



## SLUTTRAPPORT: "TA VINTEREN I BRUK"



**Prosjektnavn:** Ta vinteren i bruk

**Søkeorganisasjon:** Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité

**Org.ledd/Ekst.instans:** Norges Snowboardforbund

**Virks.område:** Forebygging

**Prosjektnr:** 2009/1/0279

**Helseområde:** Tiltak for bedrede levekår

**Fylke:** Oslo, Akershus

**Alderskategori:** Barn/unge

**Prosjektema:** Tilby snowboard til barn og unge uten forhold til vinter og dermed gi et alternativ til inneaktiviteter på vinterstid

**Startdato:** 01.01.2011

**Sluttdato:** 31.05.2011

**Beviglet for:** 2011: kr 130 000

**Prosjektleder:** Mette Mila

**Status:** Fullført men videreføres

## Forord

"Ta vinteren i bruk/ Shredscool" er et snowboardprosjekt for barn (alder 7.klasse) som bor i indre Oslo øst. Prosjektet skal tilrettelegge for multikulturelle skolebarn i Oslo sentrum/øst og gi barn smaken av norsk vintersport med gratis snowboardkurs.

- Målet var å gjennomføre med til sammen 450 kursdeltakere ila. 2 år.
- Prosjektets varighet er fra 1. januar 2010 til mai 2011.
- "Ta vinteren i bruk" er et samarbeid mellom Ekstrastiftelsen helse og rehabilitering, Norges Snowboardforbund, Tryvann Skisenter, Smartfish og utstyrsleverandøren Burton.
- Prosjektleder: Mette Mila, Norges Snowboardforbund og Poyan Emamdost, Smartfish

## Sammendrag

Det er i dag få personer med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn som er aktive i norske alpinanlegg på vinterstid. Snowboard er en populær aktivitet for barn og unge og er et godt verktøy for å inspirere flere barn og unge som ikke tradisjonelt har et forhold til snø og vinter til å bli med ut i snøen og ta vinteren i bruk. "Ta vinteren i bruk" er et tilrettelagt gratis snowboardkurs for 7 kl. skoleelever som har lang vei til skibakken fra Oslo sentrum/øst. Målgruppen er barn og unge uten et langvarig forhold til vinter hovedsakelig med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn. Kurset stimulerer til sunn vintersport og Norges Snowboardforbund mener snowboard er verdens kuleste sport, og med god instruksjon har nybegynnere en bratt læringskurve som gir god mestringsfølelse fra første stund. Deltakere får låne gratis Brett, bindinger, snowboard sko, hjelm, lue, votter, heiskort, boblebukse og alt annet som må til for at de får en fin opplevelse. Utstyr til alle har gitt lav terskel for deltakelse. For sesongen 2010/2011 ble det satt opp 30 kurs med 20 plasser per kurs. Det ble ansatt fire kyndige og utdannede snowboardinstruktører. Ved endt gjennomføring hadde vi ca. 500 bookinger på nettsiden, derav 359 deltakere som møtte på Tryvann i sesongen 2010/2011 og 40 deltakere totalt i sesongen 2009/2010. Til sammen ca. 400 kursdeltakere på to år med bakgrunn blant annet fra Uganda, Bosnia, Italia, Iran, Pakistan, India, Somalia, Libanon, Marokko og Norge. Populariteten og tilbakemeldingen på kursrekken har vært overveldende. Kursdeltakerne har vært ivrige og fornøyde og lærere og skoler forteller at dette tiltaket bidrar til integrering, økt psykisk og fysisk helse og økt livskvalitet både i aktiviteten, på skolen og i lokalmiljøet. Flere deltakere har i ettertid skaffet seg utstyr, og holdt kontakten. Vi ser nå at det er flere som bruker skibakken og at det har vært en positiv vekst i interessen for snowboard og vinteraktiviteter i målgruppen. "Ta vinteren i bruk/ Shredscool" fortsetter nåværende sesong 2012 med samme strategi og kurs med 200 plasser, dvs. 100 barn x 2 kurs. I år gjennomføres prosjektet i mindre skala og uten midler. Dette er kun mulig da kostnaden ved innkjøp av utstyr og rekvisita er eliminert. Driftkostnaden for prosjektet og lønning av instruktører er delt mellom Tryvann Skisenter og Smartfish AS med støtte fra Norges Snowboardforbund. Vi har ambisjoner om å bevare dette prosjektet og søke midler i andre søknadsordninger.

## Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/målsetting

Det er i dag få personer med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn som er aktive i norske alpinanlegg på vinterstid. Snowboard er en populær aktivitet for barn og unge og er et godt verktøy for å inspirere flere barn og unge som ikke tradisjonelt har et forhold til snø og vinter til å bli med ut i snøen og ta vinteren i bruk.

Det å være født i Norge med ski på beina, gjenspeiler nordmenns entusiasme for å benytte seg av vinteraktiviteter. Men er alle som bor i Norge "født med ski på beina"? Har barn i Norge foreldre som tar dem med ut i skog og mark for å drive vintersport? Svaret på begge disse spørsmålene er nei. Undersøkelser viser at det er et stort sprik mellom hvor mange ungdommer som svarer at de kunne tenke seg å drive utendørs vintersport og hvor mange som faktisk gjør det – det vil si, som får anledning til å gjøre det.

"Ta vinteren i bruk" er et tilrettelagt gratis snowboard kurs for 7 kl. skoleelever som har lang vei til skibakken fra Oslo sentrum/øst. Kurset stimulerer til sunn vintersport og gir barn som ikke har alle forutsetninger for å komme seg i skibakken, en genuin sjanse. Vi mener snowboard er verdens kuleste sport, og med god instruksjon har nybegynnere en bratt læringskurve som gir god mestringsfølelse fra første stund.

Deltakere får låne gratis brett, bindinger, snowboard sko, hjelm, lue, votter, heiskort, boblebukse og alt annet som må til for at de får en fin opplevelse. Utstyr til alle har gitt lav terskel for deltakelse.

For sesongen 2010/2011 ble det satt opp 30 kurs med 20 plasser per kurs. Det ble ansatt fire kyndige og utdannede snowboardinstruktører. Det har vært deltakere fra Uganda, Bosnia, Italia, Iran, Pakistan, India, Somalia, Libanon, Marokko og Norge.

Populariteten og tilbakemeldingen på kursrekken har vært overveldende. Kursdeltakerne har vært ivrige og fornøyde og lærere og skoler forteller at dette tiltaket bidrar til integrering, økt psykisk og fysisk helse og økt livskvalitet både i aktiviteten, på skolen og i lokalsamfunnet. Flere deltakere har i ettertid skaffet seg utstyr, og holdt kontakten. Vi ser nå at det er flere som bruker skibakken og at det har vært en positiv vekst i interessen for snowboard og vinteraktiviteter.

### **MÅLSETTING**

- Tilby vinteraktiviteten snowboard til barn og ungdommer som ikke har noe forhold til snø, og gi ungdommene et alternativ til inneaktiviteter på vinterstid.
- Gi barn med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn opplevelse av mestring og deltakelse på en arena tradisjonelt tilhørende etnisk norske.
- Bidra til økt integrering og mangfold i snowboardbakken.

## **Kap 2. Prosjektgjennomføring / Metode**

### **PRAKTISKGJENNOMFØRING**

Aktiv formidling: Prosjektleder Poyan Emamdost, sendte ut e-post med prosjektbeskrivelse og følgebrev til sosiallærer og rektor ved utvalgte skoler. Informasjonsmateriale som flyers og informasjon ble delt ut. Oppfølging av skolene ble gjort per telefon. Videre ble det avtalt møter på skolene i skoletimen, eller med en fellessamling av alle 7 klassetrinn i gymsal etc. Prosjektleder introduserte barn for prosjektet og formidlet nødvendig informasjon til lærere og elever om påmelding, kjøreplan og oppmøte. For å finne den spesifikke målgruppen i klasserommet ble det spurt om følgende:

- "Rekk opp hånden alle som har et snowboard hjemme i garasjen, kjelleren etc.?"
- "Vårt prosjekt er først og fremst for alle dere som ikke rekker opp hånden nå."
- "Dette er et nybegynnerkurs for de som aldri hadde stått på snowboard og kurset kan være for kjedelig for de som allerede har et brett, eller kunne stå på snowboard fra før"

Organisering: Januar 2010 etablerte vi en egen nettside: [www.smartfishhredschool.no](http://www.smartfishhredschool.no) for booking / registrering. Det ble kjøpt vester, som deltakerne kunne bruke i bakken.

## MÅLGRUPPE

Barn og unge uten et langvarig forhold til vinter, hovedsakelig med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn. Først og fremst indre by og østkant, deretter i stor-Oslo.

- 7 klassetrinn Oslo sentrum/østside skoler. Holdepunktet for at vi valgte barn i 7 klassetrinn var etter en skjønnsmessig vurdering av aldersgrupper, som forsvarlig ville klare seg aleine med t-banen opp til Tryvann. Dette var også eneste terskel for å delta på prosjektet.
- Prosjektleder siktet inn mot skoler med flertall av barn med utenlandsk opprinnelse, som for eksempel: Stovner, Bolteløkka, Grorud, Grünerløkka, Marienlyst, Jordal osv.
- Kurs ble gjennomført med multikulturelle barn: Pakistan, Iran, Marokko, Somalia, Sudan, Kenya, India, Libanon, Bosnia, Kurdistan, Italia, Sør-Korea, Iran, Irak og barn med norsk familiebakgrunn.

## PRAKTISK GJENNOMFØRING AV SNOWBOARDKURS

- Tryvann Skisenter sto for mottaksfasiliteter på toppsenteret.
- Prosjektet organiserte 30 kurs fra 1 desember 2010, med siste kurs 25 februar 2011.
- Hvert kurs hadde plass til 20 deltakere + 4 instruktører (fem barn pr. instruktør).
- Alle deltakere fikk tilbud om å delta på 2 kurs.

## KJØRERPLAN

- Deltakere ble tatt i mot kl 18.45 påkledd, og utdelt snowboard utstyr.
- Det ble satt av 2 timer og 45 minutter til hvert kurs. Alle deltakere fikk tilbud om å bli med på 2 kurs for å kvalitetssikre god mestringsfølelse hos den enkelte.

- "Ta vinteren i bruk" starter med skadeforebyggende dialog og fallteknikk før en samlet oppvarming. Deretter blir alle deltakere kjent med utstyr, "grunnstilling" tåkant, helkant og samspillet mellom brettets kanter og kroppens tyngdeoverføring.
- Deltakere spente ett ben i brettet og brukte det andre til å skate/dytte fart for å få følelse av brettet. Alle barna "skatet" på linje og stoppet på avtalt sted, litt oppover i bakken.
- Derifra ble deltakeren instruert enkeltvis, holdt i hendene i begynnelsen, før de selv klarte å "skrense" kontrollert ned bakken.
- Vi flyttet oss til en litt brattere bakke, etter noen forsøk. Allerede her fikk vi se positiv mestringsfølelse og progresjon hos den enkelte.
- Kursdag 1 ble forbeholdt til å få kontroll på sving og bremseteknikk.
- Vi satt som mål at alle deltakere skulle få heiskort å kjøre ned hele bakken. For så å ta stolheis til toppen, (med instruktør) i løpet av endt andre kurs. Dette klarte vi å opprettholde som en rød tråd for gjennomføring av alle kurs.

### **Kap 3. Resultater og Resultatvurdering**

Ved endt gjennomføring hadde vi ca. 500 bookinger på nettsiden, derav 359 deltakere som møtte på Tryvann i sesongen 2010/2011 og 40 deltakere totalt i sesongen 2009/2010. Til sammen ca. 400 kursdeltakere på to år. Avviket på ca. 50 deltakere fra opprinnelig mål. Dette er et resultat av sen oppstart sesongen 09/10 pga. forsinket levering av nødvendig snowboard utstyr fra Burton. Deltakere fikk også støtte til et års klubbmedlemskap i lokal snowboardklubb. Målet er å stimulere til langvarig oppfølging, nettverk deltakelse i snowboardsporten.

#### **INNFRIDDE MÅL**

- Tilbudt barn og unge et alternativ til inne aktiviteter og kjøpesenter. Flere barn er sett i bakken med eget brett, på eget initiativ.
- Tilbudt barn med ikke-vestlig innvandrerbakgrunn opplevelse og mestring på en tradisjonell norsk vintersport arena. Flertallet av kursdeltakere var multikulturelle barn.
- Mål om å bidra til økt integrering og mangfold i snowboardbakken er også blitt innfridd, med flertall multikulturelle kursdeltakere med innvandrerbakgrunn.
- Den langvarige effekten av dette vil forhåpentligvis spres gjennom venner og bekjente av kursdeltakere, som er å bli sett på Tryvann i årene fremover. I et videre prosjekt vil oppfølgingen i lokal snowboardklubb bli vektlagt.

#### **UTFORDRINGER**

Prosjektets største utfordring var rekruttering av skolebarn og dialogen mellom administrasjon og skolene. Det ble gjort et stort arbeid for å få med flest mulig skoler og markedsføre tilbudet til Oslo skolene. Dessverre ble vi noen steder møtt av sosiallærere som "ikke hadde tid til sånt" eller en rektor som mente "dette ikke er noe for vår skole".

#### **RESULTATETS BETYDNING FOR MÅLGRUPPEN**



Det var overveldende positive tilbakemeldingen fra samtlige involverte, lærere, deltakere og foreldre som ga prosjektet driv. Flere kontaktpersoner og sosiallærere, fortalte om en vedvarende holdningsendring og glød, hos deltakende barn på skolen. Foreldre og barn holdt også kontakten med prosjektleder Poyan Emamdost etter endt kurs, for informasjon om ytterlige snowboardkurs i Oslo området og kjøp av rett utstyr til barn som ville fortsette på eget initiativ.

Barn og unge har gjennom dette prosjektet lært og opplevd mestring i en aktivitet som vanligvis er forbeholdt ungdommer med et langt større forutsetning for vinteraktiviteter. Deltakere har opplevd et fellesskap og fått innpass i et godt og aktivt ungdomsmiljø der de bor, spesielt med de lokale snowboardklubbene. De har også fått nye venner med felles interesse på tvers av etnisk bakgrunn, kultur og bosted i Oslo. Det er bevist at prosjektet har hatt ringvirkninger som økt motivasjon på andre områder i livet som skole. Til sammen har prosjektet økt både fysisk helse, mestring og livskvalitet hos den enkelte.

## **Kap. 4. Oppsummering/konklusjon/videre planer**

### **OPPSUMMERING**

Vi viser til Kap. 3. Resultatets betydning for målgruppen og samfunnet generelt, I tillegg I hvilken grad prosjektets mål er blitt innfridd.

“Ta vinteren I bruk” skulle være et 2-årig prosjekt, men samarbeidspartnerne har valgt å gjennomføre kurs også i januar og februar 2012. Vi syntes det er nødvendig å bevare relasjonen med skolene, for at rekrutteringsdelen skal fungere best mulig i fremtiden.

### **KONKLUSJON**

Populariteten og tilbakemeldinger fra deltakere, lærere og skoler forteller alt om kvaliteten på dette prosjektet. Vi er overbevist om at dette tiltaket fungerer og bidrar til integrering av barn med ikke-vestlig bakgrunn i en tradisjonelt nordisk arena.

Samtidig påvirkes den enkeltes psykiske helse med å stimulere til sunn fysisk aktivitet i vinterhalvåret. Til sammen får samfunnet en gruppe barn og unge med bedre fysisk helse, med økt mestringsfølelse og økt livskvalitet både i aktiviteten, på skolen og i lokalsamfunnet. Den positive spredningen gjennom deltakerenes venner og bekjente øker brukere I skibakken i takt, med den positive veksten som skapes. for snowboard sporten generelt.

### **VIDERE PLANER**

“Ta vinteren I bruk” fortsetter nåværende sesong med samme strategi og kurs med 200 plasser. (dvs. 100 barn x 2 kurs). I år gjennomføres prosjektet i mindre skala og nærmest uten midler. Dette er kun mulig da kostnaden ved innkjøp av utstyr og rekvisita er eliminert. Driftskostnaden for prosjektet og lønning av instruktører er delt mellom Tryvann Skisenter og Smartfish AS med støtte fra Norges Snowboardforbund.

Vi har ambisjoner om å bevare dette prosjektet og søke midler for ny gjennomføring i stor skala for

sesongen 2012 – 2013 med andre prosjektmidler.

## Kreditering

Dette prosjektet er finansiert med Extra-midler fra Helse og Rehabilitering. ExtraStiftelsen består av 27 helse- og rehabiliteringsorganisasjoner, som står bak TV-spillet Extra. Overskuddet fra spillet går til frivillige organisasjoners prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning. Det er ikke nødvendig å være medlem av stiftelsen for å kunne søke om midler. I 2010 fordelte stiftelsen 220 millioner kroner til 557 ulike prosjekter fordelt på 108 forskjellige organisasjoner. Til sammen har ExtraStiftelsen siden starten i 1997 delt ut 2,8 milliarder kroner til 5342 prosjekter, fordelt på 314 ulike organisasjoner. Midlene går til prosjekter innenfor somatisk og psykisk helse, tiltak for funksjonshemmede, kronisk syke og pårørende, og tiltak for bedre levekår.



Prosjektet er  
støttet av  
**ExtraStiftelsen**  
Helse og Rehabilitering  
med  **EXTRA**-midler