



Praksis i orienteringsforbundet

"Vilt, vakkert og rått"

Arbeidet med paraidrett i orienteringsforbundet

Denne brosjyren tar for seg en beskrivelse av forbundet, samt deres arbeid med integrering, rekruttering og tilrettelegging av aktivitet for personer med funksjonshemming. Videre skal også suksessfaktorer og utfordringer kartlegges.





Foto: Tom Bondehagen



Foto: Privat

Orienteringsforbundet

Norges Orienteringsforbund (NOF) er en sammenslutning av alle idrettslag som organiserer orienteringsidrett og er medlemmer av Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité (NIF). Idrettslagene organiseres i orienteringskretser. Norges Orienteringsforbunds formål er å fremme orienteringsidretten i Norge og representere den internasjonalt. De organiserer grenene orientering, skiorientering, sykkelorientering og presisjonsorientering. I tillegg drifter de konseptet turorientering og klubbene deres organiserer stolpejakten.

Innenfor paraorientering ble stillingen som integreringskonsulent i 2015 gjenopprettet etter to års fravær. Høsten 2016 ble stillingen økt fra 50 til 80 prosent for å kunne sette i gang flere prosjekter innen paraidrett. Det overordnede stillingsbegrepet ble endret fra integrering til fagkonsulent paraorientering, for å samstemme med endringen av begrepsbruken i idretten generelt.

I strategidokumentet for 2018 - 2020, ble paraorientering for første gang et eget hovedmål, rettet mot både bredde og konkurranse. Hovedmålet er å ha tilbud til personer med funksjonsnedsettelse som ønsker å utøve orientering. Det blir presisert at det skal være et tilbud til alle målgruppene; bevegelsehemmede, synshemmede, hørselshemmede, utviklingshemmede og skjulte funksjonsnedsettelse. Som et ledd i det økte fokuset på paraorientering ble det i 2018 opprettet et eget parautvalg i Norsk Orientering. I dette utvalget sitter det personer med erfaring på alle presiserte målgrupper, samt en representant fra styret og administrasjonen.

Paraorientering

Paraorientering er begrepet som benyttes for orientering som er tilrettelagt for funksjonshemmede. Man kan utøve paraorientering i ulike grener, både som konkurranse og mosjonsform.

Det er blitt opprettet egen informasjon på Norsk Orientering sin hjemmeside som heter paraorientering. Her ligger informasjon som er rettet mot målgruppen. I tillegg finnes det orienteringsaktiviteter spesielt tilpasset funksjonsnedsettelse i Aktivitetsbanken. Siden blir jevnlig oppdatert med nye øvelser med beskrivelse tilpasset ulike funksjonsnedsettelse.

Turorientering for funksjonshemmede

I 2016 satt orienteringsforbundet i gang pilotprosjektet "Turorientering for funksjonshemmede". Prosjektets mål var å få opp mosjonstilbud til personer med funksjonsnedsettelse ved å øke antall poster som er tilrettelagt i klubbens tur-o tilbud. Det stilles krav om at klubbene som deltar på prosjektet skal sette ut poster slik at personer med en funksjonsnedsettelse har mulighet til å oppnå tur-o merket i gull, sølv og bronse. Fokuset er å sette ut poster slik at personer i rullestol kan komme frem. Dette prosjektet er nå integrert i hele arbeidet med turorientering.



Foto: Erik Borg

Fakta NOF

- Har kontor i Idrettens hus på Ullevål
- Grunnlagt i 1945
- Ansatte: 13
- Registrerte aktive medlemmer: 24 244
- Registrerte aktive medlemmer med funksjonsnedsettelse: 79
- Aktive klubber: 322
- Aktive klubber med medlemmer som har en funksjonsnedsettelse: 41
- Deltakere med en funksjonsnedsettelse som har registrerte klipp i turorientering: 128 fordelt på 32 klubber



Foto: Ninni Jonsson

Presisjonsorientering

Presisjonsorientering (pre-o) er evnen til å løse orienteringsoppgaver ved hjelp av kart og kompass. Oppgavene er vanligvis fordelt på en løype på mellom 2-3 km. Det blir satt en romslig maksimaltid til å gjennomføre orienteringsoppgavene, slik at det fysiske konkurransemomentet er så godt som borte. Underlaget i løypa skal alltid være slik at rullestol, sykkel og barnevogn skal komme frem og det er en gren som er fullt tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelser (unntak; blind og svaksynte). Hvert år arrangeres det norgescup i pre-o cup, og i år (2020) er det 11 konkurranser fordelt utover sesongen. Det blir også arrangert treningskarruseller og NM i pre-o. De norske utøverne har tatt medalje i både EM og VM i presisjonsorientering.

Utviklingshemmede

Høsten 2016 ble et prosjekt med mål om å gjøre det enklere for klubber å tilrettelegge orienteringsaktivitet for utviklingshemmede satt i gang. Det ble satt i gang et samarbeid med Blissgruppen i ISAAC Norge med et mål om å lage et kommunikasjonsverktøy bestående av 100 ord knyttet til orientering. Disse 100 ordene som er symbol og bildefremstilt kan brukes til instruksjon/forklaring og kommunikasjon med personer som enten ikke har tale eller som trenger symbol- eller bildestøtte i sin kommunikasjon. I 2017 ble det satt i gang arbeid med å forenkle kart for målgruppen.

Rekruttering

Mye av rekrutteringen handler om å synliggjøre forbundet. De drar ut til klubbene med informasjon og hjelper med økonomisk støtte, utstyrspakker og annet nødvendig for å rekruttere nye medlemmer. Andre viktige rekrutteringsarenaer er markedsføring på hjemmesiden og sosiale medier. Dette kan være med på å medføre at opplevelsen av orienteringsglede kan spres videre til folket.

For å få til rekruttering er det viktig at aktiviteten skjer lokalt, der klubbene må ta ansvar for å verve medlemmer til egen klubb. For at medlemmene skal trives i klubbene må de føle en tilhørighet til klubben, det sosiale og aktivitetene som tilbys. Dette er klubbens ansvar, men forbundet anbefaler kontinuerlig aktivitetstilbud for å ivareta medlemmene.

Mosjonsformer som stolpejakten og turorientering er også viktige rekrutteringsarenaer. Her får man mulighet til å teste ulike orienteringsaktiviteter, gjennom et lavterskeltilbud som ufarlig aktiviteten. Samarbeidet med rehabiliteringssentre, helsesportsenteret og andre friluftsansjoner er også viktige rekrutteringsarenaer.



Foto: Ninni Jonsson

Suksessfaktorer

En av flere viktige suksessfaktorer er forbundets evne til å vise tålmodighet og få klubbene til å se et langsiktig perspektiv. Personer med funksjonsnedsettelse trenger erfaringsmessig både tid og trygghet og det er dermed viktig å tilrettelegge en sosial aktivitet med lav inngangsterskel. Tilbudene er kontinuerlige, og prosjektene er ikke flere enn at de lett kan følges opp. Det at forbundet har utviklet egne grener og aktiviteter for paraiddrett kan gjøre det lettere for mennesker med funksjonshemming å delta. Det økte fokuset på paraorientering har vært et positivt løft i forbundet, etter de fikk ansatt en egen fagkonsulent på feltet.

Noe annet som er viktig å trekke fram er samarbeidet med Helsesportsenteret på Beitostølen og Valnesfjorden. I tillegg har det blitt opprettet et samarbeid med Sunnaas, Kysthospitalet og Catosenteret for å legge til rette for mer orienteringsaktivitet. De lokale klubben er bidragsytere og bidrar blant annet med kart og opplegg.

Samarbeidet med andre institusjoner har vært verdifullt for forbundets satsing på paraorientering. Ridderuka på Beitostølen har vært en av flere viktige plattformer. Fra og med 2019 har forbundet deltatt under Ridderuka på Beitostølen med skiorientering og trugeorientering. Dette er noe de ønsker å fortsette med.

Utfordringer

En av utfordringene til orienteringsforbundet omhandler å formidle kunnskap til klubbene. Det er stor forskjell i hvordan klubbene arbeider og tilrettelegger paraorientering. Noen klubber er dyktige og har mange medlemmer, mens andre har større potensiale. Forbundet har i 2020 planer om å iverksette flere klubbbesøk for å øke kunnskapen om rekruttering og tilrettelegging av personer med funksjonsnedsettelse.

Paraorientering har blitt forankret i flere dokumenter og forbundet har siden 2015 hatt et økt fokus på paraorientering og utvikling av grener. Klubbene ønsker ofte stor oppslutning med en gang, men realiteten er at det ofte kan ta flere år. Det er mange små klubber med lite menneskelig ressurser og forbundets mål er dermed å få klubbene til å tenke langsiktig.

Det er viktig å nå ut til de aktuelle deltakerne, imøtekomme deres hverdag og se deres individuelle behov. Reisevei, transport, aktivitetshjelpemidler, ledsagere, trenere og tilgang på støttekontakter er bare noen av elementene i hverdagen som kan kreve kommunale ressurser, assistanse og fleksibilitet. Døve er for eksempel avhengig av minst en eller flere tolker for å kunne delta i aktivitet. Det stilles derfor krav til at kommunen har både midler og kunnskap å tilby for at medlemmene kan delta på aktivitetene de ønsker.

Et annet forbedringspotensial som har vært diskutert er å kunne organisere nasjonale samlinger for målgruppene. Forbundet har allerede flere gode møteplasser for funksjonshemmede, men de ser at det i fremtiden hadde vært gunstig med en nasjonal samling for de døve. Dette fordi de mindre klubbene kan ha mangel på ressurser og tolker, og en felles samling kunne vært gunstig for å holde på de nåværende medlemmene og rekruttere nye.

Orienteringsforbundet ser også på prosjekter tilrettelagt blinde og sterkt synshemmede om utarbeiding av taktile kart.

Forbundet jobber veldig godt med å inkludere personer med funksjonsnedsettelse i sine aktivitetstilbud. De følger med på utviklingen som skjer i samfunnet og er flinke til å se hvor det er viktig å legge inn ressurser. Dette har man sett gjennom mange spennende orienteringsprosjekter. Det er gledelig å se at orienteringsforbundet har denne målgruppen som et av sine store mål i deres fremtidsplaner og prosjekter.

**Laget av
Sindre Lokreim Bolstad og Frida Bustad**

