

## Forord

Denne sluttrapporten gjelder:

Prosjektnummer: 2019/HE1-259383 Ansvarlig organisasjon: Norges Roforbund

Prosjekt opprinnelig fra 1/1 2019 til 31/12 2021 men forlenget til 31/9 2022

Norges Roforbund (NR) hadde som mål å rekruttere 20 pararoere og flere trenere til roere med nedsatt funksjonsevne.

Samarbeidende ro-klubber var:

Trondhjems Roklub

Ålesund Roklubb

Bergen Roklubb

Stavanger Roklubb

Kongsvinger Roklubb

Sandefjord Roklubb

Drammen Roklubb

## Sammendrag

NR hadde som mål å rekruttere pararoere, etablere tilbud om pararoing og samarbeid med Catosenteret, Sunnaas sykehus og andre institusjoner/organisasjoner.

Vi har hatt mer enn 50 personer som har prøvd båt og/eller romaskin. Av disse er per data 6 i aktivitet så vidt vi kjenner til. Vi har fått på plass tre trenere som har som hovedoppgave å ta seg av funksjonshemmede. Trenerne befinner seg i Sandefjord Roklubb, Stavanger Roklubb og Ålesund Roklubb. I tillegg er det plassert ut båter og romaskiner med parasete hos klubber, treningsentre og parasentre.

Gjelder:

- Active Treningssenter, Fredrikstad; romaskin med para-sete.
- NTNUI; 3 romaskiner med para-sete
- Parasenteret Trondheim, romaskin med para-sete
- Stavanger Roklubb; 2 romaskiner med para-sete
- Ålesund Roklubb; romaskin med para-sete
- Haldens Roklubb; romaskin med para-sete
- Kongsvinger Roklubb; romaskin med para-sete
- Drammen Roklubb; romaskin med para-sete
- Sunnaas Sykehus; romaskin med para-sete
- Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter; romaskin med para-sete

I tillegg er opplæring om pararoing lagt inn i alle trenerkurs.

Deltagelse på samlinger i klubber, kretser og institusjoner. Ro-aktiviteten har vært ledet av prosjektleder.

Mottaksapparatet i klubber har vært utfordrende, men med noe økonomisk støtte til klubber har gjort det lettere å engasjere trenere. Pandemien har gjort det utfordrende å fortsette god rekruttering.

Prosjektet har vist mange hva roing er, og kontaktinformasjon er gitt til interesserte. NR har ikke midler til å fortsette med pararekruttering som forbund og dette overlates til klubbene.

## Kap 1. Bakgrunn for prosjektet

Norges Roforbund har i dag verdens beste parautøver i roing, Birgit Skarstein. Hun er et fantastisk forbilde og vi merker interesse for roing av personer med ulike funksjonsnedsettelse som ønsker å prøve idretten.

Norges Roforbund har innlemmet parautøvere som en likeverdig del av idretten. Våre nasjonale regattaer inviterer til løp både for funksjonshemmede og funksjonsfriske utøvere. Norges Roforbund ønsker flere med ulike former for funksjonsnedsettelse i regelmessig aktivitet og trening.

Både helseaspektet ved å drive med idrett, men også sosialiseringarenaen for barn og ungdom er viktig. Norges Roforbund ønsker derfor gjøre tiltak for å synliggjøre og etablere gode møteplasser og treningsarenaer for målgruppen. Norges Roforbund har satt seg som mål i sin strategiplan å ha flere parautøvere integrert i klubber, og flere parautøvere som deltar aktivt i ro-miljøet på regatta og på trening. Vi har hatt et godt samarbeid med Catosenteret og jobber med å etablere samarbeid med Sunaas.

Vi opplever stor deltagelse og interesse for roing på paradager. Dessverre er ofte veien fra paradagene til klubb lang og det er ofte mangel på kunnskap om parautøvere og deres behov samt nok mennesker til å ta hånd om utøverne i klubbene. Roing på land (romaskin) med tilpassede seter krever lite av medhjelpere, men dersom aktiviteten skal skje på vann er det et større løft med tanke på innstilling av materiell, bæring og sikkerhet.

Norges Roforbund har over de senere årene investert i paramateriell til utlån i klubber som er i hyppig bruk. Vi ønsker å senke terskelen for enda flere roere til å delta i aktivitet i sine nærmiljøer og oppmuntre til å delta i regatta. Med dette prosjektet ønsket vi å etablere et nasjonalt ro-miljø for personer med ulike former for funksjonsnedsettelse som deltar på samlinger og regattaer. Utøvere og mennesker tilknyttet utøveren har hovedbase i sine lokale klubber og ha tilknytting til et nasjonalt nettverk både faglig og sosialt.

Budsjettet for prosjektet:

#### Søknadsbudsjett

INNTEKTER				TOTAL
Stiftelsen Dam	250 000	200 000	200 000	650 000
Egne midler	50 000	50 000	50 000	150 000
Offentlige midl...	0	0	0	0
Andre inntekter	50 000	0	0	50 000
<b>Delsum</b>	<b>350 000</b>	<b>250 000</b>	<b>250 000</b>	<b>850 000</b>
UTGIFTER				TOTAL
Lønn og sosial...	200 000	200 000	200 000	600 000
Innkjøpte tjene...	0	10 000	10 000	20 000
Materiell/utstyr	100 000	0	0	100 000
Andre utgifter	50 000	40 000	40 000	130 000
<b>Delsum</b>	<b>350 000</b>	<b>250 000</b>	<b>250 000</b>	<b>850 000</b>
<b>BALANSE</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

En organisert aktivitet på nivå som er gjort i prosjektperioden er ikke blitt gjort tidligere og representerer et steg fremover for å motivere både klubber, eksisterende og mulige pararoere til å løfte dette viktige arbeidet videre fremover.

Utførte aktiviteter:

- Etablerte og videre utvikle pararoing som et god aktivitetsalternativ i Trondheim, Kongsvinger, Sarpsborg, Ålesund, Halden, Drammen og Bergen
- Stimulerte til deltakelse av pararoere i regattaer og felles parasamlinger i Norges Roforbund regi, eksempelvis damer junior romjulssamling
- Utdannet ledere, foreldre og trenere i klubber og hos samarbeidspartnere

## Kap 2. Målsetting og målgruppe

Målgruppe

- Ungdom og voksne med funksjonsnedsettelse, syn og hørselshemming
- Klubber, samarbeidsinstanser, trenere, ledere og foreldre

## Målsetting

NR ønsker flere funksjonshemmede i regelmessig aktivitet og trening. Både helseaspektet ved å drive med idrett, men også sosialiseringsarenaen for barn og ungdom er viktig. NR må derfor gjøre tiltak for å synliggjøre og etablere gode møteplasser/treningssteder for målgruppen.

Den er spesielt egnet for mennesker med syn, hørselshemming eller funksjonsnedsettelse som har få muligheter til å drive med kondisjonsidrett. Det er et stort potensial for rekruttering av personer med ulike former for funksjonsnedsettelse, og vi ønsker å etablere et prosjekt der hovedmålsetningen er å øke antall pararoere inn i idretten.

Vi ønsket å:

- Etablere og videre utvikle pararoing som et god aktivitetsalternativ i Trondheim, Oslo, Bærum, Kongsvinger, Sarpsborg og Bergen
- Stimulere til deltakelse av pararoere i regattaer og felles parasamlinger i Norges Roforbund regi
- Fullt heat i NM innen 3 år og deltakelse av pararoere i minst en annen regatta,
- Økt deltakelse på samlinger i regi av samarbeidspartnere sammenlignet med dagens deltakelse
- Utdanne ledere, foreldre og trenere i klubber og hos samarbeidspartnere

Pararoing er en ro-form som senker terskelen til barn og unge med en funksjonsnedsettelse, til deltakelse i idretten. Den er spesielt egnet for mennesker med syn, hørselshemming eller funksjonsnedsettelse som har få muligheter til å drive med kondisjonsidrett. Det er et stort potensial for rekruttering av personer med ulike former for funksjonsnedsettelse, og vi ønsket å etablere et prosjekt der hovedmålsetningen var å øke antall pararoere inn i idretten.

## Kap 3. Prosjektgjennomføring/Metode

Ro aktiviteten ble tilbudt i regi av klubbene i de seks utvalgte byene som beskrevet under målsetting over. Norges Roforbund samarbeidet med de lokale klubbene i byene med å kartlegge utøvere og lokale samarbeidsinstanser som Blindeforbundet, Catosenteret og Sunaas sykehus, Landsforeningen for ryggmargsskadde (LARS), Olympiatoppen med regionale avdelinger, kommuner og brukerassistenter.

Klubben ble tildelt oppstarts støtte basert etter behov og hvor langt de er kommet i sin parasatsing. Oppstarts støtte bestod av frie midler øremerket gruppen, utdanning av trenere, ledere og foreldre som vil engasjere seg med utøverne.

De frie midlene ble brukt som honorar til trenere/hjelpere, støtte til deltagelse på trenerkurs, reisestøtte til samlinger og regatta samt andre sosiale aktiviteter. Videre fikk klubbene tilbud om en dedikert trener ansatt av forbundet som utarbeidet opplæringsmodul for engasjerte i klubb, gjennomførte klubbbesøk og ga nødvendig veiledning.

Først og fremst skulle utøverne innlemmes i egen klubb og klubbaktiviteter og det sosiale nettverket i klubben.

Organisert og gjennomført av Norges Roforbund sentralt:

- Sentral administrering og koordinering av utlån av materiell
- Promoterte prosjektet til klubber og utøvere
- Koordinerte oppstarts og kartleggingsmøter i klubb sammen med kommune, fagkonsulenter og andre frivillighetsorganisasjoner
- Oppfølging av klubb, idrettsfaglig Klubb og krets
- Rekrutterte utøvere i samarbeid med NR, kommuner og instanser
- Kartla og inkluderte ressurspersoner
- Gjennomførte organisert aktivitet, en gang i uken
- Arbeidet for å integrere utøvere i eksisterende gruppe
- La til rette for deltagelse i regatta
- Rapporterte aktivitet til Norges Roforbund hvert år innen 15.11
- Gjennomførte utøversamtaler i mars og oktober hvert år

Opprinnelig prosjektplan:

Fremdriftsplanen følger skoleåret med planlagt start januar 2019 og avsluttes desember 2021.

Hva som ble og ikke ble utført er merket på hver aktivitet.

### **2019**

- Promotere prosjekt (utført)
- Kontakte klubber, kretser, kommuner og frivillighetssentraler i aktuelle områder (utført)
- Koordinere møter i klubber (utført)

- Oppstart av miljøer (utført)
- Utarbeidelse av trenerkurs tilrettelagt for arbeid med funksjonshemmede utøvere (utført)
- Gjennomføring av trener 1 kurs for nye trenere (utført)
- Deltagelse på parasamlinger i regi av samarbeidsinstanser. (utført)
- Oppfølging av miljøer (utført)
- Organisere felles samling for utøvere og trenere (ikke utført)
- Organisere eget trenerkurs for nye støttespillere (lagt inn i Trener 1 og 2 kurs)
- Evaluere prosjekt 2020 (utført)

## **2020**

- Gjennomføre nødvendige endringer avdekket i evalueringen (utført)
- Oppfølging av miljøer (utført)
- Utdanne nye hjelpere der nødvendig (utført)
- Delta på parasamlinger, rekruttere nye utøvere (utført)
- Organisere felles samling for utøvere /trenere (ikke utført)
- Organisere trenerkurs for nye støttespillere (utført)
- Deltagelse på regatta for utøvere (utført)
- Evaluering av prosjektet 2021 (utført)

## **2021/2022**

- Implementere nødvendige endringer avdekket i evalueringen (utført)
- Oppfølging av miljøer herunder avdekking av materiellbehov (utført)
- Deltagelse på regatta (utført)
- Fellessamling for roere og trenere for evaluering og videreføring av miljøer og aktiviteter (ikke utført)

Som det fremgår, ble alle hovedaktiviteter utført bortsett fra fellessamlinger. Årsaken var til dels sykdom, skader, Covid og at ideen fremstod som litt vel ambisiøs.

## **Kap 4. Resultater, vurdering av effektmål og resultatvurdering**

Prosjektet har rekruttert totalt 6 utøvere som er i ukentlig trening og i tillegg benyttes tilpassede rommaskiner en rekke steder. I tillegg er det kommet på plass tre trenere som yter en uvurderlig innsats for roerne. Vi har også hatt et samarbeid med NTNU om gunstig tilpasning av ro-materiell.

Det har også kommet i gang en klassifiseringsprosess som roerne er svært fornøyd med. Pandemien satte en begrensning for noe av gjennomføringen, men det har tatt seg litt opp igjen etter at pandemien avtok.

Når vi tok kontakt med klubbene som var oppført i vår søknad viste det seg at noen ikke var tilstrekkelig motivert, men at det var alternative klubber som ønsket å tre inn i prosjektet. Totalt sett ble satsingen på tilsvarende nivå som i søknaden.

Antall rekrutterte roere ble noe lavere enn målsettingen, men vi er trygge på at det ikke skyldes at det var et tilstrekkelig antall som ble introdusert for sporten.

Flaskehalsen for å øke antall og nivå på para-roing virker å være mottaksapparatet i den enkelte klubb. Det er behov for flere utdannede trenere og trolig også øremerkede midler fordi pararoing krever langt mer kvalifisert assistanse til den enkelte roer.

## Kap 5. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer

Det har vært motiverende å se at utøverne har en stor grad av trivsel i forbindelse med pararoingen. I Norges Roforbund er vi for tiden inne i en nedbemanningssituasjon pga økonomi. Dette medfører at vi ikke i særlig grad kan bruke ekstra midler på pararoing. Vi satser på å komme sterkt tilbake så fort vår økonomi igjen er i balanse. Dessuten ser vi på mulighetene for å søke om prosjektmidler slik at vi kan fortsette denne positive satsingen.