

STÖD OCH RÅD TILL ARRANGÖR

Vägledning till arrangörer av öppen para-klass

Detta dokument är framtaget i syfte att ge stöd och råd till orienteringsföreningar som tar sig an prova-på arrangemang med paraorientering. Det är ett levande dokument som kommer uppdateras vartefter vi drar nya lärdomar.



Innehåll

1.	Målgrupp	3
1.1	Rörelsenedsättning	3
1.2	Synnedläggning	4
1.3	Intellektuell funktionsnedsättning	4
1.4	Bemötande av personer med en funktionsnedsättning	5
1.5	Olika begrepp i sammanhang med funktionsnedsättning	5
2.	Karta	6
2.1	Kartskala	6
2.2	Förenkling av kartbild	6
3.	Placering av checkpoint	6
3.1	Underlag	7
3.2	Hinder och smala passager	7
3.3	Nederbörd	7
3.4	Lutning	8
3.5	Vägval	8
4.	Inbjudan, anmälan och PM	9
4.1	Inbjudan	9
4.1.1	Klasser, banlängd och kartskala	9
4.1.2	Samlingsplats	9
4.1.3	Parkering	9
4.1.4	Start	9
4.1.5	Terrängbeskrivning	9
4.1.6	Service	9
4.1.7	Övrigt	10
4.2	Anmälan	10
4.3	PM	10

Version

2

Senast ändrad

2022-05-08



1. Målgrupp

Personer med funktionsnedsättning är en bred målgrupp som brukar delas in i följande tre undergrupper:

- Personer med rörelsenedsättning
- Personer med synnedsättning
- Personer med intellektuell funktionsnedsättning

1.1 Rörelsenedsättning



Personer med rörelsenedsättning är en målgrupp där olika personer har olika förutsättningar. Sättet att ta sig fram kan variera. Det finns exempelvis flera helt olika typer av rullstolar såsom elrullstolar, handcyklar och permobil. Andra hjälpmedel kan vara rullatorer och gåstolar. En del personer med rörelsenedsättning har hjälp av en assistent.

Med detta vill vi uppmärksamma er på att målgruppen kan ha skilda förutsättningar men att vi med små medel och medvetna justeringar kan öka tillgängligheten för väldigt många. Ambitionen är att personer som använder olika slags hjälpmedel ska kunna orientera på varierande underlag och få en rolig och utmanande aktivitet.



1.2 Synnedsättning



En synnedsättning kan ha olika orsaker och får olika konsekvenser beroende på hur synsystemet har påverkats. Det är vanligt att en synnedsättning förekommer tillsammans med andra funktionsnedsättningar. En synnedsättning kan innebära svårigheter att även med bästa möjliga glasögonkorrektur och god belysning läsa en karta eller att med synens hjälp orientera och förflytta sig. Viktigt att tänka på vid planering av en orienteringsaktivitet för personer med en synnedsättning är anpassning av karta. Se vidare information under rubrik karta.

1.3 Intellectuell funktionsnedsättning



Intellectuell funktionsnedsättning (förkortas ofta IF) innebär att det kan vara svårt att förstå, lära sig saker och att bli självständig. IF kallades tidigare för utvecklingsstörning. Det är vanligt att man utöver IF även har andra funktionsnedsättningar, som till exempel epilepsi, hjärtfel, autism eller hörsel- och synnedsättning. Intellectuell funktionsnedsättning delas in i lindrig, medelsvår, svår och mycket svår. Den som har lindrig IF kan mer än den som har svår. För denna målgrupp kan anpassning av karta vara fördelaktigt.

1.4 Bemötande av personer med en funktionsnedsättning

Vad är ett bra bemötande? Hur ska man göra? Vilka begrepp är vedertagna och vad ska jag inte använda? Det kan finnas en osäkerhet inför ett första möte med gruppen av människor med en funktionsnedsättning.



Kanske handlar det helt enkelt om att kunna se sig själv i den man möter. Se att här finns inte bara en person med en hörselskada, en person med intellektuell funktionsnedsättning eller en blind person, utan en student, en tonårsflicka eller en småbarnsmamma.

Hur skulle jag vilja att andra mötte mig? "Hej och välkommen till vår aktivitet, välkommen till vår förening!"

Att förbereda enkla och tydliga instruktioner kan underlätta kommunikationen vid er aktivitet. Genom att visa bilder (eventuellt bildstöd) i samband med muntliga instruktioner ges bättre förutsättningar att följa och förstå.

1.5 Olika begrepp i sammanhang med funktionsnedsättning

Funktionsnedsättning innebär att en människa har nedsatt förmåga att fungera fysiskt eller psykiskt och delas in i intellektuell funktionsnedsättning, rörelsenedsättning eller synnedsättning.

Funktionshinder är den begränsning som en funktionsnedsättning innebär för en person i relation till omgivningen. Hindret sitter inte i personen utan i omgivningen om den inte är anpassad utan hindrar personen att göra vissa saker.

Funktionsvariation. Det är vanligt att begreppet funktionsvariation används istället för ordet funktionsnedsättning, men orden är inte synonyma. Variationen är det som avviker från normen gällande både psykisk, fysisk eller kognitiv funktion. Det innebär inte per automatik att det är en funktionsnedsättning som åsyftas. Vi har alla en varierande funktion.

2. Karta

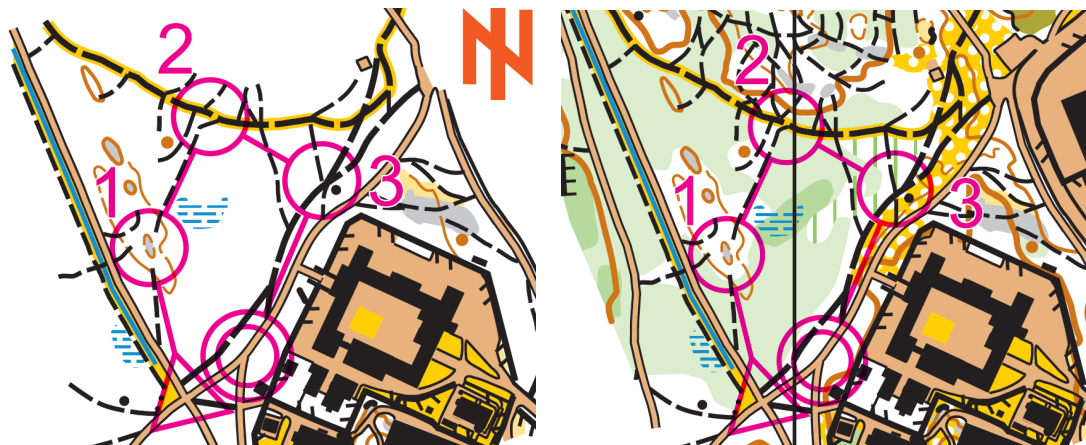
Beroende på vilken målgrupp er aktivitet riktad mot, krävs olika anpassningar.

2.1 Kartskala

För personer med synnedsättning som har synrester kvar finns stora möjligheter att utöva orientering. Föreningarnas egna orienteringskartor kan med ganska liten insats göras mer läsliga med hjälp av förstoring och viss detaljrensning. Kartskala i 1:1000 – 1:2000 kan vara lämplig uppförstoring.

2.2 Förenkling av kartbild

För personer med synnedsättning eller intellektuell funktionsnedsättning kan det vara en hjälp att förenkla kartbilden. Ambitionen är att ta bort detaljer som inte behövs i kartläsningen och som ger kartan ett rörigt intryck.



Kartklipp från Lill-Jansskogen, Skarpnäcks OL

3. Placering av kontroller

Kontrollerna bör placeras väl synligt och tillgängligt att ta sig fram till, med eller utan hjälpmedel. Planera val av kontrollplacering, för att skapa roliga och intressanta banor med god framkomlighet. Det är orienteringen som ska vara utmaningen, inte att ta sig fram i terrängen.

3.1 Underlag



Val av underlag är en viktig del att ta hänsyn till. Till exempel kan personer med en funktionsnedsättning även ha motoriska svårigheter. Personer med en synnedsättning kan ha lätt att snubbla på en stig med stenar och rötter. För personer som använder rullstol finns mer eller mindre terränggående rullstolar. Merparten fungerar bra på hårt underlag såsom asfalt, fasta stigar, hårt packade grusvägar, jämna grasmattor. En del har bredare hjul och kan köra på mjukare grus, sand och ojämna gräsytor.

3.2 Hinder och smala passager

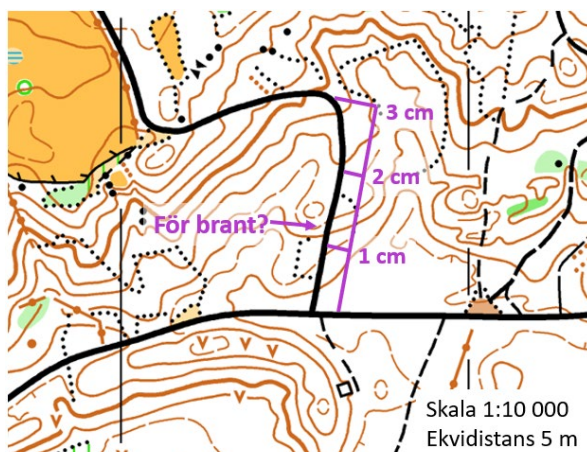
Finns det hinder längs vägen som kan begränsa framkomligheten såsom trappor, trottoarkanter, stenmurar, smala grindar, bäckar eller diken? Finns det plats att vända med en rullstol? Olika rullstolar har olika svängradie.

3.3 Nederbörd



Fundera över hur olika platser påverkas av nederbörd. Blir grusvägen snabbt lerig och hal vid minsta regnskur? Finns risk att surdraget breder ut sig över stigen vid ihållande regn? Får viadukten alltid en vattensamling efter en åskskur? Tänk till i banläggningen så att Para-banorna inte är beroende av torr väderlek.

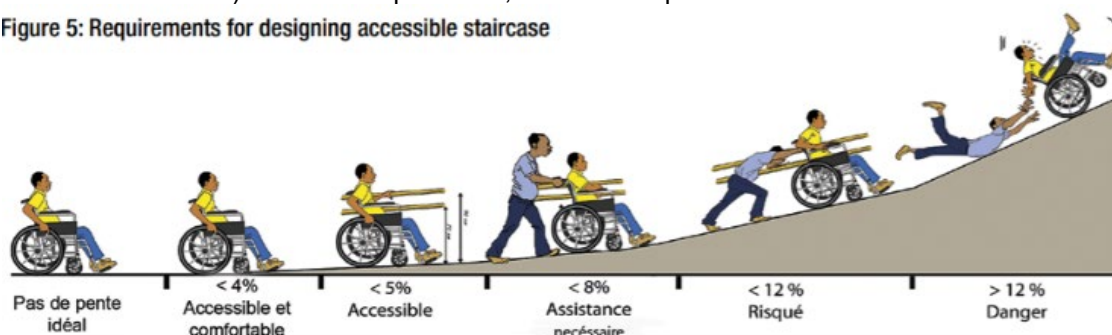
3.4 Lutning



En lutning på 5 % fungerar att ta sig uppför och nedför för de flesta i rullstol. Reka gärna i verkligheten så det inte är en kort brant lutning (hjälpkurva kan ge indikation) som gör att en annars okej backe blir omöjlig. Blir lutningen upp till 8 % krävs assistans i form av någon som skjuter på eller el som driver rullstolen. Brantare än så ska vi inte räkna med för att en person i rullstol ska kunna ta sig fram.

- På en orienteringskarta i skala 1:5 000 motsvarar 5 % lutning en höjdkurva (med ekvidistans 2,5 meter) inom en cm på kartan.
- På en orienteringskarta i skala 1:10 000 motsvarar 5 % lutning en höjdkurva (med ekvidistans 5 meter) inom en cm på kartan, se kartexempel.

Figure 5: Requirements for designing accessible staircase



3.5 Vägval

Orienteringen får en ytterligare dimension för en person med funktionsnedsättning om det finns olika vägval att ta ställning till. Kanske är kortaste vägen i brantaste laget medan vägen runt har en svagare lutning. Kanske har kortaste vägen grovt grus medan det längre vägvalet har asfalt. Kanske funkar det ena underlaget att ta sig uppför med rullstol men inte nedför, eller det omvända. Med olika vägval öppnas möjligheterna att fatta egna beslut utifrån de egna förutsättningarna.

4. Inbjudan, anmälan och PM

Ett sätt att sänka tröskeln och få personer med funktionsnedsättning att känna sig välkomna till ett orienteringsarrangemang är att ha genomtänkta flöden och en inbjudan med nödvändig information. Överväg ett separat dokument som vänder sig till deltagare i öppen Para-klass alternativt att informationen införlivas i ordinarie inbjudan och PM.

4.1 Inbjudan

Inbjudan ska innehålla den information som krävs för att kunna fatta ett väl avvägt beslut för att delta. Inbjudan ska finnas att ta del av i god tid före tävlingsdagen.

4.1.1 Klasser, banlängd och kartskala

Öppna Para-klasser: 1,5 km och 3 km.

Ange kartskala. Hänvisa till arrangörens mailadress om deltagaren har särskilda önskemål/behov, såsom förstora karta vid t.ex. synnedsättning.

Det är tillåtet med medhjälpare i öppen Para-klass. Ingen ledsagare/assistans tillhandahålls av arrangören.

4.1.2 Samlingsplats

Ange en adress som går att slå in på en färdator där eventuell färdtjänst kan släppa av/hämta deltagare. Platsen ska vara så pass rymlig att baggavellyft eller lastramp ska kunna användas.

Ange avstånd från närmaste kollektivtrafikhallplats till arenan samt underlag.

4.1.3 Parkering

Ange avstånd mellan parkering och arena samt underlag. Om möjlighet finns, märk ut särskilda parkeringsplatser för personer med funktionsnedsättning som ligger så nära arenan som möjligt. Varje parkeringsplats behöver ha mycket utrymme runt om för eventuell in- och urlastning av rullstol.

4.1.4 Start

Ange avstånd från arena till start samt underlag. Så kort avstånd som möjligt är att föredra. Tänk genom hela startproceduren så att exempelvis kartback, kontrollbeskrivning och startstämplingenhet går att nå för en person som sitter i rullstol. Se till att det inte finns några fysiska hinder, såsom plankor eller snitsel, mellan startfällans olika delar.

4.1.5 Terrängbeskrivning

Beskaffenhet av vägar och stigar för de tävlande (kupering, rullstolsunderlag m.m.).

4.1.6 Service

Viktigt att tillhandahålla rullstols-WC och informera om det i inbjudan.



4.1.7 Övrigt

Uppge om kartställ, tex för MTBO och SkidO, finns att hyra eller låna. Erbjud nyckelband att fästa kartan i.



4.2 Anmälan

Hänvisa till Eventor för anmälan. Anmälan till öppna klasser är möjligt även för personer som inte är medlemmar i någon orienteringsklubb. Deltagaravgiften kan betalas vid ankomst till arenan, exempelvis vid Direktanmälan.

Gör gärna reklam för Para-klasserna i informationsrutan på tävlingens sida i Eventor.

4.3 PM

PM ska innehålla samma information som inbjudan så att man inte ska behöva läsa båda dokument för att få en helhetsbild. I PM kan informationen vara mer detaljerad än i inbjudan.

Inkludera gärna en detaljerad arenaskiss där parkering och plats för färdtjänst att släppa av/hämta upp deltagare är markerade samt övriga centrala funktioner och service.