

Klatring og funksjonsnedsettelse

Kompetansekurs for klatreinstruktører



- NIF - kode** :
Arrangør : Norges klatreforbund (NKF)
Varighet : 8 timer, inkludert selvstudium
Sist revidert : Første utgave 27.10.17
Forfatter : Siren Greve og Siw Ørnhaug

Innhold

MÅL FOR KURSET	3
FORBEREDELSE TIL KURSET	3
GENERELT OM KURSET	3
Varighet	3
Opptakskrav	3
Rammene for kurset	4
Krav til kursleder.....	4
Litteratur.....	4
Utstyr	4
GJENNOMFØRING	4
Tidsplan.....	5
Introduksjon	5
Teori	5
Praktisk del	6
Avslutning.....	7
KURSLEDERS ERFARINGER	7

Mål for kurset

Deltakerne skal opparbeide trygghet i møte med utøvere, som grunnlag for god tilrettelegging og et godt samarbeid.

Forberedelse til kurset

Deltakerne skal ha lest kompendiet Klatring og funksjonsnedsettelse og ha kjennskap til innholdet.

Generelt om kurset

Kurset gir en innføring i tilrettelegging av fysisk aktivitet, med spesiell vekt på klatring. Det gis praktiske råd for organisering av klatringen og om klatreområde og utstyr. Noen former for funksjonsnedsettelse blir omtalt med tanke på praktiske forhold knyttet til klatreaktivitet. Kurset gjennomføres med en teoretisk og en praktisk del.

Varighet

- Selvstudium: 2 timer i forkant av kurs.
- Kurs: 6 timer. I utgangspunktet er kurset tenkt kjørt på en dag, helgedag eller ettermiddag/kveld, men om nødvendig kan det deles opp å kjøres over to kvelder.

Opptakskrav

- Formell kompetanse: Klatreleder inne.
- Alder: Minimum 18 år.

Rammene for kurset

- Den praktiske delen av kurset skal holdes i en innendørs klatrevegg. Kursleder har ansvar for å vurdere sikkerhet ved anlegget før kurset starter. Kursleder har også ansvar for å vurdere sikkerhet ved utstyr som brukes under kurset.
- Kursleder har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset.
- Kursleder skal om nødvendig gjennomføre tiltak for å minimere risikoen.
- Ulykker og farlige situasjoner som oppstår under arrangementet skal rapporteres til den som har engasjert kursleder til å holde kurset, samt til NKFs ulykkesdatabase.
- Sørg for at den delen av veggen som egner seg for kurset er tilgjengelig.
- Maks 12 deltakere per instruktør.
- Det anbefales å gi påmeldingsfrist i god nok tid før kurset til at deltakerne rekke å lese gjennom pensumlitteraturen.

Krav til kursleder

Formell kompetanse: Trener I og gjennomført kurs i Klatring og funksjonsnedsettelse.

Litteratur

Obligatorisk: Klatring og funksjonsnedsettelse, Siren Greve og Allan Rank Christoffersen 2017. Kompendiet kan lastes ned på www.klatring.no.

Utstyr

- Kursdeltakerne bringer sitt personlige klatreutstyr, og i tillegg et par joggesko eller lignende, 2 par votter og skjerf/sjal/buff.
- Kursleder og kursarrangør gjør avtale om hvem som stiller med hva av annet utstyr til praktisk øvelser.
- Utstyr til praktiske øvelser:
f. eks. reimer, bånd/båndsløyger, sportstape, markeringstape, øyedeksel, øreplugger, hørselvern, boksehansker, ertepose eller lignende.

Gjennomføring

I det følgende er skissert et forslag til gjennomføring av kurset. Tidsfordeling må tilpasses deltakernes erfaringer og behov.

Eksempel på tidsplan

- Introduksjon 15 min
- Teori 1 t 30 min, inkl. kort pause hvis behov
- Pause 15 min
- Praktisk del 3 t 30 min, med pauser og diskusjon undervegs
 - Simulering 1 t 45 min
 - Buldring med lek og øvelser 1 t 15 min
 - Det første møtet 15 min
 - Oppsummering 15 min
- Avslutning 30 min

Introduksjon

- Instruktører og deltakere presenterer seg
- Forventninger til kurset
- Tidsplan

Teori

1. Tilrettelegging av fysisk aktivitet generelt
 - Hvilken kunnskap trenger instruktøren?
 - Betydning av rammer og mål
 - Kommunikasjon
 - Motivasjon og mestring
2. Noen former for funksjonsnedsettelse og praktiske forhold knyttet til klatring
 - Synshemning
 - Hørselshemning
 - Ryggmargsskade
 - Hjerneskode/CP
 - Amputasjon
 - Utviklingshemning
3. Tilrettelegging av klatreaktiviteter
 - Hvorfor er klatring en god aktivitet?
 - Hvilke hensyn må tas?
 - Det første møtet
 - Selve klatringen - tilpasning til den enkelte utøver og tilrettelegging for god utvikling
 - Instruksjon og veiledning
 - Bruk av buldring
4. Organisering av klatreaktivitet
 - Målgruppe

- Rekruttering
- Økonomisk støtte
- Starte egen klatregruppe?
- Hjelp til sikring

5. Klatrefelt, innevegger og utstyr

6. Konkurranser og samlinger

Praktisk del

Det bør holdes fokus på å være en aktiv instruktør. Ha god kommunikasjon med den som klatrer og gi veiledning og tilbakemelding undervegs.

I. Simulering

Øvelser for å kjenne litt på hvordan det kan være å klatre med funksjonsnedsettelse, og å øve på tilpasset instruksjon og veiledning. I utgangspunktet ved taukltring, men noen av øvelsene kan også gjøres ved buldring.

- Arbeid i grupper på tre til fire personer. I tillegg til en klatrer og sikrer/instruktør kan da en eller to personer være observatør. Bruk et par minutt til intern oppsummering mellom øvelsene.
- Deltakerne kan jobbe med selvbestemt problemløsning innenfor utvalgte oppgaver. De kan selv velge hvor hemmet de ville være, ha en eller flere utfordringer og hvor vanskelig kltringen skal være. Det bør også fokuseres på å prøve å binde seg inn samt å ta på seg sele og sko med nedsatt funksjon.
- Gode klatrere kan bruke joggesko for å gjøre utfordringen større. Det samme gjelder kltring med boksehansker, tykke votter eller lignende, som egen øvelse eller samtidig med andre oppgaver.
- Forslag til øvelser:
Klatre med bind for ett/begge øyne.
Klatre med øreplugg og/eller hørselsvern.
Klatre med en arm helt eller delvis ute av funksjon; evt. binde fast den andre armen.
Klatre med ett ben helt eller delvis ute av funksjon; evt. binde fast det andre benet.
Klatre med boksehansker eller tykke votter; evt. med ertepose eller lignende i hånden i tillegg til vott.
- Pause og erfaringsdeling.

II. Buldring med lek og øvelser

Øvelser for å bli bedre kjent med buldringens mange muligheter.

- Arbeid i en eller flere grupper tilpasset oppgavene. Bruk observatør også her og bytt roller for hver øvelse. Bruk et par minutt på oppsummering mellom øvelsene.
- Det anbefales å bruke både enkle øvelser og samarbeidsøvelser.
- Øvelser kan hentes fra kapitlet Lek og øvelser i kompendiet eller fra kurserfaringer i PowerPoint presentasjonen. En kan også jobbe videre med noen av forslagene beskrevet under simulering.

- Pause og erfaringsdeling.

III. Det første møtet

Forslag til en presentasjon av hvordan man kan møte en utøver og gjennomføre den første klatreøkten. Vurder behov for presentasjonen avhengig av kursdeltakernes erfaringer og ønsker. Presentasjonen kan gjennomgås av kursleder eller en av kursdeltakerne.

IV. Oppsummering av den praktiske delen.

Avslutning

- Kort oppsummering av kurset
- Ble forventninger innfridd?
- Erfaringer og spørsmål
- Tilbakemelding/evaluering: muntlig/skriftlig; på stedet eller e-post i etterkant.
- Klubberfaringer: oppfordre deltakerne til å melde inn erfaringer fra ulike aktiviteter og arrangement til NKFs administrasjon.

Kursleders erfaringer

I og med at dette er et relativt nytt kurs, er det viktig at de som holder kurs formidler sine erfaringer. Hva fungerte godt, hva kan forbedres?

Kurserfaringer kan sendes inn til NKFs administrasjon.

Norges klatreforbund

Postboks 5000

0840 Oslo

klating@klating.no

www.klating.no