



PARAORIENTERING

ORIENTERING FÖR ALLA - HELA LIVET!

En liten folder som beskriver på vilka sätt man kan orientera med en funktionsnedsättning...



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 gästolar. 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



INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Intellektuell 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.

Intellektuell 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.

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 nedan.

ORIENTERING FÖR DIG MED SYNRESTER

För dig 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, om det behövs, viss detaljrensning.

ORIENTERING FÖR DIG MED BLINDHET

Att använda en taktill karta är en förutsättning för dig som är blind. Den taktila kartan är kännbar, precis som punktskrift. Olika symboler betyder olika saker i verkligheten, precis som på en traditionell orienteringskarta.

PRECISIONSORIENTERING

Har du en rörelsenedsättning kan du redan nu tävla i precisionsorientering. Då handlar det om att vara duktig på kartan och snabb i tanken. I Sverige tävlar alla i samma klass med ett visst tidstillägg (extra lång tid) för de med en rörelsenedsättning. Internationellt och på mästerskap finns det dock två klasser. Läs mer om precisionsorientering [här](#).



BEMÖTANDE AV PERSONER MED 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.

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 synonymer. 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.



Läs mer om orientering för personer med funktionsnedsättning på orientering.se

Scanna qr-koden så kommer ni direkt till paraverksamheten!