike typer funksjonshemninger. En stor gruppe er de utviklingshemmede. De bør starte progresjonen på et helt grunnleggende nivå. Disse trinnene vil være uaktuelle for mange andre. Du må vurdere de fysiske og psykiske forutsetningene til utøverne og starte på det nivået som passer den enkelte.

Snøleik

Snøen kan være et ukjent element. Da kan det være nødvendig med litt snøtilvenning. Start gjerne med leiker uten ski, for så å prøve med ski senere. Forslag til passende leiker har vi beskrevet i kapittel 6 Du finner også noen i boka Skileik. (Flemmen,1987).

Utøveren lærer å bevege seg i snøen, falle, og komme seg opp igjen. Slik venner hun seg til snø som element gjennom leik. Mange er så redde for å falle at alle nye bevegelser preges av dette. Da blir det er vanskelig å komme videre i progresjonen. Derfor kan trening på å falle med og uten ski være nyttig.

På med utstyret

Du bør bruke en del tid på å lære utøvere å ta på seg utstyret selv. Selv om det kan ta en del tid for enkelte, er det viktig bli så selvhjulpen som mulig. Da blir terskelen for å være aktiv lavere.

Lær også utøveren hvordan man på enkleste måte bærer skiutstyret, og tren på å gå med alpinstøvler.

Legg skiene med sålen mot hverandre. Skistopperne fungerer vanligvis som skiholdere.

Hold dem under armen. For å gjøre det lettere å gå, kan man med fordel løsne et par av de øverste spennene i støvlene.

Ingenting er en selvfølge for nybegynnere. Vis hvordan hun fester og løsner støvlene i bindingen. Sålen på alpinstøvelen skal være fri for snø. Det er lurt å gjøre en selvtest/funksjonstest av utløsermekanismen, se Innstilling av bindinger i dette kapittelet. Det kan være praktisk å ha med seg et skrujern for enklere bindingsjustering. Ved vanskeligere tilpasninger bør du kontakte skiutleie, skiverksted eller liknende.

Staver eller ei

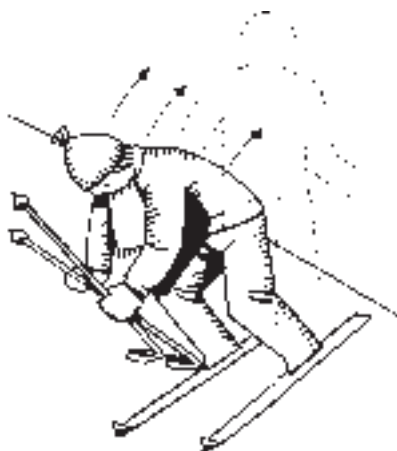
Det er ingen grunn til å benytte staver i nybegynneropplæring. For enkelte utøvere gir imidlertid stavene trygghet. Da bør du la dem bruke dem.

Å forflytte seg på flat mark

Utøvere som er helt uvant med utforkjøring, bør starte å trene ferdigheter på flat mark. Øvelsene skal venne utøverne med det nye og uvante utstyret, trene balanse og å oppleve at skiene glir .

Forslag til øvelser:

- løft på ene skia, veksle ski. Løft og vri
- gå på ski, både med og uten staver
- bøy deg framover og bakover
- stak deg framover ved hjelp av stavene
- hoppe på skiene
- gli på skiene, stå på stedet og la skiene vekselvis gli fram og tilbake
- vende, lage en snøstjerne, lage andre mønstre
- gå på en ski, ski spark, veksle fot
- skøyte på ski
- enklere stafetter.



Å reise seg etter fall

Nybegynnere kan bremse ved å falle. Derfor skal du også trene utøveren til å reise seg. Vis hvordan hun retter ut skiene etter et fall og at hun ikke kan reise seg når skiene peker nedover

Eksempel på øvinger/leiker (for barn):

- *Troll og Stein/Stiv Heks. Her kan dere leke i par, slik at de kan hjelpe hverandre når de skal reise seg.*
- *Hermegåsa. Der man går og ramler nå og da.*
- *Fantasilek der man er ute i jungelen og må gjemme seg for en løve gjennom å sette seg ned.*
- *For voksne kan det greie seg med at du forklarer og viser hvordan man reiser seg på letteste måte.*



Å forflytte seg oppover

Etter innledende øvelser på flat mark er det på tide å forflytte seg opp en liten bakke. Terrengvalget blir viktig for å skape trygghet hos utøveren, slik at han tør å prøve. Her vil vi ha en kort, slak bakke med en avslutning som flater ut eller gjerne går litt oppover.

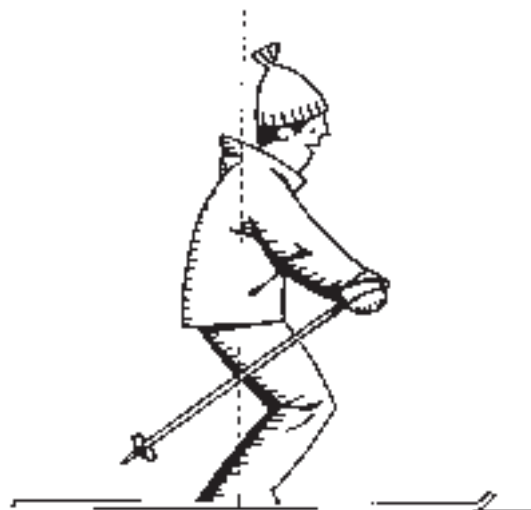
Utøveren kan trække opp med siden mot bakken. Få ham til å holde skiene vinkelrett mot fallinja, slik at han ikke begynner å gli. En annen måte er å gå fiskeben oppover bakken. Det stiller imidlertid større krav til koordinasjonen fordi man er avhengig av stavstøtte.

Utøveren skal ved det første gliforsøket ikke behøve å engste seg for hvordan han skal få stoppet. Er terreng- et for bratt, får vi renne på skrå av bakken. I en innle- dende fase bør vi lære utøveren å reise seg ved fall. Prøv å få utøveren til å reise seg uten staver. Av og til kan stavene være til hjelp.

Grunnposisjon

Nå skal utøveren lære å finne grunnposisjonen. Den skal være naturlig, og utøveren skal føle seg bevegel- sesklar. Den er en forutsetning for god balanse, og er viktig for så vel nybegynneren som den avanserte ski- løperen.

- *stå midt på foten, lett trykk mot forkant av støvel*
- *tyngden fordeles på begge beina*
- *åpen skiføring, skiene noe fra hverandre*
- *lett bøyning i vrist, kne og hofter, knær over tær*
- *ha skiene i plan (ingen kanting av ski)*
- *hender og armer lett bøyde framover og noe ut fra kroppen (luft under armhulene)*
- *blikket framover (ikke for nær skituppene).*



For mange utøvere blir dette for mye informasjon. Da bør du beskrive posisjonene som en helhet/metafor der vi er ute etter balanse, bevegelighet og styrke:

- *Kan du stå som en fotballkeeper som skal redde en straffe?*
- *Kan du stå som en utforkjører?*

Det første gliforsøket

Når utøveren kjenner seg moden for den første lille bakken, kan han gå den opp. Velg helst en bakke som er flat på toppen og i bunnen. Utøveren kan trække side- lengs eller gå fiskebein oppover. Under første gliforsøk kommer utøveren til å oppleve hvordan tyngdekraften får ham til å gli utfor. Dette stiller spesielle krav til balansen og kjennes uvant i begynnelsen. Det er posi- tivt hvis utøveren selv kan finne sin grunnposisjon. Bruk gjerne metaforene ovenfor.

La utøveren støtte seg på stavene når han skal vende skiene ned mot fallinja.

Etter hvert som utøveren mestrer å gli, kan han kombinere å gli med andre ulike bevegelser.

Eksempler:

- *Løft på ene skia, veksle ski. Løft og vri*
- *Bøye seg framover og bakover*
- *Hoppe på skiene*
- *Gå på en ski, ski spark, veksle fot*
- *Skøyte.*

Kjøre skrått utfor

Ved å renne skrått utfor i riktig grunnposisjon, kantes skiene naturlig av bakkens helning. Den nederste skia får et større trykk, samtidig som det øvre beinet blir bøyd for å kompensere bakkens helning.

Plogstilling, bremse og svinge

Nå skal utøveren lære å bremse og stoppe. Fra grunnposisjonen med jamnstilte, parallelle ski viser du hvordan han presser bakskiene utover. Tren på å ploge ved å hoppe eller gå ut i riktig stilling på flat mark. Deretter lar du utøveren prøve å få plogen til å fungere nedover bakken. I plogstillingen havner skiene spontant på innerkant. Skiene viser en V-form gjennom fot og beinvidning. Ved å presse knærne sammen så kantes skiene mer, og bremse-effekten øker.

Du kan hjelpe til i glidende plog ved å kjøre baklengs og holde skituppene til utøveren sammen. Hvis utøveren ikke klarer å presse ut bakskiene, kan en person til kjøre bak utøveren og presse bakskiene ut ved hjelp av sine egne ski (jfr. Ledsagerteknikk i kapittel 6).

Forslag til øvelser:

- *Glidende plog:* Kjøre inne i en korridor av kjepler som er akkurat så bred at utøveren kan komme borti dem med bakskiene dersom han/hun står i en bred plog. Da er det motiverende å ploge så bredt at en rekker ut til kjeplene.
- *Glidende plog:* La utøveren kjøre inne i en rokke-ring. Du holder ringen vannrett, og har passende fart. Utøveren skal ploge akkurat så mye at han ikke kommer borti ytterkantene av ringen.
- *Plogtog:* Plogtog er en variant, men da bør det være minst tre utøvere.

Andre aktuelle øvelser er beskrevet i Skileik (Flemmen, 1987).



Stopp med plog

For å skape ytterligere sikkerhet bør, du trene utøveren i å stoppe i plog på en forutbestemt plass. Stopp-plassen kan for eksempel markeres med et par staver eller slalåmstaur.

Plog til stopp for barn:

Lag en korridor av kjepler som er lukket i nedre del. Utøveren kjører inne i korridoren og ploger, og skal ploge slik at han stopper før en kommer til enden. «Kjøre inn i garasjen og stoppe før veggen».

Metodikk, plogsvinger

Når utøveren kjenner at hun kan kontrollere farten og stoppe, er det på tide å lære seg å svinge. Det er lett å kontrollere fart og sving i plog.

La utøveren prøve hvordan det føles å vri skiene ved at hun setter en stav mellom skiene framme ved tuppen. Hun løfter opp en ski og trykker den mot staven ved å vri beinet. Be utøveren deretter kjøre rett utfor i plog, for så å vri den ene skia i retningen hun vil svinge til. Her kan du bruke kroppen som referansepunkt og be utøveren peke med stortåa i den retningen hun vil.

Mange lærer seg raskt å svinge med mer eller mindre plogstilte ski. Utøvere som klarer å svinge ved hjelp av liten plog, lærer lettere å kjøre med mindre kraftanstrengelse. I plogsving merker utøveren tidlig at den ytre skia fører og styrer svingen. Hjelp utøveren ved å bevisstgjøre følelsen i beina og i fotsålene.

I starten gjør ofte utøveren unødige bevegelser med overkropp og armer. Ettersom balansen og kantfølelsen øker, blir det lettere for utøveren å styre skiene. Det er vanlig at utøveren har det travelt inn i svingen. Resultatet blir tverre svinger. Prøv å få utøveren til å styre mykt gjennom hele svingen, som å kjøre bil. Han må kjøre framover for å kunne svinge.

Legg vekt på rytmen i svingene for lettere innlæring. Få utøveren til å peke stavene bakover for å unngå skader. Når han en kort stund står i fallinja og følger

svingbuens naturlige kurve, vil svingene bli naturlige og rytmiske. La utøveren forestille seg at han skal tegne halvsirkler med skiene i snøen.

Mange utøvere vil ha behov for å kjøre sammen med en (eller kanskje to) instruktører. Se ulike ledsager-teknikker beskrevet i kapittel 6.

Arbeid i slakt terreng helt til utøveren opplever balanse og rytme. Øk deretter helningen på bakken.

Forslag til øvelser som øker innlæringen og skaper variasjon:

- *sving rundt ulike hjelpemidler (staver, slalåmstaur, kjegler)*
- *hermegåsa (følg lederen)*
- *styr utøveren nedenfra med kommando. Vis med staven hvilken retning utøveren skal svinge til (dirigentslalåm)*
- *varier mellom store og små svinger.*

Fra plogkjøring til parallell skiføring

Det er slitsomt å ploge ned lange og bratte bakker. Neste skritt er å minske plogen mellom svingene, slik at skiene går parallelt. Utøveren vil øke selvtilliten etter hvert han utvikler teknikken og venner seg til lengre og brattere bakker. Dermed minsker redselen, og utøveren tør å kjøre forttere. Han vil lære at farten kan være til hjelp i å utføre en sving.

På dette ferdighetsnivået kjører utøveren med sin kroppsvekt ganske jevnt fordelt på begge skiene, og skiføringen er åpen. Med ytterligere trening og forbedring av balansen, vil han enklere kunne styre den ytre skia til ønsket svingradius.

Utøveren kommer til å bruke plogsving så lenge han kjenner at han har bruk for den. I vanskeligere eller brattere terreng, kommer han til å bruke plogen som hjelp til å svinge. Dette er ikke feil.

Utøveren kan ledes til å kjøre med parallelle ski på mange vis. Ulike utøvere vil lære og oppfatte ting ulikt. Derfor må du være observant og fleksibel i dine metodiske tanker. Prøv forskjellige måter, skap variasjon og gjør undervisningen morsom.

Den vanligste framgangsmåten er at utøveren bruker både plogsving og parallelle ski. Det er for mange en teknikk som fører til kjøring med parallelle ski.

Svingen startes med en plogsving. Under gjennomføring av svingen føres den indre skia ubelastet inntil den ytre til de er parallelle. Hvor kjøringen velger å føre skiene sammen, avhenger av situasjon og skiferdighet.



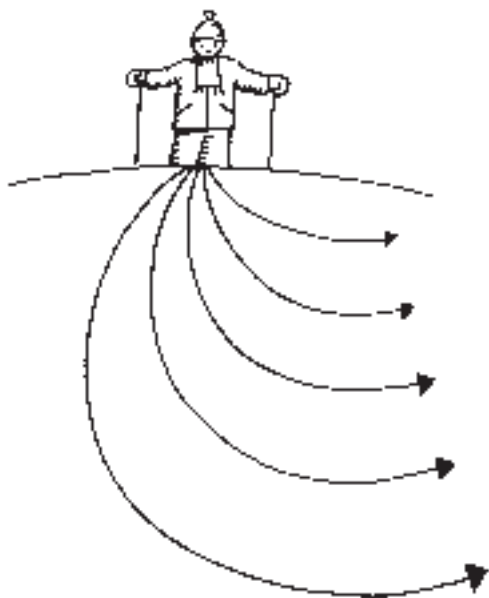
Forslag til øvelser:

- *Plogsving med lang skråkjøring der utøveren fører skiene sammen til de er parallelle.*
- *Forsøk å føre skiene sammen tidligere og tidligere i svingen.*
- *Reguler farten gjennom å svinge mer opp i bakken, i stedet for å bremse med plogkjøring.*

Hockeystopp (stoppsving)

Utøveren kjører utfor bakken og tverrstiller skiene for å gjøre en stopp. Før utøveren vrir skiene, kan hun reise seg opp for å avlaste skiene. Dermed blir det lettere å tverr stille dem. Overkroppen skal være vendt i fallinjen ved stans.

De fleste utøvere har en oppfatning av hvordan de kan tverr stille skiene. Da kan de prøve å gjøre det etter at de har fått teknikken demonstrert. Hockeystopp bør trenes til begge sider, som senere kan bindes sammen til en serie av svinger. Etter hvert ber du utøveren om å tverr stille skiene mindre. Da blir hockeystoppen til en sving som hun kan bygge videre på.



Sving opp i bakken

Start med å kjøre på skrå utfor. Prøv å svinge med parallelle ski opp mot bakken til det stopper. Ved neste forsøk kjører utøveren litt nærmere fallinja, før hun igjen svinger oppover i bakken og enda nærmere fallinja i neste forsøk. På denne måten nærmer hun seg fallinja, inntil hun følger fallinja nedover for så å svinge oppover i bakken. Etter hvert som hun mestrer dette, settes svingene sammen.

Rett på – for de som kan velge en raskere progresjon

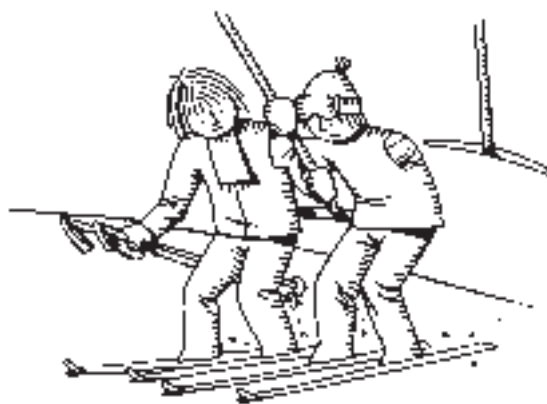
Her kjører utøveren plogsvinger i høyere tempo og nærmere fallinja til en kortsvingrytme som vil gi parallellsvinger. Velg et slakt hellende terreng med god plass til å stoppe på. Utøveren starter med å kjøre små plogsvinger i fallinja. Øk farten etter hvert, og reduser svingradien med økende ferdigheter hos utøveren. Bevisstgjør økt trykk på ytterskia. «Å skyve snø» kan være et godt bilde.

Etter hvert kan utøveren forsøke å vri begge ski, slik som man gjør med den ene skia under plogsving. Denne metoden fører ofte til at farten blir høyere etter som utøveren kjører i fallinja, og den lille plogen i svingen ikke har noe bremsende effekt. Dere kan bruke votter, staver, kjegler eller annet som hun svinger rundt for å redusere farten.

Veien videre

Etter hvert som tryggheten hos utøveren øker i slakt terreng, vil hun søke mot nye utfordringer i brattere bakker. Blir det for bratt, vil utøveren ofte gå tilbake i sin skitekniske utvikling. Da må du som instruktør gå tilbake i progresjonen og holde igjen, slik at utøveren finner riktige utfordringer til sitt nivå.

Dere har nå kommet opp på et nybegynnernivå der utøveren er selvhjulpen i de enkle partiene i bakken. For den som vil videre, arrangerer Norges Skiforbund kurs i konkurranseteknikk (se [Adresser](#), [kapittel 15](#)).



Heiskjøring

- Ta det rolig, alle ramler av skitrekkeket en gang i blant.
- Velg dager og steder med lite folk i bakken, da blir det mindre stress.
- Ved skitrekkeket: Hvis dere får tak i en utrangert T-krok eller tallerken, kan dere benytte denne til å trene med. Man kan også benytte en skistav.
- Ved stolheis: Be heisføreren om å sette ned farten ved på- og avstigning dersom dette er nødvendig.
- Sett personer ved nødstopp i topp og bunn av bakken i en innlæringsfase.
- Kjør to og to sammen dersom utøveren er usikker. Instruktøren tar tallerkenen mellom beina på vanlig måte, utøveren står foran instruktøren og kjører på hofta/låret til instruktør.



Denne parkjøringen er svært trygg, og fungerer spesielt godt med barn og andre personer med lav kroppsvekt. Tyngre utøvere setter større krav til skiferdigheten hos instruktøren.

Forbered utøveren godt ved å fortelle hva som skjer ved påstigning, underveis og ved avstigning.

Alpint for personer med liten bevegelseserfaring

Den største gruppen av funksjonshemmede som vi møter i alpinbakken kan være utøvere uten synlige funksjonshemninger. Det vil si at de er stående og har vanlig skiutstyr. Men de har mindre bevegelseserfa-



ring enn jevnaldrende, og er mer utrygge i forhold til fysisk aktivitet. Vi finner ofte personer med utviklingshemning i denne gruppa. Dette kan også være utøvere med en lett grad av cerebral parese.

Hjelpemidler

Se avsnittet om "Hjelpemidler" i dette kapittelet. Vurder hvilke behov den enkelte utøver har.

Progresjon og valg av terreng

Se avsnittene om generell progresjon i starten på dette kapitlet.

Tren i slakt hellende terreng med god plass til å stoppe på. Terreng med naturlig stopp er det beste. Du bør velge områder der det er god plass, og ikke for tett befolket med andre skiløpere. Mange er redd for å kollidere med andre utøvere. Enkelte vil forsøke å unngå for mange tilskuere i en nybegynnerfase.

Behov for støtte

Dette er utøvere som ofte vil bruke lengre tid enn de fleste andre til å tilegne seg ferdigheter. Velg en teknikk som gir utøveren støtte i nybegynnerfasen. Teknikkene beskrevet i kapittel 6, om Ledsagerteknikk vil være grunnleggende for videre arbeid. For noen kan det være nødvendig å kjøre med slålåmstaur mellom to instruktører, mens andre kan klare seg ved å kjøre bak instruktøren og holde henne på hofta.

Mange av utøverne har vansker med å kante skiene og å kontrollere skiene under plog. Bruk gjerne bøyler på skiene for å holde tuppene sammen. Du kan også kjøre baklengs foran utøveren for å kontrollere tuppene.

Å lære å falle

Mange blir utrygge på ski og beveger seg usikkert fordi de er redde for å falle. Kanskje har de ingen erfaring med å falle. Da kan det være nødvendig å drive litt aktivitet uten ski, der dere arbeider med å falle i snøen. Først uten ski, så med ski senere (se Leik og snøtilvenning i kapittel 5).

Sittende eller stående?

Utøvere med liten bevegelseserfaring eller balanseproblemer kan prøve å kjøre sittende. Sit-ski, bi-ski eller ski-cart kan være gode alternativer for utøvere som sliter med å oppnå framgang i stående posisjon.

Alpint for personer med synshemning

Gruppen av synshemmede kan ha svært ulikt funksjonsnivå. Dette har sammenheng med grad av synshemning, bevegelseserfaring og skierfaring. Det kan være stor forskjell på å undervise en svaksynt utøver som kan skimte instruktøren, sammenliknet med en blind utøver. I denne introduksjonen vil vi forholde oss

til blinde utøvere, med noen tips om svaksynte utøvere innimellom.

Å kjøre alpint som synshemmet krever god skiferdighet og trygghet. Følelsen av å bevege seg i et bratt heng uten synet som referanse, er skremmende. Du hører lyden av stålkantene til andre alpinister i bakken uten å vite om de kjører mot deg eller fra deg. Dette stiller store krav til at ledsageren gir riktig informasjon til rett tid.

Undervisningsmetoder

- forklaringsmetoden
- vise/føle
- baning av bevegelser.

Du må imidlertid ofte kombinere to eller flere av disse metodene for å få utøveren til å oppfatte hensikten med øvelsen. Du må være innstilt på å benytte noe lengre tid enn hva som er vanlig for seende alpinister.

Målet for den synshemmede alpinisten er å bli så selvstendig som råd er i alpinanlegget. Forklar hvordan området ser ut. Dette gjelder detaljer om heisanlegget, kjøretraseen, fallet i bakken, bredden ut til skogkanten, eventuelle kritiske partier og preparering.



Posisjon

Bruk gjerne hendene for å forklare hvordan utøveren skal posisjonere beina. Fingrene er tærne og håndbaken er hælen. Klem og kjenn.

Generell progresjon for nybegynneropplæring av synshemmede alpinister

Progresjonen tar utgangspunkt i tradisjonell skiopplæring. Kontakten mellom deg og utøveren er spesielt viktig. Du kan benytte deg av de teknikkene som er nevnt under avsnittet om "Forslag til progresjon" i dette kapittelet.

Deretter skal utøveren kjøre kun ved hjelp av lyd eller kommandoer/anvisninger, uten direkte kontakt med ledsageren. Men først bør dere ha avklart følgende:

Stemmebruk

Den verbale ledsagingen må tilpasses utøveren. Stemmen bør være klar og tydelig. Unaturlig stemmebruk kan bli oppfattet som et faresignal. Ledsageren skal bruke stemmen kontinuerlig. Opphold i informasjonen kan bety fare, og skal føre til umiddelbar stans. Synshemmede som kjører mye alpint, lar ledsageren bruke mikrofon og høyttaler. Dette er spesielt viktig når ledsageren kjører foran.

Instruktørens posisjon

Instruktøren kan kjøre både foran og bak utøveren. Dette må utøveren selv ta ansvar for. Instruktøren kan kjøre bak når utøveren er nybegynner. Det gir god kontroll, og det er lett å gi tilbakemelding på utøverens teknikk. Noen synshemmede blir imidlertid utrygge av å kjøre foran instruktøren og bli en slags støtfanger.

Enkelte utøvere ønsker at ledsageren skal kjøre foran. Dette fordrer for de fleste at ledsageren bruker et forsterkanlegg med høyttaler på ryggen, slik at han slipper å snu seg hele tiden. For enkelte svaksynte utøvere er det imidlertid tilstrekkelig å ha en ledsager som kjører foran med godt synlige, fargerike klær.

I enkelte alpinanlegg kan det være påkrevet at den synshemmede alpinisten bærer en vest som tydelig markerer at utøveren er synshemmet.

Når du instruerer en nybegynner, kan du kjøre baklengs foran ham. Det gir god kontroll og utøveren hører deg lett.

Ordregiving

Ordregiving er ofte individuelt, og erfarne utøvere utvikler ofte egne systemer. Til nybegynnere kan du benytte:

Retning	Kommando	Kommentar
Venstre sving	venstre—sving	«venstre» forteller utøveren om retning, «sving» er signalet om at svingen starter.
	mer-mer-mer	krappere sving
Rett fram	fram.....	
Stopp	Stopp eller STOPP	
	venstresving og stopp	stopp etter avsluttet sving

Generelt omkring heiskjøring

Du må forklare i detalj om heisen, igangsetting, heistraseen og avstigningsområdet. I heiskøen kan utøveren følge instruktørens arm eller bli ledet av sperringene. Stolheis og t-krok-trekk er å anbefale.

Stolheis

Still deg innerst mot heismastene, mens utøveren tar posisjonen ytterst i traseen. Hold utøveren i hånda og før den bakover mot stolsetet. Det er viktig at utøveren kan kjenne stolsetet komme slik at hun er forberedt. Samtidig sier du: «Stolen er her – nå!». «Nå» kommer samtidig med at stolen berører utøveren. Hold en arm foran utøveren inntil sikker-hetsbøylen er trukket ned. Forklarer underveis hvordan avstignings-rampen og terrenget på toppstasjonen ser ut.

Hev skituppene like før toppstasjonen og si: «Vi går av – nå!» Hold utøveren i armen og hjelp henne vekk fra avstigningsrampen.

T-krok

Dette er den mest anvendelige trekktypen for synshemmede. Den synshemmede inntar den posisjonen i påstigningssonen som fører henne lengst vekk fra returkrokene. Tell gjerne ned til den aktuelle kroken, og gi klar beskjed når kroken settes på plass.

Tallerkentrekk

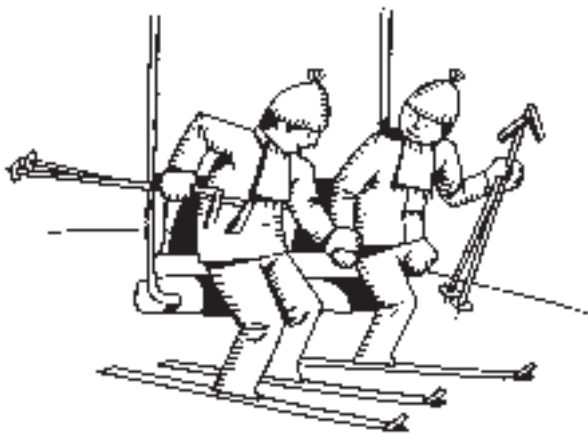
Unngå denne trekk-typen om dere kan. Nybegynnere bør eventuelt kjøre på samme tallerken som instruktøren eller alternativt påfølgende medbringer. Du kan gi beskjeder underveis ved å vende deg bakover, og samtidig gi assistanse i avstigningssonen.

Alpint for personer med amputasjoner

Personer med amputasjoner har forskjellige funksjonsnivåer. Typen amputasjon indikerer ofte graden av tilpasning.

Benamputerte – enkelamputasjon under kneet

Utøvere med en lav leggamputasjon kan som regel benytte ordinært skiutstyr (to ski). Protesen bør ha en vinkel i ankelleddet som stemmer overens med støvelen. Alpinister som bruker protese under kjøringen, foretrekker et ledd i ankelen som tillater en liten og dempet bevegelse. Bindingen på protesefoten bør stilles relativt løst. En vridning av amputasjonsstumpen kan være meget smertefull og føre til skade.



Benamputerte - enkelamputasjon over kneet (låramputasjon)

De fleste kan kjøre på én ski kombinert med krykkeski. Noen låramputerte velger imidlertid å kjøre sit-ski framfor å kjøre stående. Dette kan ha flere årsaker.

- Å kjøre på én ski krever stor styrke og utholdenhet. Hvis en ikke kjører jevnlig, vil det være mer behagelig å kjøre sit-ski.
- Det er lettere å holde følge med stående venner.
- Det er akseptert å kjøre sit-ski. Da er du mer synlig funksjonshemmet.

Dersom du er interessert i nærmere informasjon om litteratur og kursvirksomhet for sit-ski (mono-ski), se [kapittel 11](#), eller kontakt Norges Skiforbund (se [Adresser, kapittel 15](#)). Vi konsentrerer oss her om å beskrive bruken av krykkeski.

Utstyr

Se beskrivelse av krykkeski og aktuelle leverandører, [kapittel 12](#). For øvrig benyttes ordinære ski og støvler.

Avlastning/Hvile

Det er slitsomt å stå i skitrekke med kroppstygden på ett bein. Derfor har nybegynnere ofte behov for hvile etter heiskjøringen. Det bør derfor, avhengig av bakkens lengde, være avlastningsmuligheter på veien ned. Alpinisten bør også få anledning til å hvile standbeinet før ny heiskjøring tar til.

Grunnleggende teknikk

Forflytning

Utøveren skal bli kjent med utstyret og lære å bevege seg over slett terreng til for eksempel heis eller alpinanlegg. Krykkeskiene flippes opp i krykkeposisjon, settes i snøen, og utøveren skyver med den som om han bruker ei krykke. Start med korte skyv og øk lengden etter hvert som balansen tillater dette.

Fall

Når utøveren ikke lenger klarer å bevare balansen, bør fallet gjøres så kontrollert som mulig. Han bør holde krykkeskiene, hodet og ski opp fra snøen mens han er

i bevegelse nedover. Dette for å hindre unødig skade. La ham ikke bli liggende i et uoversiktlig parti av traaseen, men få ham raskest mulig opp i stående.

Reise seg etter fall

Fest hovedskia dersom bindingen har løst ut. Snu kroppen slik at amputasjonsstumpen vender inn mot bakken. Hovedskia stilles på tvers av fallinja. Flipp opp øvre krykkeski. Grip om skaftet med begge hender. Hånden som er nærmest inn mot bakken griper nederst, ytre hånd noe lengre opp. Skyv opp og fram til en igjen står med tyngden på hovedskia.

Trip - trap

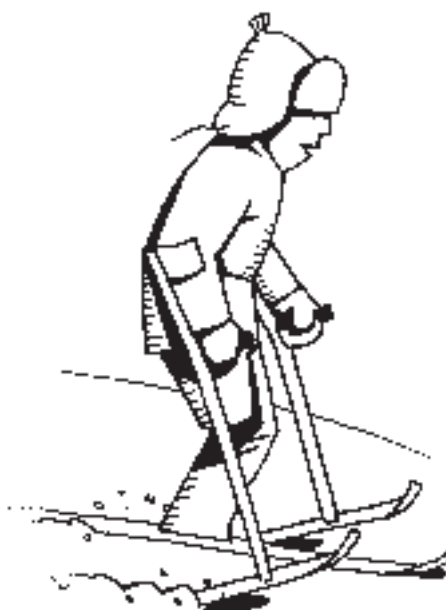
Når det er for bratt til at utøveren kan skyve seg oppover, er sideveis forflytning et alternativ. Krykkeskiene flippes opp slik at han får godt feste i snøen. Kombiner fraskyv med krykkeskiene med et sideveis hopp. Slik kan han forflytte seg noen meter, men det er krevende dersom man skal forsere mange høydemeter.

Rett utfor

Hensikten er å øve opp balansen under fart mens kroppstygden er på hovedskia. Standfoten skal bære kroppstygden. Kontroller vektfordelingen. Bøy opp/ned i kneet, og la krykkeskiene løpe ubelastet på snøen, plassert i forkant av alpinstøvelen. Hold overkroppen noenlunde oppreist, og la svikten skje gjennom bruk av kne/ankel framfor å knekke for mye i hofta. For stor vektbæring på krykkeskiene fører ofte til redusert blodgjennomstrømning og kalde hender.

Svingteknikk

Start med skråkjøring der både hovedskia og begge krykkeskiene er kantet. Svingen innledes med avlastning, som gjør det lettere å endre retning på skiene. Press hælen utover, styr med krykkeskiene, og fortsett til full stopp. Etter hvert bør dere legge mer vekt på å styre gjennom svingen ved at utøveren gradvis kanter hovedskia mer bevisst.



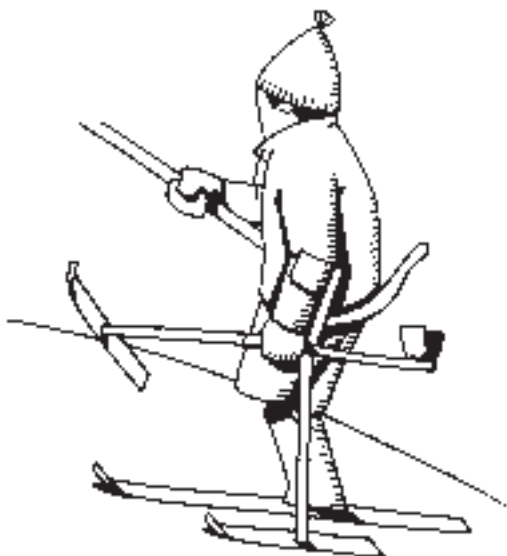
Tren først svinger til den siden som fører amputasjonsstumpen inn mot bakken. Etter hvert som han behersker svinger til begge sider, kan dere prøve å binde sammen flere svinger med gradvis kortere skråkjøringsfase mellom hver sving.

Etter hvert kan krykkeskiene utnyttes tilnærmet som staver. Utøveren oppnår et rytmisk stav-isett ved at han trykker indre krykkeski mot snøen på samme tid som den andre løftes noe opp. Kombinert med en bevisst kanting av hovedskia vil dette føre fram til en rytmisk svingteknikk.

Heiskjøring

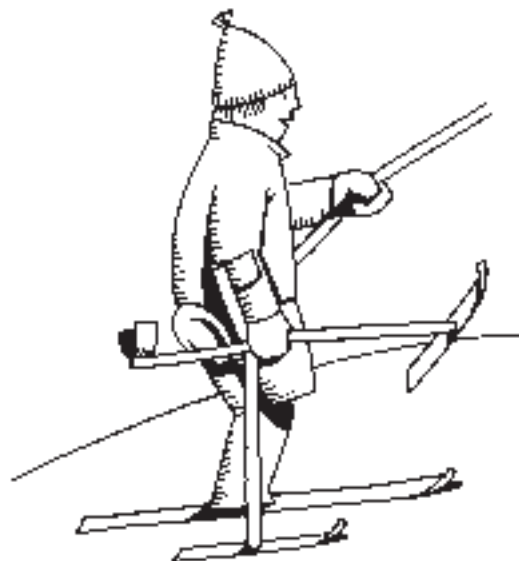
Stolheis er å foretrekke. Den gir avlastning, og dere unngår nybegynnervanskene mange har i t-krok og tallerkentrekk. Orienter heispersonellet om at det kan være behov for redusert fart under på- og avstigning. Sørg for at krykkeskiene er tilgjengelig raskt etter avstigningen.

Det er aktiviteten i bakken som bør være det primære. Å beherske heisen får komme etter hvert.



T-krok

Velg side av t-kroken avhengig av hvilket bein som er amputert. De fleste foretrekker å stå slik at standbeinet kommer inn mot midtstokken. Under de første turene kan du holde den ledige krykkeskia i den ene hånda mens du støtter opp rundt livet til utøveren med den andre. Ved selvstendig kjøring på t-krok holder utøveren begge krykkeskiene. Den ene har bakkekontakt og gir på den måten noe støtte. Den andre holdes i balansepunktet. Grip tak i trekkstaget med den frie hånden.



Tallerkentrekk

Lengden på amputasjonsstumpen avgjør om utøveren kan kjøre tallerkentrekk. Ved tallerkentrekk må instruktøren i de fleste tilfellene kjøre på samme krok som nybegynneren de første turene. Grip om trekkstaget med armen inn under utøverens arm. Sett en ski på hver side av hovedskia til utøveren. På denne måten kan du lett korrigere balanse og retning. Dersom du og utøveren kjører sammen kan krykkeskiene etter hvert sendes i forveien, slik at utstyret er til disposisjon med en gang dere når toppen.

T-krok og tallerkentrekk fører til stor belastning på standbeinet. Under de første turene trenger dere ikke å kjøre helt til topps. Gå heller gå av på et flatt område lengre nede i traseen.

Dobbelamputasjon av bein

De fleste i denne gruppa vil prioritere sit-ski. For personer med dobbel leggamputasjon kan det være aktuelt å kjøre stående på to ski med støtte fra krykkeski.

Armamputerte

Det går som regel greit å kjøre alpint med en amputert arm. En høy armamputasjon vil imidlertid ha stor påvirkning på både balanse og rotasjon. Det krever ikke så mye annet enn erfaring for å motvirke rotasjonen. Lær utøveren å bruke overkropp.

11. Alpint for funksjonshemmede, sittende utøvere

Av Harald Guldahl, Reidar G. Hagen, Ole Morten Svenkerud og Martin Sæbu



Sittende utøvere har mange muligheter for å utøve alpint. De kan velge blant en mengde hjelpemidler ut fra sitt funksjonsnivå. Utvalget er stort blant moderne sit-ski, bi-ski og skicart. Utøveren må selv skaffe seg erfaringer før hun velger hjelpemiddel. For informasjon om kurs og utprøving, ta kontakt med Norges Skiforbund (se [Adresser, kapittel 15](#)). Noen av leverandørene som er nevnt i [kapittel 12](#) om hjelpemidler, kan også være behjelpelige med utprøving.

Hjelpemidler og stønad

Sit-ski, bi-ski og ski-cart er hjelpemidler som de fleste under 26 år får dekket over trygden. Personer over 26 år dekker disse kostnadene selv.

Bekledning

Hjelm er obligatorisk. Hodet er utsatt for skader.

Sittende utøvere mister fort varmen. Mange har nedsatt temperaturregulering og følsomhet i huden, og merker ikke om de er nedkjølt. Sørg for god bekledning nedentil, og få en annen person til å sjekke temperaturen på beina. Stramme stropper kan dessuten føre til nedsatt blodsirkulasjon, og dermed øke faren for nedkjøling.

Anlegg/Tilgjengelighet

Noen ganger kommer vi til anlegg som ikke er tilpasset disse hjelpemidlene. Vi møter imidlertid oftest velvilje til å tilpasse anleggene når de ansvarlige blir forespurt. Viktige momenter for tilpasning av heisanlegg er:

- God plass i inngang til selve heisen. Det bør være adgang utenom tellemekanismen/bom for elektronisk registrering for mennesker i sit-ski, bi-ski og ski-cart. Ski-cart krever en bredde på om lag 1,5 meter fram til medbringerne.
- Inngangen til heisen og området for påhekting bør være uten helling.
- Heistraseen bør være godt preparert.
- Avstigningsområdet bør flate ut eller helle ned fra toppen, slik at ski-cart og sit-ski ikke sklir bakover ved avstigning.
- Avstigningsområdet bør ha god plass.
- Det bør være et godt utvalg av traseer. For de fleste nybegynnere er grønn løype bratt nok.

Sikkerhet

Hjelpemidlene stiller store krav til utøver og ledsager/instruktør. Når utøveren er en nybegynner, har du som instruktør et særlig ansvar for sikkerheten. Da må du kjenne skivettreglene og være flink på ski.

Vi vil i korte trekk beskrive utstyr og gi en veiledning for bruk av ski-cart, bi-ski og sit-ski.

Dersom vi skulle beskrive teknikken i detalj, ville det sprengte rammene for dette heftet. Dessuten krever instruksjonen mer spesifikk kunnskap og egenerfaring

enn det de fleste av oss behersker. Vil du lære mer, kan du ta kurs i regi av Norges Skiforbund. Se [Adresser](#) bak i boka.

Sit-ski (Mono-ski)

Hvem kan kjøre sit-ski?

Sit-ski er primært for utøvere som ikke kan kjøre stående på ski. Den krever sittebalanse og styrke i overkroppen. De fleste selvstendige sit-ski kjørere har skadenivå under thorakalhvirvel nr. 5 (brystnivå), men noen med høyere skader mestrer også sit-skia. Er skadenivået høyere, kan styrke- og balanseproblemet bli for stort. Men ikke alltid. Variasjon i psyke, innstilling og selvstendighet er like avgjørende som fysiske forutsetninger når det gjelder å lære sit-ski.



Foto: HandiNor

Utstyr

Felles for alle typene på markedet er at selve sit-skia kobles til en alpinski med en binding. Utøveren bruker to krykkeski (flippski) som styre- og støtteski. Sit-skia består av et glassfiberstøpt sete som er festet til et understell som har en konstruksjon med støtdemper, fothviler og bindingsfeste. Det brukes klatretau eller liknende som trekkfeste til bruk i alpinbakker med skitrekk (t-krok og tallerkentrekk). Nyere sit-ski kan brukes i stolheiser.

Progresjon for nybegynnere

Det er mange måter å lære å kjøre sit-ski på. Gå langsomt fram for å gjøre utøveren kjent med utstyret. Da blir hun ikke avhengig av så mange ledsagere. Noen foretrekker å ha en stående ledsager bak. Da får utøveren raskere en fartsopplevelse, men bruker lengre tid på å få riktig skifølelse.

Inn og ut av sit-skia

Mange rullestolbrukere kan løfte seg selv fra stolen til sit-skia mens en assistent støtter utstyret. Plasser baken først og løft beina på plass etterpå. Utøveren bør gjøre seg kjent med mulighetene for stopping, slik at hun oppnår en best mulig sittestilling.



Andre trenger mer hjelp. Sett sit-skia på skrå ved siden av rullestolen. Løft personen fra stolen over til sit-skia. God løfteteknikk gjør forflytningen lettere. Utøveren holder hendene i kryss foran brystet, og assistenten løfter bakfra med tak rundt underarmene. En annen assistent kan løfte beina over. Utøveren skal sitte godt tilbake i setet og ha det komfortabelt.

De fleste trenger hjelp til å feste stroppene rundt føttene, og i starten også rundt livet på grunn av dårlig balanse. Sittebalansen og fysikken bestemmer hvor mye stroping som er nødvendig. Utøveren må kunne utnytte bevegelsesmulighetene hun har i overkroppen best mulig.

Tilvenning på flate - balanseøvelser

Utøveren bør konsentrere seg om kroppens tyngdepunkt; det vil si det senteret i overkroppen der utøveren fortsatt har følelse. Det finnes mange øvelser for balanse og mobilitet i skia for å bli kjent med utstyret og trygg på aktiviteten.

Balanseøvelser

- holde balansen sittende i skia med avslappede armer, uten å låse albue
- bøye overkroppen fram og tilbake
- vri overkroppen til høyre og venstre
- svinge armene fram og tilbake sammen og i motsatt retning
- kjenne hvordan hodets stilling påvirker balansen.

Igangsetting - posisjon - kjørestilling

Kjøreren bør tidlig finne riktig kjørestilling og hvordan hun balanser skia i kjøring rett ut. Begynn i svært slakt terreng, hvor hun kan stoppe naturlig. Utøveren må være så trygg at hun kan slappe av; bevege på skuldrene, røre på fingrene og kjenne at hun glir avslappet på skia. Blikket skal være rett fram i kjøreretningen, ikke ned på skituppen.

Sett ned krykkeskiene i kjørestilling, og la tuppen peke i den retning du skal. Len overkroppen framover i falllinja, slik at sit-skia kommer i bevegelse. Vær nøye med å sitte rett over skia. I oppreist stilling er det lett å knekke ut til siden i hofta, og kante skia for mye. Hoftene skal være stabilisert, slik at skia ikke kommer på kant. Lener

man seg mye framover, er det ikke mulig å knekke i hofta. Denne forskjellen kan tørrtrenes på flata for å gjøre utøveren mer bevisst riktig posisjon og teknikk.

Utøveren kan også skyve seg i gang ved hjelp av krykkeskiene. Flipp krykkeskiene opp i låst stilling og skyv deg framover. Pass på at du flipper krykkeskiene tilbake i kjørestilling straks sit-skia kommer i fart. Vurder riktig plassering av krykkeskiene. Disse skal gli på snøen tett på sit-skia med ca 60 grader vinkling forover, det vil si mellom føttene og knærne.



Fall

Alle faller, særlig nybegynnere. Da skal hun holde armene over hodet. Hun skal ikke prøve å stanse fallet med krykkeskiene. Da kan hun skade seg.

La utøveren øve på å komme opp ved egen hjelp ved å plassere sit-skia på tvers av falllinja med kroppen opp i bakken. Lær henne å plassere begge flip-skiene på samme side opp i bakken, og skyv kroppen opp trinn for trinn. Om nødvendig kan du hjelpe til ved å dra i setet (ikke i personen).

Stopp

Når en utøver skal kjøre uten ledsager, er det viktig at hun først har trent på ulike stopp-metoder. Dette kan gjøres på tre måter: Legge seg ned, svinge opp i bakken til stopp eller stoppsving (hockeystopp). Det letteste er å fortsette svingen opp i bakken til skia stopper. Ulempen er at man trenger god plass.

Det mest effektive er stoppsvingen. Den er rask og krever liten plass. Den krever også en del trening. Utøveren må avlaste bakska, ved å lene seg hurtig fram. Samtidig må hun tverrstoppe skia og belaste denne. Rotasjon av overkroppen og hjelp med krykkeskiene, gir en svingimpuls som gjør det lettere å tverrstoppe skia. Overkroppen roteres raskt inn i svingen, og den innerste krykkeskia plasseres så høyt som mulig opp i bakken. Denne teknikken bør alle kjørere beherske.

Dersom utøveren mister kontrollen, og hun kan skade seg selv eller andre, bør hun legge seg ned. Pass på at armene ikke kommer under sit-skia. Dekk heller hodet med armene.

Fartskontroll

- sving oppover i bakken for å redusere farten
- ta svinger med større radius
- prøv å være avslappet, og les terreng foran deg slik at du har god tid til å manøvrere unna eventuelle hindringer
- bruk bremsen på krykkeskiene (fungerer kun i svært lav fart).



Svingteknikk, nybegynnere

Utøveren utløser svingen ved å se i kjøreretningen og vri begge krykkeskiene parallelt i samme retning (kjøre bil). Ved å peke med krykkeskiene, starter en rotasjonsimpuls. Da vil hun utføre svinger på flat ski, men farten må holdes lav.

Ved å legge seg mer framover samtidig som tyngdepunktet kommer utenfor skias senter blir trykket bak på skia mindre, og skia svinger lettere. Svingen utløses sakte dersom hun søker med kroppen ut over fallinja. Det er viktig å være tålmodig. Lener utøveren seg for mye innover når farten er lav, vil hun falle. Det er viktig å stabilisere hofta, og å gjøre bevegelsene med overkroppen.

Mye av svingimpulsen kommer av hodebevegelser. Se derfor opp og fram. Brems rotasjonen og kontroller svingbuen ved hele tiden å søke ned i fallinja med overkroppen.

Kjør på skrå og lag en sving opp i bakken. Etter hvert som tryggheten øker, kan utøveren øke farten og svingbuen. Snart vil hun passere fallinja og fullføre en enkelt sving. Denne progresjonen kalles «sving mot bakken».

La utøver prøve seg alene i slake, sammenhengende svinger i fallretningen. Etter hvert som utøveren blir tryggere, kan hun jobbe med mer traverserte svinger. Hun må være tålmodig og ikke lene seg inn i svingen før skia skrenser. Da er det lett å falle.

Kanting

Kanting er viktig for å kontrollere svingbuene og få feste på underlaget. Tren på kantkontroll for å utvikle teknikk og skifølelse.

Konsentrere dere om hoftearbeidet når dere jobber med kanting. Man får ikke tilstrekkelig kantgrep ved å lene over hodet og overkroppen. Dette må skje i hofta. I racing kjører man i størst mulig grad rene skjær, og

all kanting skjer ved å senke hofta mot snøen. Overkroppen får form som en banan.

Skråkjøring og kontrollert skrensing er gode kantøvelser. Dette krever følsomhet mot underlaget, og bevissthet om hvordan man med overkroppen påvirker skias kantgrep.

Vanlige problemer - tips

Når utøveren får for mye framvekt, får hun fort rotasjon. Da blir overgangene fra sving til sving vanskelige. Det er bedre å rette seg opp og belaste bakskia i svingavslutningen, slik at skrensen opphører tidligere. Dette kan man gjøre ved at man tenker venstre-OPP- høyre-OPP osv. Det hjelper også å strekke fram motsatt arm.

Ledsagerteknikk

Vanligvis lærer utøveren å kjøre sit-ski gjennom en rolig og selvstendig progresjon i lett terreng. Hun kan også kjøre med ledsager. Ledsageren kan under de første turene gi noe manuell støtte og hjelp til svingutløsning. Noen sit-ski kan påmonteres en ledsagerbøyle. Den gir en bedre arbeidsstilling for deg som ledsager.

- Du står i god balanse bak sit-skia med godt grep i seteryggen/bøylen. Du må ha en posisjon hvor du lett kan støtte utøveren, bremse og endre retning. I starten må du ofte hjelpe til med å stabilisere og dreie skia, for at utøveren skal være trygg, og for å holde farten lav. Det kan være en fordel med lav fart, fordi utøveren da lettere kan føle hvordan hun kan påvirke utstyret, og hvordan dette påvirker svingen og balansen. Du bør benytte korte ski for ikke å komme i veien for krykkeskiene.
- Før kjøring, må du og utøveren enes om hvordan dere utløser svinger. Tyngden forover for å avlaste bak-skia, og tyngden innover for å få skia på kant.
- I starten kan du bestemme når utøver skal svinge ved å gi et signal når hun skal utløse svingen. Du kan si «venstre – NÅ!». Slik kan utøveren raskt føle hvordan hun kan påvirke utstyret. Da blir det lettere for henne å gjøre seg kjent med utstyrets funksjon, og tilpasse grad av hjelp.

Når utøver er fortrolig med å svinge, kan du begrense kommandoen til å angi retning. Etter hvert kan utøveren selv bestemme svingen, og du følger med og avpasser hjelpen etter behov.

Heis og sit-ski

Gjør dere kjent med rutiner omkring heisbruk. Skitrekk og stolheis krever forskjellige forholdsregler.

Forholdsregler

Selv om du har muligheter til å løse ut slepetauet, bør du plassere en person på toppen som kan betjene nød-

stoppen. Informer utøveren godt om hva som skal skje. Snakk om prosedyrer for påstigning, turen opp og avstigning. Bli enige om nødprosedyrer hvis det skjer uhell. Hvis skia velter, bør utøveren klare å frigjøre seg fra heisen ved å utløse slepetauet.

Påse at tau for bruk i heistrekk alltid sitter godt fast, slik at det ikke løsner på turen opp.

Fjern snø og is fra heistauet slik at det ikke oppstår problemer ved avstigning. Kontroller at taulengden er tilpasset utøveren og innarbeidet teknikk. Den må ikke være lengre enn at utøveren kan betjene både tauet og kroken samt foreta en sikker avstigning.

Påstigning

Be heisføreren om å senke farten på trekket. Da får dere bedre tid til påstigning, og rykket blir ikke så hardt når tauet strammes.

Flytt sit-skia i stilling, og innta en stødig posisjon med krykkeskiene. Det kan være en fordel å ha disse i kjørstilling, slik at utøveren raskt kan konsentrere seg om balansen.

Plasser skia i fartsretningen slik at den glir lett når tauet og trekkfjora strammes. Dersom utøveren må betjene heisen selv, kan hun stille seg litt på skrå for lettere å få tak i heiskroken. Vær forberedt på et rykk når tauet strammes. Dersom du skal henge bak, må utøveren være spesielt oppmerksom på rykket.



Fest tauet slik at det blir hengende på t-kroken som peker nedover. Da vil tauet sitte godt, og du risikerer ikke at det løsner. I tallerkentrekk må man vri staget slik at bøyn på bøylen peker oppover, slik at tauet ikke kommer i klem og sitter fast ved avstigning. Noen velger å holde i kroken ved avgang. Det utjevner rykket og bekrefter at tauet sitter skikkelig på.

Underveis kan utøveren holde balansen ved å bruke krykkeskiene til støtte. Hun skal slappe av i skuldrene og forberede seg på avstigning. Øv dere på å finne balansen på en krykkeski, slik at det er lett å frigjøre tauet uten å miste balansen.

Hvis du henger bak utøveren i heisen, bør du henge etter med strake armer for å spare krefter. Det kan være en fordel å sitte på huk for å avlaste ryggen. Du

må forsikre deg om at du når fram til utløsermekanismen dersom du må hjelpe utøveren under avstigning.

Avstigning

Det bør være flatt eller nedoverbakke ved avstigning. Utøveren kan da lett komme seg unna heisområdet på toppen, og skli direkte ut i traseen.

Utøveren må finne balansen på en krykkeski, og frigjøre heistauet med den andre. Dersom du henger bak, kan du hjelpe til med dette.

Frigjøringen av tauet kan gjøres på to måter:

- Noen velger å støtte seg på en ski, og løse tauet fra festemekanismen på setet.
- Andre tar tak i kroken, frigjør tauet manuelt, og slipper kroken ved avstigningsrampen.

Den siste metoden krever mer balanse, men er enklere og mer effektiv. Man slipper da å stoppe for å feste heistauet, men kan umiddelbart kjøre ut i bakken etter avstigning. Ved fall risikerer utøveren ikke å bli trukket videre mot gjerde eller toppmast.

Stolheis

Påstigning

Utøveren manøvrerer seg framover til bakre del på sit-skia står parallelt med «stå her-linja». Her vipper hun stolen opp i heis-stilling, dersom sit-skia har denne funksjonen. Enkelte produsenter har seter som ikke kan vippes opp fra understellet. Disse er vanskelige å bruke i stolheis.

Be heispersonalet om å stabilisere heisstolen. Du kan også be dem dempe farten eller stoppe helt. Gjør også avtaler hvis du ønsker fartsreduksjon eller stopp på toppen. Bruk håndsignaler for å kommunisere med personalet fra toppen. Vis «demp farten» ved å føre hånden opp og ned, eller «stopp» ved å føre hånden på tvers over halsen. Sjekk at personalet kjenner denne kommunikasjonsformen.

Når heisen kommer, må sitsen løftes slik at setet kan gli inn på stolen. Dette kan utøveren gjøre ved å løfte seg opp på krykkestavene, eller få hjelp av ledsageren eller heispersonalet.

Når sit-skia er på plass i heisen, må dere forsikre dere om at setet sitter ordentlig inne på heis-stolen. Dette er lettest dersom det er en på hver side som dytter utøveren tilbake. Men utøveren kan greie det selv ved å vippe overkroppen bakover, eller dytte med krykkeskiene mot stolens øvre kant. Dersom utøveren kjører heis alene, bør hun sette seg på det ytterste setet. Da er det lettere å korrigere sittestillingen selv, og hun har best tid til avstigning.

Ta ned sikkerhetsbøylen og fest sikkerhetslinen dersom sit-skia har dette utstyret.

Avstigning

Løft sikkerhetsbøylen, og gjør dere klar til å skli av stolen. Utøveren holder krykkeskiene i kjørestilling, og forbereder seg på å gli ut av stolen og ake seg ned fra avstigningsrampen. Du kan hjelpe til med å gi utøveren et puff. Skia skal peke rett ut på plataet slik at avstigningen blir så myk som mulig. Vær oppmerksom på hoppet idet sit-skia går ned i kjørestilling.

Oppsummering

Selv om øvelsen er nært beslektet med vanlig skikjøring, bruker selv erfarne skiløpere forholdsvis lang tid på å mestre en sit-ski.

Instruktøren bør ha et visst skiteknisk nivå for å kunne fungere som et øvingsbilde og formidle de nødvendige kunnskapene.

Bi-ski

Bi-ski er et hjelpemiddel for sittende utøvere som trenger større stabilitet enn det en sit-ski gir. Her er to ski montert på et understell med en mekanisme som får begge skiene til å kante når utøveren legger seg over til siden



Bruksområde og funksjon

Bi-skiene har et lavere tyngdepunkt, bredere støtteflate, og er lettere å balansere enn sit-skia. Det er lettere å utløse svingen på grunn av den store innsvingen på skiene, og fordi de to skiene kan bevege seg i forhold til hverandre. I likhet med sit-ski, benytter en korte krykkeski for støtte og styring.

I slakt terreng er bi-skiene stødige, og svinger lett. Utøveren blir raskt selvstendig og får mestringsopplevelser. I brattere terreng og stor fart har bi-skiene noen begrensninger. Det er lett å få overrotasjon. Det trengs trening for å tåle svingovergangene, og kantgrepet er ikke så godt som med en sit-ski. I stor fart kan den virke ustabil.

Bi-skiene gir fin skifølelse. Utøveren er lett å ledsage manuelt eller ved hjelp av stropper. Bi-ski kan brukes for å tilegne seg grunnleggende teknikk som kan forenkle innlæring av sit-ski. Mange dyktigere sit-ski kjørere bruker også bi-ski i kulekjøring og kjøring utenfor løypene.

Progresjon for nybegynnere

Progresjonen og innlæringen har mye til felles med sit-ski, med en viktig forskjell. Med sit-ski starter man innlæring av svingteknikk med skrensende svinger. Med bi-ski begynner man med skjærende svinger. Ellers har de to hjelpemidlene mye til felles, og du bør lese avsnittene om Progresjon for nybegynnere, Ledsagerteknikk og Heis og sit-ski i dette kapitlet som bakgrunnsstoff.

Svingteknikk, nybegynnere

Utøveren kanter skiene ved å lene seg inn og slippe hofta ned mot snøen. Da utløser hun en skjærende sving, som er bi-skiens beste egenskap når terrenget er slakt. Når hun kjører på skjæret, kan hun sitte mer oppreist i skiene med krykkestavene glidende på snøen langs siden. Hun kontrollerer farten ved å lage runde svinger opp i bakken.

Skrensende sving

Etter hvert som hun kommer i brattere terreng, må hun beherske skrensende svinger. Det gir kontroll med farten. Da må hun innføre rotasjon for å starte svingen, og motvridning for å binde svingene sammen.

Utøveren starter med å kjøre på mest mulig flat ski, uten at kantene griper. La skia gli nedover i fallinja, og svingen starter ved at man roterer hodet og overkroppen. Det blir viktig å holde blikket og overkroppen nedover bakken, for å unngå overrotasjon.

De som har høyere skader, kan hjelpe til ved å skyve fra med krykkeskiene øverst i bakken for å dreie skiene nedover. Disse må også jobbe aktivt med pusten og overkroppen for å løfte ryggraden fra side til side. Bruk krykkestavene.

Bi-skiene fungerer best i grønne og blå løyper. Utøveren vil i mange tilfeller trenge noe assistanse til å komme seg på og av stolheisen. Dersom du skal ledsage med stropper, må du hele tiden være rett ovenfor utøveren, og ikke etter. Man trenger trening for å bli en god ledsager.

Ski-cart

Ski-cart er det mest stabile hjelpemiddelet i alpinbakken. Dermed kan det brukes av utøvere med lavere fysisk funksjonsnivå. Ski-carten styres ved hjelp av spaker og/eller pedaler, men den kan også styres ved hjelp av stag som kontrolleres av en instruktør som kjører bak.

Ski-cart består av et go-cart liknende understell med fire små ski. Den har meget lavt tyngdepunkt og er svært stabil. Den styres lett med begge frontskiene, og eventuelt også bakskiene.



Dette gjør den godt egnet for personer med

- betydelig redusert sittebalanse.
- høy ryggmargsskade.
- svak armstrekkerfunksjon.

Lisens

Myndighetene krever lisens av alle som vil bruke en ski-cart i alpinbakkene. Ski-cart-kjøring krever erfaring og kunnskap. Det er for at utøveren og andre personer i bakken skal være trygge. Lisensene utstedes etter opplæring av spesielt godkjente instruktører.

Ta kontakt med integreringskonsulenten i Norges Skiforbund (se [Adresser, kapittel 15](#)) hvis du vil ha informasjon om kurs, både for utøvere og potensielle instruktører.



12. Aktivitetshjelpemidler for vinteraktivitet

Av Martin Sæbu

Generelt om hjelpemiddelformidling

Hjelpemidler til funksjonshemmede dekkes i utgangspunktet over Folketrygden. Det er imidlertid gjort unntak når det gjelder hjelpemidler til fritidsaktivitet. Det innebærer at en kan motta stønad til denne type hjelpemidler over trygden inntil fylte 26 år. Utøvere over 26 år må selv dekke sine utgifter. Søknad om stønad sendes gjennom en lokal fysio- eller ergoterapeut.

Under kommer grupper av produkter med navn på leverandører. Ta kontakt med leverandørene for informasjon om pris, tilpasning og opplæring. Fullstendige adresser kommer sist i kapittelet.

Ytterligere informasjon og hjelp kan du få av Norges Skiforbund og Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund. De kan fortelle hvor i landet det finnes kompetanse på de enkelte hjelpemidlene, se *Adresser* bak i boka.

Snowracer/Kjelker/Akebrett tilpasset funksjonshemmede

Det vil alltid være noen som ikke kan eller vil gå på ski på tradisjonelt vis. Da kan akeutstyr være tingen. Du kan få leverandøren til å blant annet skreddersy seteløsningen.

Aktiv Hjelpemidler A/S

Bardum AS

Handinor

Hjelpemiddelspesialisten

Pulker tilpasset funksjonshemmede

Leverandørene kan tilpasse pulkene for barn og voksne. De kan skreddersy blant annet sittestillingen, nakkestøtter, flere typer drag (til for eksempel bruk av hund) og bremses.

Aktiv Hjelpemidler A/S

Bardum AS

Fjellpulken

Handinor

Hjelpemiddelspesialisten

Skigåstativ/Skilator

Skigåstativet, eller skilatoren, kan brukes i opplæringsfasen av utøvere med behov for mer støtte enn det de kan oppnå med å bruke skistaver.

Aktiv Hjelpemidler A/S

Bardum AS

Handinor

Hjelpemiddelspesialisten

Stålstandard AS

Hjelpemiddel-leverandøren AS

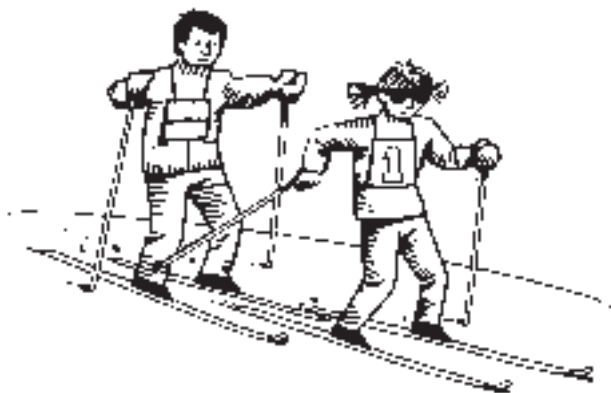
Langrennspiggekjelker

Langrennspiggekjelke kan brukes av utøvere som ikke kan benytte seg av vanlig skiutstyr for stående. Det er viktig å tilpasse sittestillingen. Leverandørene hjelper deg også med piggestaver.

Aktiv Hjelpemidler A/S

Norsk Hjelpemiddelteknologi

Handinor A/S



Høytaleranlegg for ledsaging av synshemmede

Forsterkeranlegg for enklere ledsaging av synshemmede i langrenn og alpint.

Asgeir Bøen Lyduttleie

Varmeposer til pigging

Nedkjøling er et stort problem blant mange sittende utøvere. Varmeposer kan benyttes under alle utendørsaktiviteter om vinteren.

*Aktiv Hjelpemidler A/S
Bardum AS
Hjelpemiddelspesialisten*

Sit-ski (Mono-ski)

Sit-ski er primært for utøvere som ikke kan kjøre stående på ski. Utstyret krever god balanse og styrke i overkroppen. Sit-ski bør prøves ut før en går til anskaffelse. I Norge er sit-ski det samme som på engelsk heter mono-ski. Sit-ski på engelsk er det vi på norsk kaller en langrennspiggekjelke. Les om sit-ski i kapittel 11.

*Sandberg - Nilsen AS.
Sit Ski Norway
Aktiv Hjelpemidler A/S
Handinor A/S*

Bi-ski

For utøvere som er mindre mobile og trenger noe større stabilitet enn det en kan oppnå i en sit-ski. Bi-skiene har et lavere tyngdepunkt, bredere støtteflate, og er lettere å svinge og balansere enn sit-skia. I likhet med sit-ski benytter en korte krykkeski for støtte og styring. Les mer i kapittel 11.

Sit Ski Norway

Ski-cart

Utøveren må gjennom opplæring av en godkjent instruktør for å få lisens til å kjøre ski-cart i alpinbakken. Den gir stor stabilitet og styres ved hjelp av spaker og/eller pedaler. Den kan også styres ved hjelp av stag som kontrolleres av en instruktør. Les mer i kapittel 11.

Sandberg - Nilsen AS.

Krykkeski/flippski

Lav modell for alle som kjører sit-ski/bi-ski/dual-ski. Høy modell for stående alpinister, for eksempel de som er beinamputert og kjører på en ski. Les mer i kapittel 11.

*Sandberg - Nilsen AS.
Sit Ski Norway
Aktiv Hjelpemidler A/S
Handinor A/S*

Adresseliste, leverandører

Aktiv Hjelpemidler A/S

Bjørklundv. 5, 1470 Lørenskog,
Tlf. 67902229 / 98239850
geirr@aktiv-hjelpemidler.no
www.aktiv-hjelpemidler.no

Bardum AS

Postboks 322, 1401 Ski
Tlf. 64918060
barnehjelpemidler@bardum.no
www.bardum.no

Bøen Lyduttleie

Pb. 128, 2071 Råholt
Tlf. 63 95 56 00.
post@abl.no

Fjellpulken

Hagevn.3 2600 Lillehammer,
tlf. 61054000
post@fjellpulken.no
www.fjellpulken.no

Hjelpemiddel-leverandøren AS

Branderudvn. 90, 2015 Leirsund
tlf. 63870580
firmapost@hml.no
www.hml.no

Handinor

Heiasvingen 65, 1900 Fetsund
tlf. 63887240
post@handinor.no

Hjelpemiddelspesialisten

Trollåsveien 8, Postboks 628
1411 KOLBOTN
Tlf: 66 81 60 70
firmapost@hm-spes.no
www.hm-spes.no

Sandberg - Nilsen AS.

Bringebærvn. 12, 2209 Kongsvinger
tlf. 62818986/95240051
baby@online.no

Sit Ski Norway

Bringebærvn. 12
2209 KONGSVINGER
Tlf. 62818986/97111 80
sitski_norway@hotmail.com
www.sitski.no

Stålstandard AS

Rauerskauvn. 522, 1482 Nittedal.
tlf. 67 07 10 87 Fax: 67 07 25 19

13. Vinteraktivitet for personer med omfattende funksjonshemminger og stort hjelpebehov.

Av Martin Sæbu

Mange personer med lavt fysisk funksjonsnivå vil ikke være i stand til å gå på ski eller benytte seg av den typen hjelpemidler som vi har skrevet om i de foregående kapitlene. Vinter og snø gir dem likevel muligheter til fart og spenning. Slike opplevelser kan være svært viktige for personer med omfattende funksjonshemminger.

Snøtilvenning

Kapittel 5 tar opp snøtilvenning. Mye av det som er skrevet der er meget aktuelt for denne gruppa. Start med trygge og gode erfaringer i snøen. Sitt eller ligg i snø, ta på snø, føl litt snø i ansiktet, rull i snø og så videre. Så kan man følge kapittel 5 så langt man ønsker.

Aking

Aking er spennende, spesielt for de som aldri har prøvd før. Dere kan bruke kjelker, akebrett og snowracere som kan bygges med formstøpt sete. Les om hjelpemidler i kapittel 12. På de fleste av disse kan man sitte to personer, slik at ledsager kan være med og ha kontroll.

En pulk med tilpasset sittestilling kan også benyttes til aking, selv om den kan være tung. Det kan være behov for å kombinere pulken med en snøscooter for å trekke den opp bakken.

Det finnes imidlertid mange andre spennende aktiviteter som det kan være verdt å prøve. Hvis dere har en akebakke med jevn overflate, kan dere ake på en presenning. Den har plass til flere personer som kan sitte sammen. Videre går det greit å bremse presenningen hvis det ikke er for bratt. Deltakerne føler underlaget godt gjennom presenningen. Det er positivt, men kan være litt skummelt dersom det er svært ujevnt.

Start med å trekke presenningen med deltakeren på flata, for så å oppsøke mer skrånende terreng senere. Denne formen for stimulering av vestibulær og taktil sans kan være ganske dramatisk for enkelte, så ta det rolig i starten.

En saccosekk kan være en lur løsning for de som har vansker med å finne en stilling å ligge eller sitte i.

Saccosekk bør fortrinnsvis benyttes i kombinasjon med noe som har fast bunn, for eksempel en stor kjelke eller en pulk.

Forflytning

Utøvere med store bevegelseshemminger er avhengig av hjelpemidler dersom de skal forflytte seg over lengre avstander i snø eller løyper. Pulker er varme og gir muligheter for individuell tilpasning av sittestilling. De kan trekkes av person på ski eller til fots (hvis man trekker barn). Den kan også trekkes av hundespenn eller snøscooter. Sittestillingen i disse pulkene er såpass god at deltakeren kan sitte i pulken ved rast.

Noen kan oppleve at det blir mye organisering og utstyr med de hjelpemidler som er nevnt her. Men uteaktiviteter om vinteren kan gi opplevelser som er sjeldne for disse utøverne.

Sansestimulering

Å være utendørs er viktig for sansestimuleringen.



Romorienteringssans (vestibulær sans)

- ak på stort akebrett eller kjelke
- ak på stor matte
- ak på presenning
- ak på stort akebrett eller kjelke med en saccosekk på for å bedre sittestillingen
- rull i snø.



**Muskel og leddssans (kinestisk sans)**

- ligg i snøen
- kryp sammen som en ball i snøen
- bøy beina
- strekk armene
- slå floke
- for de som ikke skjønner begrepene kan en leke hermeleken.

Berørings-sans (taktil sans)

- ta på snø
- kjenn snø mot ansiktet
- kjenn kulde mot huden
- kjenn vind mot huden
- kjenn på kalde gjenstander.

Syn

Mange har liten erfaring med snø og vinter. Bare det å se gjenstander laget i snø, se på skiløpere, andre som driver aktivitet med og i snø er opplevelser alle bør ha.

Lyd

- kan du høre lyden av en som går i kald snø?
- kan du høre lyden av en snøball som treffer en vegg?

Smak

- kan du smake på snø?
- kan du smake på is?

Alt dette er sansestimulering og opplevelser for mange barn, unge og for noen voksne. Utøvere med lavere funksjonsnivå kan likevel føle utrygghet. Ta derfor utfordringene i små steg.

14. Andre funksjonshemninger



Vi behøver sjelden å vite så mye om funksjonshemningen for å organisere aktivitet. Det er funksjonsnivået som er interessant. Noen ganger kan imidlertid kunnskap om funksjonshemningen forenkle samspillet med utøveren. I forhold til personer med hørselshemning eller utviklingshemning gjelder generelle prinsipper som er uavhengig av om vi snakker om alpint eller langrenn. Vi har derfor samlet litt informasjon om kommunikasjon og samspill med disse utøverne i dette kapitlet.

Vinteraktivitet for personer med hørselshemning

Av Siv Fosshaug

Døve og tunghørte betrakter ikke seg selv som funksjonshemmet i forhold til fysisk aktivitet og idrett. De krever ingen spesiell tilrettelegging, men tilpasninger med hensyn til kommunikasjon i samhandling med andre mennesker. Døve og tunghørte har forskjellige behov når det gjelder tilrettelegging for kommunikasjon. Det beste er om du lærer deg tegnspråk. Hvis du ikke kan tegnspråk, eller ikke har en døvetolk i nærheten, bør du vurder følgende:

Øyekontakt

Få øyekontakt med den døve utøveren før du begynner å snakke. Da er sjansen større for at han får med seg begynnelsen av samtalen. Påkall oppmerksomheten hans. Dette må gjøres på en måte som er mulig å oppfatte for den døve, for eksempel ved hjelp av håndbevegelser, ved å ta kontakt på skulderen eller ved å skru av og på lysbryteren.

Munnnavlesning

Munnnavlesning er viktig for å oppfatte talespråk, i tillegg til tolking av ansiktsuttrykk og kroppsspråk. Munnnavlesning fungerer best i en-til-en samtaler. Munnnavlesningen er ikke egnet som kommunikasjonsmetode for lengre samtaler og foredrag. Det beste vil være om du kan lære seg litt tegn og håndalfabetet.

Ikke dekk til munnpartiet. Ikke overdriv munnbevegelesene. Snakk i normalt tempo. Det hjelper ikke å snakke høyt. Det virker kunstig og fører til at det er vanskeligere å munnavlese. Bruk korte og konsise setninger. Dette avhenger av alderen, hørselstapet og ferdighetene til å munnavlese.

Plassering

Sørg for godt lys. Snakk med ansiktet vent mot vinduet eller en lyskilde. Alle bør snakke direkte til den døve eller tunghørte.

Skriftlig forarbeid

Informér på forhånd den døve om hva dere skal gjøre. En skriftlig beskjed i tillegg til en muntlig kan lette munnnavlesningen. Trening ute om kvelden kan være

problematiske på grunn av mørket. Demonstrer teknikken tydelig i praksis.

Tegnspråktolk

Å være døvetolk er et profesjonelt yrke. I juni 2002 ble taket på antall tolketimer til daglig gjøremål opphevet. Man kan nå bestille og få tolk til det man trenger. Det gir endelig en reell mulighet for døve å bruke tolk til trening og konkurranser. Ikke involver tolken i samtalen, han er kun et teknisk hjelpemiddel i denne sammenheng. Du kan bestille tolk ved hjelpesentralen i ditt fylke.

Fast kontaktperson

Etter en tid ser du hvem den døve har best kontakt med. Du kan be en av disse om å være en kontaktperson som hjelper til med å gi beskjed til den døve for eksempel når det gis muntlige beskjeder eller ved andre auditive signaler.

Lær håndalfabetet og tegnspråk

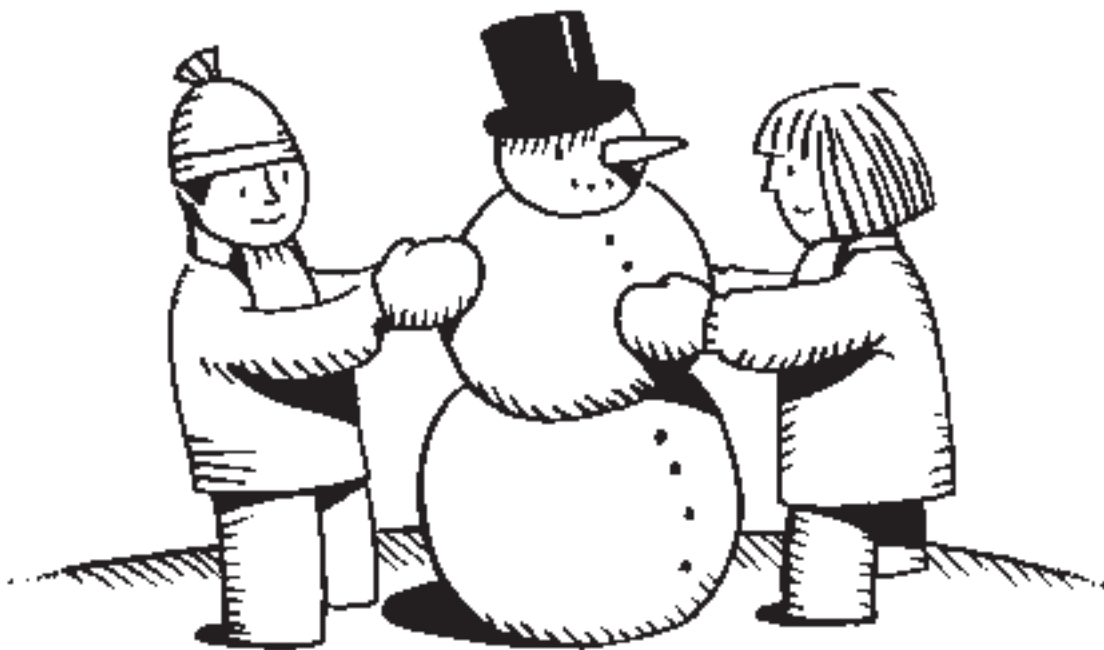
De fleste døve benytter enhåndsalphabetet, som er enkelt å lære. Det vil forenkle kommunikasjonen betydelig mellom deg og utøveren. Du kan få både en enkel innføring, video og bøker ved å henvende deg til Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund, se Adresser bak i heftet.

Norsk tegnspråk er et av minoritetsspråkene våre. Tegnspråk er de døves første språk, og språket er et visuelt-gestuet språk. Vokabular, grammatikk og syntaks er helt forskjellig fra norsk. Man kan kombinere tegn og tale. Noen velger å bruke denne kombinasjonen, som for eksempel døveblitte, eller ved en samtale mellom en döv og en hørende person som ikke kan nok tegn. Dette språkssystemet betraktes ikke som et eget språk.

Høreapparat og CI

Noen døve og tunghørte bruker høreapparat eller CI (Cochlear Implantat), men et høreapparat og en CI kan aldri erstatte normal hørsel. Det er individuelle forskjeller på døve og tunghørte om de har nytte ved bruk av høreapparat eller CI. Det vil uansett være vanskelig for den døve å oppfatte og skille ord, men høreapparatet og CI kan hjelpe for generell lydorientering. Noen tunghørte bruker teleslynge eller annet utstyr for å oppfatte stemmen bedre.

For øvrig er det ingen forskjell i tilnærming til aktiviteten for denne gruppen av utøvere og andre deltakere.



Vinteraktivitet for personer med utviklingshemning

Av Martin Sæbu

Mye av nybegynnerstoffet i boka er lagt opp med tanke på utviklingshemmede, og i den sammenheng viser vi spesielt til disse kapitlene:

- Kapittel 3: Generelt om tilpasning og organisering av aktivitet for funksjonshemmede
- Kapittel 4: Vinteraktivitet og bekledning
- Kapittel 5: Snøtilvenning og lek
- Kapittel 6: Skileik for alle
- Kapittel 7: Vinterfriluftsliv for funksjonshemmede
- Kapittel 8: Langrenn for funksjonshemmede, stående utøvere
- Kapittel 10: Alpint for funksjonshemmede, stående utøvere
- Kapittel 13: Vinteraktivitet for utøvere med omfattende funksjonshemninger og stort hjelpebehov.

Disse emnene er ikke utfyllende, men bør styrke grunnlaget for å kunne aktivisere utøvere med utviklingshemning, også på vinterstid.

Passivitet i vinterhalvåret

I likhet med mange funksjonshemmede, er personer med utviklingshemning langt mer passive på vinteren enn om sommeren. De blir utrygge når det er glatt underlag. Begrenset bevegelseserfaring fører til at de ikke mestrer å bevege seg, og derfor holder seg inne. Mange er også abhenngige av at andre velger og prioriterer hvilke aktiviteter de skal delta i.

I tillegg betyr venner og familie mye for aktivitetsmønstret. Boligene er også en viktig sosial arena, der man har mye kontakt med andre utviklingshemmede og støttepersonale i boligene.

Hvorfor vinteraktivitet?

Ski- og vinteraktiviteter er en del av den norske kulturtradisjonen, og er viktig for sosial integrering og deltakelse. Alle mennesker bør være i stand til å beherske de alminnelige klimatiske forholdene. Vi går glipp av mye dersom vi bare er utendørs i sommerhalvåret. Vinteren byr på utfordringer som kan gi oss verdifull bevegelseserfaring, og som kan gjøre oss bedre i stand til å mestre dagligdagse utfordringer.

Valg av vinteraktiviteter

Mange personer med utviklingshemning har gode forutsetninger for å gå eller stå på ski. Både langrenn og alpint egner seg. Utøveren trenger ikke, i motsetning til hva mange tror, å ha løypeerfaring før hun prøver alpine øvelser.

I alpint bruker utøverne stive støvler. Stabiliseringen rundt ankelleddet og det direkte forholdet mellom fot og ski er en ubetinget fordel. Dette fører til at utøveren mestrer bevegelser som hun har store problemer med å få til på andre ski. Framgangen fra å gli rett fram til å kjøre relativt kontrollerte svinger skjer som regel mye raskere enn en skulle tro. Med andre ord stiller alpint mindre krav til bevegelseserfaring enn aktivitet på løypeski.

Alpint setter dessuten langt mindre krav til utholdenhet enn langrenn, noe som er viktig for mange med dårlig kondisjon og overvekt.

Prinsipper for tilrettelegging av aktivitet

Vi har valgt å omtale vinteraktiviteter for personer med utviklingshemming generelt, uten å knytte dette til spesielle aktiviteter. Grunnen er at forskjellen i vår rolle som trener eller aktivitetsleder for personer med utviklingshemming kontra ikke-funksjonshemmede ikke ligger i selve aktiviteten, men i våre holdninger og hvordan vi møter og kommuniserer med personer med en utviklingshemming.

Det er ingen prinsipiell forskjell i å lære personer med utviklingshemming og ikke-funksjonshemmede å stå eller gå på ski. Det kreves imidlertid at vi som instruktører har bred basiskunnskap om nybegynneropplæring. I tillegg vil vi nevne:

Tid

Det er viktig å ha god tid. Personer med utviklingshemming har ofte problemer med å forstå. Derfor bør du ikke ha for store ambisjoner om at dette skal gå raskt og at en skal lære bort svært mye på kort tid.

Tålmodighet og grensesetting

Noen mennesker reagerer annerledes enn det vi forventer. Noen har kanskje også noe sosialt avvikende atferd. Enkelte ganger kan det være behov for å sette grenser. Hva som er akseptabel atferd bør en avklare med seg selv eller foreldre/foresatte, dersom dette blir et problem for utøveren selv, trener og andre utøvere. De samme grenser gjelder for personer med utviklingshemming som for andre.

Positiv tilbakemelding

Gi mye positiv tilbakemelding. Noen ganger lar kanskje framgangen vente på seg, og når den kommer skjer det ofte med svært små steg. Husk da å gi ros, selv om framgangen synes liten.

Undervisningsmetoder

Personer med utviklingshemming kan sjelden ta imot store mengder muntlig informasjon. De har ofte liten bevegelseserfaring, og kan også ha vansker med å omsette instruksjon til bevegelser. Da kan gode øvingsbilder, hermeøvelser og baning/føring være hensiktsmessig. Du bør legge vekt på lystbetont aktivitet og læring gjennom lek.

Motivasjon

Noen utøvere trenger ekstra motivasjon. Personer med utviklingshemming ser ikke alltid hensikten med å terpe på plog, plog til stopp og så videre. Gjør det på en mer lystbetont måte slik at utøveren fatter interesse.

Tips for tilrettelegging av ei treningsøkt

- gi korte, enkle beskjeder
- bruk mye leikpreget aktivitet, småkonkurranser og stafetter
- ta av skia og driv snøleik når det trengs et avbrekk
- arbeid mye som gruppe på et lite område. Da er det lettere å strukturere aktiviteten, og det blir mer motiverende for deltakerne.

Personer med lammelser

Utøvere med lammelser får ofte gnagsår. Det kan oppstå ved nye sittestillinger, for lite polstring eller skarpe kanter på hjelpemidlene. Gnagsår oppstår raskt på kroppsdeler med nedsatt blodsirkulasjon.

En spesielt utsatt gruppe er de ryggmargskadde. Når disse sårene først oppstår, vil de leges svært sakte på grunn av nedsatt sirkulasjon. Det er all grunn til å ta dette seriøst og sørge for god polstring.

Det minste tegn til irritasjon i huden må følges opp. Være oppmerksom på dette ved tilpasning og utprøving av nye hjelpemidler og aktiviteter. Hvis utøveren selv er usikker i forhold til sårutvikling, bør du ta initiativ til en medisinsk vurdering.

Personer med økt trettbarhet

Dette omfatter utøvere med blant annet muskelsykdommer, muskeldystrofier og multippel sklerose. Felles for dem er økt trettbarhet. Det ikke direkte farlig å anstrenge seg, men det kan medføre ubehag å tøye grensene for langt. De kan gjerne være i aktivitet, men prøv å holde lav intensitet i starten, og begynn med korte økter med god hvile i mellom.

Mange mennesker er svært motivert, og da er det vanskelig å ta en pause når framgangen er stor. Vi oppfordrer imidlertid til å være føre var, og ta det litt rolig i starten. Da vil det være enklere å komme i gang igjen etterpå. Følger en disse enkle prinsippene skulle det ikke være noe store problemer med å utforske aktivitetene mer.

15. Adresser



Friluftslivets fellesorganisasjon, FRIFO

Nedre Slottsgt. 25
0157 OSLO
Telefon: 23 31 09 80
post@frifo.no
www.frifo.no

Den Norske Turistforening

Postboks 7 Sentrum
0101 Oslo
Telefon: 22 82 28 00
info@turistforeningen.no
www.turistforeningen.no

Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion
0840 OSLO
Telefon: 21 02 90 00
www.nfif.no

Norges Skiforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion
0840 OSLO
Telefon: 21 02 90 00
www.skiforbundet.no

Beitostølen Helsesportsenter

2953 BEITOSTØLEN
Telefon: 61 34 08 00
post@bhss.no
www.bhss.no

Swix Sport

Servicebox
N-2626 Lillehammer
Telefon: 61 22 21 00
Telefaks: 61 25 23 28
firmapost@swix.no
www.swixsport.com

Valnesfjord Helsesportsenter

Østerkløft Øvre
8215 VALNESFJORD
Telefon: 75602100
www.vhss.no

Norges Handikapforbund

Galleri Oslo, Schweigaardsgate 12
Postadresse: Pb 9217 Grønland, 0134 Oslo
Telefon: 22 17 02 55
Telefaks: 22 17 61 77
nhf@nhf.no
www.nhf.no

Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Rosenkrantzgt. 16, 0160 OSLO
Telefon: 22 39 60 50
Telefaks: 22 39 60 60
firmapost@nfunorge.org
www.nfunorge.org

Norges Døveforbund

Gamle Borgenvei 5, 1385 Asker
Telefon: 66 90 70 70 - Teksttelefon: 66 90 70 50
Telefaks: 66 90 70 66
norgesdoveforbund@c2i.net
www.deafnet.no

Norges Blindeforbund

Sporveisgata 10
Postboks 5900 Majorstuen
0308 OSLO
Telefon: 23 21 50 00
Telefaks: 23 21 50 72
info@blindeforbundet.no
www.blindeforbundet.no/

16. Litteratur

Flemmen, A.

Skileik. Universitetsforlaget, 1987

Friluftslivets fellesorganisasjon, FRIFO

Frisk i friluft. Rapport fra seminar om helse og friluftsliv, 1993

Fylling, I. m.fl.

Levekår og livskvalitet i Nordland. NF-rapport nr. 15/94

Hagen, R.G. m.fl.

Tilpasset fysisk aktivitet Alpint. Beitostølen, 1985

O'Leary, H.

Bold tracks – skiing for the disabled. Winter Park, 1987

Ottesen, Y., Torvik, P.Ø.

Utvikling av skiteknikk. Norges Skiforbund/Total AS, 1998

Schrupp, W. (ed.) m.fl.

Adaptive manual. Professional Ski Instructors of America, 1997

Friluftsfremjandet, Svenska Skidförbundet,

Sveriges professionella skidskolor

Svensk utförsåkning – teknik og metodik

Friluftsfremjandet, Svenska Skidförbundet,

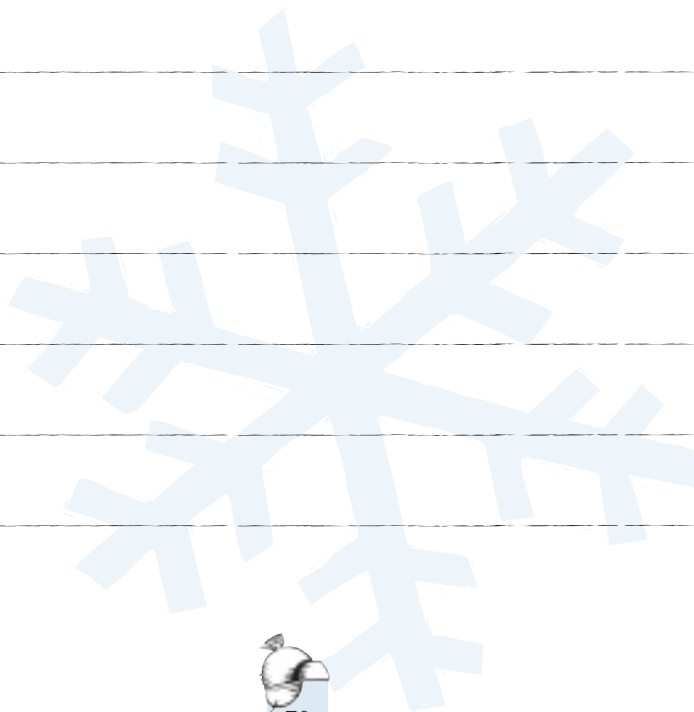
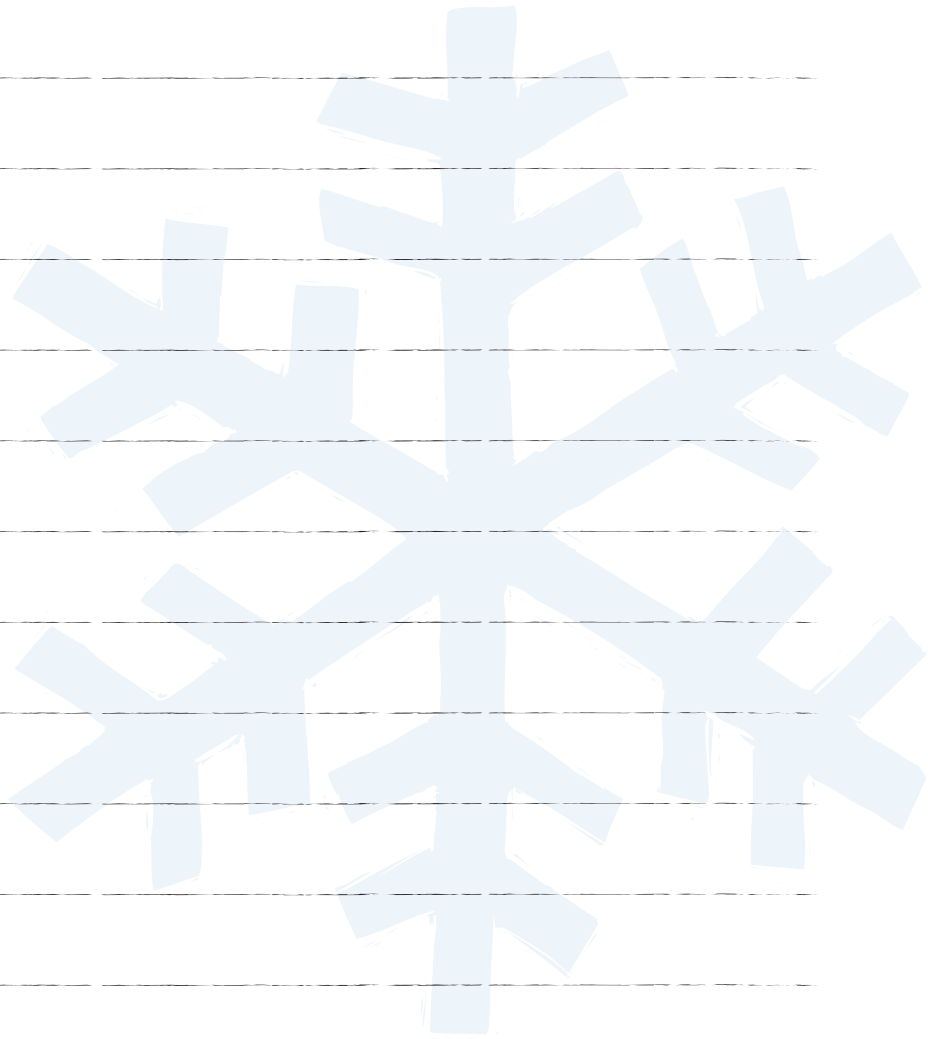
Sveriges professionella skidskolor

Svensk utförsåkning – barn & ungdom

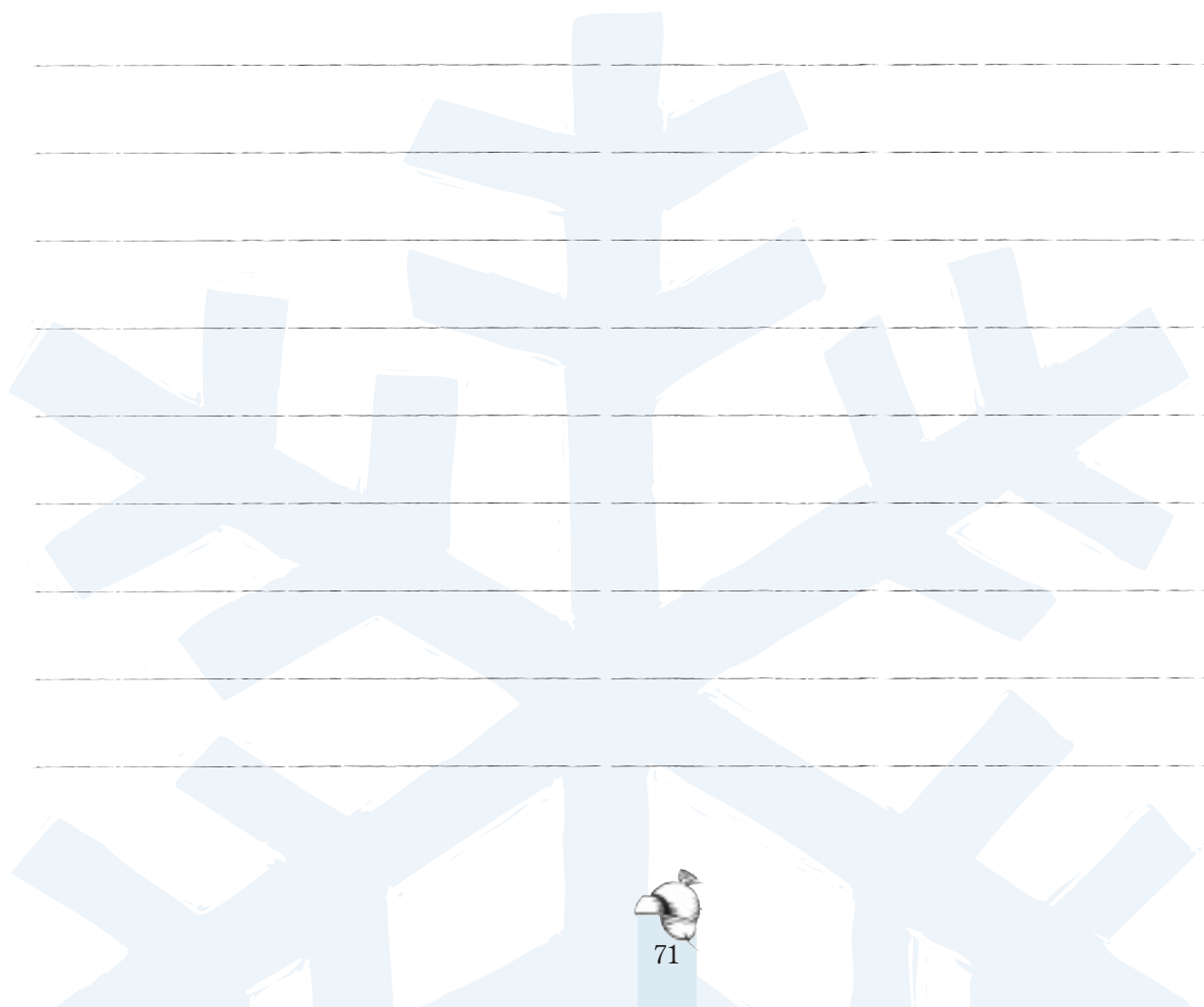
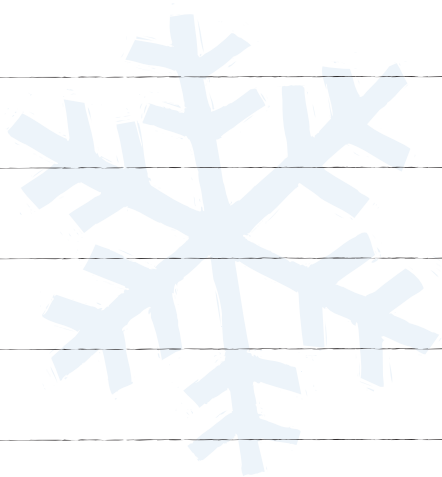
Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen

Vinteraktiviteter for funksjonshemmede, 1994

Notater:

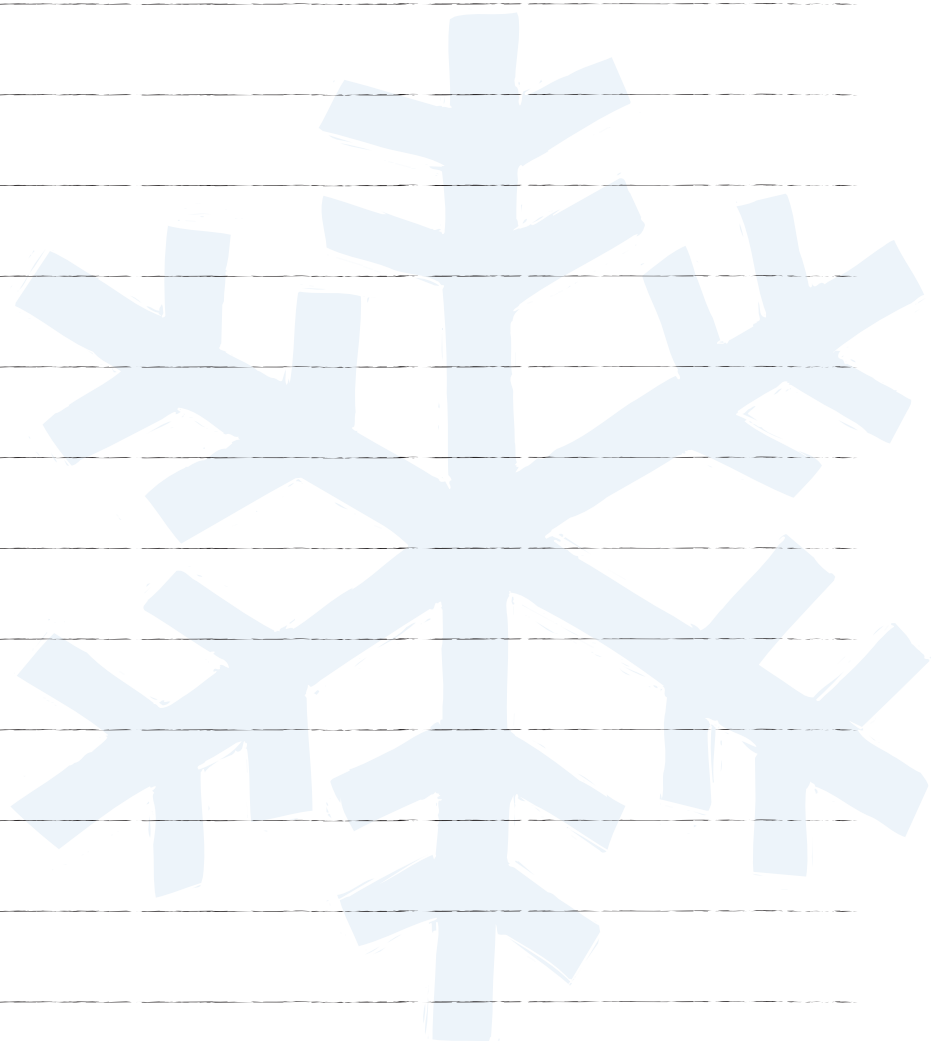


Notater:



Notater:

Notater:



Notater:

Utgitt av:
Kultur- og kirkedepartementet
Idrettsavdelingen

Offentlige institusjoner kan bestille flere
eksemplarer av denne publikasjonen fra:
Statens forvaltningstjeneste
Kopi- og distribusjonsservice
Postboks 8169 Dep, 0034 Oslo
E-post: publikasjonsbestilling@ft.dep.no

Publikasjonsnummer V-812 B

Illustrasjoner: Endre Barstad
Foto: Martin Sæbu, Per Roger Lauritzen
Design og Trykk: thoresen grafisk as 09/2003

