

Veileder for oppstart av paraklatring



Foto: Dag Stuan

Innholdsfortegnelse

Innholdsfortegnelse	2
Innledning	3
Kontakt- og ressurspersoner	3
Forankring i klubb	3
Målgruppe	3
Kunnskap og kompetanse	4
HMS	4
Markedsføring og deling av informasjon	4
Rekruttering	5
Deltakere	5
Sikrere, instruktører og trenere	5
Tilrettelegging	5
Økonomiske støtteordninger	6

Innledning

Denne veilederen er ment som en hjelp til deg som ønsker å starte opp et tilbud for paraklatrere. Alt som er beskrevet under er basert på erfaringer gjort av klatreklubber som har etablert et paraklatretilbud. Vi håper den kan være til hjelp. Dette dokumentet og annen relevant informasjon om paraklatring finner du på nettsidene til Norges klatreforbund (NKF). Informasjon om paraidrett finnes også på nettsidene til Norges idrettsforbund (NIF).

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

Kontakt- og ressurspersoner

Det er alltid kjekt å starte med å finne ut av hva som er behovet i ditt område, og hva som allerede finnes. Dette kan gjøres ved å innhente informasjon fra aktuelle ressurspersoner i kommunen, fylkeskommunen, Norges Idrettsforbund, Norges Klatreforbund og andre klatreklubber. Vi kan anbefale å ta kontakt med:

- Fagkonsulent paraklatring i NKF
- Klatreklubber med et eksisterende paratilbud
- Regional fagkonsulent for paraidrett i din idrettskretsen i NIF

Forankring i klubb

Vi anbefaler at initiativet forankres i klubbens styre på et tidlig tidspunkt. Det vil være med på å skape eierskap, tilhørighet og et felles fokus på inkludering i hele klubben, samt redusere tilbudets sårbarhet. Videre er det viktig å avklare roller, og ha en tydelig ansvarsfordeling når det gjelder blant annet gjøremål og økonomi.

Målgruppe

Før oppstart kan det være greit å definere hvem tilbudet skal gå til. Definer aldersgruppe og om det er et tilbud til alle personer med funksjonsnedsettelse eller utvalgte grupper. Vær bevisst på hvordan du ønsker å sette sammen gruppen med tanke på ulike behov hos ulike deltakere. Det er viktig å bestemme om paraklatrerne skal betale inngang og treningsavgift på lik linje med andre klubbmedlemmer. Skal det være en egen "Paragruppe", eller skal deltakerne inn i et allerede eksisterende tilbud?

Kunnskap og kompetanse

Vi anbefaler at alle som skal ha ansvar for paraklatring deltar på "Kompetansekurs i paraklatring" (8 t) i regi av NKF. Her vil du få en innføring i tilrettelegging av klatring for personer med ulike typer funksjonsnedsettelse.

Det ligger en del litteratur og fagstoff ute på nett. Her er en liste over noe:

- NKF sine nettsider
- NIF sine nettsider
- Kompendiet "Klatring og funksjonsnedsettelse"
- Arrangørhåndbok for paraklatrekonkurranser
- Anleggsveileder og rutesetter para
- Instruktørdatabase hos NKF

NIF holder også kurs som kan være kjekt å ha med seg:

- "Tilretteleggingskurs paraidrett" i regi av NIF (4 t)
- E-læringskurs i paraidrett på "Min idrett"

HMS

For alle organiserte aktivitetstilbud til medlemmer eller andre, er klubben nødt til å ha et HMS-system. Det betyr at også paraklatregruppen skal ha en egen HMS-plan. Bruk gjerne klubbens eksisterende system som utgangspunkt. Planen skal være aktuell og spesifikk for gruppen og gruppens sammensetning. Du finner mer informasjon om sikkerhet og ressurspersoner på NKF sine nettsider.

Markedsføring og deling av informasjon

Det finnes flere kanaler for deling av informasjon og markedsføring av tilbudet. Å få ut informasjon til målgruppen kan ofte ta litt tid og kreve god innsats. Det er lurt å benytte seg av flere kanaler samtidig. Her er noen forslag:

- Nyhetsbrevet "Paraidrett" fra NIF
- Kontaktpersoner i kommunen, idrettskretsen og NKF
- Kommunale fysio- og ergoterapeuter og habiliteringstjenesten for barn og unge/voksne (HABU/HAVO)
- Rehabiliteringstilbud og tilbud i spesialisthelsetjenesten. For eksempel Beitostølen og Valnesfjord Helseportssenter, Frambu, Catosenteret og Sunnaas sykehus
- Fag- og interessegrupper/organisasjoner
- Klubbens sosiale medier (hjemmeside, Instagram, Facebook osv.)
- Den Norske Turistforening og DNT Tilrettelagt

Rekruttering

Deltakere

Rekruttering av deltakere bør gjøres via ulike kanaler, se eksempler i listen over for markedsføring og deling av informasjon. Flere klubber har god erfaring med å arrangere “prøvekvalder” hvor målgruppa kan komme til gratis og uforpliktende prøvekltring for å se om dette kan være noe som passer for begge parter. At klubben er synlig med klatreaktivitet på lokale arrangementer, f.eks. “Grenseløse Idrettsdager” som arrangeres av hver idrettskrets, kan bidra til rekruttering. Å stå på stand under aktuelle arrangementer kan også være aktuelt.

Sikrere, instruktører og trenere

Ved klatring i tauvegg er det behov for sikring. Det er flere måter å skaffe sikrere på. Klubben kan stille med sikrere, eller dere kan si at klatrerne selv må ha med egen sikrer. For å begrense behovet for antall frivillige fra klubben, kan det lønne seg å holde topptau- og eventuelt ledkurs for ledsagere. Hvis en har tilgang til buldrevegg, kan buldring brukes som et alternativ for å redusere behovet for antall sikrere. Vurder også hvor mange instruktører og/ eller trenere det er behov for.

Sikrere, instruktører og trenere kan rekrutteres fra egen klubb, eller andre steder. De bør ha interesse for paraklatring og være innstilt på å bidra over tid slik at tilbudet vedvarer. Det bør avklares om alle som bidrar inn i paraklatringen skal motta lønn eller honorar for arbeidet, og eventuelt hva som gjøres helt frivillig og gratis. Dersom andre instruktører eller trenere i klubben får lønn, bør parainstruktører eller -trenere også lønnes. Det er mulig å søke støtte til lønn og honorar slik at klubben ikke taper økonomisk på dette. Se forslag til steder å søke midler under “Økonomiske støtteordninger”.

Tilrettelegging

I forbindelse med paraklatring vil en møte deltakere med tilretteleggingsbehov utover selve klatringen. Det kan for eksempel være behov for tilrettelagt toalett, fremkommelighet eller parkering. Som klubb plikter dere ikke til å ordne med dette hvis det ikke er tilrettelagt, men det er nyttig å kjenne til. Start med å få oversikt over hva som finnes, og gi informasjon til deltakerne om dette. Det kan også være nyttig å vite at det finnes ordninger for ledsager- og tolketjenester, støttekontakt/treningskontakt og ulike aktivitetshjelpemidler.

Når det gjelder tilrettelegging i og ved klatreveggen har klubben ansvar. Dere må skru ruter som passer til klatrerne, og sikre at alle enkelt kan bevege seg ved og ha fri tilgang til selve klatreveggen.

Økonomiske støtteordninger

Det er flere steder dere kan søke om midler til oppstart, aktivitet, utstyr, lønn/honorar og annen tilrettelegging. Økonomisk støtte til dette er positivt for hele klubben, og kommer som oftest alle til gode. På nettsiden til NKF kan du lese om støtteordninger innad i NKF, og forslag til andre steder å søke økonomisk støtte. Videre kan vi vise til følgende steder det er mulig å søke:

- Lokale aktivitetsmidler (LAM) - klubber får støtte etter antall medlemmer, og antall medlemmer med funksjonsnedsettelse
- Sparebankstiftelsen (kun Østlandet/ noen kommuner)
- Stiftelsen Dam (Ekspress)
- Gjensidigestiftelsen
- Fond og legater (f.eks. Prinsesse Märtha Louises fond)
- Lokale sparebanker
- Kommune og fylkeskommune
- Idrettsrådet
- Tilskuddsportalen