

# **LEDSAGING AV SYNSHEMMEDE I IDRETT OG FYSISK AKTIVITET**

NORGES  
IDRETTSFORBUND



---

## FORORD

---

Dette kompendiet om ledsaging av synshemmede idrettsutøvere er skrevet med tanke på å informere om synshemmedes behov for hjelp til ledsaging i dagligliv og i idrett, og en håper på denne måten å skape større interesse for ledsagerarbeidet. Kompendiet er i første rekke skrevet for utøvere og ledere i idretten uten tidligere kjennskap til synshemmede, og som har lyst til å gjøre en jobb som ledsager.

Kompendiet er laget som et oppslagsverk hvor hvert kapittel gir selvstendig informasjon om ulike sider ved ledsagervirksomheten. Det inneholder en kort beskrivelse av det å være synshemmet idrettsutøver, og hensyn som må tas i treningen. Videre tas det opp litt om kontakt med synshemmede generelt.

Stoff til kompendiet ble opprinnelig hentet fra en undersøkelse gjort blant synshemmede idrettsutøvere i 1984/85, som et samarbeid mellom utvalget for synshemmede i Norges Handikapidrettsforbund (NHIF) og Norges idrettshøgskole (NIH). NHIFs B-kurs hefte nr. 5, ledsaging av synshemmede idrettsutøvere, revidert i 1991, er også inkludert i kompendiet. Kompendiet er revidert i 1998/99 av en gruppe bestående av Ingalill Bartlett, Nina Kahrs, Terje Løvaas, Runar Sørensen, Johan Wirsching, Mette M. Berg og Gøril Hansen.

Kompendiet ble justert i 2008.

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité  
2008

---

## INNHOOLD

---

Forord	
Innhold	
Idrettens betydning og behov for ledet fysisk aktivitet	s. 3
Om synssansen og øyets bruksverdi	s. 4
Klassifisering	s. 9
Mobilitet og guide-teknikk	s. 9
Ledsaging av synshemmede idrettsutøvere	s. 11
Ledsaging i sal og idrettshall	s. 13
Ledsaging i friidrett	s. 17
Ledsaging av skiløpere	s. 20
Ledsaging på sykkel	s. 26
Ledsaging på fotturer	s. 27
Ledsaging av ryttere	s. 30
Ledsaging i svømmehallen	s. 31
Historikk – idrett for synshemmede	s. 34
Aktuelle adresser	s. 35
Litteratur	s. 35

---

## IDRETTENS BETYDNING OG BEHOV FOR LEDET FYSISK AKTIVITET

---

Med synshemning menes en så høy grad av synsnedsettelse at det har konsekvenser for personens utvikling og/eller daglig funksjonsevne. Synshemning deles ofte i tre grupper; svaksynt, sterkt svaksynt og blind. Som svaksynt regnes den som med beste korrigering først ser på 6 meter hva man normalt ser på 18 meter. Som sterkt svaksynt regnes den som med beste korrigering først ser på 6 meter hva man normalt ser på 60 meter, eller som har et synsfelt på under 20 grader. Som blind regnes den som kun kan skjelne mellom lys og mørke, eller ikke ser noe som helst.

Nedsatt eller manglende syn kan også føre til en bevegelsehemning for den personen det gjelder. Mange synshemmede er i dårlig fysisk form, og en del har i tillegg motoriske problemer. Samtidig kan de ha større behov for fysisk overskudd enn seende, fordi dagliglivets gjøremål stiller store krav.

Idrett og fysisk aktivitet har mange kvaliteter som synshemmede i stor grad kan dra nytte av. Ut over det innlysende i at folk med god fysisk form har mer overskudd, rommer også idrett muligheter for å lære sosiale spilleregler, lære å kjenne seg selv og egne grenser, få større tillit til seg selv og omgivelsene, og mot til å delta i flere ting. God fysisk form betyr økt evne til mobilitet, som kombinert med god orienteringsevne gjør personen mer selvhjulpent. Dette kan være med på å øke selvrespekten. Synshemmede har rett til et tilpasset organisert idrettstilbud i sitt nærmiljø. En forutsetning for deltakelse er at forholdene er lagt godt til rette, slik at den synshemmede kan trene uten redsel for å skade seg.

Mange idrettene innebærer relativ stor grad av forflytning, og den synshemmede vil ha behov for ledsagerhjelp fra en seende. Begrensningene i bevegelsesevne (mobilitet), og utfordringer i forhold til orientering, medfører at all forflytning stiller store fysiske og psykiske krav. De synshemmede har derfor et stort behov for ledsagerhjelp. Problemet med å skaffe treningspartnere har alltid stått sentralt, og det har vært vanskelig å finne personer som har vært villige til å være ledsagere. Noe av årsaken kan ligge i de synshemmedes begrensninger i samspillet med andre mennesker, og derved uvitenhet i befolkningen om behov for hjelp i idretten. Målet er å få flere interessert i denne delen av idrettsarbeidet, slik at synshemmede kan få de samme positive erfaringer gjennom idrett som andre opplever.

For å gi en bedre forståelse av den synshemmedes evne til å se/ikke se, er det valgt å gi en kort orientering om øyet og dets funksjon. Ledsaging av synshemmede idrettsutøvere kan dessuten todeles:

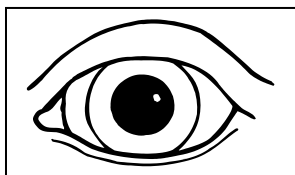
1. Ledsaging i dagliglivet og i sosialt samvær
2. Ledsaging i trening og konkurranser

Da det generelle samværet med synshemmede er en viktig del av en totalfunksjon til en ledsager, vil dette kompendiet også vektlegge generelle retningslinjer for ledsaging av synshemmede, ved siden av ledsaging i den enkelte idrett.

---

## OM SYNSSANSEN OG ØYETS BRUKSVERDI

---



Øyet kan sammenlignes med et fotoapparat som gir oss et bilde av verden, dersom apparatet er riktig innstilt. Når en person karakteriseres som synshemmet finner vi feil ved "fotoapparatet" (øyet) eller ved evnen til å tolke det øyet ser. Med en synshemming menes en så høy grad av nedsatt synsevne at det har konsekvenser for personens utvikling og/eller daglig funksjonsevne.

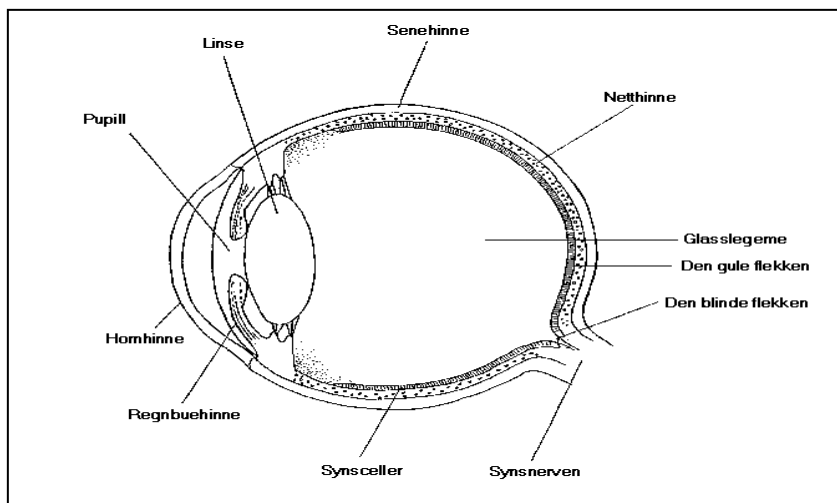
Øyet er en særdeles viktig del av vårt sanseapparat, og ca. 80 % av den informasjon vi får om verden omkring oss kommer gjennom synssansen. Ved intensiv bruk av de resterende sansene: hørsel, vegetativ sans, proprioceptiv sans, hudsans og luktsans, kan den synshemmede hjelpe seg et stykke på vei. Disse sansene vil imidlertid aldri fullt ut kunne kompensere for manglende syn.

Mister en evnen til å "se", medfører dette 3 grunnleggende begrensninger for individet:

1. Begrensninger av erfaringer.
2. Begrensninger i bevegelsesevne.
3. Begrensninger i samspillet med andre mennesker (kommunikasjon).

Disse forhold gjør seg sterkere gjeldende når synshemningen er medfødt. Det er derfor viktig for den synshemmede å få "hjelp" av en ledsager til å øke antall og omfang av erfaringer, bevege seg fritt uten redsel for å skade seg og få hjelp til å iaktta omverdenen og egen atferd i forhold til andre. Dersom ledsagere skal kunne være et redskap i kompensering av manglende synsevne, er det viktig å kjenne synets bruksverdi for lettere å forstå behovet for hjelp i treningsarbeidet.

### Øyet og synets bruksverdi



Øyet er formet som en kule med diameter ca. 2,5 cm. Det ligger godt beskyttet i en seng av fettvev og muskler inne i øyehulen, som igjen er omgitt av benvev. Øyet begrenses ytterst av den hvit-blanke senehinnen, som i front av øyet går over i hornhinnen. Hornhinnen er et av øyets lysbrytende medier. Åpningen i "fotoapparatet" er pupillen, og åpningens størrelse reguleres av

regnbuehinnen, som virker som blender. Innenfor pupillen ligger linsen, opphengt via fine tråder i ringmuskelen, en muskel som kan justere tykkelsen på linsen for syn på kort og langt hold (synsskarpheten).

Opphengstrådene slappes ved at ringmuskelen spennes. Når linsen øker i tykkelse (akkommoderer) får den større lysbrytningsevne. I den delen av øyet som ligger bak

ringmuskelen er øyets innside kledd av netthinnen. På den fotosensitive netthinnen dannes det, på grunn av de lysbrytende media i øyet, et forminsket, virkelig og omvendt bilde av den gjenstanden vi ser. På et område i netthinnen, rett inn fra pupillen, er det en sterk ansamling av sanseceller som kalles "den gule flekk". Det er i dette området vi ser klarest. Nervetråder fra netthinnen samles i øyets bakre pol til et knippe, og forlater øyet i form av den ca. 3 mm tykke synsnerven. Der synsnerven forlater øyet ligger "den blinde flekk".

Øyet er lystett og innenfor netthinnen er det bekledd med en matt "sort" hinne (årehinnen) som hindrer at lyset kastes tilbake. Via årehinnen får øyet næringstilførsel.

Øyet er bevegelig i alle retninger og man kan derfor, innenfor visse grenser, rette linsesystemets akse mot den gjenstanden man ønsker å iaktta. Øynene er dog oppbygd for å arbeide i par. Dersom de 6 ytre øyenmusklene øyet er opphengt i, ikke virker i symmetri, vil noen kunne se dobbeltbilder. Det feltet av verden vi kan få inntrykk av ved å se rett frem, begrenset av øyehulen, kalles synsfeltet. Begrensninger i synsfeltet måles i grader. Forøvrig holdes øyet utspilt av væske, produsert av ringmuskelen og glasslegemet, en gjennomskinnelig geléaktig masse.

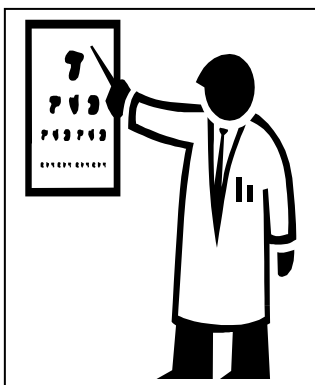
Som fotoapparatet er også øyet svært komplisert. Skal vi få et klart bilde av det vi ser, må øyet kunne innstille linsen på riktig avstand, kunne se under riktige vinkler og være ren uten flekker som forstyrrer bildet. Blenderåpningen må være riktig innstilt og hastigheten på filmen må stå i relasjon til lysforholdene. Også fremkallingsapparatet i hjernen må være intakt om vi skal kunne få optimalt utbytte av synet. Jo mer ut av fokus apparatet er, jo mer vil vi trenge reparasjoner/korreksjoner av synsfunksjonene.

Pr. definisjon vil den karakteriseres som synshemmet som selv med beste optiske korreksjon (briller eller linser), ikke oppnår normalt syn. For å kartlegge en persons synsproblem foretas testinger av synsstyrke, synsfelt, og andre forhold som virker inn på synsevnen.

### *Synsstyrke*

Med synsstyrke menes øyets evne til å se og kjenne igjen bestemte figurer. Synsstyrken er sammensatt av følgende funksjoner:

- a. Øyets evne til å oppfatte lys, og skille små, nærliggende gjenstander eller punkter (øyets oppløsningsevne), og å oppfatte en form.
- b. Intellektuell bearbeiding av sanseintrykket.



Hos voksne og barn som kan lese, måles gjerne synsstyrken med Snellens tavle, det vil si en bokstavgavle konstruert etter bestemte prinsipper (for barn LH-testen). Det man kaller normal synsstyrke svarer til at man kan tyde bokstavene hvis detaljer sees under en synsvinkel på 1 bueminutt og hvor hele tegnet svarer til 5 bueminutter. Undersøkelsen foretas vanligvis på 6 m avstand. Ved normal synsstyrke gjenkjennes bokstavene på linjen som er merket med tallet 6. Synsstyrken angis da i en brøk =  $6/6$  (1,0). De som betegnes som synshemmet i henhold til idrettens klassifiseringssystem gjenkjenner bare bokstaver som er minst 10 ganger større enn de bokstavene en normalt seende kan gjenkjenne. Synsstyrken angis da som  $6/60$  (0,1). Synsprøven må ofte foretas på kortere avstand. Sterkt svaksynte ser kanskje bare  $1/60$ , dvs at det en med normalt syn får et bilde av på 60 m hold, må den synshemmede ha på 1 m hold for å få samme bilde på netthinnen. Ser den synshemmede dårligere enn dette, måles synet ved hjelp av fingertelling mot svart bakgrunn, eller man øker størrelsen på bokstavene på tavlen.

Den som ikke kan telle fingre på 1 m avstand er funksjonelt blind. Betegnelsen på synsstyrken er en brøk med undersøkelsesavstanden i telleren og bokstavstørrelsen i nevneren. Målingen av synsstyrke inngår i enhver undersøkelse der synshemmede skal klassifiseres for deltagelse i idrett. Total blindhet (manglende lyssans) betegnes som amaurose.

### *Synsfelt*

Synsfeltet er den del av omgivelsene vi oppfatter når vi ser rett frem uten å bevege øyet, og er av vesentlig betydning for normalt syn. Ved sykdom kan synsfeltet innskrenkes på forskjellig måte, perifert, sentralt eller flekkevis (kikkertsyn, skotomer).

Fotoplaten i øyet må være intakt om vi skal få et fullt overblikk.

Flekker på netthinnen og innskrenkninger av synsfeltet gir begrensninger i synet, som f. eks blinde flekker/skotomer), kikkertsyn eller manglende sentralt synsfelt (kikkert-skotomer).

### *Andre forhold som virker inn på synsevnen*

Akkommodasjonsevne er øyets evne til å tilpasse sin optiske brytning til synsavstand, det vil si at linsen har evnen til å forme seg slik at lyset brytes i den gule flekk på netthinnen. Akkommodasjonen reduseres med alderen og gjør seg sterkt gjeldende etter 40-årsalderen. Barn har en akkommodasjonsevne på 12-15 dioptrier, dvs. de kan se klart inn til 7-8 cm, mens etter 40-års alder øker dette til 40 - 50 -60 cm og lenger, og man trenger lesebriller.

Øyets brytningsevne er hornhinnens krumning i forhold til avstanden fra hornhinnen til netthinnen (akselengden). Brytes lyset foran netthinnen dvs. øyets akselengde er for stor, blir øyet nærsynt. Brytes lyset bak netthinnen dvs. øyets akselengde er for kort, blir øyet langsynt. Refraksjonsfeil eller brytningsfeil angis gjerne i dioptrier (brytningsevne). Ved langsynthet gir optikeren en plussbrille f. eks +3 (dioptrier). Ved nærsynthet gir optikeren en minusbrille f. eks -10 (dioptrier). Hornhinnen har en lysbrytningsevne på 25 Dioptrier.

Astigmatisme "skjeve hornhinner" er en annen form for brytningsfeil.

Samsyn betyr at begge øynene er rettet mot det samme punkt enten en ser på et objekt på avstand eller på nært hold. Det er øyemuskulaturen som holder øyet i stilling. Klarer ikke musklene å holde øyet i rett stilling, sier vi at personen skjeler. Samsyn gir dybdesyn som bidrar til avstandsbedømming, og ved sterkt svekket syn på et øye tapes dybdesynet.

Adaptasjonsevne er øyets evne til å innrette seg etter lysforholdene og styres av pupillen. Ved svakt lys utvider pupillen seg slik at mest mulig lys kommer inn i øyet. Ved sterkt lys trekker pupillen seg sammen (jfr. blenderen på et fotoapparat).

Kontrastevnen er evnen til å atskille overflatens lyshetsgrad.

Fargesynet er øyets evne til å atskille ulike fargenyanser (skille svart/hvitt eller farger). Ved testing av synet er det gjerne synsskarphet, samsyn og synsfelt som vesentlig fokuseres.

## **Årsaker til synshemning**

I tillegg til de feil som er nevnt i forbindelse med øyets synsfunksjon, nevnes noen av de vanligste sykdomstilstander i øyet. Hvis det produseres unormal mengde kammervæske i øyet, øker trykket. Dette kalles grønn stær. Øyeeplet blir hardt å kjenne på, og trykket skader synsnervefibrene. Det medfører at synsfeltet blir innskrenket fra periferien og

innover. Ubehandlet fører grønn stær til blindhet. Som primær sykdom rammer grønn stær vesentlig eldre personer, men kan også være komplikasjon til betennelser og skader i øyet.

Alle former for fordunkling av øyelinsen kalles grå stær.

Forøket pigmentering på netthinnen (retinitis pigmentosa) er en kronisk, progressiv og arvelig sykdom. Sykdommen fører i første omgang til innskrenket synsfelt (kikkertsyn) og nattblindhet, men kan etter kortere eller lengre tid også føre til total blindhet.

Ved perforerende skader i øyet kan glasslegemet bli ugjennomtrengelig for lys. Glasslegemet er også forbundet til netthinnen, og sykdommer i glasslegemet kan derfor i enkelte tilfeller føre til netthinneavløsning, dvs. fotoplaten ødelegges. Slag mot øyet kan gi blødninger i øyet, som kan føre til nedsatt syn/blindhet. Blødninger kan også oppstå ved spesielle sykdommer, f.eks. diabetes, ved at man får skjøre blodkar som lett går i stykker.

Albinisme er delvis eller totalt mangel på pigment i huden, hår og øyne. Dette fører i tillegg til nedsatt syn, og til at øynene skjelver (nystagmus).

Netthinnen (fotoplaten) hvor synsinntrykkene mottas, kan helt eller delvis løsne fra underlaget. Hvis det ikke lykkes å få netthinnen til å feste seg til underlaget igjen, oppstår flekkevis eller totalt synstap. Netthinneavløsning er en fryktet komplikasjon til sterkt nærsynthet (myopi), og kan oppstå ved direkte slag mot øyet og som komplikasjoner til andre øyesykdommer og skader. I de fleste tilfeller klarer man å feste netthinnen igjen ved en operasjon, men i mange tilfeller blir likevel ikke synet fullt så godt som det var før. For å forebygge en netthinneavløsning kan man behandle med laserstråler lodde netthinnen godt fast.

Netthinneavløsning setter grenser for tyngre fysisk aktivitet, og også ved sykdommer i øyet hvor netthinneavløsning kan fryktes som komplikasjon. Utøverne vil selv kjenne til disse begrensningene, og det er derfor ikke noe ledsageren bør ta spesielt hensyn til.

Betennelser, nevrologiske sykdommer og svulster, kan være årsak til at øyet eller synsnerven blir helt eller delvis ødelagt.

Høygradig nærsynthet ( mer enn – 9 ) gir oftest svaksynthet.

## **Praktiske konsekvenser av nedsatt syn**

### *Uklart syn*

Uklart syn, som forekommer ved f. eks grå stær, innebærer at den synshemmede har orienteringssyn, men mister detaljer. Løse gjenstander, f.eks. et tilfeldig plassert apparat i gymsalen, vil vedkommende lett kunne snuble i. Gi derfor alltid den synshemmede en orientering om løse eller nye gjenstander i idrettsbanen/-hallen.

Ved trening av kule, spyd eller diskos, vil den synshemmede kunne ha problem med å finne igjen kastredskapet fordi detaljer lett forsvinner i synsfeltet.

Kontrastmarkeringer kan avhjelpe problemene noe, f.eks. markering av kastfelt, løpebaner eller markering av tilløp i sprang. Svart/hvitt gir best kontrast, og ledsagers klesdrakt vil også være av betydning. Kontrastfarger er viktig!

Husk også at optikk og synshjelpemidler oftest ikke kan benyttes av svømmere i en trenings/konkurransesituasjon i svømmehallen, og de vil da kunne fungere omtrent som blinde.

#### *Blendingsproblem*

Er det uklare partikler i øyet, kan motlys bli et problem. Tilsvarende vil det oppstå blendingsproblem om den synshemmede ikke klarer å blende av for lyset, noe som ofte er problemet ved albinisme. I sterkt lys vil de kanskje trenge ledsager, fordi kontraster i terrenget utviskes, de ser ikke skrenter osv. Du bør kjenne de lysforholdene den synshemmede ser/orienterer seg best i. Dersom pupillereaksjonene uteblir, dvs. nedsatt adaptasjonsevne, vil det også kunne medføre lysømfintlighet.

#### *Synsfeltdefekter*

Personer med kikkertsyn vil lett kunne støte på ting/andre når de beveger seg raskt som f. eks under trening. Dette fordi de har dårlig oversikt og orienteringssyn på grunn av innsnevret synsfelt. Som ledsager må du finne ut hvor du skal stå, så den synshemmede kan få et best mulig bilde av deg. Jo nærmere du kommer, jo mindre vil personen se av deg.

De som har sitt sentrale syn ødelagt vil lett kunne orientere seg, men de må ofte snu hodet for å få oversikt. Det at de støter på ting rett i front er ofte uunngåelig, og ledsagerhjelp vil være nødvendig i treningen.

#### *Akkomodasjonsevne*

Akkomodasjonsevne betyr mye f. eks i ballspill (likeså synsstyrke og synsfelt). De fleste ballspill som går på "volley" vil derfor medføre problem. De beste aktiviteter for denne gruppen er derfor aktiviteter som ikke krever for mye detaljinformasjon via synet.

---

## **KLASSIFISERING**

---

Ved testing av synet er det synsstyrke, samsyn og synsfelt som undersøkes og gir grunnlag for klassifisering av synshemmede idrettsutøvere. International Blind Sport Federation (IBSA) benytter et treklasse-system for inndeling, og klassene bygger på følgende synskriterier:

#### *Klasse B1:*

Fra ingen lyspersepsjon i noen av øynene til lyspersepsjon, men uten evne til å gjenkjenne objekter eller konturer i noen retning eller avstand.

#### *Klasse B2:*

Fra evnen til å gjenkjenne objekter eller konturer til synsstyrke 2/60 og/eller et synsfelt på mindre enn 5 grader.

#### *Klasse B3:*

Fra synsstyrke 2/60 eller mer til synsstyrke 6/60 og/eller synsfelt 5 grader eller mer til synsfelt 20 grader.

All klassifisering gjøres ved optimale lysforhold og ved best mulig optisk korreksjon, det vil si at en utøver som har nytte av optiske hjelpemidler skal benytte disse under klassifisering, enten disse skal benyttes i konkurransen eller ikke.



Det kan nevnes en rekke problemer som oppstår i relasjon til synsevnen og praktisk utbytte av en eventuell synsrest. Om en mangler evnen til mørkeadaptasjon, vil vedkommende under dårlige lysforhold se dårligere enn på det tidspunkt testingen foregår. Ved klassifiseringen har man ennå ikke fullt ut klart å ta konsekvensen av variasjonene i praktisk synsevnen.

---

## MOBILITET OG GUIDE-TEKNIKK

---

For mange vil det første møtet med en synshemmet være første gang man møtes til trening. Spørsmål som da reiser seg er: "Hvordan skal jeg opptre?" "Hva skal jeg si?" "Hvordan skal jeg få kontakt?".

De beste tipsene er:

- Oppfør deg naturlig - vær deg selv! Snakk direkte til vedkommende.
- Tituler vedkommende ved navn når du snakker til han/henne (vet du ikke navnet så benytt deg av fysisk kontakt - legg hånden på vedkommendes arm e.l.).
- Blir dere presentert for hverandre, grip vedkommendes hånd på vanlig måte.
- Si fra når du kommer/går, og hvor lenge du blir borte. Gi deg til kjenne når du kommer inn i rommet, og si hvem du har med deg om du ikke kommer alene.
- Gå aldri fra en blind person på et ukjent sted uten å gi et brukbart holdepunkt.
- Forlat aldri en blind midt i et rom eller i påfallende posisjoner, f.eks. med ansiktet tett mot en vegg eller inntil en trafikkert dør. Forklar hva som er rundt ham.
- Unngå å heise skuldrene opp og ned for markering, det kan forveksles med andre tegn.
- Det er slitsomt og upraktisk å gå i kø eller store folkemasser.
- Forklar lengre stopp.
- Den synshemmedes grep om armen din forteller mye om hans trygghetsfølelse.

Seende tar det for gitt at man kan bevege seg fritt og komme og gå som man vil. Mange synshemmede stilles overfor begrensninger og problemer i forhold til å bevege seg. De må orientere seg uten effektiv hjelp av synet, og i hvilken grad en synshemmet kan ta seg fram på egenhånd er avhengig av om han/hun har tilegnet seg nødvendige teknikker.

"*Mobility*" er amerikansk og kommer av det latinske ordet "*mobil*" (bevegelig, rørlig, flyttbar), og betyr i arbeidet med synshemmede undervisning, trening, hjelpemidler og tilrettelegging som kan gjøre synshemmede bevegelige, rørlige, flyttbare. Mobilitetsopplæring deles grovt i følgende punkter:

1. Mobilitet og orientering med ledsager.
2. Grunnteknikker uten ledsager.
3. Teknikker med (hvit) stokk.
4. Teknikker med andre tekniske hjelpemidler (eks. Sonic Guide).

De teknikkene som beskrives brukes meste av blinde, men under gitte lysforhold vil en del svaksynte fungere som blinde, og trenge tilsvarende hjelp. Målet for innlæring av guide-teknikk er å kunne gå trygt og effektivt sammen med en synshemmet.

## Guide-teknikker

*Grepet (senere beskrevet som "det vanlige grepet")*



Den synshemmede tar ledsagers arm like over albuen - tommel skal være på utsiden og de andre fingrene på innsiden av armen. Den synshemmede står ca. et halvt skritt bak ledsager og blir ledsaget, ikke ført fremover. Gjennom grepet vil den synshemmede forsøke å tyde den informasjonen som gis gjennom ledsagerens bevegelser. Et godt ledsagergrep vil gi frihetsfølelse og trygghet. På grunn av høydeforskjellen må barn gripe voksne noe nedenfor albuen, og i mange situasjoner er det like naturlig for barn å holde i hånden.

*Vending*

Den synshemmede og ledsager vender med ansiktet mot hverandre. Ledsager møter den synshemmede med sin frie albue, og den synshemmede tar nytt grep og de kan gå tilbake i samme retning som de kom fra.

*Smal passasje*

Utgangspunktet er det vanlige grepet. Ledsager markerer med å legge sin arm bak på ryggen, gjerne over mot motsatt hofta. Den synshemmede går så inn bak ryggen til ledsager, men øker avstanden til ca. et skritt bak. Når hindringen er passert fører ledsager frem sin arm og den synshemmede går inn ca. et halvt skritt bak ledsager.

*Trapper*

Utgangspunktet er det vanlige grepet. Gå vinkelrett på trappen, stopp før du begynner å gå. La den synshemmede få holde gelenderet. Fortell om trappen går opp eller ned. For døvblinde gjøres en liten pause mellom hvert trinn, da de ofte har dårlig balanse. Gi tydelig tegn før dere går inn på rulletrapp.

*Fortauskanter o.l.*

Den synshemmede kjenner når ledsager går opp eller ned av et fortau, og vil tvinge sine skritt etter dette. Gå mest mulig vinkelrett på kanten.

*Sette seg*

Den synshemmede føres til stolen, ledsager legger sin arm på stolryggen og den synshemmede lar sin hånd gli ned på stolryggen (undersøker stolen, finner setet og setter seg).

*Sette seg i bil*

Ledsag den synshemmede til den siden han skal sitte. La han få dørhåndtaket (han vil nå undersøke resten selv). Ved avstigning gjør oppmerksom på spesielle forhold utenfor bilen (ikke stopp i en søledam!).

*Vise en gjenstand*

Når den synshemmede skal bli kjent med en gjenstand, f. eks i gymsalen, må han/hun få anledning til å kjenne på den for å kunne danne et bilde av den. Ofte vil han/hun gjerne ha en forklaring til.

---

## LEDSAGING AV SYNHEMMEDE IDRETTSUTØVERE

---

Fríidrett, ridning, langrenn, alpint, svømming, sykling og turgåing er aktiviteter som ofte har appellert til synshemmede, og vi har derfor valgt å gå inn på disse idrettene spesielt. Synshemmede deltar i mange flere enn disse idrettene, men disse vil ikke omtales. Man vil imidlertid finne tips og likheter i forhold til ledsagerteknikk i de idretter som tas opp.

I forhold til boccia bør det nevnes er at ledsager kan markere målkulen med et lydsignal. Ved bruk av en taktikkavle, eller anvisninger etter klokka, kan man informere om ballenes posisjon. I vektløfting er det viktig å være klar over at den synshemmede dras mot aksjonsstedet, og at sikring er spesielt viktig.

### Krav til en ledsager

En ledsager bør ha noe kunnskap om det å være synshemmet. For at utøveren skal få fullt utbytte av treningen må ledsageren være like god i idretten det ledsages i, og ha minst samme kondisjonsnivå. Ledsager bør ha evnen til å kommunisere, være tålmodig, aktpågivende, forståelsesfull, pålitelig og ikke minst ha tid til rådighet. Ledsager må vise respekt for utøverens ønsker, men samtidig være i stand til å ta avgjørelser selv når dette er nødvendig. Ledsager og utøver må føle samhold og kameratskap, og alderssammen-setningen kan være av betydning. Disse kravene kan virke overveldende, men ofte er det slik at det utøveren ønsker seg er en kamerat å trene med, en som ligger på samme nivå, slik at begge får utbytte av treningen og sammen kan glede seg over idretten.

Det er flere problemer som kan oppstå mellom ledsager og utøver. Dette kan være usikkerhet i forhold til mål og forventninger, og misforståelser om utøvers ferdighetsnivå. Det er derfor viktig at ledsager og utøver diskuterer hvilke mål de ønsker å jobbe mot. Det kan oppstå usikkerhet/utrygghet fra begge side, og det er viktig med god kommunikasjon. Ledsager kan begynne å føle at arbeidet er kjedelig/ensformig, noe som lett fører til konsentrasjonssvikt og feilinformasjon, med usikkerhet og manglende tillit som resultat. Forskjeller i gemytt, alder og sosiale forhold kan skape konflikt.

Det er i all ledsaging viktig at utøveren får bestemme; ledsager må rette seg etter utøvers ønsker. Et problem for utøvere som ønsker å trene mye er at de må trene når ledsager kan, og ikke når utøver ønsker. Det kan derfor være hensiktsmessig at gode idrettsutøvere har flere enn en ledsage.

### Ledsaging i trening og konkurranse

#### Individuelle idretter:

I individuelle idretter er det ledsagers oppgave å være den synshemmedes "øyne". Terrenget/anlegget skal beskrives med tanke på at utøver skal kunne utnytte sin teknikk best mulig. Det er også viktig å motivere, fortelle hvordan en ligger an i forhold til konkurrentene (sekundering) for å stimulere til å yte maksimal prestasjon.

De fleste har spesielle ønsker og behov hva angår ledsagers hjelp. Dette gjelder spesielt svaksynte, som kan ha varierende behov for hjelp avhengig av lysforhold. Til og med fargen på ledsagers tøy kan være avgjørende. Tøy som benytter bør stå i kontrast til omgivelsene. Rødt og blått er en god kontrast på ski, mens hvitt eller gult er bra på fríidrettsbanen.

### Lagidretter:

I lagidretter som tandemcykling og roing, er seende og synshemmede likeverdige partnere. Dette innebærer et felles treningsprogram, felles ansvar for utstyr o.l. I lagidretter får også ledsagers arbeid sosiale kvaliteter langt utover det som er vanlig i individuelle idretter. Dette kommer av at ledsager og utøver blir mer avhengig av hverandre, og opplevelseskvaliteter vil være av betydning.

Utgangspunktet for å bli en god ledsager er å etablere god kommunikasjon mellom seg selv og den aktive. Det er også svært viktig at utøver og ledsager stoler på hverandre.

### Trening i sal:

Ledsaging i sal går ut på å formidle instruktørens anvisninger og hjelpe den synshemmede med forflytning fra et apparat til et annet. Slik ledsaging vil være lik ledsaging i dagliglivet.

## **Ledsagerteknikk**

En vanlig måte å ledsage på er å benytte en snor som ledsager og utøver holder mellom seg. Mange svaksynte ønsker ikke sli ledsaging, og de benytter heller ulike personlige teknikker. Ledsagere kan hjelpe til med å være bevisste på:

- bekledning (kontrastfarger)
- informasjon
- plassering
- legge til rette for optimale lysforhold
- prøve å få personen til å forklare hva han/hun ser

Når det gjelder blinde vil ledsagerteknikkene varierer avhengig av underlag og aktivitet, og det er viktig å variere teknikkene etter behov.

### *Generelle råd til ledsaging:*

#### I gymsal

- løp i sirkel ⇒ *kort snor*
- mange retningsforandringer, stafetter, korte løp, trening m/barn ⇒ *håndfatning*

#### På idrettsbanen

- 60m/100m ⇒ *lydkilder eller snor*
- baneløp ⇒ *kort/lang snor*
- jogging/gang ⇒ *lang snor eller friløp*

#### I friluftsliv:

- gode stier/skogsveier ⇒ *ledsagergrep/guidegrep*
- kupert terreng og vanskelige stier ⇒ *skistaver/blindestokk; ledsager foran og synshemmet bak*

For mer informasjon om de forskjellige ledsagerteknikk i de ulike idretter vises det til kapittel om den enkelte idrett.

---

## LEDSAGING I SAL OG IDRETTSHALL

---

Trening i sal og idrettshall omfatter alt fra barns frie lek, til voksne idrettsutøveres spesifikke trening. Mange av de aktiviteter seende benytter, egner seg med visse justeringer også for synshemmede, men det er alltid viktig at en tar hensyn til erfaringsbakgrunn og fysiske form. Seende treningskamerater er en forutsetning, og ved et riktig tilrettelagt opplegg kan synshemmede få de samme opplevelser av treningen som seende.

Synshemming kan lett føre til passivitet og liten fysisk utfoldelse, og synshemmede etablerer ofte en ansent holdning fordi de alltid går med «bremsene på». De er redde for å gå på eller snuble i noe, og bevegelsene blir ofte stive og kantede. Positive effekter av riktig tilrettelagt trening er økt styrke, utholdenhet, bevegelse og kroppskontroll. Trening i sal kan tilfredsstillende den enkeltes bevegelsesbehov, og gi økt bevegelsesglede og avspenning i et trygt miljø. Synshemmede har ofte liten bevegelseserfaring, og gjennom enkle øvelser vil de kunne oppnå stor tilfredsstillende ved å erfare at funksjonshemmingen ikke hindrer deltakelse i fysisk aktivitet. Dette er erfaringer som kan gi økt tro på egne muligheter og virke positivt på selvbilde.

Deltakelse i en treningsgruppe kan for mange bety brudd på isolasjon og passivitet, og fysisk aktivitet gir mulighet til opplevelse som fornyer kontakt med kroppen og dens muligheter. Sanser og muskler brukes fullt ut, og vi opplever kontakt, samhörighet og felles opplevelser med andre. Vi vil i denne delen gi råd om hvordan man legger til rette for gode aktiviteter for synshemmede innendørs, og tar for oss viktige momenter som garderobesituasjon, ledsaging og organisering av aktivitetene. Av hensiktsmessige grunner deles kapittelet opp i aktiviteter for barn og aktiviteter for voksen.

### Generelle råd

- Opprett et gjensidig fortrolig kontaktforhold.
- Ledsager og utøver må bli enig om hvordan ledsaging skal foregå, og hvilke informasjon som skal gis.
- Orienter om salen/hallen på første trening: dører, garderobe, dusj (kaldt/varmt vann, blandebatteri), trapper (ulogiske/overraskende trinn, høydeforskjeller), hallens størrelse, utstyr som står ut fra vegg, samt løst utstyr. Repeter til utøveren kan det.
- Gi beskjed om utstyr som settes fram eller skifter plass i løpet av treningen.
- Gi utøveren tid til å føle på omgivelsene, spesielt utstyr, apparater, dørkarmen o.l.
- Presenter deltagerne i treningsgruppa for hverandre.
- Gi korrekte og presise anvisninger som ikke kan misforstås. Dette gjelder spesielt for utstyr som står framme, og når du anviser høyre eller venstre, og samtidig snur deg for å se på den synshemmede.
- Ikke hjelp mer enn nødvendig. Gi utøver beskjed **før** du tar i vedkommende.
- La alltid utøveren bestemme tempo og innsats. Dra aldri utøveren med deg eller skyve han/henne foran deg.
- Opptre mest mulig naturlig. Vær rolig og avslappet.

Gi presis, klar og enkel informasjon, og vær tålmodig. Læreprosessen tar ofte lengre tid for synshemmede, og øvelsene må læres godt for at en skal kunne oppnå mestring og bevegelsesglede. Mange repetisjoner er nødvendig, og en bør unngå store variasjoner.

Ved innføring av enkle øvelser er det ofte nok med verbal forklaring. Instruktøren forklarer hvordan øvelsen skal utføres, og viser øvelsen samtidig. Forklar øvelsen så kortfattet og presist som mulig, og så likt som mulig hver gang. Vær nøye med både positiv og negativ feedback. Seende får umiddelbart en visuell bekreftelse på at de gjør øvelsen riktig, synshemmede bør få det gjennom verbal tilbakemelding. Ofte holder det ikke med ord, og man kan hjelpe ved å bane bevegelsene. Dersom den synshemmede selv vil, kan man gjerne bruke ham som «prøvekanin». Dermed får han kjennskap til øvelsen like fort som de andre, og man sparer tid.

## **Ledsaging av barn**

Både i skolen og i idretten vektlegges barns generelle motoriske utvikling. Mange idrettslag har tilbud om allidrett og det som ofte kjennetegner allidrett er stor variasjon og at man er innom mange typer idretter. Denne måten å legge opp treningen på kan på mange måter være motsatt av hva mange synshemmede barn har behov for.

### *Motoriske utvikling*

Synet er vår viktigste sans og 80 % av de sansestimuli vi mottar kommer gjennom synet. Hjernen er opptatt med å bearbeide og tolke synsstimuli. Helt eller delvis tap av synssansen kan ha store konsekvenser for et barns utvikling. Et synstap begrenser muligheten for å bevege seg fritt og gjøre motoriske erfaringer, og mulighet for å ape etter andres bevegelser. Det reduserer muligheten for «timing i bevegelsen» og ofte for å holde tempo på bevegelsene.

For å forstå synshemmede barns situasjon må en ta utgangspunkt i den tidligste utviklingen, da senere utvikling er avhengig av denne. Synshemmede barns, og spesielt blinde barns, motoriske utvikling tar veldig tidlig en annen retning enn seende barnets. I forhold til seende barn vil synshemmede oppleve en mangelfull motorisk utvikling, og langt opp i skolealder kan blinde barn ha problemer med dårlig håndstyrke, manglende pinsettgrep, manglende evne til rotasjon i underarmene, dårlig koordinering av hendene og unøyaktig plassering av gjenstander i forhold til kroppen. Barnet griper ofte med flat hånd eller stakke fingre, og det kan ha refleksrester som gjør at det ikke er i stand til å bruke hendene asymmetrisk. Blinde barn er også generelt dårlig til å ta seg for når de ramler, og tar de seg for gjør de ofte dette med bøyd arm og slappe hender. Også på en rekke andre områder vil synshemmede barn ha en annen utvikling enn seende, en utvikling som er mangelfull i forhold til normal utvikling. Dette gjelder områder som kroppsbevissthet, romoppfattelse og –forståelse, dannelse av selv/selvoppfattelse, språkutvikling og bruk av begreper.

Allidrettens idé om at barna skal utvikle allsidighet ved å delta i mange typer aktiviteter kan bli en heseblesende og lite tilfredsstillende opplevelse for mange synshemmede, fordi de ikke får tid til å lære aktiviteten ordentlig.

### *Hvilke hensyn bør vi ta?*

#### Garderobesituasjonen

«Hvor er buksa mi, hvor er skjorta mi...?». Sengen til røverne i Kardemommeby kan fort bli alvor for en som ikke ser, og garderoben kan være skummel når en ikke har kontroll på egne eiendeler. Dette løses med en fast plass, og gjerne med en kurv til klærne. Kanskje bør man unngå de største rotekoppene som naboer. Andre foretrekker å skifte hjemme.

#### Ledsaging

Hensikten med ledsagingen er at barnet skal kunne bevege seg, og delta med like stor trygghet som seende. God ledsaging kan være nøkkelen til mange positive opplevelser.

For *blinde barn* ser vi ofte at håndfatning/holde i hånden er det tryggeste i starten. Spesielt gjelder dette når aktivitetene går raskt. Etter hvert som barnet og ledsager blir tryggere, kan man bruke en skireim eller et tjukt tau. Pass på at løkka ikke er for stor - man kan godt ha kontakt håndbak mot håndbak. Fortsett med å ha håndfatning når det går fort, eller når det er mange brå retningsforandringer.

*Svaksynte barn* foretrekker ofte å bruke det synet de har, og vil helst ikke bli ledsaget med bånd. Vi kan ledsage ved å gi en del informasjon som synet ikke oppfatter, og er du fast ledsager lærer du etter hvert hva barnet ser og ikke ser. Pass på så du ikke blir en som gjentar alt instruktøren sier - suppler det barnet ikke ser eller har forstått. Aktivitet er god synstrening og du må ikke sette grenser for aktiviteten med mindre situasjonen blir farlig. Synshemmede barn tåler blåmerker like godt som seende.

*En ryddig gymsal er viktig for alle. Bommer, benker, o.l. som stikker ut i rommet er en kilde til usikkerhet, og gjør at synshemmede ikke kan slappe av.*

#### *Valg av aktivitet*

Generelt trives synshemmede best når aktiviteten er preget av struktur, ro og orden, samt med faste opplegg, treningsløyper og øvelser. For mye variasjon betyr at man ikke får nok repetisjoner, og mye energi må brukes på å lære nye ting. Synshemmede trives ofte best med øvelser som ikke er synskrevende.

Hva er synskrevende og dermed vanskelige? Flere apparater, personer, uventede hindringer, retningsforandringer og mer fart, er synskrevende. Jo flere elementer av timing, fart og presisjon som kreves, desto vanskeligere er aktiviteten.

- Rulle på matte er lite synskrevende fordi matta ligger i ro og man ruller på denne.
- Klatring i vegg er heller ikke synskrevende, selv om man må bruke litt tid på å bli kjent med takene.
- Hopp over bukk er mer synskrevende fordi man får et element av fart og timing; man skal treffe presist med sats og anslag på bukken.
- Løp på bane er mindre synskrevende enn løp på sti. En sti med røtter og steiner stiller store krav til synet, og er en presisjonsaktivitet fordi man hele tiden må vurdere hvor beina skal settes ned. Mange synes dette er vanskelig og anstrengende.
- Ballspill er synskrevende, mens grunnteknikken som spark, kast og sprett er mindre synskrevende.
- Spill i lærte mønster med 1-2 medspillere er mulig for mange svaksynte, mens det ferdige spillet er vanskelig.

Man kommer aldri utenom aktiviteter som en synshemmet finner vanskelig. Legge man opp til passe mengde aktiviteter av ulik vanskelighetsgrad, og det synshemmede barnet etter hvert får bedret ferdighet og større trygghet, vil det også være klar for større utfordringer.

<b>Forslag til aktiviteter</b>	
Turnaktiviteter på matte	Bryting
Parøvelser	Stafetter uten hindre
Stasjonstrening	Ballaktiviteter med vekt på grunnteknikker
Kast på blink som gir lyd eks. tjukkas	Klatring i klatrevegg, trær m.m.

#### Tips til spialtrening

Synshemmede barn får færre fysiske utfordringer i hverdagen enn seende barn, og de fleste trenger derfor å trene kroppsbeherskelse. Dette må ofte trenes spesifikt, fordi synet

begrenser de utfordringene de får i hverdagen. Kvalitet i treningssituasjonen; er viktig og man bør forsøke å få til en automatisering av grovmotoriske bevegelser.

Aktiviteter det er viktig å trene mye på/vedlikeholde:

- balanse; hinke, hoppe, hinke fra bein til bein m/kontroll
- koordinasjon; sammensatte bevegelser som krype, krabbe, rulle, skigang m/svikt
- kroppsforståelse/-beherskelse; balanseøvelser som utføres rolig samtidig som man bevisstgjør hvilke kroppsdelene som brukes, og hvilke posisjoner kroppen er i
- fotavvikling/sats/svikt; lengde og høyde uten tilløp, hopp fra kasse med vekt på nedslag

Svaksynte barn har god nytte av at løpebanen markeres med en lang rekke med matter. Avslutt «matterekka» i god tid før vegg eller post.

### Ledsaging av voksne

Når det gjelder ledsaging av voksne, er det også her en forutsetning at den synshemmede opplever trygghet, og at alle faremomenter er fjernet. Den synshemmede ønsker i likhet med seende informasjon om hensikten med aktiviteten, og veiledning og feedback på utførelsen.

#### *Valg av aktiviteter*

Valg av aktivitet er avhengig av hva en ønsker å oppnå. Mange trener inne og sirkeltrening/stasjonstrening er populært. Har en de samme stasjonene og rekkefølge fra gang til gang, kan som oftest blinde utøvere være selvstendige. Stasjonstrening kan benyttes til trening av ferdigheter en ikke får vedlikeholdt med daglig aktivitet, f. eks balanse, kroppsbeherskelse og koordinasjon, og stasjonene organiseres slik at de inneholder elementer av de ulike bevegelsesformene. Utøveren bør få god tid på hver stasjon.

I aerobic eller trening til musikk trenger synshemmede lengre tid enn seende for å lære programmet, og man bør ikke bytte program for ofte. Helt blinde utøvere, som har problemer med å orientere seg i rommet, får en matte de har som «base». Vær oppmerksom på at musikken må dempes under innøving av de enkelte øvelsene.

Musikk til trening er inspirerende, men kan virke forstyrrende på orienteringsevnen. Problemet er større for blinde enn svaksynte, men oppleves som stort av begge gruppene. Musikk fører til at den synshemmede mister retningssansen og ikke klarer å utnytte hørselen til å bestemme hvor andre befinner seg, og kan medføre usikkerhet og redsel for sammenstøt. Når hørselen ikke kan utnyttes kan det også påvirke balansen. Individuelle ønsker og behov er imidlertid forskjellige, og bruk av musikk må vurderes med de synshemmede i treningsgruppa.



Goalball er et ballspill for synshemmede hvor to lag, med tre spillere på hvert, spiller mot hverandre. Spillerne har maske foran øynene, og ballen har bjeller for at spillerne skal høre den. Mål scores ved at ballen ruller over motstanderens mållinje. Banen er 9 x 18 meter, og mållinjene tilsvarer banens kortsider. For at spillerne skal kunne orientere seg, og vite hvor banens linjer er, er disse taktilt merket. Under spill er det ikke nødvendig med ledsager.



### *Ledsaging av svaksynte*

Lysforholdene i salen er avgjørende for den svaksyntes evne til å orientere seg. Både for mørke og for lyse saler skaper problemer, kan gjøre den svaksynte praktisk blind. Motlys og sollys som kommer inn fra vinduer ev. kombinert med blanke gulv kan redusere synsfunksjonen svært mye. For svaksynte er det best at lyset kommer inn bakfra, og dette er det viktig å ta hensyn til ved instruksjon og valg av løpsretning. Tilvenning til nye lysforhold går dessuten senere for svaksynte enn seende.

Ledsager bør kle seg i klær med farger som står i kontrast til gulv og tak. Mange svaksynte trenger ikke fysisk kontakt med ledsageren under treningen, og muntlige utrop eller at en f.eks. løper ved siden av kan være nok.

Gi opplysninger om oppslagstavler og kunngjøringer på dører og vegger, slik at den svaksynte kan orientere seg bedre ved selv å gå nærmere.

### *Ledsaging av blinde*

Ved ledsaging av blinde kan ulike teknikker benyttes. Bli i fellesskap enig om den måten dere synes er best. Det vanligste er at den synshemmede går ved siden av den seende, gjerne ett skritt bak og holder den seende i overarmen eller albuen (det vanlige grepet). Det er også mulig å bruke et bånd, noe som gjør det mulig å svinge ledigere med armene og begge oppnår en mer avslappet og normal gange/løpsteknikk.

Behov for ledsaging varierer og er bl.a. avhengig av hvor mange som trener sammen, støynivå og aktiviteten. Det er av største betydning at det opparbeides tillit til ledsager og trygghet i treningssituasjonen. Velg øvelser som gjentas inntil trygghet er oppnådd. Bruk den samme apparatoppstillingen hver gang ved f. eks sirkeltrening, slik at rekkefølgen er kjent. Det vil øke den blindes muligheter for å bli selvhjulpen.

---

## **LEDSAGING I FRIIDRETT**

---

Frøidrett har flere grunnleggende bevegelsesformer som løp, hopp og kast, hvor synshemmede kan delta og få god bevegelseserfaring. Det kan være en fordel at aktivitetene foregår på et område uten trafikk eller annen ferdsel, og at det er standardiserte mål og like forhold hver gang. Den synshemmede kan også gjøre seg kjent med anlegget slik at han/hun kan trene uten ledsager.

### **Generelle råd**

- Ledsager og utøver må sammen komme fram til måter å ledsage på, og hvilke informasjon som skal gis. Ledsager skal ikke hjelpe mer enn nødvendig.
- Orienter om stedet dere trener på, samt løypa og terrenget når dere løper i terrenget (vær spesielt oppmerksom store steiner og kvister i ansiktshøyde).
- Ikke prate unødige - gi korte og presise anvisninger.
- Pass på at anvisningene er korrekte. Dette gjelder særlig ved anvisning til høyre og venstre, som f.eks. ved lydanvisning i lengde og kast.
- Sett deg godt inn i regelverket dersom du ledsager i en konkurranse, slik at du er sikker på at dine anvisninger ikke fører til diskvalifisering.

## **Kastøvelser**

Hvor mye hjelp som trengs er individuelt og avhengig av om utøver er blind eller svaksynt. Lysforhold og banemarkering er også av betydning. Snakk med utøver om hvilken hjelp som er ønskelig. For å få kvalitet i treningen bør ledsager kjenne de viktigste teknikkene, så utøver kan få korreksjoner om de utføres feil.

Ledsager bør gi lyd midt i kastsektoren. Utøver markerer med utstrakt arm i hvilken retning han/hun har tenkt å kaste, og ledsager gir muntlig korreksjon til utøver markerer riktig retning. Utøver må være sikker på at det ikke er uvedkommende i kastfeltet og trygg på ikke noen skades. For å unngå ulykker bør andre synshemmede stå bak kastlinje/ -ring.

Selv om utøver klarer seg bra på egenhånd, vil det ta tid å finne igjen kastredskapet etter fullført kast. Ledsager henter derfor kastredskapet og bringer det til utøver.

Sett deg inn i konkurransereglementet. Ledsager du utøver feil inn i kuleringen kan du bli årsaken til diskvalifikasjon. Orienter om arena, toalettmuligheter osv. Snakk om hvilke informasjon utøveren vil ha. Gi informasjon om andre konkurrenter, deres resultat, og sørg for at utøveren møter fram i rett tid.

## **Lengde**

De fleste synshemmede hopper lengde med tilløp og hvor mye hjelp hver enkelt trenger er individuelt. Flere forhold spiller inn og en utøver med retinitis pigmentosa vil f. eks ikke se satsplanken ved sterkt motlys. God markering med hvitt felt for satssted, en hvit plastpose e.l. vil kunne hjelpe mange svaksynte under trening og konkurranse.

Det er ønske om følgende hjelp fra ledsager:

1. Hjelp til oppmåling av tilløp (innstilling av skritt/fot fra planken).
2. Lyd til å finne løpsretning, både klarsignal og under tilløpet. Ledsager gir lyd fra gropa (ev. bak gropa). Overlappende tilrop fra to ledsagere kan være aktuelt.
3. Informasjon om resultat, hjelp til oppmåling av lengde og om man treffer satsfeltet.

Mange ønsker å ha ledsager ved satsfeltet så de kan stoppes om de er i ferd med å hoppe på utsiden av gropa. Husk at utøveren ikke får direkte feedback via synet, og du må gi ønsket informasjon. Du må vanligvis også ledsage utøveren fra hoppgropa tilbake til startstedet.

I konkurranser bør utøver holdes informert om konkurrentenes plassering, og holdes varm mellom sprangene. Du må passe på at dere er ved konkurransearenaen/ tilløpsstedet når utøver ropes opp. Under trening er det viktig at ledsager gir tilstrekkelig hjelp og informasjon, så det blir kvalitet i treningen.

## **Høyde**

Høyde er en teknisk vanskelig øvelse, og hvilken hjelp utøveren trenger er så individuell at det ikke vil bli gitt spesielle råd. Generelle råd gitt i avsnittet om lengde gjelder også i forhold til høyde, f. eks hjelp til oppmerking av tilløp. Kommunikasjon mellom ledsager, trener og utøver er spesielt viktig. Kjenn reglene slik at du vet hvor du har lov å stå for lydangivelse. Sørg også for at tilløpet er klart før utøveren hopper, og sørg for at utøveren føler seg trygg.

## Løpsøvelser

### *Sprint*

På sprintdistanser (100m og 200m) løper blinde utøvere med ledsager. På lengre distanser kan også svaksynte benytte ledsager. Hvor mye hjelp en trenger er individuelt og svaksyntes hjelpebehov kan være avhengig av banemarkering, lysforhold og klær med kontrastfarge. I konkurranse skal blinde bruke sorte briller og det kan være en fordel å bruke dette noen ganger under trening.

For å trene sprint uten ledsager har en prøvd med wire i hofte høyde mellom banene. På denne hektes ev. et håndtak og utøver løper uten ledsager. Et alternativ er å løpe i en grøfteformet bane med flat bunn, og dette fungerer bra i motbakke hvor en kan drive intervalltrening. Videre kan man ha en bane med ett materiale (asfalt) og et annet materiale på siden (grus), slik at en merker når en er ute av kurs. Tredemølle er også et bra hjelpemiddel som mange benytter. De som trener alene er avhengig av å kjenne anlegget, samt at de må ha fri bane. De må være sikker på at det ikke finnes hindringer de kan støte borti eller skade seg på.

### *Langdistanse*

På langdistanse er samspill i rytme mellom utøver og ledsager viktig. Det vanligste er å benytte et ledsagertau, og enkelte foretrekker et håndtak på tauet som gjør det bedre å holde i. For å oppnå riktig rytme med armene må ledsager og utøver løpe med motsatt ben først. Enkelte har festet et tau i ledsagerens belte, og andre har forsøkt å binde belter sammen slik at man ikke holder i hverandre. Om ledsager skal løpe på høyre eller venstre side er ofte betinget av vane. På en 400 m bane kommer det taktiske vurderinger inn. Det er lettere for ledsageren å lede utøveren gjennom en sving ved å løpe innerst, men utøveren vil da få lengre vei å løpe.

### *Informasjon før trening/konkurranse*

- Langdistanse på bane ⇒ *underlag og værforhold (vått, glatt, tørt), taktikk (legge opp løpet/disponere krefter) og hvordan en ligger an i forhold til konkurrentene*
- Langdistanse i terreng ⇒ *løypeprofil (lengde, stigninger), vær, føre og taktikk*

### *Informasjon under løpet*

- På banen ⇒ *sekundering og hvordan en ligger an i forhold til konkurrentene*
- I terrenget ⇒ *terrengbeskrivelse (stigninger, svinger og hindringer som fortauskant, bil, stein, hull og grus), hvordan en ligger i forhold til konkurrentene og hvor langt det er igjen. Det kan holde å si at underlaget er ujevnt, fordi utøveren ikke kan forholde seg til hver enkelt liten dump, men må løfte beina litt mer enn om det hadde vært jevnt underlag.*

### *Lysforhold og kontrastfarge*

Spesielle lysforhold som lav/skarp sol, motlys, tåke/dis, skygger, mørke og mørk skog kan skape problemer for svaksynte, og gi behov for mer hjelp. Kontrastfarger kan være til hjelp, og svaksynte synes ofte gul er en god kontrastfarge. På friidrettsbanen er det ønskelig med hvite banemarkeringer og annen kontrastfarge på lista.

### *Tips til deg som skal løpe med en utøver for første gang*

- Lær deg litt om ledsaging, og bli enig om hvilke informasjon som skal gis.
- Kjenn hverandres treningstilstand slik at en ikke starter for hardt.
- Ikke vær redd for å spørre - det er viktig at dere blir kjent med hverandre.
- Finne løperytmen - alle har sin måte å løpe på.
- Diskutere løpested, terreng, vei, asfalt osv.

---

## LEDSAGING AV SKILØPERE

---

Ski er velegnet både for svaksynte og blinde, men en forutsetning er ledsager. En annen forutsetning er godt tilrettelagte forholdene, det vil si terreng som passer, gode spor og at hensiktsmessig utstyr.

Å være ledsager på ski er ikke vanskelig, men teori må suppleres med erfaring. I samarbeid med løper utvikles individuelle løsninger, og den gode følelsen av å mestre kommer når vi lykkes med oppgaver som vi tidligere ikke har fått til. Synshemmede tåler risiko og uhell like godt som andre og på bakgrunn av dialog bør løper og ledsager med jevne mellomrom utfordre lagets mestringsevne. "Gåsehudsopplevelser" bør alle få oppleve!

I de følgende avsnitt gis noen generelle råd for ledsaging på ski og det vil gå fram av teksten hvor det er nødvendig å skille mellom blinde og svaksynte.

### Generelle råd

- Opprettelsen av et gjensidig fortlørlig forhold er en forutsetning. Avklar hvilke ambisjoner løper har og ikke lov mer enn du kan klare. Snakk med voksne om risikotaking - gjør du ditt beste har alltid løper ansvar for egen helse.
- Ledsager og løper må sammen komme fram til måter å ledsage på og hvilke informasjon som skal gis.
- Pass på at anvisninger er korrekte og ikke kan misforstås. Dette gjelder spesielt når du anviser høyre eller venstre, og du samtidig snur deg for å se på løperen.
- Orienter om løypas og terrengets beskaffenhet. Prøv å angi avstand til høyre sving, venstre sving, motbakke, brattheng osv.
- Beskriv terrenget slik at løper kan velge teknikk ut fra terreng. Når ledsager kjenner løper godt, fungerer det ofte bedre å angi aktuell teknikk fortløpende.
- Ledsageren må ikke hjelpe mer enn nødvendig. Løperen får som regel større utbytte av aktiviteten jo mer selvstendig han/hun kan være.
- Ved nye teknikker kan det være vanskelig å forklare bevegelsesmønstre, og kanskje må en bane bevegelsene. Ved å plassere løperen i riktig stilling kjenner han/hun posisjon og videre bevegelse. Ledsager må være ydmyk i forhold til hva som er riktig teknikk - individuelle løsninger kan være mer hensiktsmessig.

### Utstyr

Det kreves ikke spesielt utstyr for at synshemmede skal ha glede av aktiviteter på ski, men utstyret må stå i forhold til aktivitet og ferdighet. Det kreves forskjellig utstyr dersom en skal trene i preparerte løyper eller alpinbakker, eller en skal gå i fjellet både i og utenfor løypene. I tillegg må ledsager og løper sammen tilegner seg nødvendig kunnskap slik at de best mulig kan utnytte utstyret. Ski bør prepareres og smøres for gjeldende føreforhold. Skiene skal gli godt, men i klassisk og på turer trenger synshemmede ofte bedre feste enn det ledsager har behov for.

Når det gjelder hjelpemidler til ledsaging har det vært eksperimentert mye. Sterke farger på ledsagers bekledning kan fungere godt for noen. Små bjeller på stavene, lydfyr på ledsager o.l. har vært benyttet for at blinde skal ha lyd å orientere etter. Den viktigste og best lydilden er imidlertid ledsagers stemme. En kraftig stemme fungerer godt, men over tid er

dette anstrengende for ledsager. Derfor anbefales en mikrofon som er koblet til en høyttaler på ledsagers rygg/hofte.

Det er mange fordeler med å bruke slikt utstyr:

- Lydkilden blir mer stabil, og det er lettere for løperen å holde stø kurs (spesielt viktig når farten er stor eller løperne har mye å forholde seg til).
- Det er lettere for ledsager å gi høy nok lyd (volumet kan justeres).
- Ledsager slipper å snu seg for hver anvisning og kan konsentrere seg om terrenget.
- Det blir lettere å gi flere og mer presise anvisninger.

Lydutstyret vil innebære merkostnader, men man kan søke hjelpemiddelsentralen om støtte. På bakgrunn av de fordeler hjelpemidlet gir anbefales både øvede og mindre øvede løpere til å bruke det. Barn og voksne, spesielt blinde og deres ledsagere, vil i alle aktiviteter på ski ha stor nytte av lydutstyret.

### **Forberedelser til skisesongen**

For synshemmede er det viktig å trene balanse, og god balanse er en forutsetning for rasjonell teknikk og dermed for gode skiopplevelser. Ski er i seg selv god balansetrening, og de øvelsene som nevnes kan utgjøre mer enn forberedelse til skisesongen. Enkle øvelser gir godt utbytte, og det enkleste er å hinke på samme fot fram og tilbake. Lengden avpasses etter ferdigheten, og det skal alltid være kontroll og balanse. Dette er mer krevende for blinde enn man først skulle tro. Øvelsen kan gjøres vanskeligere ved å hinke til siden, et hink rett opp, lande på satspunktet, hinke tilbake, bytte fot, og gjenta øvelsen. I disse øvelsene trenes også utholdene styrke, som er viktig for videre utviklingen av balansen.

For godt øvede løpere har også trening på rulleski fungert godt. I utforkjøring er det viktig å holde fysisk kontakt mellom løper og ledsager. Dette gjøres best ved at ledsager strekker begge stavene tilbake slik at løperen kan holde i dem. Det er lett å koble "toget" tett på grunn av korte rulleski. Løperne bør selvfølgelig bruke hjelm og unngå de mest trafikkerte veiene. Ledsagingen utføres på samme måte som på ski.

### **Langrenn**

Som nevnt er det viktig at løperen og ledsageren sammen kommer fram til en god måte å ledsage på. Ledsageren er en slags erstatning for manglende synssans, men den synshemmede har selv også virkemidler å erstatte denne med.

#### *Ledsagers plassering*

Ledsagerens plass i løypa i forhold til løperen kan variere, men både for blinde og svaksynte anbefales det at ledsager går foran. Svaksynte kan ha hjelp av å ha en mørk kontrast foran seg, og blinde vil lettere kunne følge lyden om den er rett foran. Det er også lettere å passere andre om en går i samme spor. Også av sikkerhetsmessige grunner er det mest gunstig at ledsager går foran. Dersom noe uventet skjer i utforbakker kan løperen "ta seg for" mot ledsager.

Avstanden til løper er viktig og hovedregelen er at løper går så tett opp i ledsager som mulig uten at skiene kommer i kontakt. Dette er spesielt viktig for blinde løpere, og stiller større krav til ledsagers oppmerksomhet og evne til å justere egen fart (den synshemmede styrer farten). Ved inngang til oppoverbakker og over bakketopper før utforkjøring, kan dette være vanskelig. I innganger gjelder det at utøver ikke trækker på skiene til ledsager og i starten på

utforbakker bør ikke avstanden øke. For svaksynte kan avstanden til ledsager være noe lenger (5 –7 meter) og dette gjør det lettere å holde flyten i overgangene.

I noen tilfeller kan det være hensiktsmessig å ha ledsageren på siden eller bak. Dette gjelder først og fremst når farten er lav og terrenget er lett. Ved å gå på siden blir lydkontakten bedre. Noen foretrekker å ha ledsager bak for å gå så selvstendig som mulig. Ledsager har da god oversikt over løperen, men ikke over terrenget.

### *Anvisninger*

Følgende anvisninger kan være hensiktsmessig de første gangene, men etter kort tid anbefales anvisninger slik det går fram senere. Anvisningene er mye brukt og virker bra i praksis:

- "Høyre/venstre" - løper flytter seg og skiene parallelt mot høyre/venstre.
- "Tuppa til høyre/venstre" - løper dreier fremste del av skiene mot høyre/venstre med loddlinjen gjennom kroppen som akse.
- "En ski høyre/venstre". Står løper med høyre ski i venstre spor vil man med denne beskjeden forklare at ved å løfte høyre ski over midtkanten og venstre ski etter, vil vedkommende være i sporet.
- "Rett fram" - løper går rett fram. Løper kan være usikker på om han/hun er i sporet, og gjennom denne beskjeden får en bekreftelsen på dette, eller at en kommer inn i rett spor ved å gå på.

Anvisningene som blir tatt opp er aktuelle for både blinde og svaksynte, men blinde løpere har behov for hyppigere meldinger. For svaksynte er det større individuelle forskjeller på hyppighet og presisjonsnivå. Dersom ikke annet gjelder, gis informasjonen i form av korte anvisninger. Som hovedregel må anvisningene være lette å uttale på utpust når vi er andpustne og samtidig gi god lyd. Under følger forslag til anvisninger som har vist seg å fungere godt.

HER; HER; HER.... er den mest brukte anvisningen. For blinde løpere angis den nærmest kontinuerlig når farten er stor. Anvisningen brukes når løperne går eller kjører rett fram, men fungerer også i moderate svinger dersom vi ikke rekker å gi mer presise meldinger. I alle tilfeller må ledsager hyppig snu hode og observere løperen. Dersom ikke lydutstyr benyttes, må ledsager i størst mulig grad snu hodet når anvisningene gis.

Før og gjennom svinger fungerer anvisninger i forhold til klokka godt. Ett - betyr slak sving til høyre, to - betyr litt krappere, tre- enda krappere. Elleve - til venstre, ti - osv. Hvilket tall som velges er også avhengig av farten. I stor fart må man legge kraftigere over selv om svingen er forholdsvis slak. Det anvises med aktuelt tall gjennom hele svingen og rettes opp med tolv. Anvisningene gis umiddelbart før svingen, men tidsnok til at løperen får forberedt seg. Med lydutstyr er det lettere og angi avstand fram til en brå sving når farten er stor.

For informasjon om bakker brukes tall som anvisninger: 60 betyr slakt oppover, 70 litt brattere, 80 og 90 er bratt (fiskebein). 20 betyr slakt nedover, 30 litt brattere, 40 og 50 er bratt ned (kort bakke - det kan være nødvendig å gi beskjed om å bremse).

For småsvinger i sporet (sporet har retning rett fram, men bukte seg litt) benyttes uttrykk fra klokkesystemet: "sleng elleve, sleng ti, sleng ett" osv.

For å informere om små ujevnheter i løypa brukes "staup" eller "kul". For større dumper eller kuler "opp" eller "ned".

Når det skal byttes spor, men farten fremover holdes, er det viktig å finne det nye sporet raskt. Anvisningen er da: "bytt venstre, der". På "bytt" vet løperen at det kun er snakk om å bytte spor til venstre eller høyre. "Der" angir når løperen er i riktig posisjon i forhold til nytt spor.

"Høyre og Venstre" er absolutte kommandoer, og brukes kun når det oppstår en situasjon foran løperne, f. eks en hindring når farten er stor. Da skal det reageres umiddelbart og raskt! Etter en rask retningsforandringen fortsetter ledsager med tilrop: HER, HER, HER....

Det kan være nødvendig at det stanses helt opp, og da benyttes "STANS". Det bør alltid inngå som en del av treningen og øve på disse situasjonene.

I tillegg til disse anvisningene er det gunstig å informere om lengden på bakker (eks. 20 meter til toppen eller "kneik 70"), kvaliteten på spor, aktuell teknikk både oppover og nedover, taktomslag, oppmuntrende tilrop til rett tid og annen informasjon om omgivelsene.

#### *Ledsaging i utforbakker*

Det anbefalers at løperne i størst mulig grad kjører ned bakker alene med ledsager foran seg. Dette gjelder både blinde og svaksynte. Farten reguleres i forhold til ferdigheter, og det er viktig å øve på bremseteknikker, i første rekke bremseplog. Ledsager kan angi hvilken stilling løperen skal innta for å regulere farten: hockey, oppreist, lett eller kraftig brems. I utforbakker brukes ellers anvisninger slik det går fram i avsnittet over.

I noen tilfeller kan det være aktuelt å ha fysisk kontakt mellom løperne. Dette gjelder dersom løperne er litt usikre eller når øvede løpere i "hvilesituasjoner" skal ned en bakke. Det kan også være gunstig å ha kontakt dersom det er mange andre skiløpere i utforbakken. Dette kan gjøre på flere måter, og en måte er at ledsageren tar tak i den ene staven til løper som står i vanlig utforstilling. For å få god kontakt og god styring holder ledsager så nær opp til løpers hånd som mulig. Løper har vanlig grep om staven. Dette forutsetter at løypa er bred nok for to stykker og i tillegg bør de ha plass til å plogbremse med en fot hver. Teknikken er ikke hensiktsmessig dersom utforbakken er bratt og løypa smal. En annen løsning er at ledsageren er foran og strekker den ene staven bak til løper som griper tak med en hånd i overkant av trinsa. Det er her viktig at løper strekker armen godt fram, slik at sjansen for å få piggen i brystet er liten. Metoden brukes kun sammen med junior- og senior løpere. Med barn og unge må man heller holde hverandre i hånden eller på annen måte gripe tak i løperen.

#### *Ledsaging i friteknikk*

Både blinde og svaksynte har gode forutsetninger for å lære friteknikk, og opplevelse av bevegelsesfrihet og at teknikken "sitter" kan bli større i denne grenen fordi en slipper å korrigere i forhold til et fast spor. Når det gjelder ledsaging brukes de samme anvisningene som i klassisk. Ledsager bør trene på å gi anvisningene når han/hun selv er midt i løypa, det vil si mellom hvert skøytetak. Da er det lettere for løperen å holde stabil kurs. Det kan være hensiktsmessig å angi fortløpende hvilken teknikk som skal benyttes (enkel-, dobbeldans eller padling). Det er ofte problematisk å passere andre løpere i friteknikk, og da kan dobbelttak uten fraspark være en god løsning.

#### *Ledsaging under konkurranser*

De nevnte råd gjelder selvsagt også under konkurranser og i tillegg kommer taktisk ledsaging. Det å velge riktig spor, slå til i motbakker, gi opplysninger om konkurrenter m.v. kan bety mye for sluttresultatet. Under konkurranse må en være nøye med hva en sier. Små irritasjonsmomenter kan vokse seg store under anstrengelse, og en har ikke tid til å oppklare

misforståelser underveis. En konkurranse er ikke en individuell øvelse; et vellykket resultat forutsetter et meget godt samarbeid i laget.

Ledsager har ansvar fra startnummeret blir delt ut, til etter en ev. premieutdeling. Opplysninger om starttider, startrekkefølge m.m. må bringes videre, og oppvarming avtales og koordineres med starttid. Ledsageren må sette seg godt inn i reglene, slik at løperne ikke risikerer å bli disket eller det oppstår uoverensstemmelser. Begge har ansvar for hvilken smørning som velges, og den synshemmede må tidsnok gi beskjed dersom skiene ikke er godt nok smurt.

Generelle råd:

- Gi korte, presise anvisninger.
- Orienter om løypa og terrengets profil. Det er en fordel å gå gjennom løypa på forhånd. Løper bør trene seg opp til å disponere sitt løp, og ledsager og løper bør derfor alltid diskutere gjennomføringen av løpet etter målpassering.
- Angi til enhver tid hvor løperen er i løypa, f.eks. 1 km er gått, 3 km er gått.
- Angi motbakkens lengde og karakter, f. eks kort bratt kneik, lang slak mote. Hvis bakken er lang, gi anvisning underveis om hvor langt det er til toppen.
- Beskriv svinger og bakker, f. eks bratt/slak bakke, krapp/slak sving, lang mote, bratt kneik.
- Taktisk ledsaging: angi forhold til konkurrenter, hvem løperen passerer/blir passert av, om han drar innpå eller faller av.
- Angi med en gang dersom det er forskjell på høyre og venstre spor i kvalitet, slik at løperen får gå i det beste sporet.

### *Skiturer*

Ledsagingen på turer utenfor løyper kan foregå etter samme prinsipper som nevnt over, men det kan være anledning til mer samtale. På lange turer kan det være gunstig at flere er sammen om ledsagingen, og dette kan løses på flere måter. Antallet ledsagere kan være avgjørende for hvorledes det skal foregå, og dersom det er flere bør det alltid være en seende i teten og en bakerst i følget. Hvordan ledsagerne ellers fordeler seg kan variere, men blinde må alltid ha lyd og anvisninger å forholde seg til. Er turen lang kan det bli slitsomt å bruke tilrop hele tiden, og en mulighet er å feste en lydkilde bak på sekken. Lydutstyr vil selvsagt kunne fungere meget godt også på turer.

Det må orienteres om omgivelsene, om fjell, trær, myrer, vann, dyreliv m.v. Skiturer kan være enestående naturopplevelser som alle på turen må få oppleve mest mulig av. Som ledsager bør du også være lydhør overfor den synshemmedes observasjoner og opplevelser. Det kan gi deg syn for ting du aldri har registrert tidligere.

### **Skiskyting**

Ledsagingen foregår på samme måte som i langrenn, men ledsageren må i tillegg forholde seg til regler på standplass. Utøverne går ikke med geværet på ryggen, det ligger på standplass i et anlegg. Løper følges til standplass og klarer derfra skytingen selv, med ladning osv. På vei til standplass må løperen gi stavene til ledsager, og disse gis tilbake etter endt skyting (gjelder ikke B3 løpere som går uten ledsager). Under skytingen benyttes hodetelefoner, og lydsiktet fungerer slik at når det sikters midt i blinken er tonen på sitt høyeste.



## **Alpint**

Ledsaging i alpint foregår i store trekk på samme måte som langrenn. Ledsager har de samme oppgaver når det gjelder å anvisne retningsforandring, bremseteknikk, svingteknikk, opplysninger om bakken (snøforhold, hvor bratt bakken er) og andre forhold løperen må forholde seg til. Det vil ikke gås nærmere inn på ulike stoppe-, kjøre-, og svingteknikker, men det legges vekt på alminnelig progresjon, og stikkord er tilvenning, kjørestilling, fartskontroll, plogsving, uavhengig beinarbeid, motvridning, parallellsvinger, stavbruk, kanting, knebruk, tyngden inn i bakken, trykkregulering, skjærende svinger etc. Det er viktig at utøver behersker stoppeteknikker godt.

### *Forberedelse til kjøring*

De fleste sjekker eget utstyr. Sikkerhetsbindingene skal være riktig innstilt slik at de løser seg ut ved fall, og de som har behov må få hjelp til å sjekke utstyr. Både alpinist og ledsager bør bruke en vest som viser at det er synshemmede i bakken. Vesten er gul med et horisontalt svart bånd. Lydutstyr er en fordel også i alpint.

De fleste svaksynte finner heisen på egenhånd, men synshemmede bør av sikkerhetsgrunner ikke kjøre heisen alene. Alle sikkerhetsregler og forsiktighetshensyn må gåes nøye gjennom, både før påstigning, under kjøringen i heisen og ved avstigning. Rutinerte utøvere kan benytte singelheiser, men da må ledsager kjøre foran for å informere om avstigning.

### *Ledsagers plassering*

Ledsagers plass i bakken kan variere. Mange vil ha ledsageren foran. Svaksynte kan ofte ha god hjelp av å ha en mørk kontrast foran seg, og blinde følger lyden om den er rett foran. Avstanden til den synshemmede er viktig, og 5 - 10 meter er gunstig for svaksynte. Blinde foretrekker å kjøre så nær ledsager som laget klarer. Noen vil ha ledsageren på siden, og lydkontakten blir da bedre. Ønsket om en bestemt side kan være betinget av vane eller at løperen har noe sidesyn. Ved å kjøre på siden får en lett fysisk kontakt dersom dette skulle være nødvendig. For å kjøre så selvstendig som mulig foretrekker enkelte å ha ledsager bak. Det gir delvis kontroll over utøver, og du kan planlegge hvor dere skal kjøre. Utøver hører også stemmen godt.

### *Anvisninger*

Under kjøring gis det fortløpende informasjon, og denne gjøres så kort og presis som mulig. Også her henvises det til langrenn, og i prinsippet kan anvisningene forgå på samme måte i alpint, men vi må tilpasse kodene til alpine begreper. Forslag til anvisninger kan være:

- Venstre/høyre sving.....nå!
- Rett fram.
- Stopp.....nå!
- Bråstopp!

I slalåm er det mest vanlig bare å gi informasjon om hvilken side det skal svinges til. Dette kan gjøres ved å si høyre/venstre eller ved forskjellige lydsignaler. Noen svaksynte ser ledsager, andre kan se en eventuell merking av løype. Det kan også være aktuelt å si ifra hvis det kommer et heng i bakken eller det holder at bakken beskrives før dere setter utfor.

### *Konkurranseskjøring*

Det finnes to hovedformer av konkurranseskjøring: (1) kjøring med ledsager, og (2) kjøring med akustiske porter.

Kjøring med ledsager forutsetter at løper og ledsager kjenner hverandre godt. Gjennom en løype med god bredde i portene kjører ledsager foran, og med hodet dreid til den siden

svingen utføres ropes et kjent signal. Løper må kjøre så nært ledsageren som mulig for best sikkerhet og presisjon. Ledsageren må legge traseen ut fra innerporten, slik at løperen går klar.

Konkurranseskjøring med akustiske porter har den fordel at den synshemmede kjører alene og utnytter hørsel og følelsesapparatet. En løype settes på normalt vis, fortrinnsvis en storslalåmløype med runde jevne svinger. Ytterporten kan fjernes for bedre sikkerhet. En person stiller seg ved innerporten med front opp mot løypen. Når løper passerer porten ovenfor, begynner portmarkøren å rope et fra før kjent signal. Innerporten kan fjernes og portmarkøren kan refereres til som port. Portmarkøren fungerer også som portvakt, og dersom en av sikkerhetsgrunner må flytte seg, må det avgjøres om portpasseringen var korrekt. Løper får beskjed om hvilken side den første porten skal passerer. Det er viktig at alle tilskuere er stille mens løpet pågår.

Hver løper bør ha med en ledsager som kan assistere dersom løper faller og må ledsages vekk fra løypen. Ledsageren kan kjøre et stykke etter løper på siden av løypen og ellers assistere mellom omgangene.

---

## LEDSAGING PÅ SYKKEL

---

Det å være pilot på tandemsykkel er ikke vanskelig, men teori må suppleres med erfaring. Den synshemmede og ledsager utgjør et lag og ledsagerteknikken bør være et resultat av samarbeid over tid. Vårt bidrag er å gi en generell rettleiding som kan være til hjelp i utformingen av individuelle løsninger.

### Generelle råd

- Opprettelsen av et gjensidig fortlørlig forhold er en forutsetning. Avklar ambisjonsnivå og ikke lov mer enn du kan klare. Snakk om risiko med voksne. Du skal gjøre ditt beste, men den synshemmede har selv ansvar for egen helse.
- Pilot/rytter må sammen komme fram til måter å ledsage på, og hvilke informasjon som skal gis. Gi korte og presise anvisninger, og pass på at disse er korrekte.
- Orienter om terrengets beskaffenhet, angi avstand til høyre/venstre og motbakker.
- Tandemsykling er et samspill mellom to ryttere på en sykkel, og begge skal ha effekt av treningen.

Enkelte holder sykkelen sin i orden selv, andre gjør dette med hjelp av familien. De fleste trenger imidlertid hjelp til vedlikeholds- og reparasjonsarbeid. Pilot bør sette seg inn i hvordan sykkelen fungerer, hvordan den skal vedlikeholdes, og hvordan den skal repareres. At sykkelen er i god stand er like viktig for piloten som for rytter!

### Forberedelser

De fleste ønsker god forhåndsinformasjon om løypa. Dette kan være løypeprofil (stigninger, utforkjøring og terrengets beskaffenhet), veidekket, veiens bredde, trafikksituasjon osv. Kunnskaper om den situasjonen man skal ut i skaper trygghet. Husk at dere er to som skal på samme sykkel, og påstigningen kan foregå på forskjellig vis. Rytter kan velge å sette seg på sykkelen først eller dere kan stige på samtidig. Dette kan innøves ved f. eks nedtelling eller andre former for anvisninger fra piloten.

Før du forsøker deg som pilot bør du prøve sykkelen på egen hånd. Tandemsykkelen er både lengre og tyngre enn en singel sykkel, og dette innebærer at du må beregne noe lenger bremselengde og svingradius. Det å holde tandemsykkelen på stø kurs krever god balanse og bør føles før pilot kaster seg ut i pilotarbeidet. Når dere begynner å sykle sammen, start med en tur i vanlige omgivelser hvor du og rytter kan jobbe med å finne en felles rytme, og lære hverandre å kjenne.

## **Anvisninger**

Den viktigste instruksjonen pilot gir under sykkelturen er hvordan det skal sykles etter terrenget. Pilot og rytter må sammen finne rutiner for skifting av gir og hvilke informasjon som skal gis om:

- bakker: slake/bratte, begynner/slutter
- svinger: skarpe/slake, høyre/venstre
- underlagets beskaffenhet
- humpete vei, overgang asfalt/grus osv

Informasjon om terrenget bør gis i så god tid at rytter kan forberede seg på de forandringer som kommer. Noen ryttere vil ha informasjon om hvor i løypa de befinner seg, hva man passerer osv. Pilot må ikke glemme egen konsentrasjon:

- Ferdes dere i trafikken, har pilot ansvaret og må kunne trafikkreglene.
- Riktig bruk av anvisninger for høyre og venstre er svært viktig for et tillitsforhold. Piloten er «den synshemmedes øyne», og som de må kunne stole på for å føle tillit til.
- Spør om du er usikker! Skal begge ha glede av syklingen er tillit viktig.
- De fleste vil ha tilrop, men noen går sure av dette. Avtal hva som er ønskelig.

Den tilleggsinformasjon rytteren bør få i konkurranser er:

- Opplysninger om eget og viktige konkurrenters startnummer.
- Informasjon om konkurranse, arena, toalettforhold osv.
- Gjennomgang av løypeprofil og taktikk. Felles målsetting er nødvendig for å unngå misforståelser og irritasjon.

Pilot/rytter er i en konkurransesituasjon et lag som må yte optimalt for å nå det mål som er satt. Piloten må derfor gi nødvendig sekundering i løypa for å holde laget à jour med situasjonene til en hver tid. Overdreven snakk eller tilrop kan virke negativt på yteevne og bør generelt unngås.

---

## **LEDSAGING PÅ FOTTURER**

---

Å kjenne naturen på nært hold, få mosjon samtidig som man føler samhold med andre mennesker, er gode opplevelser å ta med seg i hverdagen. Dette kapittelet belyser forhold rundt det å ledsage på turer i skog og mark, og på fjellet. Det er en generell rettleiding, hvor vi har forsøkt å dekke de fleste problemer som kan oppstå. Seende turkamerater er en forutsetning for at synshemmede skal få oppleve en fotturs gleder.

### *Naturopplevelser*

Svært mange ønsker at naturen rundt blir beskrevet, og ledsager bør henlede oppmerksomheten på spesielle ting underveis, og eventuelt gå nærmere for at den synshemmede kan få se. En kikkert kan være nyttig, og kan øke utbyttet av turen. Det er

igjen viktig å understreke de ulike individuelle behov som ledsageren må ta hensyn til. Diskuter hvilke ønsker det er for beskrivelser av terrenget, utsynet fra et utsiktspunkt eller naturdetaljer. Naturopplevelse er en kombinasjon av sanseinntrykkene fra syn, hørsel, lukt, smak og berøring. Seende får raskt et overblikk over naturen, fra de minste detaljer til den vidstrakte utsikt. For blinde, og delvis også for svaksynte, er det fjernorientering og ikke nærorienteringen som er problematisk. Blinde og svaksynte lar hendene føle over detaljene, en blomst, et tre, en mosebunn o.l. Hørselen fanger opp fugler som synger, vinden som suser og bekken som klukker. Duften av skog, kløvereng, blomster og vær utfyller de øvrige sanseinntrykkene. Tross av sitt manglende syn, får synshemmede sanseinntrykk som gir opplevelse av naturen som omgir dem.

De mange lydinstrykk i hverdagen oppleves ofte som ubehagelig støy fordi en ikke kan se hva som er opphavet til lydene. Å oppleve stillheten i naturen kan være av stor betydning for trivsel ute, og noen vil ønske seg stillhet og ikke for mange og lange beskrivelser. Vær åpen for reaksjoner og ønsker med tanke på å finne en god balanse mellom stillhet og informasjon. Som ledsager bør du også være lydhør overfor den synshemmedes observasjoner og opplevelser.

Den synshemmede kjenner om det er sol, regn, vind eller stille, men ser ikke uværsskyer o.l. som kan gjøre det nødvendig å ta visse forhåndsregler. Det kan dermed vanskelig avgjøre om det f. eks vil kunne komme flere regnbyger eller om varig oppholdsvær kan ventes.

#### *Fysisk trening*

Synshemming kan føre til passivitet og liten fysisk utfoldelse, og en begrensende faktor er praktiske problemer med å komme seg ut. Synshemmede etablerer ofte en ansent holdning fordi de går med «bremsene på». De er redde for å gå på noe, snuble i en kant o.l., og dette skyldes blant annet at balansen er noe redusert. Turer i skog og mark, og på fjellet, under trygg ledsaging vil kunne øke fysiske kapasitet, føre til en ledigere (mer dynamisk) holdning og gange, og bedre balanse.

#### *Mestringsopplevelse*

Fotturer sammen med seende vil under gunstige forhold kunne gi stor tilfredsstillelse ved at en erfarer at funksjonshemmingen ikke nødvendigvis hindrer en i å delta i fysisk aktivitet. Dette er erfaringer som kan gi økt tro på egne muligheter og virke positivt på selvbilde.

#### *Integrering*

Integrering innebærer å bli akseptert som et medmenneske som fungerer sammen med seende i undervisningssituasjon, i familien, på fritida og i arbeid.

#### *Rekreasjon*

Fotturer gir muligheter til gjenskapende opplevelser som fornyer kontakt med naturen. Dette får synshemmede til å føle at sanser og muskler brukes, men også det verdifulle i å oppleve kontakt, samhörighet og felles opplevelser med andre. Fotturer kan være en verdifull avkobling og variasjon fra hverdagslige rutiner.

### **Generelle råd**

- Opprett et gjensidig fortrolig kontaktforhold.
- Ledsageren og den synshemmede må sammen komme fram til måten å ledsage på. En bør ikke prate unødig mye. Stillheten og naturens lyder kan være viktig.
- Gi informasjon om hindringer, og spesielle hindringer som glatte steiner, røtter, kvister, humper o.l., 2-5 skritt før dere møter dem. Orienter om veien, stien og terrenget. Gi

informasjon om større terrengformasjoner, som lengre bakker, myrer o.l., samt om terrenget ved siden av stien.

- Pass på at anvisningene ikke kan misforstås. Dette gjelder særlig ved anvisninger til høyre eller venstre.
- Hjelpe ikke mer enn nødvendig. Dra eller skyv aldri den synshemmede.
- Opptre naturlig - vær rolig og avslappet.
- Velg tur etter evne, og la den synshemmede bestemme tempo og pauser. De går ofte mer anspent enn seende, og selv med samme treningsgrunnlag blir de raskere slitne.
- Bruk tid i pausene til å informere om naturen, hvor langt dere er kommet o.l.

### **Råd for ledsaging i ulikt terreng**

Det er ulike måter å ledsage på under en fottur - snakk sammen slik at dere kommer fram til den måten dere synes er best. For å unngå store hindringer og kunne velge letteste vei, må ledsager på forhånd orientere seg godt om den veien en har tenkt å følge. Når ledsager orienterer om løypas profil, orienteres det om hvor anstrengende turen vil bli og hva som er målet for turen. Etter hvert som dere blir kjent, og den synshemmede lærer å tolke informasjon om terrenget gjennom ledsagers bevegelse, vil en del informasjonen ikke være nødvendig å gi muntlig.

#### *Flatt terreng*

Blinde som er trent i å gå med førerhund, klarer seg i de fleste tilfeller godt alene. Mange svaksynte vil også klare seg uten fysisk kontakt dersom veien/stien har en jevn overflate og er uten hindringer. Vær oppmerksom på at spesielle lysforhold kan gjøre den svaksynte praktisk blind. Gå ikke for langt foran, spesielt når dere går sammen med mange andre. Sterke farger på klærne kan gjøre det lettere å gjenkjenne ledsageren, og solbriller eller skyggelue kan bedre forholdene for svaksynte i sterkt lys.

Den vanligste måten å ledsage de som trenger fysisk kontakt, er å gå ved siden av hverandre. Den synshemmede går et skritt bak og holder den seende i overarmen eller albuen. Det er også mulig å bruke en reim eller en stokk. Dette gjør det mulig å svinge ledigere med armene, og dermed oppnå en mer avslappet og normal gange.

#### *Bratt terreng - oppover og nedover*

Mange ønsker at ledsager går foran. Av praktiske grunner må avstanden økes noe, men ikke lenger enn at man har nærkontakt. Dersom ledsageren bærer sekk, kan den synshemmede holde i sekken, eller man kan gå ved siden av hverandre. I mange tilfeller kan det være godt å holde en stokk mellom ledsager og den synshemmede. I nedoverbakke er det en god løsning å holde på skulderen eller sekken til ledsager.

#### *Ulendt terreng*

Ledsager kan med fordel gå foran, spesielt når stien blir smalere eller hindringer skal passeres. Å holde i sekken, reimer som henger ned fra sekken eller en stav er alle gode metoder. Stav er et meget godt hjelpemiddel. Dette er en ca. 1,5m lang lett stav (f. eks bambus) som holdes horisontalt mellom ledsageren og den synshemmede som går bak. Med litt trening vil den synshemmede kunne lære å kjenne bevegelsene til ledsageren, og på den måten føle terrengets karakter. Videre får den synshemmede litt tid på å innstille seg på ujevnheter i terrenget. Ledsager og den synshemmede må ha samme takt når de går, slik at de kan svinge normalt med armene. Begge får dermed en ledigere gange enn når den synshemmede holder i albuen.

### *Bruk av mobility-stokk*

De fleste blinde bruker stokk når de beveger seg ute alene. Stokken brukes både som en støtte og for å føle hindringer. Den brukes diagonalt, og pendler fra side til side foran kroppen. Mange svaksynte bruker også stokk, og bruken er for enkelte avhengig av lysforholdene. Ledsageren kan vise hindringer på stien med stokken, f. eks hvilken stein som er best å trå på.

---

## **LEDSAGING AV RYTTERE**

---

En forutsetning for at synshemmede skal trives på hesteryggen er trygghet, og trygghet oppnås ved god kontakt mellom ledsager og rytter. Ved siden av å ha kjennskap til hest og ridning er det viktig at ledsageren har noe innsikt i den synshemmedes situasjon og de mest vanlige former for ledsaging. Dette kapitlet belyser en del forhold angående ledsaging av ryttere. Det er en generell rettledning ment som en inspirasjon og hjelp til ledsagere, og endelig utforming av ledsagerteknikker bør komme som et resultat av et samarbeid mellom rytter og ledsager.

### **Generelle råd**

- Opprett et gjensidig fortrolig kontaktforhold - ledsager og rytter må sammen komme fram til måter å ledsage på og hvilke informasjon som skal gis.
- Rytteren vil innledningsvis ha behov for mye instruksjon, og det er derfor viktig at ledsager selv kan ri, for på den måten å kunne hjelpe til med korrigerende av sittestillinger, bruk av sjenkler, grep på tøyler, overgang fra skritt til trav, galopp osv.
- Rytteren skal føle seg trygg, men ikke overbeskyttet. Gi tid til å utføre oppgaver slik at følelse av mestring oppnås.
- Oppfør deg rolig, men bestemt, så både hest og rytter føler seg trygge.
- Slipp ikke hesten før rytter er moden. Rytter skal ikke utsettes for overraskelser.
- Pass på at dine anvisninger er korrekte og ikke kan misforstås.
- Orienter rytter om omgivelsene ved rideskolen, gangveier fra volte til stall, toaletter osv. La rytteren få tid til å bli kjent i området.
- La rytteren få god tid til å orientere seg om volten, tegnangivning eller lydsignaler og deres betydning. Lag gjerne en modell/relieffkart til å kjenne på. Mange kan ikke nytte synsinntrykk som korrigerende av egen ridning, så finn derfor ut hvor mye rytteren ser. Svaksyntes behov for hjelp kan variere fra dag til dag og fra situasjon til situasjon.
- En blind rytter har kun lydinntrykk og hukommelsen å spille på. Prat ikke unødvendig under instruksjonen, vær kort og konsis, så rytteren kan konsentrere seg.
- Under et stevne er rytter ofte i nye omgivelser og trenger mer hjelp enn vanlig. Du må orientere om området, så vel som program/motstandere, tidsskjema osv. Spør hva som ønskes av informasjon, og stå til rådighet der det er nødvendig.

### **Trening i volte**

Gi beskjed om side for av og påstigning av hesten. Orienter om volten, hvor i volten rytter befinner seg, om svinger på langside osv. Gi konsise beskjeder om overganger mellom skritt, trav, galopp. Unngå overraskelsesmomenter, husk at den synshemmede ikke ser hva andre ryttere gjør, de trenger muntlig forklaring og god tid. Demonstrasjoner hvor du baner rytteren inn i bevegelser, eller rytteren får kjenne på andre kan være nødvendig. Forøvrig gjelder ordinære instruksjonsprinsipp.

## Terrengridning

Når dere skal ri i terrenget vil behov til ledsaging variere fra rytter til rytter basert på synsevne og ferdighet. Noen generelle forhold bør ledsager være oppmerksomme på:

- Rytteren bør før turen få en orientering om den løypa dere skal ri.
- Under turen bør det gis beskjed om terrengets beskaffenhet, dvs. ulendt/kupert terreng, oppover/nedover, bratte skrenter, svinger til høyre/venstre, hindringer, steiner/grøfter, hvor vil hesten hoppe, og kvister, greiner o.l. i hodehøyde.

Ved terrengendringer må rytteren få informasjon i så god tid at han/hun får tid til å endre sittestilling osv. på en funksjonell måte. Hvilke hjelp rytteren forøvrig vil ha, må avtales med hver enkelt, som hvor ledsager skal ri, avstand til hesten foran osv.

## Veiledning for ropere ved dressurkonkurranser for blinde ryttere

1. Lær deg dressurprogrammet meget godt, slik at du hele tiden vet når **din** bokstav er den aktuelle for rytteren.
2. Rytteren har krav på å få ri to ganger rundt firkantsporet før start, en gang på hver hånd. Dette er for at rytteren skal høre ropernes stemmer.
3. Så fort rytteren nærmer seg en bokstav, regnes den som aktuell (selv om rytteren har forvillet seg ut av programmet og behøver hjelp av roper til å lokalisere seg), og da skal det ropes høyt og tydelig. Når rytteren har passert bokstaven stopper man.
4. I skritt bør roper begynne straks før den forrige roper slutter. I trav bør roper begynne umiddelbart etter at rytteren har passert foregående bokstav. I galopp bør roper begynne mens rytteren er ved den foregående bokstav.
5. Rop alltid rett mot rytteren.
6. Bokstavene **I** og **G** markeres med ropere.
7. Roperen skal stå 2 meter innenfor firkantsporet.
8. Ved holdt på midtlinjen skal roperen stå 2 meter fra bokstaven på midtlinjens retning.
9. Ved L, I og G må roperne flytte seg når rytteren vender opp midtlinjen.

---

## LEDSAGING I SVØMMEHALLEN

---

Å ta seg av svømmeren under trening er trenerens jobb, men det kan være utøveren trenger ledsager i garderobe osv.

## Generelle råd

- En forutsetning for et vellykket resultat er opprettelse av et gjensidig fortrolig kontaktforhold, og en toveis kommunikasjon mellom svømmer og ledsager.
- Måten å ledsage på, og hvilke informasjon som skal gis, må bestemmes av ledsager og svømmer i fellesskap.
- Klare arbeidsoppgaver bør gis. Det kan være vanskelig å holde på konsentrasjonen til svømmeren, da han/hun ikke får synsinntrykk som appellerer til imitasjon.
- Korte og konsise beskjeder bør gis, unødvendig prat bør unngås.
- Ledsageren må ikke hjelpe mer enn nødvendig. Utbyttet av treningen blir som regel større når svømmeren mestrer treningen mest mulig på egenhånd.

For at svømmetreningen skal oppleves mest mulig positiv, bør ledsager være oppmerksom på følgende:

#### *Veien til, og omgivelsene rundt svømmehallen*

Dersom svømmehallen ligger i lokalmiljøet vil vedkommende som regel finne fram ved egen hjelp. I mange tilfeller vil imidlertid veien til og fra treningen være et problem, da synshemmede ikke kjører bil selv. Transportproblemet må leder/trener, idrettslaget, foreldre/forsatte og ev. kommunen finne en løsning på sammen med svømmeren.

En orienteringsrunde for å vise utemiljø rundt svømmehallen er ofte av betydning. Et personlig forhold til og kunnskap om svømmehallens beliggenhet kan være en motivasjonskilde for videre svømmetrening.

#### *Svømmehallens innemiljø*

For en som har benyttet samme svømmehall over lengre tid, går det som regel greit å finne fram. Forholdene i svømmehallen på det aktuelle tidspunkt med hensyn til masse folk, nye rutiner, forandringer på plassering av gjenstander etc. vil være av betydning for om svømmeren klarer seg på egen hånd. For en som er ny i svømmehallen, er det noen momenter som ledsager må være oppmerksom på. Svømmeren vil ha behov for en god orientering i svømmehallen før en starter treningen.

Det er viktig å bli gjort kjent med:

- garderobe, dusj, toaletter, trapper og dører
- hvor en kan få informasjon, hvor vekten sitter
- utstyr og andre gjenstander (stupebrett, startpaller, bord, plaskebasseng o.l.)

Under omvisningen bør en bruke god tid slik at svømmeren får anledning til å ta og føle på ulike gjenstander, og spørre om det er ting en lurer på. Når det gjelder dusj er det viktig å informere om hvordan denne fungerer med hensyn til varmt- og kaldtvannskraner, eller om det er blandingsbatteri.

Som ledsager bør en huske at dørene skal være helt åpne eller helt lukket. Det kan være lurt å minne om at gulvene i garderobe, dusj og hall ofte er glatte. Svømmeren bør lære å sette tåballen først i gulvet, istedenfor å gå på hælene. Ved å gå på denne måten har vedkommende bedre kontroll dersom han/hun skulle gli.

#### *Miljøet i og rundt bassenget*

Å føle trygghet er vesentlig for at læring skal finne sted, og derfor må ledsager/trener alltid være med i bassenget første gangen. Det må orienteres om trapper, skvalperenne, rekkverket, samt bassengets størrelse og form. Det må i tillegg orienteres om dybdeforhold, og hvordan overgangen fra grunne til dybde er. Brå overganger fra grunne til dyp oppleves som et utrygghetsmoment dersom det ikke er informert om dette, og det kan være lurt å markere overgangen med en bandedeler. Dette vil kunne føre til en friere bevegelse uten angst for dypet, spesielt dersom svømmeren ikke er svømmedyktig.

Det må også orienteres om startblokker og stupebrett. Det er ingenting i veien for at en synshemmet kan benytte startstup eller andre former for stup, men det er viktig at ledsager/trener er med for å veilede og gi klarsignal så det ikke oppstår kollisjoner med andre som oppholder seg i bassenget.



## Ledsaging

### *Trening sammen med andre synshemmede*

Noen ønsker egne baner når de skal trene, og forholdene må legges til rette slik at den synshemmede skal føler seg trygg i bassenget. Det er imidlertid ofte rift om brukstimer, og det må være mange i vannet om gangen. Det er derfor viktig å tilrettelegge slik at både synshemmede og seende får utbytte av treningen. De som svømmer i samme bane må svømme omtrent like fort. Mange kan trene i bane sammen med andre, noe som også gjelder blinde. Imidlertid kan det virke som om problemene øker proporsjonalt med graden av synshemming. Når flere synshemmede svømmer i samme bane er det også et spørsmål om kommunikasjon mellom trener og svømmer. Det er viktig med informasjon om plassering i banen, også i forhold til andre svømmere. Dette vil også være med på å dempe den frykten enkelte synshemmede har for å svømme i samme bane som andre synshemmede.

### *Hjelp ved vendinger*

Noen skimter kanten og kan vende uten hjelp, andre trenger hjelp. Mange ønsker informasjon om hvor langt det er igjen til kanten. Dette kan gjøres på følgende måter:

- Ledsager kan foreta nedtelling etter hvert som svømmeren nærmer seg kanten.
- Ledsager gir et klapp i hodet rett før vending. Dette må avtales slik at klappet kommer i rett tid og til samme tid hver gang.

Det kan være andre varianter for varsling. Det vesentlige er at ledsager og svømmer avtaler hvordan de skal gjøre det.

### *Forhold som vanskeliggjør bevegelse alene i svømmehallen*

- I svømmehallen tar den synshemmede av briller/linser og syn blir dårligere enn vanlig.
- Lysforholdene i svømmehall er ofte spesielle, og dette kan også føre til vansker.
- Når det er mye folk i bassenget, kan svømmeren bli redd for å støte på andre.
- Støy kommer med mye folk og kan virke frustrerende, og akustikken i svømmehallen kan skape forvirring. Derfor vil et rolig og trykt miljø i svømmehallen være å anbefale.
- Gjenstander som svømmeføtter, flyteplater osv. må ligge på bestemte plasser.

## Ledsaging under konkurranser

Når utøveren har deltatt på mesterskap, vil han/hun bli kjent med rutinene, samt innarbeide egne rutiner. For å kommet til dette nivået er det flere ting å bli kjent med:

- Hvordan gjennomføres innsømming? Hva er lov og hva er ikke lov?
- Avholdes det oppmøte før gjennomføring av distansene? Hvor/når er oppmøte?
- Under konkurranse kan trener/leder bistå med hjelp til å gi et signal til utøver når innslag og vending skal skje. Det er ikke lov til å kommunisere muntlig mellom svømmer og trener/leder under konkurranse.
- Svømmeren skal ha informasjon om mulighetene for utsvømming, og ev. hvor dette er.
- Hvordan gjennomføres premieutdeling? Hvor og når skal de ev. møte opp?
- Under konkurranse vil det være mye støy i svømmehallen, på grunn av høy musikk, mye folk, stor stemning, og hele tiden oppdatert informasjon om stevnet.

Ledsager kan avlastes av andre utøvere underveis i mesterskapet, men under konkurransen bør det være en leder/trener som har hovedansvaret for den synshemmede. Svømming er en individuell idrett, og de aktive blir svært selvstendige og individualisert under mesterskap. De aktive vil i størst mulig grad forberede seg best mulig til egen innsats, og om de har kapasitet til annet enn selv å konkurrere, må være opp til den enkelte å avgjøre. Blir en utøver pålagt å være ledsager for en synshemmet, kan dette resultere i negative erfaringer for alle parter.

---

## HISTORIKK – IDRETT FOR SYNSHEMMEDE

---

Christiania Blindeinstitut ble opprettet i 1861 og allerede på denne tiden var en opptatt av å gi et idrettstilbud. Elevene hadde 4 timer kroppsøving hver uke, noe som var et større timeantall enn i noe annet fag. I 1912 sto Dalen offentlige blindeskole ferdig med egen gymsal, svømmehall og skøytebane. I midten av 1930-årene fikk skolen også egen fotballbane. Fra 1925 var Dalen barneskole for blinde barn fra hele landet, mens yrkesskolene lå i Oslo. Kroppsøving var en viktig del av fagtilbudet ved skolen helt til den i 1975 ble flyttet til Tambartun i Heimdal.

Mulighetene til å drive idrett var ikke like stor etter at ungdommene begynte på yrkesskolen i Oslo. Guttene gikk på Christiania Blindeinstitut, mens jentene fikk et tilbud ved Blindemisjonen. Etter at yrkesskolene for jenter og gutter ble slått sammen og fikk nybygg på Huseby, ble mulighetene til å drive idrett bedre. Huseby offentlige skole hadde svømmehall og gymsal da den sto ferdig i 1953, og idrettsplassen stod ferdig 4 år senere. Huseby ble et senter for idrettsaktivitet og konkurranser for blinde.

Først i 1960-årene begynte idrett for blinde å komme i faste former utenfor skoleverket. I 1961 fikk synshemmede stille til start i to heat i svømming under Oslo-lekene, og vinteren 1962 arrangerte Erling Stordal skikurs for blinde på Beitostølen. Dette ble i 1964 til det årlige Ridderrennet. Da de første helsesportslagene startet sin virksomhet tidlig på 60-tallet, ble det samtidig opprettet egen grupper for blinde i de fleste helsesportslag. I 1967 ble det arrangert NM i friidrett og svømming for synshemmede, og i 1969 ble det første Nordiske mesterskap på ski arrangert på Beitostølen.

Fra 1975 til 1979 hadde Norges Blindeforbund (NBf) en idretts- og helsesportskonsulent. I 1979 ble det inngått en avtale mellom NBf og Norges Handikapidrettsforbund (NHIF) om at NHIF skulle opprette et eget utvalg for synshemmede. Fra 1979 hadde NHIF ansvar for å organisere idrett for synshemmede. Ansvar ble overført til Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (NFI) da NHIF i 1997 ble lagt ned, og NFI opprettet. Ved utgangen av 2007 ble NFI oppløst, og ansvar for idrett for synshemmede ligger nå i det enkelte særforbund.

### *International Blind Sport Federation (IBSA)*

IBSA ble dannet i Paris 1981 og er synshemmede idrettsutøveres internasjonale idrettsorganisasjon. Organisering av idrettsaktivitet og konkurranser for synshemmede er den grunnleggende målsetting for organisasjonen. IBSAs motto er *Capable of everything* og reflekterer organisasjonens innstilling. Drivkraften er overbevisningen om at synshemmede idrettsutøvere kan nå alle de mål de setter seg. For mer informasjon se [www.ibsa.es](http://www.ibsa.es).

---

## AKTUELLE ADRESSER

---

Norges idrettsforbund og olympiske og paralympiske komité  
www.idrett.no

International Blind Sport Federation (IBSA)  
www.ibsa.es

International Paralympic Committee (IPC)  
www.paralympic.org

Ridderrennets venner (RRV)  
www.ridderrennet.no

Norges idrettshøgskole (NIH)  
www.nih.no

Tambartun Kompetansesenter  
www.ks-tambartun.no

Huseby Kompetansesenter  
www.statped.no/huseby

Beitostølen Helsesportssenter  
www.bhss.no

Valnesfjord Helsesportssenter  
www.vhss.no

CatoSenteret  
www.catosenteret.no

Norges Blindeforbund  
www.blindeforbundet.no

Vestlandske blindeforbund  
www.vestlandske-blindeforbund.no

«Assistanse»  
www.assistanse.no

---

## LITTERATUR

---

Bartlett, I.; Halvorsen, G.; Sundbø, E. (1990). Kroppsøving for synshemmede: Hvordan tilrettelegge gymtimene med en synshemmet elev i vanlig klasse. Oslo, Rådet for videregående opplæring.

Bredahl, A.M (1997). Kan man løbe fra problemene? Om utvikling, synshandicap og idræt. Hans Reitzels Forlag, København.

Bull, E. m.fl. (1984). Med funksjonshemmede i bassenget. STUI, Universitetsforlaget, Oslo.

Haaberg, A. (2000). Et undervisningsopplegg om øyet. Høgskolen i Volda.

Karlsrud, K.(red) (1988). Orienteringshemmet; Blinde og svaksyntes krav til fysisk planlegging - en veiledning. Universitetsforlaget, Oslo.

Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund (1982). B-kurs kompendium Handikapidrett Utdanningsutvalget, Oslo (*Hefte nr. 5, nr. 9/10 og nr. 11/12*)

Aadland, H. (2000). Integrering av funksjonshemmede i norsk idrett. Ei historisk undersøkelse av organiseringa av idrett for funksjonshemmede fram til danninga av Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund i 1997. Norges idrettshøgskule.