

Norges klatreforbund

Kompetansekurs i paraklatring

Kursmal



NORGES KLATREFORBUND

Forfatter: Siren Greve og Kjersti Gausvik

Sist revidert: Januar 2020

Innhold

Innledning.....	2
Hovedmål	2
Målgruppe	2
Rammer	2
Opptakskrav.....	2
Antall deltakere	2
Varighet på kurs.....	2
Kompetansekrav kursholder.....	2
Krav til anlegg og utstyr	2
Annet	3
Vurdering.....	3
Praksis.....	3
Søke godkjenning	3
Kvalifisering	3
Regodkjenning.....	3
Pensum.....	3
Moduler	4
Modul 1 – teoridelen	4
Mål	4
Praktisk.....	4
Læringsemner	4
Modul 2 – praktiske delen	5
Mål	5
Praktisk.....	5
Modul 3 Avslutning av kurset	7
Mål	7
Praktisk.....	7
Læringsemner	7

Innledning

Kurset er utviklet av Norges klatreforbund (NKF) og skal gi deltakerne en innføring i tilrettelegging av klatring for personer med funksjonsnedsettelse. Kurset gjennomføres med en teoretisk og en praktisk del.

Kurset er utarbeidet med tanke på å videreutdanne klatreleder inne, trenere og NF instruktører, innen paraklatring.

Hovedmål

Etter endt kurs skal kursdeltakerne føle seg trygge i møte med paraklatrere og beherske temaene i kurset for å kunne gi kompetent og inspirerende instruksjon og veiledning. Det er også et mål at kurset skal bidra til økt aktivitet innen paraklatring i klubb.

Målgruppe

Kurset er utarbeidet for instruktører som behersker grunnleggende ferdigheter innen nybegynneropplæring.

Rammer

Opptakskrav

- Formell kompetanse: Klatreleder inne eller tilsvarende sertifisering
- Alder: Minimum 16 år*

*Personer under 18 år kan ikke ha selvstendig sikkerhetsansvar. De kan derimot være medhjelpere på paraklatreaktivitet.

Antall deltakere

- Maks 12 deltakere per instruktør. Det er en fordel med minimum 6 deltakere, for å kunne gjennomføre oppgavene på praktisk del, dele erfaringer og diskutere.

Varighet på kurs

Total varighet: 8 timer

- Selvstudium for deltakere: 2 timer i forkant av kurs
- Kurs: 6 timer

Kompetansekrav kursholder

- Formell kompetanse: Godkjent trener 1 og kompetansekurs i paraklatring.
- Praktisk erfaring: Minimum 50 timer med instruksjon/trening med paraklatring de siste 5 år.
- Utover de formelle kravene anbefales NIF sitt tilretteleggingskurs i paraidrett.

Kursleder skal være registrert i Brattkompetanse.

Krav til anlegg og utstyr

Anlegg:

- Den teoretiske delen av kurset holdes i et møterom.
- Den praktiske delen av kurset holdes i en innendørs klatrevegg, tilrettelagt for topptau. I tillegg er en buldrevegg en fordel, men buldreaktiviteten kan gjennomføres i nedre del av en tauvegg.

Kompetansekurs i paraklatring

- Det anbefales å gi påmeldingsfrist i god tid før kurset slik at deltakerne får lest gjennom pensumlitteraturen.

Utstyr:

- Tilgang til nødvendig teknisk utstyr som datamaskin, projektor osv.
- Reimer/slynger, karabiner, merketape, ørepropper, hørselvern, buff, boksehansker (om mulig), ertepose eller lignende.
- Kursdeltakerne tar med: klatresele, taubrems og klatresko, samt et par joggesko eller lignende.

Annet

Kursleder sitt ansvar:

- Kursleder skal sende ut informasjon til kursdeltakerne om kurset, inkludert litteratur, utstyr til kurset og annen praktisk informasjon.
- Kursleder har ansvar for fortløpende vurdering av risiko og sikkerhet underveis i kurset, og må om nødvendig gjennomføre tiltak for å redusere risikoen.
- Ulykker og farlige situasjoner som oppstår under arrangementet skal rapporteres til den som har engasjert kursleder til å holde kurset. De skal også rapporteres i NKF's ulykkedatabase.

Vurdering

Ingen vurdering ut over deltakelse på kurset. Se «søke godkjenning».

Praksis

Ingen krav til praksis i ettertid.

Søke godkjenning

Deltakere som oppfyller opptakskravet om klatreleder inne søker godkjenning i Brattkompetanse innen 3 måneder etter gjennomført kurs.

Kvalifisering

Kurset er et kompetansekurs, det gir ingen kvalifisering.

Regodkjenning

NKF stiller krav til regodkjenning etter 5 år. Det kreves minimum 50 timer praksis for å bli regodkjent. Det er den enkelte kursdeltaker sitt ansvar å sørge for regodkjenning før godkjenningsperioden er utløpt. Se NKF sine sider for mer informasjon.

Pensum

Obligatorisk:

- NKF kompendium: Klatring og funksjonsnedsettelse, Siren Greve og Allan Rank Christoffersen 2017.
- NKF dokument: Veileder for oppstart av paraklatring
- Om paraklatring på klatring.no
- Kjennskap til barneidrettsbestemmelsene

Anbefalt:

Kompetansekurs i paraklatring

- NKF dokument: Tips til rutesetting til paraklatring og paraklatrekonkurranser
- NKF dokument: Arrangørhåndbok for paraklatring i klatrekonkurranser
- Om paraidrett på Norges idrettsforbund sine nettsider

Moduler

Nedenfor er en skisse til gjennomføring av kurset for å nå kursets kompetansemål. Tidsfordeling må tilpasses deltakernes erfaringer og behov, både med hensyn til teori og praksis.

Tidsplan:

Modul	Innhold	Timer
1.	Introduksjon og teori	1,5
2.	Praktisk del	4
3.	Avslutning	0,5
Timer totalt		6

Praktisk økt er anbefalt å ha følgende oppdeling:

- Øvelser i tauvegg 1 ½ t
- Buldring med øvelser 1 ½ t
- Diskusjon og avslutning av praktisk del ½ t
- Pause ½ t

Modul 1 – teoridelen

Mål

Etter endt kurs skal deltakerne kjenne til:

- relevante begrep innenfor paraidrett
- betydningen av rammer og omgivelsene for deltagelse i og utbytte av klatring
- noen typer funksjonsnedsettelse og kjente utfordringer knyttet til klatring
- hvordan klatring kan være en gunstig aktivitet for en person med funksjonsnedsettelse
- hvilke ferdigheter som trenes gjennom klatring
- hvordan starte opp og organisere paraklatring.

Praktisk

Ingen praksis i denne modulen.

Læringsemner

1. Tilrettelegging av fysisk aktivitet
 - a. Begrepsavklaring
 - b. Betydning av rammer og mål
 - c. Kommunikasjon
 - d. Motivasjon og mestring
 - e. Samarbeid mellom instruktør og utøver
2. Noen typer funksjonsnedsettelse og praktiske forhold knyttet til klatring
 - a. Synshemming
 - b. Hørselshemming

Kompetansekurs i paraklatring

- c. Bevegelseshemming
- d. Utviklingshemming
3. Tilrettelegging av klatreaktiviteter
 - a. Hvorfor er klatring en god aktivitet?
 - b. Hvilke hensyn må tas?
 - c. Anlegg inne og utstyr
 - d. Elementer i tilrettelegging
 - e. Instruksjon og veiledning
 - f. Tauklatring og buldring
4. Organisering av klatreaktivet
 - a. Målgruppe og rekruttering
 - b. Økonomisk støtte
 - c. Oppstart og organisering i klubb
 - d. Samlinger og konkurranser

Modul 2 – praktiske delen

Mål

Etter endt kurs skal deltakerne;

- få innsikt i hvordan det kan være å klatre med en funksjonsnedsettelse
- kunne tilrettelegge og tilpasse paraklatreaktivet
- kunne gi hensiktsmessig instruksjon og veiledning
- belyse ulike sider ved buldring og tauklatring, og vurdere hva som kan passe best i ulike situasjoner
- kunne praktisere et utvalg av øvelser, leker og aktiviteter

Praktisk

- Det anbefales å ha felles oppsummering og erfaringsdeling mellom de ulike oppgavene. La også gruppene bruke et par minutt til intern oppsummering mellom hver rolle/øvelse. Få med erfaringer både fra klatrer, instruktør/ sikrer og observatør (se nedenfor).
- Det anbefales at kursleder planlegger oppfølgingsspørsmål og tilleggsinformasjon til felles erfaringsdeling og diskusjoner.
- Det kan være nyttig å klatre med joggesko og/eller votter med tanke på vurdering av rutenivå og type klatretak for paraklatring, men det må tilpasses kursdeltakers eget klatrenivå og målet med oppgaven.
- Inndeling i grupper tilpasses oppgavene og plass en har til rådighet.

Øvelser i tauvegg

- Øvelsene er primært for å la kursdeltakerne kjenne på hvordan det kan oppleves å klatre med nedsatt funksjon av ulik art. Samtidig skal kursdeltakerne øve på tilpasset instruksjon, kommunikasjon og veiledning.
- Instruktøren skal være aktiv i sin rolle og, ha god kontakt med den som klatrer. Det skal være fokus på kommunikasjonen mellom instruktør og klatrer.
- Det anbefales å arbeid i grupper på tre til fire personer. Én klatrer, én er instruktør/sikrer og en eller to personer er observatør(er).
- Det er ikke nødvendig at alle kursdeltakerne prøver alle roller i hver oppgave. Prioriter eventuelt gjennomgang av alle oppgavene.

Kompetansekurs i paraklatring

- Deltakerne kan prøve å binde seg inn i sele og ta på sko med nedsatt funksjon som beskrevet i oppgavene nedenfor.
- Man kan vurdere å legge inn situasjonsbeskrivelser, for eksempel at det er første gang en person deltar på paraklatring eller at det kan være behov for ikke-verbal instruksjon.

Forslag til oppgaver:

- Klatre med bind for øynene. Klatrer kan også gå til klatreveggen med bind for øynene.
- Klatre med øreplugg og hørselsvern.
- Klatre med en arm eller ben helt eller delvis ute av funksjon.

Buldring - Tilpasset trening, teknikk, lek og øvelser

- Det er hensiktsmessig å benytte buldring i denne økten fordi det tar kortere tid og en kan gå igjennom flere oppgaver. Det er også enklere med kommunikasjon og gir bedre mulighet for diskusjon underveis.
- Her kan man vurdere og veksle mellom praktiske øvelser og diskusjoner.
- Arbeid i en eller flere grupper tilpasset oppgavene. Man kan danne større grupper ved samarbeidsøvelser hvis det kan være en fordel med flere klatrere.
- Bruk eventuelt klatrer, instruktør og observatør som tidligere hvis det velges oppgaver der det er naturlig, og bytt roller underveis. Husk da fokus på instruksjon og kommunikasjon.
- I noen av øvelsene kan det klatres med boksehansker eller tykke votter, eventuelt med en ertepose eller lignende i håndflaten inni votten. Dette for å erfare nedsatt grep og betydning for valg av type klatretak og teknikk.

Oppgaver

Oppgave 1: Lek og øvelser i klatrevegg – med trening av teknikk og samarbeid.

- Øvelser: Kan hentes fra kompendiet "Klatring og funksjonsnedsettelse" eller andre kilder. Både individuelle øvelser og samarbeidsøvelser skal gjennomgås.
- Det anbefales å ha en liste det kan velges fra eller gi konkrete oppgaver.
- Oppfølgingsspørsmål: Hvilke ferdigheter kan trenes i de valgte leker og øvelser?

Oppgave 2: Tilpasset trening og teknikk.

- Ta utgangspunkt i kjente utfordringer ved en type funksjonsnedsettelse.
- Gi gruppene en problemstilling og la de arbeide med å finne mulige tilpasninger i klatringen i forhold til utfordringene. Start med minst mulig informasjon og fyll på etter hvert.
- Forslag til problemstilling: Arbeide inn et bulder for en person som har sterkt nedsatt syn eller er blind.
- Oppfølgingsspørsmål: Hva kan gjøres for å redusere behovet for forklaring og hjelp til forflytning og øke flyten i klatringen?

Læringsemner

- Praktisk gjennomføring av paraklatring

Diskusjon og avrundning av praktisk del

- Hvordan fungerte veggen og rutene med hensyn til utfordringene?
- Diskusjon: Om hva som kan egne seg best av tauklatring og buldring i ulike situasjoner og øvelser. Eventuelt andre tema.
- Andre erfaringer og forslag?

Modul 3 Avslutning av kurset

Mål

Målet med denne delen er at deltakerne skal reflektere rundt utbytte av kurset og videre planer for oppstart av paraklatreaktivitet i deres klubb.

Praktisk

- Spørsmål og tilbakemeldinger
- Kursdeltakernes utbytte av kurset og planer for oppstart med paraklatring
- Informasjon om aktuelle kanaler for paraklatring

Læringsemner

- Refleksjon
- Informasjon om aktuelle kanaler for paraklatring