

NORGES
IDRETTSFORBUND



Paraidrett

Foto: Christian Haukeli



Norges Idrettsforbund sin visjon er «Idrettsglede for alle»



Paraidrett – Hva er det?

- Para betyr parallell og «ved siden av»
 - Idrett som utøves parallelt og likeverdig med annen idrett
 - Målgruppene for arbeidet med paraidrett er utviklingshemmede, bevegelseshemmede, synshemmede og hørselshemmede.



Hva går barn med en funksjonsnedsettelse glipp av ved å ikke delta i idrettslag og/eller fritidsaktiviteter?

Typiske spørsmål:

- Vet du om tilbud for gutt 8 år med autisme?
- Vet du om tilbud til jente 10 år med Downs Syndrom?
- Hvilken idrett passer for barn med CP?





Råd til dere

- Ingen forventer at du er ekspert
- Snakk med barn/ ungdom/ foresatte
- Spør gjerne andre (idrettskrets, særkrets eller andre trenere/ledere)

Forventninger

- Mange har begrensede erfaringer med idrett og lav mestringstro
- En del foreldre er usikre på hva barna kan få til.



Aktivitetshjelpemidler

I visse målgrupper og idretter kan det være behov for aktivitetshjelpemidler for at personer med funksjonsnedsettelse skal kunne delta i idretten. Utøveren kan sammen med en hjelpemiddelkontakt i kommunen (som oftest fysioterapeut eller ergoterapeut) søke NAV om aktivitetshjelpemidler.

Under finner du en film som illustrerer prosessen rundt aktivitetshjelpemidler:

<https://kunnskapsvideo.no/video/23615-aktivitetshjelpemidler-teknikkens-muliggjører>





Ledsager- og tolketjenester

Det finnes flere offentlige tjenester i forbindelse med idrett og fysisk aktivitet. Under er noen eksempler på slike ordninger:

Støttekontakt

En støttekontakt eller fritidskontakt, er et tilbud fra skolealder og oppover for de som har behov for sosialt samvær eller støtte for å delta i aktiviteter utenfor hjemmet.

Brukerstyrt personlig assistent (BPA)

BPA er en løsning som gir personer med funksjonsnedsettelse praktisk bistand – i og utenfor hjemmet.

Ledsagerbevis

Ledsagerbevis er et virkemiddel for økt deltakelse ved at personer med funksjonsnedsettelse som har behov for det, får ha med seg ledsager uten ekstra kostnader. Ordningen med ledsagerbevis vedtas av kommunen.

Tolketjenesten

Tolketjenesten ved NAV Hjelpemiddelsentral har ansvar for å formidle og utføre tolkeoppdrag for døve, døvblinde og hørselshemmede.

Tilrettelagt transport (TT-kort)

TT-kort er et tilbud om alternativ transport for personer som på bakgrunn av en funksjonsnedsettelse, ikke kan kjøre selv og heller ikke benytte offentlig transport. TT-kort kan søkes om via fylkeskommunene, og utøveren/foresatte må selv søke.

- <https://www.oslo.kommune.no/helse-og-omsorg/nedsatt-funksjonsevne/>