

KLATRING OG FUNKSJONSNEDSETTELSE

Siren Greve, medforfatter Allan Rank Christoffersen

Mai 2017



Innhold

Innledning.....	3
Tilrettelegging av fysisk aktivitet	5
Hvilke kunnskaper trenger man som instruktør?	5
Motivasjon og mestring.....	5
Tid, kontinuitet og hyppighet.....	6
Kommunikasjon	6
Tilrettelegging av klatreaktivitet	7
Hvorfor klatring?.....	7
Hvilke hensyn må tas?	8
Selve klatreaktiviteten.....	9
Instruksjon og veiledning.....	10
Lek og øvelser.....	12
Samlinger og konkurranser	14
Skadeforebygging.....	15
Organisering av klatreaktivitet.....	16
Ressurser.....	16
Målgruppe	16
Rekruttering.....	17
Starte egen klatregruppe?	18
Hjelp til sikring.....	18
Sikkerhet.....	18
Klatrefelt, innevegger og utstyr	19
Innendørs klatrevegg.....	19
Utendørs klatrefelt.....	19
Utstyr.....	20
Om ulike funksjonsnedsettelse	21
Hørselshemning	21
Synshemning.....	22
Amputasjon.....	24
Nevrologiske forstyrrelser	24
Utviklingshemning	26
Avsluttende kommentar	26
Lenker og adresser.....	27
Litteratur	27

Innledning

Dette kompendiet er utarbeidet av Norges klatreforbund (NKF) og skal inngå som informasjon i NKFs trenerutdanning. Hensikten med kompendiet er å gi en innføring i tilrettelegging og tilpasning av fysisk aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse, med spesiell vekt på klatreaktivitet.

Vi ønsker med dette kompendiet å bidra til å skape trygghet hos klatreinstruktører når det gjelder hvordan man kan tilrettelegge for at personer med funksjonsnedsettelse kan utfolde seg aktivt, med klatring som arena. Det er viktig at vi tør å prøve, og inkluderer målgruppen i ulike aktiviteter.

Kompendiet er skrevet med henblikk på grunnleggende nybegynneropplæring der topptausikring og buldring er utgangspunktet, men de erfaringene som formidles, kan også være nyttige i kontakt med mer erfarne utøvere. Det er primært utarbeidet med tanke på instruktører og klatrere som behersker grunnleggende ferdigheter innen nybegynneropplæring. Vi håper imidlertid at også andre kan ha nytte av kompendiet.

Vi har først valgt å drøfte en del grunnleggende prinsipper for tilrettelegging av fysisk aktivitet. Denne kunnskapen bør man ta med seg videre når vi i det

påfølgende kapittel drøfter tilrettelegging av klatreaktivitet. Videre følger et kapittel med praktiske råd rundt selve organiseringen av klatringen, og dernest et kapittel om type klatreområde og utstyr. I siste kapittel omtaler vi noen former for funksjonsnedsettelse og praktiske forhold knyttet til klatreaktivitet.

FNs definisjon av funksjonsnedsettelse er som følger: Mennesker med nedsatt funksjonsevne er blant annet mennesker med langvarig fysisk, mental, intellektuell eller sensorisk funksjonsnedsettelse som i møte med ulike barrierer kan hindre dem i å delta fullt ut og på en effektiv måte i samfunnet, på lik linje med andre. Definisjonen er hentet fra konvensjonen om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD, artikkel 1). I likhet med mange andre land har også Norge undertegnet denne konvensjonen.

For enkelhets skyld vil vi i dette kompendiet bruke betegnelsen *ledsager* om en person som følger en deltaker med funksjonsnedsettelse – det kan være et familiemedlem, en foresatt, en venn, eller en støttekontakt fra kommunen. Begrepet *buldring* brukes om all klatring uten tau, inkludert lek i klatreveggen. Begrepene *rute* og *klatrerute* er her ikke begrenset til klatring med tau, men omfatter også buldring.

I arbeidet med dette kompendiet er heftet «Klatring og funksjonshemming» brukt som grunnlag, men det er gjort et omfattende redigeringsarbeid, og nye avsnitt og kapitler er lagt til. Det opprinnelige heftet ble skrevet for Norges klatreforbund og utarbeidet ved Beitostølen Helseportsenter i 2003, ført i pennen av Per Enok Baksjøberget, Siren Greve og Martin Sæbu.

Med utgangspunkt i dette nye kompendiet har NKF utarbeidet et firetimerskurs med teori og praksis, der det legges mest vekt på den praktiske delen. Dette er i utgangspunktet et tilleggskurs for kompetanseheving av klatreinstruktører, og det forutsettes derfor at man har kjennskap til klatring og sikringsteknikk. Kurset vil imidlertid også være åpent for andre som ønsker kunnskap om tilrettelegging av klatreaktivitet for målgruppen. Målet er å gi kompetanse som kan videreformidles blant instruktører i klubber, og at flere instruktører oppnår økt trygghet i møtet med personer

med funksjonsnedsettelse. Kurset vil kjøres etter behov, og hvis mulig felles for flere klubber i et område.

Vi vil benytte anledningen til å oppfordre klubber og lag til å sende inn sine erfaringer til klatreforbundet, slik at disse kan formidles videre via forbundets hjemmeside. Det kan være fra klubbaktivitet, samlinger eller konkurranser. Vi er ennå i en tidlig fase med å arrangere samlinger og konkurranser for denne målgruppen, og det vil være svært nyttig å få innspill både når det gjelder hva og hvordan man har arrangert, og de erfaringene man har gjort seg.

Alle bilder er tatt av Lisbeth R. Traaholt med unntak av bildet på side 19, tatt av Nikolai Kolstad og bildet på side 20, tatt av Siren Greve. Deltakere og foresatte til unge deltakere har samtykket i at bildene kan brukes av NKF.

FNs definisjon av funksjonsnedsettelse er som følger:

«**Mennesker med nedsatt funksjonsevne er blant annet mennesker med langvarig fysisk, mental, intellektuell eller sensorisk funksjonsnedsettelse som i møte med ulike barrierer kan hindre dem i å delta fullt ut og på en effektiv måte i samfunnet, på lik linje med andre.**»

Tilrettelegging av fysisk aktivitet

Det er viktig å arbeide for å tilpasse en aktivitet til den enkelte utøver, men det er likevel mulig å gi noen generelle råd og tips som man kan bygge videre på. I dette kapitlet vil vi kort belyse noen viktige forhold i møte med deltakerne.

En persons utbytte av en aktivitet vil være avhengig av både omgivelsene og personens funksjonsnivå. Gjennom valg av aktivitet og god tilrettelegging kan man øke mulighetene og gjøre aktiviteten mer utbytte-rik for deltakeren. God tilrettelegging vil også ha mye å si for deltakerens sikkerhet og opplevelse av trygghet.

Som instruktør er det viktig å skape et godt samarbeid med deltakeren, og å gi hjelp til selvhjelp i størst mulig grad. Man skal gi så lite hjelp som mulig, men nok til at deltakeren opplever å lykkes. Gir man for mye hjelp, kan man frata deltakeren kontrollen og dermed muligheten til å oppnå mestringsfølelse.

Hvilke kunnskaper trenger man som instruktør?

Personer som har drevet med en aktivitet, enten som utøver eller som instruktør, har ofte god kjennskap til teknikk, sikkerhet og ferdigheter innen aktiviteten. Det er denne kunnskapen det er viktig å benytte seg av. Har man erfaring og kunnskap om tilrettelegging av en aktivitet, kan man også tilrettelegge aktiviteten for personer med funksjonsnedsettelse.

I tillegg trenger man kunnskap om funksjonsnedsettelsen, sett i relasjon til aktiviteten. I så måte håper vi at noen av de erfaringene vi har gjort oss og presenterer i dette kompendiet, kan gi en god basis i møte med deltakerne.

For å kunne tilpasse aktiviteten til den enkelte må man henvende seg til deltakeren selv, og eventuelt til en ledsager. Sammen vil man finne frem til hvordan aktiviteten kan gjennomføres best mulig. Dersom man har spørsmål utover dette, kan man via deltakeren forhøre seg med støtteapparat eller andre kontaktpersoner.

Motivasjon og mestring

Det å få til noe er kanskje det viktigste elementet i motivasjonen for å fortsette med en aktivitet. Derfor har det svært stor betydning at man opplever å lykkes med noe, når man prøver ut en ny aktivitet. I startfasen må noen kanskje dyttes litt i gang. Ikke alle er like ivrige etter å prøve ut nye ting, og kanskje får man ikke de store positive opplevelsene i løpet av første økt. Mange trenger å få prøve seg frem noen ganger før de bestemmer seg for om dette er noe en har lyst til å fortsette med.

En instruktør bør kunne tilrettelegge aktiviteten slik at deltakeren opplever små seire. Det er viktig for motivasjonen å nå små delmål på veien mot å utvikle en ny ferdighet. Med god tilrettelegging vil deltakeren kunne oppleve mestring gjennom fysisk aktivitet.

«**En instruktør bør kunne tilrettelegge aktiviteten slik at deltakeren opplever små seire.**»

Tid, kontinuitet og hyppighet

Enkelte bruker mye tid på å tilegne seg ferdigheter, og da er det viktig å gi deltakeren god tid til å prøve seg frem.

Også gjenkjennelse og forutsigbarhet vil for noen være vesentlig. Det gir trygghet å vite hva som kommer, og at det er noe man har mulighet for å klare. Det kan derfor være nødvendig å bruke kjente elementer i opplegget. For andre kan gjentakelse oppleves kjedelig, og man bør da legge opp til variasjon og nye utfordringer.

Hyppighet er også et stikkord når det kommer til læring. Hvis mulig er det bedre å organisere aktivitet ukentlig eller i bolker med hyppig aktivitet i noen uker, fremfor å samles en gang iblant. Dette kan imidlertid være avhengig både av kapasitet og målet med aktiviteten.

Kommunikasjon

Det første møtet er alltid av stor betydning. En god dialog mellom instruktør og deltaker er viktig som grunnlag for å skape positive opplevelser og mestring. Den ene parten har mye kunnskap om aktiviteten, og den andre på seg selv, sine muligheter og begrensninger. Har deltakeren kunnskaper og erfaring fra den aktuelle aktiviteten eller andre aktiviteter, bør man få klarhet i hvordan dette har fungert tidligere. Videre er det viktig å få avklart både forventninger til og ønsker og mål med aktiviteten.

Når det gjelder verbal kommunikasjon, kan det være stor forskjell i hvor stor grad man klarer å nyttiggjøre seg det. Det er derfor viktig at instruktøren blir kjent med utøveren og finner ut hva som fungerer best for den enkelte. Det kan i noen tilfeller være hensiktsmessig med enkel kommunikasjon med korte, klare og konkrete beskjeder.

I enkelte tilfeller er verbal kommunikasjon ikke aktuelt i det hele tatt, så man må vise og demonstrere det man ønsker å formidle. Man kan også bruke såkalte pikto-grammer, som er små illustrasjoner av ulik art. Det kan for eksempel være av en som klatrer eller har pause i klatreveggen eller noen som hviler seg etter klatring.

Dersom dette ikke fungerer, må man prøve å hjelpe deltakeren fysisk med bevegelsene i aktiviteten, ved såkalt baning.

For noen kan det være viktig med forutsigbarhet, og det er da hensiktsmessig å være i forkant med hva som kommer til å skje.



Tilrettelegging av klatreaktivitet

Hvorfor klatring?

Klatring er en aktivitet som både er spennende, utfordrende og i tiden. Det er en sammensatt aktivitet som stiller krav til ulike egenskaper og ferdigheter, og kan derfor være en god aktivitet for mange.

Gjennom klatring kan man trene fysiske og motoriske ferdigheter som blant annet styrke, bevegelighet, balanse, øye-hånd- og øye-fot-koordinasjon. Aktiviteten stimulerer også kognitive og psykiske ferdigheter som konsentrasjon, problemløsning, kreativitet og selvtillit. Klatring er en aktivitet som krever høy grad av tilstedeværelse. Når man holder på i vegg, er det vanskelig å være andre steder mentalt. Gjennom klatring kan man lære å stole på seg selv og andre, og oppleve å flytte egne grenser. Videre er det vanligvis en god balanse mellom aktive og passive perioder, slik at det ikke stilles så store krav til kondisjon. I tillegg er det et positivt sosialt miljø rundt klatreaktiviteten, noe som gir gode muligheter til å påvirke sosiale ferdigheter som samhandling og kommunikasjon. Erfaringene med klatring for personer med funksjonsnedsettelse er mange og positive.

Deltakerne kan ha ulik motivasjon og målsetting med å drive med klatring. Noen vil se på klatring som en ren opplevelsaktivitet der klatringen i seg selv er det viktigste, mens andre gjerne vil se på klatring som en treningsaktivitet med konkrete treningsmål. Det kan være ønsket om å få utfordringer og oppleve spenning og høyde, gjerne kombinert med naturopplevelse, som motiverer. For noen er toppen målet, mens for andre er bevegelsene i seg selv et mål. Det å drive med en





aktivitet som ikke så mange andre driver med, og ikke minst den sosiale siden ved klatringen, kan også være en faktor. I mange tilfeller er det en kombinasjon av ulike forhold som gjør at man verdsetter klatringen.

Uansett hvilke ønsker og mål den enkelte har med klatringen, er det viktig at aktiviteten tilrettelegges etter deltakerens funksjonsnivå. I en klatrevegg er det rikelig med muligheter til å tilpasse aktiviteten slik at deltakeren kan få positivt utbytte og oppleve mestring. Med god tilrettelegging vil klatring være godt egnet for personer med funksjonsnedsettelse. Gjennom klatring kan man vise omverden at det er viktig å fokusere på de mulighetene som finnes, og ikke begrensningene.

Hvilke hensyn må tas?

Det er viktig å ikke tenke enten eller når det gjelder klatring, men vurdere mulighetene for tilrettelegging på grunnlag av type og grad av funksjonsnedsettelse, og de belastningene som aktiviteten kan innebære. I utgangspunktet kan de fleste klatre, og ofte er det ingen spesielle forholdsregler som må tas.

For alle som ønsker å prøve klatring, vil aktiviteten være mer aktuell for noen enn for andre. I vurderingen av om klatring er en egnet aktivitet for en person, må

man ta i betraktning hva målet med aktiviteten er, og hvor mye klatring det er snakk om. I enkelte tilfeller kan man ikke anbefale klatring på jevnlig basis, men det kan være gode grunner for å la en person få prøve seg i klatreveggen noen ganger. Dersom man er usikker på om klatring er tilrådelig, og eventuelt i hvilken form, bør man vente med aktiviteten til deltaker eller ledsager har fått klarhet i dette.

Instruktøren kan i starten beskrive klatreområdet, utstyret og hvordan klatringen foregår. Deltaker eller ledsager kan bidra med informasjon om funksjonsnedsettelsen med tanke på klatringen. Kombinasjonen av denne kunnskapen blir basis for å vurdere hvorvidt klatring er en egnet aktivitet for deltakeren, hvilke tilpasninger som kan gjøres, og om det er noe spesielt man må være oppmerksom på.

Strukturerte forhold som ro, orden og faste rutiner kan i mange tilfeller være nødvendig. Likeså lang oppvarming, rolig start og gode pauser. For noen kan det være behov for ekstra forsiktighet og myke bevegelser for å unngå støt og rykk eller for å unngå skraping mot klatretak. En deltaker med nedsatt følsomhet i huden vil ofte ikke kjenne det når en skade oppstår. Spør underveis hvordan det går, og hva som eventuelt bør endres på.

Selve klatreaktiviteten

I tilretteleggingen må man ta utgangspunkt i deltakerens funksjonsnivå, klatringens egenart og målet med aktiviteten. Hvordan man tilrettelegger, kan ha stor betydning for utbytte av aktiviteten og graden av måloppnåelse. Tilrettelegging av klatreaktiviteten vil omfatte valg av klatrefelt, innevegg, ruter og utstyr samt forhold relatert til sikkerhet og trygghet. Sikring og sikringsrutiner generelt forutsettes kjent. Valg av klatrefelt, innevegg og utstyr behandles i et eget kapittel. Vi vil her ta for oss forhold ved oppstart og tilvenning til klatring og tilpasning av klatreruter og klatreaktivet.

For noen kan det virke fremmed å skulle prøve en aktivitet som klatring. Det kan derfor være nødvendig å gå rolig frem, og det å skape trygghet blir det viktigste i starten. Dette kan gjøres ved å la deltakerne få bli kjent med utstyret, og gjerne få henge i tauet uten å holde i det, slik at de blir fortrolig med det. Å forklare hva man gjør mens man klargjør for klatring med tau, hvordan man tar på og sjekker utstyret, og hvordan man binder inn i tauet, kan være lurt. Man holder da tettere kontakt med deltakeren, og det kan oppleves tryggere. Det er også bra å tidlig lære utøverne hva de kan gjøre selv. Det ligger en stor følelse av kontroll i å binde seg inn selv og delta aktivt i kameratsjekken.

Enkelte deltakere vil i starten ha utbytte av å få klatre med stramt tau for å føle ekstra trygghet. Ved å benytte stramt tau under sikring vil også belastningen på kroppen bli mindre ved fall. Den som sikrer, har da også god mulighet til å gi drahjelp ved behov. Ved å gradvis gi mindre tauhjelp kan man gi deltakeren en god og kontrollert progresjon i det å føle seg trygg i veggen.

Dersom noen har problem med å plassere og holde hender eller føtter stabilt på takene, kan man ha en person i veggen som klatrehjelp. Denne personen kan da fysisk hjelpe deltakeren med å plassere hender og føtter eller hjelpe vedkommende med å holde seg inntil veggen. Å ha en klatrehjelp i veggen kan også være hensiktsmessig for å gi trygghet, slik at deltakeren får en positiv opplevelse av en aktivitet som i starten kan

oppleves som skremmende. Klatrehjelpen bør være en habil klatrer og også være sikret.

Hvis mulig kan det være bra å starte på en svarute, både for tilvenningens skyld og for å oppøve trygghet i å ha tyngde på bena. Det kan være tungt å skulle starte i en vertikal vegg, uavhengig av alder og funksjonsnivå. Nivået på klatrerutene kan som regel ikke bli for lett i starten, og det kan være nødvendig å ha tett med gode positive tak, både for hender og føtter.





Noe av det viktigste instruktøren gjør i starten, er å legge til rette for og stimulere til god bruk av bena. Effekten av å benytte for vanskelige ruter er at bruken av bena begrenses, samtidig som det kan gi uønsket stor belastning på overkroppen. Klatringen blir også svært statisk med liten fremdrift. Å tilpasse nivået på rutene vil gi deltakerne mer flyt i klatringen, og gjøre at de kan konsentrere seg mer om bevegelsene og forflytningen i vegg.

Tilstrekkelig med gode fottak kan være vesentlig for å gi mulighet for utvikling av fysiske og motoriske ferdigheter, og for å skape positive opplevelser og mestringfølelse. Ved trening av motoriske egenskaper vil det i mange tilfeller være snakk om å lage lette ruter med store tak og mange bevegelsesmuligheter. Dette for å skape gode muligheter for å klatre uten eller med minst mulig hjelp. Det vil være med på å øke bevegelsesrepertoaret, og kan samtidig gi god trening av stabiliserende muskulatur. Dersom mestring eller oppøving av konsentrasjon skal være i fokus, er det viktig at rutene ikke er for vanskelige, samtidig som de bør inneholde noen utfordringer.

Arbeid med fokus på mål som beskrevet ovenfor, kan stille ekstra krav til planlegging, valg av ruter og øvelser. Man bør ha i tankene at arbeid med ulike mål ikke må gå på bekostning av gleden ved aktiviteten. Klatringen skal være en positiv opplevelse for deltakerne.

Når det gjelder buldring, må man vurdere for hvert enkelt tilfelle om det er en egnet aktivitet. Man må avklare om deltakeren kan hoppe ned eller falle, selv fra lav høyde. Hvor høyt opp kan man la deltakeren klatre? For noen kan det være aktuelt å traversere, med begrenset bevegelse oppover, eller det kan være behov for støtte i vegg. For andre vil buldring kanskje ikke være tilrådelig. Dette kan være tilfelle dersom utøveren må være forsiktig med støt og brå

«Tilstrekkelig med gode fottak kan være vesentlig ...»



bevegelser, er svært ustø eller kan få plutselige anfall. Type tjukkas under vegg vil også ha betydning for vurderingen av om buldring kan anbefales eller ikke. Mange av deltakerne vil trolig kunne buldre uten begrensninger, og med tilpasning og hjelp kan de fleste ha glede av buldring. Som for all annen klatreaktivitet bør man ha klare kjøreregler ved buldring. Generelt anbefales det at en instruktør leder buldringen.

Instruksjon og veiledning

Tilrettelegging og tilpasning av klatreaktiviteten omfatter også hvordan vi, som instruktører, gir instruksjon og veiledning. Det er derfor viktig å bli kjent med og skape et godt samarbeid med deltakerne, og innta en aktiv rolle fra starten. En deltakers funksjonsnivå og målsetting med aktiviteten samt personlige behov og preferanser, vil være styrende for oppfølgingen.

Bare det å komme i gang kan for noen være vanskelig, mens andre kan være initiativrike og aktive. Videre kan det være store forskjeller i nivå, fra de som trenger mye hjelp med selve forflytningen, til de som raskt blir gode klatrere og trenger mer klatreteknisk tilbakemelding og nye utfordringer. Type hjelp til forflytning kan variere mye. Det kan for noen være tilstrekkelig at man forklarer bevegelsen eller peker på neste tak, men enkelte kan også trenge fysisk hjelp i vegg.

Mange ønsker å utforske rutene på egen hånd. Enkelte kan trenge ekstra tid både til å planlegge bevegelsene og utføre dem, og det er viktig å la dem få tid til det. Også personer med synshemning kan ha ønske om å utforske vegg ved egen hjelp. Dersom mestring skal være i fokus, kan det være viktig å ikke gi for mye hjelp.

For noen vil det være behov for hyppig og støttende tilbakemelding, mens andre er mer selvgående og vil ikke ha for mye «mas». Uansett formål bør man fokusere på å gi konstruktive og positive tilbakemeldinger. Gjennom god veiledning kan man legge til rette for en gradvis progresjon og positiv utvikling hos deltakeren.

Noen ganger vil det være nødvendig å ta styring over aktiviteten i større grad. Det kan være fordi man ønsker å arbeide med konkrete oppgaver, eller for å ta hensyn til deltakerne. Ved tauklatring er mange opptatt av å klatre helt til topps, og noen kan bli hengende lenge i vegg. Man kan da innføre obligatoriske pauser i vegg eller på bakken, spesielt i starten av økten, for å skåne en deltaker for uønsket belastning eller fordi andre deltakere venter på tur. Det kan være lurt å tone ned fokuset på å nå toppen. Man kan merke av to-tre soner i vegg og la deltakerne jobbe opp til dem. La deltakerne klatre fritt eller gi dem ulike oppgaver å fokusere på mens de klatrer. Deltakere som klatrer raskt, må få mulighet til å klatre flere ruter enn de som bruker lang tid på en rute.



Det kan være flere fordeler ved å benytte buldring i denne sammenheng. Man får fokus litt bort fra å klatre til topps, klatringen må planlegges på en annen måte, og man får trent på litt andre bevegelser. Buldring gir også mulighet for bedre oppfølging av den enkelte, samt at man kan veilede flere deltakere samtidig. Videre er det ved buldring lettere å arbeide med ulike øvelser og å dosere belastningen. Man kan også ha lek og øvelser som involverer flere personer, og ikke minst kan buldring være sosialt og bidra til et godt og positivt miljø i en gruppe.

Variasjon i aktiviteten er gunstig, både ved veksling mellom klatring inne og ute, klatring med og uten tau og aktivitet uten klatring. Det er også gunstig å veksle mellom individuell aktivitet og fellesaktivitet. Fellesaktivitet kan være oppvarmingsøvelser, «pause-gymnastikk», hinderløype, lek i eller ved klatreveggen eller bare samling med samtale.

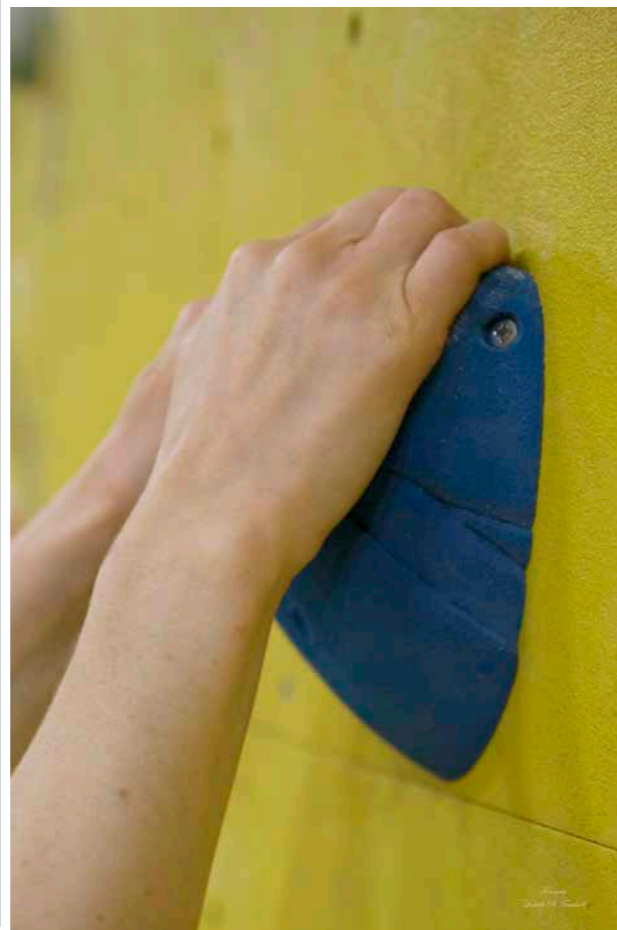
Lek og øvelser

Ved å legge inn ulike oppgaver i klatringen kan man utvide bruken av klatreveggen. Hensikten kan være å skape lek og moro i aktiviteten, å styre aktiviteten med henblikk på spesielle forhold man ønsker å arbeide med, eller en kombinasjon av disse. Det er mange øvelser man kan lage i klatreveggen som vil bli oppfattet som lek, men som samtidig kan gi god utvikling med tanke på trening av fysiske og motoriske ferdigheter – for eksempel styrke, bevegelse, balanse og koordinasjon. Gjennom lek og øvelser kan man også stimulere psykiske og kognitive egenskaper, som konsentrasjon, hukommelse, oppmerksomhet, planlegging og kreativitet. I tillegg vil flere av øvelsene sette krav til samarbeid. Vanskelighetsgraden på rutene må tilpasses både deltakerne og formålet med øvelsen.

Av ulike oppgaver som kan gis, er det først og fremst arbeid med fotteknikk med fokus på balanse og vektoverføring som er mest aktuelt i starten, gjerne ved bruk av traversering. Det kan etter hvert fokuseres på mer presist fotarbeid og vekt plassering, ved bevisstgjøring av vekt på føtter. Et skritt videre kan være å skyve fra med bena og bruke mindre kraft på håndtak, samt å henge på strake armer for å hvile. Man

kan også stimulere til økt bevegelsesutslag ved å peke ut klatretak som deltakeren må strekke seg litt etter, både for ben og armer. Videre kan man arbeide med ulike typer klatretak og hvordan de best kan utnyttes, også det å ha begge føtter eller hender på samme tak, kalt å «matche». Bruk gjerne klatrespesifikke begreper, som navn på ulike typer tak og bevegelser. Man kan også oppfordre til å variere klatringen når samme rute går flere ganger. Gjennom bevisst valg av klatretak og bevegelser kan man legge til rette for å styrke eventuelle svake sider hos en deltaker.

De fleste øvelsene som er tatt med i det følgende, er i utgangspunktet ment for buldring, men enkelte av øvelsene kan også brukes ved topptauing. Øvelsene involverer gjerne flere deltakere, men noen av dem kan også gjøres alene. Det er ingen aldersgrense for lek, og øvelsene kan brukes for alle aldersgrupper. Øvelser med engelske navn er hentet fra artikkelen «Have your students climbing the walls» (Hyder 1999).



Forslag til enkle øvelser:

- klatre med små steg
- klatre med rolige bevegelser
- bevege seg stille som en mus
- bevege seg smidig og raskt som en katt
- klatre i en bestemt retning – opp, ned, høyre, venstre, diagonalt, eller i sirkel, evt. klatre rundt en rokkering
- frigi en hånd for å plukke opp en gjenstand fra underlaget, flytte en gjenstand fra tak til tak, vinke med en arm, tegne en enkel tegning på et ark i veggen
- snu seg helt rundt i veggen (360 grader)
- gjøre øvelsen «Bugs», der man setter et klistremerke med et insekt på utvalgte tak, slik at deltakeren må trå på merket for å få has på insektet, eller motsatt, unngå å trå på insektet eller taket i sin helhet

Eksempler på lek og øvelser der to eller flere deltakere samarbeider, og som formes av instruktør eller deltakerne selv:

- lage buldreproblemer til hverandre
- klatre forbi hverandre på travers i veggen – på utsiden av partneren
- klatre forbi hverandre på travers i veggen – på innsiden av partneren, som lager et rom mellom seg og veggen
- gå i gåsegang eller leke hermegåsa, der man skal gjøre det samme som personen foran
- leke kongen befaler, der en person bestemmer hva som skal gjøres
- leke slangen, der man skal prøve å bukke seg bortover ved å smyge seg over og under ulike tak eller merker
- gjøre øvelsen «Add on», der en person starter med to til fire selvvalgte flytt; neste person skal gjøre de samme flyttene og så legge til ett eller flere nye flytt; slik fortsetter det så lenge man husker og klarer alle bevegelsene
- gjøre øvelsen «Minus one», der man starter med en valgt rute og så eliminerer ett og ett tak inntil ruten blir for vanskelig

I flere av øvelsene kan man velge om oppgaven skal gjelde alle tak, bare fottak eller bare håndtak. De utvalgte klatretakene kan merkes for å gjøre oppgaven lettere.



Samlinger og konkurranser

Vi har foreløpig begrenset erfaring med dette siden det til nå har vært gjennomført få samlinger og konkurranser i Norge for denne målgruppen. Det har vært noen arrangement lokalt, regionalt og nasjonalt. Etter hvert som flere klubber starter opp med tilbud til personer med funksjonsnedsettelse, håper vi på større aktivitet på dette området. Foruten selve klatringen og den sosiale siden ved slike sammenkomster, gir det gode muligheter for erfaringsutveksling både for utøvere, ledsagere og instruktører.

NKF prøver hvert år å få til en ressursamling, som er åpen for klubber og forbundets klubbutviklere. Målgruppen for slike samlinger er utøvere, ledere og trenere som jobber i klubbene. Målet er å skape et miljø for de som jobber med klatring for personer med funksjonsnedsettelse. Man prøver å få til en blanding av forelesninger og praktiske økter på samlingene.



Når det gjelder klatrekonkurranser, er det mange nye forhold å ta hensyn til. Det gjelder blant annet konkurranseformat, regelverk og klasseinndeling, og om man skal ha registrering eller vurdering/dømming. Dette er forhold som vi må tilpasse etter hvert som vi får mer erfaring på området. I lokale og regionale konkurranser kan man benytte et enklere format; her står man mer fritt. Man kan gjerne involvere utøvere i utforming av konkurransevilkår. Det viktigste i starten bør være å skape god aktivitet med fokus på deltakelse.

I mai 2016 ble det for første gang arrangert en nasjonal klatrekonkurranse for personer med funksjonsnedsettelse. Den ble holdt i Skien, og var et samarbeid mellom NKF og Grenland klatreklubb. Konkurransen hadde en sosial profil. Dagen etter konkurransen ble det nye kurset om tilrettelegging av klatreaktivitet for personer med funksjonsnedsettelse avholdt. Forbundet vil prøve å gjennomføre et lignende opplegg én gang i året, for å samle utøvere, trenere og ledere fra medlemsklubbene.

Skadeforebygging

De vanligste skadene innen klatring er knyttet til overbelastning i overkroppen, og det er spesielt skuldre, albuer, håndledd og fingre som er utsatt. Dette er det viktig å ta hensyn til ved valg og tilrettelegging av ruter og gjennom instruksjon og veiledning.

I klatreveggen kan man gi stramt tau og foreslå hvile, eller avslutte aktiviteten dersom man mener at utøveren får uønsket stor belastning på kroppen. Mange nybegynnere er redde for å henge i tauet når de er slitne. Den ekstra belastningen dette fører med seg, ved at man da blir hengende på armene, kan være uheldig. Dersom en utøver er spesielt sårbar med henblikk på overbelastning i overkroppen, må man være ekstra oppmerksom på dette. Under aktivitet er det vanskelig å styre innsatsen, og det er ikke alltid den som klatrer vet å begrense seg.

Som alltid når man skal drive fysisk aktivitet, må man vurdere behovet for oppvarming. Det kan være fint å starte aktiviteten med felles oppvarmingsøvelser før man begynner klatringen. Tilpasset vanskelighetsgrad på rutene og styring av aktiviteten som beskrevet tidligere, vil være måter å regulere belastningen på.



Organisering av klatreaktivitet

Ressurser

Både Norges klatreforbund, fagkonsulenten i idrettskretsen og kommunen kan være viktige samarbeidspartnere. Hjelp fra eller samarbeid med andre klatreklubber kan også være aktuelt.

Klubber som har grupper eller enkeltpersoner med tilretteleggingsbehov, kan søke om støtte fra klatreforbundet og få informasjon om hvor man kan søke midler andre steder. Dette kan være midler til bygging eller ombygging av vegg, spesialutstyr, arrangementer for målgruppen eller støtte til å reise på kompetansehevende samlinger. Søknader sendes forbundet og behandles fortløpende.

Fagkonsulentene har kunnskap om støtteordninger som finnes innen idretten, og vil kunne være en ressurs for lag og organisasjoner som trenger bistand med organiseringen.

Det er også hjelp å få fra kommunen, men hvilken type hjelp kan variere fra kommune til kommune. Man må derfor ta kontakt med egen kommune for å få informasjon om tilbud på hjemstedet sitt. De fleste kommuner vil kunne støtte økonomisk. Hva man søker midler til, vil avhenge av behovet. Det kan være klatrevegg, sikringsutstyr, klatreseler og -sko, instruktørlønn, sikringskurs for ledsagere, sosiale sammenkomster, klatresamlinger eller klatrekonkurranser.

Foruten økonomisk hjelp har man i noen kommuner kunnet få en treningskontakt til klatregruppen, uavhengig av den personlige støttekontaktordningen. Vi oppfordrer klubber og idrettslag til å benytte seg av et slikt tilbud dersom det finnes, og kanskje også

rekruttere til slike jobber fra egne rekker. Det er viktig at det er personer som er motiverte og interesserte i aktiviteten som får disse rollene.

Når det gjelder valg av innendørs klatrevegg, kan både tauklatring og buldring fungere godt. En fordel med buldring er at flere kan klatre samtidig, og at behovet for tausikring faller bort. Dette kan øke kapasiteten ved vegg.

Målgruppe

Hvem skal man rette seg mot? Skal man starte med å invitere kun utvalgte grupper? Skal man ha en nedre eller øvre aldersgrense?

Dette vil i stor grad være avhengig av kapasiteten i klubben og eventuelt etterspørselen. Er det stor forskjell i funksjonsnivå, vil det være mer krevende



«Foruten økonomisk hjelp har man i noen kommuner kunnet få en treningskontakt til klatregruppen, ...»

å legge til rette for den enkelte. Det kan derfor være enklere å begrense målgruppen. Med hensyn til alder er det mange steder flere tilbud for barn og ungdom enn for voksne, så dette er noe man bør ta i betraktning. Et annet spørsmål er om det er grupper eller personer som vil kreve ekstra ressurser. Har man i så fall de ressursene som trengs? Det er greit å si at man ikke har mulighet eller kapasitet til å gi alle et tilbud.

Klatringen bør først og fremst være et tilbud til personer med funksjonsnedsettelse, som har behov for tilrettelagt aktivitet og trygge rammer rundt klatringen. Kanskje kan det være tilstrekkelig for noen å få hjelp i en begrenset periode, slik at de etter hvert kan klatre på egen hånd eller gå videre til andre grupper. Personer som ikke trenger spesiell tilrettelegging, har gjerne muligheter til å benytte andre klatretilbud.

Rekruttering

Det kan være vanskelig å nå målgruppen, og man trenger som regel hjelp til det. Noen steder kan det være praktisk å samarbeide med andre klubber eller idrettslag i rekrutteringsarbeidet. Uansett er det god hjelp å få hos fagkonsulenten i idrettskretsen. Informasjon om klatretilbudet kan blant annet sendes interesseorganisasjoner, fysioterapeuter, hjelpemiddelsentraler, institusjoner, kommuner, skoler.

Man kan velge å sende ut invitasjon til utvalgte grupper eller å informere mer åpent om tilbudet. Det kan inviteres til åpne dager i klubben eller til klatring spesielt for målgruppen. Inviter gjerne til gratis prøveklating, slik at deltakeren får mulighet til å teste ut aktiviteten, og for å vurdere muligheten for å kunne tilby plass i en klatregruppe. Bruk av påmeldings-skjema der man får samlet kontaktinformasjon og klarlagt forutsetningene, kan lette arbeidet for instruktørene.

Bruk gjerne presse og sosiale medier for å gjøre tilbudet synlig, men vær bevisst på mulige språklige utfordringer i utarbeidelse av informasjon. Hvem treffer man med informasjonen?

På klubbens hjemmeside og i sosiale medier kan man være tydelig på at man tilbyr aktivitet for personer med funksjonsnedsettelse. Man bør i så fall også oppgi en kontaktperson.



Starte egen klatregruppe?

Det er mange måter å organisere klatreaktivitet på. Skal man lage en egen klatregruppe, eller skal aktiviteten være en del av det ordinære tilbudet? Skal man ha blandede grupper, eller adskilte grupper der man tar hensyn til alder eller funksjonsnedsettelse? Hvordan skal man inkludere i eksisterende grupper? Hva med motsatt inkludering, at man kan invitere andre klatrere til gruppen?

Det er vanskelig å gi noen generelle råd for dette, siden det blant annet vil avhenge av deltakerne og klubbens struktur og ressurser. Dersom man velger å ha en egen gruppe, kan man likevel på ulike måter skape kontakt mellom gruppen og andre klatrere eller klatretilbud i klubben. Det kan for eksempel være ved helt eller delvis overlappende klatretid med annen klatreaktivitet, fellesklatringer, klubbkonkurranser eller gjennom sosiale arrangement.

Hjelp til sikring

Siden tauklatring er en ressurskrevende aktivitet, kan det anbefales å involvere deltakere og ledsagere i sikringsarbeidet. Man kan vurdere å sette det som et krav for deltakelse i gruppen at deltaker eller eventuelt ledsager må kunne sikre. Dermed trenger man færre instruktører, deltakerne kan få mer tid i veggen, og instruktøren får bedre mulighet til å gi veiledning. Samtidig kan deltakelse i sikringsarbeidet være med på å skape økt tilhørighet og mestringsfølelse. I større grupper anbefales det at det alltid er minst én instruktør som ikke sikrer, og som da kan veilede i større grad og ha oppsyn med aktiviteten i sin helhet, ikke minst med hensyn til sikkerhet.

Å involvere deltakere og ledsagere i sikringsarbeidet fordrer at det legges til rette for at de kan ta kurs i sikring. Målet bør være å kvalifisere til Topptaukort eller Brattkort. Deltakerne kan være med på et ordinært kurs, eller man kan holde egne kurs. Det kan være naturlig å gi støtte til deltakelse på kurset, helt eller delvis. En utfordring kan være hvis det er stor utskiftning i hvem som ledsager en deltaker. I så fall må man vurdere hvordan man forholder seg til å gi støtte til deltakelse på kurs.

Sikkerhet

Klatring kan være en aktivitet som stiller store krav til deltakere og instruktører med hensyn til vurdering av risiko. Å ivareta sikkerheten for både seg selv og deltakerne er det viktigste. I den grad en deltaker selv mangler grenser, evner eller kunnskap til å vurdere risiko, er det instruktøren sitt ansvar å sørge for at aktiviteten er sikker. Det er ikke sikkert at en deltaker med funksjonsnedsettelse utløser spesielle behov med hensyn til sikkerhet, men dette må instruktøren ta stilling til. Myndighetenes krav til HMS-rutiner og dokumentasjon må også oppfylles. Mer informasjon om dette finnes på klatring.no.

Alle som leder en klatreaktivitet, bør være godkjent som klatreinstruktør, minimum Klatreleder inne. Alle sikrere som sikrer uten backup av instruktør, bør ha sikringskort. Om sikrer trenger Topptaukort eller Brattkort (inkludert Ledkort), kommer an på om klatreaktiviteten inkluderer klatring på led eller ikke.

Klatrefelt, innevegger og utstyr

Innendørs klatrevegg

Det første man må vurdere, er tilkomsten til selve klatreveggen, spesielt med tanke på personer med bevegelseshemming og synshemming. Jo tidligere eventuelle hindringer klarlegges, jo større er muligheten for å finne en løsning, og å få hjelp til utbedring.

Selve klatreområdet bør holdes ryddig og oversiktlig, slik at deltakerne ikke møter unødige hindringer. Det kan noen ganger være en fordel å avgrense aktivitetsområdet, slik at man har kontroll og oversikt over det som skjer. Det kan også være nødvendig å begrense støynivået og uro ved veggen.

De fleste innendørs klatrevegger er i dag vertikale eller overhengende, men det anbefales å ha mulighet for svaklatring. Det kan være en hel taurute, nedre del av en taurute eller en del av en buldrevegg. Man kan også tenke seg en mobil vegg som kan benyttes ved behov. Det behøver ikke være så mye mindre enn 90 grader bratt for å gi ønsket effekt. Mulighet for svaklatring vil gjøre det enklere å tilpasse aktiviteten til ulike nivå, og gjøre klatreanlegget som helhet mer anvendelig. En ulempe med høye svavegger er at det er større risiko for å støte eller skrape bort klatretak ved fall og nedfiring enn i brattere vegger. Dette er noe instruktør må være oppmerksom på. Man kan redusere risikoen ved kun å tilrettelegge for topptauklatring på en svarute.

I et klatreanlegg der det brukes tau, må det være mulig å tilrettelegge for klatring på topptau. Videre er det en fordel å ha et område for buldring. Det kan være en egen buldrevegg eller nedre del av en høyere vegg.



Selve veggen trenger ikke være så høy, da det er mye god klatring i traversering. Uansett hvor buldringen foregår, må tjukkas benyttes.

Når det gjelder valg av klatretak, må man vurdere både størrelse, form, struktur, farge og antall – sett i forhold til brukerne av veggen. På de letteste rutene bør det være tett med gode, positive tak både for hender og føtter. Farge på klatretak og belysning i veggen kan ha stor betydning for mulighetene for personer med synshemming. For å ta hensyn til disse er det viktig med god belysning og klare kontraster, fortrinnsvis en lys og matt bakgrunn med skarpe og mørke farger på klatretakene. Sterkt lys ovenfra eller lysrefleksjon fra veggen, for eksempel på grunn av blank maling, kan virke hemmende. Har man mulighet til det kan man teste ut forskjellig plassering av lyskilder og filter på lyskilder eller dimmer for regulering av lysstyrke.

Utendørs klatrefelt

Mye av det som er skrevet om innendørs klatrevegger, vil også gjelde for utendørs klatrefelt. Dette innbefatter helning på veggen, vanskelighetsgrad på rutene, mulighet for å tilrettelegge for topptau og underlaget i klatreområdet. Det som krever spesiell oppmerksomhet er tilkomst, fremkommelighet og sikkerhet. Man må også vurdere avstanden til klatrefeltet. Dersom det er kjørbær vei stengt med bom, kan man søke om dispensasjon til å benytte denne. Videre må man vurdere om stien eller veien er farbar for den aktuelle gruppen, både med hensyn til bredde og underlag. Det kan være deltakere som trenger både hjelpemiddel og ledsager for å komme frem.

Sikkerheten må være i fokus både til og fra klatrefeltet så vel som ved og i veggen. Det kan være personer som trenger tid og hjelp til forflytning, så objektive farer som muligheten for steinsprang må vurderes nøye. Når det gjelder selve klatreveggen, må man vurdere faren for skader på grunn av utspring, skarpe kanter eller lignende. Klatreinstruktører som leder klatreaktivitet ute, bør være godkjent for dette; det vil si Klatreinstruktør sport eller høyere.

Utstyr

De fleste vil kunne bruke sittesele, men i noen tilfeller bør man vurdere bruk av kroppssele eller brystsele kombinert med sittesele. Dette gjelder spesielt barn, men også personer som er svært overkroppstunge, har en høy benamputasjon, et ryggproblem, redusert stabilitet eller andre tilstander som gjør det ønskelig med et noe høyere innbindingspunkt. Har deltakeren nedsatt følsomhet i huden, må tilpasningen av selen sjekkes nøye. Ekstra polstring kan være nødvendig. Verdt å merke seg er at noen kroppsseler for barn ikke har polstring, og flere erfarer at de gnager og er ubehagelige å klatre med, spesielt når de henger lenge i selen. Klatreforbundet kan låne ut industriseler til utprøving. Når det gjelder klatresko, må man vurdere om det er behov for ekstra støtte rundt ankel. Ved bruk av kalk må man spesielt ta hensyn til allergikere. Bruk av kalkball reduserer støvmengden betraktelig i forhold til løs kalk, og er derfor å anbefale.

Behov for spesialutstyr må vurderes i hvert enkelt tilfelle, og vil som regel være personlig. Dersom man bruker annet klatreutstyr enn det som er beskrevet i NKFs metodesett, må man sette seg inn i hvordan utstyret brukes sikkert ifølge produsentens instruksjoner.



Om ulike funksjonsnedsettelse

Vi vil her omtale enkelte typer funksjonsnedsettelse og gi noen råd og tips til hvordan man kan tilrettelegge for klatring.

En person kan ha flere typer funksjonsnedsettelse, og det kan være ulike forhold man må være oppmerksom på. Det er også viktig å huske på at det kan være hjelpebehov utover selve klatresituasjonen. Hvis det er deltakere som ikke ønsker å skille seg ut, må man tilstrebe å gjøre tilretteleggingen så lite synlig som mulig.

Ved hjelp av simulering kan man få nyttig innsikt i hvordan det er å bevege seg rundt i lokalet og å klatre med en funksjonsnedsettelse.

Hørselshemming

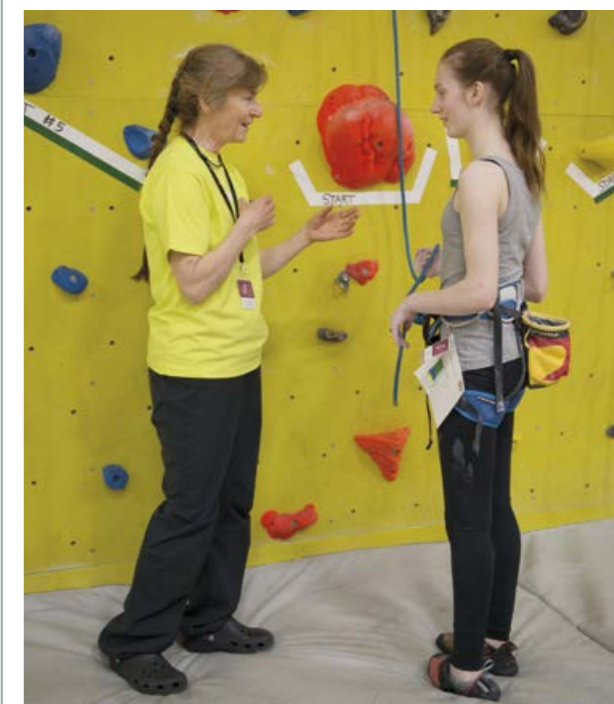
Begrepet *hørselshemming* brukes både om nedsatt hørsel av ulik grad og om døvhet. De fleste tunghørte eller døve er flinke til å lese på munnen, men avstand til den som snakker, kan skape utfordringer. Voksne som har fått dårligere hørsel med alderen, har ofte dårligere forutsetninger for å tilegne seg alternative teknikker, som tegnspråk eller munnnavlesning, enn unge mennesker.

Tunghørte har mulighet for å høre bedre med hørselsforsterkende apparater. Dagens høreapparater er nokså avanserte og effektive, likevel finnes noen utfordringer. Bakgrunnsstøy kan gjøre det vanskelig å fange opp hva som blir sagt, og avstand er en begrensning.

Deltakere må selv vurdere om tolk er nødvendig. Dette avhenger ofte av hvordan gruppen er organisert. Om

det er tolk tilstede kan dette være til stor nytte. Tolken vil kunne forklare for instruktøren hvilke muligheter og begrensninger deltakeren har i kommunikasjonssituasjoner. Tolken kan også formidle informasjon mellom sikrer og klarer. Er det ikke nødvendig med tolk, kan man snakke litt på forhånd om hvordan kommunikasjonen bør være. I opplærings situasjoner, som kurs eller gruppetreninger, kan det være lurt å ha med tolk. Instruktøren kan gjerne oppfordre til dette, siden det er risiko for at viktig informasjon kan gå tapt hvis deltakeren ikke oppfatter det instruktøren formidler.

Når man kommuniserer, må man være oppmerksom på hvordan man plasserer seg i forhold til deltakerne. Man bør stå nært deltakerne, og deltakerne må hele tiden



kunne se en. Man bør unngå å snu seg bort eller se i en annen retning enn mot deltakerne når man forklarer noe for dem. Man må snakke tydelig og unngå bakgrunnsstøy. Man kan godt spørre om deltakerne har fått med seg viktige beskjeder, eller la dem komme med spørsmål. Det er ikke sikkert at de er helt klar over om de henger med, så kontrollspørsmål i ny og ne er lurt. Å unngå langvarige kommunikasjonssituasjoner med mange og ulike budskap er en god regel.

Det er lurt å ha et fast tegn for at det kommer en fellesbeskjed eller viktig informasjon. En løftet arm eller taktfaste klapp retter oppmerksomheten mot instruktøren. Selv om en deltaker ikke fanger opp dette, er mange ofte observante på forandringer i den sosiale dynamikken og vil derfor merke at noe skal skje. Planlegger man kurs, kan man forsøke å finne et område eller tidspunkt der det ikke er andre klatrere til stede. Det er også fornuftig å vurdere gruppens størrelse. Har man ressurser til det, kan man bruke flere instruktører til én gruppe. Eventuelt kan en tolk også være en ressurs utover å oversette.

Personer uten eller med nedsatt hørsel kan selvsagt ha de samme fysiske forutsetningene for å klatre som hørende. Likevel er det viktig å tenke nøye over hvordan klatrer, sikrer og instruktør kan kommunisere best mulig under aktiviteten.

Sikrer bør se på klatreren til enhver tid. Klatreren kan med enkle etthåndstegn gi signal om for eksempel å stramme inn eller holde. Med et godt samarbeid mellom sikrer og klatrer går det an å avtale noen signaler med rykk i sikringstauet, og på den måten gi enkle beskjeder til hverandre. Dette fungerer best når sikrer har øyekontakt med den som klatrer. I mange tilfeller kan man ikke gi tilbakemelding til klatreren i veggen. Beskjeder må da samles opp og håndteres når man står på bakken etterpå.

Synshemning

Begrepet *synshemning* brukes både om ulike grader av synsnedsettelse og om blindhet. En persons trygghet vil avhenge av hvor lenge vedkommende har levd med synsnedsettelsen. I Norge finnes det gode opplæringsmuligheter for blinde og svaksynte som vil bli kjent



med og mestre funksjonsnedsettelsen sin. Det betyr at de fleste allerede kan ha fått god veiledning i å håndtere mange forskjellige situasjoner.

En blind deltaker vil med stor sannsynlighet møte opp til aktiviteten med en egen ledsager. Ledsageren blir en sentral person, både i forflytningen i og rundt klatreområdet og under selve klatringen. Noen blinde og svaksynte ønsker å bli godt kjent med et nytt sted, mens andre nøyer seg med å følge ledsageren sin.

Blinde og svaksynte må i større grad stole på de andre sansene sine. Vær derfor bevisst på at når personen besøker et sted for første gang, kan det ta litt tid å bli kjent med de fysiske omgivelsene. Vedkommende må få anledning til å danne seg et mentalt kart over området, helst under veiledning. Man må forsøke å beskrive omgivelsene konkret, forklare objekters størrelse og funksjon samt hvor de er plassert i forhold

til hverandre. Det er lurt å bruke tid på å gå litt rundt, slik at personen får mulighet til å skritte opp området fysisk. Man kan med fordel ta utgangspunkt i inngangsområdet og de områdene man skal oppholde seg mest i.

Når man snakker med en person som er blind eller svaksynt, er det viktig at det er relativt støyfritt. Dette gjør det lettere for personen å identifisere veilederens stemme og senere kunne isolere den fra eventuelle støykilder. Når man tar ordet igjen etter et opphold i kommunikasjonen, må man si hvem man er. Det er greit å spørre en svaksynt person om hva eller hvordan vedkommende ser, og om det er noe man kan gjøre for å legge bedre til rette. Svaksynte kan være følsomme overfor skarpt lys og motlys. Dempet lys er derfor viktig. Alternativt kan personen bruke spesielle briller.

Mange deltakere vet at de ikke skal oppholde seg på gulvet under folk som klatrer. Svært mange personer

med synshemning vil imidlertid ha ekstra utfordringer med å holde oversikt over hvor de kan bevege seg trygt. «Trygge soner» kan markeres med fargede «korridorer» eller matter.

Klatrespesifikke begreper, særlig sikkerhetsaspekter, må forklares. Det kan dessuten ligge stort utbytte i å få kjenne fysisk på klatreutstyret. En blind person kan mangle bilder av hvordan ting ser ut, og man bør være forberedt på å måtte bruke mer tid enn vanlig i starten. Mange lærer imidlertid raskt både å ta på seg selen selv og binde seg inn i tauet. Noen ønsker hjelp i veggen eller å bli forklart hvor takene er, mens mange klarer seg alene. Det kan for eksempel være ved å lete etter tak med en hånd eller en fot, eller ved at man husker plassering av håndtak og således hvor de kan plassere føttene.

Når man instruerer, er det viktig å snakke konkret og beskrivende og bruke et tydelig og klart språk. Hjelp kan gis som vanlig ved å bruke «høyre», «venstre», «opp», «ned» og lignende, eller man kan bruke klokken som metafor, for eksempel med «du har et godt tak oppe til høyre klokken to». Av mindre vanlige hjelpe-metoder kan nevnes bruk av lommelykt eller hodelykt som kontrast med redusert belysning og bruk av walkietalkie og hodetelefoner. Som hjelp til å danne seg et bilde av hvor i ruta man befinner seg når man klatrer på topptau, kan det henges opp en bjelle i toppankeret. På den måten kan man vurdere hvor mye det er fornuftig å presse seg, eller om det er nødvendig med en pause. Å veilede blinde i klatring krever litt øvelse, men når man først mestrer situasjonen kan utbyttet være stort.

Klatring kan gi personer med synshemning en ny opplevelse, siden høyde- og romfølelse er en dimensjon som kan være vanskelig å oppleve uten synet intakt. Mange har gjerne et lite personlig rom og kan vegre seg for å gjøre store bevegelsesutslag, som å strekke ut armene eller ta store steg. Dårlig balanse og gange er ikke uvanlig. De vil ofte ha god nytte av klatring, spesielt med henblikk på at klatring stimulerer til økt kroppsbevissthet og bedre balanse. Arbeid med tyngdeoverføring kan gi bedre opplevelse av eget tyngdepunkt.

Amputasjon

Ved amputasjoner må man se på hvilke hjelpemidler vedkommende har for å kompensere for dette. Jo større en protese er, desto vanskeligere er det å bruke den. Har protesen kunstige ledd, kan brukeren til en viss grad styre dem. Det finnes ulike proteser til ulik bruk, og det er mulig å lage egne proteser for klatring. En aktiv person med amputasjon kan ha flere typer proteser. Det kan ta flere år for en protesebruker å få god funksjon med protesen.

Om det er best å klatre med eller uten protese må avgjøres i hvert enkelt tilfelle, men i utgangspunktet er det ikke hensiktsmessig å klatre med lange ben- eller armproteser. Derimot vil mange oppleve at en beskyttet amputasjonsstump fungerer bedre enn en kunstig forlengelse. Dessuten må protesebrukeren også vurdere om det kan oppstå skader og stor slitasje på protesen under klatring. Vær oppmerksom på at noen har et sårbart forhold til å skulle vise amputasjonsstumpen sin for andre.

Hvis man har amputert en fot mellom ankel og kneledd og har en god protese, vil man kunne klatre nokså bra. Det vil selvsagt ikke være noen bevegelse i ankel-leddet, men klatresko og protese vil gi en god støttefunksjon.

Ved armamputasjon kan noen greie å feste stumpe i veggen dersom takene er store, mens for andre vil det være nødvendig å bruke protese. Å kunne bruke protese-armen eller stumpe til støtte i veggen for avlastning og bedre balanse vil ofte være til god hjelp. En arm som er amputert ved skulderen, kan utgjøre en utfordring i klatreveggen. I slike tilfeller vil som regel klatring med tre punkter i veggen være løsningen. Til gjengjeld kan dette være en ganske spennende teknikk å utforske. I alle tilfeller vil det være viktig å fokusere på god fotteknikk for å avlaste overkroppen.

Nevrologiske forstyrrelser

Personer med nevrologiske forstyrrelser har skader på nervesystemet. Dette kan komme til uttrykk i form av lammelser, bevegelsesforstyrrelser, ufrivillige bevegelser og epileptiske anfall. Det kan være forårsaket av sykdommer som gir nedsatt muskelkraft,

hjerneslag, annen ervervet hjerneskade eller andre skader på nervesystemet. Vi vil her fokusere på noen aspekter som man bør være oppmerksom på når man skal gi veiledning under klatring.

Skader på hjernen kan blant annet gi språkvansker, balanseproblemer og manglende initiativ. Den kritiske sansen kan også være satt helt eller delvis ut av spill, noe som kan resultere i nedsatt vurderingsevne og uforutsigbar atferd. Dette kan være vanskelig å fange opp i starten når man ikke kjenner personen. Det kan være situasjoner hvor man som instruktør kanskje må holde igjen og gå saktere frem enn personen selv vil legge opp til.

En type hjerneskade er cerebral parese (CP), som er en betegnelse på en rekke forstyrrelser i muskelkontrollen. Disse forstyrrelsene skyldes en varig engangsskade på hjernen. Skaden har funnet sted før hjernen ble helt utviklet, altså før, i forbindelse med eller rett etter fødselen. Forstyrret muskelkontroll resulterer ofte i spastisitet. Dette er en tilstand med unormalt



høy spenning i skjelettmuskulaturen. Musklene blir stramme og harde, og det blir vanskelig å utføre jevne og nøyaktige bevegelser.

Det finnes ulike grader av CP, og lidelsen kan komme til uttrykk på svært mange forskjellige måter. Man kan være rammet både i ben og armer eller kun en av delene, eller på en side av kroppen. Flere har balanse- og koordinasjonsforstyrrelser eller plutselige ufrivillige bevegelser. Virkningene av cerebral parese varierer sterkt fra individ til individ. Milde tilfeller gir bare litt underlige bevegelser og håndkontroll, mens de hardest rammede nesten ikke har muskelkontroll, noe som påvirker både bevegelse og tale i stor grad.

Mange med CP vil kunne klatre ganske godt, men det krever at man tar seg god tid. Det er utfordrende å få kroppen til å lystre, og spasmer kan skape en ekstra utfordring når man begynner å bli sliten. Når et ben begynner å skjelve, bør man forsøke å overføre vekten til det benet. Da vil de ufrivillige bevegelsene ofte roe seg eller gi seg helt. Blir skjelvinger i armer for voldsomme og forstyrrende, kan man ta en pause og henge i tauet uten å belaste armene. Spastisitet i armene gjør at det kan være vanskelig å få godt grep. En god del av takene i klatreveggen bør derfor være slik at man kan gripe taket med bøyde fingre. Man kan også prøve om bruk av grepsforsterker (gripehjelpemiddel) er til hjelp. Sikring med stramt tau, slik at klatreren lettere klarer å strekke seg etter nye tak, kan også være en aktuell tilpasningsmetode. Noen kan ha behov for klatrehjelp i veggen, som kan hjelpe dem med å plassere hender og føtter på tak samt holde balansen.

En person med halvsidig lammelse vil ofte ha vansker med koordinasjon og å plassere eller feste den svake hånda og foten. Personen kan også ha en tendens til å «overse» den svake siden av kroppen, noe som kan føre til ubalanse. For å hjelpe til med balansen kan det være bra å holde tauet stramt. Man kan også ha et ekstra tau i toppsikringen som holdes stramt av en annen person enn sikrer. Dette tauet har da til formål å danne sidestøtte for den svakeste siden av kroppen. I andre tilfeller kan personen ha nedsatt funksjon i bena, og problemer med å koordinere bena og reise seg på fottakene.



For personer med ryggmargsskader vil det være svært ulik grad av bevegelsesnedsettelse avhengig av hvor høyt eller lavt skaden sitter, og om skaden er *inkomplett* eller *komplett*. Ved en inkomplett ryggmargsskade er nervestrukturene i ryggen skadet, noe som gir nedsatt følelse og kraft og saktere bevegelser. Ved en komplett ryggmargsskade vil nervebanen være brutt, og personen vil være helt lammet under punktet på ryggmargen der skaden har inntruffet.

Personer med ryggmargsskade må være forsiktige med å utsette seg for belastninger som kan forverre skaden. Man må unngå ukontrollerte fall til bakke og underlag, selv fra lav høyde, og man bør være forsiktig ved nedfiring for å unngå skrubbing mot vegg eller klatretak. Sørg for at selen, fortrinnsvis en kroppssele, er godt tilpasset, og for at deltakeren er beskyttet mot gnag fra selen. Deltakeren vil være spesielt utsatt for belastningsskader på grunn av ensidig belastning av armer og skulderparti. Vær derfor oppmerksom på dette, og sats på korte innsatsperioder og mye hvile i startfasen.

Hos personer med en inkomplett skade og delvis kontroll over bena, kan aktuelle tilpasningsmåter være å få klatre med stramt tau, få hjelp til å plassere bena, eller bli vist teknikker for å bruke bena til avlastning. Med god teknikk kan klatreren bruke en arm til å plassere føttene, og deretter gjøre neste flytt.

Det er en viss uenighet om hvorvidt personer med en høy komplett ryggmargsskade bør bedrive klatring overhodet, på grunn av faren for å overbelaste overkroppen.

Personer med lammelse eller parese har nedsatt blodsirkulasjon og bevegelsesevne og kan ofte ha nedsatt eller manglende følelse der lammelsen sitter. Nedsatt følelse kan gjøre at man ikke merker at man har skadet seg, og nedsatt sirkulasjon gjør at det kan være krevende å få sår til å hele.

Utviklingshemning

Utviklingshemning er en betegnelse for en rekke ulike tilstander eller diagnoser med medfødt eller tidlig ervervet kognitiv svikt. Kognitiv svikt fører til at funksjoner som tenkning, oppmerksomhet, hukommelse, læring og språkforståelse er redusert.

Personer med utviklingshemning vil trenge lengre tid enn andre på å lære. De vil ha problemer med abstrakte begreper og med å sette seg inn i hvordan andre tenker. Mange vil ha vanskeligheter med å generalisere. Personer med utviklingshemning er avhengig av det konkrete, og forstår nærmiljøet sitt ut fra egne

erfaringer og konkrete opplevelser. Tid kan være vanskelig å forstå. Noen kan ha sosialt avvikende atferd, og enkelte ganger kan det være behov for å sette grenser. Når de møtes med forståelse og tålmodighet, kan mange få svært mye ut av klatring.

Personer med utviklingshemning kan ha gode fysiske forutsetninger for å klatre, men kan trenge mye individuelt tilpasset støtte i kommunikasjon og læring. I så fall kan det være aktuelt å organisere klatringen sammen med pedagogisk personale eller pårørende som kjenner deltakerne godt. Slik sett kan det være hensiktsmessig å danne en egen klatregruppe for disse deltakerne.

For instruktøren vil basiskunnskap om nybegynneropp-læring være viktig. Mange har liten bevegelseerfaring og kan også ha vansker med å omsette instruksjon til bevegelser. Da kan det å vise bevegelser, gi herme-øvelser eller baning være mer hensiktsmessig. Det bør legges vekt på lystbetont aktivitet og læring gjennom lek. Fremgang skjer gjerne med svært små steg, så vær raus med ros og positiv tilbakemelding.

Avsluttende kommentar

Når vi nå har omtalt enkelte typer funksjonsnedsettelser, vil vi påpeke at det er vanskelig å gi noen fasit når det gjelder den enkelte utøver. Derfor er det, som nevnt tidligere, viktig med en god dialog mellom instruktør og deltaker både i forkant av og under aktiviteten. Slik finner man ut hva som fungerer best.

Lenker og adresser

Beitostølen Helse- og idrettsenter, Sentervegen 4, 2953 Beitostølen
Tlf.: 61 34 08 00; e-post: post@bhss.no; hjemmeside: www.bhss.no

CatoSenteret i Son, Kvartsvæien 2, 1555 Son
Tlf.: 64 98 44 00; e-post: senteret@catosenteret.no; hjemmeside: www.catosenteret.no

Blindeforbundet, Sporveisgata 10, Oslo
Tlf.: 23 21 50 00; epost: info@blindeforbundet.no; hjemmeside: www.blindeforbundet.no

Statped, avd. Syn (tidligere Huseby kompetansesenter), Gamle Hovsetervei 3, 0768 Oslo
Tlf.: 02196; e-post: post@statped.no; hjemmeside: www.statped.no

HLF Briskeby kompetansesenter AS, Ringeriksveien 77, 3402 Lier
Tlf.: 32 22 65 00; hjemmeside: http://hlfbriskeby.no
HLF er Hørselshemmedes Landsforbund.

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU), Youngstorget 2, 0181 Oslo
Tlf.: 22 39 60 50; e-post: post@nfunorge.org; hjemmeside: www.nfunorge.org

British Mountaineering Council (BMC), «Improving communication with deaf climbers»:
<https://www.thebmc.co.uk/the-gift-of-climbing-is-through-movement-not-sound-improving-communication-with-deaf-climbers>

iDID Adventure, Sign Climb System: <http://www.ididadventure.co.uk/sign-climb-system>

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité, Sognsveien 73, 0854 Oslo
Tlf.: 21 02 90 00; e-post: nif_post@idrettsforbundet.no; hjemmeside: www.idrettsforbundet.no

Norges klatreforbund, Sognsveien 73, 0854 Oslo
Tlf.: 21 02 98 30; e-post: klatring@klatring.no; hjemmeside: www.klatring.no

Vivil Idrettslag, Emma Hjortsvei 50, 1336 Sandvika
Tlf.: 67 13 18 60; e-post: vivilhil@online.no; hjemmeside: www.vivilil.no
Vivil er et idrettslig alternativ for utviklingshemmede.

Valnesfjord Helse- og idrettsenter, Østerkløft Øvre, 8215 Valnesfjord
Tlf.: 75 60 21 00; e-post: post@vhss.no; hjemmeside: www.vhss.no

FN 2006. Konvensjon om rettighetene til mennesker med nedsatt funksjonsevne (CRPD), artikkel 1. Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet

Blaasvær, S. 1997. Vegg-klatring som virkemiddel i tilpasset fysisk aktivitet – medisinske forhold. Beitostølen Helse- og idrettsenter

Elnan, Ingrid. Idrett for alle? Studie av funksjonshemmedes idrettsdeltagelse og fysiske aktivitet. NTNU 2015 <http://hdl.handle.net/11250/2366407>

Frambu. Funksjonshemning og fritid. Forslag til aktiviteter og hjelpemidler. Småskrift nr. 37

Grimeland, G. 2009. Bratte gleder. Klatring med barn og ungdom. Akilles forlag, Oslo. ISBN 9788272862120

Hyder, M.A. 1999. Have your students climbing the walls. The growth of indoor climbing. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 70 (9): 32–39

Norges klatreforbund. 2015. Klatreanlegg. Planlegging, bygging og drift. Kulturdepartementet, Oslo

Norges klatreforbund. 2015. Klatring og idrettsskader.

Norges klatreforbund. 2005. Metodesett.

Smith, Paul. Climbing Games. Pesda Press Ltd., Sheffield. ISBN 978-1-906095-16-1

Tronstad, Stein. 2005. Innføring i klatring. Akilles forlag, Oslo. ISBN 978-82-7286-163-5

Verket, Lars. 2002. Innføring i et standardisert klatrespråk. Case: blinde og svaksynte. Prosjektoppgave, idrett grunnfag

Litteratur



NORGES KLATREFORBUND

