

Tips til rutesetting til paraklatring og paraklatrekonkurranser



Foto: Dag Stuan

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	1
Innledning	2
Kort om funksjonsnedsettelse og klatring	3
Rutesetting	4
Generelle forhold	4
Valg av klatretak	4
Spesielle hensyn til ulike typer funksjonsnedsettelse	4
Rutesetting til konkurranser for paraklatrere	6

Innledning

Denne veilederen gir informasjon om rutesetting til paraklatring. Det forutsettes at du kjenner til generelle prinsipper for rutesetting, se rutesetterutdanningen til Norges klatreforbund (NKF). Veilederen er et forslag. Veilederen er delt inn i følgende underkapitler:

- 1) Kort om funksjonsnedsettelse og klatring
- 2) Generelt om rutesetting til paraklatring
- 3) Rutesetting til paraklatrekonkurranser

Paraklatring er klatring for mennesker med ulike funksjonsnedsettelse. «Para» kommer av parallell, som betyr at idretten er likestilt og gjennomføres samtidig eller ved siden av. Ordet «paraidrett» er en fellesbetegnelse og inkluderer bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede. Paraidrett ønskes brukt av Norges Idrettsforbund (NIF) i stedet for «idrett for mennesker med en funksjonsnedsettelse».

Kort om funksjonsnedsettelse og klatring

NIF sier at idretten selv definerer hva som er en funksjonsnedsettelse i den enkelte idretten. IFSC har delt paraklatring internasjonalt inn i følgende fire kategorier. 1) klatrere med nedsatt synsevne, 2) mangel av en hel arm eller underarmen, 3) mangel av hele benet/del av benet, 4) redusert bevegelsesutslag, kraft og/eller stabilitet. Målet med dette underkapittelet er å gi rutesetteren basiskunnskap om hvilken type funksjonsnedsettelse man burde kunne ta hensyn til.

Synshemming:

- 1) Nedsatt synsevne: Personer med nedsatt synsevne varierer fra de som er fullstendig blinde til de som har delvis redusert synsskarphet og/eller redusert størrelse av synsfeltet. De kan oppleve begrensninger i bevegelsesevne og balanseproblemer.

Amputasjon / dysmeli:

- 2) Bruk av en hånd/arm: Klatrere med en amputasjon bruker ofte stumpen for å huke/holde seg fast på klatretak. Om vinkelen på taket ikke er riktig for balansen må taket ofte matches. En kombinasjon av begrenset rekkevidde og balanse kan gjøre det utfordrende å flytte seg sideveis.
- 3) Bruk av en fot/ben: Noen, men ikke alle, bruker benprotese når de klatrer. En amputasjon av nedre ekstremitet kan gjøre at bevegelsene blir asymmetriske og at balansen er påvirket.

Det er stor variasjon i kategorien som grupperer sammen klatrere med redusert bevegelsesutslag, kraft og/eller stabilitet. Under er det to eksempler på undergrupper som klatrer i denne kategorien.

Rullestolbrukere: Til felles for klatrere som er rullestolbrukere er at de har redusert funksjon i et eller begge bein. Avhengig av type funksjonsnedsettelse kan det være nedsatt sensorisk funksjon (nedsatt følelsessans) og/eller motorisk funksjon (nedsatt koordinasjonsevne). En del av klatrerne som er rullestolbrukere kan i tillegg ha redusert funksjon i overkroppen og armene.

Bruk av en kroppsside: Klatrere med en lammelse av en side av kroppen benytter seg i hovedsak av den "friske" siden for å bevege seg i klatreveggen. Avhengig av skaden kan det være nedsatt sensorisk funksjon (nedsatt følelsessans) og/eller motorisk funksjon (nedsatt koordinasjonsevne). Klatrere med halvsidig lammelse har ofte utfordringer med balanse (spesielt med lange flytt sideveis) og det er vanskelig å få godt grep/stå stødig med hånden/på foten som er lam.

Rutesetting

Generelle forhold

Når det gjelder rutesetting til paraklatring er det i utgangspunktet viktig å ta hensyn til de vanligste utfordringene som mange kan oppleve.

- Rutene bør være fra grad 3 og oppover. Ruten kan skrues både på sva, vertikal og overhengende vegg.
- Det er mulig å ha med ekstra tak i en egen farge som kan brukes eller elimineres bort når rutene skal klatres. Slik kan veggen bli tilrettelagt for alle klatrere.
- Vurder andre tilpasninger av ruter utover skruing:
 - Teiping av retning mellom tak (nedsatt syn).
- Klatreren som har asymmetrisk bevegelsesmønster. Dersom det er mulig, sett rutene gjerne med "speilbilder" ved crux-seksjoner, slik at klatreren da kan velge en rute som går enten til venstre eller høyre basert på deres asymmetri. Pass på at hver retning er omtrent like vanskelig.

Valg av klatretak

Når det gjelder valg av klatretak, må man vurdere antall, størrelse, struktur, form og farge.

- Størrelse: Variert, men med mulighet for godt grep med hele hånden. Også fottak skal være store for å gi klatreren mulighet til å lære å bruke føttene (fottak kan ikke være for «gode»).
- Form: Variert. Noen funksjonsnedsettelse tilsier at man må bøttetak som også kan tas fra siden. Tenk på at takene også skal være gode fottak.
- Struktur: God friksjon støtter klatrere med nedsatt gripeeve
- Farge: Mørke og skarpe farger som skaper kontrast til veggen.

Spesielle hensyn til ulike typer funksjonsnedsettelse

Funksjonsnedsettelse	Tips til ruteskruer
Nedsatt synsevne	<ul style="list-style-type: none"> - kontrast av klatretak og klatreveggen (lys, matt vegg og mørke, sterke farger på tak) - god og jevn belysning
Amputasjon og dysmeli*	<ul style="list-style-type: none"> - håndtak for å huke/holde seg fast - ikke for lange flytt sideveis - "speilbilder" ved crux-seksjoner med hensyn til amputasjon/dysmeli høyre/venstre - pass på balanse, med hensyn på plassering av fottak
Redusert bevegelsesutslag, kraft og/ eller stabilitet	<ul style="list-style-type: none"> - god friksjon på takene - lav start

	<ul style="list-style-type: none">- ikke for lange flytt (både oppover og sideveis)- "speilbilder" ved crux-seksjoner for de som har lammelser i en halvside av kroppen- store og gode fottak
--	---

* Dysmeli: en medfødt tilstand hvor armer og/eller bein ikke er utviklet som vanlig

Rutesetting til konkurranser for paraklatrere

Det er ønskelig at det skrues ruter som er tilrettelagt for klatrere på ulikt nivå og med ulike funksjonsnedsettelse. Målet burde være at alle har mulighet til å klatre flere ruter med ulike vanskelighetsgrader. Som til alle konkurranser er det viktig å skru til deltakernes nivå og behov.

Skal konkurransen inneholde ledklatring, må man huske gode klippe posisjoner.

Husk at mestring er i fokus, men la det likevel ikke bli for lett - alle klatrere konkurrerer for å få utfordringer.

I likhet med andre klatrekonkurranser må graden på ruten tilpasses klatrerne som er påmeldt. Skru i varierte stiler med ulike typer tak, men pass på momentene som er beskrevet i teksten over, som å ikke ha for lang avstand mellom tak, kontrastfarger osv.

Se klatring.no for annen relevant info.