

Sluttrapport

Rehabilitering/2012/Sommerskiskole Syns- og bevegelsehemmede/Norges Idrettsforbund olympiske og paralympiske komite).

Savalen 2012-2014



Forord

3-årig Prosjekt Sommerskiskole for Syns- og bevegelseshemmede på Savalen har fått tilskudd fra Extrastiftelsen. Dette er sluttrapporten for prosjektet 2012-2014.

Sammendrag

Arrangement/Aktivitet/Målgruppe: Sommerskiskole (5 dager) for Syns- og bevegelseshemmede arrangert av Norges Skiforbund, Norges Skiskytterforbund, Hedmark Skikrets og Nord-Østerdal Skiskytterkrets. Arrangert i 2012 og 2014, avlyst pga lav påmelding i 2013.

Målsetting: Gi syns- og bevegelseshemmede samme tilbud som funksjonsfriske til sommeraktivitet gjennom en sommerskiskole, skape sommeraktivitet og være en av inngangsportene for barn og ungdom til ski og skiskyting. Være en rekrutteringsarena både for bredde- og toppidrett. Utprøving/testing av utstyr samt opplæring av ledsagere.

Sted: Savalen, Hedmark. Innkvartering i leiligheter utleid via Savalen Høyfjellshotell og SPA.

Deltakere: Ca 15 utøvere i alder 10-25 år deltatt pr år. Inkl trenere, ledsagere, foresatte ca 35 st.

Fasiliteter: Fjell med gode stier, rulleskianlegg med skiskytterstadion egnet for nybegynnere, fine grusveier for sykkel, sjø godt egnet for kajakk og evt bading, innendørs SPA, alle måltider på hotellet.

Aktiviteter: Barmarkstrening, ski og skiskyting. Løp, styrke, basis, rulleski m/u skyting/lydgeværskyting, kajakk, fjelltur, klatring, svømming, "Savalenmesterskapet" (utfordrende, uhøytidelig konkurranse i mestringsøvelser hver kveld), grillkveld.

Resultat/måloppnåelse: Prosjektet anses av prosjektgruppen som vellykket selv om ene året ble avlyst. Har skapt mye god aktivitet, mye læring og forhåpentligvis skapt grobunn for et aktivt idrettsliv. Veldig bra tilbakemeldinger fra deltagere/foresatte/ledsagere. Mange har deltatt flere år.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag	2
Innholdsfortegnelse	3
Kap 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	4
Kap 2 Prosjektgjennomføring/Metode	5
Kap 3 Resultater og resultatvurdering	6
Kap 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	7
Vedlegg	8



Kap 1 Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Under og etter et styremøte i Hedmark Skikrets 8. januar 2008 hvor også Integreringsansvarlig i Norges Skiforbund langrenn, Anne Ragnhild Kroken og daværende Integreringsansvarlig i Hedmark Idrettskrets, Sven Gangdal, deltok, startet arbeidet med utvikling av et lokalt tilbud for Syns- og bevegelseshemmede.

Hva/for hvem/hvordan skulle vi ta tak i arbeidet på dette området?

Det siste tiåret har "markedet" for sommerskiskoler økt markant og arrangeres nå over det ganske land. Disse sommerskiskolene er i liten grad tilpasset syns- og bevegelseshemmede.

Man stilte seg spørsmålet; Burde ikke denne gruppen kunne ha tilsvarende tilbud?

Hedmark Skikrets (HSK) ønsket å være med å skape noe i samarbeid med Norges Skiforbund (NSF), raskt kom vi opp med tanken om at dette burde være felles prosjekt NSF, langrenn/alpint og Norges Skiskytterforbund (NSSF) og forankres opp med de lokale særkretsene innen begge særforbund. Perfekt lokasjon for formålet ville være Savalen.

Prosjekt ble etablert med fire aktører, NSF, NSSF, HSK og Nord-Østerdal Skiskytterkrets (NØSSK) og prosjektsøknad sendt Extrastiftelsen samt Sparebanken 1 Hedmark. Sammen med egenandel ville de fire aktørene fullfinansiere prosjekt. NSF stod som "prosjektleder" for 2009-2011. For 2012-2014 ble prosjektet "overført" til Hedmark Skikrets og nye søknader om prosjektmidler ble sendt. Dette i tråd med de intensjoner NSF har om regional/lokal forankring og eierskap av aktivitet for funksjonshemmede. Målsettingen klar på at dette tilbudet ikke skulle være dyrere en de andre i markedet.

Prosjektets målsetting har vært å gi syns- og bevegelseshemmede samme tilbud som funksjonsfriske til sommeraktivitet gjennom en sommerskiskole, skape sommeraktivitet og være en av inngangsportene for barn og ungdom til ski og skiskyting. Være en rekrutteringsarena både for bredde- og toppidrett. Tips/råd i forhold til aktivitetshjelpemidler og tilpassing, opplæring av ledsagere.

Kap 2 Prosjektgjennomføring/Metode

Prosjektgruppen har alle år vært sammensatt av personer fra alle aktørene. Prosjektgruppen har bestått av; PL Jan Olav Andersen, Hedmark Skikrets, PG: Anne Ragnhild Kroken, NSF, Frode Bukkvoll, NSSF, Bente Bjørndal, NØSSK og Turid Borthen, HSK.

Prosjektgruppen har avholdt fysiske møter og telefonmøter i planleggingen, arbeidet har blitt fordelt ift bestillinger, utarbeiding av invitasjoner planlegging, innleie av instruktører osv, ukeprogram og treningsplanlegging, kontakt med hotell og øvrige aktører.

Markedsføring har vært gjort gjennom invitasjoner som har blitt fordelt og utsendt til kjente på adresselister, lagt på nett og gjennom noe presseomtale.

Dessverre måtte sommerskiskolen avlyses i 2013 grunnet lav påmelding. PG erkjenner at man da hadde lagt skiskolen på et uheldig tidspunkt. PG har kommet til at beste tidspunktet for gjennomføring, er første uke av sommerferien i grunnskolen.

Gjennomføringen av sommerskiskolen i 2012 og 2014, forløp veldig bra med veldig godt fornøyde utøvere, deltagende foresatte og ledsagere. Samtidig med sommerskiskolen har NSF rekruttlag og landslag langrenn for funksjonshemmede hatt samling. Noen av disse har også blitt benyttet som instruktører og trenere, noe som er populært blant de yngre utøverne. I tillegg har aktive lokale ungdommer innen ski/skiskyting blitt benyttet som instruktører og ledsagere.

Gjennom samarbeid med Huseby Kompetansesenter har ledsagere fått en grunnopplæring som har vært meget nyttig, både for utøvere og ledsagere.

Egne T-shirts har blitt utarbeidet hvert år, også som en del av markedsføringen.

Aktivitetene har vært mange og allsidige, ikke bare rent ski/skiskytingsspesifikke.

Antall deltakere:

2012: Utøvere: 14, foresatte/ledsagere: 9, trenere/ledere: 10

2014: Utøvere: 13, foresatte/ledsagere: 9, trenere/ledere: 10

Viser ellers til samlingsprogrammene i vedleggslisten, samt til rapportene som er nettbaserte og dermed linket inn.



Kap 3 Resultater og resultatvurdering

Resultater av sommerskiskolen måles på kort sikt enklest ved å vise til deltakelsen. På lengre sikt kan dette måles gjennom hvor mange som fortsetter aktivitet gjennom klubb og kanskje også til topputøver, men det siste er ikke noe mål alene. Derfor er det litt tidlig å måle denne runden med sommerskiskoler alene, men fra forrige runde 2009-2011, vet vi at mange er i aktivitet og at flere i dag også er topputøvere på landslag og deltar i Worldcup og internasjonale mesterskap.

I tillegg til selve utøverne har også deltakende foresatte hatt en opplæring i aktiviteten. Viktig er også at det har blitt rekruttert og opplært ledsagere som nå har gått inn fast på utøvere i deres aktivitet.

NSF har også laget en egen video fra Sommerskiskolen for å vise hva som skjer på den, men viktigst vise mulighetene som også finnes for denne målgruppen i det daglige (linket inn).

Økonomisk har prosjektet gått i balanse.



Kap 4 Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

PG har hatt ønske som større deltakelse på sommerskiskolen. Gruppen har nok en del gode innarbeidede tilbud allerede og det virker som det er de mest "ivrige" som også har deltatt på vårt tilbud. Med samme mannskap og opplegg kunne vi gjerne økt deltakelsen med 50%.

Men alt i alt sier PG seg godt fornøyd med gjennomføring og tilbakemeldinger sier at det er et stort ønske om at tilbudet fortsetter.

Under årets sommerskiskole fikk vi besøk av ledelse både i Olympiatoppen, NSF og NSSF. Entydige tilbakemeldinger var svært positive ift aktiviteten og tilbudet.

NØSSK har trukket seg fra prosjektdeltagelsen fremover. Det søkes samarbeid da med Hedmark Skiskytterkrets, men dette er ikke formalisert ennå. Det er derfor ikke søkt ytterligere prosjektstøtte fra Extrastiftelsen for kommende år. Men målsettingen er gjennomføring på samme måte men da nødvendigvis med litt annen finansieringsmodell. Dette avgjøres og må på plass medio februar.



Vedlegg

Rammeprogram Savalen 2012

Søn 0508

- Fremmøte fra kl 1400
- Kl 1600: Økt
- Felles info om uka

Man 0608

- Rulleski/skiskyting/pigging gr 1 / Padling gr 2
- Styrke(basis)/Spent
- Felles infokveld, info om NSF og NSSF

Tirs 0708

- Rulleski testløp
 - o Testløp for de som kan
 - o De som ikke har hatt testløp, har felles økt når tilbake på Savalan
- Rulleski/skiskyting/pigging
- Bading

Ons 0808

- Fjelltur Vingelen
- Klatretur Røros
- Grillaften Djupsjølia

Tor 0908

- Intervall
- Rulleski/skiskyting/pigging gr 2 / Padling gr 1
- Bading (betales selv)
- Underholdningsaften

Fre 1008

- Stjerneintervall
- Avreise etter lunsj

Savalenmesterskapet:

-Vil foregå over 4 kvelder utenom øvrig program, ymse lagbaserte aktiviteter.

Samlingsprogram Savalen 2014

Søn 2206

- Fra kl 1400: Fremmøte
- Kl 1600: Barmarksøkt, spenst/hurtighet/styrke/basis
- Kl 1800: Middag
- Felles info om uka

Man 2306 (Sankthansaften)

- Kl 0730: Frokost
- Kl 0900: Rulleski/skiskyting/pigging/barmark
- Kl 1330: Lunsj
- Avreise Røros etter lunsj.
- Kl 1600-1800: Klatring Røros
- Grillaften Djupsjølia

Tirs 2406

- Kl 0730: Frokost, smør stor lunsjpakke
- Fjelltur Vingelen
- Bading
- Kl 2000: Middag

Ons 2506

- Kl 0730: Frokost
- Kl 0900: Padling Felles intro
- Kl 0930: Padling Gr1 / Skyting basis økt Gr2
- Kl 1130: Padling Gr2 / Skyting basis økt Gr1
- Kl 1330: Lunsj
- Kl 1600: Rulleski testløp (kan løpes)
 - o Testløp for de som kan
 - o De som ikke har hatt testløp, har felles økt når tilbake på Savalan
- Kl 2000: Middag, Østerdalsbord

Tor 2606

- Kl 0730: Frokost
- Kl 0900: Intervall (elghufs/pigging)
- (Bading betales selv)
- Kl 1330: Lunsj
- Kl 1600: Rulleski/skiskyting/pigging/barmark
- Kl 1800: Middag
- Underholdningsaften

Fre 2706

- Kl 0730: Frokost
- Kl 0900: Stjerneintervall
- Kl 1200: Lunsj
- Avreise etter lunsj

Hver frokost: Smør med liten restitusjonsmatpakke til etter økt hver dag (lunsj er kl 1330).

Linker til rapporter/omtaler:

Rapport Sommerskiskolen 2014:

<http://www.skiforbundet.no/funksjonshemmede/nyhetsliste-/sommerskiskole-20141/>

Video Sommerskiskolen - opptak gjort 2011 publisert før arrangementet i 2012:

http://youtu.be/_RIOFTXJgek

