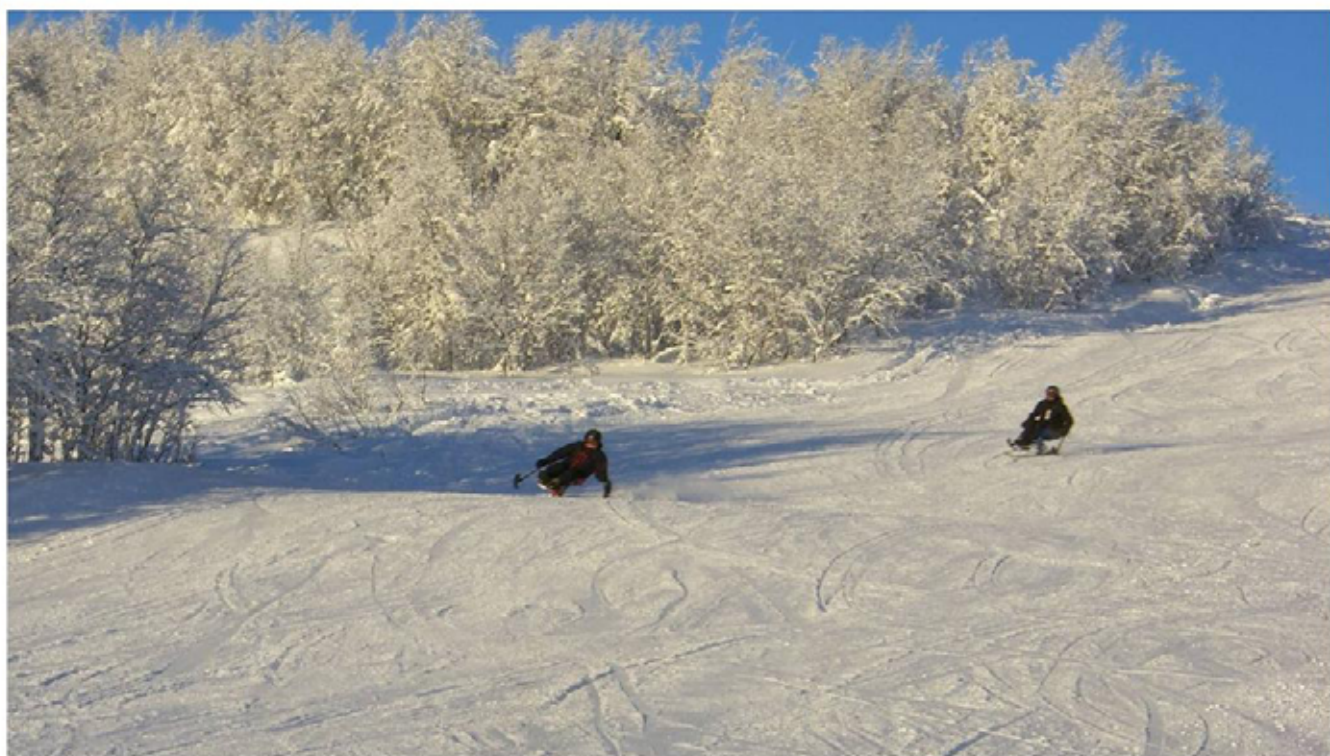


Sittende alpint; sitski og biski



Utarbeidet av:
Prosjektkoordinator/ ergoterapeut: Hege Anmarkrud
Rapportansvarlig/ ergoterapeut: Helen Riise Øvrelid
Beitostølen Helseportsenter 2007

Innholdsliste

1.0 Målgruppe	2
2.0 Generell beskrivelse av sittende alpinutstyr	2
3.0 Kartlegging	2
3.1 Utøvers mål	2
4.0 Sittende alpint	3
4.1 Beskrivelse av sittende alpint, en ski:	3
4.1.1 Bruksområde og funksjon	4
4.1.2 Eksempel	5
4.2 Beskrivelse av sittende alpint, to ski:	5
4.2.1 Bruksområde og funksjon; Bi Uniq biski	5
4.2.2 Bruksområde og funksjon; Dualski	6
5.0 Utøvelse av aktiviteten	7
5.1 Klær/utstyr	7
5.2 Sikkerhet	7
5.3 Kurs	7
5.4 Aktivitetsutførelse	8
5.4.1 Balanseøvelser	8
5.4.2 Grunnstilling	8
5.4.3 Impuls til sving	9
5.4.4 Ledsaging	9
5.4.5 Fall	9
5.4.7 Ledsaging ved fall	10
5.4.8 Biski	10
6.0 Ledsager	10
6.1 Ski	10
6.2 Skiferdigheter	10
6.3 Kurs	11
6.4 Ledsagerbevis	11
7.0 Anlegg/ tilgjengelighet	11
7.1 Anlegg	11
7.1.1 Tilgjengelighet til anlegget fra parkeringsplass	12
7.1.2 Skistue/ varmetue	12
7.2 Heis	12
7.2.1 Stolheis	12
7.2.2 Tallerken-/ t-krokheis	13
8.0 Produktoversikt	13
9.0 Adresser og telefonnummer til firmaene	14
Målskjema: Sittende alpint	15

1.0 Målgruppe

Utøvere som ikke kan bruke ordinært alpinutstyr/snøbrett.

2.0 Generell beskrivelse av sittende alpinutstyr

Sittende alpinutstyr består av et sitteskall, som ved hjelp av et avfjæret understell er montert på en eller to slalåmski. Utstyret er til bruk i alpinbakke og gjør det mulig for sittende utøvere å kjøre ski. Skiene har forskjellige bruksområder og setter ulike krav til funksjon hos utøveren. Når utøveren kjører selv, bruker han/ hun krykkeski, delvis for å holde balansen og delvis for å styre. Dersom utøver skal bli ledsaget av en annen person er det ikke nødvendig med krykkeski, men en ledsagerbøyle. Sittende alpinutstyr kommer i flere størrelser fra barn til voksen. Nybegynnere i sittende alpint anbefales å gå på kurs, da dette er en aktivitet som krever innføring fra instruktører som har kunnskap om denne type hjelpemidler. Sittende alpinutstyr finnes også med fire ski. Navnet er da skikart eller kartski. Denne typen vil ikke bli beskrevet i dette kapitlet, da den av ulike grunner ikke har vært med i prosjektet. Vi gjør likevel oppmerksom på at den finnes. Ta kontakt med firma for ytterligere informasjon.

3.0 Kartlegging

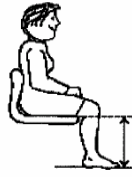
Før en velger hvilket produkt som passer til den enkelte er det nødvendig med en kartlegging av brukers forutsetning for å utøve aktiviteten.

Kartleggingen skal inneholde informasjon om utøvers diagnose og hvilke fysiske og mentale funksjoner som kan påvirke utførelse av aktiviteten. Den skal si noe om funksjon i armer, balanse, spastisitet, kontrakturer, feilstillinger, bolkontroll, hodekontroll og lignende. Dersom utøver har hjerte-/ lungeproblemer og/ eller epilepsi bør en konferere med medisinsk personell.

3.1 Utøvers mål

Kartleggingen må også inneholde mål i forhold til sittebredde, lårlengde og legglengde. Sittebredden måles når utøver har på seg de klærne han skal bruke i aktiviteten. Det er ikke nødvendig å ta høyde for at utøver skal kjøre med varmepose, siden varmeposen er tilpasset sitskien.

Ved måltaking må en være nøye, da for store sitteskall vanskeliggjør innlæring av ferdigheter på sitski.



Sittebredde måles i cm.	Lårlengde måles i cm	Legglengde måles i cm	Ryggghøyde måles i cm
<i>Måles i rett linje over den bredeste delen av hoften</i>	<i>Måles sittende fra knehase til bakerste punkt på bakenden</i>	<i>Måles fra knehase til fot underlag. Husk skotøy.</i>	<i>Måles fra sete til underkant av skulderbladet.</i>

- Armlengde: Målene tas fra skulderkule til håndledd (strekk armen rett frem, og mål fra innerst i armkroken). Armlengde oppgis for at man skal kunne velge riktig lengde på krykkeski. Krykkeskien skal ikke gå over albueleddet!
- Ryggghøyde: Valg av høyde på ryggstøtten kommer an på utøvers funksjon. Dersom utøver har en høy skade, for eksempel ved brystnivå, kreves det en rygg som gir støtte opp til skadenivå.

Kartleggingen skal inneholde utøvers vekt og totalhøyde. Vekt er nødvendig for å kunne stille fjæringsmekanismen på skien slik at den gir tilstrekkelig demping. Dette er også viktig for at hjelpemiddelsentralen, og leverandør av hjelpemiddelet, skal kunne se om det er samsvar mellom målene som er blitt tatt.

En bør tenke gjennom en del ting før en velger å starte opp prosessen med anskaffelse av sittende alpinutstyr. Hvem skal aktiviteten utføres sammen med? Hvor skal aktiviteten utføres? Hvordan skal utstyret transporteres? Har eventuell ledsager behov for innføring i aktiviteten?

Det er alltid en fordel å bruke tid ved utprøving. Det er også en fordel at utøver får prøve ulike typer fordi ulike modeller krever ulik funksjon. Det er også individuelle forskjeller i forhold til hva man mestrer og hva en trives med.

4.0 Sittende alpint

Sittende alpint kan deles inn i tre kategorier.

- Sittende alpint, en ski
- Sittende alpint, to ski
- Sittende alpint, fire ski

4.1 Beskrivelse av sittende alpint, en ski:



Sittende alpint med en ski er i utgangspunktet for utøvere som mestrer, eller som over tid og med trening kan mestre, å kjøre alene.

4.1.1 Bruksområde og funksjon

Aktiviteten stiller krav til sittebalanse og styrke i overkroppen. Utøveren kjører med krykkeski delvis for å holde balanse og delvis for å styre. Sittende alpint med en ski krever noenlunde lik styrke og bevegelighet i begge armer. De fleste selvstendige kjørere har skadenivå under thoracalvirvel nr. 5 (brystnivå), men noen med høyere skader mestrer også sittende alpint med en ski. Er skadenivået høyere enn brystnivå, er det sannsynlig at en møter utfordringer i forhold til styrke og balanse. Her skal man imidlertid ikke være for kategorisk. Variasjon i motivasjon, innstilling og selvstendighet spiller også stor rolle for å mestre denne aktiviteten.

Sittende alpint på en ski egner seg for utøvere som mestrer, eller over tid kan mestre, aktiviteten selvstendig. I en begynnerfase, og spesielt for barn som skal starte på ski, kan en montere på en ledsagerbøyle på sitskieren. En ledsager står da bak sitskieren på egne ski. Ledsager kan være med på å lede skien og gi instruksjon i forhold til kjøringen. Det anbefales å bruke ledsagerline når man ledsager sitski. Ved innlæring av ferdighet i sitskieren anbefales det å ikke være avhengig av ledsager og ledsagerbøyle for lenge. Dette kan føre til feil innlæring av teknikk, samt at en sjelden får erfaring med å falle. Gjennom å løsrive seg tidlig, får man erfaring med hvilke stimuli en skal gi, for at skien skal oppføre seg riktig når man kjører.

For selvstendige utøvere er det avgjørende at sitteskall, ski og krykkeski er godt tilpasset. Et sitteskall skal sitte like godt som en slalåmsko. Skallet skal omslutte kroppen. Dersom skallet er for stort, vil utøver få store vansker med å gjennomføre svingene. Ved første sving vil hoften/ bakenden bevege seg i skallet, og tyngdeoverføringen til neste sving vil bli umulig. Et sitteskall som sitter tett, er grunnlaget for å kunne mestre sitskieren selvstendig. Det er derfor av betydning at utøver bytter sitteskall etter hvert som man vokser. Det er ikke nødvendig å bytte ut hele skien ved vekst. Sitteskallet kommer i flere ulike bredder. Ryggdelen til sitteskallet kommer i ulike høyder. Når man skal velge høyde på ryggen kommer dette an på funksjonsnivå. Personer med høye ryggmargskader trenger mer støtte og dermed en høy rygg.

Sittende alpint med en ski er utstyrt med demper. Vær oppmerksom på at denne blir justert i henhold til vekt på utøver. På noen ski er dette enkelt og kan gjøres av utøver etter opplæring. På andre er det nødvendig med hjelp fra hjelpemiddelsentralen eller firma.

Krykkeskiene

Krykkeskiene skal både være med på å styre skien og på å holde balansen. Det er derfor avgjørende at disse er innstilt med riktig høyde. Som et utgangspunkt skal krykkeskien rekke opp til 2/3 av underarmen. Det er svært viktig at krykkeskiene ikke går over albueleddet, da dette kan føre til stygge skader på overarm.

Det finnes to ulike typer krykkeski. Den ene typen har to utgangsstillinger – kjørestilling og forflyttingsstilling. I kjørestilling er skiene på krykkestaven nedslått, og krykkeskiene er da glatte mot snøen. Krykkeskien er utstyrt med pigger på den bakerste delen av skien. Piggene bruker man når krykkeskien skal brukes i forflyttingsstilling. Skien på krykkestaven er da oppslått. Ved hjelp av piggene på enden kan en pigge seg bortover flaten, samt bruke dem når man skal opp i stående stilling for å komme på stolheis. Den andre typen krykkeski har kun en utgangsstilling – kjørestilling.



Denne type krykkeski har en pigg fremme på skituppen. Ved å sette denne i bakken kan en skyve seg fremover, og også heise seg opp i stående stilling med sitskien.

4.1.2 Eksempel

Gutt 14 år. Han bruker manuell rullestol til forflytning inne og elektrisk rullestol ute. Han har lik styrke i begge armene og god sittebalanse. Nederste del av korsrygg er utsatt for trykksår, og han har hatt problemer med dette flere ganger. Han har tidligere kjørt sittende alpint med en ski, og har nå vokst ut av den.

Sitskien har fungert svært godt, og han ønsker å bytte til et større sitteskall. Med bakgrunn i at utøver er utsatt for trykksår nederst i korsryggen er det nødvendig med ekstra tilpassing. I samarbeid med firma valgte man å legge inn ekstra trykkavlastende materiale i bakkant av setet og rygg for å minske trykk mot utsatt område. Dette er av betydning med tanke på å motvirke trykksår. Når man valgte dybde på setet bestemte en å ha et dypere sete enn de målene en oppgav på skjemaet, slik at en kunne legge inn ekstra materiale i bakkant sete og rygg. På grunn av god sittebalanse kunne man velge en lav rygg. Gutten ønsker å kjøre med vanlig skibukse og skijakke, samt dobbelt ullundertøy. Varmepose var derfor ikke nødvendig.

4.2 Beskrivelse av sittende alpint, to ski:

Sittende alpint, to ski, er for sittende utøvere som trenger mer stabilitet enn det sittende alpint med en ski kan gi. Utøveren kan kjøre alene med krykkeski, eller ved hjelp av ledsager. To ski er montert på et understell som sikrer at begge skiene kanter når man legger skien over til siden.

Sittende alpint med to ski har en bredere støtteflate, og er lettere å holde balansen på enn sitski med en ski. Det er lettere å utløse svingen på grunn av den store innsvingen på skiene, og fordi de to skiene beveger seg i forhold til hverandre. Sittende alpint med to ski, gir fin skifølelse, og er et godt alternativ for dem som ikke har forutsetning for å kjøre sittende alpint med en ski.

Det finnes to utgaver av sittende alpint med to ski. Bi Uniq biski og dualski.

4.2.1 Bruksområde og funksjon; Bi Uniq biski



Etter vår erfaring er biski egnet for de som ikke kan kjøre alene, begrunnet i nedsatte fysiske eller mentale forutsetninger for aktivitetsutførelsen. Fordi utøver ikke skal kjøre alene, stilles det ikke like store krav individuell tilpassning i forhold til setebredde. Skien kommer derfor i størrelse barn, junior og voksen. Den er utstyrt med ledsagerbøyle og en mengde ekstrautstyr. Da man har ledsager, og skien er utstyrt med ledsagerbøyle, er en ikke avhengig av krykkeski.

Ved ledsagerstyrt alpint skal man alltid vurdere tyngden på utøver i forhold til forutsetningen til ledsager. Utøver bør ikke veie mer enn 70 kg. Dette kommer av at ledsager skal ha kontroll over utstyret under kjøring. Ved bruk i stolheis kan det bli for tungt for ledsager å mestre påstigning alene. Heller ikke her skal en være kategorisk.

Eksempel

Gutt 12 år. Som sin far elsker han fart og spenning. På grunn av nedsatt funksjon kan han ikke bruke ordinært alpinutstyr. I forflytning bruker han ledsagerstyrt elektrisk rullestol. Han har ingen viljestyrt funksjon i armer eller bein. Han har også nedsatt hodekontroll.

På grunn av guttens funksjon valgte man å tilpasse en biski. Denne skien har et sete og høy rygg som gir god støtte også sideveis. På grunn av nedsatt hodekontroll ble den tilpasset med nakkestøtte. Skien var utstyrt med firepunkts sele, og disse ble brukt. Far skulle være ledsager, og på grunn av hans høyde (180 cm) ble skien tilpasset med en forlenger på ledsagerbøylen. Pose til sitski ble valgt fordi han hadde nedsatt temperaturregulering. En valgte også strømper med varmeelement fordi tovet ull ikke ga tilstrekkelig varme. I ledsaging brukte far ledsagerbelte med line til sikring. Linen monteres i fars ledsagerbelte og til biskien.

4.2.2 Bruksområde og funksjon; Dualski



Dualski er sittende alpinutstyr med to ski, og er egnet både for dem som kan mestre å kjøre alene og for dem som ikke kan det. På grunn av at den har to ski, har den en bredere understøttelsesflate og den setter derfor ikke så store krav til balanse. I likhet med sittende alpint en ski, kan man bruke krykkeski for støtte og styring. Dualski er også godt egnet for dem som ønsker å kjøre utenfor preparerte løyper. På grunn av den brede understøttelsesflaten vil den ikke synke så dypt i løssnø.

Eksempel

Jente 14 år. Hun kjører elektrisk rullestol ved hjelp av fotstyring. Høgre hofte er ute av ledd, noe som har ført til benlengdeforskjell. Hun er spastisk i armer og bein, i tillegg til at hun har kontrakturer i begge knær.

På grunn av kontrakturer måtte jenta sitte med 90 grader vinkel i knærne. En valgte derfor å tilpasse en dualski. I denne skien sitter en med et høyere tyngdepunkt som gjør det mulig å sitte med 90 graders vinkel i knærne. Setet ble tilpasset ved at man skar ut en del i forkant på skallet på høyre side. I bakkant av venstre side ble det lagt inn en pute i ryggdelen for å gi støtte. Dualskien ble tilpasset med ekstra høy rygg for å gi bedre støtte og stabilitet. Det var flere ledsagere som skulle være med å kjøre. Ledsager brukte belte med line til sikring. Linen er montert mellom ledsagerbelte og dualskien.

Eksempel

Gutt 23 år. Han har tidligere drevet med stående alpint. Han har etter en bilulykke ingen funksjon under brystnivå. Han har nedsatt balanse i sittende, men lik styrke i armene.

Ut fra guttens funksjon prøvde han både sittende alpint med en ski og sittende alpint med to ski (dualski). Han mestret begge skiene, men opplevde selv at dualski fungerte best for hans situasjon. Den krevde mindre i forhold til balanse, og førte dermed til at han opplevde mer mestring av sitskien. Med dualskien kunne han også kjøre i løssnøen. Med tanke på at han tidligere hadde kjørt mye i løssnø sammen med kameratene var det viktig for ham å kunne fortsette med dette. Det ble ikke gjort endringer i forhold til sitteenheten annet enn at riktig bredde og høyde på ryggstøtten ble valgt. Krykkeskiene ble tilpasset i forhold til høyde.

5.0 Utøvelse av aktiviteten



5.1 Klær/utstyr

Gode og varme klær er en forutsetning for sittende alpinutøvere. Mange personer med funksjonsnedsettelse har nedsatt blodsirkulasjon og sensibilitet. Vær oppmerksom på at stramme stropper rundt beina kan føre til ytterligere nedsatt sirkulasjon, og dermed økt fare for nedkjøling. Med denne begrunnelsen skal man ikke oppholdet seg i sitteskallet mer enn 1-2 timer i forhold til hvor kaldt det er. Man skal regelmessig ut av skallet for å sørge for god blodgjennomstrømming. For ytterligere å forhindre nedkjøling er det anbefalt bruk av ull som innerste lag, pluss votter, lester, og andre klær i tovet ull, samt et vindtett lag utenpå. Dersom dette ikke er tilstrekkelig, finnes det votter og sokker med innlagt varmeelement. Disse går på batterikilde. Til sittende alpint er det produsert egne varmeposer og beintrekk. Posene er spesiallaget for ikke å gå inn i sitteenheten på sitskjen. Pose til sitski, votter og sokker med varmeelement kan en få stønad til som hjelpemiddel. De ulike firmaene som har sittende alpinutstyr kan levere varmeposer. Det finnes flere leverandører på votter og sokker med innlagte varmeelement.

5.2 Sikkerhet

Hodet er utsatt for skader. Hjelm er derfor anbefalt, både for utøver og ledsager. Mange utøvere velger også å bruke ryggskinne. Hjelm og ryggskinne kan kjøpes i vanlig handel, og dekkes ikke av folketrygden. Det er viktig at man går over utstyret og sjekker at skruer er godt festet. Alle bevegelige ledd på sitskjen bør smøres. Spesielt gjelder dette heisutløsermekanismen. Ski til sittende alpint bør glides på lik linje med vanlige alpinski. I alpinbakken skal man vise skivett og ellers følge den informasjonen og de sikkerhetsregler som finnes.

5.3 Kurs

Skikretsene arrangerer ulike kurs. Disse skal være godt kvalitetssikret med instruktører utdannet gjennom Norges Skiforbund. Liste over utdannede instruktører finner du på

<http://www.norges-skiforbund.com/skicart/ledsagere2.asp>. I tillegg har mange av firmaene, som leverer sittende alpinutstyr, utdannede instruktører.

5.4 Aktivitetsutførelse

5.4.1 Balanseøvelser

Sitski handler om balanse. Det første man skal tenke på er om skien er plan mot underlaget. Det kan sjekkes ved at man vrir seg litt sideveis, og kjenner at man har flat kontakt mot snøen.



Man kan begynne med å holde den ene krykkeskien i snøen, løfte den andre opp, rotere til siden og se etter krykkeskien. Denne bevegelsen finner man igjen når en skal begynne å kjøre på ski og svinge. Man ser i den retningen en skal svinge.



Man kan gjøre øvelsen mer avansert ved at man løfter begge krykkeskiene rett fremfor seg, vrir over til siden og følger krykkene med blikket. En kan videre løfte opp begge krykkeskiene over hodet, senke dem ned til hver sin side og opp igjen. På denne måten flytter man på tyngdepunktet i kroppen. Å skyve seg fremover og bakover i snøen er også en god balanseøvelse, da man er i bevegelse i tillegg til at man må holde plan ski mot underlaget.

5.4.2 Grunnstilling



Når man sitter i sitskia skal man ikke ligge bakpå, heller ikke sitte midt i skia, men ha lett framoverbøyd kropp. For plassering av krykkeskiene kan man tegne opp en halvmåne i snøen. Man har en rett strek ut fra bindingen på skien, og en sirkel fra tuppen på foten og bak til denne streken. I dette området skal krykkeskien alltid være. Da vil man få god hjelp i forhold til balansen. I det øyeblikket man stikker krykkeskiene fram med strake armer, har man ingenting å støte imot med dersom en blir ustø.

Dette er viktig å passe på når man begynner å kjøre. Ha krykkeskiene i halvmånen, og overkroppen lett fremoverbøyd. Vær også stabil og rolig i overkroppen, da alle impulser og bevegelser man gjør i overkroppen gir impulser til skia.

5.4.3 Impuls til sving



Impuls til sving skapes ved å rotere overkroppen og holde parallelle krykkeski. Husk å følge krykkeskiene med blikket! Dette kan man sitte og øve på når man står stille.

Når man skal begynne å lære å kjøre sving, er det en fordel å starte med å kjøre på skrå, og lage en sving opp i bakken. Etter hvert som ferdigheten bedres, kan man øke farten og svingbuen, slik at man etter hvert krysser fallinjen i bakken.

5.4.4 Ledsaging



Når det gjelder ledsaging i sitski, kan man få sitski både med og uten ledsagerbøyle, for barn og voksne. På sitski uten ledsagerbøyle plasserer man tre eller fire fingre mellom skallet og ryggen på utøver. Det er viktig at ledsager har korte ski, slik at man ikke kommer i konflikt med utøvers krykkeski. Det helt ideelle er å ha lik innsving på ski til ledsager og ski på sitski.



Hvis utøver har behov for å komme seg opp en bakke i starten for å øve på nybegynnertechnik, og det er tungt for utøver å pigge seg opp selv, kan man hjelpe til ved å ta tak i ramma på sitskien og dytte utøveren bakover. Det er viktig å ta tak i ramma!

5.4.5 Fall

Ved fall er det viktig å sørge for at man har armene tett inntil kroppen for å unngå at armene hektes i snøen, noe som lett kan føre til bruddskader. Det er sitski-skallet med hoften, samt skuldre, som skal ta imot fallet.



Når man skal komme seg opp etter fall, skal man passe på at skia er nederst i fall-linja i bakken. Da blir bakken mye nærmere krykkeskia, og det blir lettere å støte seg opp. Man bruker da ytre krykkeski og hånda som er nærmest bakken til å skyve seg opp. Siste biten tar man tak med den andre krykkeskien for å hjelpe til.

5.4.7 Ledsaging ved fall



Ledsager tar av seg skiene og setter en fot på bindingen. Han tar videre tak i ramma på sitskien og hjelper til opp.

5.4.8 Biski

Biski er en fin aktivitet for personer som ikke mestrer å kjøre sitski. Biskien er konstruert for å være ledsagerstyrt. Utøver sitter i en type ski som er lett å svinge med, da den har to ski med god innsving, som begge kanter når man legger biskien til siden. Dersom ledsager fører biskien til siden, og utøver bøyer seg til samme siden, vil skia svinge lett. Utøver er med og bidrar til sving når han legger hodet og kropp over mot siden. Det er derfor viktig med god kommunikasjon mellom ledsager og utøver, slik at man jobber til samme side.

6.0 Ledsager

6.1 Ski

Som ledsager for sittende alpint er det av betydning at man velger riktige ski. Etter vår erfaring er det best at ledsager har korte ski med innsving. Skiene bør ikke være lenger enn 170 cm. Lange ski kan føre til at skiene til ledsager kommer i konflikt med skiene til sitskien, eller krykkeskiene. Det vil da kunne bli vanskelig å kontrollere sitskien slik en ønsker. Det er en fordel at man prøver ut ulike lengder før en går til innkjøp av nye ski. Ledsager bruker ikke staver når en kjører ledsagerstyrt alpint.

6.2 Skiferdigheter

Mange er av den oppfatning at det er vanskelig å være ledsager til sittende alpint, og en vegrer seg derfor med å starte med aktiviteten. En ledsager skal ha grunnleggende skiferdigheter før man setter i gang. Som et minimumskrav bør man mestre parallellsvinger og hockeystopp. En ledsager må kunne ha fokus på utøver under kjøring, og ikke på egne skiferdigheter. Som ledsager skal en også mestre unnamanøvrering i skål-/ t-krokheis, dersom kroken ryker. En

må da kunne hindre at en selv og sitski/ biski sklir bakover. Dette gjøres ved at man vender skien på tvers av fallretningen, for så å kjøre ut av heistrasèen. Dersom en ikke mestrer grunnleggende skiteknikk, tilbyr de fleste alpinanlegg opplæring i ordinær alpinksjoring. Priser kan variere noe fra anlegg til anlegg.

6.3 Kurs

Vi oppfordrer ledsagere til å delta på kurs. Det å være ledsager krever både kunnskap om skivettregler og ferdigheter på ski. Skiforbundet har god oversikt over aktuelle kurs for både nybegynnere og viderekomne. Man kan også få informasjon gjennom Norges funksjonshemmedes idrettsforbund www.nfif.no Mange av firmaene som selger denne type hjelpemidler har også god oversikt over aktuelle kurs. Noen alpinanlegg kan ha instruktører som behersker innføring/ opplæring i ledsaging av sittende alpint. Kontakt det alpinanlegget du ønsker å bruke og forhør deg om dette. Ledsager/ utøver må dekke kostnadene selv.

6.4 Ledsagerbevis

Dersom du er avhengig av ledsager, og har ledsagerbevis, kan man i flere av de norske anleggene bruke dette. Undersøk gjerne med anlegget først, da det finnes varierende rabatter og ordninger.

For mer informasjon om ledsagerbevis, eller anskaffelse av ledsagerbevis, kan du kontakte kulturetaten eller sosialetaten i din bostedskommune. Du kan også kontakte Statens råd for Funksjonshemmede, som har utarbeidet en veileder for ledsagerbevis. www.srff.no

7.0 Anlegg/ tilgjengelighet

Før man skal til et alpinanlegg kan det være nyttig å ta kontakt med det aktuelle anlegg, for å skaffe informasjon om de har erfaring med sittende alpint.

7.1 Anlegg

Nybegynnere på sittende alpint skal begynne å kjøre i brede slake bakker. Der har man muligheten til å ta store svinger, der skien tverrstilles på bakkens fallinje. På denne måten begrenses farten, samt at en får god tid til å planlegge neste sving.

Alpinbakker er merket med fargekoder for vanskegrad og bratthet. Rekkefølgen på fargekoden er som følger, fra enklest til brattest:

1. Blå
2. Grønn
3. Rød
4. Svart

For de som skal lære å kjøre sittende alpint, anbefales det å starte med blå trasè, da disse bakkene skal være slake og brede hele veien ned. De som mestrer den grunnleggende kjøreteknikken, og er blitt selvstendig i bakken, kan gå over til å kjøre grønn trasé. Svart trasé

blir sjelden brukt av utøvere av sittende alpint. Slike trasèer er kun for de med ekstreme ferdigheter på ski, da de er for bratte for de aller fleste til at man opplever kjøre glede.

Oversikt over hvilke bakker som finnes i det aktuelle anlegget, skal vises på et oversiktskart. Dette skal være lett tilgjengelig i heisområdet. Om du går inn på aktuelt anlegg på nettsiden; www.skiinfo.no vil du finne oversikt over hvilke bakker som finnes i anlegget.

7.1.1 Tilgjengelighet til anlegget fra parkeringsplass

Utøvere av sittende alpint har med seg mye utstyr som er tungt å bære. Det er derfor nødvendig at det finnes parkeringsplasser merket for handikappede i nær tilknytning til heisanlegget. Det sees som en stor fordel at parkeringsplassen ligger i relativt lik høyde i terrenget som heisanlegget, slik at utøver selv kan skyve seg inn til heis, eller at ledsager dytter utstyr med eller uten utøver i sitskien. Dersom du har spørsmål om dette så ta kontakt med Norges skiforbund. De er i ferd med å kartlegge tilgjengeligheten i norske alpinanlegg.

7.1.2 Skistue/ varmistue

Som påpekt tidligere kan man bli raskt nedkjølt, spesielt i beina, når man kjører sittende alpint. Det er derfor viktig å ta pauser med jevne mellomrom for å komme seg ut av skallet og sørge for økt blodsirkulasjon. Dette gjelder spesielt for utøvere som kjører sitski. Det kan være en fordel å komme seg inn i en ski-/ varmistue, som bør være tilrettelagt med tilgjengelighet til servicefunksjonene (toalett og kafeteria).

7.2 Heis

For sitski og biski skal det være mulig å ta alle typer heis. Uansett hvilken type heis man velger å bruke, skal man alltid ha kommunikasjon med heispersonell før man begynner å kjøre. Det er fordi heispersonell skal være klar over at det kommer utøvere av sittende alpint, og eventuelt senker ned farten under påstigning. For utøvere av sittende alpint er det viktig at avstigningsområdet er flatt og litt hellende på slutten. En tendens til motbakke vil føre til at man ikke kommer seg ut fra avstigningsområdet.

Sittende alpinutøvere skal ikke passere tellemaskinene fordi man kan bli sittende fast. Snakk med heispersonellet og lag avtale om å kunne passere gjennom en åpning i gjerdet.

7.2.1 Stolheis



Før man begynner å kjøre skal heispersonell både i topp og bunn informeres om at utøver av sittende alpint skal bruke heisen, og at de eventuelt må senke fart under på- og avstigning.

Ved adkomst til stolheisen, må man i de aller fleste tilfeller passere en port som regulerer hvor mange som slipper gjennom for påstigning til heisen. For utøvere av sittende alpint må en sørge for å komme seg relativt raskt gjennom og stoppe i god avstand fra

porten. Porten er ikke utstyrt med føler for når den møter motstand, og vil dermed presse utøver til sides og over i velt.

7.2.2 Tallerken-/ t-krokheis

Også for denne type heis, skal heispersonell informeres om at utøver av sittende alpint skal bruke heisen. Begrunnet i sikkerhet, skal ingen nybegynnere i sittende alpint ta denne type heis uten at en person har kontroll over nødstoppen, både i bunn og på topp. Det skal alltid være øyekontakt mellom topp og bunn. Det anbefales også at det brukes intercom, for å sikre god kommunikasjon.

Ved påstigning til tallerken-/ t-krokheis skal tallerkenen/ t-kroken tres ovenifra og ned inn i heisutløserhempen. Det er viktig at heisutløsermekanismen er enkel, og at utøver er fortrolig med bruken av den.

8.0 Produktoversikt

De ulike firmaene har pr 1.1.2007 utdannede sitskiinstruktører. Leveringstid og pris på de ulike produktene kan variere fra firma til firma. Firmaet kan ha underleverandør i de ulike landsdelene. Kontakt derfor hovedkontoret for informasjon om hvem dette er.

Produkt	Merke	Levrandør
Sittende alpint på <u>en</u> ski	Praschberger Snowball	Aktiv hjelpemidler A/S, Bardum as, HandiNor as, Sitski Norway, Quality Care AS
	Praschberger Monoski	Aktiv Hjelpemidler A/S, Bardum as, HandiNor as, Sitski Norway, Quality Care AS
	Tessier Uniski	Bardum as
	Impact sitski barn/ voksen	Sandberg-Nilsen AS
Sittende alpint på <u>to</u> ski	Tessier Dualski	Bardum as
	Bi-Uniqe Biski	Sitski Norway, Quality Care AS, Bardum as, Aktiv Hjelpemidler A/S
Sittende alpint på <u>fire</u> ski	Woodstar Skicart	Bardum as

9.0 Adresser og telefonnummer til firmaene

Aktiv Hjelpemidler A/S
www.aktiv-hjelpemidler.no
Telefon: 67 90 22 29

Bardum as
www.bardum.no
Telefon: 64 91 80 60

HandiNor as
www.handinor.no
Telefon: 63 88 72 40
Sitski Norway
www.sitski.no
Telefon: 97 11 18 80

Quality Care AS
www.quality-care.no
Telefon: 411 60 541

Sandberg-Nilsen AS
Telefon: 62 81 89



Målskjema: Sittende alpint

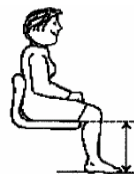
Navn på utøver:	F.nr.:
Adresse:	Telefon:
Opphold på BHSS i perioden:	

Kontaktperson på BHSS:	Stilling:
Treffes på telefon: 61 34 08 00	E-post:

Kontaktperson hjemmekommune:	Telefon:
Hjelpemiddelsentral hjemfylke:	Telefon:

Utøvers mål:

Høyde: cm
Vekt: kg
Underarmslengde: cm (måles fra albuen til håndledd)



Sittebredde: cm	Lårlengde: cm	Legglengde: cm	Rygg høyde: cm
Måles i rett linje over den bredeste delen av hoften	Måles sittende fra knehase til bakerste punkt på bakenden	Måles fra knehase til fot underlag, vanlig skotøy.	Måles fra sete til underkant av skulderbladet.

Produktet:

SLETT DET SOM IKKE PASSER

Type: Prashberger Prashberger snowball Uniski
 Bi- Ski Dual ski VFC Tessier

Setebredde (cm):

- Prashberger: 28 30 32 34 36 38 40 42 44
- Tessier (skallstr.): 1 (31-34) 2 (33-36) 3 (35-38) 4 (37-40)
 5 (39-42) 6 (42-45)
- Biski: barn junior voksen

Setedybde (cm): 35 40 45 Annet (sete må kuttes)

Rygg høyde (cm): 20 25 30 35 40 Annet (rygg må kuttes)

Krykkeski: _____ cm (oppgi underarmslengde) Type:

Ekstra utstyr: Ledsagerbøyle Ledsagerbøyleforlenger (Biski)
 Dobbel ledsagerbøyle (Tessier) Elastisk tau og sele
 Ben-beskyttelse trekk Sitskpose
 Trekk til sitski Trekk til krykkeski
 Annet _____

Nødvendige tilpassinger:

Har andre typer blitt prøvd? ja Nei

- Side 2
- I så tilfelle hvilke?

Skal aktiviteten utføres sammen med noen når du kommer hjem? Ja Nei
I så tilfelle hvem?

Trenger ledsageren/e opplæring? Ja Nei

Kontaktperson i særforbund/Idrettslag

Særforbund	Kontakt person	Telefon	E-post	Webside
Ski	Knut Berntsen	21 02 94 18	knut.berntsen@skiforbundet.no	www.skiforbundet.no
	Anne Ragnhild Kroken	93 05 40 58	Anne.kroken@skiforbundet.no	www.skiforbundet.no
Utviklingskonsulent				www.idrett.no

Se www.nfif.no

Finnes det alpinanlegg i nærområde? Ja Nei
Er dette tilrettelagt? Ja Nei

Transport av utstyr?

Funksjon/diagnose (armfunksjon, balanse, utholdenhet, skade nivå osv)?

Har utøver individuell plan?

Tilsagn (d.m.å).

Tilsagn på (navn på produkt) er gitt fra NAV HMS Oppland. (navn på produkt) er bestilt fra (firma med telefon nr).

Tilsagnsansvarlig ved BHSS sender skriftlig søknad på skjema "Hjelpemidler, krav om varig utlån" til hjelpemiddelsentralen i brukers hjemfylke. Lokal terapeut er informert og vil bli tilsendt kopi av søknadspapirer. I området merknader på søknadsskjema skrives det: "Det er gitt tilsagn på det aktuelle hjelpemiddelet fra NAV HMS Oppland".

Det bes om at det gis tilbakemelding til tilsagnsansvarlig ved BHSS når (navn på produkt) er utlevert.

Vennlig hilsen