

Paraklatring- En vejledning til klubber

Inklusion af udøvere med en funktionsnedsættelse i danske klatreklubber

Denne vejledning kan være en hjælp til de klubber der ønsker at få mere viden omkring paraklatring og inspiration til at inkludere paraklatrere i klubbens aktiviteter. Vejledningen er bl.a. inspireret af det Norske Klatreforbund, der på både forbunds- og klubniveau har mange erfaringer med at tilrettelægge træning for paraklatrere.

Som både klub og træner kan det være en anden udfordring at tage imod og træne en klatrer med funktionsnedsættelse. Dette skriv har til formål at give en kort indføring i hvordan I som klub og træner kan åbne klubben op for udøvere med en funktionsnedsættelse.

Det er en god ide at sætte sig ind i de funktionsnedsættelser og udfordringer, den pågældende klatrer har. Den enkelte udøver kan have et helt livs erfaring med de udfordringer de møder, snak med den enkelte udøver og forhold jer til udøverens ressourcer og problemstillinger frem for diagnosen i sig selv. Dette giver træneren bedre forudsætninger for at tilrettelægge træningen på bedst mulig vis.

Hvorfor klatring?

”Gennem klatring kan man træne fysiske og motoriske færdigheder som blandt andet styrke, bevægelighed, balance, øje– hånd og øje–fodkoordination. Aktiviteten stimulerer også kognitive og psykiske færdigheder som koncentration, problemløsning, kreativitet og selvtillid. Klatring er en aktivitet som kræver høj grad af tilstedeværelse. Gennem klatring kan man lære at stole på sig selv og andre, og opleve at flytte egne grænser” (Greve & Christoffersen 2017).

Klatring er sjovt og kan give et adrenalinkick, når man bevæger sig på væggen. Der er samarbejde og sammenhold mellem klatrer og sikringsmakker, samt de andre klatrere. Gennem klatreaktiviteter kan man blive en del af et fællesskab og få en identitet som klatrer.

I hverdagen bevæger vi os vandret i hjemmet, på fortove og stier, men når vi klatrer, lærer vi at bevæge kroppen på nye måder. Klatring handler bl.a. om flow, en koncentreret indsats for at bevæge os op ad en væg eller klippe, en indsats der kræver en sammensmeltning af krop og sind for at lykkes. I klatring findes der ikke én løsning til at komme fra A til B, men flere som man som klatrer selv er med til at finde.



Målgruppe

Hvem er jeres klatretilbud til? Definer aldersgruppen og hvorvidt tilbuddet er til personer med alle typer funktionsnedsættelse eller for en specifik gruppe? Hvad har I som klub ressourcer til og hvad kan lade sig gøre i netop jeres facilitet?

Skal deltagerne I henvender jer til inkluderes på allerede eksisterende hold, eller vil I udvikle et mere specifikt tilbud? Hvad er efterspørgslen?

Kompetencer

I klubberne har I stor erfaring med at tilrettelægge hold og afvikle træning. Og langt hen ad vejen tilrettelægges klatretræning for paraudøvere som vi gør det til alle andre udøvere. Der kan dog være nogle hensyn, der er vigtige at tage.

Alt afhængig af hvilken funktionsnedsættelse udøveren har, kan træningen med fordel justeres.

Nedenstående gives der eksempler på, hvilke hensyn der kan være hensigtsmæssige at tage ved forskellige funktionsnedsættelser.

- **Hørehæmmet:** Find med udøveren ud af, hvilke tegn I anvender f.eks. ved godkendelse til at påbegynde klatringen eller som tegn til at nedfiring fra toppen af væggen er ok.
- **Synshæmmet:** En udøver med synshandicap kan opleve nedsat retningsans, nedsat koordination, motorisk usikkerhed, nedsat balance, skærpet høresans.
Vær opmærksom på støjniveauet, beskriv omgivelserne korrekt, forklar objekters størrelse, funktion og placering. Aftal med klatreren hvor meget kropskontakt i eks. bevægelsesmønstre og øvelser, der er ok. Fysisk/kropslig guide kan være en fordel. Nogle benytter sig af en telefon + headset til at blive guidet på væggen. Dette sænker støjniveauet ved klatrevæggen.
- **Amputation:** En person med arm- eller ben amputation kan ofte opleve asymmetri i kroppen og at kroppens tyngdepunkt forskydes, balanceproblemer, nedsat muskelstyrke-og udholdehed samt biomekaniske forskelle i den amputerede del af kroppen.
Måske har udøveren en protese, evt. kan det være mere hensigtsmæssigt at klatre uden protesen. Dette finder udøveren ud af i samarbejde med træneren.
- **Neurologiske forstyrrelser:** Afhængig af hvilken grad af neurologiske forstyrrelser udøveren har, kan træningen tilrettelægges derefter. Her kan der være tale om ufrivillige bevægelser, lammelse der kan påvirke udøverens balance, sprog eller vurderingsevne (f.eks. diagnosen cerebral parese).

Det er ikke en forventning at en klub kan tage imod alle udøvere. Men med en generel åbenhed og vilje til at lave praktiske justeringer, kan flere paraklatrere blive en del af fællesskabet i jeres klub.

Trænere, instruktører, sikringsfolk og sikringsteknik

Hvis I er en klub med adgang til højevægge, er det oplagt at anvende disse til jeres undervisning. Dog kræver det flere ressourcer end ved bouldering i form af sikringsfolk. Evt. kan træningen bestå af nogle aktiviteter i boulderområdet og nogle aktiviteter på højevæggen. Det kan godt betale sig at uddanne udøverens (eventuelle) ledsager og/eller forældre og dermed begrænse behovet for klubbens frivillige. Nogle har behov for to hjælpere, en ved væggen og en til sikring. Find den lokale løsning der virker for jer.

Rigtig mange udøvere kan selv sikre, nogle kun topreb andre både topreb og føring. Udøveren skal kunne gennemføre et sikringskursus som alle andre, men der er måske brug for en eller flere undervisningstimer, end i standardforløbet, til at finde den teknik der passer bedst til den pågældende udøvers funktionsnedsættelse. Ved armamputationer anbefaler vi, at udøveren bruger en Petzl Gri Gri, denne kan udøveren betjene med en hånd.



Særligt udstyr og erfaringer med tilpasset udstyr

Behovet for specialudstyr vurderes sammen med den enkelte udøver. Mange anvender ved rebklatring en helt normal klatresele. Men hvis udøveren har reduceret stabilitet, har en meget høj

vægt eller f.eks. en høj ben amputation, kan en helkropssele være det mest hensigtsmæssige. Vær opmærksom på om der er god polstring i de anvendte seler. Det kan være ubehageligt at klatre med en sele uden polstring, hvis du hænger længe i selen. Vælg en tætsiddende men behagelig klatresko.

Vil jeres klub i gang med paraklatring?

En af udfordringerne ved at starte flere eller nye aktiviteter op, er ofte behovet for instruktører og trænere. Hvis I har udøvere, der har brug for ekstra støtte for at være en del af jeres træningstilbud, findes der i de fleste kommuner en ledsager ordning. Dvs. I kan i samarbejde med en træner i klubben, der kan få udbetalt en timeløn via denne ordning. Dette kunne f.eks. være relevant for studerende i jeres klub, der kan tjene lidt ved at fungere som assistenttræner/ledsager.

I kan ligeledes benytte jer af portalen frivilligjob.dk og lave et opslag om jeres behov for frivillige. Idrætsstuderende, ergo- eller fysioterapeutstuderende kan ligeledes have en interesse i at indgå som ledsagere, kontakt evt. uddannelsesinstitutioner i jeres by.

Alle udøvere er forskellige, funktionsnedsættelse eller ej. Det er ikke muligt at lave en ramme der passer for alle, træningen og tilbuddet skal i tilpasses til den enkelte.

Konkurrencedelen i paraklatring

International Federation of Sport Climbing (IFSC) har været værter for paraklatring konkurrencer siden 2006 og det første event blev afholdt i Rusland. Paraklatring har været en del af IFSC's konkurrencekalender siden 2010 og det første VM blev afholdt i 2011. Ved konkurrencer klatrer alle atleter i topreb og får pointer efter hvor langt de kommer på konkurrenceruterne.

Ved VM i 2018 (Innsbruck) deltog over 100 atleter.

Ved internationale konkurrencer arbejdes der med følgende kategorier:

- *B1/2/3* – Visual impairment in decreasing severity with B1 referring to fully blind/light perception
- *RP1/2/3* – Limited Range, power and stability in decreasing severity
- *AU1/2* – Arm/Forearm amputee
- *AL1/2* – Seating/Leg Amputee

Dvs. der er 20 kategorier i alt, inklusive mænd og kvinder.

Viden og uddannelse

Norges Klatreforbund har udviklet et rigtig godt kompendie med titlen "*Klatring og funktionsnedsættelse*". I kompendiet kan du læse mere om organisering og tilrettelæggelse af klatreaktiviteter, info om forskellige funktionsnedsættelser og forslag til konkrete øvelser.

Her kan du finde det: <https://klatring.no/kompendie>

På klatreforbundets Træner 1 uddannelse, er der på modul 4 et tema omkring paraklatring, bl.a. praktiske øvelser og inspiration til træningen.

Ved interesse fra flere klubber kan vi arrangere et kompetencekursus i paraklatring, en enkelt kursusdag med oplæg og praktisk indføring i diverse træningsøvelser. Kontakt ida@klatreforbund.dk

Markedsføring og deling af information

Information og rekruttering til jeres aktuelle paraklatring tilbud kan f.eks. formidles via disse platforme:

- Klatreforbundets hjemmeside
- Parasport Danmark
- Kommunale fysio- og ergoterapeuter
- Klubbens sociale medier

Parasport Danmark

Parasport Danmark er et specialforbund under DIF der arbejder for at fremme motions- og konkurrenceidræt for personer med funktionsnedsættelse, bl.a. ved at initiere, støtte og kvalificere ny aktiviteter og tilbud i klubber over hele landet.

Nedenstående er der kontakter til konsulenter i Parasport Danmark.

Øst:

Jens Winther

jew@parasport.dk, 20154448

Vest:

Jens Erik Simonsen

esi@parasport.dk, 20775759

Elsass Fonden

Elsass Fonden er en privat erhvervsdrivende fond, som arbejder for at øge livskvaliteten for mennesker med cerebral parese (CP) og deres pårørende. Et af fondens primære mål er at sikre mennesker med CP størst mulig deltagelse i eget liv såvel som i samfundsfællesskabet.

Ved specifikke spørgsmål omkring CP kan i kontakte:

Teamleder Camilla B. Voigt, cbv@elsassfonden.dk, 21610367.