

Fysisk aktivitet og funksjonshemning

Skileik for alle



Utgitt av:

Beitostølen Helse- og idretts-
senter
Lærings- og kompetansesenteret

2001

Tekst:
Lise Nysted Bergsland
Ole Morten Svenkerud
Martin Sæbu

Illustrasjoner:
Tone Lill Hilmen

Utgiver:
 Læringscenteret

ISBN: 82-486-0905-7

© Læringscenteret 2001

Forord

Dette heftet er ett av flere som går inn i en serie som har fått navnet FYSISK AKTIVITET OG FUNKSJONSHEMNING. Denne serien har som mål å beskrive ulike fysiske aktiviteters muligheter for alle, med spesiell vekt på tilpasninger til personer som har en form for funksjonshemning.

Alle har et forhold til fysisk aktivitet og et behov for å bruke og mestre sin kropp. Det er ønskelig at alle skal kunne lære, praktisere og ha glede av fysisk aktivitet gjennom hele livet. En funksjonshemning kan bety at det blir vanskeligere å være fysisk aktiv. Vårt utgangspunkt er at individet i en aktivitetssituasjon er som det er, og det kan ofte være lite vi umiddelbart kan gjøre med det. Det finnes imidlertid alltid mange forskjellige måter å tilpasse en aktivitet på. Fokus i disse aktivitetsheftene er derfor på aktivitetens muligheter, dens utforming i forhold til gitte forutsetninger.

Aktivitetens grunnleggende ide og særpreg kan beholdes selv om skrevne og uskrevne regler, utstyr, organisering, instruksjonsmåter m.v. endres/tilpasses. Det sies ofte at med pågangsmot og kreativitet kan det meste løses. Dette er for enkelt. Det er et viktig arbeid å samle de erfaringer og den kunnskap som brukere selv og andre, ofte møysommelig, har kommet frem til gjennom praksis med aktivitet. Disse heftene tar derfor sikte på å beskrive aktivitetsmuligheter og erfaringer med tilpasninger til ulike forutsetninger. Det er umulig å dekke alle variasjoner med forutsetninger. Men vi tror selve tilnæringsmåten med først og fremst å analysere og beskrive de mangfoldige muligheter som ligger i selve aktiviteten, sammen med konkrete eksempler ut fra erfaringer med aktiviteten, vil gi et godt grunnlag for å prøve, velge aktivitetsform og komme i gang.

Heftene er laget som en innføring for alle som ønsker å komme i gang med den aktuelle aktivitet, enten det er potensielle utøvere, trenere, lærere eller andre. Vi har forsøkt å rekruttere de miljøer og personer som har mest erfaring med tilpasning av den aktiviteten som det enkelte hefte handler om til å skrive om det. Beitostølen Helse- og idrettsenter har f.eks. gjennom mange år samlet mye erfaring med en rekke aktiviteter for mange personer med en stor variasjon av forutsetninger. Disse erfaringene vil mange av heftene bygge på, ved siden av erfaringer som enkeltbrukere, organisasjoner, instruktører og andre har samlet gjennom sin virksomhet.

Det er vårt håp at disse heftene skal inspirere brukere til å komme i gang med aktivitet i sitt eget lokalmiljø og at lærere, instruktører, pårørende og andre kan få inspirasjon til å bistå i den grad det er nødvendig. Det vil slik bli samlet stadig nye erfaringer, og det er vårt håp at disse kan komme til nytte i en senere revidering av disse heftene. Vi er derfor svært interessert i å få reaksjoner, forslag, tips til disse heftene slik at de kan utvikles til å bli et stadig nyttigere produkt for dem det angår.

Lykke til, og velkommen til samarbeid.



Beitostølen Helse- og idrettsenter
August 2001

Innholdsfortegnelse

SKILEIK FOR ALLE	5
TILRETTELEGGING AV ET SKILEIKOMRÅDE FOR ALLE	6
Enkel skileik	6
ENKLE LØYPER	7
TILRETTELEGGING AV SKILEIK PÅ FLATE	8
Aktiviteter i parallellspor	8
Aktiviteter på flattråkket område	9
Løyper og spor på flata	9
GENERELLE PRINSIPPER/TILRETTELEGGING FOR ULIKE GRUPPER AV MENNESKER MED EN FUNKSJONSHEMNING	10
Bevegelseshemmede, stående	10
Bevegelseshemmede, sittende	10
Synshemmede	11
Hørselshemmede	11
Utviklingshemmede	11
LEDSAGERTEKNIKK	12
SKIUTSTYR OG HJELPEMIDLER	14
LITTERATUR	15
ADRESSER	15

Skileik for alle

Å leike og ha det moro på ski bør være målsetningen for all aktivitet på ski. Asbjørn Flemmen gav nytt innhold til begrepet skileik, blant annet gjennom sin bok "Skileik", som kom ut i 1987. For de som ikke har lest denne boka, oppfordrer vi dere til å ta en titt. Det vil garantert gi dere en bredere forståelse av ski som aktivitet, samt at boka er en ypperlig idébank for tilrettelegging av leikeområder for skiaktiviteter. Stoffet som presenteres her forutsetter en viss kjennskap til tilrettelegging av skileikområder og ulike leikaktiviteter på ski.



Vi som arbeider med tilrettelegging av aktivitet for funksjonshemmede får ofte spørsmål om skiaktivitet og skileik for funksjonshemmede utøvere. Dette er i liten grad omtalt i tilgjengelig litteratur, og vi har derfor valgt å komme med et lite supplement til eksisterende litteratur om skileik og skiopplæring.

Skileik - er det noe for mennesker med en funksjonshemning?

Vi ser for oss de største hoppbakkene og kuleløypene og tenker: "Dette kan da umulig være egnet for utøvere som sitter i langrennspigge-kjelke eller utøvere som har mer enn nok med å stå på ski på flat mark". Det er kanskje riktig, men det er viktig å huske at et skileikområde består av så mye mer. Skileikområder med stor variasjon og gode muligheter for individuell tilpasning kan være godt egnet for alle barn.

Noen vil kanskje føle seg usikre på hva ulike grupper av funksjonshemmede kan delta i, og mange er nok langt mer bekymrede enn utøveren selv. Vi glemmer ofte at mange utøvere ønsker å prøve langt større utfordringer enn det vi tror.

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

I første omgang får vi gjøre noen erfaringer i det området man skal benytte. Etterpå gjør man som andre mennesker gjør i et skileik-område; Man fortsetter med den løypa eller aktiviteten man likte best. Det er jo engang slik at alle ikke kan gjøre det samme til samme tid.

Vi bør tenke barn i alle aldre og på ulike ferdighetsnivå ved tilrettelegging av et skileikområde. Vi trenger store og små bakker, runde former og god rytme, løyper i lett terreng, parallellspor, flate områder, rasteplass osv. Et skileikområde kan bli brukt av en atskillig mer sammensatt gruppe mennesker hvis en tar hensyn til en del praktiske forhold som f.eks.:

- 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!
- (evt. 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.

Vi skal ta 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 barn med liten skierfaring vil ikke ha den ferdighet som skal til for å utnytte et slik område fullt ut. Da kan kanskje et akebrett eller en pulk være et alternativ
- For de som ikke ønsker å benytte seg av strukturene i bakken kan det kanskje tilrettelegges 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. Husk at sosialt fellesskap er en viktig del av opplevelsen

Tilrettelegging av et skileikområde for alle

Enkel skileik.

Uten å generalisere for mye mener vi det er riktig å si at de mest krevende strukturene i et skileik-område i mange tilfeller kan være vel krevende for mange funksjonshemmede utøvere. Det betyr at en bør være oppmerksom på muligheten for å lage løyper og strukturer som er tilpasset disse utøverne.

Først generelt om bygging av "vanlige" strukturer som du finner i de fleste skileikområder:

Kuleløyper

Når vi skal lage "enkle" kuleløyper, blir det ofte små, korte kuler med kort avstand mellom kulene. Disse er erfaringsmessig vanskeligere å kjøre enn større kuleløyper med god avstand mellom kulene. Store, runde bølger (1 – 1,5 m høye) med 8-10 meter mellom kulene er langt enklere å kjøre, selv om de kan se store ut. Det er viktig å bygge kulene så brede at en kan kjøre tre i bredden. Det øker muligheten for god ledsaging, samt at barn synes det er moro å kunne kjøre flere sammen.



Hopp

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



START



MÅL

Slalåmløyper

Enkle slalåmløyper med lite traversering kan være et funksjonelt alternativ.

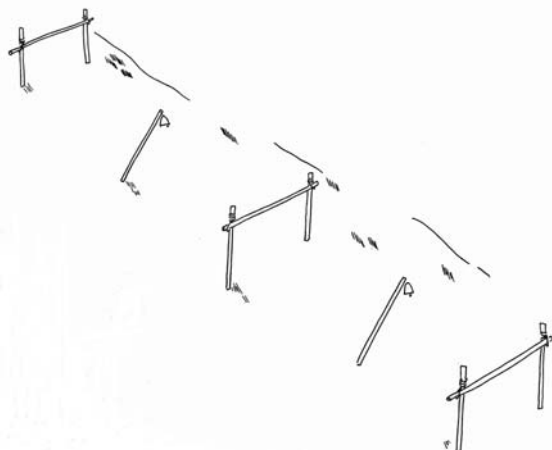
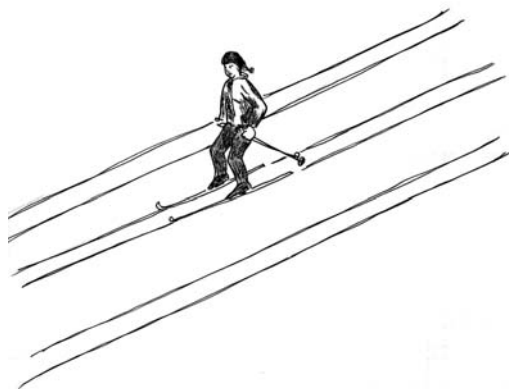
Orgeltramp

Orgeltramp lagd av voksne har en lei tendens til å bli vanskelige. Orgeltramp stiller store krav til balanse og tyngdeoverføring, og skal en bygge orgeltramp er det viktig å lage dem lave med god avstand mellom kulene. Ved litt gode snøforhold kan en noen ganger trå en orgeltramp i snøen, uten å måtte spa.

Enkle løyper

Parallellspor i bakken

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

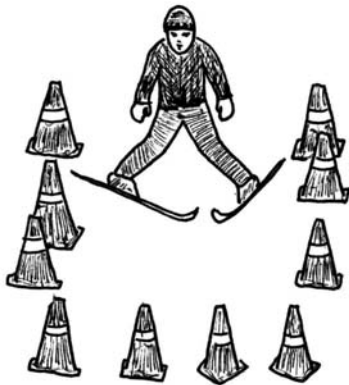


Portalløype

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.

Ballongløype

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



Bremsekorridor

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

Tilrettelegging av skileik på flate

For mange utøvere er aktivitet på flata mer aktuelt enn det som skjer oppe i bakken. Når vi snakker om tilrettelegging for funksjonshemmede er det jo ikke slik at en aktivitet er så mye bedre egnet for funksjonshemmede enn andre aktiviteter. Her er det spørsmål om muligheter for individuelle tilpasninger og konteksten som aktiviteten presenteres i.

I ei gruppe der vi driver leikaktiviteter er det ofte slik at noen er raskere enn andre, og noen beveger seg kanskje litt saktere enn andre. 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

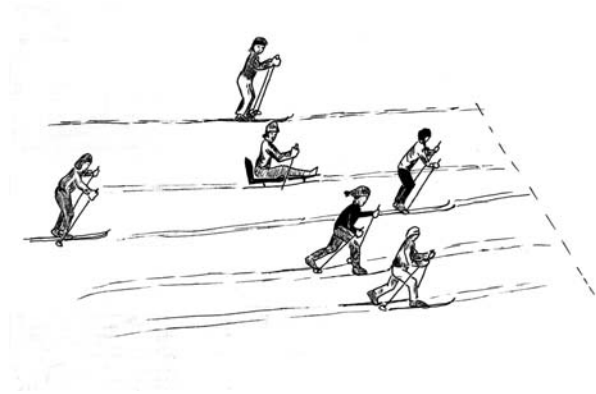
Rødt lys:

Hvert sitt spor. 20-30 meter frem til en person som er "rødt lys". Det handler om å være førstemann frem til den som står foran. Personen foran snur ryggen til og gir barna litt tid til å bevege seg fremover. Så teller han 1-2-3 og sier "Rødt lys" og snur seg mot barna. Da skal ingen bevege seg. De som blir sett i bevegelse må tilbake til start. De som beveger seg raskest kan kanskje få litt større utfordringer som å gå uten staver, gå baklengs osv. Alternativt kan de som beveger seg sakte få en fordel ved å starte nærmere personen som står foran.



Rev og hare:

Hvert sitt spor. 15-20 meter frem til en mållinje. "Harene" starter på linje. To rever starter med 8-10 m tillegg. På signal skal disse forsøke å ta igjen "harene" før de krysser mållinjen. De som blir tatt blir harer. De som beveger seg saktere enn de andre kan få en fordel med å starte nærmere mållinjen.



Andre aktuelle arbeidsoppgaver i parallellsporet

Aktuelle arbeidsoppgaver i sporet:

- Gå uten staver
- Gå baklengs
- Hvor langt kan du gli på 5 fraspark?

Bruk av parallellspor åpner for mange kreative løsninger. Her er ett eksempel:

- En tennisball i hvert spor. Kan du skyve tennisballene foran deg med skituppene?

Aktiviteter på flattråkket område

(f.eks. 10 x 10 m.)

Stiv heks

Bruke et avgrenset område. Gjerne jobbe sammen som par. Dette senker tempoet i aktiviteten. Et par er heks, og skal prøve å ta de andre. De andre parene som dette paret berører, 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. Bevege seg rundt stavene uten å komme borti dem. Kan evt. kombineres med sistenvarianter.

Sangleiker på ski

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

Løyper og spor på flata

Med litt kreativ tenkning er det mange muligheter for å organisere spennende aktiviteter på flata. I boka "[Skileik](#)" ([Flemmen, 1987](#)) er det beskrevet et stor antall ulike løyper og spor som passer for barn og unge 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

Når det gjelder skiskytter-løypa så er vår erfaring at det er utrolig hvor fengende det er for barn og unge å holde på med aktivitet som de kjenner fra TV-bilder. Skiskyting kan organiseres svært enkelt med fem opphengte grytelokk og snøballer som ammunisjon. Vil man legge mer arbeid i det kan en 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 de ulike løypene.

Generelle prinsipper/tilrettelegging for ulike grupper av mennesker med en funksjonshemming

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

Bevegelseshemmede, stående

Dette er en stor gruppe, der vi tenker på alle som av en eller annen årsak har nedsatt bevegelsesmulighet. Mange av disse barna har liten skierfaring, og vil derfor 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 den gruppa som trenger mye støtte under kjøring i kuleløyper, hopp osv. Viser til kapitlet om "[Ledsagerteknikk](#)". Det å kjøre ei kuleløype med ledsager, kan gi opplevelser som det er verdt å ta med seg!

Bevegelseshemmede, sittende

Dette kan være barn som av en eller annen grunn må benytte pulk eller kjelke. Her er det egentlig bare fantasien som setter noen begrensninger. Fart og spenning kan du også oppleve sittende. Det er viktig å se hvilke muligheter et anlegg har, og dersom det er slik at en kan være med og planlegge bygging av anlegget, og vet at det er sittende barn som skal benytte det, kan det være viktig å tenke på noen praktiske småting.

- Det skal være forholdsvis bratt for å få fart på pulk/kjelke
- Det er vanskelig å kjøre kuleløyper, hopp, orgeltramp osv. med langrennspiggekjelke. Her er parallellspor, rundløype osv. bedre egnet
- Husk at dersom en skal kunne ta seg frem med en langrennspiggekjelke i et skileikområde må det være forholdsvis fast underlag, slik at en får tak med skistavene
- Når det gjelder barn 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, snowracere osv. For enkelte funksjonshemmede kan dette imidlertid være nødvendige hjelpemidler for å utnytte et skileikanlegg, og da bør man kunne gjøre noen unntak

- Akehjelpemidler med tilpasset sittestilling kan være nødvendig for enkelte sittende brukere. Se "[Aktivitetshjelpemidler for funksjonshemmede. Ski og vinteraktivitet](#)".
- Et leirområde med sitteplass, gapahuk, bålsted o.l. der man kan se på, varme seg, koke «kaffe», grille osv. er også en positiv måte å aktivisere enkelte brukere

For barn som sitter i pulk/kjelke, bør dette kunne være et alternativ i skileikområdet. Her kan en kanskje ikke gjøre det samme som alle andre, men en er en del av et sosialt miljø. Hvilke deler av skileikområdet er mest egnet for bruk av pulk/kjelke? Hvilke strukturer/løyper kan vi legge til rette for slik at denne gruppa kan aktiviserer seg mer?

Synshemmede

De fleste synshemmede vil trenge ledsager i skileikområdet, selvsagt noe avhengig av synshemmingens omfang og skierfaring. Det er imidlertid ikke noe i veien for at barn kan fungere som ledsager for hverandre. Noen tips:

- De fleste synshemmede føler seg tryggere dersom de har spor å orientere seg etter
- Skal en kjøre uten spor, er det nødvendig med ledsager. Viser til kapitlet om [Ledsagerteknikk](#). For noen synshemmede er det tilstrekkelig at en holder i staven, rett under barnets hånd
- Ved å markere hoppkanter, toppen av kuler osv. med signalfarge (eks. rødt) kan en gjøre det lettere for svaksynte å orientere seg.

Hørselshemmede

Hørselshemmede kan benytte skileikområdet på samme måte som funksjonsfriske, men det krever at man er bevisst i forhold til kommunikasjon. Døve og tunghørte har også forskjellige behov når det gjelder tilrettelegging for kommunikasjon.

Her er det noen tips om praktiske tiltak.

- Noen døve og tunghørte bruker høreapparat, men et høreapparat kan aldri erstatte normal hørsel. Munnnavlesning er et viktig hjelpemiddel for å oppfatte talespråk, i tillegg til tolking av ansiktsuttrykk og kroppsspråk
- Munnnavlesning fungerer best i en-til-en samtaler og er ikke egnet som kommunikasjonsmetode for lengre samtaler og foredrag
- Det er viktig at man ikke dekker til munnpartiet hvis døve og tunghørte skal ha mulighet til å se hva du sier. Ikke overdriv munnbevegelsene, og snakk i vanlig tempo. Det hjelper ikke om du snakker høyt
- Det er viktig å etablere øyekontakt før du begynner å snakke med en døv. Dette må gjøres på en måte som er mulig å oppfatte for den døve, for eksempel gjennom håndbevegelser, ved å ta kontakt på skulderen, dunke på golvet eller ved å blinke med lys
- God belysning er viktig for å lette munnnavlesningen. For at døve skal kunne avlese er det best at du står/ sitter med ansiktet mot vinduet (eller annen lyskilde) og den døve med ryggen mot vinduet, slik at lyset faller på ansiktet ditt
- Lever en skriftlig beskjed dersom det er viktig informasjon. En tavle er praktisk
- Ha gjerne en fast kontaktperson som hjelper med å gi beskjed til den døve
- De fleste døve benytter enhåndsalphabetet, og det er enkelt å lære seg dette. Det finnes både videoer og bøker om tegnspråk. Se adr. til [Norges Døveforbund](#) bak i heftet
- Døve har tilgang på inntil 70 timer med tegnspråk-tolk årlig. Tolkens oppgave er å formidle begge/alle partenes utsagn ved direkte kontakt mellom partene og tolke alt som blir sagt

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

Utviklingshemmede

Det er i prinsippet ingen forskjell i å lære utviklingshemmede og såkalte funksjonsfriske å stå på ski. Det krever imidlertid at vi som instruktører har bred basiskunnskap om nybegynneropplæring. Ideelt sett bør all aktivitet for alle barn være leikbetont, men vi vet av egen erfaring at vi også benytter øvelser og aktiviteter som mer spiller på de rasjonelle vurderingene. Dette er vanskeligere overfor utviklingshemmede, og i så måte er skileik en meget positiv måte å lære tekniske ferdigheter på.

I tillegg vil vi nevne:

- Det er viktig å ha god tid. Utviklingshemmedes hovedproblem er ofte evnen til å forstå, og de trenger mer tid til dette enn mange andre
- Enkelte ganger vil det være behov for å kunne sette grenser. Hva som er akseptabel atferd bør en avklare med foreldre/foresatte, dersom dette blir et problem for utøveren selv, trener og andre utøvere
- Ikke minst overfor utviklingshemmede er det viktig med positiv tilbakemelding. Noen ganger lar kanskje fremgangen vente på seg, og når den kommer skjer det ofte med svært små steg. Da er det viktig at vi husker å gi ros, selv om fremgangen kan synes liten
- Utviklingshemmede er en gruppe som i mindre grad enn de fleste andre kan ta imot store mengder muntlig informasjon. Da kan gode øvingsbilder, hermeøvelser og baning være mer hensiktsmessig. Det er viktig at instruktøren legger vekt på lystbetont aktivitet og læring gjennom lek
- Ønsker du å vite mer om arbeid med utviklingshemmede kan du ta kontakt med [Norsk Forbund for Utviklingshemmede](#) (NFU). Se [Adresser](#) bak i heftet

Ledsagerteknikk

I forhold til barn med liten skierfaring, barn med motoriske vansker, synshemmede, enkel-amputerte osv. 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.

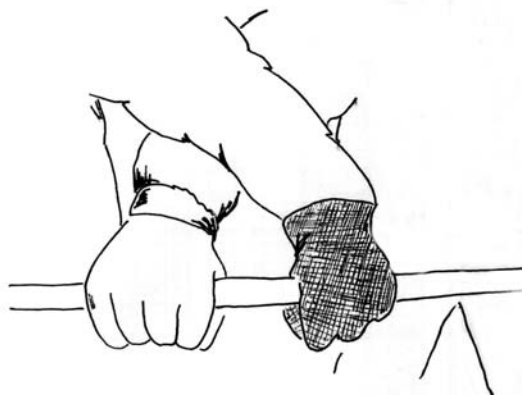


Slalåmstaur/staver på tvers, to ledsagere

Utøveren står her 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 man påvirke posisjonen ved å "styre" med stokken. Dette kan for eksempel være aktuelt ved kjøring med synshemmede. Teknikken er generelt egnet når en øver på å gli rett frem.

Slalåmstaur/staver på tvers, en ledsager

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



Hendene på hofta

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



"Hest og vogn"

Kontaktleddet er to slalåmstaur eller staver. Ledsageren bør primært kjøre foran. God teknikk i forhold til nybegynneropplæring for alle, spesielt i sammenheng med innlæring av plogteknikk.

"Hold skituppen"

Ledsager kjører baklengs foran utøver. I tillegg kan ledsager holde skituppene til utøver sammen, for bedre å kunne kontrollere plogkjøring. Utøver kan evt. støtte seg på hodet til ledsager, eller bare holde i hendene. God teknikk for innlæring av plog. Setter visse krav til skiferdighet hos ledsager.



Ledsager kjører bak utøver (evt. med staur foran)

Ledsager står bak utøver med skiene på utsiden av utøver sine ski. Holder i utøver sine hofter, evt. rundt livet. Med staur eller staver på tvers foran er det litt lettere å få til riktig grunnstilling. Passer best for å gli rett frem. Med hensyn til sikkerhet bør ledsageren aldri falle! Denne teknikken er ikke egnet dersom utøver legger seg bakover og blir hengende på ledsager.

Dette er hensiktsmessige teknikker i forhold til mennesker med balanseproblemer/nedsatte motoriske ferdigheter, synshemmede i en nybegynnerfase, utviklingshemmede osv.



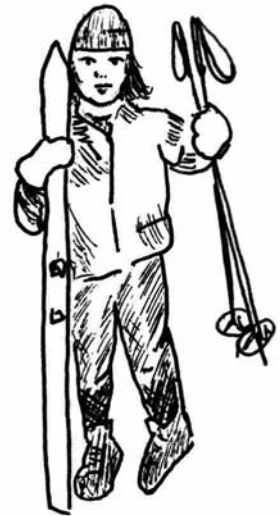
Skiutstyr og hjelpemidler

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. Vi erfarer dessverre ofte at funksjonshemmede utøvere, som en følge av dårlig rådgivning hos sportsforhandlere, ender opp med for stive ski.



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 også ofte resten av utstyret uhensiktsmessig tungt.

Støvler



Her er det store valgmuligheter. Det viktigste prinsippet er at en 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. Vi ser at det nå er mulig å oppnå mye av den samme stabiliteten gjennom å velge litt høyere støvler, eksempelvis 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 fremoverbøyd. Dette gjør enkelte modeller lite aktuelle for funksjonshemmede brukere.

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

Hjelpemidler

For bilder og beskrivelse av hjelpemidler viser vi til [Aktivitetshjelpemidler for funksjonshemmede. Ski og vinteraktivitet](#). Norges Skiforbund/Beitostølen Helsesportscenter (2000).

Litteratur

Flemmen, A:

"Skileik" Universitetsforlaget, Oslo 1987

"Vinteraktiviteter for funksjonshemmede",
Kulturdepartementet, Idrettsavdelingen, 1994

[Aktivitetshjelpemidler for funksjonshemmede. Ski og vinteraktivitet.](#)

Norges Skiforbund/Beitostølen Helse- og idrettscenter, 2000
(kun som Internett-versjon)

Adresser

Norges Skiforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion
0840 OSLO
Tlf 21 02 90 00
<http://www.skiforbundet.no/>

Beitostølen Helse- og idrettscenter

2953 BEITOSTØLEN
Tlf 61 34 08 00
<http://www.beitostolenhelsesport.no>

Valnesfjord Helse- og idrettscenter

Østerkløft Øvre
8215 VALNESFJORD
Tlf 75 60 21 00
<http://www.vhss.no>

Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund

Serviceboks 1, Ullevål stadion
0840 OSLO
Tlf 21 02 90 00
<http://www.nfif.no>

Norges Døveforbund

Gamle Borgen vei 5, 1385 Asker
Tlf 66 90 70 70, tekst-telefon 66 90 70 50, faks 66 90 70 66
E-post: norgesdoveforbund@c2i.net
www.norges-doveforbund.no/

Norsk Forbund for Utviklingshemmede

Rosenkrantzgt. 16
0160 OSLO
Tlf 22 39 60 50, faks 22 39 60 60
E-post: firmapost@nfunorge.org
<http://www.nfunorge.org>