



Arrangørguide Hvordan tilrettelegge orienteringsarrangement for funksjonshemmede

Denne guiden skal være til hjelp for å finne gode løsninger for hvordan et arrangement kan tilrettelegges, slik at personer med funksjonsnedsettelse kan bli med.





Foto: Tom Bondehagen



Foto: Privat

PARAKONTAKT – en person med ansvar for tilrettelegging

- Det bør være en egen parakontakt på nasjonale løp.
- På kretsløp og nærløp anbefales det å ha en parakontakt der det er naturlig. Dette kan være løpsleder.
- Parakontakten skal ha ansvar for å ta imot spørsmål fra deltagere, foreldre, lagledere og publikum i forhold til tilrettelegging av arrangementet.
- Parakontakten skal være oppgitt i innbydelsen og i PM.

INNBYDELSEN

En innbydelse er der personer leter etter info om de kan ha mulighet til å delta. Derfor må innbydelsen inneholde de punktene som er av betydning for å vurdere muligheten for deltagelse. I konkurransereglene § 22.3 står det hva innbydelsen minimum skal inneholde. Nedenfor kommer tips til hva som kan stå i forhold til parkering, toaletter og konkurransetilbudet som tilbys.

- Tips til informasjon om parkering:
 - o Avstand og stigning til parkering til arena.
 - o Hvilken type underlag det er fra parkering til arena (asfalt, grus, sti).
 - o Opplyse om det eksisterer handicapparkering nærmere arena enn ordinær parkering. Opplyse om hvilke kriterier som gjelder for å kunne parkere der:
 - Må man reservere plass på forhånd?
 - Avstand, stigning og type underlag fra denne parkeringen til arena.
- Informere om det finnes handicaptoaletter på arena.
- Informere om det er et konkurranse- eller løpstilbud for personer med funksjonsnedsettelse:
 - o Hvilket tilbud finnes.
 - o Hva er konkurransetilbudet/aktivitetstilbudet.
 - o Hvilke type funksjonsnedsettelse tilbudet passer.
 - o Informere om stigning og lengde på løypa.
 - o Avstand til start.
 - o Hvordan type underlag som møter deltagerne:
 - Stor sti, lett kupering med fin bunn, om skrentparter er unngått m.m.

LEDSAGERORDNING

- En ordning som skal gjøre det mulig for de som trenger ledsager å delta på lik linje med andre.
- Utøvere kan søke ledsagerbevis av Norges Orienteringsforbund sentralt, og beviset gjelder for 3 år av gangen.
- Ledsagerbeviset tas med til start, og ved å vise dette så kan deltageren ha med seg ledsager også i klasser som konkurransereglene sier det ikke er tillatt.
- Ved å melde fra til arrangøren på forhånd, har ledsageren rett til å få et ledsagerkart.
- Ledsager skal ikke betale startkontingent.





Foto: Erik Borg



Foto: Ninni Jonsson



Foto: Ninni Jonsson

ARENA

Arenaen på nasjonale løp bør tilrettelegges for personer med funksjonsnedsettelse. På krets og nærløp bør arenaen tilrettelegges der det er naturlig, det vil si når det er deltakere eller publikum i nærmiljøet som ønsker å delta. I grenen presisjonsorientering skal arenaen være 100% tilrettelagt. En tilrettelagt arena har:

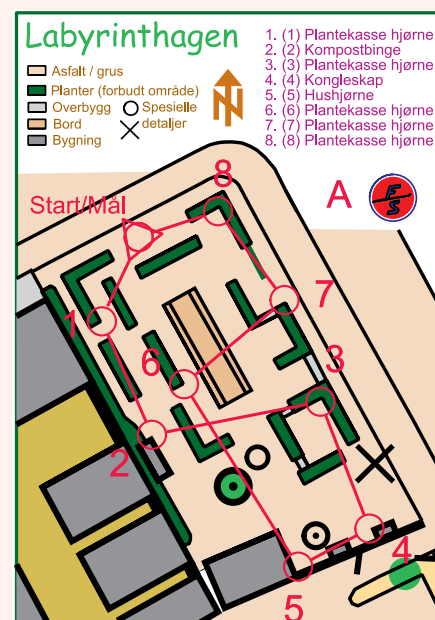
- Handicaptaolett.
- Personer som benytter rullestol skal ha områder å bevege seg på, tenk på:
 - o Underlag
 - o Stigning
- Tydelig merking hvor start, løpskontor, toaletter, resultater, førstehjelp, kiosk m.m. befinner seg.
 - o Merkingen er spesielt viktig for døve og hørselshemmede.
 - o For svaksynte er det viktig at skiltingen er med stor skrift og tydelige farger.

LEGG UT DEN ENKLESTE LØYPA PÅ FORHÅND

Der det er naturlig kan den enkleste løypa (ofte N-åpen) legges ut på nett i forkant, slik at man har mulighet til å forberede seg. Da kan deltageren selv ta en vurdering om man eksempel skal ta med seg noen hjelpemidler eller ha med seg ledsager på løypa.

TIPS TIL ENKLE TILRETTELEGGINGER I ORIENTERING FOR UTVIKLINGSHEMMEDE

- Tilby en enkel løype. Det kan gjerne være veivalg som er merket med merkebånd/snor. Dette trenger nødvendigvis ikke å være den korteste veien. Dermed kan de som ønsker å prøve seg på kortere veivalg gjøre dette.
- Det kan benyttes plakater med blide og sure fjes for å tydeliggjøre om deltageren er på riktig vei.
- Det skal være premier til alle uansett alder – medaljer er kult.
- Det bør være samme oppløp som de resterende løypene – det å bli heia på er gøy.
- Det kan være små oppgaver underveis.
- Avstanden til start bør være så kort som mulig.
- En slik løype kan erstatte en ordinær N-åpen løype for alle.



TIPS TIL ENKLE TILRETTELEGGINGER I GRENEN ORIENTERING

- Det bør gis mulighet til å få tildelt tidlig start.
- Merkebåndene på vei til arena og start må henge tett, slik at båndene synes tydelig også for svaksynte. Merkebåndene bør også ha tydelige og sterke farger.
- Det bør gis mulighet til å få større målestokk på kartene.
 - Dersom det blir utfordringer å få hele løypa på en side, kan man trykke på begge sider
 - Det må være god dialog med startmannskapet slik at de vet hvem som skal ha det spesiellagede kartet. Skriv gjerne navn på kartet.
- Startklokken plasseres godt synlig foran merkebåndene inn til startbåsene, og godt synlig der den faktiske starten er, fordi:
 - Døve og hørselshemmede hører ikke oppropstid.
 - Svaksynte ser ikke startklokker plassert lang unna.
- Løse postbeskrivelser gjør det enklere både for de som har en arm eller bruker staver og for svaksynte som trenger å ha tommelgrepet hvor de er til enhver tid.
- Kartstativ kan være et nyttig hjelpemiddel. Kartstativ finnes til utlån for klubber.
 - Utlån gjøres via Orienteringsforbundet sentralt.

TIPS TIL HVORDAN LAGE EN LØYPE FOR BEVEGELSESHEMMEDE

- Løypa bør ha kort avstand til start.
- Løypa bør gå i terreng som ikke er for ulendt, unngå:
 - Større skrentpartier
 - Steinrøyser
 - Hogstfelt
 - For bratte stigninger
- Lengden på løypa kan variere. Ofte kan det være personer som er godt trent, men på grunn av sin funksjonsnedsettelse bruker lenger tid og mer krefter til å bevege seg.
- En god løsning er å ha to løyper med kort vei til start. Da kan løypa beskrevet over være den ene løypa og N-åpen være den andre.
- Det å ha litt teknisk utfordrende løype i ikke for ulendt terreng kan flere sette pris på.



Foto: Tom Bondehagen

TIPS I PREISJONSORIENTERING (PRE-O)

- Stiene og veien som benyttes skal være 100% tilrettelagt for rullestol. Det vil si at veien/stien må være bred nok, ha jevnt underlag og kun slake stigninger. Er det en bratt stigning som krever dyttehjelp så skal arrangøren stille med dyttehjelp. Informasjon om dette skal stå beskrevet i innbydelse og PM.
- Ferister, bommer og andre hindringer skal være bemannet under konkurranse, for å hjelpe deltakere som ikke klarer å passere disse hindringene selv.
- Skjermene som benyttes i pre-o skal alltid sees fra sittende posisjon. Tips er å ha med seg en stol å sitte på når løypene planlegges og kontrolleres.



Foto: Lene Kinneberg

