



# Sluttrapport

## ”STØ i kajakk”

Oslo Kajakklubb



Forebygging

Prosjektnummer: 2008/1/0339

Prosjektnavn: STØ i kajakk

Søkerorganisasjon: Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

## Forord

Vi ønsket å utvikle et bedre tilbud til funksjonshemmede i Oslo kajakkklubb, slik at de kan padle på lik linje med andre medlemmer. Prosjektet har under 3 år arbeidet med fysisk tilrettelegging, kompetanseheving og individuelt tilrettelagt padlekurs.

Dette arbeidet har vært avhengig av hjelp fra andre, og vi vil rette takk til klubbens styre, og særlig Erik Rønning for verdifullt arbeid med bygging av flytebrygge og fysisk tilrettelegging. Hilde Breiskalbakken i Norges Padleforbund har vært en viktig samarbeidspartner, og Line Hurrød i Norges idrettsforbund må takkes for raske og konstruktive tilbakemeldinger når vi lurte på praktiske ting med rapporter og søknader. Spesielt ønsker vi å takke ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering, fordi uten finansiering hadde vårt arbeid ikke vært mulig.

## Sammendrag

Oslo kajakkklubb (OKK) som en lokal idrettsklubb ønsket å gi et bedre tilbud for funksjonshemmede. For at funksjonshemmede skal delta i kajakkpadling er det viktig at sikkerheten for padleren ivaretas, i tillegg til gode tilrettelagte anlegg. For at OKK skulle ha anledning til å bedre inkludere funksjonshemmede på lik linje med andre medlemmer, var det viktig å tilpasse det fysiske miljøet samt tilpasse opplæringen til den enkelte.

Målsettingen for prosjektet var å skape gode forutsetninger for inkludering og ivareta funksjonshemmedes behov for å kunne padle i klubben. Videre hadde prosjektet som målsetning å etablere rutiner for videre rekruttering og ivaretagelse av medlemmer med funksjonshemming i klubbens ordinære virksomhet etter endt prosjektperiode.

Prosjektets målgruppe var funksjonshemmede personer i alle aldre i Osloområdet som ønsket å padle kajakk og som hadde forutsetninger for å kunne padle trygt, enten alene, med en ledsager eller en venn.

Prosjektet har vist at fysisk tilrettelegging i form av en tilpasset flytebrygge, ramper og egnede kajaker, årer og vester, i tillegg til individuelt tilpassede padlekurs, gjør det mulig å inkludere funksjonshemmede i ordinær klubbvirksomhet. I løpet av de tre prosjektårene har det vært gjennomført 14 kurs for til sammen 29 deltagere. I tillegg har ledsagere og tegnspråktolk vært med.

Faktorer som bidro til suksess ved padlekursene har vært gode forberedelser, avklaring av forventninger til deltageren og at deltakeren har med en ledsager eller en venn på kurset. Videre er god tid, lengde på kurs og/eller flere økter, og individuelle kurs eller kurs med få deltakere viktige suksesskriterier. Det har vært en styrke at prosjektets kursholdere har lang erfaring med padling og arbeider til daglig med personer med nedsatt funksjonsevne. Videre har prosjektet samarbeidet med flere kajakkklubber og kommuner gjennom å videreformidle erfaringer.

Prosjektgruppen har i samarbeid med styret i Oslo kajakkklubb fremmet forslag til årsmøtet 2012 at tilbudet med individuelt tilpassede introduksjonskurs videreføres som en del av klubbvirksomheten, og at det settes av penger til dette tilbudet i klubbens budsjett.

## Kapittel 1. Bakgrunn for prosjektet

I forbindelse med at avviklingen av Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund, og inkludering av funksjonshemmede i ordinær idrett, ble også Norges Padleforbund (NPF) ansvarlig for inkludering av padlere med funksjonshemming, og skal legge til rette for et tilbud i sitt nærmiljø gjennom lokale klubber (Idrettspolitisk dokument 2007-2011 "En åpen og inkluderende idrett").

Interessen for å padle kajakk har økt kraftig i Norge de siste årene. Kajakpadling har flere grener, med blant annet tur- og havpadling, i tillegg til konkurransepaddling. Alle grenene har sin særpreg med ulike type utstyr og formål. Når man padler tur er ofte naturopplevelse, rekreasjon, friluftsliv, mosjon og sosial omgang i fokus.

Padling for funksjonshemmede har siden 1970-tallet vært benyttet som rehabilitering ved Beitostølen Helsesportssenter. Padling er en aktivitet som påvirker muskulær utholdenhet, balanse/stabilitet, koordinasjon, bevegelse og som også hos noen kan påvirke aerob utholdenhet. Kajakpadling kan sees som et hjelpemiddel som kan bidra til fine naturopplevelser, friluftsliv, rekreasjon og mestring og som praktisert i klubb kan gi økt sosial deltagelse.

For at funksjonshemmede skal delta i padling er det viktig at sikkerheten for padleren ivaretas, i tillegg til gode tilrettelagte anlegg. Dette medfører riktig valg av utstyr og individuelt tilpasset opplæring i padleteknikk og trening i hva man gjør ved et eventuell velt.

Oslo Kajakklubb (OKK) ble stiftet 1931, og er medlem i NIF gjennom Oslo idrettskrets, medlem av Norges Padleforbund og Oslo idrettsråd. OKK holder til i Bestumkilen, Oslo. Klubben har et bredt tilbud, fra barn og ungdommer som bedriver konkurranse, turgrupper og mosjonspadlere. I tillegg er det et stort antall som padler for å opprettholde sitt fysiske aktivitetsnivå, rekreasjon og naturopplevelse. Klubben har enn stor medlemsmasse og det finnes utstyr til utlån for medlemmene. Alle nye medlemmer i klubben må delta på et introduksjonskurs, i samsvar med NPF introduksjonskurs ([www.paddling.no](http://www.paddling.no)). I dette kurset gjennomgås grunnleggende sikkerhet, padleferdigheter og velt /redning ved praktisk øvelse.

For at klubben skulle ha anledning til å inkludere funksjonshemmede på lik linje med andre medlemmer ble det sett et behov for å tilpasse bryggeanlegget og utstyr i form av ekstra stødige kajaker med stor sargåpning, lette og regulerbare årer og redningsvest. Videre ble det sett et behov for å kunne gi individuelt tilpasset introduksjonskurs med padleteknikk og sikkerhetsopplæring til de funksjonshemmede og deres ledsager/assistenter.

### Målsetting

Målsetting for prosjektet var å skape forutsetninger for inkludering og ivareta funksjonshemmedes behov for trygg padling i klubben. Målsettingen var også at etter avsluttet prosjektperiode å ha etablert en rutine for videre rekruttering og ivaretagelse av medlemmer med funksjonshemming i klubbens ordinære virksomhet.

## **Målgruppe**

Prosjektet ønsket å tilby opplæring, padlemuligheter og ordinært klubbmedlemskap til funksjonshemmede personer i alle aldrer i Osloområdet som har hadde forutseneringer for å kunne padle trygt, enten alene eller med en ledsaget eller venn. Det var også ønskelig å kunne samtidig tilrettelegge for padleaktivitet for eldre padlere.

## **Prosjektplan**

Prosjektet ble planlagt for en 3 års periode. 2009 hadde fokus på fysisk tilrettelegging, 2010 utprøving og kompetanseheving, og 2011gjennomføring og videreføring av tiltakene. Prosjektet ble finansiert av ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering med Extra-midler.

## Kapittel 2. Prosjektgjennomføring

Prosjektet ble igangsatt etter planen i januar 2009. Ansvarlig prosjektgruppe var to OKK medlemmer (som også er prosjektets kursholdere) sammen med representant fra styret (som har ansvar for byggingsmassen ved OKK klubbhus og bryggeanlegg). Klubbens styre ble prosjektets styringsgruppe.

Prosjektarbeidet startet med å kartlegge hvilke fysiske tilrettelegginger det var behov for. Prosjektgruppen gjennomførte flere hospiteringer ved andre kajakkklubber og Beitostølen helsesportsenter for å få innspill om andres erfaringer og for å finne frem til konkrete løsninger som fungerer for funksjonshemmede. Det ble tydelig at OKK trengte en ny flytebrygge, da klubben kun hadde små og litt ustø brygger, hvor det er svært vanskelig å assistere en person opp og ned av en kajakk. En ny brygge medførte også behov for mudring. Det ble kartlagt hvilke tillatelser fra offentlige myndigheter som måtte på plass for å installere en ny brygge. Prosjektgruppen så raskt behov for assistanse med tegninger av bryggeanlegg og søknader. Dette ble løst gjennom at OKK finansierte bistand fra arkitekt med dette formålet.

I løpet av 2009 fikk klubben godkjenning for å gjennomføre ønsket endringer ved bryggeanlegget ved OKK. Det ble da gjennomført mudring av havbunnen, innkjøp og montering av et spesialbygd U-brygge. I tillegg ble det innkjøpt egnet utstyr, med 3 kajaker samt årer og redningsvester. Det ble også gjennomført 3 individuelt tilpassede introduksjonskurs.

Under 2010 startet vi med utprøving av individuelt tilpassede padlekurs for funksjonshemmede. Kursene er gratis, og krever ikke innmelding i klubben på forhånd, men gir rett til å kunne melde seg inn i etterkant. Kursene ble avtalt individuelt med hver enkelt, og tilpasset den enkeltes behov. Vi stilte også noen krav til deltagerens funksjon, som sitteballanse, håndfunksjon og evne til å kunne kritisk vurdere slik at man kan padle trygt.

Tilbudet ble gjort kjent innad i OKK igjennom nettsiden og klubbens årbok. Utad jobbet vi med å profilere prosjektet Norges Padleforbund og Norges Idrettsforbund. Det ble sendt ut mange e-poster til aktuelle nøkkelpersoner med informasjon og invitasjon til kursene. Prosjektgruppen deltok på relevante kurs og seminarer for å øke egen kompetanse og dele av erfaringene vi gjort i prosjektet. Dette ble ansett som viktig for å aktivt rekruttere deltagere til kursene.

Alle kursene ble evaluert i et eget skjema. De ble evaluert både av deltageren og av kursholderen. Erfaringene bidro til kompetanseheving av kursholderne og utvikling av kursen.

I løpet av 2011 fortsatte gjennomføring med individuelt tilpassede padlekurs, med erfaringer fra 2010 inkludert i tilbudet. Videre ble det utformet konkrete planer for inkludering av funksjonshemmede i OKKs virksomhet. Det var også planlagt kompetansehevende tiltak for alle kursholdere ved OKK, men av praktiske årsaker ble utsatt og er nå planlagt til våren 2012.

I løpet av de tre årene har vi fått flere henvendelser fra andre kajakkklubber, kommuner og Valnesfjord helsesportsenter, med spørsmål om tips, våre erfaringer og vår kompetanse.



*Prosjektgruppen og kursholdene Camilla Fongen (t.h.) og Kristin Brautaset ved flytebryggen anskaffet igjennom prosjektet STØ i kajakk*



*Prosjektleder Kristin Brautaset med Oslo Kajakklubbs lokaler i bakgrunnen*



## Kapittel 3. Resultater og resultatvurdering

I prosjektperioden har OKK gjennomført fysiske tilrettelegginger med nytt bryggeanlegg og anskaffet utstyr egnet til bruk for personer med ulike funksjonshemninger. Det ble en mer omfattende prosess enn vi hadde planlagt. At OKK i denne fasen bidrog med finansiering av arkitektbistand ble helt avgjørende for å få gjennomført dette. Tilretteleggingen har vist seg å fungere svært godt for funksjonshemmede og rullestolsbrukere. I tillegg har det gjort det enklere for alle nybegynnere, barn og eldre seniorpadlere å komme inn og ut av kajakken. Etter å ha hatt bryggen i bruk en stund ser vi nå behov for å gjøre noen justeringer for å gjøre den enda bedre.

Det har til sammen blitt gjennomført 14 kurs (3 kurs i 2009, 6 kurs i 2010, 5 kurs i 2011). Av deltagere som har deltatt på prosjektets kurs er antallet totalt 29 til sammen (3 personer 2009, 20 personer i 2010, 6 personer i 2011). I tillegg hadde noen med seg ledsager eller tegnspråktolk. Deltakerne hadde ulike funksjonshemninger og de vanligste har vært muskelsvakhet, nevrologiske skader/sykdommer og hørselshemming. Vi mener at en aktiv tilnærming til rekrutterning, ved å snakke mye og ofte om tilbudet, og sende ut e-poster hvert år har vært viktig for at deltagerne har kommet til oss.

Vi har hatt langt flere henvendelser fra potensielle deltakere enn kurs som blitt gjennomført. Det har vært mange e-poster og telefoner fra personer som lurer på om tilbudet er noe for dem og hva det innebærer, om deres funksjon er god nok eller dårlig nok for å delta på et slikt kurs, fra foreldre til funksjonshemmede barn, og andre som er generelt interesserte i vår aktivitet, men som ikke ender opp med å delta på kurs. I tillegg har vi hvert år opplevd at deltakere avlyser kurs på meget kort varsel eller ikke møter opp i det hele tatt. Grunner for dette kan være at steget for å padle kan være større for en med funksjonshemming enn andre, at man er mer utsatt for sykdom, men også at kurstilbudet har vært gratis slik at det ikke har opplevds som forpliktende at komme. Disse to tingene har ført til mye tidsbruk på koordinering og administrasjon.

Kursholdenes viktigste erfaringer for at et introduksjonskurs har vært vellykket har vært å ha:

- Avklaring av forventinger og begrensinger
- Gode forberedelser
- God tid
- God kunnskap til padling og padleutstyr
- God kommunikasjon
- Individuelle eller små grupper
- At deltakeren har med ledsager, slik at de får opplæring sammen
- Mulighet til å dele kurset over flere dager
- Mulighet for å være flere kursholdere på samme kurs

Det har vært en styrke at prosjektets kursholdere har lang erfaring med padling og arbeider til daglig med personer med nedsatt funksjon i helsevesenet. Dette er ikke avgjørende for å avholde slike kurs, men har gitt trygghet og kompetanse som vi opplever deltagerne har satt pris på.

Fra deltakernes evaluering fremheves at de var fornøyde med kurset, at det var tilrettelagt slik at de kunne delta, at de ga mersmak for å fortsette med padling og at det ville være mulig for dem å padle etter endt kurs. Under 2010 hadde vi flere som fremhevet behov for ledsager/praktisk hjelp for å fortsette padle. Etter de erfaringene oppfordret vi i 2011 sterkt til at deltakeren hadde ledsagere under kurset. Dette ble også støttet av styret i OKK, gjennom å gjøre det mulig for funksjonshemmet som er medlem å ha ledsager uten medlemskap.

Noen sitater fra deltakernes evalueringer:

*"Jeg var redd for å melde meg på vanlig kajakkurs siden jeg ikke visste om jeg i det hele tatt ville få til noe, siden kroppen er litt ustabil og krøkkete + at jeg er elendig på å si ifra om det ikke går så bra".*

*"Opplæringen var egentlig over mine forventninger. At det var individuelt på den måten er skikkelig luksus"*

*"Jeg har storkost meg med padling etterpå. Både alene og sammen med mannen"*

Prosjektgruppen har under perioden fått flere gode kontakter med forskjellige resursgrupper, kajakkklubber og kommuner med interesse for at funksjonshemmede ska kunne padle. Det har vært med på å motivere oss til å drive prosjektet.

Økonomien i prosjektet har vært god. Det har hjulpet prosjektet at ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering har gitt oss tillatelse til å overføre ubrukte midler fra både 2009 og 2010. Det har gitt prosjektet litt mer fleksibilitet innenfor prosjektets budsjettposter. At OKK har bidratt med å dekke kostnader som vi ikke forutså ved søknaden har også vært svært positivt. Da prosjektet har i all hovedsak vært drevet av to personer, som også er kursholderne, ser vi i ettertid at vi burde ha budsjettet med lønnsmidler til prosjektgruppen. Det er blitt brukt mange flere dugnadstimer og ressurser for at prosjektet ble gjennomført enn vi anslo ved prosjektstart. At kursene har vært lønnet på lik linje med klubbens andre kurs har fungert bra.

Prosjektgruppen har i samarbeid med styret fremmet forslag til årsmøtet for videreføring av prosjektet i ordinær klubbvirksomhet etter prosjektperiodens slutt. Videreføring av inkludering av personer med funksjonshemming i ordinær klubbvirksomhet, slik det vist seg å være gjennomførbart i dette prosjektet, vil medføre en merkostnad for OKK. Samtidig ser vi at inkludering av funksjonshemmede i en lokal idrettsklubb krever at terskelen for å delta er så lav som mulig. Vi ser også at inkludering er tjent med å ha noen nøkkelpersoner i klubben. Det er også viktig med trygge rammer og god støtte av styret. Det vil være av vekt å ha fokus på å bevare kompetansen for å opprettholde tilbudet i klubben.



## Kapittel 4. Oppsummering og videre planer

Prosjektet har vist at fysisk tilrettelegging og individuelt tilpassede kurs gjør det mulig å inkludere funksjonshemmede i ordinær klubbvirksomhet, med noen begrensinger. Faktorer som bidratt til suksess for kursene er å ha med ledsager, gode forberedelser, nok tid, lenger og/eller flere økter. Det har vært en styrke at prosjektets kursholdere har lang erfaring med padling og arbeider til daglig med personer med nedsatt funksjon. Dette er ikke avgjørende for å avholde slike kurs, men har gitt trygghet og kompetanse som vi opplever deltagerne setter pris på.

Vi ser at det kan være nødvendig å ha et tilbud med individuelt tilrettelagt opplæring/kurs i ordinær klubb for funksjonshemmede, for å bidra med at flere personer med funksjonsproblemer deltar og blir medlemmer. Et slikt tilbud vil gi merkostnad for klubben og vil være avhengig av nøkkelpersoner.

Prosjektgruppen har i samarbeid med styret fremmet forslag til årsmøtet at kurstilbudet videreføres. Videre ses behov for kompetanse innen padlemiljøet slik at også funksjonshemmede kan fortsette å utvikle sine padleferdigheter.

Takk igjen til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering for støtten gjennom 3 år og som gjorde det mulig for oss å gjennomføre dette prosjektet.