



Leknes Padleklubb

**v/Torleif Utnes
Steineveien 289
8340 Stamsund**

www.leknes-padleklubb.com

Prosjektet:

**Rehabilitering, 2010/3/0130/F2AGCN,
"Padling uten grenser",
Norges idrettsforbund Olympiske og Paralympiske Komite.**

Prosjektet er økonomisk støttet av:



Forord

Leknes Padleklubb (LPK) har siden stiftelsen i 2008 ønsket å gi personer med en funksjonshemming i Vestvågøy et aktivitetstilbud inne padling og friluftsliv. I 2010 begynte LPK et mer målrettet arbeid for å tilegne seg mer erfaring med tilrettelegging og hvilket utstyr som egner seg.

I 2012 startet rehabiliteringsprosjekt "Padling uten grenser" og førte til aktiviteter for målgruppen i tiden mai til september.

Hele arbeidet hadde ikke vært mulig å gjennomføre uten hjelp fra Nordland idrettskrets, Forum for Natur og Friluftsliv – Nordland og Norges padleforbund. Som har hjulpet oss med spørsmålene vi har hatt. Vi retter en stor takk til alle!

En spesiell takk til ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering og Nordland fylkeskommune som har gitt oss midler for innkjøp av kajaker og kanoer.

Sammendrag

Leknes padleklubb er en padleklubb som har som formål å fremme padlesport og friluftsliv i sunne former og å gjøre aktivitetene tilgjengelig for ungdom, familier og andre grupper som ønsker en unik aktivitet og naturopplevelse. Leknes Padleklubb (LPK) har siden stiftelsen i 2008 ønsket å gi personer med en funksjonshemming i Vestvågøy et aktivitetstilbud inne padling og friluftsliv. I 2010 begynte LPK et mer målrettet arbeid for å tilegne seg mer erfaring med tilrettelegging og hvilket utstyr som egner seg. I 2012 startet rehabiliteringsprosjekt "Padling uten grenser". Hensikten med prosjektet var å tilrettelegge for personer i Vestvågøy som har en eller annen form for funksjonsnedsettelse til å kunne delta i Leknes Padleklubbs kjerneaktivitet sammen med sin familie, venner, støttekontakt, etc.

Prosjektet har vist at ved en enkel administrering fra LPK's side og i samarbeid med avdelinger som har engasjert støttekontakter, kan man få til aktiviteter som er til stor glede for de som deltar. I og med at vi hele tiden brukte naturen som arena, har vi ikke noen økonomiske utlegg til f. eks hall-leie. De økonomiske utleggene har gått til innkjøp av utstyr for å gjennomføre padleaktiviteten på en sikker måte.

Prosjektet største utfordring var ordningen med støttekontakter. Avdelingene som bruker støttekontakter greide ikke å få disse med på aktivitetene. Dermed har LPK stått alene om å avvikle aktivitetene. Det kan også hende at det ble for ofte og på feil dag. Været i perioden har også bestått av mye regn og vind. De gangen vi allikevel har trosset været, har deltagerne kost seg.

Styret i LPK har bestemt å fortsette med arbeidet for personer med funksjonshemming, men da i en annen form. Vi vil arrangere 3-4 større arrangement i forbindelse med en helg og som varer 1 til 2 dager. Videre vil vi fortsette å ha kontakt med avdelingene som bruker støttekontakter for å gjenoppta aktivitetene slik som vi har planlagt i prosjektet og da med noen justeringer.

Innhold

Kap. 1: Bakgrunn for prosjektet/målsetning	4
Kap. 2: Prosjektgjennomføring/metode.....	4
Kap. 3: Resultater og resultatvurdering	6
Kap. 4: Oppsummering/Konklusjon/videre planer.....	8
Vedlegg 1: Rapport for dagens aktivitet.....	10
Vedlegg 2: Vår erfaring med kano	11



Kap. 1: Bakgrunn for prosjektet/målsetning

Bakgrunn for prosjektet

Leknes padleklubb er en padleklubb som har som formål å fremme padlesport og friluftsliv i sunne former og å gjøre aktivitetene tilgjengelig for ungdom, familier og andre grupper som ønsker en unik aktivitet og naturopplevelse. All aktivitet har vekt på sikkerhet og bygger på verdier som fellesskap, helse, friluftsliv og naturopplevelse. Leknes Padleklubb (LPK) har siden stiftelsen i 2008 ønsket å gi personer med en funksjonshemming i Vestvågøy et aktivitetstilbud inne padling og friluftsliv. I 2010 begynte LPK et mer målrettet arbeid for å tilegne seg mer erfaring med tilrettelegging og hvilket utstyr som egner seg. I 2012 startet rehabiliteringsprosjekt "Padling uten grenser". Hensikten med prosjektet var å tilrettelegge for personer i Vestvågøy som har en eller annen form for funksjonsnedsettelse til å kunne delta i Leknes Padleklubbs kjerneaktivitet sammen med sin familie, venner, støttekontakt, etc. LPK skulle til enhver tid bestrebe at aktivitetene skjedde iht. klubbens HMS-dokument.

Hva ønsket klubben å oppnå?

Klubben skulle oppleves som en arena hvor alle kunne være med i aktivitetene og at det ikke var preget av noe konkurranseopplegg. Ut fra klubbens egen erfaring med padleaktivitet og friluftsliv, er forskjellen mellom den friske og ikke-friske, minimalt og nesten ikke merkbar. Vi måtte bare forstå at f.eks en tur kunne ta litt lenger tid.

Kap. 2: Prosjektgjennomføring/metode

Hva har vi gjort?

For gjennomføring av inkludering i kjerneaktiviteten brukte vi erfaringene fra aktivitet i basseng med ungdommer som trenger spesialtilpasset undervisning, "Aktiv leir" ved Valnesfjord helsesportsenter og eget padletreff for bl.a. funksjonshemmede. Erfaringene ga gitt oss et godt grunnlag for hvordan vi skulle ta imot funksjonshemmede, hvilket utstyr som hva nødvendig og hvordan sikkerheten skal ivaretas.

Hvordan få funksjonshemmede inn i vår kjerneaktivitet?

Klubben har fått mye positiv omtale for arbeidet som er gjort til nå, både i og utenfor Vestvågøy kommune. Familier med funksjonshemmede og funksjonsfriske begynte å oppleve klubben som en arena hvor alle kunne være med i aktivitetene og at det ikke ble preget av noe konkurranseopplegg.

Innkjøp av 4 stk rekreasjonskanoer gjør at vi kan ta med personer som ikke er padledyktig eller ikke hadde styrke til lengre turer. I tillegg innkjøp av 8 stk havkajakker tilegnet til personer med funksjonshemming, men som var padledyktige, gjør at disse kan være med på enkle turer.

Ledere og andre medlemmer fra LPK bruker sine egne kajakker og fungerer som hjelpere og sikkerhetsvakt.

Hvordan lykkes med prosjektet?

LPK's tilbud til funksjonshemmede ble gjort kjent for støttekontaktene via avdelingene som har ansatt støttekontakter.

Alle medlemmene i LPK ble gjort kjent med prosjektet for at de funksjonshemmede skulle bli en helt naturlig part i vår kjerneaktivitet.

Klubben har erfart at for mye omtale i presse har negative utslag for de andre målgruppene vi har, da det gir inntrykk av at vi er til for kun funksjonshemmede. Dette gjorde at vi var forsiktig med for mye presseomtale.

Prosjektets varighet

Prosjektet "Padling uten grenser" varte fra mai til september i 2012.

Evalueringsparameter for aktivitetene:

- For hver aktivitet som gjennomført ble det ført elektronisk logg som viste:
 - a. Dato, sted, antall ledere fra LPK og timer som ble brukt
 - b. Antall deltagere.
 - c. Litt om hva aktiviteten(e) besto av.
 - d. Evt. nye erfaringer.
 - e. Bilder fra aktiviteten (hvis mulig).

Planen for gjennomføringen:

Arbeidsgruppen som jobbet med prosjektet forsto fort at klubben ikke hadde nok kapasitet med hensyn til nok personer til å drive aktivitetene. Dermed dukket ideen med å bruke et eksisterende system – støttekontaktordningen.

For å få kontakt med støttekontaktene holdt vi orienteringsmøter og presenterte hva LPK kunne tilby og hvordan prosjektet var tenkt gjennomført.

Leknes padleklubb presenterte en ferdig aktivitetsplan (tid, sted og aktivitet), hvordan vi planla bruk av aktivitetsledere som aktivitetsleder og at LPK skulle ta ansvar

For å få enda mer "trøkk" i prosjektet orienterte vi kommunens komité for funksjonshemmede.

De som møtte opp på disse orienteringsmøtene mottok prosjektet meget positivt og mente dette skulle fungere.

Det var to andre alternativ vi vurderte å bruke for å få kontakt med støttekontaktene direkte:

1. Få navn på støttekontaktene eller brukerne. *Dette lot seg ikke gjøre, mye på grunn av taushetsplikten.*
2. Bruk av pressen for å invitere til aktivitetene våre. *Dette var en løsning vi ikke brukte da vi ikke ville ha kontroll på hvor mange brukere som ville møte til aktivitetene og da uten støttekontaktene sine. Dette ville bli ødeleggende for prosjektet.*

Vi omdøpte to roller:

Støttekontakt til **aktivitetskontakt** og personen som trenger støttekontakt til **deltager**.

Aktivitetskontaktens funksjon

Skulle være en støttespiller for sin deltager, skape trygghet, men også nysgjerrighet og engasjement hos deltager, i størst mulig grad inkludere den enkelte i fellesskapet, formidle positive holdninger og verdier, vise engasjement og kreativitet, samt i størst mulig grad la deltagerens ressurser komme til sin rett.

Noen formaliteter:

Som aktivitetskontakt deltok man i et LPK-arrangement og dermed er i gjennom NIF's regelverk pålagt å:

Ha skrevet under taushetserklæring

Skaffet tilveie politiattest.

Kjenne til "Retningslinjer mot seksuell trakassering og overgrep i idretten".

Kjenne til HMS-dokumentet til LPK.

Aktivitetskontaktene:

Disse skulle danne grunnstammen for driften av aktivitetene. Aktivitetskontaktene kommer fra dagens støttekontaktordning og ville bli lønnet av de avdelingene innen kommunen som hadde ansatt dem.

Opplæring:

LPK ville etter hvert sørge for opplæring av aktivitetskontaktene. Innen idretten er det flere kurs som vi kunne tilbys. Ellers kunne vi bruke helsepersonell, lærere/elever ved friluftslinja etc.

Organisering av aktivitetene:

Arbeidsgruppa i LPK satte opp en aktivitet en gang i uka fra mai til september.

Planene ble lagt ut på LPK's hjemmeside og ble kalt "KJÆMPETUR".

Arbeidsgruppen består av:

Elisabeth Bjørnsen

Inger Mari Andreassen

Torleif Utnes (prosjektleder)

Rapportering (vedlegg 1):

LPK lagde et eget rapporteringsskjema som skulle fylles ut av aktivitetskontaktene. Skjemaet dekker rollene: leder for aktiviteten, medhjelper og aktivitetskontakt.

Disse skulle danne grunnlag for rapportering. (Se vedlegg 1).

I mai 2012 satte vi prosjektet "ut i livet" og hadde stor tro på at det skulle bli et varig tilbud for dem som ønsket å være med.

Vi la opp til at aktivitetene skulle skje ute i naturen og at det ikke skulle være preget av konkurranse, såkalt lavterskelaktivitet.

For å skille disse aktivitetene fra padleturer og padletreff, kalte vi aktiviteten for "KJÆMPETUR".

Kap. 3: Resultater og resultatvurdering

Padleaktiviteter:

Sommeren 2012 har vært preget av mye dårlig vær i form av nedbør og mye vind. Da vi hadde med deltagere med funksjonsnedsettelse og hjelpere som hadde til dels liten / ingen padleerfaring, ble det bare noen få og korte turer. Dette fordi vi har strenge regler som tar vare på sikkerheten. Men, vi fikk erfaring med rekreasjonskanoene. Disse viste seg å være stødige og til dels enkle å padle. Setene og fotstøttene kan man stille inn slik at deltager og helper satt godt. Selv om enkelte brukere hadde vekt over 100 kg, så gikk det helt greit.

Altså er klubben godt fornøyd med disse båtene.

Friluftaktiviteter:

Vi møttes hver gang på tirsdager, samme starttidspunkt og samme sted. Aktivitetene var frisbee-golf, turer med litt matlaging, bruk av kart kombinert med kikkert, ballspill og gåturer. Igjen var flere turer preget av dårlig vær.

De første gangene vi hadde aktivitetene var det 10 – 15 brukere og 3-5 ansatte fra eks. boligstiftelsene som møtte opp. Fra Leknes padleklubb var det 1 – 3 som møtte. INGEN støttekontakter møtte. Deltakerne var veldig fornøyde med aktivitetene og etter hvert så møtte brukerne alene opp og LPK ble alene om å ha ansvaret for aktivitetene.

Da tre måneder med planlagte aktiviteter var gjennomført, avsluttet vi med aktivitetene pga klubbens kapasitet.

Innkjøpt utstyr

8 stk Tahe Marine Reval havkajakk (midler fra Extrastiftelsen)



Kajakkene er i plast, noe som gjør at de tåler litt røff behandling. Kajakkene er lettpadlet, stødig, retningsstabil og leken. Kajakken brukes av personer med funksjonsnedsettelse som behersker det å padle selv og har trent på hva man gjør hvis en går rundt. Kajakkene brukes også som sikringskajakk når vi er ute på tur. Den er utstyrt med et godt sete og man kan enkelt juster støtte for føttene. Kajakken har gode egenskaper ute i litt "rufsete sjø".

4 stk Mad River Adventure 16 kano (midler fra Nordland fylkeskommune)



Kanoen er lettpadlet, stødig og retningsstabil. Setene kan justeres i ryggen og dermed kan tilpasses til den enkelte. Det er grei plass til føttene. Vår erfaring er at kanoen egner seg godt til klubbens bruk for å ta med seg personer som har funksjonsnedsettelse. For sikkerhetens skyld har klubben brukt en padleerfare person bak i kanoen, men personen med funksjons-nedsettelse sitter foran og padler eller bare nyter turen. Hvis man ønsker det, så er det brukbar plass til bagasje.

Innkjøp av tilleggsutstyr

I tillegg så vi oss nødt til å kjøpe inn padleårer, av både typen til kano og kajakk, padlevester og sprut-trekk. Alt dette ble kjøpt inn av egne midler.

Totalvurdering av innkjøpt utstyr

Klubben har fått mye for pengene og har valgt utstyr som også kan brukes av funksjonsfriske medlemmer. Så vi er storfornøyde!

Utlån av en kano (vedlegg 2).

Leknes Padleklubb ønsket også å hjelpe en familie som alle er medlem i LPK og som bor i Harstad (ca. 240 km. fra Leknes). Familien ønsket å prøve padling for sønnen i huset og fikk dermed låne en kano med kanoårer.

Grunnen til at vi gjorde dette var at vi ville høre hvilke virkning padling kunne ha for en person med funksjonshemming over tid.

Rapporten fra foreldre forteller oss ting som vi i prosjektgruppa ikke hadde tenkt på. F.eks: Opplevelse av å se livet nede i havet, fugler i luften, lukter og lyder. Og ikke minst det å oppleve stillhet. I tillegg hvordan "status" i en gruppe kan endre seg i en aktivitet som han mestrer.

Rapport med bilder fra dem er lagt ved som vedlegg 2 og vil være til stor nytte når vi viderefører prosjektet.

Kap. 4: Oppsummering/Konklusjon/videre planer

Inkluderingsprosessen fungerte ikke optimalt! (denne gangen)

Vi har 2 sentrale spørsmål.

1. Hvorfor møtte ikke støttekontaktene opp?
2. Hvorfor tar ikke avdelingene inne kommunen som har med personer med funksjonshemming, et idrettslag på alvor som prøver å få til aktiviteter for personer med funksjonshemming – som administrer alt og i tillegg gjør det gratis?

Vi tror svarene kan være:

1. I forbindelse med arbeidet med dette prosjektet vet man at det er en god del støttekontakter som er engasjert inne kommunen. Antall vites ikke.
På spørsmålet er det sikkert flere svar:
 - Mange av støttekontaktene er muligens eldre mennesker og som ikke har den store interessen av friluftsliv.
 - Støttekontaktene forbinder friluftsliv med noe som er anstrengende og farlig.
 - Støttekontaktene har ikke fått orientering fra avdelingen som har engasjert dem.
2. Dette er for Leknes Padleklubb et mysterium og ikke enkelt å forstå. Men, etter hvert som vi har jobbet med prosjektet fikk man en følelse av at man ikke ble tatt på alvor og at vi ble ansett som en "flopp" som bare ville prøve å tjene penger.
Grunnen kan også være at vi ville gjøre jobben gratis.
Årsaken til at vi ville gjøre den gratis er at vi ville stå for klubbens formålsparagraf (avsn.3):

Klubben vil særlig jobbe for å gjøre aktivitetene tilgjengelig for ungdom, familier og andre grupper med behov for en unik aktivitet og naturopplevelse.

Det som er utrolig bra er at vi får meget god hjelp til prosjektet fra:

- FNF-Nordland, Forum for Natur og Friluftsliv - Nordland
- NIF, Norges idrettsforbund
- NPF, Norges Padleforbund
- Nordland idrettskrets.

Som bevis på dette ble LPK tildelt inkluderingsprisen 2012 av Nordland idrettskrets.

Klubben ble også nominert til å få Nordlands kulturpris 2012 av Nordland idrettskrets.

Veien videre.

Leknes Padleklubb vil fortsatt være en klubb hvor personer med funksjonshemming er velkommen til å delta på våre aktiviteter sammen med funksjonsfriske.

Planen videre er å få til et samarbeid direkte med en eller flere avdelinger. Tanken er å lage til noe som ligner et større treff hvor vi har flere aktiviteter og som varer en eller to hele dager. Dette vil da skje ca. 4 ganger sommeren 2013.

Klubben har et stort ønske å fortsette sitt arbeid med og for personer med funksjonsnedsettelse da vi ser hvor viktig det er for disse personlighetene å være med på aktiviteter og oppleve sosialt samvær med andre.

Vedlegg 1: Rapport for dagens aktivitet.

Dato:	Aktivitet:	Hvor:
Ditt navn:		Tidsforbruk ifb med aktiviteten:

Som hovedansvarlig:

Antall deltagere:	Antall aktivitetskontakter:	Været/temp:
Varighet:	Ble det brukt noe spesielt utstyr:	
Hvordan syntes du aktiviteten fungerte?		
Skjedde det noe spesielt i gruppen?		
Evt. utfordringer:		

Som hjelper:

Helhetsinntrykk av aktiviteten:
Ble aktiviteten likt av gruppen?
Hva var din oppgave?

Som aktivitetskontakt:

Likte din deltager aktiviteten?
For liten/stor utfordring?
Var det god stemning i gruppen?
Sikkerhet. Ble den ivaretatt?
Ville du ha gjort noe annerledes?
Andre ting?

Vedlegg 2: Vår erfaring med kano

Vår sønn er 10 år, har medfødt hjertefeil og cerebral parese.

Dette gjør at han har begrensninger når det gjelder motorikk, balanse og utholdenhet, samt utydelig språk. Det er derfor en utfordring å finne aktiviteter hvor han kan være sammen med andre over lengre tid. For eksempel på skoleturer må han ofte snu før de andre, pga at han blir utslitt. Han blir også ofte stående å se på de andre, og det er som regel han som må ta kontakt for å få være med på leken.



I sommer var vi så heldig å få låne en kano av Leknes padleklubb, for å se om det kunne være noe for han. Det er ikke vanskelig å få han med på nye ting, for han setter så stor pris på å bli inkludert. Dette var nytt, og det var uvante bevegelser, så han var ganske stille til å begynne med. Etter hvert som vi padlet avgårde ble han tryggere og tryggere. Smilet ble større og større, og han begynte til og med å synge! Han vinket til andre sjøfarende, som smilte og vinket tilbake. Det var mange nye lukter og synsinntrykk som skulle fordøyas. Vi så bla fisker, skjell, niser og fugler som fløy rett over hodet. Vi padlet under en kai som luktet tjære, og helt inntil berg og store båter som hadde sine lukter.

Siden han stort sett bare bruker en arm, så var det vanskelig å padle sammen med han. Løsningen ble at han padlet helt alene en stund. Det gikk stort sett i ring, men du verden så morsomt han syns det var!

Da jeg padler havkajak selv, tok jeg padleåren til kajakken med på neste tur. Det var mye enklere! Da tok han noen tak til han ble sliten, og så hvilte han etter som det passet han. Balansen ble etter hvert bedre, noe som vist ekstra godt ved om bord- og avstigning.



Det var også morsomt å se at de andre ungene tok kontakt med han, for å få være sammen med han og hans aktivitet. Han fikk bestemme hvem som stod for tur, og styrte avgangene. Så han ble rett og slett «konge på havet». Til alles fornøyelse!

Vi la senere merke til at når han fortalte om ferien til andre, så hadde han ikke *vært med* i båt, men hadde *padlet* kano. Det var en vesentlig forskjell, som han var veldig stolt over!



Min konklusjon er at kanopadling er en ypperlig aktivitet for personer med ekstra utfordringer. Den gir en følelse av mestring, gir opplevelser for alle sanser og er kontaktskapende.

Vi takker Leknes padleklubb så masse for lånet av kanoen!

Med vennlig hilsen
Arnt Utnes

Harstad 27.august 2012