



SLUTTRAPPORT

ParaAlpint i Oslo

Mestring og skiglede



Prosjekt:

Lavterskel alpintilbud for syns- og bevegelseshemmede både sittende og stående i Oslo Vinterpark.

Sluttdato: 30.4.2020

Prosjektleder: Tove Andersen, Oslo Skikrets

Prosjekt nr: 2017/HE1-157985

Søkerorganisasjon: Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske komite

Forord

Oslo Skikrets fikk i 2017 støtte fra Stiftelsen DAM til det 3-årige prosjektet «ParaAlpint i Oslo». Prosjektets målsetting var å etablere et lavterskeltilbud for bevegelses- og synshemmede i alpint. Prosjektet har omfattet rekruttering og opplæring av trenere, rekruttering av utøvere, etablering av faste treninger, anskaffelse av nødvendig trenings og hjelpemiddelutstyr, lage avtaler med alpinsenter, samarbeide med hjelpemiddelfirma og andre aktuelle aktører, samt opprette samarbeid med klubb som skulle ta over aktiviteten etter endt prosjekt

Overføringen til klubb har krevd ekstra tid, derfor forlenget vi prosjektet med 4 måneder.

Oslo skikrets vil rette en stor takk til Stiftelsen DAM for den økonomiske støtten. Med den har vi kunnet etablere ukentlige treninger i Oslo Vinterpark med god oppfølging av trenere.

Sammendrag

Høsten 2015 inviterte Norges skiforbund til et møte om å etablere et alpintilbud for bevegelseshemmede. Her deltok en stiftelse som jobber for Paratilbud, en brukerorganisasjon, Skikretsen og Idrettskretsen og to hjelpemiddelfirma. Skiforbundet hadde fått flere henvendelser hvor et slikt tilbud ble etterspurt. Oslo Vinterpark hadde allerede en gruppe med bevegelseshemmede som kjørte på snøbrett og noen alpinister deltok på deres treninger. Alpinistene ønsket et eget tilbud hvor de kunne få veiledning. Dette ble fulgt opp våren 2016 og det ble bestemt at Oslo Skikrets skulle lede dette prosjektet med veiledning fra Skiforbundet og Idrettskretsens parakonsulent. Skikretsens målsetting ble å etablere et ukentlig tilbud for mennesker med funksjonsnedsettelse som etter endt prosjektperiode skulle videreføres i en lokal alpinklubb.

For å rekruttere utøvere har vi i store deler av prosjektperioden sendt informasjon til Oslo kommune, nærliggende Skikretser, hjelpemiddelfirma, hjelpemiddelsentral, rehabiliteringssenter og brukerorganisasjoner. Vi brukte også sosiale medier og laget flyers. Vi gjennomførte et oppstartsmøte en måned før oppstart av første trening hvor de aktuelle kunne komme for informasjon og snakke med oss.

Underveis i prosjektet har vi hatt flere kurs for både trenere, utøvere og ledsagere. Vi har også besøkt to rehabiliteringssenter. Vi har hatt ett større innlegg på en konferanse i regi av Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse (Aktiv Ung). Temaet her var Inkludering i norsk idrett og de utfordringer og suksesser ulike aktører har erfart. Vi har laget en film som vi har brukt i markedsføringen, samt at det ble laget en film da Aksel Lund Svindal besøkte oss på barmarkstrening.

Prosjektet har omfattet både sittende og stående alpinister med en bevegelseshemming, samt synshemmede og hørselshemmede. Sittende alpinister kan være både egenkjørte og ledsagerkjørte. Noen har også hatt sammensatte vansker. Det betyr at vi har måttet ha trenerkompetanse på alle disse områdene. Man må kunne vite hvordan utstyr fungerer og hvordan det kobles på heis. I tillegg må løypene være tilrettelagte. De tekniske kravene for å kjøre alpint for Parautøvere er ikke så ulike som for vanlige alpinister.

I løpet av prosjektperioden fra 1.1.2017 til 30.4.2020 har vi hatt 48 ulike deltakere på treningene våre. Første sesong hadde vi 15 medlemmer og nå siste sesong har vi hatt 25 medlemmer. Det er flere deltagere som har prøvd tilbudet vårt. Flere av deltakerne har i løpet av perioden gått over til klubben Ready og deres konkurransetilbud og en kom med på paralandslaget i Alpint. Alle deltakerne har etter endt prosjekt fått treningstilbud i alpin klubben Ready og 24 av de har blitt med i klubben. Prosjektet har medført hevet kompetanse på mange trenere, noen av disse har etablert seg andre steder i landet. Vi har hatt godt samarbeid med Idrettshøyskolen i Oslo, hvor studentene har vært trenere i prosjektet.

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag.....	2
Bakgrunn.....	5
Målsetting, målgruppe.....	5
Gjennomføring.....	6
Resultat, resultatvurdering, effektmål ble nådd.....	8
Antall personer i målgruppen nådd.....	17
Oppsummering, konklusjon veien videre.....	18
Vedlegg: 2 linker til film og 3 dokukument	

Bakgrunn

Det hadde vist seg over flere år å være en utfordring å etablere et fast alpint skitilbud for bevegelseshemmede i Oslo. Et lavterskeltilbud til nybegynnere krever rekruttering og kursing av brukerne før de kjører i bakken, men også for eventuelle ledsager de har. Funkisparken i Oslo Vinterpark åpnet vinteren 2012. Dette skulle være en egen park for funksjonshemmede som kjørte snøbrett, alpint eller langrenn. Av ulike årsaker ble forsøkene på å skape et tilbud med fast alpin trening ikke noe av. Derfor ble det i regi av Skiforbundet gjennomført møter med aktuelle parter høsten 2015 og våren 2016 for å starte opp et tilbud. Oslo skikrets ble ansvarlig for dette prosjektet.

Dette prosjektet har også en overordnet verdi. Tilbudet vil først og fremst ha en nytteverdi for personer med en funksjonsnedsettelse. Det var ikke noe fast sitski tilbud med oppfølging i nærområdet. Å ta kurs med etterfølgende oppfølging og trening ville det øke sjansen for at deltakeren fortsetter å kjøre i sin fritid utenom.

Å kunne være med venner og familie i bakken på lik linje med alle andre er en viktig verdi. Opplevelsen av frihet og selvstendighet er andre viktige verdier i dette prosjektet, som blant annet er med på å bidra til bedre fysikk og bedre mental helse.

Funksjonshemmedes fellesorganisasjon, Miljødirektoratet og Unge funksjonshemmede belyser funksjonshemmedes rett til god helse og god livskvalitet. De viser til store sammenhenger mellom sosial inkludering og fysisk aktivitet.

ParaAlpint prosjektet ønsker å kunne utvikle enkeltindivider både ferdighetsmessig og sosialt. Det vil si å redusere gapet i mulighetene for deltakelse mellom personer med og uten funksjonsnedsettelser.

Målsetting og Målgruppe

Målgruppe

Mennesker med bevegelseshemming som kan utøve alpint sittende og stående samt synshemmede.

Målsetting

Hovedmål:

Å skape et ukentlig alpintilbud for mennesker med funksjonsnedsettelser som blir forankret i en klubb i Osloområdet.

Delmål:

- En ukentlig vintertrening som etter hvert kan utvides med barmarkstrening
- Ha minst 8 stk. på trening 1. året, 16 stk. 2. året og 25 stk. 3. året

- Lavterskeltilbud hvor alle får mulighet til å utvikle sine skiferdigheter ut fra sine forutsetninger, samt ha tilbud til mer øvede.
- Vektlegge aktivitetsglede, mestring og livsvarige opplevelser for alle
- Etablere en trenerstab for sitski, 2 kurs 1. året, 2 kurs 2. året og holde kurs 3. året ved behov. Ha utdannet 6 trenere de 2 første årene.
- Ha rekruttert totalt 5 trenere, hvor 3 stk. 1. året. En av trenerne skal ha hovedansvaret som omfatter ledelse og administrative oppgaver.
- Kurse minst 10 ledsagere for ledsagerkjørte og 10 ledsagere for synshemmede.
- I løpet av 2. og 3. året ha gjennomført 3 kompetansehevende tiltak hvor vi deler prosjekt erfaringer i aktuelle fora. Samt laget en video som vi kan bruke i opplæring i videregående og høyere utdanning.



Bildet: Tove Andersen , sesongavslutningen april 2017.

Gjennomføring

Gjennomføringsplan

- Administrasjonskonsulenten i Oslo skikrets har ledet prosjektet. Prosjektleder har første året hatt en liten hoved ressursgruppe som har bestått av koordineringsansvarlig for funksjonshemmede i Skiforbundet og samt en fra alpinavdelingen i Skiforbundet og en parakonsulent fra Oslo Idrettskrets. Etter oppstartsåret har prosjektleder jobbet mest sammen med konsulenten fra Idrettskretsen og hovedtreneren for ParaAlpint Oslo. De andre fra den utvidede ressursgruppen har prosjektleder benyttet ved konkrete behov. De som prosjektet har hatt mest kontakt i hele perioden er hjelpemiddelfirmaet Bardum, Oslo Winterpark og den lokale klubben som skal overta. Hovedtreneren ble ansatt i en 20 % stilling hvor oppgavene har omfattet å lede trenerne og treningene samt å gjennomføre kurs. Det har vist seg at hovedtrener i perioder har måttet bruke

mer tid enn stillingen tilsa, inntil 50 % i perioder. Dette fordi en del av utøverne og foreldrene har krevet ekstra oppfølging, samt at trenere har sluttet og vi har måttet lære opp nye. Totalt 20 trenere har vært tilknyttet treningene de 4 vintrene, hovedtrener har vært med alle årene.

- Mange oppgaver startet før prosjektet sin oppstartdato 1.1.2017. Dette omfattet kursing av instruktører og trenere. Januar 2017 gjennomførte vi kick-off med infomøte for deltakere og ledsagere i Oslo Vinterpark og kjørte påfølgende skikjøring i barnebakken.
- Vi ville skape et tilbud som fremmet sosialt fellesskap, så i løpet av første vinter arrangerte vi kveldsmat 4 ganger etter trening. Andre året arrangerte vi dette også 4 ganger. De to siste årene fikk vi spandert kveldsmat etter hver trening av Funkisstiftelsen. Maten ble spist sammen med Funkis Snowboardklubb som også hadde trening samme dager.
- Oslo Vinterpark gikk med på å dekke heiskort for utøvere og ledsagere og trenere på vår organiserte trening. Vi måtte derfor skaffe oss vester slik at de kunne gjenkjenne oss. Dette var også en god løsning for gruppa som en identitetsskaper og for at både trenere og utøvere lett kunne finne hverandre.
- Vi ville redusere transportutfordringer for deltakerne. Dette ved å undersøke løsninger for de som ikke selv hadde bil tilgjengelig. Denne oppgaven ble vanskelig for den krevde mye organisering. Noen utøvere satt på med hovedtrener første året, men erfarte at vi ikke hadde tids-eller økonomiske ressurser til å gi dette tilbudet.
- Evalueringene fra utøverne ble gjort på slutten av hver sesong, med Quest i mars/april. Blant trenere har vi hatt noen flere evalueringer både i og etter hver sesong. Vi hadde etter første året et statusmøte med de fleste fra den utvidede ressursgruppa. Andre året hadde vi et møte med kun noen av de mest involverte i den utvidede ressursgruppa. Vi har ikke hatt egen evaluering fra hjelpemiddelfirma, Funkisstiftelsen og Oslo Vinterpark. Oslo vinterpark har vi derimot hatt løpende samtaler med underveis. Funkisstiftelsen har før hver sesong fått status rapport.

Rekruttering av deltakere-paraalpinister

- Via interesseorganisasjoner; rekrutterte særlig CP-foreningen
- Samarbeid med Bardum hjelpemiddelfirma
- Informerte følgende behandlingssenter om tilbudet slik at de kunne formidle dette til sine pasienter; Beitostølen Helsesportsenter, Sunnaas Sykehus, Unicare Bakke, CatoSenteret.
- Spørreundersøkelsen siste år viste at 7 ble rekruttert via venner og familie, 4 via nett, 1 via behandlingssenter og 1 via interesseorganisasjon.
- Å Informere rett instans innen kommune- og bydeler om tilbudet, samt fysioterapeuter/ergoterapeuter har ikke vært så lett. Det har vært en stor utfordring å finne hvem en skal sende info til i bydelene, derfor har noen bydeler i Oslo fått mere info enn andre.
- Vi har ikke informert spesialskoler for elever med funksjonsnedsettelse. Dette fordi det få slike skoler. Noen av de foresatte til medlemmene våre delte derimot informasjonen om tilbudet vårt på skolene til barna deres.

Steder prosjektet rekrutterte trenere fra var:

- Idrett/FAF-studenter ved NIH og Høgskolen.
- Informer videregående skoler med idrettslinjer i den sammenheng at de kunne være aktuelle med trenere og ledsagere, her var det to stykk som meldte seg som ledsager.
- Fysioterapeutstudenter og fysioterapeuter i jobb- denne ble ikke brukt da vi ikke hadde ressurser til å besøke alle bydeler eller samle fysioterapeuter, ergoterapeuter.
- Trenere med egen paraalpin erfaring fikk vi rekruttert 2 og 3 året. Til sammen 3 stykk.
- Vi fikk med flere trenere fra klubben som skulle ta over. Noen sluttet underveis, men i overgangen har de fått med minst 3 videre samt hentet flere nye fra egen klubb.

Resultater

Resultat for hele prosjektperioden

Resultat treninger og deltagelse:

Første året startet vi opp med en trening ukentlig gjennom vinteren i Oslo vinterpark. Både sittende og stående utøvere var med og det møtte mellom 6-14 utøvere i alder fra 6 år til godt voksne på treningene. Blant de sittende hadde vi både egenkjørte og ledsagerkjørte. Ut fra utøver ønske satte vi også opp en ukentlig trening på sommerhalvåret. Men ikke like mange var med på denne i starten, men etter et besøk av rekrutt og landslagsutøver i paraalpint bedret oppmøte seg. Vi utvidet til vintertreninger to kvelder hver uke 2.året. I tillegg til sittende og stående så fikk vi denne vinteren med oss synshemmede medlemmer. Noen var med to ganger i uka. Oppmøte denne vinteren ble på enkelte treninger litt høyere, men ikke så høyt som vi hadde ønsket. Dette kan forklares at noen av utøverne er avhengig av at det ikke er for kaldt på trening for at de skal kunne delta. 2 deltagere måtte slutte da de skulle utføre operasjoner, men så de ønsket å komme tilbake. Tilbudet om barmarkstreningen fortsatte og vi flyttet oss fra Ekeberg til Norges Idrettshøgskole på Sognsvann. Dette gjorde det lettere for utøvere å komme seg til trening, samt at Idrettshøgskolen har god universell utforming og den del utstyr vi kunne bruke. Vi gjennomførte noen treninger i turnhall. Deltakelsen på treningene økte med 2 fra året før, var på det meste 8 på trening. Tredje vinter fortsatte vi med vintertreninger 2 ganger i uken, men endret på dagene. Dette både fordi det passet bedre for en del av utøverne, trenerne og for å kunne være i bakken samtidig som Funkis snowboardklubb. Vi mistet noen medlemmer, men det kom flere nye til. Dette tredje året meldte 12 deltagere seg på barmarkstrening og var en god økning fra de to årene før. Trenerne fikk litt ekstra utfordringer da en av deltagerne satt i rullestol og var avhengig av mye hjelp. Hadde flere barmarkstreninger sammen med Funkis snowboardklubb på høsten, og en økt sammen med paragruppen i Lyn langrenn.

Å rekruttere siste året blitt utført via flere kanaler enn før. Tre artikler ble publisert i magasiner, en også på hjemmeside. Vi hadde Åpen Dag før skitreningen startet i Oslo Vinterpark sammen med Funkis Snowboardklubb og vi har blitt invitert på to ganger for å

kjøre alpint i skihallen SNØ på Lørenskog. Vi har vært bedre på å bruke facebook til å spre tilbudet. I sammenheng med Åpen Dag fikk vi flere nye medlemmer.

Da vi gjennom våren og sommeren bestemte sammen med overtakelsesklubben at vi skulle forlenge prosjektet med 4 måneder, satte vi opp en plan sammen med klubben. Vi ville fortsette å rekruttere medlemmer samtidig jobbe mest med alle avgjørende momenter i videreføringen av treningsbudet. Likevel fikk vi en økning i antall utøvere denne siste vinteren og vi hadde 25 medlemmer i gruppen. 8 av disse medlemmene var nye av året. Det ble en kort vinter da Koronaviruset medførte nedstenging av all aktivitet 12 mars.

Resultat lavterskeltilbud, mestring og aktivitetsglede og sosial arena:

Vi har ikke krevd noen forkunnskap for å komme på trening. De utøvere og ledsagere som var helt uerfarne fikk fra starten av brukerkurs og ledsagerkurs på treningene. De med liten eller ingen erfaring har kjørt i barnebakken, mens de mer erfarne har etter hvert fått kjørt i andre bakker med brattere terreng. Vi har hatt utlån av 4 sit-ski, samt fått låne en cart sitski hos et hjelpemiddelfirma. Dermed har vi kunnet tilby lån av utstyr til nye som ikke har fått dette selv ennå. Allerede fra første året hadde vi et vidt spenn i nivå på alpinistene, både helt nybegynnere, litt øvede og mer erfarne utøvere som også konkurrerte. 2. året satte vi de som ville konkurrere i kontakt med den lokale klubben som skulle overta, og de fikk et tilbud å trener og reise med klubben på renn. Noen av utøverne har fortalt at trent utenom fellestreningene. Etter hvert ble det ressurskrevende å stadig kombinere trening og kurs på fellestreningene. Så 2. året satte vi opp eget kurs for brukere og ledsagere i starten av sesongen.

Trenerne utførte både instruksjon knyttet til sikkerhet i heis og bakke, samt at de veiledet utøverne i alpin teknikk. Det viktigste momentet var at trenerne fikk hjulpet nye utøverne og ledsagerne til å bli trygge på å ta heisen, for så å også bli trygge på å kjøre i bakken. Etter hvert kunne man jobbe med å gi de passe utfordringer i bakkekjøring. De som var mer erfarne trengte andre utfordringer og veiledninger. På grunn av ulike erfaringer på ski og at noen satt og noen var stående delte vi inn i grupper med hver sin trener.

Første året gjennomførte vi en deltakerundersøkelse etter 2,5 mnd. Samtlige besvarte at de var fornøyd eller svært fornøyd med treningen. Enkelte kommenterte at de ønsket tettere individuell oppfølging. Vi hadde da ikke satt opp spørsmål som direkte kunne måle glede og mestring. Men ut fra trenernes opplevelse av utøverne og ledsagere og vår tolkning av filmer og bilder vi har, konkluderte vi på evalueringsmøtet med trenerne første året at vi hadde skapt mestring og skiglede. I tillegg hadde enkelt foreldre sendt oss mailer hvor de roser tilbudet. 2. vinter var det flere som fortalte at de var blitt så trygge at de hadde vært å kjørt på ski med familie og venner utenom våre treninger.

På Spørreundersøkelsen for 2.året la vi inn spørsmål gikk direkte på opplevd glede og mestring. Vi har også prøvd å skape en sosial arena ved at vi hvert år hadde samling med familie i sammenheng med første og siste trening, samt avsluttet treninger med kveldsmat. Noen av tilbakemeldingene fra deltakerne etter 1.året var at treningen og den påfølgende kveldsmaten har vært for sen for de yngste. Vi kortet etter dette treningen ned fra 2 til 1,5 t. Siste to vintrene har de fått tilbud om kveldsmat hver gang, dette ble iverksatt da vi hadde trening samtidig med Funkis Snowboardklubb og de spiste kveldsmat etter hver trening.

Dette gjorde at flere kunne delta enn bare når det var enkelte kvelder. Dette var et hyggelig bidrag fra Funkisstiftelsen.

Vi har også hatt noen alternative treninger som både skulle gi de litt utfordringer, samarbeidsøvelse og være et sosialt tiltak. Det omfattet aktivitetene trampolinepark, klatring og kjøre go-cart og «Fangene på fortet».

Resultat: trenere med kompetanse:

Målet om en god faglige kompetanse ved oppstart av treningene januar 2017 greide vi å innfri. Det var flere faktorer som bidrog til det. Den første og svært viktige faktoren var at hovedtreneren hadde 20 års erfaring og jobbet også som Paratrener for landslaget i paraalpint, Hun holdt våre kurs og hadde et stort nettverk av kontakter. Den andre faktoren var at vi fikk rekruttert trenere som hadde erfaring som trener enten i alpint eller fra annen idrett. Samtlige trenere hadde i tillegg enten trener kurs fra før eller deltok på vårt Trener I kurs for alpint for Funksjonshemmede før oppstart. To av trenerne fikk ekstra praktisk kursing underveis gjennom vinteren. Flere av trenerne hadde i tillegg studert eller studerer ved Idrettshøgskolen, 3 av de hadde fordypning i «Fysisk aktivitet for funksjonshemmede».

Prosjektet gjennomførte 2 Trenerkurs i alpint for Funksjonshemmede første vinter. Kursdeltakerne var både fra vårt prosjekt og fra andre tiltak. Til sammen hadde vi 20 deltagere på kurs første året. 3 av deltakerne ble rekruttert til ParaAlpint prosjektet. Vi innfridde målet om nok trenere ved at vi startet med 4 trenere første måneden og utvidet til 6 stk i løpet av vinteren. I tillegg har vi også hatt 3 vikarer tilgjengelig. 3 av de 6 trenerne fra første året sluttet og 4 nye trenere kom til. De nye trenerne var fra klubben Ready som skulle ta over. I løpet av andre året utdannet vi 14 nye trenere, derav 5 som er fra klubben som skal overta prosjektet. 4 ble med som trenere i Prosjektet gjennom vinteren, den 5. var koordinatoren fra Ready.

Vi har også vært heldige å ha med oss 3 trenere med egen erfaring som Parautøver. En trener har vært med to sesonger og 2 har vært med 1 sesong. To av disse blir med videre som trenere i klubben Ready. Det var 10 deltakere på kurs 3 året. Siste året arrangerte ikke vi kurs, men Skiforbundet hadde trenerkurs hvor to av våre deltok.



Bilde: Elisabeth Uhlig-Nordølum april 2018

Resultat samarbeid lokal klubb som tar over tilbudet:

Gjennom første året gjennomførte vi flere møter med ulike klubber i Oslo. I løpet av 2. året viste det seg at Ready alpin skulle bli den mest aktuelle klubben. De viste størst interesse, de hadde sine treninger i samme alpinanlegg, og noen av deres trenere ville hospitere hos oss. Ready satte opp 4 trenere som ble med som trenere i prosjektet gjennom vinteren, samt en hovedkontakt prosjektleder og hovedtrener kunne forholde seg til.

Hovedansvarlig fra klubben og trenerne deltok på vårt trenerkurs for funksjonshemmede alpinister. Hovedkontakten fra Ready fikk også hospitere på et internasjonalt pararenn sammen med vår hovedtrener i ParaAlpint prosjektet. Dette både som motivasjon og for å lære mer om tilrettelegging for denne brukergruppen. Vi har gjennomført 3 årlige møter med klubben i 2018 og 2019. Juni 2019 vedtok styret i Ready at de skulle videreføre treningstilbudet for ParaAlpin Oslo medlemmene. Etter dette utformet vi en skriftlig intensjonsavtale med alpinklubben. Avtalen gjelder perioden 1.9.19-31.12.20.

Gjennom denne avtalen dekker Skikretsen og prosjektet utgifter med trenerkurs i alpint for FH. Vi har lønnet trenerne på trening og lønnet en trener på klubbssamlingen som ParaAlpint ble invitert på. Vi har også forlenget prosjektet 4 måneder til ut april 2020 og overfører resten av prosjektmidlene til denne perioden. Vi har også bistått Ready tett med skriving av 3 søknader om økonomisk støtte til deres prosjekt videre. Og penger som kommer inn av søknader Paraalpin Ready skal være med å dekke utgifter disse 4 overføringsmånedene. Skikretsens tilhenger og utstyr har ParaAlpin Ready fått låne med seg videre i deres prosjekt. Avtalen sikret også at Skikretsen følger opp og gir nødvendig veiledning ut året.

Resultat aktivitetsdager, aktivitetshelg siste året

Vi hadde to aktivitetsdager, en på våren hvor de prøvde el-innebandy og en aktivitetsdag på høsten sammen med Funkis Snowboardklubb hvor deltagerne gikk et rebusløp med påfølgende grilling. Vi hadde ingen egen aktivitetshelg da vi måtte begrense kostnadene og viste at utøverne fikk tilbud gjennom Skiforbundets breddesamlinger og Funkisstiftelsens vårsamling på ski. I tillegg jobbet vi tett med alpinklubben som skulle overta og klubben tilbød deltakerne å bli med på familiesamlingen deres i desember. Dessverre var det ingen som ble med her begrunnet litt kort varsel og lite snø/isete løyper.

Resultat sikre nok trenere og gode trenere til klubb overtakelse siste året

Det å sikre nok trenere har vært en utfordring utover i prosjektet fordi flere har sluttet. Noen har vært studenter fra NIH FAF studiet som ble ferdig med studiet og fikk jobb annet sted. Noen av trenerne fra Ready var i en studiesituasjon hvor de opplevde det ble for travelt å være trener. Det å sikre god nok kompetanse, omfatter både treneregenskapene via kurs, men også en modenhet hvor man kan sette seg inn i utøversituasjon og ta ansvar som kreves i forhold til denne målgruppen. 3. året erfarte vi at det var for mange unge trenere. Utfordringene for flere av de ble for store og hovedtrener måtte jobbe mye med å organisere trenerne. Hovedtrener måtte også følge opp foresatte som ønsket mer erfarne trenere. Dette

gjorde at vi hadde ekstra møter med klubben som skulle overta for å sikre erfarne trenere og trenere som ville binde seg for flere år.

Resultat holde kurs og opplæring ved behov siste året

Måtte sette opp kurs dette siste og 3 året fordi trener sluttet og vi fikk flere unge lite erfarne trenere. Vi måtte også sette opp ledsagerkurs og brukerkurs da det kom flere helt nye og uerfarne utøvere dette året. Trenerkurset ble holdt på Beitostølen for å ha gode forhold og tilgang på utstyr. Det var 4 nye fra overtakelsesklubben deltok. Vi dekket kurs, kost og losji, noe som økte våre kostnader, men var en viktig faktor for at tilbudet skulle kunne videreføres. Året før hadde vi utdannet 5 trenere fra klubben og antok at vi ikke måtte utdanne nye fra klubben. De nye måtte også følges opp ekstra etter kurs fordi de var unge og noe usikre.

Ledsagerkurs og brukerkurs ble holdt samlet. 8 deltagere deltok på ledsagerkurs for sitski, og 3 deltagere på brukerkurs. Gjennomførte ikke kurs for synshemmede, men det ble holdt opplæring av 3 ledsagere for synshemmede under treningen på ski. Her ble det lært opp i bruk av mikrofon og høytalersystem.

Holde kompetansehevende tiltak og lage en video som kan brukes her.

Ble ikke innfridd da vi måtte prioritere trenerne våre. Ble derfor heller ikke laget video. Har likevel en del video og bildemateriale som eventuelt Skiforbundet kan benytte til kursmaterialet.

Mål og resultat i forlengelsesperioden januar-april 2020(står også i intensjonsavtalen).

Bidra til opplæring av nye ledsagere og utøvere i regi av NSF, tidsbegrenses ikke og bidra til opplæring av trenere Paraalpin meldt inn av Ready, tidsbegrenses ikke. OSK dekker kostnad av opplæring ut prosjektperioden.

Resultat: *NSF gjennomførte et felles ledsagerkurs og brukerkurs, da de fikk signaler før jul om at det kom mange nye. 7 ledsagere deltok på dette kurset, men ingen brukere. Opplæring av trenere har måttet kjøres i flere bolker. Dette da klubben ikke hadde klare trenere og ikke alle kunne delta på oppsatt kurs. To deltok på trenerkurs og noen to trenere fikk opplæring i forbindelse med Readys familiesamling. Har hatt et kveldskurs for alle trenere og en til en opplæring på de ordinære treningene. Dette har kostet ekstra da vi har måttet hatt en ekstra trener pr trening. Har hatt 6 trenere på trening, en mer enn nødvendig for å gi trenerne individuell opplæring og for at utøverne skulle ha et godt tilbud.*

Bistå Ready i søknader fra september 2019 til ut april 2020.

Resultat: *Har bistått mye på tre søknader.*

Gjennomføre nødvendige planlegging og evalueringsmøter; har deltatt på trenermøter, utøvermøter og planleggingsmøter ut april 2020. Samt deltatt på månedlige statusmøter med Ready ut april 2020.

OSK følger opp Ready og får tilsendt rapporter fra de.

Resultat:

Ingen rapporter enda da overtakelsesdato var 1.5.2020.

Økonomi:

OSK bruker sine midler så langt det rekker. De midler som kommer inn til ParaAlpin Ready av søknader skal fra 1.1.2020 brukes på ParaAlpint Oslo prosjektet, derav også dekke trenerlønn dersom det ikke er midler igjen av prosjektmidlene fra 2017-2019.

Resultat:

Intensjonsavtalen regulerer dette. Det er kommet nye midler inn så utgiftene dekkes.

Grad av oppnåelse av effektmål

1. Registrere antall utøvere på trening alle år. Registrere antall ledsagere for sitskikjøring og for synshemmede som har tatt kurs, og er med på trening i og utenfor prosjektet.

- Det var 16 medlemmer 1. vinter, 21 medlemmer 2.vinter og 23 medlemmer 3. vinter og siste vinter i forlengelsesperioden hadde vi 25 stk. Det har sluttet noen hvert år, men det har kommet flere nye enn det har sluttet. Gjennomsnittlig oppmøte på trening har vært på 8-12 stykk. Viktig å ha med seg at fra andre året økte vi til to treninger pr uke på vinteren, her er det noen som deltar på begge treninger og noen på en trening pr uke.

- Antall ledsagere på kurs; 15 stk alle i sitski, vi har hatt 3 ledsagere for synshemmede på egne kurs på trening siste prosjektår. Det er også andre som har fått opplæring på trening men ikke registrert på eget kurs. Av de 15 ledsageresom tok kurs har alle vært med på trening i Prosjektet. Vet dessverre ikke hvem som er med som ledsager utenfor prosjektet.

- Angående svar på hvor mange som kjører utenom fellestrening; besvares de i spørreundersøkelsen i punkt 2.

2. Benytte spørreundersøkelse for å evaluere og forbedre tilbudet. Undersøkelsen skal være etter 1 og etter 4 måneder hvor både utøvere, trenere svarer. Deltakere besvarer spørsmål rundt opplevelse av mestring, trivsel, egentrening, om de har blitt kjent med nye, om de har trent uorganisert i bakken, om de har utført annen trening, om de har vært med på skisamlinger.

Vi har hatt 4 spørreundersøkelser totalt overfor utøverne. Disse har vært anonyme. Trenerne har vi isteden hatt felles evalueringsmøter 1-2 ganger per år. Siste året hadde vi en evaluering som trenerne sendte inn, dette da grunnet Koronavisuset og vi ikke kunne møtes.

Oppstarts året ble det bare gjennomført en og ikke to spørreundersøkelser overfor medlemmene som planlagt. Spørreundersøkelsen er benyttet årlig i slutten av sesongen. Har utvidet spørsmålene litt siste to årene som har gitt oss verdifull kunnskap for å bedre tilbudet

og rekruttere bedre. Kunne tenkt oss enda høyere svarprosent. Antall besvarelser har ligget på 40-55%. (på 8 av 16, 9 av 21 og 9 av 23, 13 av 25).

Gjennom disse besvarelsene har vi fått svar på medlemmenes hvordan de fikk høre om tilbudet, vi har spurt om treningene i forhold til trenere, gruppeinndeling, kostnad, hvilken type trening de liker best, om de får god nok informasjon, og mulighet for å komme med egne kommentarer og forslag til forbedringer. Først fra 3. året la vi inn spørsmål om de kjørte alpint utenom fellestrening. Vi har utdypet spørsmålene de to siste årene for å få en bedre måling på trivsel, mestring, glede og sosiale opplevelser. I tillegg spurte vi om at de også kjører alpint utenom organisert trening.

2017- Besvarelser for vinteren 2017. Bare 1 av de 8 respondentene besvarte at de ikke hadde opplevelse sosialt på trening. En annen kunne ikke delta sosialt etter trening med kveldsmat pga at det ble for sent og vedkommende måtte dra hjem. Dette endret vi på til året etter da vi avsluttet trening 30 min før.

2018-Besvarelser for sommer 2017 og vinter 2018. Alle 9 respondentene var fornøyd med den sosiale bespisningen etter trening. Noen kommenterte at det var mindre treneroppfølging enn året før. Dette erfarte vi også da vi fikk nye yngre og mer uerfarne trenere.

2019-Besvarelser for sommer 2018 og vinter 2019. 9 responderte på undersøkelsen. Flertallet av de svarte at de ønsket mere engasjement fra trenere, men at trenerne hadde bedret seg siden forrige år, halvparten svarer at de har lært bedre teknikk og 6 av de 9 svarer at treningene har stor betydning. Alle unntatt en sier de har kjent glede av å være med i gruppen, alle har gledet seg til å dra på treningen, alle 9 svarer de har fått bedre helse av å være med, 8 av 9 har blitt tryggere i bakken- den som ikke var trygg i bakken har heller ikke vært fornøyd med trener. Alle er blitt tryggere i heisen, 7 av 9 svarer at de har fått flere venner, 2 av de har begynt å trene mer utenom fellestreningene, 7 har kjørt alpint med venner /familie, 3 har for første gang etter deltagelse i ParaAlpin Oslo kunnet delta på skoleskidager.



2020-Besvarelse for sommer 2019 og vinter 2020. Totalt var mange svært fornøyd med treningene. De mente trenerne fulgte bedre opp i år. Tre av de besvarte at de først nå etter å ha blitt med ParaAlpin Oslo har kunnet delta på skidag med skolen. 8 av medlemmene har begynt å trene mer selv. 9 av de 13 har også nå kjørt med familie og venner på fritiden.

Hvor de fikk høre om treningstilbudet; 1 via behandlingssenter, 3 via face, 5 via venner/bekjente.

8 var veldig fornøyd med oppfølging fra treneren og ingen misfornøyd. Over halvparten av respondentene er veldig fornøyd med miljøet-ingen misfornøyd, alle er fornøyd med fellesarrangement-de sosiale arrangementene. Alle unntatt en har trivdes i gruppen, alle har gledet seg til å dra på trening. 7 av 9 merker de har fått bedre form/helse. Alle sier de har fått bedre kontroll i bakken og tryggere i heis, samtlige sier også at de har fått en bedre hverdag. 60 % sier de har fått flere venner, 8 har begynt å trene mer selv, 9 har kjørt alpint med venner og familie utenom ParaAlpin treningen. Til slutt

hadde vi et åpent spørsmål om hva ParaAlpint betyr for de. De svarer følgende; å kunne trene ute, å lære teknikk, å mestre, bli tryggere i bakken, føle tilhørighet og å kunne kjøre med familie. (se spørsmål vedlagt for siste sesong).

Vi har også hatt utlån av sitskiutstyr til 2 medlemmer utenom fellestreningene noe som forteller at de også kjører ParaAlpin utenom våre treninger.

3. La trenere gjøre utøverne trygge og mest mulig selvhjulpne i heis og bakke. Lage oversikt på utøvere som trenger mer opplæring.

Trenerne ble kurset 1 måned før prosjektstart og slik fortsatte vi hvert år med å ha kurs noen uker før oppstart av skisesongen. Når en ny deltaker kontaktet ParaAlpint Oslo kartla vi erfaringene deres. Deretter startet treningen i den letteste bakken. Her har vi måttet bruke ekstra trenerressurser. Har også evaluert treningene og utøverne sammen med trenerne underveis og etter hver sesong for å forbedre tilbudet. Hovedtrener har vært til stede på de fleste treningene og gjort en kontinuerlig vurdering av behov og rapportert til Prosjektleder. 1. og 2. året har vi kurset de nye deltagerne og ledsagerne på treningene. 3. året arrangerte prosjektet egne bruker og ledsagerkurs. Mens 4 året var det Skiforbundet som arrangerte egne brukerkurs for deltagere og ledsagere helt i starten av sesongen. Vi var da tydeligere på at nybegynnere må ta kurs før trening, dette for å bedre sikkerheten og frigjør ressurser til trening. Vi laget ikke en oversikt på de som måtte trene mer på å bli selvhjulpnet, hovedtrener hadde heller en dialog med utøver og eventuelt foresatte på hvordan de kunne mestre mer.

4. Registrere om de kursede ledsagere og trenere brukes av utøvere og klubber i området.

Dette har vært vanskelig å kartlegge da vi har brukt mest ressurser på trenere som fortsetter i prosjektet. Men vi har alle tre år registrert hvor mange som har tatt trenerkurs hos oss og hvor de fleste jobber.(siste sesong var det Skiforbundet som holdt trenerkurs). Totalt har prosjektet hatt 4 trenerkurs for Funksjonshemmede Alpint med tilsammen 47 deltagere. 15 av disse er eller har vært trener i ParaAlpint prosjektet vårt, 13 jobbet på rehabiliteringssenter, 10 jobbet som instruktør i alpinbakke, og 1 som er trener i en Para klubb i Midt-Norge, 3 var fra i hjelpemiddalfirma, 1 fra Paralidrett Danmark og 4 vet vi ikke.

7 av de 15 trenerne i ParaAlpint Oslo Prosjektet kom fra Norges idrettshøyskole og studiet Fysisk aktivitet for Funksjonshemmede(NIH FAF studiet). Alle ledsagere som var med på kurs deltok i ParaAlpint prosjektet.

5. Registrere om Norges Idrettshøyskole og studiet fysisk aktivitet for funksjonshemming(FAF) benytter seg av våre kurs.

Fra NIH FAF studiet er det totalt 8 som har tatt trenerkurset hos oss.

6. Lage film 1.året som viser aktivitet, legge ut på sosiale medier og se på hvor mange treff filmen har.

Første året laget vi en film fra siste skitrening hvor vi hadde sesongavslutning. Til dette bidrog en ansatt fra SkiTV fra Skiforbundet(se vedlagt link). Har brukt filmen mye i markedsføring. Vi har dessverre ikke registrert antall treff filmen har hatt når den ble delt i sosiale medier. I tillegg er det laget andre filmer som er blitt delt i sosiale medier. Daværende alpinist Aksel Lund Svindal besøkte gruppen forsommeren første året. Det ble laget film fra besøket. Fokuset i filmen var å vise betydningen av å ha ledsager når du har en synshemming. Denne har vi også vist når vi har markedsført prosjektet. Det har også blitt laget interne filmer av medlemmene som vi har tillatelse til å bruke i senere sammenheng.

- Oversikt deltagere ved prosjektslutt:

Totalt 26 stykk, 17 er barn og 9 er voksne.

- Sittende selvkjørt: 4
- Sittende ledsagerkjørte: 6
- Stående: 13
- Synshemmede: 3

Idretten:

Registrere om det har skjedd en rekruttering inn til lokal alpinklubb 2. og 3. året.

Har registrert at Ready alpinklubb har fått 5 parautøvere i løpet av perioden. Disse kjører renn på nasjonalt nivå og trener med ordinær gruppe i Ready. Starten av året 2020 - overføringsperioden har klubben Ready fått med seg alle 24 medlemmene videre.

Andre effekter:

1. Norges Idrettshøyskole(NIH) studenter på Fysisk aktivitet for funksjonshemmede(FAF) studiet benytter tiltaket i sin praksis.

To studenter har vært inne i ParaAlpint og hatt praksis hos oss en kortere periode. En av studentene har lånt en sit-ski av oss til praksisuke alpint på ski.

2. At fagmiljø som fysioterapeuter, bydeler, rehabiliteringssenter kjenner til tilbudet og formidler deltakere.

Har ikke sendt ut spørreskjema til kommune eller rehabiliteringssenter for å sjekke kjennskap til ParaAlpint tilbudet. Dette fordi det ikke var nok ressurser til å gjennomføre det. Vi har besøkt to rehabiliteringssenter og hatt foredrag der. Har i etterkant hatt kontaktperson vi har sendt informasjon til. Beitostølen Helsesportsenter kjennes oss best da vi har hatt hyppige kontakter med de. De har deltatt på trenerkurs og vi har fått låne utstyr til trenerkurs og treningsrom da utøverne hadde samling på Beitostølen. Vi har sendt ut informasjon til ytterligere 2 rehabiliteringssenter.

Vi har også truffet representanter fra kommunen da vi orienterte om treningstilbudet på et møte for treningskontakter. Vi har prøvd å sende informasjon til fysioterapeut og aktivitetskontakt bydeler i Oslo, men fått svar fra noen få av de. Det var vanskelig å finne riktig kontaktperson i flere bydeler.

Vi har også hatt artikkel i medlemsblader og på nettsider til brukerorganisasjoner; artikler hadde vi i «Spina»(bladet til Ryggmargsbrokk-og hydrocephalusforeningen), i magasinet til

Norges handicap forbund og i bladet Skisport. (se vedlegg med artikkel). Innlegg hadde vi på facebook siden til LARS(Landsforeningen for Ryggmargsskadde), artikkel hadde vi også på hjemmeside hos CP foreningen Oslo og Akershus ,

Antall personer i målgruppen nådd

48 stk. har vært medlemmer i løpet av prosjektet, enda flere har prøvd treningene. Antall ledsagere i løpet av perioden er 54 stk. Vi har da nådd 102 deltagere og ledsagere direkte.

Vi har hatt 15 ledsagere første året, 18 stk. 2. året, 21. 3 året og 21. 4 år. De som er helt avhengige av ledsagere er de som er i ledsagerkjørte sitski og de som er synshemmet. Vi har hatt 3 ledsagere for 3 synshemmede og 3 ledsagere for to ledsagerkjørte.

Antall på kurs;

- Trenerkurs: 17 fra ParaAlpint prosjektet, 45 deltagere utenom
- Ledsagere sitski: totalt 15 stk, 8 på kurs arrangert i ParaAlpint regi og 7 på kurs i Skiforbundsregi. Hadde ikke ledsagerkurs for synshemmede.
- Gjennomført opplæring på treningene: 3 ledsagere for synshemmede i bruk av mikrofon og høyttaler ved skikjøring.
- Brukere sitski; 3 i ParaAlpint regi
- Opplæring under ParaAlpint treningene i vinter 2020: 13 stk, hvor 5 ledsagere og brukere 8

Frivillighet og Brukermedvirkning

Det har ikke vært noen som har jobbet direkte frivillig i prosjektet. Indirekte er det flere som har bidratt. To tillitsvalgte fra styret i klubben Ready har deltatt på evaluerings- og infomøter og samt å utarbeide avtaler. Leder av alpinksomiteen i Skikretsen deltok på sesongavslutning og ble intervjuet i filmen som ble laget første året. En del av ledsagere til deltagerne er også frivillige.

Brukermedvirkning har vi hatt i form av at utøvere og foreldre har gitt tilbakemeldinger under trening som vi har tatt med oss under trener evaluering for å gjøre treningene bedre. Medvirkning har de også hatt via spørreundersøkelsene hvor utøvere og foresatte med sine besvarelser har vært med på å påvirke treningene og opplegget. De har også gitt oss innspill på markedsføring og rekruttering som vi har tatt videre. Siste året har vi fått to oppmenn fra foreldregruppen. De har vært med å bidratt i forhold til aktivitetsdager, utforming av flyer og deltatt på flere evalueringsmøter. Vi har også fått råd angående markedsføring fra en representant fra en stor brukergruppe.

Oppsummering, konklusjon og veien videre

Vi opplevde at vi ved å ha stort fokus på sikkerhet i heis og bakke, og ved å gi utøverne passe utfordrende oppgaver klarte å skape trygge og mest mulig selvstendige alpinkjørere og ledsagere. Vi prøvde å skape løsningsfokuserte holdninger for tilrettelegging av aktiviteter for funksjonshemmede særlig ved gjennomføring av trenerkurs for alle trenerne. Mestring og sosial tilhørighet fikk vi også lagt til rette for ved at utøverne fikk prøvd seg i turn, klatrepark, go-cart og «fangene på fortet». Vi håper at dette har gitt de varige gode opplevelser. Vi kurset 17 trenere i tilknytning til våre treninger, men vi fikk også hevet kompetansen til 45 andre som tok trenerkurs i alpint for funksjonshemmede. Prosjektet ParaAlpint har vi fått presentert i ulike fora, både via tekst på Skiforbundets nettsider, i flere magasiner. Det har blitt laget 2 offisielle filmer vi har holdt 2 foredrag på rehabiliteringssenter og holdt et foredrag på større seminar.

Suksess og utfordringer

- Det var en fordel at prosjektleder har erfaring fra å ha jobbet med funksjonshemmede både som personlig assistent og som støttekontakt. Det var også stor betydning at hovedtrener hadde mye erfaring. Dette fikk vi bruk for både i sammenheng med ivrige og usikre foreldre, i møte med krevende utøvere og for å kunne se hinder disse har i hverdagen som gjør det vanskelig å komme på trening.
- Det var positivt for prosjektet at flere aktører meldte sin interesse og ville bidra. I noen tilfeller kunne det være til hinder da de forventet å bli oppdatert kontinuerlig. De kunne uttale seg skeptisk om fremtiden for treningen i påhør av utøverne, noe som var uheldig.
- Ressursgruppen og Oslo Vinterpark hadde erfaring med Funkistilbudet for Snøbrett i Oslo Vinterpark og kunne bruke denne erfaringen i vårt prosjekt.
- En i ressursgruppen har selv vært paraalpint utøver og kunne bidra sterkt med denne kunnskapen.
- Finansieringen blir innfridd og legger grunnlaget for suksess. Tilleggsfinansiering gir muligheter for større tilbud, flere deltagere og innkjøp av nødvendig utstyr.
- Milepeler i planleggingsfasen måtte oppnås for å få suksess. Dette omfattet anskaffelse av en hovedtrener med god erfaring og mulighet for å følge prosjektet helt frem. Å skaffe nok gode trenere har hvert år vært noe prosjektet har brukt mye tid på. Hadde ikke ventet at så mange skulle slutte underveis. Når trenere vi hadde lært opp sluttet, måtte vi rekruttere og lære opp nye. Dette har kostet mer enn planlagt. 20 trenere har vært bidratt i prosjektet, årlig har vi hatt 5-6 trenere.
- Markedsføring var viktig og vi ble bedre til dette underveis.
- Rekrutteringsarbeidet; Deltakerantall –fokus på bred rekruttering, for å få med helt nye utøvere. Noen ganger kom utøvere som ikke var i vår målgruppe, de ble vanskelig å avvise pga manglende andre tilbud.
- En god klubb som kunne videreføre tilbudet var et viktig kriterie for at prosjektet skulle oppleve full suksess. Måtte gå flere runder med 3 klubber, før en var villig til å

påta seg å overta tilbudet. Brukte mye tid på overføringen. Bra prosjektet var treårig og at Stiftelsen godtok forlengelse. Klubb og prosjektleder hadde ulikt syn på hva som var største utfordring ved å videreføre tilbudet. Klubbens bekymring var rundt økonomi mens vår største bekymring var å ha nok og gode trenere.

- Utøvere og ledsagere sin trygghet i heis og bakke var det viktigste når vi fikk nye medlemmer. Mestring av dette gav god opplevelse for både utøver, ledsager og trenere. Dermed brukte vi ekstra ressurser på å kurse alle nye.
- Skulle gjerne hatt mere tid til å kurse trenere i å trene synshemmede.
- Vi har opplevd utfordringer med å få deltagerne å møte i tide, særlig gjelder dette de sittende. De bruke mere tid til å sette på seg utstyret enn de stående. Dette må vi ta mer tak i for at alle skal starte treningen sammen. På utøver møte før sesongen satte vi da opp gruppe og treningsregler.
- Skulle også ha ønsket at NIH hadde brukt oss mer i sin praksis.

Veien videre

Målet etter prosjektperioden var at tilbudet skulle bli overført til en lokal klubb. For å fullføre dette trengte klubben mere tid, dermed forlenget vi prosjektet med 4 måneder. Vi håper at det skal bli et samlingspunkt for lokale utøvere, både erfarne og uerfarne, som ønsker å utvikle ferdigheter innen alpin både bevegelses- og synshemmede. Dette ser vi at utøverne får ved at Ready har tilbud både til satsende alpinister og til bredde utøvere. Ready kan også være en god praksisplass for studenter ved FAF studiet ved NIH.

Skikretsen kan bruke denne opparbeidede kompetansen også etter prosjektet er ferdig. Vi kan overføre denne erfaringen til andre skikretser som ønsker å starte lignende tilbud. Skikretsen kan mulig bidra til å få laget en opplæringsfilm i forhold til trenerkurs som NSF utarbeider. Å øke integreringen av funksjonshemmede i andre aktiviteter i skikretsen har vi også nå bedre kompetanse til å få til. De trenere som har bidratt i prosjektet har fått verdifull kompetanse på flere områder enn bare å være trener. De har fått kjennskap til; hjelpemidler, og tilrettelegging for funksjonshemmede ute både på vinteren og om sommeren. De som ikke er trenere i paraalpin nå, kan i fremtiden bidra på flere områder. Det som er spennende er også at i februar 2021 skal det arrangeres ParaVM på Lillehammer der en av de 4 grenene er alpint. Dette skal være en folkefest og trolig kan noen av de som har vært med i vårt prosjekt bidra der enten som frivillig eller som utøver.

Vedlegg:

- Film; Sesongavslutning ParaAlpint, laga av NSF- SKITV

<https://www.ski-tv.no/suksess-forste-aret>

- Film; Sommer avslutning i Klatreparken med Aksel Lund Svindal-tester å være synshemmet

https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=YSoCDpGl1pw

- Artikkel i Spina som er magasinet til brukerorganisasjonen Ryggmargsbrokk, januar 2019
- Flyer ParaAlpint Oslo-eksempel fra siste året
- Spørreundersøkelse utøvere, eksempel siste året

Artikkel magasin januar 2019:

ParaAlpin Oslo

Oslo Vinterpark



Foto: Tove Andersen

3 januar 2017 startet Oslo Skikrets opp trening for bevegelseshemmede som ønsker å kjøre alpint. Og i løpet av 2 år har vi fått med over 20 utøvere, 8 trenere og mange engasjerte foreldre på laget.

ParaAlpin er et lavterskeltilbud, men de som er mer øvet får også oppfølging av trenerne. Vi har nå tilbud til sittende, stående og synshemmede. Ledsagere får kurs, det samme får brukerne. Sikkerhet i heis og bakke har vært viktig.

Dette har virkelig blitt en suksess og utøverne har nå trening mandager og onsdager med base i Oslo Vinterpark-barnebakken. Treningen omfatter både kurs i bakke og heis, teknikk, bakkekjøring fritt og med porter.

Skiforbundets TV kanal har laget en film fra sesongavslutningen etter vinteren 2017. Her kan du se filmen: <https://2f90ufkl.videomarketingplatform.co/suksess-forste-aret>



Vi har også treningstilbud utenom vinteren. Vi trener da både ute og i hall en gang pr uke. Aktivitetene da har blant annet bestått av; turn, gocart, styrketrening, klatring-cipline, «Fangene på fortet».

Foto til venstre: Beate Haugen

Vi vektlegger også det sosiale. Vi holder sesongavslutninger vinter og sommer. Samt så har vi hatt samlingshelger på Beitostølen på høsten. Vi er svært glade for de samarbeidspartnerne vi har fått hjelp av. De er viktige for oss. Ekstrastiftelsen, Oslo Vinterpark, Bergesenstiftelsen, Skiforbundet, Oslo kommune og Akselfondet for å nevne de viktigste.



Svært hyggelig var det sommeren 2017 da Aksel Lund Svindal ble med oss på trening. Det ble også laget reportasje med film fra kvelden. Den ser du på Akselfondet sine nettsider:

<http://akselfondet.no/historier/200000-kroner-til-paraalpint-oslo/>

Filmen heter: «Ledsageren min hjelper veldig»

Foto: Tove Andersen

Andre viktige nøkkelpersoner i ParaAlpint Oslo er trenerne. De gjør en super jobb for å skape glede og mestring. Andre som har gitt oss god hjelp er Beitostølen helsesportsenter, hjelpemiddelsentralen, Bardum hjelpemiddelleverandør. Vi har også fått gode råd fra representant fra Norges Idrettsforbund og noen brukerorganisasjoner. Vi samarbeider nå tett med alpinklubben Ready. Mange av trenerne deres er nå med å trener utøverne. De skal ta over treningstilbudet fra 2020. Skikretsen skal da bidra der det er behov videre.

Dersom noen ønsker å bli med i dette tilbudet kan de kontakte:

Tove Andersen i Oslo skikrets, mail: tove.andersen@skiforbundet.no

FlyerParaAlpint siste sesong:



AKSELFONDET



Oslo kommune



**OSLO
SKIKRETS**



ParaAlpint –mestring og skiglede i Oslo

Har du lyst til å drive med alpint, eller finne ut om dette er en idrett for deg? Dette er et lavterskeltilbud for fysisk bevegelseshemmede-sittende og stående og synshemmede som vil kjøre alpint. Både nybegynnere og viderekomende er velkommen.

Trening hver mandag og onsdag kl. 18:00 – 19.30

Sted: Oslo Vinterpark

Trening mandager kl. 17.30-18.30 utenom vinter. Da trener vi i hall eller gjør andre aktiviteter.

Ledsagere er påkrevd. Skiforbundet setter opp ledsager- (spesielt ski) og brukerkurs. Vi kan bidra med utlån av hjelpemiddel, ta kontakt i god tid!

Samarbeider tett med klubben Ready alpint.

Vil du være med eller har spørsmål – ta kontakt med Oslo Skikrets:

Administrasjon: Tove Andersen; 90814660

tove.andersen@skiforbundet.no

Hovedtrener: Beate Haugen: 48105262 Facebook, søk på navn: PARAALPIN OSLO



Spørreundersøkelse utøvere siste året:

Evaluering ParaAlpint barmark trening 2019 og vinter 2020

De som bare har vært med i vinter skal også svare.

Besvarelsen gjøres anonymt

SvarFrist 1.april

<https://response.questback.com/isa/qbv.dll/ShowQuest?QuestID=5457331&sid=DevJvrJijD>

1. Hvor lenge har du vært med?(sett kryss)

- a) en sesong
- b) to eller flere sesonger

2. Hvordan fikk du vite om ParaAlpinttreningen?(sett kryss)

- a) Via et behandlingssenter
- b) Via fysioterapeut/ergoterapeut
- c) Via interesseorganisasjon
- d) Via nettsider/facebook
- e) Via venner/bekjente
- f) Annet; hvor da?

3. Deltagelse på vinter treningene(sett kryss)

Antall treninger

- a) Har deltatt på en trening i uka
- b) Har deltatt på begge treninger i uka
- c) Har deltatt sporadisk

4. Generelt inntrykk av vinter treningene (skalering; veldig fornøyd, fornøyd, nøytral, stort sett fornøyd, ikke fornøyd, vet ikke)

- a) Treningskvalitet
- b) Oppfølging av trenere
- c) Miljøet på trening
- d) Fellesarrangement(som for eks «Åpen dag», trening i SNØ, suppe etter trening)

5. Dersom du ikke har deltatt på suppe etter trening, hva er grunnen til det. Kunne vi gjort noe for at du skulle ha deltatt?

6. Det har vært flere som har opplevd parkeringsutfordringer i vinter. Har du det? Hvis ja, hvilke konsekvenser har det gitt deg?

7. Hva er bra på vintertreningene?

8. Hva kan gjøres bedre på vintertreningene? Noe du har savnet på Vintertreningene? Om du kunne tenke deg å kjøre mere porter og brattere løype? Og eller å kjøre konkurranser kan du skrive det inn her.

De som var med på vintertreningene i fjor

9. Noe som har blitt bedre
10. Noe som ikke har vært like bra som før

11. Gjennom min deltakelse på vinter treningene har jeg (sett kryss):

- 1: Stemmer ikke.
2: Stemmer litt.
3: Stemmer bra.

	1	2	3
Kjent glede ved å være med i gruppen			
Gledet meg til å gå på trening			
Fått bedre helse/form			
Er blitt tryggere og har bedre kontroll i bakken			
Er blitt tryggere i heis			
Blitt bedre på alpint(teknikken)			
Fått en bedre hverdag			
Fått venner/bekjente			
Har begynt å trene mer også på egenhånd			
Har kjørt alpint utenom Paratreningen med venner/familie			

12. Har du vært med på skidager på skolen før du begynte med ParaAlpint?

- a) Ja
b) Nei

13. Hvis nei, har ParaAlpint tilbudet gjort at du nå hatt mulighet å bli med på skidag på skolen?

- a) Ja
b) Nei

14. Trening i sommerhalvåret/halltrening

- a) Har ikke deltatt
b) Har deltatt litt
c) Har stort sett vært med på alt

15. Generelt inntrykk av sommer/halltreningene (skalering; veldig fornøyd, fornøyd, stort sett fornøyd, nøytral, ikke fornøyd, vet ikke)

- a) Treningskvalitet
b) Oppfølging av trenere
c) Miljøet på trening
d) Fellesarrangement (eks; turnhallen, Quisløypa med Lyn langrenn og Snowboardgruppa)

16. Hva har vært bra på sommer/hall treningen?

17. Hva kan gjøres bedre på sommer/halltreningen eller noe du har savnet på sommer/hall treningen?

18. Ønsker du til å delta på barmark/halltreningene kommende sesong?

- a) Ja
- b) Nei
- c) Vet ikke
- d) Annet

Påmelding og informasjon

- 19. Fungerer informasjonen du får via mail og facebook? sett kryss : ja eller nei
- 20. Fungere påmelding til trening og beskjeder via Spond? sett kryss : ja eller nei
- 21. Noe som kunne vært bedre når det gjelder informasjon?
- 22. Hva har du lært?
- 23. Hvilken betydning deltagelse for deg?
- 24. Tips til hvordan vi kan markedsføre tilbudet?
- 25. Andre innspill dere vil komme med?