

ParaAlpint- mestring og skiglede Oslo Skikrets

Prosjektleder Tove Andersen
Hovedtrener Beate Haugen



«Skape skiglede for alle-hvordan sammen forsere hinder?»



Hva er Oslo skikrets?

- mange glade gode skiløpere



- 49 klubber, over 11 000 medlemmer
- Jobber med bredde og noe toppidrett i alle 6 skigrener; langrenn, alpint, hopp, kombinert, freestyle og telemark
- Tilbud Funksjonshemmede i 2 grener; alpint og langrenn, fordelt på 5 klubber
- To administrativt ansatte, resten består av noen lønnede trenere og mange frivillige
- Norges Idrettsforbund: jobber ut mot særforbund og gir råd og spillemidler slik at de kan kjøre sine prosjekter, rådgiver i forhold til prosjektsøknad, Oslo Skikrets samarbeider med konsulent i Idrettskrets, formidler støtte til utstyr(klubb søker), holder kurs og seminar.

ParaAlpint – Oslo - mestring og skiglede

Hvordan startet det hele opp?

- For 4 år siden viste en kartlegging i Oslo Skikrets at vi hadde flere tilbud til mennesker med utviklingshemming, men at det manglet treningstilbud for fysisk bevegelseshemmede.
- Startet da opp et ettårig prosjekt for langrenn, som vi overførte til klubben LYN.
- Mars 2016 samlet ressurspersoner seg til et stormøte for å se på muligheten for et alpintilbud i Oslo. Deltakerne på møtet representerte; Skiforbundet, Idrettsforbundet, en brukerorganisasjon, Funkisstiftelsen, Funkis Snowboardklubb, Oslo Vinterpark, to hjelpemiddelfirma, en bruker og Oslo Skikrets.
- Funkistilbudet(startet i 2012) i Tryvann snøbrettilbud var et godt forbilde for etableringen av vårt prosjekt. Alpint fikk være med på treningene.



Fortsettelsen



- Under stormøtet våren 2016 ble vi enige om at Oslo skikrets skulle ha hovedansvaret med støtte av Norges Skiforbund(NSF).
- Det skulle utarbeides prosjektplan, budsjett og plan for videreføring av tilbudet.
- Samt så måtte vi skaffe en hovedtrener-koordinator og instruktører/trenere før vi satte dette ut i live.
- De ble et 3-årig prosjekt

Mål og målgruppen

- **Målet:** lavterskeltilbud med fast ukentlig vintertrening i alpint, etter prosjektperioden bli forankret i en eller flere alpinklubber i Osloområdet.
- **Målgruppen:** mennesker med fysisk bevegelseshemning som kunne utøve alpint sittende og stående. Andre året ville vi utvide tilbudet å omfatte synshemmede.
- **Kick off:** 3. januar 2017 i Oslo Vinterpark.



ParaAlpint

Suksessfaktorer før oppstart

Før treningene startet måtte vi ha klart: treningsarena, trenere, kurse trenere og markedsføre tilbudet.

- Godt samarbeid med Oslo Vinterpark
- NSF som rådgiver, utstyr til utlån
- Ansetting av Hovedtrener 20 % stilling og rekruttering av trenere (NIH FAF studiet)
- Bruke nettverket til ressuspersionene



ParaAlpint

Suksessfaktorer før oppstart

- En hovedtrener med god kompetanse
– Beate
- Kursing av trenerne
- Prosjektleders tidligere erfaring;
støttekontakt, personlig assistent, institusjon
- Markedsføring blant nettverket til
ressuspensjoner, fagpersoner,
«jungeltelegrafene», sosiale media
- Søknad om økonomisk støtte innvilget
- Lavterskeltilbud og et vidt
aldersspenn(fra 5 år)



ParaAlpint

Utfordringer før oppstart

- Økonomi og planlegging
- Nå ut til aktuelle og taushetsplikt
- Oversikt over alle som har fått sitski mm i Osloområdet
- Mange møter
- Mye jobb
- Tid til og kunnskap om de aktuelle brukerorganisasjonene

ParaAlpint

Suksessfaktorer etter oppstart

- Kick off med informasjon før trening
- Mange deltagere fra første start. Både stående og sittende, både barn, ungdom og voksne som kunne dannet et miljø og kunne spre budskapet
- Snitt på 8-10 på trening
- Trenerne, instruktørene og vikarer som samarbeider og er engasjerte
- Opplæring av nye brukere og ledsagere på trening og ikke egen påmelding til kurs i oppstarten



ParaAlpint

Suksess etter oppstart



- Tilrettelegging fra Oslo Vinterpark
 - Utlån av hjelpemiddel fra firma
 - Ivrige foreldre!
 - Bruk av mail, facebook side til å spre info
 - Sosiale tiltak, laget film(SkiTV)
 - Fokus på mestring og sikkerhet i bakke og heis(kunne kjøre utenom organisert trening)
 - Evaluering; trenere og deltakere
 - Flere søknader innvilges; flere trenere, innkjøp av utstyr, kjøp av tilhenger, trening også sommer, samlinger, Aksel på besøk,
 - Rekruttlandslaget på besøk og blir med på treninger
-



NORGES
SKIFORBUND

OSLO SKIKRETS

ParaAlpint Utfordringer etter oppstart

- Å møte i tide på trening
- Deltageravgift, Deltakere som ikke får deltatt pga operasjon, BPA timer
- Mangel på ledsagere til å bli med eller for få BPA timer/økonomi
- Bedre oppmøte av stående
- Tilpasse trening nybegynnere og viderekommende
- Sosial samling etter trening for sent for de yngste
- Opplevelse av tilhørighet hele gruppa
- Oppmøte barmarkstreninger



Budsjett

Budsjett/Regnskap;

- 2017 Budsjett: 250 000,-
 - Justert budsjett etter innvilging 4 av 5 søknader: 400 000,-
 - Største utgift: lønn admin jobbing og innkjøp av utstyr (tilhenger og sitski mm)
 - Admin jobbing første året antas å være høyest
-

Utfordringer sett i helhet som viktig i overføringen til klubb



- Krever høyere trenertetthet ved nybegynnere -økte utgifter.
 - Krever ekstratrenerkurs; ha både alpintrenerkurs og Trenerkurs ang FH
 - Krever en godt tilrettelagt bakke, kollektiv adkomst om ikke de kjører/blir kjørt
 - Trenerrollen; opplever at de også må være psykologer og fysioterapeuter
 - Inkludering i klubb som helhet? Felles arrangement, konkurranser, klær
 - Klubb; dugnadskulturen
 - Jobbe med miljø og det sosiale, motivasjon
 - Skepsis fra klubber; trenere, kostnad, kompetanse
-

Hva vi i Prosjektet skal fokusere på de neste to årene

- Klubbdialog!
 - Fortsette å samarbeide med ressurspersoner
 - Foreldre og ledsagere er viktige!
 - Evaluering deltakerne -trenere
 - Kick off før sesong; info, gruppereregler og forventninger, brukermedvirkning
 - Markedsføring; møte med rehabiliteringssenter, kontakt med bruker organisasjoner
 - God overlapp til vikar inn et år for Prosjektleder
-

Hjelpe klubben med

- **Trenere**
- **Budsjett**
- **Søknader**
- **Rekruttering**





OSLO SKIKRETS

ParaAlpint-filmer



Sesongavslutning NSF- SKITV

<https://www.ski-tv.no/suksess-forste-aret>

Sommeravslutning i Klatreparken med Aksel

https://www.youtube.com/watch?time_continue=37&v=YSoCDpGl1pw

Nettside Oslo:

<https://www.skiforbundet.no/oslo/funksjonshemmede/>