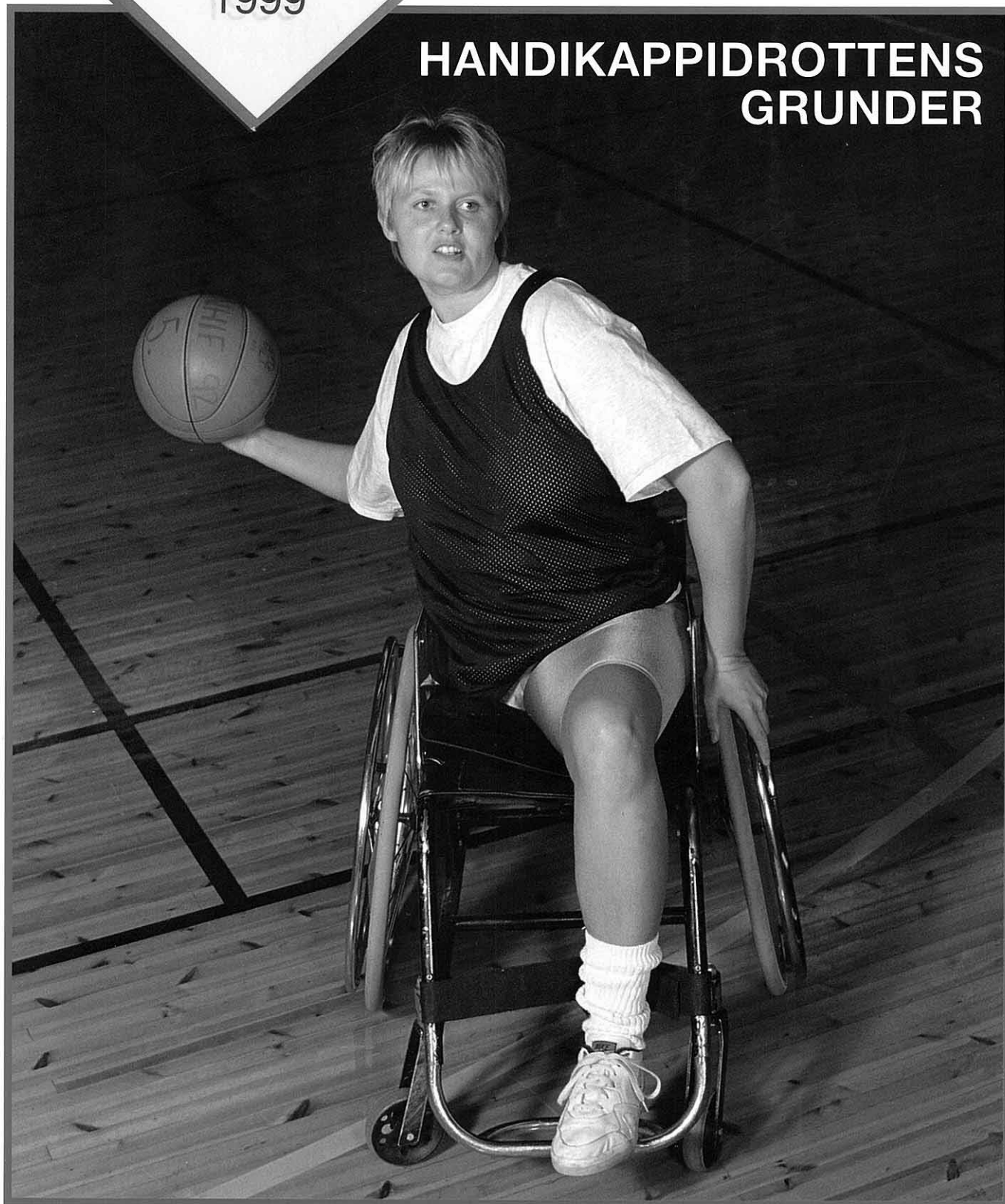


PUBLIKATIONER
1999

HANDIKAPPIDROTTENS GRUNDER



SIU

Suomen Invalidien Urheiluliitto
Finska Handikappidrottsförbundet
Finnish Association of Sports for the Disabled

Suomen Invalidien Urheiluliitto
Finska Handikappidrottsförbundet
Finnish Association of Sports for the Disabled

Pyörätuolit joka lähtöön PT-Keskuksen laajasta valikoimasta

Sopur Allround 615

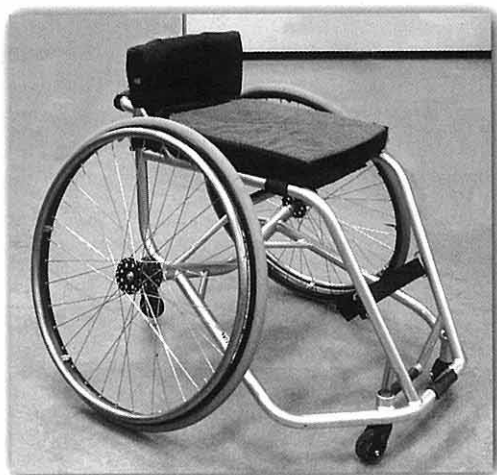


Uunituore Allround 615 edustaa uutta pyörätuoli-suunnittelua, jonka mukaan rungon tasapainotus ja istuinsäädöt tehdään istuinosaan siirtämällä. Näin istuma-asennon ja tasapainotuksen muuttaminen ei vaikuta akseliväliin ja pyörätuolin ulkomitat pysyvät vakiona.

Futuristinen uutuu

- runkomateriaali alumiini
- istuinverhoilu tarrasäätöinen
- selkäosaverhoilu pehmustettu, tarrasäätöinen
- levy laidat vakiona
- kuljetuspyörät 24- tai 26-tuumaiset
- tukipyörät kokokumia 3", 4" tai 5"
- istuinleveys 32 - 44 cm
- istuinsyvyys 34 - 44 cm
- selkäosakorkeus 27.5 - 45 cm
- runsas väri- sekä varustevalikoima

Pyörätuolit pelikentille



Activa

Moderni koripallotuoli, jonka kiinteäksi hitsattu, mittojen mukaan valmistettu, kaatumasteellä varustettu erittäin tukeva alumiinirunko antaa loistavat ajo-ominaisuudet ja maksimaalisen stabiiliuden kaikissa pelitilanteissa.



Melrose Rhino

Alumiinirunkoinen pyörätuoli, joka on rakennettu kestämään rugbyin rasitukset. Melrose Rhino valmistetaan puskuria ja kaatumasteitä myöten asiakkaan toiveiden mukaiseksi.

PT-keskus 

HANDIKAPPIDROTTENS GRUNDER

FINSKA HANDIKAPPIDROTTSFÖRBUNDET

Katri Kämäräinen, red.

Aija Saari, redaktionssekreterare

FHIF 1999

SIU



Utgivare
Finska Handikappidrottsförbundet

Redaktör
Katri Kämäräinen

Redaktörssekreterare
Aija Saari

Bilder
Petri Wilenius

Översättning
Björn Bjärländ

Foto
Lemberg / Gorilla / Mira

(c) 1999
Katri Kämäräinen
Lemberg / Gorilla / Mira
Finska Handikappidrottsförbundet

Layout
Liisa Suonpää

Forssan kirjapaino, Forssa 1999

ISBN 951-96758-8-4

Till läsaren

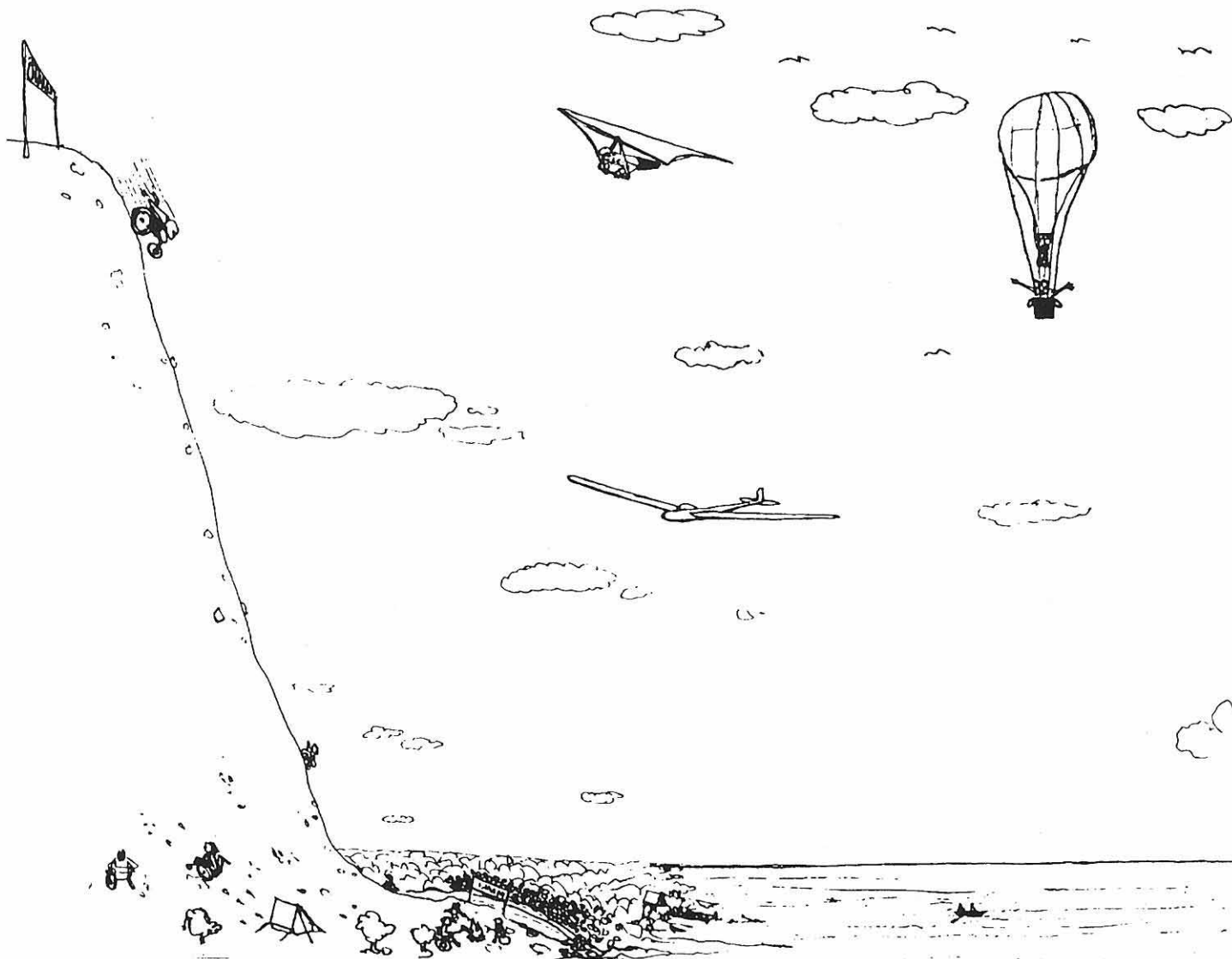
FHIF:s HANDIKAPPIDROTTENS GRUNDER behandlar de grundläggande aspekterna på motion och idrott för rörelsehindrade. HANDIKAPPIDROTTENS GRUNDER är i första hand avsedd att användas vid grundkurser i handikappidrott, där den kompletteras av föreläsningar, stordior, videofilmer, demonstrationer och praktiska övningar. HANDIKAPPIDROTTENS GRUNDER lämpar sig också för självstudier.

HANDIKAPPIDROTTENS GRUNDER är en ny utgåva av två tidigare versioner (1988 och 1991) som skrevs av bl.a. Antti Dahlberg, Pekka Häätinen, Jukka Kataja och Aija Saari. Deras texter har legat till grund också för denna utgåva. Ett varmt tack till dem.

Helsingfors den 27 september 1995

Katri Kämäräinen

Handikappidrottens grunder bygger på den finska utgåvan 1998, med Katri Kämäräinen som redaktör. Den svenska utgåvan är en reviderad och uppdaterad version. I revideringen deltog Katri Kämäräinen, Tarja Kolkka, Harri Lindblom, Timo Pasanen, Pertti Pousi, Johanna Hytönen och Aija Saari.



INNEHÅLL

1	HANDIKAPPIDROTT	4
	Sir Ludvig Guttman	4
	Specialidrott - anpassad idrott - hälsofrämjande motion	4
	Made in Finland: kommunala specialidrottsinstruktörer	5
	Bort med hindren - från attityder och miljö	5
	Handikappade med och organisera idrotten	5
2	INFORMATION OM RÖRELSEHINDER OCH SJUKDOMAR	6
3	BETYDELSEN AV MOTION OCH IDROTT	7
	Idrott - rehabilitering	7
	Målinriktad idrott	8
4	IDROTT FÖR BARN OCH UNGA	9
	Först basfärdigheter -	9
	- sedan idrottsgrenar mångsidigt	9
	I Futuurklubben är det liv och rörelse	10
5	MOTIONSIDROTT OCH HÄLSOFRÄMJANDE MOTION	10
6	IDROTT I PRAKTIKEN	11
	Tillbaka till naturen	11
	Ut på upptäcktsfärd	11
	FHIF:s nya landvinningar	11
	Kontrollerad risktagning	13
	FHIF:s FM-grenar	14
	Anpassning för alla	18
7	ATT ORDNA IDROTTSVERKSAMHET	18
	Assistenterna ger hjälp till självhjälp	19
	God planering är viktig	19
	Differentierad motionsgrupp	19
	Nyttiga hjälpmedel	20
	Minimera riskerna	20
	Handikappets eller sjukdomens inverkan på aktiviteterna	21
	Brist på instruktörer?	21
	Eller brist på grupper?	22
	Håll dina kunskaper och färdigheter aktuella	22
8	FHIF OCH ÖVRIGA ORGANISATIONER FÖR HANDIKAPPIDROTT	22
9	TÄVLINGSIDROTT FÖR HANDIKAPPADE	23
	Fair play genom klassning	23
	Samarbete med idrottsföreningar och grenförbund	24
	Paralympiaderna	24
	KÄLLOR OCH LITTERATUR	25

1 HANDIKAPPIDROTT

Sir Ludvig Guttman

Den internationella handikappidrottens historia kan uppdelas i två eror: tiden före och efter andra världskriget. Före andra världskriget var det främst döva som sysslade med handikappidrott. De hörselskadade hade internationellt en organiserad idrottsverksamhet redan i slutet av 1800-talet. Inom övriga handikappgrupper hade idrottsutövandet mycket tillfällig karaktär under seklets första årtionden.

Det andra världskriget bildade en vattendelare inom hela den internationella handikappidrottsrörelsen. Redan under kriget började man särskilt i England, USA och Tyskland använda idrott och motion i rehabiliterande syfte.

Som fadern till den internationella handikappidrottsrörelsen brukar man anse Sir Ludvig Guttman, en neurolog som flyttade från Tyskland till England. Han ledde Stoke Mandeville, ett rehabiliteringscenter för patienter med ryggmärgsskada. Under andra världskriget upp-

täckte man vilka enorma möjligheter idrotten erbjöd vid vården och rehabiliteringen av patienter som skadats svårt i kriget.

Specialidrott – anpassad idrott – hälsofrämjande motion

“Med idrottsverksamhet för specialgrupper avses motion och idrott för sådana personer som på grund av handikapp, sjukdom eller nedsatt funktionsförmåga eller på grund av sin sociala situation har svårt att anlita de motions- och idrottstjänster som allmänt erbjuds och för vilka idrott och motion kräver tillämpning och specialkunnande.” (Betänkande av kommissionen för specialgruppers motion och idrott år 2000; 1996).

Ca en fjärdedel av vår befolkning hör till dessa specialgrupper. Det är personer som har någon form av handikapp eller kronisk sjukdom, åldringar eller människor som bor på anstalter. En del av dem utövar samma idrotter som majoritetsbefolkningen och en del deltar i den motion och idrott som ordnas för specialgrupper. Det viktiga är att alla som vill och kan bereds tillfälle att idrotta och motionera i en form som passar dem själva.

DET TOTALA ANTALET DELTAGARE I MOTION OCH IDROTT FÖR SPECIALGRUPPER I MITTEN AV 1990-TALET

1. Kommunernas motionsverksamhet	50 000
2. Organisationer som ordnar motion och idrott för specialgrupper	60 000
- Finlands Handikappsidrottsförbund	10 000
- Lungskadeförbundet	10 000
- Hjärtsjukdomsförbundet	8 000
- Synskadades Centralförbund	5 000
- Idrott och Motion för Utvecklingsstörda	4 000
- Krigsinvalidernas Idrottsförbund	4 000
- Reumaförbundet	4 000
- mentalvårdsorganisationerna	2 000
- Dövas Idrottsförbund	1 000
- Idrottsförbundet för Transplanterade	1 000
- Diabetesförbundet	1 000
- Allergi- och astmaförbundet	1 000
- andra organisationer	8 000
3. Pensionärsorganisationer	20 000
4. Anstalter inom social- och hälsovården	40 000
- ålderdomshem	10 000
- rehabiliteringsanstalter	10 000
- hälsocentraler och sjukhus	10 000
- psykiatriska sjukhus	5 000
- institutioner för utvecklingshämjade	3 000
- anstalter för missbrukarvård och andra anstalter	2 000
5. Medborgar- och arbetarinstitut	10 000
6. Specialskolor och -institut	10 000
	Ca. 200 000

BEFOLKNINGSANDELARNA INOM MOTION OCH IDROTT FÖR SPECIALGRUPPER

Pensionärer

en miljon finländare, dvs. 1/5

- med ålderspension	ca 800 000
- med invalidpension	300 000

Handikappade

en halv miljon finländare, dvs. 10 %

- rörelsehindrade
- syn- eller hörselskadade
- utvecklingshämjade

Långtidssjuka

en miljon finländare, dvs. 1/5

- de vanligaste sjukdomarna är astma, reumatism, hjärtsjukdomar, diabetes, cancer samt mentala störningar

Med anpassad idrottsundervisning avses idrottsundervisning för personer som har särskilda behov i fråga om motion och idrott (Heikinaro-Johansson & Kolkka 1998). Med hälsofrämjande motion avses här motion som främjar och upprätthåller hälsan.

Specialidrott arrangeras av kommunernas idrottsväsen, olika organisationer med specialidrott på programmet, pensionärsorganisationer, anstalter inom social- och hälsovården, medborgar- och arbetarinstitut samt specialskolor och -institut.

Made in Finland: kommunala specialidrottsinstruktörer

På 1980-talet grundades inom undervisningsministeriet kommissionen för specialgruppers motion och idrott som avgav ett omfattande betänkande om utveckling av området, och från och med 1984 inrättades till sist idrottsinstruktörsjänster för specialgrupper i kommunerna.

De lokala idrottsinstruktörerna för specialgrupper planerar och organiserar motions- och idrottsverksamheten för handikappade, långtidssjuka och pensionärer inom sitt område. En fördel med systemet är dess bredbasighet: arbetet sker till stor del i samverkan med områdets organisationer, anstalter, sammanslutningar och kommunens olika förvaltningsområden.

I kommunerna finns drygt 75 specialidrottsinstruktörer. De största städerna kan till och med ha flera instruktörer. På mindre orter har man ibland inrättat tjänsten gemensamt för flera kommuner. Finns tjänsten inte på orten har kommunens idrottssekreterare eller fritidsväsen ansvaret för att specialgruppernas behov av motion och idrott tillgodoses.

Bort med hindren - från attityder och miljö

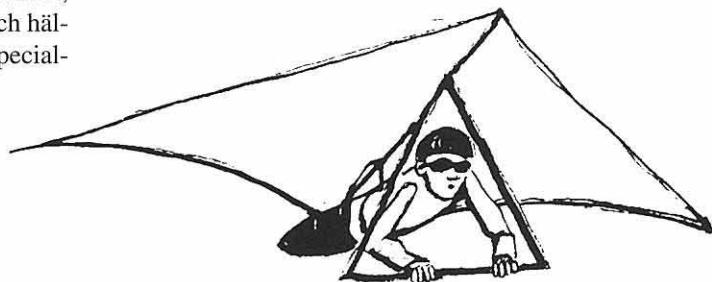
Integrationstänkandet uppstod på 1960-talet i Sverige och Danmark. Då debatterades normaliseringsprincipen som innebär att handikappade ska kunna leva ett normalt liv.

Fysisk integrering innebär att det fysiska avståndet minskas mellan den handikappade och andra människor. Exempelvis att den handikappade bor i ett servicehus i ett så kallat normalt bostadsområde.

Funktionell integrering vartill hör t.ex. att man röjer undan framkomlighetshinder och ordnar färdtjänst. Då kan rörelsehindrade delta i olika evenemang och samhällsaktiviteter.

Social integrering innebär olika former av växelverkan mellan handikappade och icke handikappade.

Samhällelig integrering innebär att man intar sin plats som fullvärdig medlem av samhället. Den handikappade ska ha samma möjligheter till utbildning, arbete och hobbyer som resten av befolkningen.



Handikappade med och organisera idrotten

Utvecklingen har gått från att man hjälpte handikappade genom specialåtgärder (1930-talet) till fullvärdigt deltagande och jämställdhet (1980-talet). Den handikappade borde ha samma möjligheter att verka i samhället som resten av befolkningen. Den handikappade ska inte anses som ett passivt hjälpobjekt utan som en aktiv handlande människa. Han planerar själv de åtgärder och tjänster som gör att han kan leva ett optimalt liv. På konferensdagarna för specialidrott 1990 sammanfattade professor Eino Heikkinen den här utvecklingen i orden **FOR - WITH - BY:**

FOR ända till slutet av 1960-talet skedde planeringen uppifrån och nedåt, "For the Disabled", utan att man lyssnade på vad den handikappade själv tyckte.

WITH Efter hand började man planera servicen i samverkan med de handikappade, "With the Disabled". Den här fasen har nu pågått de senaste 20 åren med undersökningar och försök och genom att föra beslutsfattandet närmare dem som använder servicen.

BY Det bästa vore kanske om servicekonsumenterna själva kunde besluta vilka tjänster man vill ha och hur de ska utvecklas. Planeringen och delvis också genomförandet skulle skötas av de handikappade själva, "By the Disabled" (Motion och idrott för specialgrupper på 1990-talet, s. 14).

Empowerment (ung. fullvärdighet) är ett nytt begrepp i sammanhanget och innebär att de handikappade själva ser till att deras behov tillgodoses. Ansvaret ligger inte uteslutande hos myndigheterna.

Vilka faktorer bromsar integreringen?

Hur främjar du fullvärdighet?

2 INFORMATION OM RÖRELSEHINDER OCH SJUKDOMAR

En person kan definieras som rörelsehindrad om han på grund av en skada som uppstått genom sjukdom eller olycka inte alls eller bara med svårighet kan ta sig fram på egen hand och som på grund av handikappet eller sjukdomen är beroende av hjälpmedel och/eller en annan persons assistans. Rörelsehindret kan vara medfött eller en följd av sjukdom eller olycksfall.

Till gruppen rörelsehindrade hör personer med handikapp av vitt skilda slag och svårighetsgrad. Nedan uppräknas de vanligaste skadorna på stöd- och rörelseapparat.

Amputation Amputation innebär att en lem (arm, ben) saknas helt eller delvis.

Ryggmärgsskada Ryggmärgsskada är en brottskada på ryggmärgen. Skadans läge avgör dess omfattning och typ. En ryggmärgsskadas svårighetsgrad beror dessutom på om nervbanorna är helt eller delvis förstörda.

CP-skada En CP-skada (Cerebral Palsy) beror på att centrala nervsystemet skadats före eller under födseln eller i den tidiga barndomen. Skadan leder till störningar i individens motorik. En CP-skada är ett syndrom vars synliga symptom varierar från knappt märkbara avvikelser till omfattande funktionsbortfall och förlamning. CP-skador kan uppträda tillsammans med utvecklingsstörningar, tal- och inlärningssvårigheter, synsvaghet, hörselskador, gestaltningssvårigheter och epilepsi.

Reuma Reuma är en sammanfattande benämning på ett antal sjukdomar som samtliga kännetecknas av långvarighet och allmän inflammation i lederna. Vävnaden i lederna förstörs med funktionsstörningar som följd. Reumatiker har reumafaktorn i blod, ledhinnor och ledband. Reumasjukdomar skadar stöd- och rörelseapparat.

Polio

Polio eller barnförlamning är en infektionssjukdom som orsakas av ett virus. Oftast börjar polio i den tidiga barndomen. Under epidemier kan också vuxna insjukna i polio. I Finland är de som haft polio nu vanligen i medelåldern. Nya fall upptäckts sällan. Sjukdomsbilden är varierande. I vissa fall förlamas bara en muskel. Vanligen är dock flera muskler på olika ställen i kroppen förlamade.

MS-sjukdom

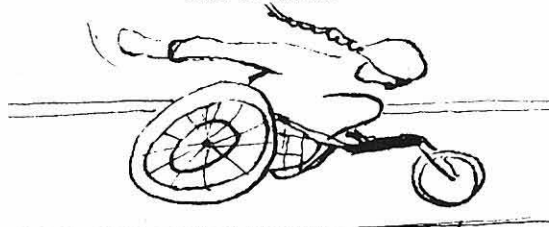
MS eller multipel skleros är en sjukdom som leder till skador på centrala nervsystemet. Kännetecknande för sjukdomen är att den går i skov. En person med MS kan ha syn- och gestaltningsrubbningar, avvikande känsselförnimmelser och balansrubbningar. MS-sjukdomen börjar oftast först i vuxen ålder.

Muskelsjukdomar Muskelsjukdomar yttrar sig i muskelsvaghet. Svagheten kan bero på skador i de nervceller som förmedlar impulser till musklerna eller på att själva muskelcellerna skadats. Muskelsvagheten kan vara lokal eller skada större muskelgrupper. Ofta är muskelsvagheten fortskridande och gör det besvärligt för den drabbade i synnerhet att ta sig fram. Muskel-sjukdomar förekommer bland både vuxna och barn.

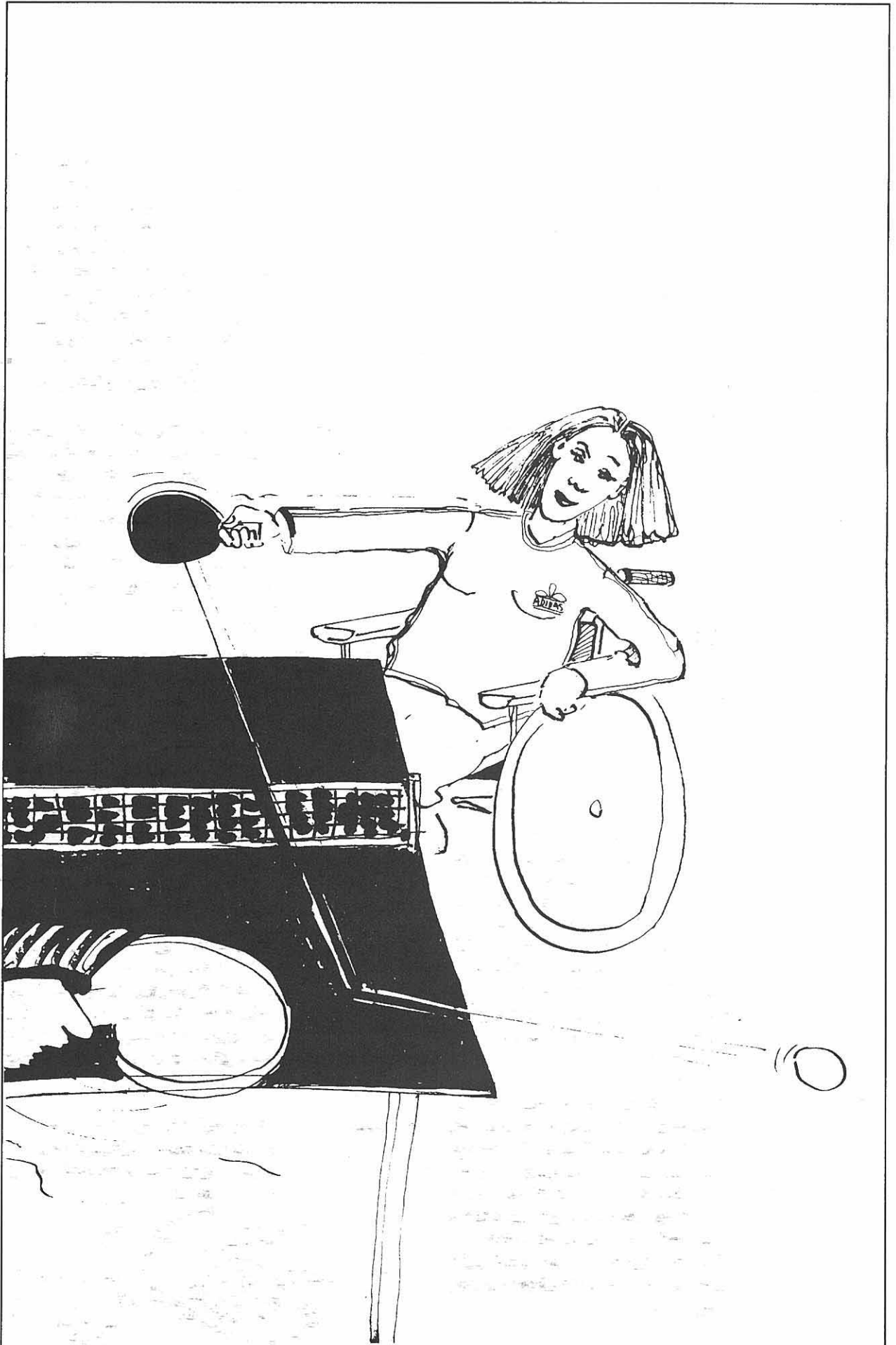
Tillväxtstörningar Tillväxtstörningar är t.ex. kortväxthet och jätteväxt. Den vanligaste formen är ofullständig längdtillväxt i extremiteterna. Rubbningen kan bero på medfödda faktorer, en kronisk sjukdom eller störningar i fosterutvecklingen.

Hemiplegi

Hemiplegi betyder förlamning av ena kroppshalvan. Orsaken kan vara en krosskada på hjärnan, hjärninfarkt eller en tumör.



Hur inverkar skador och sjukdomar som påverkar motoriken på en persons möjligheter att utöva motion och idrott?



3 BETYDELSEN AV MOTION OCH IDROTT

9 Idrott ökar människans fysiska, psykiska och sociala välbefinnande.

Fysiska effekter

Idrott förbättrar fysiska egenskaper som styrka, uthållighet, snabbhet, spänst, vighet, balans och rörelsekoordination. Genom att utveckla dessa fysiska egenskaper klarar den handikappade också bättre av vardagsbestyrren. Genom att röra sig lär sig det handikappade barnet känna sin kropp, använda den och glädjas åt den.

Sociala och psykiska effekter

I bästa fall är idrotten lustbetonad och får en att glömma vardagsbekymren. Genom att idrotta minskar man de fysiska spänningar som stressen alstrar i kroppen. Hos barn och unga påverkar idrotten gynnsamt utvecklingen av jagkänslan och självförtroendet. I idrotten kan man ge utlopp för psykiska spänningar som byggts upp under dagen. Idrotten ger också möjlighet att knyta nya mänskliga kontakter och upprätthålla gamla relationer till vänner och bekanta.

Idrott – rehabilitering

Idrott är ett värde i sig. Genom motion och idrott kan man förbättra sin livskvalitet. Specialidrott är nära knuten till rehabilitering. Enligt Vermeer (1987) kan sam-

bandet mellan specialidrott och rehabilitering åskådliggöras på följande sätt:

I modellen kommer specialidrott i fråga vid vård, undervisning och stöd på nivåerna skada, funktionsnedsättning och handikapp.

Genom fysioterapi försöker man förebygga eller rätta till motoriska funktionsrubbnings hos den rehabiliterade samt främja och upprätthålla de rehabiliterades initiativkraft. I fysioterapi ingår t.ex. rörelseterapi och motion samt bedömning av i vad mån hjälpmedel behövs och instruktion i deras användning.

Målinriktad idrott

Till specialidrottens mål hör att förbättra utövarens funktionella, kunskapsmässiga, emotionella och sociala färdigheter. En viktig uppgift för instruktören är att främja individens växt och utveckling till en harmonisk, välanpassad och aktiv människa (Koljonen M. 1983).

Nedan ges ett antal konkreta mål till vägledning för instruktören.

Funktionella mål (psykomotoriska mål)

- att bibehålla och höja den fysiska konditionen, dvs. muskelstyrka, snabbhet, vighet, spänst, balans och koordination
- att undvika övervikt
- att vänja sig vid fysisk belastning, dvs. att upprätthålla den fysiska prestationsförmågan i det dagliga livet
- att lära sig idrottens basfärdigheter
- att hos gravt handikappade minska sannolikheten för

Vilken betydelse har idrott för dig?

Var går gränsen mellan motion och idrott och rehabilitering?

Tillstånd	Mål	Realisering
sjukdom (disease)	bota	medicinsk vård, fysioterapi
skada (impairment)	vårda	rörelseterapi
funktionsnedsättning (disability)	lära	psykomotorisk inläring
handikapp (handicap)	stöda	utveckling av den fysiska aktiviteten

urinvägskomplikationer och trycksår och fördröja degenerationen av benstommen

- att lära sig använda hjälpmedel på ett effektivare sätt
- att lära sig slappna av effektivt

Kunskapsmässiga mål (kognitiva mål)

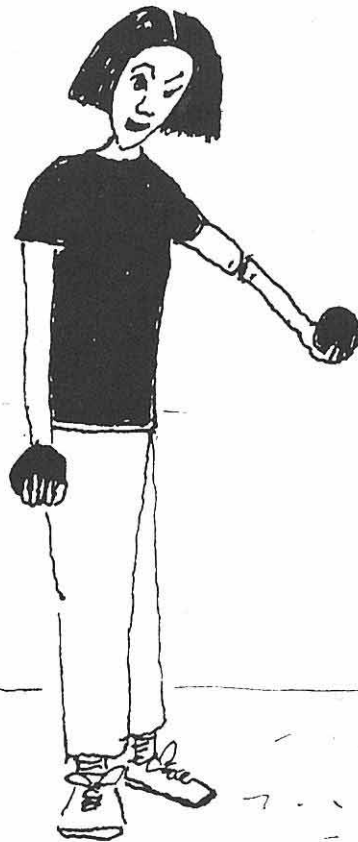
- att förstå kroppens uppbyggnad och funktion
- att förstå sin skada eller sjukdom och idrottens inverkan på dem
- att bättre förstå de begränsningar som skadan medför
- att lära känna lämpliga idrottsgrenar och platser där de kan utövas
- att hitta lämpliga hjälpmedel och lära sig använda dem rätt

Emotionella mål (affektiva mål)

- att uppleva känslan av att lyckas
- att glädjas åt att vara med - glädjen i motion och idrott
- att uppleva regelbunden motion som viktig
- att få ökat självförtroende
- att bli en aktivare människa

Sociala mål

- att vårda sina mänskliga relationer och skapa nya
- att utveckla samarbetsförmågan
- att få en realistisk syn på verkligheten
- att ge en bra och meningsfull hobby



4 IDROTT FÖR BARN OCH UNGA

När det gäller rörelsehindrade barn är en viktig uppgift för idrotten att stöda rehabiliteringen. Därför måste idrottsinstruktören, idrottsläraren, fysioterapeuten och föräldrarna samarbeta. Barnet får först lära sig motoriska basfärdigheter. Genom dem lär det sig känna sin kropp och glädjas åt den.

Först basfärdigheter -

Också hos rörelsehindrade barn ska idrotten bestå av lek och spel och vara lustbetonad. När barnet deltar i lekar och spel och gör konstner upplever det glädjen i att lyckas, särskilt när det lär sig och blir skickligare. I idrotten upplever barnet samhörighet och får nya vänner.

- sedan idrottsgrenar mångsidigt

Basfärdigheterna ger barnet goda möjligheter att klara det dagliga livet. Samtidigt får det förutsättningar att senare lära sig olika motionsformer och idrottsgrenar. Många idrottsgrenar lämpar sig för barn och unga. Styrkelyft kan vänta till litet senare.

Nya idrottsgrenar kan man lära sig på grenkurser som anordnas av FHIF. På kurserna kan man också testa hjälpmedel som behövs vid utövandet. Idrotten kan även utövas inom sport- eller idrottsklubben på hemorten.

Fundera ut exempel på hur barnen kan öva basfärdigheter a. sommartid och b. vintertid ute och c. i simbassäng.

Till basfärdigheterna hör:

- ✓ **gå**
i rad, i ring, åt olika håll, i olika rytm, på tå, smyga, bära föremål, över hinder
- ✓ **rulla, kullerbytta**
med assistans, på egen hand, kring lod- och horisontalaxeln
- ✓ **klättra**
upp på och ned från hinder, på redskap, på olika höjd
- ✓ **skuffa**
föremål, andra barn, ledaren
- ✓ **dra**
sig upp i stående ställning med hjälp av stöd, sig själv och paret längs golvet

- ✓ **hänga, svinga, gunga**
med vuxens hjälp, i en stång, med olika grepp, i gunga
- ✓ **stiga, kliva**
gå i trappor, över hinder
- ✓ **springa**
fritt, i bukter, på bana, i grupp, stanna, ändra riktning
- ✓ **hoppa**
jämfota, på ett ben, från olika höjd, över hinder, galoppsteg, gren-/grundhopp
- ✓ **kasta, fånga, rulla, sparka och slå en boll**
med olika bollar, med båda händer, med ena handen, bolla och studsa, kasta prick, rörlig boll

I Futuuriklubben är det liv och rörelse

FUTUURI som koordineras av FHIF är de rörelsehindrade barnens och ungas egen idrottsklubb. Man blir medlem av den riksomfattande klubben genom att anmäla sig hos FHIF. Medlemskapet är gratis.

Idrottsverksamhet på det lokala planet

Futuuriklubbar verkar på många orter. De lokala klubbarnas praktiska arrangemang sköts t.ex. av kommunen, skolan, den lokala handikappföreningen eller idrottsföreningen eller av alla tillsammans.

I många fall är fysioterapin den enda erfarenhet handikappade barn har av motion. I Futuuriklubbarna får rörelsehindrade barn och unga i skolåldern pröva på olika former av basmotion och, när färdigheterna ökar, också på olika idrottsgrenar.

Idrottsläger

FHIF arrangerar mångsidiga idrottsläger, huvudsakligen sommartid men ibland också på vintern. Dessutom medverkar FHIF i de integrationsläger som anordnas tillsammans med FI:s (Finlands Idrott) distriktsorganisationer. Läger kan anordnas också i samarbete med vissa grenförbund.

Ungdomsspel

I ungdomstävlingar anpassas grenens regler så att alla handikappade barn och unga har möjlighet att delta. Man har jämkat på regeln om s.k. minsta handikapp så att också unga med t.ex. MBD, dysfasi eller andra motoriska störningar - alltså inte handikapp - kan delta.

Under höstspelen har det blivit tradition med friidrott (löpning, rullstolsåkning, längdhopp, kulstötning, turbospjutkastning, elrullstolsslalom). Under tävlingarna demonstreras dessutom grenar som varierar från år till år (bl.a. bordtennis, skytte, bowling och dans). Vårspelens huvudgrenar är simning, femkamp, sittande volleyboll, lagboccia och innebandy.

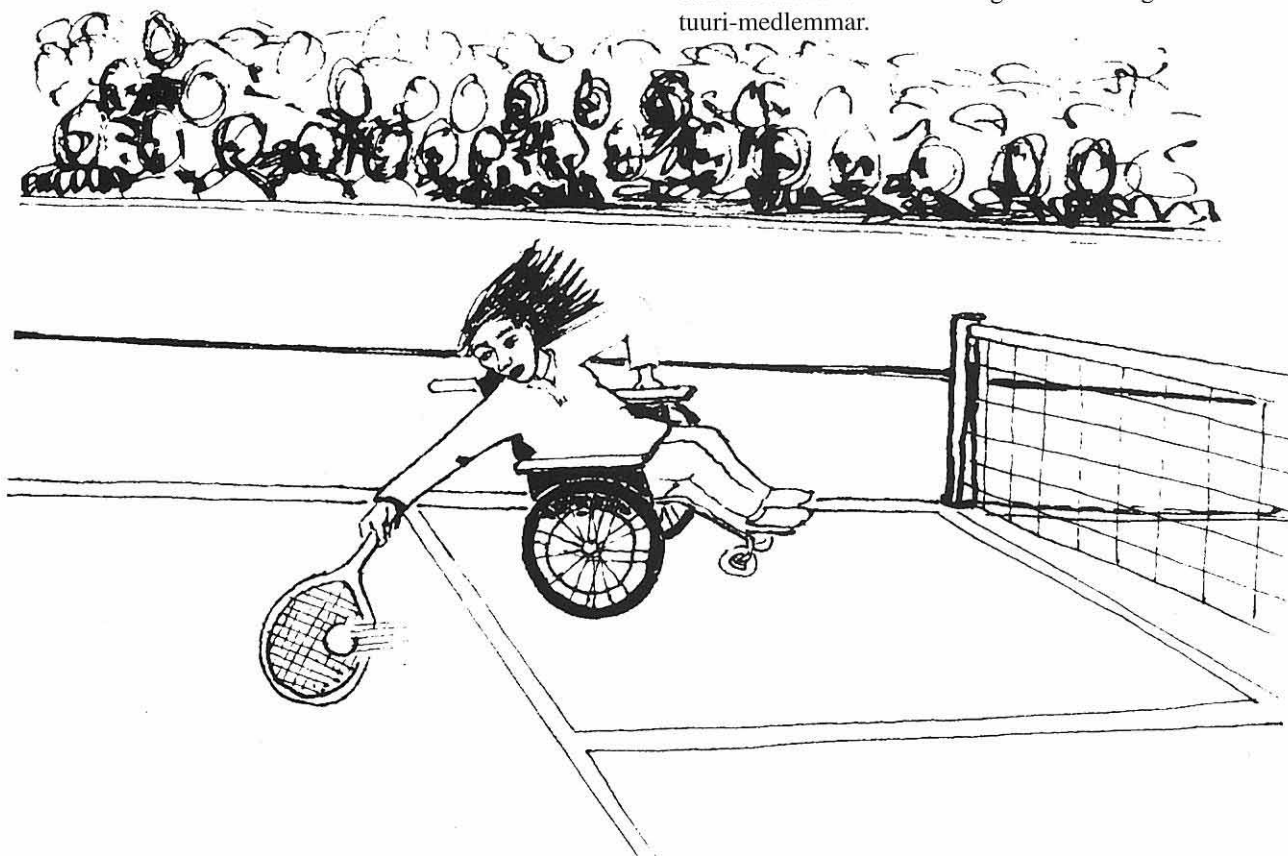
Deltagarna i ungdomsspelen kommer huvudsakligen från specialskolor. Vardera evenemanget har samlat över hundra deltagare.

Handikappade unga i idrottsföreningar

I dag faller det sig allt naturligare och enklare för handikappade unga att gå med också i de vanliga idrottsföreningarnas verksamhet. Att verka för integrationen i den vanliga idrotten och stöda den kommer under de närmaste åren att vara ett av Futuuri-klubbens viktigaste mål. FHIF samarbetar med Ung i Finland rf för att främja integreringen av barn och unga.

Futuuri-brevet

Futuuri-brevet utkommer två eller fyra gånger om året och informerar om evenemang som riktar sig till alla Futuuri-medlemmar.



5 MOTIONSIDROTT OCH HÄLSOFRÄMJANDE MOTION

Motionsidrott är mångsidig fysisk aktivitet som utövas organiserat i grupper eller oorganiserat efter eget tycke och smak. Motionsidrotten leder i bästa fall till fysiskt och psykiskt välbefinnande och social samvaro. Motionsidrotten är en väsentlig byggsten i människans livskvalitet.

Hälsofrämjande motion syftar till att stärka hälsan genom fysisk aktivitet. Regelbunden motion har betydelse vid förebyggandet och vården av många sjukdomar i stöd- och rörelseapparaten och hjärt- och kärlsjukdomar.

Motionsidrott och hälsofrämjande motion spelar en viktig roll vid rehabiliteringen av handikappade. Att jämföra prestationskrav och resultat är vanligen meningslöst men kan förstås göras på skoj. Utbudet av motionsformer ska vara mångsidigt. De handikappades förväntningar och behov när det gäller idrott varierar i hög grad.

För att hålla sig i form kan man bl.a. gå, jogga, åka rullstol, utöva någon vattensport, bedriva styrketräning eller spela olika anpassade bollspel. Nya populära motionsidrottsgrenar är bl.a. badminton, orientering och motionsboxning.

För motionsidrott och hälsofrämjande motion gäller vissa grundprinciper. För att idrotten ska höja konditionen ska den vara regelbunden. Tre gånger i veckan i 30 till 45 minuter räcker. En enkel tumregel säger att intensiteten är lagom när man under träningen kan prata och blir varm.

Konditionen och hälsan kan man sköta också genom motion i samband med någon nyttig aktivitet. Man kan plocka bär eller svamp, hugga ved eller skotta snö och får samtidigt omväxling i träningsprogrammet.

Vilka möjligheter till motion inom- och utomhus finns det där du bor?



6 IDROTT I PRAKTIKEN

Tillbaka till naturen

Naturen har för finländarna alltid varit en källa till andlig förnyelse och hälsa. I naturen kan man vandra, cykla, skida, åka pulka, kälke, snöskoter, terränghjuling eller färdas med kanot, roddbåt eller segelbåt. Man kan fiska, jaga, orientera, studera årstiderna, tälta och dricka kaffe vid lägerelden. Friluftslivet förbättrar funktionsförmågan och befrämjar ett självständigare liv, tilltron till den egna förmågan. Vindens sus i träden, vågornas sorl vid stranden, stillheten - ur dem hämtar finländaren styrka.

Man måste avgöra från fall till fall vilka hjälpmedel som behövs för ett meningsfullt och tryggt uteliv. Utrustningen ska provas vid bra väder och i lätt terräng innan man ger sig ut i vildmarken. I Esteittä luontoon liikkumaan (Rör dig fritt i naturen; på finska) av FHIF får du veta mer om denna gamla men nyupptäckta sysselsättning.

Ut på upptäcktsfärd

I naturen kan du ströva i obanade tasselmarker eller färdas längs vindlande åar. På safari kan man åka i större eller mindre grupp. I terrängen tar man sig raskt fram med terrängbil, snöskoter, terränghjuling eller i kärra som spänns efter ett djur. Terränghjulingar har tre eller fyra hjul. De fyrhjuliga har bättre balans och är lättare att manövrera tack vare fyrhjulsdriften.

Lämplig kanottyp för rörelsehindrade är kanadensare eller kajak. I kanoten kan man montera bänk och ryggstöd till stöd eller använda t.ex. säckstol. I kanadensaren ryms utrustningen och rullstolen. I kajak kan också gravare handikappade njuta av en kanotfärd om partnern orkar paddla ensam. Med olika hjälpmedel kan man behålla greppet om paddeln även om handkraften är svag. När man är ute med kanot ska man alltid ha flytväst på.

Innan man börjar med **forsränning** ska man behärska kanotsportens grunder. Under forsränning måste man utom flytväst ha hjälm, och ryggmärgsskadade ska dessutom ha flytkuddar kring benen. Man kan fara utför forsen med kanot eller med en stor gummiflotte, i vilken en erfarenare forsfarare då följer med som styrman.

FHIF:s nya landvinningar

KÄLKHOCKEY

Spelplanen är en vanlig hockeyrink. Kälkhockey spelas efter ordinarie hockeyregler med vissa anpassningar. Under iskälken kan finnas t.ex. två skridskoskenor eller motsvarande konstruktion. Kälken har en sits som passar för användaren, och benen är vanligen fastspända i kälken. Man stakar sig fram med korta stavar som i nedre ändan kan ha blad eller stavens nedre ända kan vara krökt i form av ett blad. I ändan har staven en 5-uddig krona som greppar tag i isen när man stakar. Spelarna ska ha hjälm med ansiktsskydd, men också andra skydd rekommenderas eftersom man får tackla bl.a. från sidan. Målvakten ska ha fullständig skyddsutrustning. Sporten kräver god behärskning av bålmskulaturen.

BILJARD

Av biljardspelen är snooker det populäraste bland rullstolsburna, eftersom spelbordet är lägre än i andra spel. Spelaren får också använda olika hjälpmedel, t.ex. kratta som är ett stöd för kön. Snooker kan till och med spelas med bara en hand. Kön kan förses med ett handtag som passar spelaren.

MOTORSPORT

I de olika grenarna inom motorsporten ska deltagaren ha en personlig tävlingslicens, utfärdad av takorganisationen för grenen. Bilorientering passar bra för rörelsehindrade. Vid bilorientering kör man enligt en noggrann tidtabell en förutbestämd rutt längs vilken det finns kontroller. Gokart där bilen enbart manövreras med händerna lämpar sig också för handikappade med benskador. Ett rörelsehinder i nedre delen av kroppen hindrar inte att man utövar båtport. Miniracing med RC-bilar dvs. radiostyrda bilar är populärt bl.a. ungdomen. Man kan också köra rally med handmanövrerade bilar. Eller man kan köra RR-tävlingar (Road Racing) med motorcykel t.ex. i sidvagnsklassen om cykeln är utrustad med handmanöverdon. Vanligen passar motorsport bäst för amputerade och ryggmärgsskadade.

ORIENTERING ELLER TRAIL-O

Orientering passar utmärkt för handikappade om man lägger banan med tanke på de tävlandes funktionsförmåga. Rörelsehindrade orienterare kan alldeles väl delta i TRAIL-O dvs. precisionsorientering, som tillgår så att man med hjälp av kartan väljer den rätta av flera vid kontrollen utplacerade skärmar. För rullstolsburna är det lämpligt att lägga banorna i tätorter eller städer t.ex. som kvartersorientering. Med hjälp av karthållaren hålls kartan i läsläge på bröstet och händerna kan användas för rullstolen eller för att staka sig fram. Kompass kan vara problematisk på grund av rullstolens eller terränghjulningens metalldelar.

VATTENSKIDÅKNING

Vattenskidåkning passar också för amputerade och rullstolsburna. Om bara det ena benet eller armen amputerats kan man använda normal utrustning samt en fukttålig protes. Erfarna åkare kan till och med klara sig utan protes. En form av vattenskidåkning som passar för nästan alla rullstolsburna är den s.k. vattenskidkälken. Den har en stadig sits fäst på skidan och en säkerhetsarg. Benen är också fastspända.

BOWLING

I bowling kan personer med svårare handikapp använda en skena, s.k. Gotlandsränna, längs vilken man rullar klotet. Man får iväg klotet genom att knuffa till det eller med en elektrisk brytare eller en spak. Rullstolsburna kan använda en skjutordning för klotet. är kraften ned-satt i fingrarna kan man använda ett klot med handtag som viker sig in i klotet när man släpper taget om det. För bowling har man också utvecklat olika stolar som gör det enkelt för personer med benskador att kasta.

SKAPANDE RÖRELSE

Skapande rörelse är kreativ dans och motion i en form som passar alla. Den här nya grenen som talar till fantasin och känslorna kan utövas i rullstol, stående eller lig-gande på golvet. Man kan utöva den för sig själv, i par eller i grupp.

RITT

Handikappritt ordnas av Finlands Ryttareförbund. Suomen Kuntoutusliitto (Finlands Rehabiliteringsförbund) ordnar sommarläger. Man använder vanlig ryttarutrustning som kan kompletteras med olika hjälpmedel, t.ex. färgade tömmar, glidhinder på sadeln osv. Den längre hunna kan med fördel skaffa egen sadel. Vid behov kan man använda assistent. Ridhjälm är obligatorisk.

BADMINTON

Badminton spelas både sittande på golvet och i rullstol. Planen är lika lång men smalare än den som används vid sittande volleyboll. Klubban kan fästas vid handen på samma sätt som i bordtennis eller tennis. Man följer gängse regler för volleyboll med vissa anpassningar. Den största skillnaden är att serveområdet är sammanhängande.



Kontrollerad risktagning

Sporterna nedan utövas huvudsakligen i andra länder, där aktiviteter som skidåkning, friluftsliv och bågskytte inte är lika välkända som hos oss. Kontrollerad risktagning dvs. äventyrssporterna beskrivs här kortfattat som exempel på vilka möjligheter som finns. Sporter som man inte kan utöva finns inte.

DYKNING

Dykning indelas i fridykning och apparatdykning. Fridykning är all dykning där inte komprimerad andningsgas används. Mask, snorkel, simfenor och vid behov dykdräkt kan användas. För personer med amputationer i de nedre extremiteterna har man utvecklat särskilda simfenor. Vid apparatdykning behöver man förutom fridykningsutrustningen andningsapparat, dykväst, viktbalje och dykglas. Om dykaren har försämrad blodcirkulation finns det risk för nedkyllning. Risken kan minskas med dykdräkt, underkläder och genom att hålla dyktiderna korta. Dykaren får mer kraft i armdraget om han använder fenförsedda handskar. Dyklägets symmetri kan förbättras med viktbaljen, dykvästar och proteser.

BERGSKLÄTTRING

Vid bergsklättring kan man på benprotesen montera två klätterskor som hjälpmedel, den ena vanligen i protesens nedre del och den andra vid knäleden. Då kan klättraren ta stöd i två punkter med protesen. Den rullstolsburna behöver dessutom specialförstärkta klätterbyxor. Han klättrar i rep med enbart armkraft. Oberoende av hur man tar sig uppåt kräver bergsklättring starka armar. Rep som säkrar klättraren är alltid obligatoriska.

UP- OCH DOWNHILLTÄVLINGAR

I up- och downhilltävlingar vinner den rullstolsåkare som först tar sig upp på eller ned för en kulle eller ett berg. Terrängen är krävande. För ändamålet har man utvecklat särskilda rullstolar.

BENJI

Benjihopp är inte fysiskt krävande men desto mer spännande. Hopparen binds fast vid ett tjockt gummirep med en hoppsele eller med rullstol och allt i sittläge och får falla från några tiotals meters höjd från en lyftkran. Gummirepet bromsar hopparen och drar honom uppåt igen innan han slår i marken.

BUDOSPORTER

De mest kända budosporterna är taiko, aikido, judo, brottning, jiujitsu, karate och tae kwon do. För rullstolsburna finns dessutom på karate baserad rullstolsbudo för ryggmärgsskadade. I denna sport ska rullstolens bromsar vara fränkopplade. Utövarna använder den för sporten traditionella klädseln.

HÄNGFLYGNING

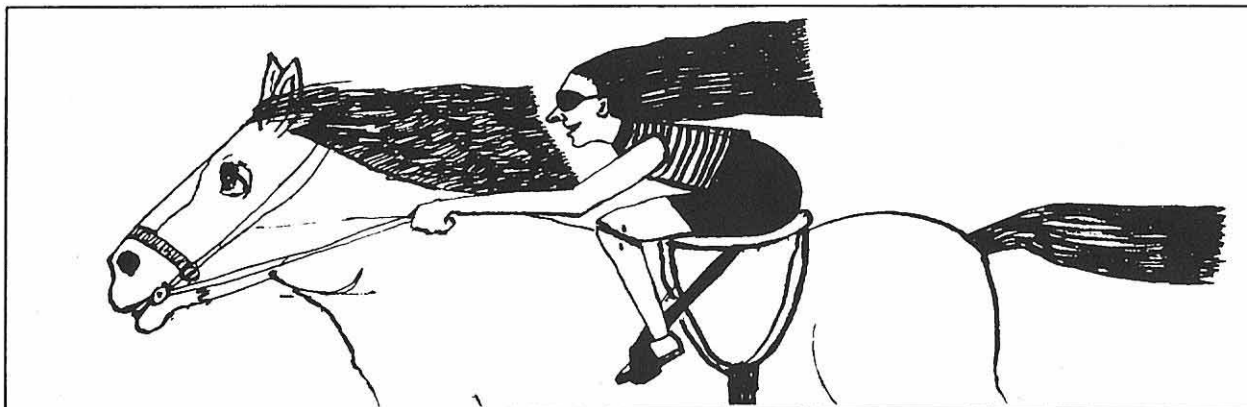
Vid hängflygning, eller drakflygning som det tidigare kallades, har flygaren nedre delen av kroppen instoppad i en "påse", selen. En assistent kan hjälpa till vid start och landning. Stolförsedda hängglidare landar på skidor eller hjul. Den normala hängglidaren förses med en trikeram som normalt används på motorförsedda hängglidare så att flygaren inte själv behöver bära upp vingen vid start och landning. För att få flyga måste man ha licens som utfärdas av Finlands Flygförbund.

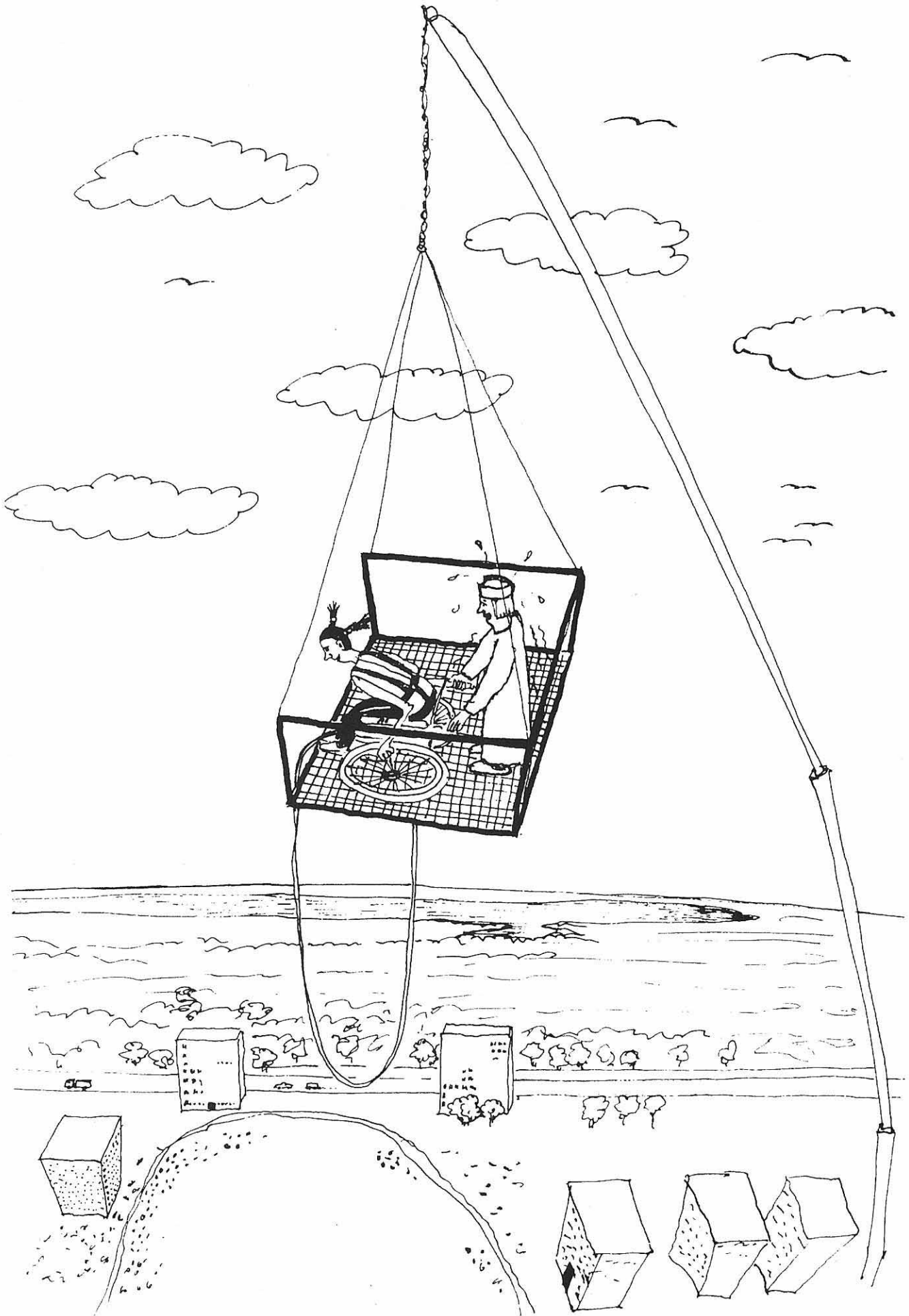
FLYGNING

Flyga kan man också med ultralätta flygplan (hit hör ovan nämnda trike), segelflygplan och motorflygplan. Flygplan inrättade för rullstolsburna har handmanövrering. Tetraplegiker kan styra maskinen med specialhandskar som kopplas till manöverdonen. För flygning krävs flygcertifikat som utfärdas av luftfartsinspektionen (vid luftfartsverket).

FÄKTNING

Grenarna är florett, värja och sabel. är handkraften svag kan vapnet bindas vid handen. I rullstolsfäktning fästs stolarna i en ställning som är fäst i golvet. Ställningen håller stolarna på plats och på ett visst avstånd från varandra. Fäktarna måste ha ansikts- och kroppsskydd.





FHIF:s FM-grenar

I de här grenarna är det lättast att komma i gång med idrottandet. De har utövats flera år i vårt land, en del i tiotals år. Man följer FHIF:s FM-regler vilka som förebild har regler som godkänts av IPC dvs. Internationella paralympiska kommittén eller det internationella specialförbundet för grenen. Grenarna utvecklas av på frivillig grund verkande grenutskott som biträds av FHIF:s två grenchefer vid centralkontoret.

Motivet till att man börjar med grenen kan vara tidsfördriv, rekreation, kondition, testa sina gränser, tävlingsinstinkten... I de här grenarna kan man nå ända upp till paralympisk nivå.

Skytte

- Armarna måste fungera så pass att man orkar eller kan fyra av vapnet (i gevärsgrenarna)
- Vid luftsytte används både pistol och gevär, skjutavståndet är alltid 10 m
- Skytte med krutvapen sker likaså med både pistol och gevär, skjutavstånden är 25 och 50 m. Kalibern är 0,22
- Luftgevärsgrenar: liggande, knästående, stående och 3-ställningssytte
- Stödsytte med gevär bara för gravt handikappade
- UIT:s regler tillämpas
- Sporten är integrerad, dvs. handikappade och icke handikappade tävlar också i gemensamma tävlingar på lika villkor
- Krutvapengrenarna är bl.a. frigevär, korthållsgevär, sportpistol och fripistol
- I vissa grenar tävlar också män och kvinnor ihop

Boccia

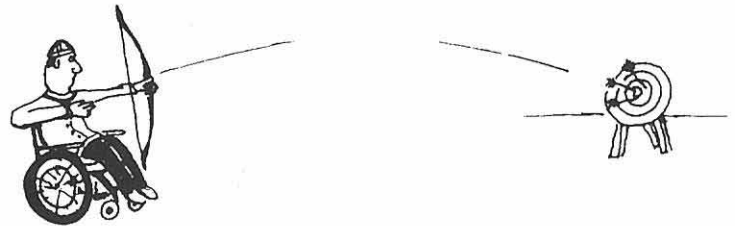
- Boccia passar för alla handikappgrupper. För gravt handikappade är assistans tillåten
- Spelas individuellt och i tremannalag
- Sex omgångar per spel (var och en spelar ut målklotet en gång)
- 12 lagklot och ett målklot
- Klotet får kastas, sparkas, rullas osv.
- Spelaren kan sitta eller stå
- Gravt handikappade får använda en ränna eller skena längs vilken klotet rullas ut
- Spelas både inne och ute
- Spelplanen inomhus 6 x 10 m, utomhus 6 x 15 m

Längdskidåkning (stående)

- Passar alla som kan stå upp
- Hjälpmedel är: bredare skidor, vikter på skidorna, förhöjd hæl, korshinder som hindrar skidorna att gå i kors, olika långa stavar, vikter på stavarna, tjockare handgrepp, hemihandske och skidsarg ('rollator på skidor')
- Skidsträckor 5, 10 och 20 km samt skidsytte 7,5 km
- Korta sträckor med klassisk stil och långa med fristil

Sittande volleyboll

- I spelet behöver man god balans i sittande ställning och fungerande armar
- Planen 6 x 10 m (6 x 5 m)
- För damer är näthöjden 105 cm och för herrar 115 cm
- Anfallslinjen på 2 m avstånd från mittlinjen
- Om båda säteshalvorna samtidigt lyfter från golvet räknas det som fel om man inte samtidigt berör golvet med någon annan kroppsdel
- Spelområdet ska ha tillräckligt hal yta
- De internationella reglerna för sittande volleyboll följs i tillämpliga delar
- 6 spelare per lag



Bågsytte

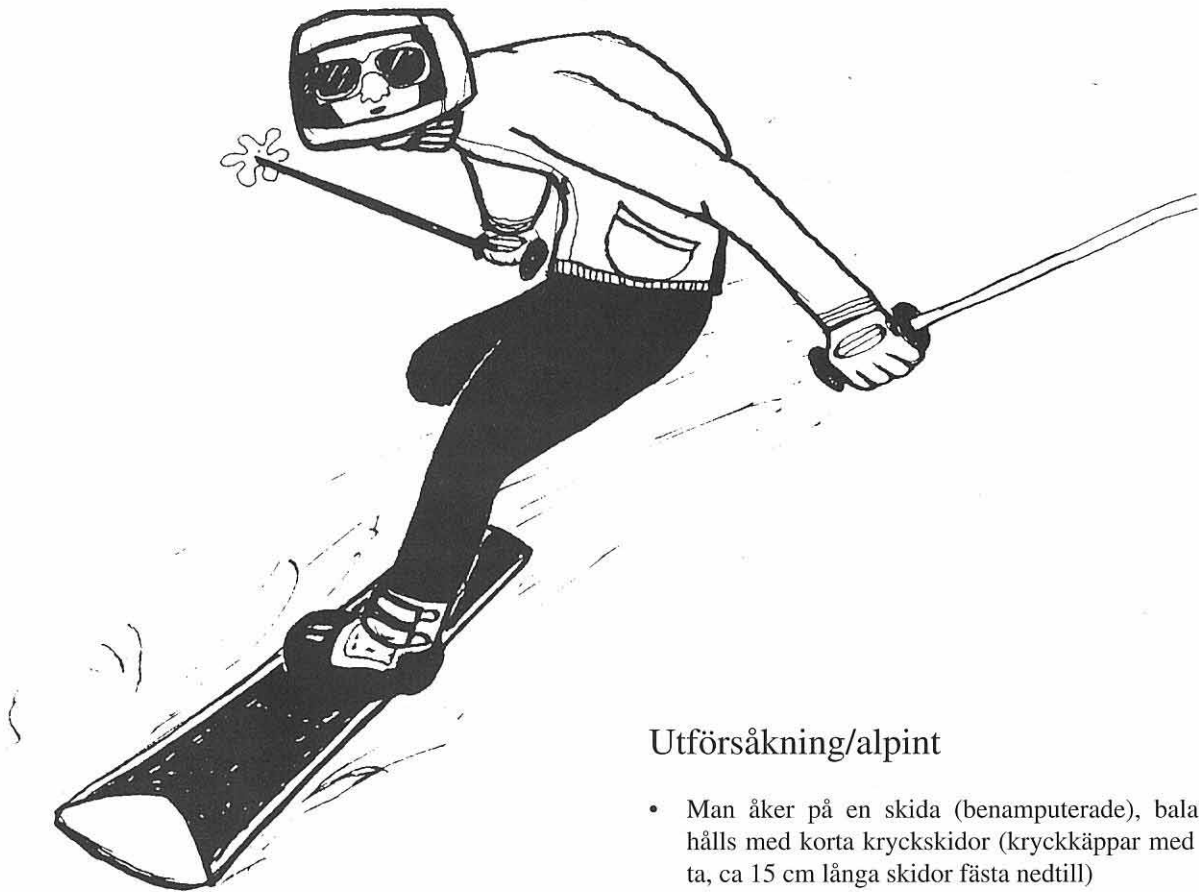
- Armarna ska fungera så pass att man kan hålla i bågen (ifall man inte hanterar den med fötterna)
- Bågsytteförbundets regler följs
- Tetraplegiker får använda compoundbåge och olika avfyringshjälpmedel
- Grenen är integrerad, dvs. handikappade tävlar tillsammans med icke handikappade

Ispigging

- Passar för alla med fungerande armar och måttlig funktion i bålen
- Kälken byggs vanligen av lätt material, påminner om den som används i kälkhockey (rörram, glasfibersits)
- Ramen byggs på två skridskoskenor till hastighets-skridskor (2 skenor)
- Skenvinkeln ska vara ställbar (s.k. cambervinkel)
- Man stakar sig fram med stavar. Stavarna är nedtill vikta till V-form för att ge bättre grepp i isen.

Kälkskidåkning

- Passar för alla med fungerande armar och måttlig funktion i bålen
- Redskapet är pulka/kälke av exv. glasfiber/aluminium, på vilken fästes skidor med hjälp av tåbindningar eller s.k. bussningar
- Avståndet mellan skidorna är 22 cm (normal spårbredd)
- Kälken får inte ha manöverdon
- Skidspåren ska vara ganska flacka för nybörjare
- Själva spårännorna får inte variera för mycket till formen
- Skidsträckor 5, 10 och 15 km, för nybörjare och kvinnor även 2,5 km
- IPC:s regler följs i tillämpliga delar.



Utförsåkning/alpint

- Man åker på en skida (benamputerade), balansen hålls med korta kryckskidor (kryckkäppar med korta, ca 15 cm långa skidor fästa nedtill)
- Man kan också åka med en stav eller utan stavar (armamputerade)
- En specialprotes ger större rörlighet än en normal protes
- CP-skadade ska undvika plogsvängar eftersom de ökar spasticiteten
- CP-skadade får inte ha för långa skidor
- Carving- dvs. timglasskidor svänger lättare.

**Nyheter och
aktuella
händelser på
webbsajten
www.siu.fi**

Utförsåkning med kälke

- Utförsåkning med kälke (kälkslalom) passar för personer som inte kan åka stående (ryggmärgsskadade, dubbelamputerade, förlamningar av olika slag)
- Redskapet är en kälke på vilken monterats en skida (monoski, sitski), två skidor (bi-ski) eller flera skidor (skicart)
- Monoski styrs med korta stödskidor som man håller i händerna, med varierande styrdon eller genom att förflytta kroppsvikten
- Skicart styrs genom att dras eller skuffas
- Lämplig skidlift för monoskiåkare är vanligen ankarlift eller stollift
- När man övar ska assistent vara med
- Möjliggör samvaro för hela familjen

Segling

- För att segla måste man ha åtminstone fungerande armar
- Vid segling används enmans kölbåtar, klassbeteckning 2.4 mR (ä. kallad tvåfyran)
- En annan tävlingsklass är tremansbåten Sonar
- Tvåfyran är enkel att styra med händer eller fötter
- Assistent behövs när man går ombord
- Regnställ, gummitossor och flytväst är rekommenderad utrustning alltid när man seglar
- Tvåfyran passar bra för handikappade
- Tvåfyran är en totalt integrerad gren eftersom särskilda tävlingar inte ordnas för handikappade som alltid tävlar tillsammans med icke handikappade (undantag paralympiader)
- Reglerna i klass 2.4 mR enligt klassförbundet och i klass Sonar enligt internationella handikappseglingförbundet

Rullstolsbasket

- Rullstolsbasket kräver nära nog normal funktion i armarna
- Basketbollförbundets regler följs i tillämpliga delar
- Normal spelplan och korgar
- Två steg svarar mot två skjut på rullstolen
- Bakom korgarna ska det av säkerhetsskäl finnas ett fritt område på några meter
- För basket finns s.k. basketrullstolar
- Bäst går det att spela om man använder basketrullstol.

Rullstolsdans

- Rullstolsdans lämpar sig för alla
- Duo: ett par där vardera parten använder rullstol
- Combi: ett par där ena parten använder rullstol och den andra står upp
- Freestyle: tid högst 10 minuter, musik och turer fritt valbara
- Tävlingsdanser är bl.a. vals, cha cha, tango, jive, rumba, samba, quickstep, foxtrot, Wienervals och pasodoble.
- Internationella rullstolsdansförbundets regler tillämpas

Bordtennis

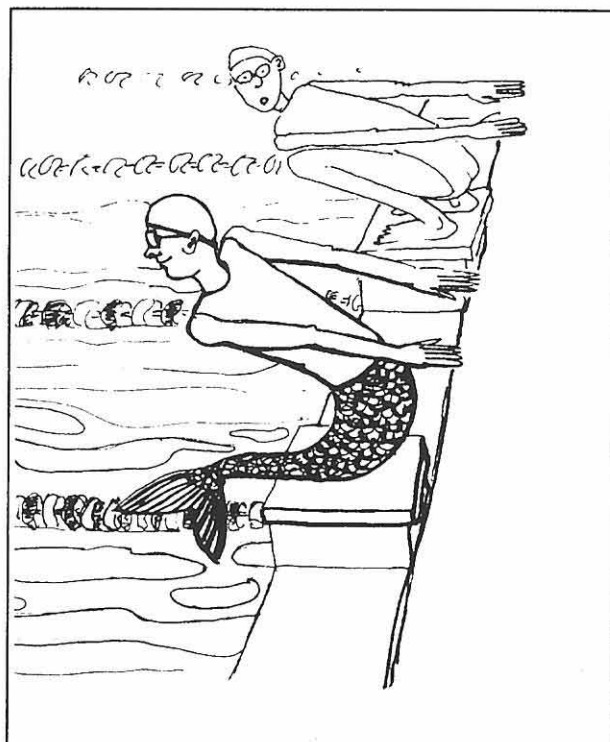
- Passar nästan alla handikappgrupper
- Hålls inte racketen i handen kan den bindas fast med t.ex. elastisk binda (s.k. idealbinda)
- Bordtennis spelas som singel och lagspel
- I klass A följs Finlands Bordtennisförbunds regler
- I klass B får spelarna använda hjälpmedel
- I klasserna C och D spelar man sittande i rullstol
- Bordtennisförbundets regler följs i tillämpliga delar

Simning

- Simning passar alla som utan flythjälpmedel kan simma 50 m
- Samma grenar som för icke handikappade
 - Bröstsimm
 - Ryggsimm
 - Frisimm
 - Fjärilssimm
 - Medley
- Regler enligt FHIF

Styrkelyft (bänkpress)

- Styrkelyft passar personer vars armar fungerar
- Lyftaren kan på begäran bindas fast i bänken med ett officiellt bälte
- Den tävlande ska ha fyllt 16 år
- Lyftarens fötter får inte röra vid golvet
- Styrkelyftförbundets regler följs i tillämpliga delar
- Styrkelyft är också en s.k. integrerad gren där handikappade och icke handikappade kan tävla tillsammans på lika villkor



Friidrott

- Friidrott passar alla handikappgrupper
- I friidrott följs IPC:s regler i tillämpliga delar
- För bangrenar används särskilda rullstolar och likaså för kastgrenar (s.k. kaststolar)
- Grenarna är i regel de samma som för icke handikappade (100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 5000 m och 10000 m, maraton, diskus, spjut, kula, längd, höjd och femkamp för rullstolsburna)
- För gravt handikappade finns dessutom längdkastning med kägla samt åksträckorna 100 m, 200 m och 400 m för trehjulning/normal rullstol där man skjuter fart med benen.

Rullstolstennis

I rullstolstennis används en spelstol som är särskilt konstruerad för grenen eller annars passar för ändamålet eller en sportrullstol med lutande hjul. Racketen kan ha smalare skaft än normalt så att man kan skjuta fart med racketen i handen. Racketen kan vid behov bindas fast vid handen. Nybörjare kan med fördel använda långsamma bollar och kortskaftad racket. Bollen får studsas två gånger innan den måste returneras, och den senare studsens får ske utanför spelplanen.

Rullstolsrugby

Rullstolsrugby är ett fartfyllt spel för tetraplegiker. Som spelboll används en volleyboll. Laget ska försöka få bollen över motståndarens mållinje. Spelplanen är en basketplan. Spelarens ben ska helst fixeras vid rullstolen med ett brett kardborrband och händerna skyddas med handskar och tejp. I rugby används en för spelet särskilt konstruerad spelstol.

Innebandy

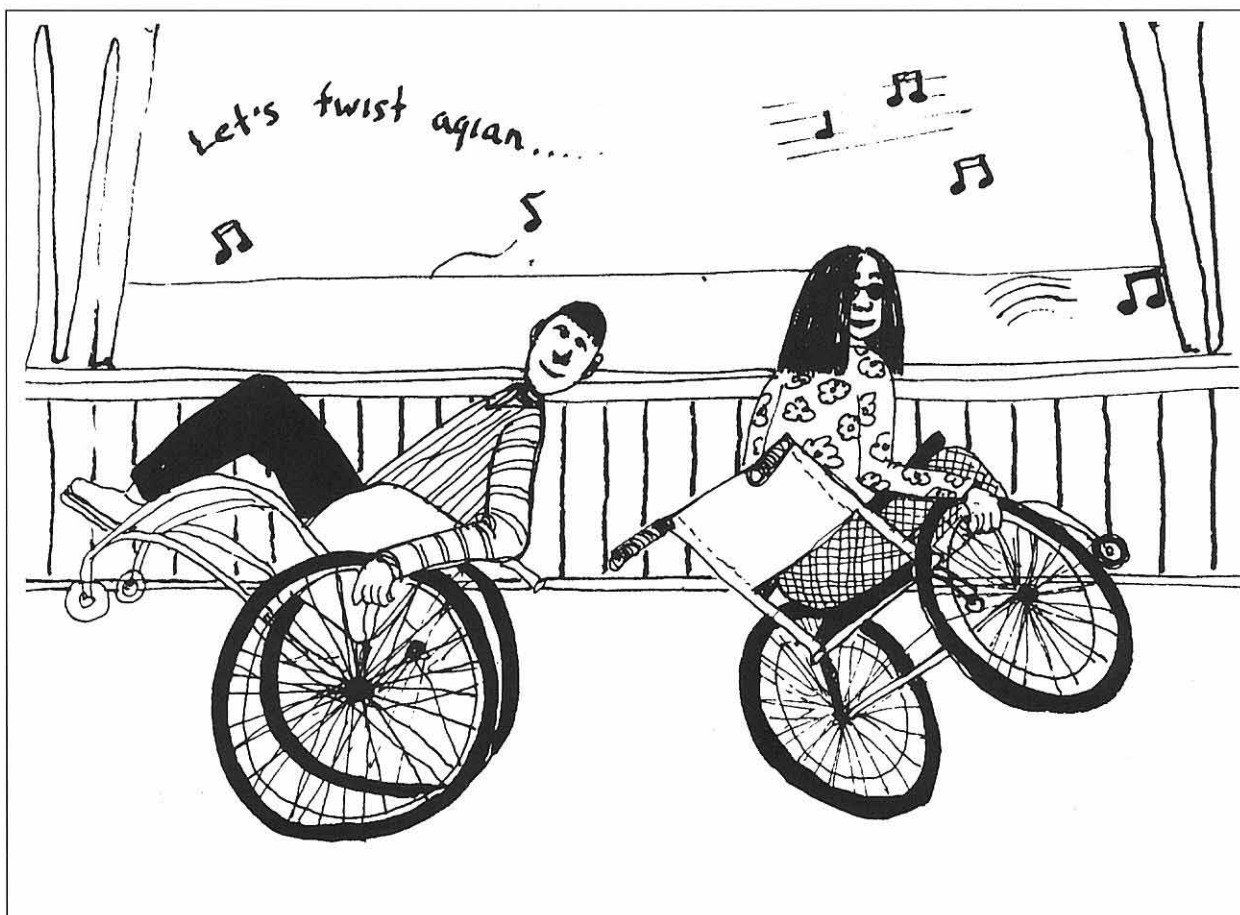
Innebandy är populärt bland såväl icke handikappade som rullstolsburna. Klubban kan fästas vid spelarens hand eller klubbans bladliknande del kan fästas i rullstolens främre del nära golvet. Man kan spela med den vanliga innebandybollen men också annat redskap kan användas. Innebandy med elrullstol lanserades i Finland av Muskelhandikappförbundet.

Golf

Golfklubbarna kan ha olika vikt och handtaget kan utformas så att det passar i spelarens hand. Spelare med nedsatt handkraft kan använda en handske som gör det lättare att behålla greppet om klubban och också gör det möjligt för den s.k. svagare sidan att medverka i slaget. Om spelaren har svårt att hålla balansen i stående ställning eller han annars rör sig sittande kan han använda en vridbar stol som han för med sig eller som monteras på golfbilen. Nackdelen är att man med rullstol bara i undantagsfall kan åka in på greenen dvs. puttområdet.

Vilka sporter utövas på din hemort?

Vilka eventuella hinder för att börja utöva en sport finns på din hemort?



Anpassning för alla

Spel är enklast att anpassa...

Tävlingsspel såsom rullstolsbasket och -rugby, sittande volleyboll och fotboll för CP-skadade blir meningsfulla motionsspel för rörelsehindrade med små modifikationer:

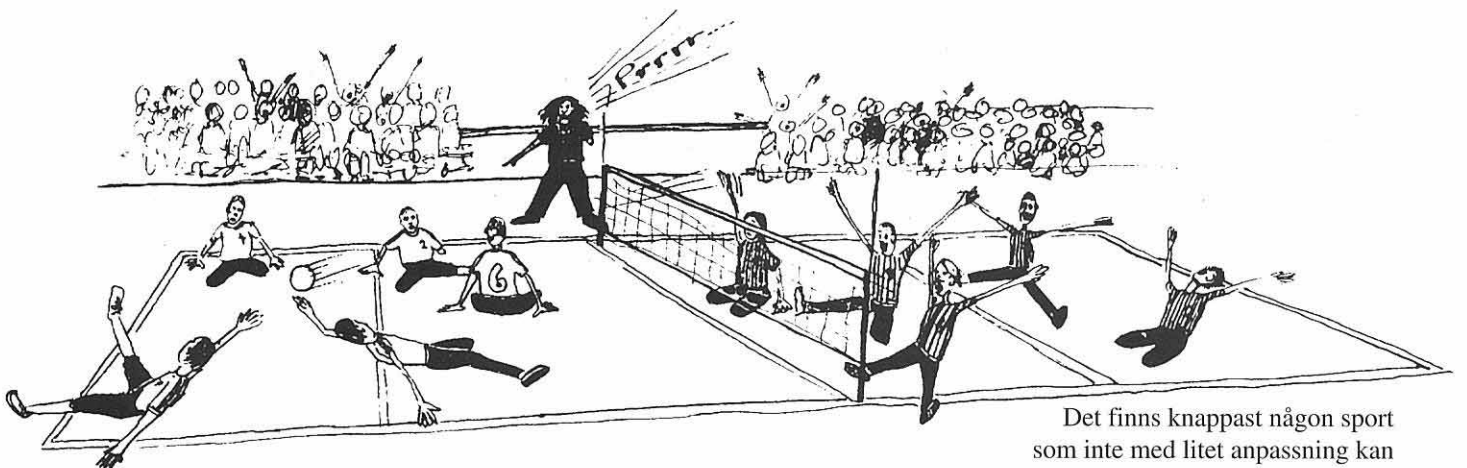
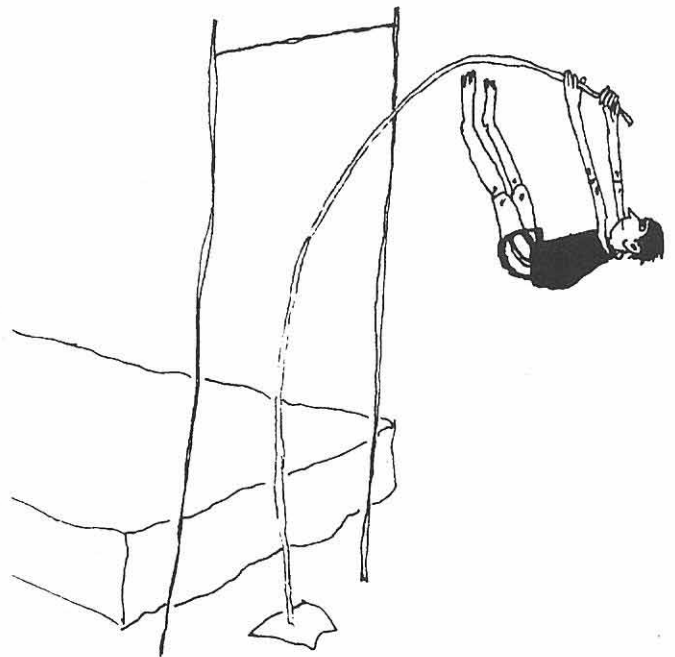
- Inga domare på planen. Spelet regleras genom inbördes kontroll.
- Flexibla, klara och fåtaliga regler
- Innan spelet börjar enas man om reglerna som vid behov kan ändras under spelets gång
- Frivillig bokföring
- Godtyckligt spelarantal per lag
- Man får fritt byta spelare under spelets gång
- Olika hanteringstekniker tillåts
- Spelplanens storlek ändras
- Poäng/mål räknas inte eller man skapar ett lämpligt poängräkningssystem för spelet
- Olika slag av redskap används: långsamma, snabba, mjuka, stora osv. bollar, magbräde
- Spelarna har olika roller i spelet.

...men anpassning, flexibilitet och kreativitet behövs också i övriga sporter:

- när man söker efter den motionsform och det hjälpmedel som passar bäst i det individuella fallet
- när det gäller motionsplatser och undervisningsmaterial
- vid assistansen
- i fråga om regler
- vid undervisning och instruktion.

Hur skulle du utveckla de här egenskaperna hos dig själv?

Anpassningen kräver att instruktören har baskunskaperna och -färdigheterna, är fördomsfri och har fantasi.



Det finns knappast någon sport som inte med litet anpassning kan utövas av vem som helst – använd bara fantasin!



7 ATT ORDNA IDROTTSVERKSAMHET

Specialidrott ordnas av handikapp-, folkhälso- och pensionärsorganisationerna, av kommunernas idrotts-, social- och hälsovårdsväsen samt av idrottsföreningarna. Idrottsföreningarna har först nyligen vaknat upp och upptäckt specialidrottens behov och dess potential när det gäller att berika föreningens verksamhet.

När man grundar en ny grupp kallar man först samman dem som ska jobba med gruppen till ett möte där man enas om mål och metoder. Samarbetet kan gå till t.ex. så att kommunen tillhandahåller kunskap och utbildning, ger salturer och redskap, idrottsföreningen informerar, ordnar med instruktörer och assistenter och utarbetar ett program och handikapporganisationen utbildar assistenterna.

Kommunens idrotts-, social- och/eller hälsovårdsväsen ordnar i bästa fall färdtjänst till motionsplatsen för gravt rörelsehindrade, gravt synskadade, utvecklingsstörda och i synnerhet barn och unga som hör till specialgrupper.

Man informerar om den nya motionsgruppen i tidskrifter och publikationer som står målgruppen nära och i organisationernas medlemscirkulär. I kommunens specialidrottskalender är det också bra att informera om grupperna. Social- och hälsovårdspersonalen känner befolkningen i området. De kan tipsa vederbörande om lämpliga grupper. Den effektivaste kanalen är ändå djungeltelegrafan, personliga kontakter med vänner och bekanta.

Assistenterna ger hjälp till självhjälp

I många motionsgrupper behövs assistans vid förflyttning, påklädning, personlig hygien och under själva idrottandet. Tack vare assistenterna kan den handikappade delta i alla aktiviteter. Assistenten ger bara så mycket hjälp att deltagaren klarar resten själv. Man ska akta sig för att bli för hjälpsam, att göra för mycket i deltagarens ställe.

Före lektionen går instruktören genom programmet med assistenterna. Han förklarar hur man bäst hjälper delta-

garna i olika situationer. Deltagaren själv kan berätta vilka grepp som passar bäst för honom. Instruktören vägleder assistenterna under lektionen och tipsar vid behov om hur uppgifterna kan anpassas. Av deltagarna och assistenterna får instruktörerna veta hur man går i land med uppgifterna. Alla hugade kan fungera som assistenter, bl.a. anhöriga och vänner, studerande inom idrotts-, social- och hälsovårdsområdena samt personer med intresse för frivillig verksamhet.

God planering är viktig

Motionslokalen bör väljas med hänsyn till gruppens funktionsförmåga och den planerade motionen. Idealet är om trösklar och andra nivåskillnader saknas, husets utrymmen är tillräckligt väl tilltagna, deltagarna kan nå alla behövliga ställen (t.ex. klädhyllan), och avstånden mellan olika ställen är lagom långa.

Motionstimmens program ska vara lätt att modifiera för deltagarnas individuella behov. Man måste på förhand veta hur många assistenter som kommer att närvara. Instruktören måste veta vad man har att ta hänsyn till när det gäller varje deltagares handikapp eller sjukdom; eventuella behov, begränsningar och säkerhetsfaktorer. Man kan be dessa uppgifter skriftligen av deltagarna under den första lektionen. Senare kan man få mera utförligare information genom att t.ex. prata med deltagarna.

Motionstimmen kan till exempel läggas upp så att den börjar och slutar med en för hela gruppen gemensam del (uppvärmning, samarbete, avslappning) och tiden däremellan används för ett differentierat program (se exemplet). I det differentierade programmet är målet det samma för alla men var och en använder sin egen metod för att nå målet. När man planerar programmet ska man fundera hur varje deltagare kan nå målet. Viktigt är att deltagarna får uppleva glädjen att vara med, att lyckas och att vara en viktig medlem av gruppen.

Vem ordnar specialidrott där du bor?

Vilka frågor borde utredas innan gruppen börjar?

Vilka frågor skulle du ställa till deltagaren när han börjar i din grupp?

Hur borde assistenterna utbildas innan gruppen startar?

Eller assistenter som kommer med mitt under säsongen?

Vad skulle du vilja berätta för din nya instruktör?

8 FHIF OCH ÖVRIGA ORGANISATIONER FÖR HANDIKAPPIDROTT

Finska Handikappidrottsförbundets (FHIF) syfte är att aktivera sina medlemmar att självständigt utöva motionsidrott. Dessutom sköter FHIF den nationella och internationella tävlingsverksamheten. Förbundet ordnar också utbildning och informerar samt har en aktiv ungdomsverksamhet.

Förbundet strävar efter att främja de handikappades intressen vid planeringen av motions- och idrottsverksamheten i vårt land.

Utbildningens syftar till att ge medlemmarna och andra som är intresserade av förbundets verksamhet färdigheter att verka som tränare, instruktörer, domare eller funktionärer i uppgifter med anknytning till motion och idrott för handikappade. Medlemsföreningarna (156 st) jämföras på det lokala planet med idrottsföreningar fastän de också är medlemsföreningar i Invalidförbundet.

Den som aktivt utövar någon idrottsgren inom FHIF förutsätts uppfylla kravet på minsta handikapp i grenen.

FHIF:s tjänster

FHIF:s utbildnings- och informationsverksamhet riktar sig dels till de handikappade själva men under senare år har en allt viktigare målgrupp blivit personer som arbetar tillsammans med handikappade, idrottslärare och -instruktörer, fysioterapeuter osv. Utöver utbildning (grenkurser, grundkurser, beställningsutbildning med olika teman osv.) ingår i FHIF:s tjänster också publikationer, guider, broschyrer, utlåning av videofilmer och utrustning samt vägledning och rådgivning i alla frågor som rör handikappidrott.

SEY koordinerar specialidrotten

De organisationer som arbetar med specialidrott grundades 1996 Suomen Erityisliikunta ry SEY (Finland Specialidrott rf). Nästan alla folkhälsoorganisationer och några handikappidrottsorganisationer i vårt land har anslutit sig. FHIF, Förbundet Finlands svenska synskadade och Näkövammaisten keskusliitto NKL (De Synskadades Centralförbund) är inte medlemmar av SEY.

...och Finlands Paralympiska Kommitté koordinerar handikappidrotten

I början av 1994 grundades Finlands Paralympiska Kommitté. Av landets handikappidrottsorganisationer är FHIF, NKL och Idrott och motion för utvecklingsstörda i Finland rf (IMU) medlemmar. Krigsinvalidernas idrottsförbund, Dövas Idrottsförbund i Finland (Suomen Kuurojen Urheiluliitto) och Idrottsförbundet för transplanterade i Finland (Suomen Transplantaatioliikunnan Liitto) deltar som kandidatmedlemmar i Paralympiska Kommitténs verksamhet.

Paralympiska Kommitténs uppgift är att koordinera sina medlemmars internationella träningsverksamhet och tävlingsidrott. Paralympiska Kommittén samordnar också på det nationella planet EU-frågor gällande handikappidrott och specialidrott. Samtliga handikappidrottsorganisationer är medlemmar i Finlands Idrott (FI).

IPC är den internationella takorganisationen

International Paralympic Committee (IPC) som grundades 1989 är handikappidrottens internationella takorganisation. Medlemmar i IPC är de nationella och de internationella handikapporganisationerna. IPC koordinerar de handikappades internationella tävlingsverksamhet och sköter kontakterna med den internationella olympiska kommittén.

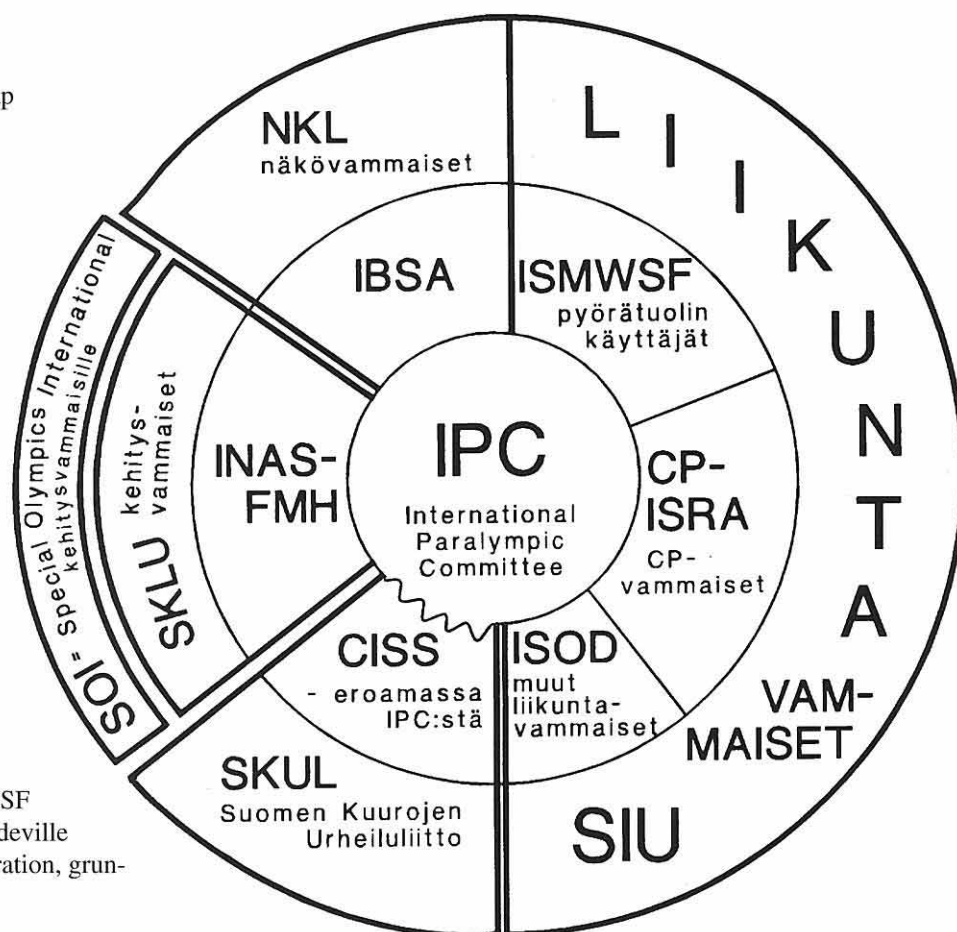
Utträtt ur IPC

Vissa grenar såsom rullstolsbasket, sittande volleyboll, segling och rullstolstennis har särskilda internationella grenförbund.

Nordiskt samarbete

Nordiska Handikappidrottsförbundet (Nord HIF) som grundades 1976 är det nordiska samarbetsorganet inom handikappidrotten.

Bild 4 Internationella handikapporganisationer och Finlands medlemskap i dem.



SIU = FHIF
SKUL = Dövas Idrottsförbund i Finland
SKLU = IMU

Rullstolsburna: ISMWSF
International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation, grundad 1948

CP-skadade: CP-ISRA
Cerebral Palsy - International Sports and Recreation Association, grundad 1978

Övriga rörelsehindrade: ISOD
International Sport Organisation for the Disabled, grundad 1964

Synskadade: IBSA, International Blind Sports Association, grundad 1981

Utvecklingsstörda: INAS-FMH International Sports Federation for persons with Mental Handicap, grundad 1982, och SOI, Special Olympics International

Hörselskadade: CISS, Comite International des Sports des Sourds, grundad 1924

9 TÄVLINGSIDROTT FÖR HANDIKAPPADE

Vilken betydelse tycker du att tävlingsidrott för handikappade har i vår idrottskultur?

Handikappade tävlingsidrottare drivs av samma motiv som alla idrottare: man söker sina gränser, man vill vinna och få högre social status. Inom handikappidrotten ordnas tävlingar på FM-, NM-, EM- och VM-nivå och Paralympiska spel.

Fair play genom klassning

Handikappidrottare klassas enligt det funktionshinder som skadan eller handikappet utgör. Klassningen ska säkerställa att tävlingen blir rättvis så att alla tävlar på lika villkor. Klassning tillämpas bara inom tävlingsidrotten.

Varför skulle det löna sig för sponsorerna att stöda handikappidrotten?

Ett medicinskt utskott svarar för FHIF:s klassningsverksamhet. Klassningen görs vanligen i samband med FM-tävlingarna inom respektive gren. Man utför också klassningar enbart för enstaka evenemang eller ordnar tävlingar inom bara en gren.

Ange varför en tävling med bara en klass skulle/inte skulle lyckas.

I en enklassig tävling skulle man skatta den procentuella försämring av tävlingsresultatet som orsakas av deltagarens handikapp. Resultatet skulle beräknas med hjälp av procenttalet.

Samarbete med idrottsföreningar och grenförbund

Handikappidrottare tränar med samma metoder som icke handikappade. Under tränings säsongen kontrollerar de aktiva sin prestationsförmåga med konditionstest. Samarbetet med grenförbunden och idrottsföreningarna höjer nivån på träningen och förbättrar handikappade människors möjligheter att idrotta.

Handikappidrotten sponsras fortfarande sparsamt. Utövarna får betala nästan allt själv. Utrustningen är ofta dyrare än motsvarande utrustning för icke handikappade.

Hur skulle du främja samarbetet mellan handikappidrotten och idrottsföreningarna/grenförbunden?

Paralympiaderna

Paralympiaden är de rörelsehindrades, utvecklingsstördas och synskadades olympiad. Spelen hör till världens största evenemang för handikappade, och andan och atmosfären under spelen är något som måste upplevas. Under paralympiaden är kampen om centimeter och sekunder stenhård. De tas ut till spelen och når framgång har bakom sig årtal av disciplinerad och outtröttlig träning.

Paralympiaden ordnas samma år och på samma arenor som de olympiska spelen.

Bild 5

Paralympiadernas historia.

Sommarspel

1960	Rom, Italien
1964	Tokyo, Japan
1968	Tel Aviv, Israel
1972	Heidelberg, Västtyskland
1976	Toronto, Kanada
1980	Arnheim, Holland
1984	New York, USA
	Stoke Mandeville, England
1988	Söul, Sydkorea
1992	Barcelona, Spanien
1996	Atlanta, USA
2000	Sydney, Australien

Vinterspel

1976	Örnköldsvik, Sverige
1980	Geilo, Norge
1984	Innsbruck, Österrike
1988	Innsbruck, Österrike
1992	Albertville, Frankrike
1994	Lillehammer, Norge
1998	Nagano, Japan
2002	Salt Lake City, USA

KÄLLOR OCH LITTERATUR

ERITYISRYHMIEN LIIKUNNAN TUTKIMUKSEN KEHITTÄMISOHJELMA (SPECIALGRUPPERNAS MOTIONS- OCH IDROTTSVERKSAMHET)

PM 1983:15 av arbetsgrupp vid undervisningsministeriet.

ERITYISRYHMIEN LIIKUNTA 1990-LUVULLA (MOTION OCH IDROTT FÖR SPECIALGRUPPER PÅ 1990-TALET; på finska)

Idrottsvetenskapliga sällskapet i Finland. Publikation 126. Helsingfors 1991.

BETÄNKANDE AVGIVET AV KOMMISSIONEN FÖR UTREDNING AV MOTIONSAKTIVITETER FÖR GRUPPER MED SÄRSKILDA BEHOV

Kommittébetänkande 1981:44. Helsingfors 1981.

GUSTAFSSON ULF et al. Invalidförbundet, Suomen SVULPaino 1993.

Vammaiset vesille – ohjeita pienten matkustaja-alusten, huviveiden sekä venesatamien soveltamisesta vammaiskäyttöön (Handikappade på sjön – anvisningar för anpassning av små passagearbåtar, fritidsbåtar och småbåtshamnar för handikappade; på finska).

HEIKINARO-JOHANSSON, P.

Vammaisten ja pitkäaikaissairaiden oppilaiden liikunnanopetus peruskoulussa ja lukiossa (Gymnastikundervisning för handikappade och långtidssjuka elever i grundskolan och gymnasiet; på finska). Licentiatavhandling i idrottspedagogik, Jyväskylän universitet 1990.

HEIKINARO-JOHANSSON, P., KOLKKA, T.

Koululiikuntaa kaikille – soveltavan liikunnanopetuksen opas (Skolidrott för alla – handledning i tillämpad gymnastikundervisning; på finska). Edita, Helsingfors 1998.

Tidskriften IT INVALIDITYÖ

Gumtåktsvägen 1 A, 00520 Helsingfors.

KANKAANPÄÄ PEKKA (red.)

Vammaisliikunnan urheilu- ja apuvälineet (Redskap och hjälpmedel för handikappidrott; på finska). Guide för idrottsutövande rörelsehindrade och instruktörer. FHIF och Invatiety Oy, Helsingfors 1994.

KATAJA JUKKA

Vammaisille sopivia pallo- ja muita pelejä (Boll- och andra spel lämpade för handikappade; på finska). Finska Handikappidrottsförbundet 1989.

KOIVUMÄKI KARI

Liikuntaa kaikille. Erityisryhmien valtakunnalliset neuvottelupäivät Hyvinkäällä. (Idrott för alla. Riksomfattande konferens om specialgrupper i Hyvinge. På finska) Idrottsvetenskapliga sällskapet i Finland. Publikation 107. Villmanstrand 1986.

KOLJONEN, M.

“Erityisryhmien ja opetuksen perusteet” (Grundkunnaker om specialgrupper och deras undervisning) i boken Mälkiä, Palosuo (red.): Erityisryhmien liikunta (Motion och idrott för specialgrupper; på finska) s. 32–58, 1983.

KOTIRANTA, P.-L.

Lapsesta aikuiseksi – liikuntavammaisen lapsen elämäntilanne (Från barn till vuxen – det rörelsehindrade barnets livssituation; på finska). Invalidförbundets publikationsserie C 8, 1985.

KUOTOLA, U.

Vammaisten elinolo ja integroituminen yhteiskuntaan (De handikappades levnadsförhållanden och integrering i samhället; på finska). Socialstyrelsens publikation 9, 1985.

KÖNKKÖLÄ, MAIJA

Ett problem eller en utmaning? Att anpassa offentliga byggnader för rörelsehindrade. Invalidförbundet, Handikappades samhällsplaneringsservice

VYP, Tryckericentralen Ab, Helsingfors 1994.

MÄLKIÄ, E. (red.)

Erityisliikunta I ja II (Specialidrott och motion I och II; på finska). Valmennuskolmio och Idrottsvetenskapliga sällskapet i Finland rf. Gummerus Oy, Jyväskylä 1992.

NEUROLOGISTEN VAMMAISJÄRJESTÖJEN NEUVOTTELUKUNTA (DE NEUROLOGISKA HANDIKAPPORGANISATIONERNAS DELEGATION)

Tiedätkö tunnetko? (Vet du, känner du? På finska.), 1987

TIDSKRIFTEN PALAESTRA

Adress: Box 508, Macomb, IL 61455, USA.

TIDSKRIFTEN SPORTS 'N SPOKES

Adress: 2111 E. Highland, Suite 180, Phoenix, AZ 85016-4702, USA.

VERHE IRMA

Esteittä luontoon liikkumaan – Ulko- ja luontoliikuntapaikkojen soveltuvuus liikkumisesteisille. (Rör dig fritt i naturen – friluftsmotionsplatsers lämplighet för rörelsehindrade; på finska). Finska Handikappidrottsförbundet, Tryckericentralen Ab, Helsingfors 1994.

VERMEER, A.

Sports for the Disabled, Haarlem, The Netherlands, 1987.

VILHU, S. (red.)

Tietoa pitkäaikaissairaana ja vammaisen lapsen liikunnasta (Information om långtidssjuka och handikappade barns motion och idrott; på finska). Idrottsvetenskapliga sällskapet i Finland rf. Kompendium nr 6. Helsingfors 1986.

FINLANDS HANDIKAPPIDROTTSORGANISATIONER

PARALYMPISKA KOMMITTÉNS MEDLEMSORGANISATIONER GRUNDAD

De Synskadades Centralförbund NKL, idrottskommittén
Mechelingatan 50, 00510 HELSINGFORS, tel. 09 396 041.
1962

Finska Handikappidrottsförbundet
Gumtäktsvägen 1 A, 00520 HELSINGFORS, tel. 09 613 191
1964

Idrott och motion för utvecklingsstörda i Finland rf (IMU)
Radiogatan 20, 00093 SLU, tel. 09 877 6868
1995

TÄVLINGSGRENAR

Skidor längd, friidrott, simning, goalboll, pim-
pelfiske, bordtennis för synskadade, skytte, ski-
dor alpint, judo.

Skytte, boccia, skidor längd, sittande volleyboll,
bågskytte, ispigging, sittande längdskidåkning
(kälkskidåkning), utförsåkning/alpin skidåkning,
alpin skidåkning med monoski eller skicart, seg-
ling, rullstolsbasket, rullstolsdans, bordtennis,
styrkelyft, rullstolsrugby, rullstolstennis, inne-
bandy med elrullstol.

Simning, skidåkning, friidrott, ridning, volley-
boll.

ÖVRIGA ORGANISATIONER

Krigsinvalidernas idrottsförbund
Kaserngatan 34 A 3, 00130 HELSINGFORS, tel. 09 478 501
1960

Skidåkning, friidrott, simning, volleyboll, sittan-
de volleyboll, pimpelfiske.

Dövas Idrottsförbund i Finland
Ilkkavägen 4, 00400 HELSINGFORS, tel. 09 5803 770,
(texttelefon: förmedlingscentral 0100 2288)
1920

Skidåkning, friidrott, orientering, basket, bord-
tennis, volleyboll, skytte.

Idrottsförbundet för transplanterade i Finland
Norra Hesperigatan 5 A 1, 00260 Helsinki, tel. (09) 440 091
1994

Friidrott, bordtennis, simning, volleyboll, tennis,
golf, squash, badminton, cykling.

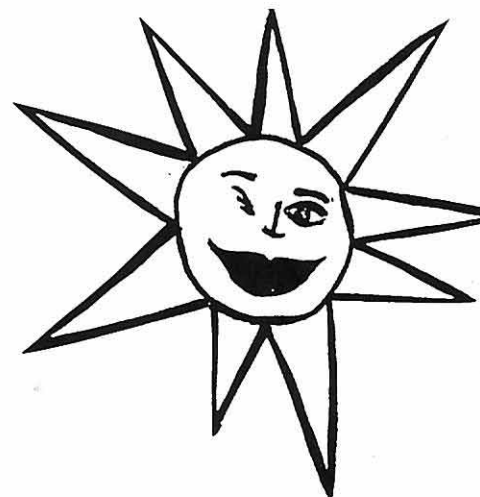
Bild 6

De paralympiska sommar- och vinterspelens officiella tävlingsgrenar

Sommarspelens grenar	Tävlingsrätt	Förbund som ansvarar för grenen i Finland
BÅGSKYTTE	RÖRELSEHINDRADE	FHIF
FRIIDROTT	RÖRELSEHINDRADE, UTVECKLINGSSTÖRDA OCH SYNSKADADE	FHIF, NKL, IMU
RULLSTOLSBASKET	RÖRELSEHINDRADE	FHIF, Finlands Basketbollförbund
BOCCIA	GRAVT CP-SKADADE	FHIF
CYKLING	CP-SKADADE, AMPUTERADE, SYNSKADADE	Ej tävlingsverksamhet i Finland (FHIF, NKL)
RIDNING	RÖRELSEHINDRADE OCH SYNSKADADE	Ryttareförbundet
FÅKTNING	RÖRELSEHINDRADE	Ej tävlingsverksamhet i Finland (FHIF)
GOALBOLL	SYNSKADADE	NKL
JUDO	SYNSKADADE	NKL
STYRKELYFT	RÖRELSEHINDRADE	FHIF
SPORTSKYTTE	RÖRELSEHINDRADE	FHIF
SIMNING	RÖRELSEHINDRADE, SYNSKADADE OCH UTVECKLINGSSTÖRDA	FHIF, NKL, IMU
BORDTENNIS	RÖRELSEHINDRADE	FHIF
RULLSTOLSTENNIS	RÖRELSEHINDRADE	FHIF, Tennisförbundet
SITTANDE VOLLEYBOLL	RÖRELSEHINDRADE	FHIF
STÅENDE VOLLEYBOLL	RÖRELSEHINDRADE	Ej tävlingsverksamhet i Finland
SEGLING	RÖRELSEHINDRADE OCH SYNSKADADE	FHIF, NKL
FOTBOLL	CP-SKADADE (lindrig skada)	Ej tävlingsverksamhet i Finland, FHIF
RULLSTOLSRUGBY	RYGGMÄRGSSKADADE TETRAPLEGIKER	FHIF

Vinterspelens grenar	Tävlingsrätt	Förbund som ansvarar för grenen i Finland
SKIDOR, LÄNGD, STÅENDE	RÖRELSEHINDRADE, UTVECKLINGSSTÖRDA OCH SYNSKADADE	FHIF, NKL, IMU
SITTANDE LÄNGDSKID ÅKNING (KÄLKSKIDÅKNING)	RÖRELSEHINDER I BENEN	FHIF
SKIDOR, ALPINT	RÖRELSEHINDRADE OCH SYNSKADADE	FHIF, NKL
ISPIGGING	RÖRELSEHINDER I BENEN	FHIF, ej längre tävlingsverksamhet i Finland
KÄLKHOCKEY	RÖRELSEHINDER I BENEN	FHIF, ej tävlingsverksamhet i Finland
SKIDSKYTTE	RÖRELSEHINDRADE OCH SYNSKADADE	FHIF, NKL

FHIF



proudly presents:

de nitiska unga faddrarna!!

VI GÖR FRAMTIDEN;

planerar,

fixar,

leder,

hjälper...

Där det händer, där finns också faddrarna!

FHIF:s fadderprogram är avsett för rörelsehindrade unga. Vi är med i en mängd olika evenemang: bl.a. på idrottsläger för barn och unga, på mässor, som utbildare på olika kurser och i alla möjliga andra projekt – hänger helt enkelt med i sånt som är på gång.

Faddrar i glädje och sorg!

Vi stöder och uppmuntrar andra rörelsehindrade barn och unga både med olika hobbyer och med annat. Vi vill vara ett exempel för de yngre, vi vill skapa action och vi vill få alla att känna tiden på pulsen och möta framtidens utmaningar...

Med andra ord: vänd nästippen framåt – mot nya äventyr!

Mer information om fadderverksamheten: FHIF (Finska Handikappidrottsförbundet),
Gumtåktsvägen 1, 00520 Helsingfors, tfn (09) 613 191, webbsajt: www.siu.fi