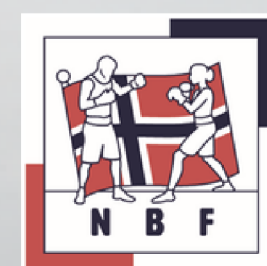


Èn idrett - like muligheter for alle

PARAIDRETT



TIPS TIL HVORDAN KLUBBEN KAN
TILRETTELEGGE LOKALET OG TRENINGEN FOR
ULIKE MÅLGRUPPER



**KAMP
SPORT**





KORT OM PARAIIDRETT

Fellesbetegnelse og defineres som idrett for personer med funksjonsnedsettelse

Paraidrett er en integrert del av idrettens visjon "Idrettsglede for alle"

Fire målgrupper:

- Bevegelseshemmede
- Synshemmede
- Hørselshemmede
- Utviklingshemmede

TILRETTELEGGING AV LOKALER

BRUK AV:

- Heiser og ramper
- Ledelinjer
- Kontrastvegger og markerte glassvegger/dører
- Kontrastlinjer i trapper
- Tilpassede garderober og toaletter
 - Når alle dusjen?
 - Er toalettet tilgjengelig for alle?
- Dørpumpe på dører
- Selve aktiviteten krever lite ekstra utstyr



FOR TILRETTELEGGING AV IDRETTE

- Tør å spørre utøveren om funksjonsnedsettelsen og hva den trenger hjelp med i og rundt aktiviteten
 - Hva kan vi gjøre for at du trives her?
- Avklare hvem som bør vite hva
 - Trenere, andre utøvere o.l.
- Enkle tilrettelegginger som kan gjøres:
 - Senke boksesekken
 - Erstatte ulike spark med vendinger i rullestol
 - Lavere håndbakkbord

ÈN IDRETT - LIKE MULIGHETER FOR ALLE



PARAKONTAKT

Alle klubber bør ha en parakontakt med ansvar for å ta i mot henvendelser om hvilke paratilbud klubben kan tilby. Hvordan få kontakt med parakontakten bør være godt synlig på klubbens nettsider.

FOR IDRETTSLAG UTEN PARATILBUD:

- Oppfordre styret til å reflektere rundt inkludering av utøvere med nedsatt funksjonsevne
- Oppfordre til å delta i tiltak som hever kompetansen om paraidrett
- Ha informasjon om tilrettelagt aktivitet tilgjengelig på klubbens hjemmeside
- Ha egen parakontakt som har ansvar for henvendelser
- Trenger du hjelp til å komme i gang, ta kontakt med parakonsulent i idrettskretsen eller forbundet



Ønsker dere mer informasjon, ta kontakt med parakonsulent i forbundet:

Emilie K. Kristiansen

emilie.kristiansen@nif.idrett.no

+47 478 10 904



KILDER:

Kampsport (u.å). Paraidrett.

<https://kampsport.no/aktivitet/paraidrett-2/>

Norges idrettsforbund. (u.å). Om paraidrett.

<https://www.paraidrett.no/om-idrett/om-paraidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å). Rekruttering til paraidretten.

<https://www.paraidrett.no/rekruttering/kom-i-gang-med-paraidrett/>

Laget av praksisstudentene Karoline J. Marken og Marlene S. Borgen