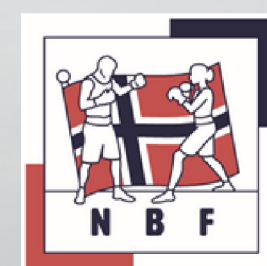


*Èn idrett - like muligheter for alle*

# PARAIDRETT



TIPS TIL HVORDAN KLUBBEN KAN  
TILRETTELEGGE LOKALET OG TRENINGEN FOR  
ULIKE MÅLGRUPPER



**KAMP  
SPORT**





## KORT OM PARAIIDRETT

Fellesbetegnelse og defineres som idrett for personer med funksjonsnedsettelse

Paraidrett er en integrert del av idrettens visjon "Idrettsglede for alle"

Fire målgrupper:

- Bevegelseshemmede
- Synshemmede
- Hørselshemmede
- Utviklingshemmede

## TILRETTELEGGING AV LOKALER

BRUK AV:

- Heiser og ramper
- Ledelinjer
- Kontrastvegger og markerte glassvegger/dører
- Kontrastlinjer i trapper
- Tilpassede garderobes og toaletter
  - Når alle dusjen?
  - Er toalettet tilgjengelig for alle?
- Dørpumpe på dører
- Selve aktiviteten krever lite ekstra utstyr



## FOR TILRETTELEGGING AV IDRETTE

- Tør å spørre utøveren om funksjonsnedsettelsen og hva den trenger hjelp med i og rundt aktiviteten
  - Hva kan vi gjøre for at du trives her?
- Avklare hvem som bør vite hva
  - Trenere, andre utøvere o.l.
- Enkle tilrettelegginger som kan gjøres:
  - Senke boksesekken
  - Erstatte ulike spark med vendinger i rullestol
  - Lavere håndbakkbord

**ÈN IDRETT - LIKE MULIGHETER FOR ALLE**



## PARAKONTAKT

Alle klubber bør ha en parakontakt med ansvar for å ta i mot henvendelser om hvilke paratilbud klubben kan tilby. Hvordan få kontakt med parakontakten bør være godt synlig på klubbens nettsider.

### FOR IDRETTSLAG UTEN PARATILBUD:

- Oppfordre styret til å reflektere rundt inkludering av utøvere med nedsatt funksjonsevne
- Oppfordre til å delta i tiltak som hever kompetansen om paraidrett
- Ha informasjon om tilrettelagt aktivitet tilgjengelig på klubbens hjemmeside
- Ha egen parakontakt som har ansvar for henvendelser
- Trenger du hjelp til å komme i gang, ta kontakt med parakonsulent i idrettskretsen eller forbundet



Ønsker dere mer informasjon, ta kontakt med parakonsulent i forbundet:

Emilie K. Kristiansen

[emilie.kristiansen@nif.idrett.no](mailto:emilie.kristiansen@nif.idrett.no)

+47 478 10 904



## KILDER:

Kampsport (u.å). Paraidrett.

<https://kampsport.no/aktivitet/paraidrett-2/>

Norges idrettsforbund. (u.å). Om paraidrett.

<https://www.paraidrett.no/om-idrett/om-paraidrett/>

Norges idrettsforbund. (u.å). Rekruttering til paraidretten.

<https://www.paraidrett.no/rekruttering/kom-i-gang-med-paraidrett/>

Laget av praksisstudentene Karoline J. Marken og Marlene S. Borgen