



Til: Samtlige organisasjonsledd

Kopi: Forbundsstyret og administrasjonen

Bergen, 10. juli 2024

INFORMASJONSPAKKE PARAIIDRETT

Norges idrettsforbund (NIF) har utarbeidet en ny helhetlig parastrategi¹ for norsk idrett. Paraidrett brukes i dagligtalen i NIF som overordnet betegnelse for fagfeltet, i stedet for «idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse». NIFs seksjon for paraidrett har fire målgrupper: Bevegelseshemmede, hørselshemmede, synshemmede og utviklingshemmede.

Bevegelseshemmede²

Mange barn, unge og voksne har redusert evne til bevegelse, enten på grunn av ukontrollerte bevegelse, eller på grunn av nedsatt eller manglende funksjon i ben, armer eller hender.

Bevegelsesreduksjon kan være permanent og for kortere tid. Årsaker til permanent bevegelsesreduksjon kan være varige, medfødte fysiske forhold, alder, eller skader. Idrettslagene i Norge har mange gode tilbud for bevegelseshemmede, og det finnes både tilbud der mennesker med funksjonsnedsettelse er inkludert i ordinær aktivitet og i egne grupper med tilpasset aktivitet. I konkurransesammenheng er deltagerne klassifisert slik at konkurransen skal bli mest mulig rettferdig.

For vektløfting kan redusert evne til bevegelse kreve tilpasning av øvelser, og det kan kreve spesielt utstyr. Dersom man ikke har mulighet til å stå oppreist, men må gjøre øvelsene sittende, kan en spesiell matte som kan legges i fanget³ være en måte å tilpasse slik at man kan gjøre vending eller rykk fra fang. (Dersom man ikke har førlighet i arm eller mangler en arm kan man bruke en spesiell sele for å kunne gjøre markløft⁴, det kan være nødvendig med bistand for å laste vekter av og på stang⁵ og for en utøver som sitter i rullestol kan det være nødvendig å feste kroppen til rullestolen før man skal gjennomføre for eksempel tunge løft⁶.

¹ <https://www.paraidrett.no/siteassets/dokumenter/diverse/parastrategien-nif.pdf>

² <https://www.paraidrett.no/bevegelseshemmede/>

³ https://www.roguefitness.com/eu/lapmat?_sdst=NO

⁴ <https://equipproducts.com/products/aldridgearm>

⁵ <https://equipproducts.com/collections/seated-athletes/products/bar-jack>

⁶ <https://equipproducts.com/collections/neurological-collection/products/ankle-leg-body-straps>

Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no



Generalsekretær

Svein-Erik Edvartsen

see@vektlofting.no

Organisasjonskonsulent

Emelie Nilsen

emelie.nilsen@vektlofting.no

Hørselshemmede⁷⁸

For hørselshemmede (tunghørte og hørselshemmede med CI) kan det være krevende å være i et miljø med høye og skarpe lyder. Det er viktig både med lyd demping (for eksempel gjennom bruk av drop-pads) og med tiltak for å forsterke akkurat den lyden utøveren skal ha (kommunikasjon med trener). Høreapparat kan ofte stilles inn på å kun motta lyder fra for eksempel mikrofon på trener. I en konkurransesituasjon vil det være viktig med for eksempel lyssignal som alternativ til lyd (ved 30 sek og nedsignal). For teori, kurs, informasjonsmøter mm kan det være nyttig med en mobil teleslynge.

For ytterligere informasjon rundt tilrettelegging for utøvere med hørselshemming kan man ta kontakt med Norges Døveidrettsutvalg og med NAV som har kompetanse fra tolketjenesten.

Synshemmede⁹

For synshemmede med restsyn vil det i hovedsak være hjelpemidler for å synliggjøre utstyret og plattform som kan være til nytte. For markering på stang kan man bruke markører på selve stangen¹⁰ og man kan også bruke tydelig kontrastfarger enten malt eller teip på plattform for å gjøre det lettere å se hvor man skal stå.

Utviklingshemmede¹¹

Det finnes egne internasjonale og nasjonale mesterskap for utviklingshemmede (Special Olympics), og hver utøver vil her trenge individuell tilpasning, basert på kategori utviklingshemming^{12 13}. Spørsmål kan også rettes direkte til NIF.

Øvrig informasjon og verktøy

NIF har også tilgjengeliggjort verktøy for klubber og trenere her:

<https://www.paraidrett.no/parakompetansebank/>

Og e-læringskurs er tilgjengelig her:

<https://idrettskurs.no/set-atlas/paraidrett?lang=no>

Vennlig hilsen

NORGES VEKTLØFTERFORBUND

Ingeborg Endresen
Fungerende president

⁷ <https://www.paraidrett.no/doveidrett/>

⁸ <https://www.doveidrett.no/>

⁹ <https://www.paraidrett.no/synshemmede/>

¹⁰ <https://equipproducts.com/collections/visually-impaired/products/barbell-markers-for-visually-impaired>

¹¹ <https://www.paraidrett.no/idrett-for-utviklingshemmede/>

¹² <https://www.virtus.sport/athletefirst/>

¹³ <https://www.virtus.sport/wp-content/uploads/2020/05/NEO-Guidance-v3-Jul2016.docx.pdf>