

Klart det går!

Kursopplegg for voksne som har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse
Prosjektrapport 2006 - Friluftsrådernes Landsforbund



INNHold

FORORD.....	5
1.0 INNLEDNING.....	7
1.1 Organisasjoner og fagmiljøer som ble kontaktet generelt.....	7
1.2 Organisasjoner og fagmiljøer som ble fulgt opp spesielt.....	8
4H Norge.....	8
Valnesfjord Helsesportssenter.....	8
Norges Funksjonshemmedes idrettsforbund region Øst i samarbeid med Akershus idrettskrets.....	9
Ressurspersoner i Asker kommune.....	9
2.0 BAKGRUNN.....	10
2.1 Regjeringens fokus på universell utforming.....	10
2.2 Direktoratet for naturforvaltning sin oppfølging av friluftsmeldingen....	11
2.3 Friluftsrådenes Landsforbund sin satsing.....	11
2.4 Friluftsrådenes erfaringer på området.....	11
Oslo og Omland Friluftsråd.....	11
Oslofjordens Friluftsråd.....	12
Friluftsrådet Sør.....	12
Midt-Agder Friluftsråd.....	12
Friluftsrådet Region Mandal.....	12
Jæren Friluftsråd.....	13
Friluftsrådet Vest.....	13
Bergen og Omland Friluftsråd.....	13
Trondheimsregionens Friluftsråd.....	13
Salten Friluftsråd.....	14
Vesterålen Friluftsråd.....	14
3.0 FYSISK AKTIVITET, FRILUFTSLIV OG NATUROPPLEVELSER FOR ALLE.....	15
3.1 Hvorfor fysisk aktivitet?.....	15
3.2 Hvorfor friluftsliv og naturopplevelser?	15
3.2 Hvorfor friluftaktiviteter og naturopplevelser i nærmiljøet?.....	16

Innhold forts.

4.0	TILRETTELEGGING FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDESETTELSE.....	17
4.1	Voksne som har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse, hvem er de?.....	17
4.2	Hva trenger vi som kursledere?.....	17
4.3	Mestring og motivasjon.....	17
4.4	Stimulering av sansene.....	18
4.5	Enkle metoder for generell tilrettelegging.....	18
5.0	PLANLEGGING AV KURSOPPLEGG.....	20
5.1	Hvilke mål skal kurset ha?.....	20
5.2	Hvem skal kurset rette seg mot?.....	20
5.3	Hvor lenge skal kurset vare?.....	21
5.4	Hvilke forberedelser må man gjøre?.....	21
5.5	Hva trengs av klær og utstyr?.....	21
5.6	Hvordan skal kurset legges opp?.....	23
5.7	Eksterne fagpersoner.....	23
6.0	PRAKTISK GJENNOMFØRING AV KURSOPPLEGGET.....	24
6.1	Generelt kursprogram.....	24
6.2	Utsendelse av invitasjon og påmelding.....	25
6.3	Praktiske tips til selve gjennomføringen.....	26
7.0	AKTIVITETER/ PRAKTISKE ØVELSER.....	27
7.1	Aktiviteter der den voksne kursdeltageren selv får føle på kroppen hvordan det er å ha en funksjonsnedsettelse.....	27
	Aktivitet med støvmaske/sugerør (pusteøvelse).....	27
	Aktiviteter med bind for øynene (synsøvelse).....	28
	Ledsagerteknikk (synsøvelse).....	28
	Aktivitet med nedsatt bevegelighet.....	29
	Aktivitet med øreklokker og ørepropper (øvelse i kommunikasjon).....	30
7.2	Tilpassede aktiviteter for personer med fysisk funksjonsnedsettelse.....	30
	Sjekk av utstyr.....	30
	Bruk av kniv/ Knivregler.....	31
	Lage og tenne opp et bål.....	32

Eksempler på ulike båltyper.....	34
Innhold forts.	
Trefoten.....	35
Bli kjent i nærmiljøet 1 (Tusenbein).....	36
Bli kjent i nærmiljøet 2 (Fotoorientering).....	36
Stjerneorientering.....	37
Natursti.....	38
Naturbingo.....	39
Skattejakt etter symboler.....	40
Navnlek.....	40
Den magiske steinen.....	41
Titt i buskene.....	41
Finn en ting som.....	42
Hesteveddeløp.....	43
Stein, sopp og troll.....	44
Bladstafett.....	44
Nordavind og sønnvind.....	45
Jeger, hund og hare.....	46
Nærgjemsel.....	46
Sardinmamma.....	47
Naturbowling.....	48
Finn treet.....	49
Følg tauet.....	50
Labyrinten.....	51
Naturutstilling.....	51
Spor og sportegn.....	52
Kullstifter.....	53
Drømmefanger.....	54
Avtrykk i snøen.....	54
Snølykt.....	55
8.0 ERFARINGER.....	56
9.0 LITTERATURLISTE.....	58

FORORD

Alle trenger introduksjon, opplæring og motivasjon for å ta del i et variert friluftsliv og gjøre det til en del av sin hverdag. Mange barn med funksjonsnedsettelse trenger særskilt tilrettelegging, tilpasning og opplæring for å kunne drive friluftsliv. Voksne som har ansvar for barn med funksjonsnedsettelse trenger derfor opplæring i hvordan en skal gi disse barna friluftsmuligheter på linje med andre.

Det er bakgrunnen for at Direktoratet for naturforvaltning i utredningen "Friluftsliv for funksjonshemmede" (DN-utredning 2003-4), foreslår som ett av tiltakene utvikling av et kursopplegg i friluftsliv for voksne med ansvar for barn med funksjonsnedsettelse. Utredningen er et ledd i oppfølging av Stortingsmelding nr. 39 (2000-2001) "Friluftsliv. Ein veg til høgare livskvalitet." Arbeidet er også forankra i Regjeringas handlingsplan for universell utforming. Friluftsrådenes Landsforbund (FL) har etter søknad fått i oppdrag av Direktoratet for naturforvaltning å utvikle et slikt kursopplegg. FL står ansvarlig for opplegg, men det er Oslofjordens Friluftsråd ved Liv Marit Hansen som har gjennomført arbeidet.

Vi har kompetanse innen tilrettelegging for friluftsliv, friluftslivsaktivitet og utvikling av kursopplegg. Andre har langt mer kunnskap om barn med funksjonsnedsettelse. Det har derfor vært nødvendig med et bredt samarbeid om utvikling av kursopplegget. FL takker alle som rundhåndet har delt av sine erfaringer og kunnskap. En særlig takk til Valnesfjord helsesportssenter, 4H Norge og ei ressursgruppe i Asker kommune. Tidsrammen for prosjektet har vært 3 månedsverk. Det er knapp tid og med mer tid til disposisjon kunne vi styrka kompetansen og samarbeidet med andre. Vi mener imidlertid at vi innafor de gitte rammer har utvikla et opplegg som gir et godt grunnlag for å introdusere friluftsliv for voksne med ansvar for barn med funksjonsnedsettelse.

Gjennom vårt arbeid har vi blitt overbevist om at det er viktig for barn med funksjonsnedsettelse å få muligheten til å drive friluftsliv. Det er verdifullt for å gi dem et opplevelsesrikt liv, for at de skal få ta del i den indre ro som naturopplevelser gir, for at de skal føle det samhold som fellesturer gir, for at de skal få oppleve gleden av mestring til tross for sin funksjonsnedsettelse og fordi friluftsliv kan gi et viktig bidrag til nødvendig fysisk aktivitet. Vi har også blitt overbevist om at det med rimelig enkle tilrettelegginger og tilpasninger er mulig å gi barn med funksjonsnedsettelse friluftsmuligheter.

I denne rapporten presenteres et kursopplegg i friluftsliv for voksne med ansvar for barn med funksjonsnedsettelse. Det viktigste er kanskje å vise de voksne hvor enkelt det egentlig er å ta barn med funksjonsnedsettelse med ut i naturen; - "vil vi, så kan de". Kursopplegget er ikke ment å skulle følges slavisk, men gir en ramme hvor en kan tilpasse opplegget til egne forhold. Vi håper mange vil gjennomføre kurset. Det endelige målet er imidlertid ikke antall voksne som har lært hvordan en skal ta med seg barn med funksjonsnedsettelse på friluftslivsaktiviteter, - men antall barn som faktisk får et godt friluftstilbud på sine premisser.

Vi takker Direktoratet for naturforvaltning for faglig oppfølging og finansiering av prosjektet, - og for midler og innsats til å videreføre arbeidet.

Friluftsrådenes Landsforbund
Sandvika, august 2006
Morten Dåsnes
daglig leder

1. INNLEDNING

Det er en rekke organisasjoner og fagmiljøer, ikke minst funksjonshemmedes egne organisasjoner, som har viktig kompetanse og erfaring i å tilrettelegge friluftsliv for personer med funksjonsnedsettelse. Det har derfor vært en viktig del av arbeidet å få innblikk i denne kompetansen og samarbeide med disse miljøene om utvikling av kursopplegget. Under følger en oversikt over hvilke organisasjoner og miljøer som ble kontaktet generelt (Kap. 1.1), samt hvilke organisasjoner/miljøer som ble fulgt opp spesielt (Kap. 1.2).

1.1 Organisasjoner og fagmiljøer som ble kontaktet generelt

Den første perioden ble brukt til å skaffe oversikt og opprette kontakt med ulike miljøer. I startfasen ble det ikke satt noen begrensninger mhp type funksjonsnedsettelse samt hvilke grupper som skulle kontaktes. Følgende personer og miljøer ble derfor kontaktet pr telefon og/ eller e-post i startfasen:

- Norges Handikapforbund ved Hilde Fjærgård (Fagkonsulent ferie og fritid)
- Norges Handikapforbund i Nord Trøndelag ved Odd Ivar Fjerstad
- Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) ved Dagfrid Hestnes (Rådgiver)
- Norges Funksjonshemmedes idrettsforbund ved Kirsti Jaråker
- Handikapforeningen for aktive handikappede ved Terry Gabo
- Valnesfjord Helsesportssenter ved Jakob Djupvik (FoU-sjef)
- 4H Norge ved Espen Stokke og Kristin Madsen (Prosjektleder)
- Beitostølen Helsesportssenter
- Akershus idrettskrets
- Asker kommune, Marit Dahl Sørvig Else (Ergoterapeut barn og unge)

FFOs medlemsorganisasjoner som ble kontaktet er:

- ADHD- foreningen
- Cerebral Parese- foreningen
- Foreningen for hjertesyke barn
- Foreningen for muskelsyke
- Hørselshemmedes Landsforbund
- Mental helse Norge
- Norges Døveforbund
- Norges Astma- og Allergiforbund
- Norges Revmatikerforbund

I tillegg ble følgende FFO organisasjoner kontaktet:

- FFO Ungdom ved Marthe Helene Bogerud Schomacker (Organisasjonskonsulent)
- FFO Akershus ved Rita Hauge (Leder av utvalget for brukermedvirkning)
- FFO Asker ved Reidar O. Johannessen (Kontaktperson)

Nordiske friluftslivsorganisasjoner som ble kontaktet er:

- Friluftsrådet i Danmark ved Henning Enemark
- FRISAM i Sverige ved Ulf Silvander

Flere av disse miljøene ga aktiv tilbakemelding og bidro med verdifulle momenter til videre arbeid.

1.2 Organisasjoner og fagmiljøer som ble fulgt opp spesielt

Grunnet begrenset tidsramme ble det ut fra tilbakemeldinger gjort avgrensning i forhold til hvilke kontakter som skulle følges opp ytterligere. Disse kontaktene var bl.a. 4H Norge, Valnesfjord Helsesportssenter og ressurspersoner i Asker kommune. Alle ga svært verdifulle tilbakemeldinger og ytret ønske om mulig samarbeid.

4H Norge

Kontakten med Espen Stokke og prosjektleder Kristin Madsen var interessant å følge opp ytterligere, bl.a. på bakgrunn av deres erfaringer med prosjektet "Friluftsliv og helse – for alle"¹. Prosjektet "Friluftsliv og helse - for alle" er et treårig nasjonalt prosjekt i regi av 4H Norge. Prosjektet har som mål å øke friluftaktiviteten i 4H Norge, slik at flere barn og unge kan få gode og helsebringende naturopplevelser. Prosjektet vektlegger inkludering av barn og unge med funksjonshemming, samt barn og unge med etnisk minoritetsbakgrunn. Metodene som benyttes for å oppnå prosjektmålet er bl.a. å holde kurs for lokallag av 4H, lage en praktisk veileder¹ og etablere en idébank på egne hjemmesider. Flere samtaler og møter ble derfor gjennomført, og spesielt nyttig var det å få kjennskap til deres erfaringer med forberedelser og tilrettelegging av tema/ kursaktiviteter for lokallagene.

Valnesfjord Helsesportssenter i Fauske kommune

Hvert år gir Valnesfjord Helsesportssenter (VHSS) tilbud til ca 120 barn og ungdom med funksjonsnedsettelse fra Nord-Norge og Nord-Trøndelag². Hovedvirkemidlet som brukes under oppholdet er tilpasset fysisk aktivitet. VHSS arrangerer ulike temauker for barn og ungdom med fokus på friluftsliv og "Vinterfriluftuka" er en av dem. Målet for "Vinterfriluftuka" er å gi deltagerne kunnskaper, erfaringer og positive opplevelser med friluftaktiviteter som virkemiddel. Ungdommene lærer å fungere i ulike aktiviteter ut fra egne forutsetninger. På bakgrunn av dette tok FL kontakt med VHSS.

VHSS ved FoU sjef Jakob Djupvik og idrettspedagog Jonny Jakobsen så det som både interessant og spennende å kunne bidra med sine erfaringer og sine kunnskaper angående friluftsliv/ uteaktivitet for barn og unge med funksjonsnedsettelse. FL ble invitert til å delta som observatør på temauken "Vinterfriluftsliv" mars 2006. Oppholdet gjorde det mulig å få praktiske opplevelser og erfaringer med relevante aktiviteter for barn og unge med funksjonsnedsettelse. I tillegg gjorde oppholdet det mulig å få direkte kontakt med fagfolkene på helsesportssenteret, barna/ ungdommene med funksjonsnedsettelse, deres foreldre, samt friluftsstudenter fra Høgskolen i Nord-Trøndelag.

Friluftsstudentene planla og gjennomførte uka for ungdommene under veiledning av fagfolkene på VHSS. I løpet av uka fikk ungdommene som deltok et variert program med gjennomgang av utstyr og bekledning, leirslagning, skileik, aking, isfisketur, hundekjøring, overnattingstur i hytte og lavvu. Ungdommene utviklet seg i løpet av uka og samholdet ble

sterkere. De ulike aktivitetene var med på å knytte mange sosiale kontakter. Mange fikk nye venner både ungdommene seg i mellom, og mellom ungdommene og studentene.

I løpet av dette oppholdet fikk FL anledning til å snakke med ungdommene og deres foreldre. Gjennom samtaler med disse kom det frem ønsker og behov om en mer aktiv fritid hjemme.

Ungdommene gav klart uttrykk for at de trivdes på VHSS, og at det var tøft å reise hjem igjen. Hjemme var det få eller ingen aktiviteter tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse, og de savnet derfor tilbud der de kunne delta på lik linje med andre, enten alene eller sammen med en voksenperson/ fritidskontakt. Det å kunne drive med tilrettelagte aktiviteter og ha muligheten til å skaffe seg venner var et stort savn når de kom hjem.

Foreldrene ønsket tips og ideer til hva de selv kunne gjøre av frilftsaktiviteter med barna/ ungdommene i nærmiljøet. Flere ønsket hjelp til å drive det "dagligdagse" og nære friluftslivet. Foreldrene savnet tilrettelegging i lokalmiljøet slik at de og ungdommene deres kunne ha en aktiv fritid ut fra egne forutsetninger. Tilbud som ble foreslått av noen foreldre var tilgjengelige turkasser i nærmiljøet, samt tilbud om organiserte dagsturer. Eksempler på turer som ble foreslått var bær- og soppturer, rideturer, båtturer og skogstur der familier sammen kunne dra på tur. Det var sterkt ønske om at slike turer og evt friluftskurs ble holdt for foreldre i nærmiljøet slik at de kunne få et sosialt nettverk. Et viktig poeng som kom fram var at det måtte være lav terskel på aktivitetene, både når det gjelder det faglige og det praktiske innholdet, men også i forhold til hvilke ressurser som krevdes.

Norges Funksjonshemmedes idrettsforbund region Øst i samarbeid med Akershus idrettskrets

Norges Funksjonshemmedes idrettsforbund region Øst tilbyr ulike kurs i samarbeid med Akershus idrettskrets. Målgruppen for disse kursene er alle som arbeider for og med personer med funksjonsnedsettelse i skole, bolig eller som fritidsassistenter på kveldstid, samt idrettsledere og trenere. Det var derfor ønskelig å få kjennskap til hvordan disse kursene ble gjennomført. FL ble våren 2006 invitert til å delta på kurset "Uteaktivitet for barn og unge med behov for spesiell tilrettelegging". Kursleder var Maj Britt Aastad Nyheim som er spesiallærer med tilpasset opplæring som spesialfelt. Kursinnholdet var "praktisk innføring i tilrettelagte uteaktiviteter". Tilrettelegging av ulike aktiviteter og eksempler på utstyr og litteratur ble gjennomgått.

Det viste seg at de fleste aktivitetene som ble gjennomgått på dette kurset var kjente aktiviteter fra Friluftsrådenes kursarbeid med "Læring i friluft". Det var interessant å se at den eneste forskjellen var at der Friluftsrådene har diskutert tilpasning til ulike fag, diskuterte Akershus idrettskrets tilpasning til ulike typer funksjonshemming.

Ressurspersoner i Asker kommune

I prosjektperioden ble kontakt også opprettet med flere ressurspersoner i Asker kommune. Dette var personer som gjennom arbeid og/eller sin fritid har lang erfaring med barn og unge med funksjonsnedsettelse.

Gruppa med ressurspersoner bestod av:

- Marit Dahl Sørvig Else (Ergoterapeut barn og unge)
- Mona Kajanus (Fysioterapeut skolebarn)
- Britt Dancke (Fysioterapeut førskolebarn)
- Grethe Nesheim (Avd. leder spes. avd. Solgården barnehage og mamma)
- Nan Karlsson (Mamma)
- Astri Dahl Lereheim (assistent Hvalstad skole)
- Janne Vassbund (assistent Hvalstad skole)
- Mette Løv Nilsen (ansatt Åby barnehage)

Samlet representerte de følgende funksjonshemninger:

- Syn
- Hørsel
- Bevegelse
- Følsomhet for miljøpåvirkning (astma/ allergi)

Deres erfaring og kompetanse med tilrettelegging av ulike aktiviteter, samt vilje og interesse til å lære nye uteaktiviteter, gjorde det ønskelig å ha dem med som kursdeltakere under utprøvningsperioden.

Det var på bakgrunn av tilbakemeldinger fra disse ressurspersonene at det ble gjort en endelig avgrensning mhp hvilke grupper/ type funksjonshemninger som kursopplegget skulle rette seg mot.

I perioden januar-juni ble de derfor invitert til å delta på 3 kurs i friluftsliv og tilpasset fysisk aktivitet, fordelt på vinter, vår og sommer. Naturen ble brukt som aktivitetsarena med fokus på frisk luft, fysisk aktivitet, naturopplevelser, positive opplevelser, utfordring, spenning, mestring og motivasjon. Deltakernes tilbakemeldinger har vært med på å forme det endelige kursforslaget.

2. BAKGRUNN

2.1 Regjeringens fokus på universell utforming

Regjeringen legger vekt på at alle mennesker i samfunnet vårt skal ha like muligheter til personlig utvikling og livsutfoldelse³. Samfunnsskapte hindringer kan gi dårligere vilkår for utdanning, arbeid og et aktivt sosialt liv for personer med nedsatt funksjonsevne. Regjeringen har derfor en generell satsing på universell utforming. Universell utforming er en strategi for nettopp å finne løsninger som kan brukes av alle uansett funksjonsevne.

Regjeringens handlingsplan for økt tilgjengelighet gjennom universell utforming sikter mot å bedre tilgjengeligheten for alle og har særlig fokus på personer med nedsatt funksjonsevne. Dette inkluderer funksjonsnedsettelse knyttet til syn, hørsel, bevegelse, forståelse og følsomhet for miljøpåvirkning (astma/ allergi).

2.2 Direktoratet for naturforvaltning sin oppfølging av friluftsmeldingen⁴: St. melding nr. 39 (2000-2001): ”Friluftsliv. Ein veg til høgare livskvalitet”

I friluftsmeldingen⁴ fastslås det at regjeringen vil ”medverke til å videreutvikle og støtte samarbeidet mellom det offentlige, dei funksjonshemma sine organisasjoner og friluftslivsorganisasjonene med sikte på eit betre friluftstilbod til dei funksjonshemma”. Dette er fulgt opp av Direktoratet for naturforvaltning i utredning 2003-4 ”Friluftsliv for funksjonshemmede”⁵ der det gis anbefalinger om tiltak for å bedre personer med funksjonsnedsettelse sine muligheter til friluftsliv. Utredningen konkluderer med at det er behov for økt satsing på friluftsliv for personer med funksjonsnedsettelse. Et hovedpoeng i utredningen er å motivere og stimulere befolkningen til aktivitet. Dette er blant de viktigste utfordringene, særlig blant barn og unge. Dette kan være ekstra viktig overfor personer med funksjonsnedsettelse på grunn av de hindringer de står overfor på dette området.

Et av mange tiltak som foreslås i utredningen er at det gjennomføres et pilotprosjekt for gjennomgang og forbedring av tilgjengelighet for personer med funksjonsnedsettelse i noen utvalgte offentlig sikrede friluftsområder. Et annet tiltak som foreslås er at friluftslivsorganisasjoner og funksjonshemmedes organisasjoner arrangerer samlinger, kurs og lignende i friluftsliv for foreldre, lærere, barnehagepersonell, idrettsledere, kommuneansatte, fritidskontakter og andre som gjennom sitt arbeid eller i sin hverdag har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse.

2.3 Friluftsrådernes Landsforbund sin satsing

Friluftsrådernes Landsforbund (FL) har i sitt arbeidsprogram⁶ for perioden 01.05.06-30.04.07 prioritert ”Friluftsliv for funksjonshemmede” som et av tre fokusområder. FL er innstilt på å bidra til oppfølging av tiltakene i utredningen ”Friluftsliv for funksjonshemmede”. FL ser det som viktig å ha fokus på tilpasninger for at personer med funksjonsnedsettelse skal kunne delta i ordinær friluftaktivitet. Videre er det naturlig å se kurs- og aktivitetsopplegg i sammenheng med fysisk tilrettelegging/ universell utforming av friluftsområder.

2.4 Friluftsrådernes erfaringer på området

Friluftsrådene vurderer muligheter for universell utforming i sitt arbeid med å tilrettelegge friluftsområder som en del av innarbeidede rutiner, - om enn i varierende grad. Her tas bare med mer spesifikk satsing på friluftsliv for personer med funksjonsnedsettelse i regi av friluftsråd.

Oslo og Omland Friluftsråd (OOF)

OOF har arbeidet med friluftaktiviteter for personer med funksjonsnedsettelse siden 2001. Prosjektets mål har vært å bidra til mer friluftsliv og uteaktivitet for barn og unge i spesialskoler/-klasser. Arbeidet har vært rettet både mot barna og mot personale/pårørende. Det har vært arrangert en rekke turdager for skoleklasser i Oslo og Akershus der temaene har vært skog og vann. Samarbeidspartnere har vært Fylkesmannen i Oslo og Akershus, landbruksavdelingen, Akershus idrettskrets, Akershus Fylkeskommune, Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon (FFO) og Skedsmo, Lørenskog og Rælingen kommuner.

Akershusdelen av prosjektet har de siste to årene vært konsentrert rundt Brånås gård der det hittil er etablert en natursti, lavvo m.m. Spesialklasser fra Frydenlund skole har gjennomført sesongbetonte friluftaktiviteter som ski, aking og kjøring med hest og slede. Brukernes erfaringer med stedet gir viktige signaler for utviklingen videre. OOF søker i samarbeid med oppsitter og Skedsmo, Lørenskog og Rælingen å utvikle gården til å bli en regional besøksgård tilpasset målgruppen. Planen er at gården skal gi plass for ulike sosiale aktiviteter i tillegg til utvidede muligheter for friluftaktiviteter bl.a med ridning og kjøring med hest og vogn.

OOF er også i ferd med å etablere turgrupper i Bærum for folk med ulike psykiske funksjonsnedsettelse.

Oslofjordens Friluftsråd (OF)

OF startet i 1998 opp prosjektet "Oslofjorden som klasserom". Prosjektet er et tilbud til elever i grunnskolen og kan tilrettelegges slik at barn og unge med funksjonsnedsettelse kan delta.

Friluftsrådet Sør

Friluftsrådet Sør samarbeider med bl.a. Grimstad kommune om å arrangere Naturlos turer som er tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse. De tilrettelagte turene er markert med symbol i programmet som formidles ut til publikum. Prosjektet "Blåmann, trollkjerring og krabbelure" er et tilbud til skoler og barnehager som kan tilrettelegges slik at barn med funksjonsnedsettelse også kan delta.

Midt-Agder Friluftsråd

Midt-Agder Friluftsråd samarbeider med flere om å arrangere Naturlosturer som er tilrettelagt for personer med funksjonsnedsettelse. Tilrettelagte turer markeres med symbol i programmet.

Friluftsråd tilrettelegger og skjøtter Friluftsparken i Søgne, som består av blant annet Helleviga, Romsviga og Donevann. Helleviga er godt tilrettelagt for mennesker med funksjonsnedsettelse.

Det planlegges ytterligere tiltak for funksjonshemmede i Friluftsparken i Søgne kommende år.

Midt-Agder Friluftsråd skal bygge to nye naturleire til bruk for skoler, frivillige lag og foreninger og andre. Friluftsrådet har fått én million fra Sparebankstiftelsen DnB NOR til dette formålet, og et viktig punkt i søknaden var brukervennlighet for alle.

Friluftsrådet Region Mandal (FREM)

FREM har sammen med bl.a. Folkehelsekomiteen arrangert en ettermiddagstur der alt som kunne komme frem på hjul ble invitert, dvs barnevogn, rullestol og sykler. Turen ble lagt opp som en rundløype på friluftsområdet "Furulunden".

Jæren Friluftsråd

Jæren Friluftsråd jobber sammen med medlemskommunene for å forsøke å få til tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse slik at de kan komme seg ut på strendene. Tilknyttet dette arbeidet reiste de på studietur sammen med Friluftsrådet Vest for å lære mer om tilrettelegging i friluftsområder.

I 2005 arrangerte Jæren Friluftsråd med flere, aktiviteter for personer med funksjonsnedsettelse tilknyttet Friluftslivets år. I forbindelse med Friluftslivets uke i 2006 samarbeider Friluftsrådet med Sandnes kommune om å tilby frilftsaktiviteter til personer med funksjonsnedsettelse.

Friluftsrådet Vest

Friluftsrådet Vest arrangerte i 2005 friluftskurs ved Sæbø gård i Stord. Tema på kurset var friluftsliv for bevegelseshemmede og temaer som ble berørt var bl.a. enkel tilrettelegging, 1. hjelp, matlaging og leker i naturen. Målgruppen var voksne som hadde ansvar for bevegelseshemmede barn og unge. Tilbakemeldingene fra dette kurset var svært positive, og friluftsrådet ser på muligheter for videre satsing.

Bergen og omland Friluftsråd (BOF)

BOF samarbeider med funksjonshemmedes egne organisasjoner i forbindelse med tilretteleggingen av friluftsområder. Representanter fra organisasjonene inviteres med ut på befaring til områdene som skal tilrettelegges, slik at vi sammen kan komme frem til aktuelle løsninger. Friluftsrådet har også oppdatert sine hjemmesider med egen informasjonsside om tilrettelagte friområder for personer med funksjonsnedsettelse.

Trondheimsregionens Friluftsråd

”Tiltak for tilrettelegging for funksjonshemmede skal gis høy prioritet” er vedtatt som premiss ved prioritering ved tilrettelegging for friluftsliv i regionen i Handlingsplan for Trondheimsregionens Friluftsråd 2003-2010.

I flere år har Trondheimsregionens Friluftsråd med flere arrangert friluftsdager spesielt tilrettelagt for rullestolbrukere og andre med behov for løype med fast dekke. Aktivitetene på friluftsdagene er mange, bl.a. natursti, casting, skyting og spørrekonkurranse, og deltakelsen har vært stor.

I samarbeid med ergoterapeut har Trondheimsregionens Friluftsråd arrangert dagskurs med tema ”Naturen som aktivitetsarena”. Tema på kurset var bl.a. tekniske hjelpemidler, løfteteknikker, praktiske aktiviteter, aktuelle turmål, allemannsretten og naturen som spiskammer. Målgruppen for kurset var miljøarbeidere, aktivitører og andre voksne som jobber med personer med funksjonsnedsettelse og eldre.

Det har vært arrangert konferanse om planlegging av idretts- og friluftsanlegg for personer med funksjonsnedsettelse i samarbeid med funksjonshemmedes organisasjoner.

Daglig leder har holdt flere foredrag om tilrettelegging for personer med funksjonsnedsettelse/universell utforming ved tilrettelegging for uteaktivitet og friluftsliv for personer med funksjonsnedsettelse.

Salten Friluftsråd

Salten Friluftsråd har ønsker og planer om en utvikling av "Sjunkan – Misten" nasjonal park som en "barnas nasjonalpark". Friluftsrådet er opptatt av at terskelen skal være lav for at barn og ungdom skal kunne komme seg ut i parken. Dette gjelder spesielt for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse. I forbindelse med disse planene samarbeider Salten Friluftsråd med bl.a Valnesfjord Helsesportssenter.

Vesterålen Friluftsråd

Vesterålen Friluftsråd har arrangert hundekjøring for barn og unge med funksjonsnedsettelse.



3. FYSISK AKTIVITET, FRILUFTSLIV OG NATUROPPLEVELSER FOR ALLE

3.1 Hvorfor fysisk aktivitet?

Fysisk aktivitet er viktig for den fysiske, psykiske og sosiale utviklingen for oss alle⁷.

St. melding nr. 16 (2002-2003) ”Resept for et sunnere Norge”⁸ omhandler folkehelsepolitikken og trekker opp strategier for et sunnere Norge. Søkelyset rettes mot en skremmende utvikling av livsstilen vår og påpeker bl.a. at fysisk inaktivitet kan være fremtidens store helseproblem. Fysisk inaktivitet er en av to livsstilsfaktorer som gir størst risiko for tidlig sykdom og død av kronisk sykdom. Fysisk aktivitet spiller derfor en viktig rolle i både forebygging av visse sykdommer og i behandlingen av disse. Regjeringens generelle anbefaling for voksne er derfor å være i daglige moderat aktivitet i minimum 30 minutter. Anbefalingen for barn og unge er fysisk aktivitet med moderat intensitet i minimum 60 minutter.

Forskning har vist at fysisk aktivitet gir styrket selvbilde og økt selvtillit. Men forskning har også vist at graden av fysisk aktivitet kan ha stor innvirkning på sinnsstemninger, angst og depresjon⁹. Intensiv mosjon økte spenning og angst, mens lavintens mosjon gav tydelig forbedring av sinnsstemninger. Verdt å merke seg var også at konkurransepregede aktiviteter økte spenning og angst hos mennesker med funksjonsnedsettelse med lav selvtillit.

Fysisk aktivitet er en viktig arena for sosialisering. Viktig er det å kunne delta på lik linje med andre og ikke bli holdt utenfor. Det å kjenne gruppetilhørighet, være sammen med andre og få venner uten alt for store hindringer. Noen vil hevde at det er enda viktigere for personer med funksjonsnedsettelse å delta i fysisk aktivitet enn for andre, nettopp fordi mange opplever sosial isolering.

3.2 Hvorfor friluftsliv og naturopplevelser?

Friluftsliv innebærer frisk luft og naturopplevelser. Utøvere får positive opplevelser ved deltakelse og mestring av fysiske aktiviteter i naturen. Spennende og utfordrende aktiviteter gir læring av kunnskaper, holdninger og personlig utvikling. Friluftsliv er unikt i denne sammenheng, bl.a. fordi:

- Friluftsliv er en aktivitet som ikke er preget av konkurranse.
- Friluftsliv har ingen aldersgrense og inkluderer alle generasjoner.
- Friluftsliv innebærer opplevelser på tvers av funksjonsnivå. Gjennom enkel tilpasning av friluftaktiviteten er det mulig for mennesker med funksjonsnedsettelse å oppleve felleskap med mennesker uten funksjonshemninger.
- Friluftsliv gir økt utholdenhet, styrke, koordinasjon, balanse og motorikk.
- Friluftsliv innebærer læring av ferdigheter og mestring av disse. Positive opplevelser av mestring gir styrket selvbilde, økt selvtillit, personlig utfordring og velvære.
- Friluftsliv innebærer fellesskap og aktiv deltagelse. Gjennom aktivitetene trenes sosiale ferdigheter som kommunikasjon, vennskap, tilhørighet og innlevelse, respekt for andre.

Det er anerkjent at naturkontakt har positiv psykologisk virkning. Det er også dokumentert i forskning at naturbaserte aktiviteter, som bl.a. friluftsliv, hagearbeid, mosjon, bade- og båtliv, jakt og fiske, overnattingsturer og møte med dyr, har ekstrem høy helseverdi, gir svært positive helseeffekter og øker menneskers opplevelse av trivsel og livskvalitet⁹. Dette gjelder befolkningen i allmennhet, alle aldersgrupper og i stor utstrekning mennesker med funksjonsnedsettelse. Videre viser dokumentasjon og analyse av forskning bl.a. at⁹:

- Naturkontakt er viktig for livskvaliteten, allsidig aktivering, rehabilitering, integrering mm til utviklingshemmede og mennesker med fysisk funksjonsnedsettelse.
- Deltagelse i tilpassede friluft aktiviteter som hiking og camping gir signifikant forbedring mhp å ta vare på egen helse, økt selvtilit og aksept av funksjonshindringen.
- Tilpasset fritidsprogram for fysisk funksjonshindrede gir signifikant minsket sosial isolering og økt livskvalitet, forbedret samfunnstilpasning og at de ble bedre egnet til å håndtere ulike hindringer.
- Subjektive faktorer som opplevelser av selvbestemthet, frihet, egenkontroll, indre motivasjon og kompetanse, har stor og ofte avgjørende innflytelse på helseeffekter.
- Den negative innstillingen som mange mennesker med funksjonsnedsettelse har til mosjon og idrett, gjør at de klarer seg bedre i naturbaserte aktiviteter (som for eks friluftsliv) der kompetanse, egenkontroll og mening fungerer bedre.
- De naturbaserte aktivitetene bidrar indirekte til å holde oppe det fysiske aktivitetsnivået hos middelaldrende og eldre (35-) som ikke er interessert i rendyrkede aktiviteter som for eksempel gymnastikk og jogging.

I tillegg er det mye som taler for at friluftsliv har en spesiell god effekt på psykisk helse fordi den fysiske aktiviteten skjer på samme tid som sansene stimuleres¹⁰.

3.3 Hvorfor friluft aktiviteter og naturopplevelser i nærmiljøet?

Det som er lettest tilgjengelig og oppnåelig for alle er friluft aktiviteter og naturopplevelser som kan foregå i nærmiljøet i hverdagen året rundt. Nærområdet lar seg besøke fra bosted med venner og familie. I Norge er vi heldige. De fleste har spennende og variert natur i nabolaget som gir turmuligheter hele året. Mange bor i områder med kort avstand til flere turveier og friluftsområder. For barn med funksjonsnedsettelse og andre med begrenset aksjonsradius er områdene i nærmiljøet ekstra viktige.

Viktig er det derfor å lære barn og voksne hvordan de skal finne frem til turveiene og friluftsområdene i eget nærmiljø. Kurs som inspirerer til friluft aktiviteter i nærmiljøet kan bidra til at barna og deres foreldre/ støttespillere får naturopplevelser og blir godt kjent i et eget område. Blir man kjent øker også tryggheten, som igjen kan stimulere og inspirere til egenaktivitet.

4. TILRETTELEGGING FOR BARN OG UNGE MED FUNKSJONSNEDESETTELSE

4.1 Voksne som har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse, hvem er de?

Alle barn trenger opplæring, veiledning og motivering for å delta i et aktivt og variert friluftsliv. Barn trenger å være ute både i fritid og i organisert tid (skole, SFO mm). Barn med funksjonsnedsettelse trenger det i særlig grad. Foreldre, lærere, barnehagepersonell, idrettsledere, barne- og ungdomsarbeidere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, annet helsepersonell, personlige assistenter, støttekontakter, fritidsassistenter osv, er alle voksne som på en eller annen måte har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Disse ”voksne” kan deles inn to hovedgrupper; faglærte og ikke-faglærte. Vår erfaring er at det både hos faglærte og ikke-faglærte er behov for mer kunnskap, praktisk erfaring og evne til å motivere for å møte utfordringene spesielt knyttet til aktiviteter. Samtidig finnes det i begge grupper enkeltpersoner med høy kompetanse og interesse for friluftsliv.

På bakgrunn av dette ble det derfor ikke gjort noen avgrensning i forhold til målgruppen voksne. Gjennom samtaler med bl.a. foreldre og funksjonshemmedes egne organisasjoner, viste det seg at alle var like aktuelle målgrupper. Flere av kursdeltagerne nevnte imidlertid støttekontaktene og fritidskontaktene i kommunen spesielt. De er en gruppe som ofte føler seg alene. Kurs for disse ville øke status i kommunen, de ville få et sterkere samhold og bidra til sosialt nettverk blant kontaktene.

4.2 Hva trenger vi som kursledere?

Har man erfaring og kunnskap med friluftsliv og tilrettelegging av aktiviteter generelt kan man også tilrettelegge aktiviteter for barn og unge med funksjonsnedsettelser. Eget engasjement er viktig. Det handler ofte om å se muligheter, ikke begrensninger. Viktig er det også at man skaffer seg kunnskaper om den enkelte deltagers funksjonshemming og deres behov. Dette kan du få ved å prate med deltagerne selv eller foreldre eller andre støttepersoner. Slik kan man finne løsninger som passer den enkelte. I tillegg er det viktig at man har kunnskaper om friluftsområdet/turveien/stien som frilftsaktiviteten skal gjennomføres på.

4.3 Mestring og motivasjon

Det å mestre en aktivitet er kanskje det viktigste med tanke på om man ønsker å fortsette med og videreutvikle seg i aktiviteten. Det å få til noe gjør at man opplever følelsen og gleden av å lykkes. Når deltakere får gjentatte mestringsopplevelser skaper det økt trygghet og nye utfordringer er lettere å gå løs på. I motsatt tilfelle, dvs dersom deltagerne presses inn i uvante situasjoner eller man stiller for store krav i forhold til forutsetningene, kan dette skape angst og utrygghet.

Naturen er en arena som nettopp kan by på mange spennende utfordringer og gode mestringsopplevelser. Dette forutsetter imidlertid at utfordringene samsvarer med den enkeltes forutsetninger. Ved tilrettelegging av aktiviteter er det derfor viktig å tenke på at alle deltagerne skal oppleve små seire ved å få til noe/ mestre noe.

4.4 Stimulering av sansene

Aktiviteter som tar i bruk ulike sanser kan være med på å skape en trygg situasjon for deltakerne i det første møte med naturen. Bruk av sansene kan være en måte å tilnærme seg ulike elementer i naturen på og samtidig gi deltagerne gode opplevelser. Våre fire årstider byr på skiftninger i landskap, lys, farger, lyder, temperatur og stemninger så mulighetene er mange. I Kap. 7 presenteres noen eksempler på aktiviteter som tar i bruk en eller flere av de 5 sansene (bl.a. ”Finn treet” og ”Finn en ting som...”). Andre eksempler på spørsmål som man kan jobbe med er:

- Hvordan føles det for eksempel å få vann, vind, sola eller snø på kroppen?
- Hvordan er det å kjenne med hendene, føttene, kinnet, leppene eller nesa på regndråper, snøfugg, mose, lav, lyng, stein, fjell, blomster, trær, bark, grener og blader?
- Hører man vinden, bekken, fuglene der dere er?
- Lage lyder med naturens egne hjelpemidler (to pinner, to steiner, blåse i gresstrå, sneglefløyte osv).
- Hvordan smaker blåbær, tyttebær, ferskvann, saltvann, maten dere har med på turen?
- Hva ser dere i naturen omkring dere? Hvilke farger? Hvordan er lyset?
- Hvordan lukter snø, vann, gress, blomster, gran og for eksempel bjørk?

4.5 Enkle metoder for generell tilrettelegging

Under presenteres noen enkle metoder for generell tilrettelegging hentet fra veilederheftet utarbeidet av Kristin Madsen i 4H Norge¹:

Gruppeinndeling	Av og til kan det være greit å organisere aktiviteten/ øvelsene i mindre grupper. Noen takler mindre grupper bedre, og enkelte aktiviteter er lette å tilrettelegge i små grupper.
Parallellaktivitet	Når deltagerne deles inn i flere mindre grupper, kan hver gruppe gjennomføre samme aktivitet, men aktiviteten kan ha ulik tilpasning. Et kjent eksempel er å tilrettelegge aktiviteten natursti med en kort og en lang løype. Postene kan være de samme, med felles samling og mat etter gjennomføring.
Formidling	Det er helt nødvendig å tenke gjennom hvordan formidlingen skal skje. For eksempel har synshemmede og hørselshemmede ofte vanskeligheter når det er støy og bevegelser. Formidles noe skriftlig eller visuelt må dette forklares muntlig for synshemmede. Dyslektikere/ lesehemmede trenger å få informasjon muntlig forklart.

Døve/ hørselshemmede	Noen døvhørte leser på munnen. Snakk rett til personen. Hold hendene vekk fra ansiktet når du snakker. Snakk med tydelig og rolig uttale, men ikke unaturlig høyt. Gi skriftlige beskjeder.
Blinde/ Synshemmede	Om mulig bruk kjente fysiske miljøer eller sett av tid til at personen kan gjøre seg kjent. Dette fordi det kan være slitsomt å gjøre seg kjent i nye miljøer for en som er synshemmet. Snakk direkte til vedkommende, bruk navn. Si hvem du er. Gi beskjed når du kommer og går. Kommer du sammen med noen, si i fra hvem du har med deg. Gi presise beskjeder. Skal du hjelpe personen med noe, spør først. Ikke gi mer hjelp enn nødvendig. Fortell og gi beskrivelser slik at vedkommende kan følge med på det som skjer. Ledsager kan være en god hjelp til å løse oppgaver.
Bevegelses- hemmede	Rullestolbrukere bør selv kunne ta seg fram. Husk at små terskler eller nivåforskjeller kan være store hindre for en rullestolbruker. Uteaktivitet må legges til steder der det er praktisk mulig å ta seg fram. Den som bruker krykker eller har gangbesvær, kan ha problemer med å gå over lengre strekninger.
Hjertesykdom	Tilpasse tempoet i aktivitetene slik at det blir rom for hvile, mat og gode pauser.
Dysleksi (lese og skrivevansker)	Tilrettelegging for muntlige fremstillinger framfor skriftlige.
ADHD	Det kan være nødvendig med en assistent, oppgavehjelper eller fritidskontakt i forbindelse med aktiviteter.

5. PLANLEGGING AV KURSOPPLEGG

Ved planlegging av kurs for voksne som har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse, kan det være lurt å ha tenkt gjennom hva som er hensikten med kurset. Hvilke mål skal kurset ha? I tillegg bør man tenke igjennom hvem som skal være kursdeltager. Er det bare de voksne som har ansvar for barn med funksjonshemming eller er det både de voksne og barna med funksjonsnedsettelse som er målgruppen? Skal man arrangere et kurs eller flere? Hvor lenge skal kurset vare? Hvilke forberedelser er det viktig å gjøre, og hva slags utstyr trenger man? Dette er spørsmål som tas opp i avsnittene under.

5.1 Hvilke mål skal kurset ha?

Hensikten med kursene bør være at deltagerne skal få frisk luft, naturopplevelser, være i fysisk aktivitet, lære spennende og utfordrende aktiviteter, få positive opplevelser sammen med andre, oppleve mestring og personlig utvikling. Dette er ønskelig å få til uten de helt store tilretteleggingene og de helt store kostnadene.

Helt konkret kan eksempler på mål være:

- Inspirere voksne til å tørre å ta med seg barn med funksjonsnedsettelse ut på friluftaktivitet.
- De voksne skal få noen praktiske tips og noen kunnskaper som øker sjansen for at friluftaktivitet for barn med funksjonsnedsettelse blir vellykket.
- Kunne en del morsomme aktiviteter som passer for mange barn med funksjonsnedsettelse.
- Bygge ned noen barrierer i forhold til tro på hva som er mulig.
- Få litt bakgrunnskunnskap om motivering.
- Vite mer om hvordan det oppleves å ha en funksjonshemming.
- Litt kunnskap og holdninger om hvorfor fysisk aktivitet og naturopplevelser er viktig.

5.2 Hvem skal kurset rette seg mot?

Under kursplanleggingen er det viktig å tenke igjennom hvem som skal være målgruppen for kurset. Skal kurset være for de voksne alene, eller skal kurset være for voksne sammen med barna og/eller ungdommene med funksjonsnedsettelse.

Holdes kurset for voksne sammen med barn med funksjonsnedsettelse er det mye lettere å få prøvd ut aktivitetene. Barna kan gi direkte tilbakemeldinger på hva slags ønsker og behov de har, hvilke interesser de har, hva de liker og ikke liker. Det er imidlertid vanskeligere å snakke teori med barna tilstede. Med kun voksne deltagere er det derimot åpent for at man kan diskutere aktuelle tilpasninger, samt teori og praksis for hver av aktivitetene.

Kursforslaget som presenteres i denne rapporten er et dagskurs som inkluderer teorien. Kursforslaget er derfor beregnet for de voksne deltagerne (dvs foreldre, lærere, barnehagepersonell, idrettsledere, barne- og ungdomsarbeidere, fysioterapeuter, ergoterapeuter, annet helsepersonell, personlige assistenter, støttekontakter, fritidsassistenter osv). Dette fordi tilbakemeldinger fra deltagerne viste at teori sammen med praksis var en god måte å øke deres kompetanse på.

5.3 Hvor lenge skal kurset vare?

Det er avgrenset hvor omfattende man kan lage et kursopplegg. Erfaringer tilsier imidlertid at et dagskurs bør ha en varighet fra 4-6 timer. Da rekker deltagerne å prøve ut flere aktiviteter, det blir bedre tid til samtaler og diskusjoner rundt aktivitetene, samt at det blir tid til å lage mat på bål.

5.4 Hvilke forberedelser må man gjøre?

Det er viktig å være godt forberedt. Sett derfor av god tid til planlegging. Individuelle forskjeller er det alltid blant deltagerne. Derfor er det viktig å snakke med den det gjelder på forhånd. Spør om ønsker og behov. I alle tilfeller er det svært viktig med god informasjon og kommunikasjon.

Viktig er det også å befare friluftsområdet på forhånd. Er uteområdet brukbart for de ulike funksjonshemmingene som de voksne deltagerne representerer? Valg av type terreng og utemiljø må tilpasses i forhold til graden av funksjonshemming eller det må tilrettelegges mhp hva slags utstyr som trengs basert på deltagerne/brukernes funksjonshemming. For eksempel dersom noen av deltakerne er allergikere/ astmatikere må kursleder vite hva vedkommende tåler og ikke tåler, slik at aktivitetene kan tilrettelegges på best mulig måte. Medisiner hjelper flere, men likevel kan mange ha større eller mindre plager avhengig av årstid og situasjonsbetingede forhold som støv, pollen, dyr, røyk, matvarer, kulde, fukt o.a.

Uansett hvor mye man planlegger og forbereder seg kan det alltid dukke opp ting som man må løse der og da. Det er derfor en stor fordel å kunne improvisere underveis. Vær løsningsorientert. De aller fleste aktiviteter kan tilrettelegges på en eller annen måte. Underveis i kurset lønner det seg å følge med på om aktivitetene og tilretteleggingen fungerer som ønskelig.

5.5 Hva trengs av klær og utstyr?

Det er viktig at deltagerne på forhånd får informasjon om hva slags klær og utstyr som er nødvendig å ha med og på seg på kurset. Det kan både gjøres skriftlig og muntlig. Dette avhenger selvfølgelig av type aktiviteter, type tur, været og årstiden. Det er ikke gitt at deltagerne har noen erfaringer med å være ute og hva slags klær/utstyr man bør ha i forhold til vær og vind. Aktiviteten "Sjekk av utstyr" som presenteres i Kapittel 7 er et forslag til hvordan man i fellesskap kan lære om hva som er nødvendig å ha med seg på tur.

Utstyrslista som presenteres under er et utdrag fra idépermen "Fritid i Friluft"¹¹. Den er kun ment som hjelp for de som i utgangspunktet har liten erfaring med å være ute og i aktivitet av lengre varighet. Det er ikke nødvendig med topp moderne turklær for å drive uteaktivitet. I de fleste tilfeller er alminnelige "hverdagsklær" tilstrekkelig. Viktig er det at klærne holder kroppsvarmen inne og kulda ute. Mange tynne lag gir mer bevegelighet enn et tykt lag. Det er viktig å ha godt fottøy. Både klær og sko/støvler bør tåle å bli møkkete. Detaljert liste for bekledning og utstyr for vinterturer og lek i snø finnes i veilederheftet "Vinteraktiviteter for funksjonshemmede"¹².

Eksempler på utstyr som deltagerne kan ha med i dagstursekken er:

- Skifttøy (avhenger av årstid, vær og kursets varighet)
- Egen drikke
- Kopp, tallerken og bestikk (dersom det skal lages fellesmat på bål)
- Egen mat (dersom det ikke skal lages fellesmat på bål)
- Sitteplate
- Solbriller (avhenger av vær og årstid)
- Evt solkrem (avhenger av vær og årstid)

I tillegg kommer personlig utstyr som deltagerne trenger til noen av aktivitetene, for eksempel:

- Skjerf til lek
- Lommekniv
- Vedkubbe til bålbrekking

Fellesutstyret har kursleder ansvar for. Dette utstyret avhenger i tillegg til vær og årstid, selvfølgelig av hvilke aktiviteter som gjennomføres på kurset og hvilke funksjonsnedsettelse de voksne deltagerne representerer. Det kan også være lurt å ta med litt ekstra av kopper, kniver og for eksempel skjerf dersom deltagerne skulle være så uheldig å glemme dette utstyret selv. Et praktisk tips kan være å sette opp en egen utstyrsliste for hver av aktivitetene som skal gjennomføres på kurset. Når utstyret pakkes før kurset kan man med enkelhet krysse ut etter hvert som man pakker. Tabell 1 viser et forslag til hvordan en slik utstyrsliste kan se ut.

Tabell 1: Utstyrsliste (noe forkortet). Aktiviteter som det ikke trengs noe utstyr til er merket med (---).

Type aktivitet/lek	Utstyr som trengs til de ulike aktivitetene:
Ønske velkommen	• Deltagerlista • Dagens program
Hilse/navnlek	-----
Utstyrsjekk	Dagstursekk med utstyr for dagens tur: mat, drikke, ekstra sokker, skjerf, sitteunderlag, kniv, solkrem osv.
Skattejakt på veien	• Postene til skattejakten • Hyssing og tegnestifter
Matlaging på bål	• Fyrstikker og ved • Kjele, båltau og bålrok • Ingredienser til hjemmelaget tomatsuppe: vann 2-3 kjøttkraftterninger 24 store godt modne tomater 5 løk 4 ss olivenolje litt salt og pepper litt hvitløk evt basilikum
Nærgjemsel	-----
Jeger, hund og hare	-----
Knivregler	• Kniver og tau til belte
Drømmefanger	• Kniver, hyssing eller fiskesene
Følg tauet	• 25 m langt tau, skjerf

5.6 Hvordan skal kurset legges opp?

Vår anbefaling er at kurset legges opp og gjennomføres som en tur i nærområdet. Deltagerne får på denne måten opplevelse av å være ute på tur i friluft, samtidig som de lærer nye praktiske aktiviteter. Turen kan ha en bestemt ramme, som for eksempel ”Oppdagelsestur langs kyststien”. Det er ikke et poeng at turen skal være lang/ at man skal forflytte seg over lengre strekninger. Veien er målet! Legg inn pauser og stopp underveis. Pausene kan være en naturlig del av en aktivitet (for eksempel poster på en natursti, naturbingo eller skattejakt). På den måten tilpasses tempoet til de som går/ beveger seg sakte.

5.7 Eksterne fagpersoner

Det kan være nyttig å hente inn fagpersoner fra ulike miljøer som kan komme med innspill eventuelt bidra med sine fagkunnskaper på feltet. Kanskje representanter fra noen av FFO's medlemsorganisasjoner eller Norges Handikapforbund? Aktuelt kan det også være å innhente en representant fra kommunen som kan orientere om kommunens ordninger med støtte- og fritidskontakter? Mulighetene er mange.



6. PRAKTISK GJENNOMFØRING AV KURSOPPLEGGET

Når man skal lage og holde et kurs er det viktig å ha et konkret program å forholde seg til. I tillegg må man lage en invitasjon som sendes ut til interesserte deltagere. I dette kapitlet presenteres et eksempel på kursprogram og invitasjon, samt noen generelle tips som kan være greit å kjenne til.

6.1 Generelt kursprogram

Tabell 2 viser et kursprogram med varighet på 6 timer, dvs et dagskurs. Merk at tidene og aktivitetene kun er et forslag. Temaer og antall aktiviteter kan kortes ned.

Tabell 2: Programforslag til et dagskurs (6 timer).

Ca tider:	Program:
09.00-09.20	Felles åpning • Presentasjon av deltagerne • Bli kjent lek (se Kap. 7) • Kort presentasjon av dagens program
09.20-10.20	Litt bakgrunnsteori • Hvorfor fysisk aktivitet? (se Kap 3.1) • Hvorfor friluftsliv og naturopplevelser? (se Kap. 3.2) • Hvorfor friluft aktiviteter og naturopplevelser i nærmiljøet? (se Kap. 3.3) • Mestring og motivasjon (se Kap. 4.3) • Stimulering av sansene (se Kap. 4.4) • Enkle metoder for generell tilrettelegging (se Kap. 4.5)
10.20-10.30	Orientering om dagens turmål • Sjekk av utstyr (se Kap. 7)
10.30-11.30	Aktiviteter/ praktiske øvelser i løpet av turen • Praktisk gjennomføring av ulike aktiviteter (se Kap. 7) • Diskusjon av aktuelle tilpasninger av aktiviteter og erfaringer
11.30-12.30	Felles måltid • Matlaging på bål med fokus på sosialt samvær
12.30-14.00	Aktiviteter/ praktiske øvelser i løpet av turen • Praktisk gjennomføring av ulike aktiviteter (se Kap. 7) • Diskusjon av aktuelle tilpasninger av aktiviteter og erfaringer
14.00-15.00	Oppsummering/ Avslutning • Hva gjør vi nå? – Oppfølging etter kurset (se Kap. 8) • Erfaringer og utfordringer sett fra deltagerens perspektiv • Hvordan lage opplegg for barn og unge med funksjonsnedsettelse? (se Kap. 8) • Aktiviteter og muligheter i kommunen/ -e og evt fylke • Tydelig avslutning med takk for i dag og vel hjem

6.2 Utsendelse av invitasjon og påmelding

Invitasjonen kan sendes som en åpen invitasjon, enten med vanlig post og/ eller e-post, til de ulike målgruppene. Den kan også settes inn som en annonse i ulike medier som bl.a. internett eller lokalaviser. Mulighetene er mange. Det som er viktig er at man bør ha en formening om hvor mange deltagere kurset har plass til. Dette kan være med på å avgjøre hvem man ønsker å invitere. Skal kurset for eksempel bare være for en bestemt kommune, eller skal flere kommuner innen samme fylke inviteres? Fristen for påmelding bør være senest en uke før gjennomføringen. Under presenteres et eksempel på hvordan en kursinvitasjon kan se ut.

***Oslofjordens Friluftsråd
inviterer til inspirasjonskurs i***

frilftsaktiviteter for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse

Dag: Fredag 10. mars 2006

Tid: 09.00-15.00

Sted: P-plassen ved Sjøstrand, Asker kommune

Pris: Kr. 200,- per deltager

Målgruppe: Alle voksne som har ansvar for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse, eksempelvis støttekontakter, fritidsassistenter, personlige assistenter, ansatte i SFO- og barnehage, lærere, barne- og ungdomsarbeidere, foreldre, fysioterapeuter, ergoterapeuter og annet helsepersonell.

Innhold: Praktisk gjennomføring av aktiviteter og tips til hvordan disse kan tilpasses/ tilrettelegges for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse (eksempelvis syn, hørsel, bevegelse, astma/ allergi, overvekt).

Ta med: Godt skotøy, kniv, sitteunderlag, skjerf til lek, godt med drikke, klær etter forholdene - vi skal være ute hele tiden uansett vær.

Påmeldingsfrist er fredag 3. mars 2006.

All påmelding skjer på telefon 67554990 til Oslofjordens Friluftsråd.

Har du spørsmål vedr kurset, ta kontakt med kursleder Liv-Marit Hansen på tlf 67554990.

Påmelding er bindende!

6.3 Praktiske tips til selve gjennomføringen

Under følger noen praktiske tips som kan være nyttig når man skal planlegge og gjennomføre kurs:

- Kart, reisebeskrivelse til oppmøtested og deltagerliste med navn og telefonnumre bør sendes ut til deltagerne. Er man ukjent i distriktet er det alltid kjekt å få en detaljert reisebeskrivelse. Gjerne med forslag til ulike transportmidler, som buss og tog. Det er også greit å få tilsendt en deltagerliste med navn og telefonnumre slik at man, dersom ønskelig, har muligheter til å koordinere felles transport med bil.
- Deltagerliste med telefonnumre til alle deltagerne kan være lurt å ha med seg ut. Det samme gjelder en mobiltelefon. Da kan deltagerne nå deg dersom de er forsinket evt har blitt forhindret i å møte opp.
- Møt opp på avtalt møtested i god tid før kursstart. En halvtime før kan i de fleste tilfeller være ok. Grunnen til dette er at det ofte er noen deltagere som møter tidlig, og for dem er det godt å bli tatt i mot. Er man deltagere og møter opp før kursansvarlig blir de ofte usikre og kan lure på om de har møtt opp på riktig sted.
- Begynn og avslutt kurset til tidene som satt opp i programmet. Viktigst er det å avslutte til oppsatt tid. Har du sagt at kurset skal slutte kl 15.00 så gjør det.
- Antall aktiviteter / øvelser bør tilpasses ut i fra tiden til rådighet
- Planlegg godt. Tenk nøye gjennom valg av aktiviteter og aktuelle tilpasninger. Få kjennskap til deltagerne og deres behov.
- Hver aktivitet må både forklares og vises.
- Viktig er det å gi den voksne deltageren/ eventuelt personen med funksjonsnedsettelse nok tid til å mestre aktiviteten/ øvelsen. Bruker noen av deltagerne lengre tid enn andre på en bestemt øvelse, bør disse for eksempel få muligheten til å starte.
- Lytt til kursdeltagernes ønsker og behov. Poenget er å gi kursdeltagerne egne erfaringer og opplevelser med de ulike aktivitetene. Det er viktig at aktuelle tilpasninger av aktivitetene diskuteres. Viktig er det også å oppfordre deltagerne til å bidra med sine egne erfaringer og kunnskaper.
- Det kan være lurt at deltagerne ikke får hele det fulle programmet. Da står kursleder friere til å improvisere under veis, og deltagerne henger seg ikke opp i forandringene.
- Planlegg alltid flere aktiviteter enn du tror du får bruk for.
- Det er alltid godt å ha et program i lomma. Du trenger ikke å følge det i detalj. Det er fordelene med ikke å dele ut et detaljert program til deltagerne, med navnene på alle aktivitetene som skal gjennomføres.
- Det er praktisk for deltagerne at de ikke trenger å skrive mens de gjennomfører aktiviteten. Bedre er det at de får utdelt et kurshefte med sammendrag og aktivitetene beskrevet/illustrert.

7. AKTIVITETER/ PRAKTISKE ØVELSER

Under følger noen eksempler på aktiviteter/ praktiske øvelser som kan gjennomføres på kurs for voksne som har ansvar for barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse. Aktivitetene som presenteres er stort sett aktiviteter som med små forandringer kan gjennomføres uansett årstid. Aktivitetene tar utgangspunkt i aktiviteter hentet fra idépermene til Friluftsrådene^{11,13,14}. I tillegg tar enkelte aktiviteter utgangspunkt i aktiviteter hentet fra hefter utarbeidet av 4H Norge¹, Beitostølen Helse- og idrettsenter¹⁵ og Akershus Idrettskrets¹⁶.

Kursaktivitetene i denne rapporten kan deles i 2 hovedgrupper:

7.1 Aktiviteter/ øvelsene der den voksne kursdeltageren selv får føle på kroppen hvordan det er å ha nedsatt funksjonsevne. Hjelpemidler her er skjerf, tau, støvmasker, sugerør, rullestol, ørepropper og hørselvern.

7.2 Tilpassede uteaktiviteter for personer med fysisk funksjonsnedsettelse.

7.1 Aktiviteter der den voksne kursdeltageren selv får føle på kroppen hvordan det er å ha en funksjonsnedsettelse

Aktivitet med støvmaske/sugerør (pusteøvelse)

Mål/idé: At deltagerne selv skal få erfare hvordan det oppleves å ha nedsatt pustekapasitet under fysisk aktivitet. Det er tungt å løpe med støvmasken på eller med sugerør i munnen. NB! Støvmaskene/ sugerørene må ikke benyttes av deltagere som allerede har nedsatt pustefunksjon (for eksempel astmatikere).

Sted: Et område med varierende underlag.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: En støvmaske eller 1-2 sugerør til hver deltager. Støvmaskene finnes med varierende porestørrelse. Jo mindre porer desto vanskeligere er det å puste gjennom dem. Det er uhygienisk å la flere bruke den samme støvmasken. Suggerørene er derfor billigere i bruk sammenlignet med støvmaskene. Jo flere sugerør i munnen desto lettere er det å puste gjennom dem.

Gjennomføring: Deltagerne får utdelt hver sin støvmaske evt 1-2 sugerør. Når de tar masken på/ putter sugerørene i munnen skal de bevege seg rundt i terrenget i varierende tempo. Start med å gå/ beveg deg rundt i terrenget. Deretter økes tempoet gradvis til løping. Det er ikke lov å ta av masken/ ta ut sugerørene når du stopper opp for å hente inn igjen nye krefter.

Etter gjennomføringen diskuteres aktiviteten: Hvordan opplevde deltagerne vanskelighetene med å puste? Hvordan var opplevelsen av å ikke henge med?

Aktuelle tilpasninger:

- Underlaget/ terrenget kan tilpasses ut i fra deltagerne.
- Tempoet på aktiviteten kan tilpasses ut i fra deltagerne.
- Ulike støvmasker med varierende maskevidde kan prøves ut.
- Antall sugerør og tykkelsen på dem kan varieres.

Aktiviteter med bind for øynene (synsøvelse)

Mål/idé: At deltagerne selv skal få føle på kroppen hvordan det er og ikke kunne se.

Sted: Et område med varierende underlag.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Skjerf til hver deltager.

Gjennomføring: Deltagerne skal få prøve seg på flere ulike øvelser med økende vanskelighetsgrad.

Gå sammen to og to. Den ene tar på seg skjerf foran øynene og blir "blind". Den andre er ledsager. Ledsageren skal fortelle og gi beskrivelser mens de forflytter seg i terrenget, slik at den "blinde" kan følge med på det som skjer. Start med at den "blinde" kan gjøre seg kjent med omgivelsene. Deretter utvides området. La den "blinde" få prøve seg i ulendt terreng.

Til slutt forlater ledsager den blinde/ svaksynte. Plasserer seg ute i terrenget. På forhånd har de blitt enige om et lokkesignal. Ledsageren skal lokke på sin blinde/ svaksynte makker med avtalt signal. Den blinde skal på egenhånd forsøke å lokalisere hvor lyden kommer fra og så forflytte seg mot sin ledsager helt til han/hun kan ta fatt i sin ledsager igjen. Ledsageren har ikke lov til å flytte på seg mens den blinde søker.

Etter hver øvelse diskuteres aktiviteten: Hvordan opplevde deltagerne vanskelighetene med å ikke kunne se? Hvordan opplevdes det å gå alene uten ledsager?

Aktuelle tilpasninger:

- Underlaget/ terrenget kan tilpasses ut i fra deltagerne.
- Tempoet på aktiviteten kan tilpasses ut i fra deltagerne.

Ledsagerteknikk (synsøvelse)

Mål/idé: Lære enkel ledsagerteknikk som man kan bruke ute i naturen.

Sted: Et område med varierende underlag.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Skjerf til å binde for øynene, tau/ ledesnor og ledestokker.

-
- Gjennomføring:** Her skal deltagerne prøve seg på forskjellige ledsagerteknikker. To og to går sammen. Den ene starter som ledsager. Prinsippet er at ledsager spør først og ikke gir mer hjelp enn det som er nødvendig. Test følgende teknikker ut i terrenget:
1. Den blinde/svaksynte tar tak i armen til ledsager (ikke omvendt). Gå rundt i terrenget. Test øvelsen også uten at de kommuniserer med hverandre.
 2. Den blinde/ svaksynte holder med et fast grep (ikke alt for hardt) rundt albuen til ledsageren. Ledsageren leder den svaksynte ved å gjøre små styrende bevegelser med albuen sin i ulike retninger. Test denne øvelsen også uten at den blinde og ledsageren kommuniserer.
 3. Ledsageren går foran i tauet/ ledesnoren. De andre deltagerne har bind for øynene og holder i tauet/ ledesnoren. Test øvelsen ut i terrenget, både med og uten kommunikasjon.
 4. Hvert par har to like lange ledestokker som de holder i på hver side. Ledsager går først. Øvelsen testes ut på ujevnt terreng. Stokkene bidrar til at det er lettere å kjenne om det går oppover eller nedover.

Aktuelle tilpasninger:

- Underlaget/ terrenget kan tilpasses ut i fra deltagerne.
- Tempoet på aktiviteten kan tilpasses ut i fra deltagerne.

Aktivitet med nedsatt bevegelighet

Mål/idé: At deltagerne selv skal få føle på kroppen hvordan det er å ikke kunne bevege seg like enkelt som andre.

Sted: Et område med varierende terreng.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Skjerf og evt en eller flere rullestoler. Ballonger.

Gjennomføring: Deltagerne deles inn i grupper med fire eller flere deltager i hver. Nedsatt bevegelighet skal illustreres ved at to og to deltagere i hver gruppe bindes sammen med skjerf i ben og armer. Dersom rullestol er tilgjengelig er det ønskelig at også en deltager plasseres i den.

Gruppene starter med å bevege seg rundt i terrenget i varierende tempo. De kan gjerne forsøke å forflytte seg en gitt strekning. Deretter får hver gruppe utdelt en ballong. Samlet skal hver gruppe forsøke å holde sin ballong i lufta. Flere ballonger kan benyttes for å øke vanskelighetsgraden. Hver gruppe skal samlet forsøke å holde alle sine ballonger i lufta.

Etter gjennomføringen diskuteres aktiviteten: Hvordan opplevde deltagerne vanskelighetene med å ikke henge like godt med?

Aktuelle tilpasninger:

- Andre aktiviteter/ øvelser kan gjennomføres når man er bundet sammen 2-3 deltagere eller sitter i rullestol.

Aktivitet med øreklokker og ørepropper (øvelse i kommunikasjon)

Mål/idé: At deltagerne selv skal få føle på kroppen hvordan det er å ikke kunne oppfatte hva andre sier.

Sted: Ingen spesielle krav.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Øreklokker med radio eller ørepropper (sov i ro).

Gjennomføring: Noen av deltagerne får på seg øreklokker/ ørepropper, og skal ikke kunne oppfatte hva som blir sagt. Det gis beskjeder i gruppa, som for eksempel at de skal hente noe. De som hører må forklare beskjeden/ oppdraget til de som ikke hører, slik at alle i gruppa forstår og greier å utføre oppgaven.

Etter gjennomføringen diskuteres aktiviteten: Hvordan opplevde deltagerne vanskelighetene med å ikke kunne oppfatte beskjeden? Hvordan opplevde de hørende deltagerne det å forklare beskjeden til de som ikke hørte?

Aktuelle tilpasninger:

- Andre øvelser kan gjennomføres med øreklokker/ ørepropper.

7.2 Tilpassede aktiviteter for personer med fysisk funksjonsnedsettelse

Friluftsa aktiviteter

Sjekk av utstyr

Mål/idé: Det er gjennom erfaring man opparbeider seg gode vaner for bekledning og pakking av sekk. Målet med denne aktiviteten er å øve på hva som er riktig bekledning, hva som er viktig å ha med seg på tur, samt trene på å pakke riktig.

Sted: Ingen spesielle krav.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Tur sekk pakket med nødvendig utstyr for dagsturen. Det kan for eksempel være matpakke, drikke, sitteplate, ekstra skift osv.

Gjennomføring: Øvelsen gjennomføres som en lek. Alle står i en ring med ansiktet vendt mot kursleder. Sekkene setter deltagerne på bakken foran seg. Leder spør deltagerne om hva slags utstyr / tøy som er viktig å pakke med seg

i sekken på dagsturen. Deltagerne svarer/ gjetter i tur og orden. Hver gang en ”riktig” ting nevnes skal alle deltagerne ta den tingen opp av sekken og vise at de har fått den med seg. Eksempelvis er det noen som sier drikke, skal alle sammen vise at de har med seg drikke til turen. På denne måten kan ledsager få sjekket at alt nødvendig utstyr er med, samtidig blir det litt lek ut av det.

Aktuelle tilpasninger:

- Deltagerne kan deles i grupper på to og to, evt ha en oppgavehjelper.
- Hørselshemmede: Lapper der forskjellig utstyr står beskrevet evt bilder av forskjellige klesplagg og div utstyr kan vises, samtidig som man prater.
- Blinde/ synshemmede: Fortell og gi beskrivelser slik at vedkommende kan følge med på det som skjer.

Bruk av kniv/ Knivregler

Mål/idé: Kniv er et nyttig verktøy når man er på tur. Men mange er skeptiske til å la barn bruke kniv fordi de har lært at den er skarp og at de kan skjære seg. For at man skal føle seg forholdsvis trygg med kniven i hånden, er det greit å ha noen enkle knivregler å forholde seg til.

Sted: Ingen spesielle krav.

Antall deltakere: 5-10 stk

Utstyr: Kniv med slire og tau til å henge kniven rundt livet slik at barna alltid vet hvor de har slira. Helst en kniv til hver deltaker. Knivene bør være skarpe slik at man ikke må bruke mye kraft for å spikke. Ved bruk av mye kraft, er bevegelsene mindre kontrollerte og det er lettere å være uheldig og skjære seg. Sløve kniver lager stygge kutt som gror sent. Det er viktig at knivene har fingerstopper mellom skaftet og bladet. Dette hindrer at hendene glipper skaftet og glir ned på bladet. Et eksempel på en god barnekniv med fingerstopper er ”Speiderkniven”. Blå rustfri ”Morakniv” kan også brukes, men den kan kanskje være litt stor for små barnehender. Skulle uhellet likevel være ute kan det være kjekt å ha med seg litt plaster.

Gjennomføring: Sett dere i en ring slik at alle deltagerne ser godt og gå gjennom knivreglene mens du viser:

- Når kniven ikke brukes, skal den være i slira.
- Når vi spikker skal vi sitte støtt.
- Vi skal aldri gå og spikke.
- Vi må aldri spikke mot oss selv eller mot andre (i fall vi glipper tak i kniven eller får litt for stor fart på den).
- Skal noen låne kniven av oss, må vi gi den riktig: Vi holder i bladet på den siden som ikke er skarp slik at den andre kan ta i mot skaftet. Det er den som tar i mot som er ansvarlig for å få kniven på riktig måte.

En fin måte å repetere knivreglene på er at kursleder gjør gale og riktige ting mens han/hun spikker. Barna skal si i fra når det blir begått feil ved å rope ”Feil”.

Aktuelle tilpasninger:

- Spikkematter kan være aktuelt der det er stort behov for å tydeliggjøre stedet der man skal spikke.
- Deltagerne kan evt ha en oppgavehjelper.
- Hørselshemmede: Lapper der de forskjellige reglene står beskrevet
- Blinde/ Synshemmede: Fortell og gi beskrivelser slik at vedkommende kan følge med på hva som skjer.



Lage og tenne opp et bål

- Mål/idé:** Samling rundt et bål virker veldig inkluderende. Man sitter i ring, alle ser alle og ringen kan aldri bli for stor. Samlingene er en viktig form for sosialisering der kommunikasjonen går fritt. Matlaging på bål er i tillegg en spennende aktivitet som kan være ny for mange. Bål gir også varme til kropp, sjel og våte klær.
- Sted:** På et ikke brannfarlig underlag. Husk at det er forbudt å brenne bål i eller nærheten av skogsmark i perioden 15. april til 15. september.
- Antall deltakere:** Mange
- Utstyr:** Øks eller kniv, opptenningsved, fyrstikker og evt et stearinlys, små og mellomstore vedkubber. Det kan også være lurt å finne noen steiner som dere legger i en liten ring der bålet skal være. Bålet lager dere inni denne ringen.
- Gjennomføring:** Å tenne opp bål i regnvær kan i første omgang virke litt vanskelig, men når vi vet hva naturen kan by på av tørr opptenningsved, og vi smører oss med litt tålmodighet, går det som regel bra. Til opptenning kan man for eksempel bruke tørre kvister fra skjortegran, never, tyrifliser eller vedfliser. Er man usikker på om det finnes tørrved i turområdet kan man også ta med dette hjemme i fra. Fordelen er at man er sikker på at

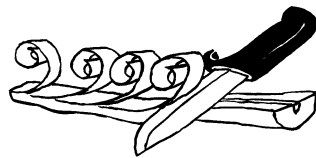
man har tørrved, men ulempen er selvfølgelig at man får mer utstyr å dra på.

Når vi tar never fra bjørketrærne, må vi være ytterst forsiktige med kniven. Skjær kun i neveren og ikke i det grønne laget innenfor. Da opphører transporten av sukker og andre organiske stoffer, og treet kan dø. I furuskog står det ofte igjen stubber fra tynning og hogst. Hugg litt i dem og kjenn etter om det lukter tyri. Gamle furutrær inneholder tyri og tjæra i tyria tar fort fyr.

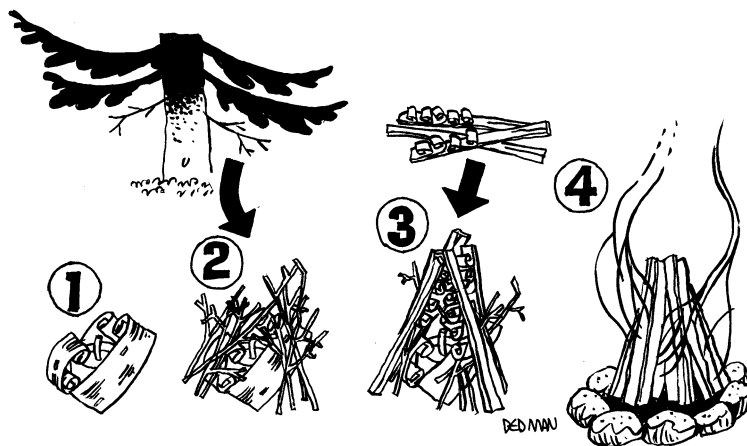
Bestem hvor bålet skal være. Legg neveren i en liten haug og legg deretter kvister fra skjørtegranen over. Still opp tynne vedfliser, fjærfliser eller fliser av tyri som en pyramide/ lavvo rundt neveren og kvistene. La det være en liten åpning mot vindretningen der dere kan tenne på.

Sitt foran tennåpningen med ryggen mot vinden og tenn på neveren underst. Blåser det litt kan dere bruke to fyrstikker samtidig eller ha med et stearinlys.

Når det har tatt fyr, må dere mate bålet ofte med fliser og småved, slik at stadig nytt materiale kan ta fyr. Pass på å ikke kvele flammen. Bålet må være åpent og luftig slik at det kommer til nok luft.



Fjærflis



Aktuelle tilpasninger:

Aktiviteten krever ikke at alle forflytter seg. Deltagerne kan deles inn i grupper, for eksempel grupper på to og to. Hver gruppe avhengig av funksjonsnivå kan få ansvar for en bestemt oppgave som de kan mestre. Dette kan for eksempel være oppgaver som:

- Å samle stein.
- Å legge dem i en liten ring på et ikke brannfarlig sted.
- Å samle tørre kvister fra skjørtegran.
- Brekke disse tørre kvistene opp i mindre lengder.
- Å samle never.
- Å samle tyrfliser fra stubber.
- Spikke vedfliser som fjær (se figur).
- Spikke tynne fliser av tørrved (for eksempel tørrgran).
- Å bygge selve bålet, samt å tenne på.
- Å mate bålet slik at det ikke slukker.

Dersom man tar med seg tørrved hjemmefra kan den fordeles på turdeltakerne. For eksempel en vedkubbe i hver sekk.

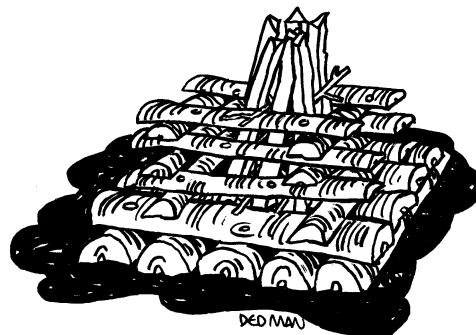
Astmatikere og allergikere kan ha problemer med røyk fra bålet. Da kan annet kokeutstyr, som primus og stormkjøkken, kanskje være et bedre alternativ dersom det skal lages mat.

Eksempler på ulike båltyper

Ulike typer bål gir ulike mengder lys, varme og glør. Etter hvert som man prøver seg fram med ulike båltyper, finner man ofte sin egen form som man liker best. Her har vi bare tatt med et par typer, og ofte kombinerer vi dem som vist på figuren nedenfor til høyre.



Pyramidebålet



Pagodebålet

Trefoten

Mål/idé:

Matlaging i bålkjele er en ny opplevelse for mange. Turmat behøver ikke bare være å grille pølser på bål. I idépermen "Fritid i friluft"¹¹ finnes mange enkle men spennende oppskrifter, bl.a. hjemmelaget tomatsuppe, tangsuppe og popping av popkorn på bål.

Sted:

Ingen spesielle krav.

Antall deltakere:

Mange

Utstyr:

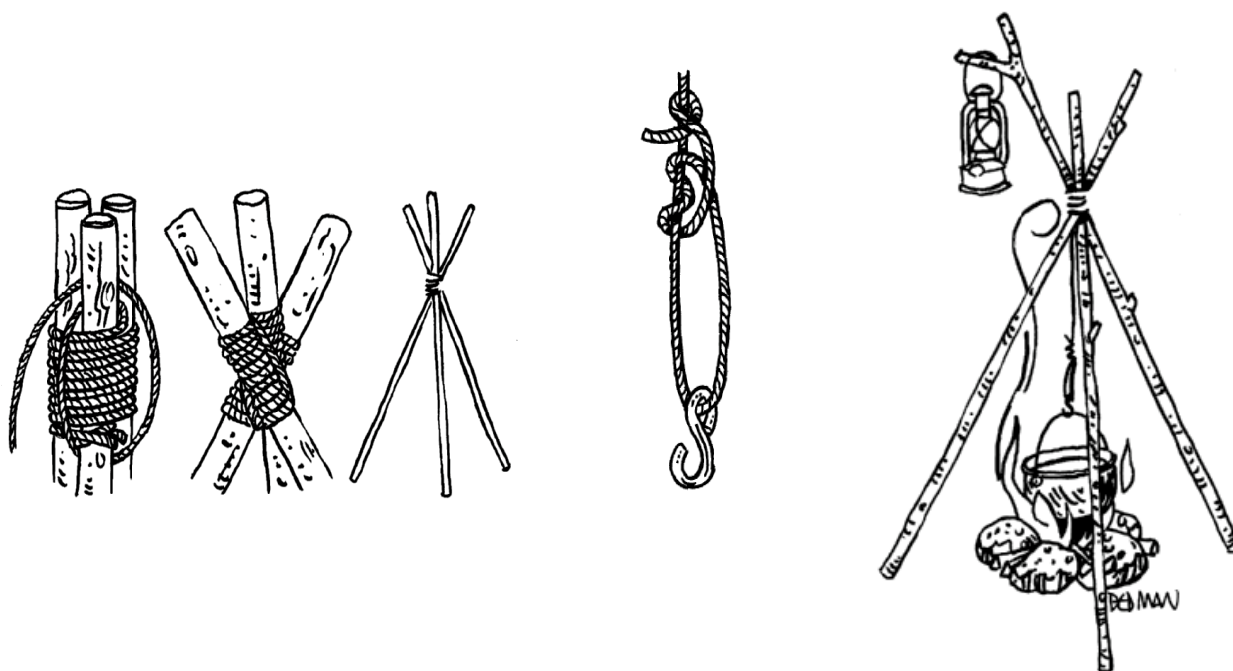
Et 3 meter langt tau som tåler varme (f.eks. et bomullstau uten plast), en gryte med hank til å lage mat i og en krok til å henge gryta i (f.eks. "slakterkrok" eller krok til å henge opp malespann med). I tillegg trengs tre stokker som dere finner i turområdet dere skal være i. Stokkene bør være omtrent like lange, men de trenger ikke å være like tykke.

Gjennomføring:

Trefoten er fin å bruke når maten skal lages i gryte over bålet. Den kan brukes over alt så lenge det er stokker å finne. Trefoten består av tre stokker som er surret sammen ved hjelp av et tau. Det kan enten være stokker som har drevet i land, eller som man finner på bakken i skogen. Det kan hende man må lete litt.

Stokkene surres sammen med et tau (se figur under). Kroken hektes på og gryta settes over det brennende bålet. For å få vannet til å koke raskt opp, senkes kjelen helt ned til vedkubben med den regulerbare knuten (se figur under). Blir det litt for varmt for maten, trekkes bare knuten oppover slik at det blir litt kaldere, eller kjelen kan gynges sakte frem og tilbake.

Når maten er ferdig og bålet slukket tar dere trefoten fra hverandre igjen. Et tips er å sette stokkene opp etter et tre slik at dere vet hvor dere finner stokker neste gang dere drar på tur.



Aktuelle tilpasninger:

- Astmatikere og allergikere kan ha problemer med røyk fra bålet. Da kan annet kokeutstyr, som primus og stormkjøkken, kanskje være et bedre alternativ dersom det skal lages mat.
- Alternativt til tau kan man også bruke kjetting, men tau er lettere å bære med seg på tur.

Bli kjent i nærmiljøet 1 (Tusenbein)

Mål/idé: Denne øvelsen går ut på å trene det å orientere kartet riktig. Hensikten er å starte med enkle utfordringer, for så å gradvis bygge opp kunnskap og ferdigheter. Slik kan man etter hvert lære å ta del i kartlesing, veivalg og planlegging av turer i eget nærmiljø.

Sted: En løype i et område der deltagerne er godt kjent. Start for eksempel med tilvenning ute på et svært avgrenset område, som rundt et kjent hus, en liten hage, kjente gater eller park i nabolaget. Lett skogterreng kan også benyttes for de mest mobile.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Et forenklet kart over området.

Gjennomføring: La deltagerne få utdelt et forenklet kart hver. Merk gjerne kartet med rødt øverst (nord). Deltagerne stiller seg i en lang rekke, ”Tusenbein”. Tusenbeinet beveger seg rundt i området, mens alle holder kartet orientert. Kartet passer med detaljene rundt en. Hver gang tusenbeinet endrer retning må kartet orienteres på nytt. Når den første i rekka stopper, er det om å gjøre å holde kartet orientert og å kunne peke på hvor på kartet man er.

Aktuelle tilpasninger:

- Orienteringsløyper kan tilrettelegges slik at både bevegelseshemmede og mobile kan delta samtidig.
- Vurder om deltagerne skal deles inn i mindre rekker eventuelt jobbe sammen to og to.

Bli kjent i nærområdet 2 (Fotoorientering)

Mål/idé: Hensikten med denne øvelsen er å bli kjent med ”orienteringsdetaljer” i nærområdet. Man starter med enkle utfordringer, for så å gradvis bygge opp kunnskap og ferdigheter. Slik kan man etter hvert lære å ta del i kartlesning, veivalg og planlegging av turer i eget nærmiljø.

Sted: En løype i et område der deltagerne er godt kjent. Start for eksempel

med tilvenning ute på et svært avgrenset område, som rundt et kjent hus, en liten hage, kjente gater eller park i nabolaget. Lett skogsterreng kan også benyttes for de mest mobile.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Bilder av kjente steder i nærmiljøet. Hvert bilde skal vise veg til stedet der den enkelte post ligger. To poster krever to bilder, tre poster krever tre bilder osv.

Gjennomføring: Kursleder må på forhånd ha tatt det antall bilder som trengs, samt hengt opp poster på de ulike stedene som bildene viser. Bildene bør vise kjente steder som deltagerne vil kjenne igjen. Deltagerne deles inn i grupper. Start med at deltakerne får utdelt ett og ett bilde. Bildet viser vei til stedet der posten står. Når en post er funnet returnerer de tilbake for å trekke et nytt bilde av kursleder (stjerneorientering). Neste steg er å gi deltagerne flere bilder om gangen. Da skal de finne to poster eller mer før de kommer tilbake til utgangspunktet. Man kan også dele ut fire eller fem bilder til hver deltager. De skal da finne ut hvor alle postene er før de returnerer.

Aktuelle tilpasninger:

- Orienteringsløyper kan tilrettelegges slik at både bevegelseshemmede og mobile kan delta samtidig.
- Postene kan merkes med både tall, signalfarger og enkle men tydelige symboler. Viktig at det er gode kontraster. Eksempler på symboler er:



- Aktiviteten kan organiseres slik at deltagerne får utdelt et bilde. Dette bilde viser et kjent sted som deltagerne går til. Vel fremme på dette stedet henger det en ny post med et nytt bilde av et nytt sted. Slik kan det fortsette til siste post som viser bilde av det stedet der runden startet.

Stjerneorientering

Mål/idé:

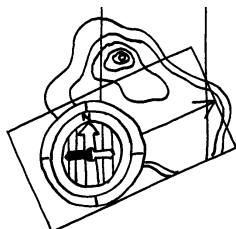
Denne aktiviteten har flere mål. Man kan øve på å orientere seg etter et forenklet kart, evt å ta ut en kompasskurs og følge den. Målet med stjernen er at aktiviteten har utgangspunkt i et sentrum. Dette sentrum, dvs midten av stjernen, er deltagerens trygghetskilde. De skal alltid tilbake hit. Deltagerne skal øve seg i rom - og avstandsforhold. Hensikten med at barna velger hvilken oppgave/retning de skal ta er at de øver seg i å ta initiativ. De skal selv ta valg mhp hvilke poster/aktiviteter de skal løse når. Videre er målet å gi deltagerne utfordringer mhp hvordan de løser oppgavene på de ulike postene. Her legges det rom for individuelle tilpasninger.

Sted: Ingen spesielle krav.

-
- Antall deltakere:** Mange, men de bør deles inn i grupper som ikke overstiger antall poster. I denne øvelsen betyr det maks 8 grupper.
- Utstyr:** Enkle kart over turområdet med poster tegnet inn. Det skal kun være merket av én post på hvert kart, dvs at dersom det er 8 poster som er lagt ut trengs det 8 kart. I tillegg kommer evt utstyr til oppgaver eller aktiviteter som skal løses på de ulike postene.
- Gjennomføring:** Poster legges ut i ulike retninger fra der kursleder står. Start med forholdsvis korte avstander og øk litt etter hvert. De enkle kartene deltagerne trekker har kun en post tegnet inn. Deltagerne bruker kartet til å orientere seg frem til posten. For hver post deltagerne finner må de tilbake til kurslederen som står i midten. Der leverer de tilbake det ”gamle” kartet og velger/ trekker et nytt kart med en ny post tegnet inn. Inneholder postene oppgaver eller aktiviteter, må disse løses før man kan returnere tilbake til kursleder.

Aktuelle tilpasninger:

- Bruke et kjent terreng for deltagerne.
- Gjøre startpunkt og sluttunkt klart for deltagerne.
- Merk postene med både tall, signalfarger og enkle men tydelige symboler.
- Alle trenger ikke å finne like mange poster.
- Aktiviteten krever ikke stor forflytning av alle.
- Bevegelseshemmede velger poster som det er kortest avstand til.



Natursti

- Mål/idé:** Hensikten med postene er at deltagerne skal lære om ting fra naturen, samt at postene skal virke som ”usynlige” pausestasjoner i løpet av turen. Stoppene underveis gjør at deltagerne får hvile.
- Sted:** Bruk et område som ikke er alt for ulendt og bratt
- Antall deltakere:** Mange
- Utstyr:** Poster med oppgaver om naturen. Evt bånd til merking av løypa.
- Gjennomføring:** En gitt løype merkes med bånd og poster henges opp langs løypa. Deltagerne deles i grupper. Hver gruppe sendes av gårde i tur og orden. Når deltagerne kommer frem til en post, må de se om det er en oppgave som skal løses. Flere kan jobbe sammen om å løse oppgavene.

Aktuelle tilpasninger:

- Lengden på løypa kan tilpasses deltagerens funksjonsnivå.
- Ledsagere eller oppgavehjelpere til de som trenger det.
- Eventuelt kan ledsager/oppgavehjelpere plasseres på de ”vanskelige punktene i løypa”.
- Oppgavene kan ha andre temaer enn natur.



Naturbingo

Mål/idé:

Aktiviteten øver deltagerne på å se etter ting i naturen og omgivelsene rundt seg. Deltagerne øver på å se etter detaljer. Jakten på bingo virker også som ”usynlige” pausestasjoner i løpet av turen. Stoppene underveis gjør at deltagerne får hvile.

Sted:

Ingen spesielle krav.

Antall deltakere:

Mange, dersom de deles i grupper på to og to.

Utstyr:

Blyant og A4 ark med et rutenett på for eksempel 5x5 ruter til hvert par. I hver rute er det satt inn et bilde som viser ting man kan finne i naturen eller se i løpet av turen.

Gjennomføring:

Deltagerne deles i grupper og får hvert sitt bingoark og blyant. Det er om å gjøre å få bingo, dvs finne 5 av bildene på arket i løpet av turen enten vannrett, loddrett eller diagonalt. Sett kryss med blyanten på hvert bilde slik at det er lett å følge med. Får man bingo før man er fremme fortsetter man bare å krysse av nye funn for å få flere bingorader. Vel fremme så går man igjennom observasjonene og de ulike bingorekkene deltagerne har funnet.

Aktuelle tilpasninger:

- Vurder å sende deltagerne av gårde i bestemt rekkefølge. Grupper som vil bruke lengre tid sendes av gårde før de andre.
- Bildene som settes inn i bingo'n må tilpasses deltagerens funksjonshemming. Dette gjelder spesielt svaksynte.

Skattejakt etter symboler

- Mål/idé:** Aktiviteten øver deltagerne på å se etter ting i naturen og omgivelsene rundt seg. Jakten på symbolene skal virke som "usynlige" pausestasjoner i løpet av turen. Stoppene underveis gjør at deltagerne får hvile.
- Sted:** Ingen spesielle krav.
- Antall deltakere:** Mange
- Utstyr:** Antall symboler man skal jakte på avhenger av lengde på turen og hvor mange "usynlige" pauser man ønsker å legge inn. Velger man seks så trengs seks ark i seks ulike farger. Hvert ark er i tillegg merket med ulike men enkle symboler. I tillegg skal hvert lag ha et hvitt ark der alle 6 symbolene er tegnet inn i de ulike fargene.
- Gjennomføring:** Dette er en enkel og spennende aktivitet. Det oppleves som spennende å lete etter symbolene i løpet av turen. Lederen henger på forhånd opp de 6 arkene langs stien med passe avstand i mellom. Deltagerne deles i lag på to og to. Hvert lag får utdelt det hvite arket der alle de 6 ulike symboler i de 6 ulike fargene er tegnet inn. Lagene sendes av gårde på jakt etter symbolene ("skattene") med noen minutters mellom rom.

Eksempler på symboler:



Aktuelle tilpasninger:

- For personer med bevegelseshemming kan det være lurt med en kortere runde.
- Viktig med store enkle symboler som henges/legges på veien dersom noen av deltagerne er svaksynte.
- Bruk tydelige kontraster på arkene med symbolene.

Bli kjent lek

Navnlek

- Mål/idé:** Hensikten er at deltagerne skal bli kjent og prøve å lære navnene til hverandre. I tillegg er dette en øvelse i nærkontakt.
- Sted:** Ingen spesielle krav.
- Antall deltakere:** Mange
- Utstyr:** Ingen

-
- Gjennomføring: Dette er en øvelse som gjennomføres på et avgrenset område.
- Deltagerne forflytter seg rundt på området og hver gang de møter en annen deltager håndhilser de og sier navnet sitt.
 - Deltagerne forflytter seg rundt på området og hver gang de møter en annen deltager håndhilser de med venstre hånd og sier navnet sitt.
 - Deltagerne forflytter seg rundt på området og hver gang de møter en annen deltager håndhilser de med vekselvis høyre og venstre hånd og sier navnet sitt.
 - Deltagerne forflytter seg rundt på området og hver gang de møter en annen deltager skal de hilse på hverandre ved å berøre hverandre uten å bruke hendene (de gjemmes på ryggen).

Aktuelle tilpasninger:

- Vurder å bruke andre måter å bevege seg på enn å løpe, som for eksempel å krabbe, gå eller ake seg frem på rumpa.
- Deltagerne kan gå sammen to og to.
- Lapper med navnene kan festes på magen til deltagerne.

Leker i naturen

Den magiske steinen

Mål/idé: Deltagerne skal øve seg og bli bevisst på hørselsansen.

Sted: Ingen spesielle krav.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: En stein eller kongle til hver deltager.

Gjennomføring: Den magiske steinen (eller kongla) er magisk fordi den åpner ørene våre. Alle står, eventuelt sitter i en ring med hendene på ryggen. I det de får plassert den magiske steinen i hendene sine, må de være helt stille, lukke øynene og kjenne på den magiske steinen. Da oppdager vi mange fine lyder. Tror dere alle lydene er der til vanlig eller er det bare steinen som gjør det? Det er fint om steinene er litt spesielle for eksempel litt runde og glatte å ta på.

Aktuelle tilpasninger:

- I stedet for hørselsansen kan man fokusere på en av de fire andre sansene (se, lukte, smake, føle).

Titt i buskene

Mål/idé: Deltagerne skal øve seg og bli bevisst på synssansen.

Sted: Skog med busker og trær.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Tau, hyssing og forskjellige gjenstander som en lue, appelsinskall, plastikkpose eller lignende.

Gjennomføring: Et tau strekkes gjennom et område med busker og trær. Ulike gjenstander som ikke hører hjemme i naturen, festes til hyssingen og henges opp i busker og trær i forskjellige avstander fra tauet. Deltagerne skal forflytte seg langs tauet og titte i buskene etter ting som ikke hører hjemme i naturen. Når de er ferdige, er det om å gjøre å huske hvor mange og hva slags gjenstander de har sett.

Aktuelle tilpasninger:

- Isteden for å huske gjenstandene kan deltagerne fortelle eller peke på stedet/gjenstanden for kursleder.
- Leken kan gjennomføres uten tau, der deltagerne forflytter seg omkring og titter i buskene.
- Vurder å bruke andre måter å forflytte seg på. Deltagerne kan enten gå, krabbe eller ake seg frem på rumpa. Bevegelseshemmede kan for eksempel få lov til å bruke raskere måter å bevege seg på.
- For blinde/ svaksynte: En person kan være ledsager. Den blinde/ svaksynte får kjenne på gjenstanden i hånden.



Finn en ting som...

Mål/idé: Deltagerne skal bruke og bli bevisst på alle 5 sansene (syn, hørsel, lukt, følelse og smak).

Sted: Ingen spesielle krav.

Antall deltakere: Mange

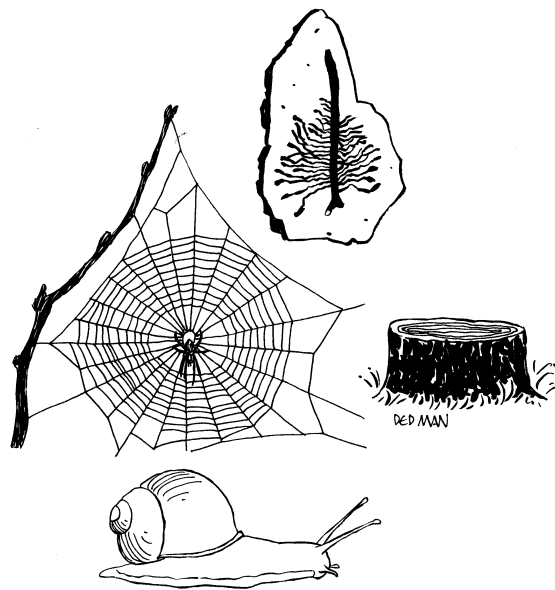
Utstyr: Trengs ikke.

Gjennomføring: Dette er primært en sanseoppgave, men i tillegg skal deltagerne beskrive sanseintrykkene sine med egne ord og begreper. Først skal deltagerne få en oppgave. De skal i naturen rundt seg finne fram til ting som for eksempel lukter godt, smaker godt, kjennes/føles deilig, ser eller høres fint ut. Det lønner seg å ta en ting og en sans om gangen. Etter på samles deltagerne igjen. De skal nå beskrive hva de lukter, smaker etc. Det kan være greit å ha en mal de skal svare etter for

eksempel: "Jeg synes denne mosen lukter godt fordi....." eller "Denne mosen lukter....."

Aktuelle tilpasninger:

- Hvilke sanser som trekkes frem kan tilpasses etter deltagerens funksjonshemming.
- Dersom blinde/ svaksynte deltar kan øvrige deltagere få tildelt bind for øynene.
- Deltagerne kan deles i grupper på to som leter etter ting sammen.



Hesteveddeløp

Mål/idé:

Målet med denne øvelsen er å være fysisk aktiv slik at man blir varm eventuelt holder på varmen.

Sted:

Ingen spesielle krav.

Antall deltakere:

Mange

Utstyr:

Trengs ikke.

Gjennomføring:

Vi samler oss i ring, tett sammen og med lett bøyde knær. Vi er veddeløpshester som skal i løp. En er lederen og lager historien. Lederen forteller når vi kommer til hinder, publikum osv. Eller er det fri fantasi på alt – forberedelse av løpet og gjennomføring av løpet (for eksempel sjekke tenner på hesten – sidemannen). De andre følger med i bevegelsene. Her er eksempler på noen koder med bevegelser:

- *Å gå*: deltagerne klapper lett på knærne eller lager klappelyder på en annen måte.
- *Å løpe*: deltagerne klapper hardt og fort på knærne eller andre steder.

- *Venstresving*: Hyle og lene seg mot venstre og tilbake.
- *Høyresving*: Hyle og lene seg mot høyre og tilbake.
- *Hinder*: Rope og strekke armene over hodet.
- *Vannhinder*: Sette seg på huk og si ”boble-boble-boble-boble”.
- *Trebro*: Si ”aaaaaaaaa” og slå seg på brystet.
- *Å passere konkurrenten (alltid populært)*: Si ”HAH” og gi en knyttneve til en liksom-konkurrent.
- *Hilse til publikum*: To armer i været og rope ”Yeah, Yeah”.
- *Piske på hesten*: Slå på rumpa til sidemannen.

Aktuelle tilpasninger:

- Kursleder fører bevegelsene i starten.
- Andre koder med bevegelser kan lages.

Stein, sopp og troll

Mål/idé: Sistenvariant som trener bevegelse og motorikk.

Sted: Underlaget bør være relativt flatt.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Trengs ikke.

Gjennomføring: Denne leken er den samme som stiv heks. Imidlertid er det vanskelig for enkelte å krype under bena til deltagerne som blir tatt av hekse. Vi bruker derfor tre andre alternativer: Stein, Troll og Sopp.

1. Blir man fanget av stein skal man sette seg ned på huk. For å bli fri igjen må en av de andre deltagerne gå/trille rundt deg en hel gang. Dette går veldig fint med rullestol.
2. Blir man fanget av trollet blir man bare stående helt stivt. Fri blir man dersom noen av de andre deltagerne tar på deg.
3. Blir man tatt av en sopp skal man stå helt stille og holde armene rett ut i en sirkel. For å komme fri må en av de andre deltagerne stikke hodet sitt gjennom sirkelen nedenfra og opp.

Aktuelle tilpasninger:

- Vurder hvilke varianter som passer deltagerens funksjonshemming.
- Deltagerne kan også gå sammen to og to. Da senkes automatisk tempoet.

Bladstafett

Mål/idé: Hensikten med øvelsen er å øve balansen. Aktiviteten går ut på å frakte blader på pannen/hodet.

Sted: Flatt underlag.

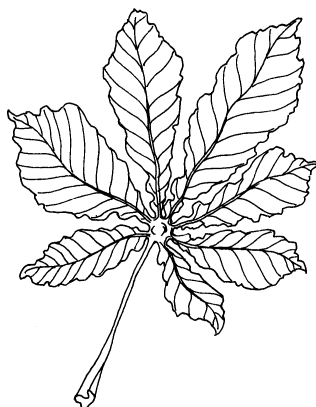
Antall deltakere: Mange

Utstyr: En tom boks til hvert lag.

Gjennomføring: Dette er en lek. Målet er bare å fullføre. Hvert lag har en tom boks på startstreken. Deltagerne skal forflytte seg 7-10 m fram i terrenget til et tre hvor de skal hente et blad (evt hente blader på bakken). Bladet skal legges på pannen/ hodet og bringes tilbake til – og opp i boksen uten å hjelpe til med hendene. Det gjelder altså ikke å løpe/gå/trille fortest mulig, men å få med seg bladet (ved å balansere det på pannen eller hodet). Mister en av deltagerne bladet på bakken må han eller hun starte helt på nytt.

Aktuelle tilpasninger:

- Har en av deltagerne problemer med balansen og mister bladet, kan hun/han fortsette fra samme plass når hun får bladet på pannen igjen.
- Dersom noen av deltagerne beveger seg langsomt kan den tomme boksen ligge litt nærmere.
- Vurder alternative måter å forflytte seg på. De som er raske kan enten gå baklengs, krabbe på knærne eller ake seg fram på rumpa.
- Innenfor hvert lag kan man gå sammen to og to, slik at det blir enklere for synshemmede å delta.
- En person kan også plassere seg ved treet og lage kontinuerlige lyder.
- Ledesnorer kan legges mellom plastboksen og treet.



Nordavind og sønnavind

Mål/idé: Sistenvariant som trener bevegelse og motorikk.

Sted: Underlaget bør være relativt flatt.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Trengs ikke.

Gjennomføring: Velg ut to deltagere der den ene er "nordavind" og den andre er "sønnavind". Når "nordavinden" berører en av de andre deltagerne fryser de til is (de må da sette seg ned på huk). "Sønnavinden" varmer opp de stivfrosne deltagerne ved berøring (de kan nå forflytte seg fritt omkring igjen). Etter en gitt tid, for eksempel ett minutt, ser man hvor

mange av deltagerne som ”nordavinden” har klart å fryse og hvor mange ”sønnavinden” har klart å varme opp.

Aktuelle tilpasninger:

- Deltagerne kan gå sammen to og to. Da senkes automatisk tempoet.

Jeger, hund og hare

Mål/idé: Dette er en variant av gjemsel hvor de som gjemmer seg blir kalt *hare*, og den som står er *jeger*.

Sted: Ingen spesielle krav.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Trengs ikke.

Gjennomføring: Hilde er jeger og står med hendene for øynene og teller høyt til f.eks. 10. Samtidig gjemmer de andre deltagerne, harene, seg. Hilde lusker seg rundt i skogen, og når hun finner en hare, blir de *hunder* og hjelper henne med å finne de andre. Hundene hjelper jegeren ved å gi los, dvs. bjeffe når de ser en hare! Haren er ikke tatt før den er sett av jegeren. Jegerens hundeflokk øker etter hvert i antall. Tilslutt er alle harene funnet. Den som ble funnet sist, skal være jeger neste gang.

Aktuelle tilpasninger:

- Dersom deltagerne gjemmer seg i par er det flere som kan delta, for eksempel hørselshemmede og blinde/svaksynte.
- Dersom leken gjennomføres på et mindre område, får alle muligheter til å være med å lete. På denne måten blir det ikke bare de raskeste som kan rekke å lete over store områder.
- De mest mobile kan også forflytte seg kun ved å krabbe eller ake på rumpa.

Nærgjemsel

Mål/idé: I denne gjemselleken er det om å gjøre å gjemme seg nærmest mulig den som står uten å bli sett. Den som klarer det, får lov til å stå neste gang. Leken er fin å leke når man går på tur. Da finner man nye gjemmesteder hele tiden langs med stien. I tillegg får man ”usynlige” pauser for de som trenger litt ekstra hvile.

Nærgjemsel lærer deltagerne å ligge stille som et dyr som gjemmer seg, de lære seg å være tålmodige, ha fantasi, se muligheter, og få et lite innblikk i hvor mange gjemme-plasser dyrene har i skogen.

Sted: Ingen spesielle krav, men stedet bør inneholde mulige gjemmesteder.

Antall deltakere: 10-15

Utstyr: Trengs ikke

Gjennomføring: Elin står, og hun teller høyt og sakte til 10 mens hun holder seg for øynene. De andre forsøker å gjemme seg så nærme som mulig. Når Elin leter, kan hun ikke bevege seg vekk fra den steinen/ den plassen hvor hun sto og telte. Men hun kan snu seg rundt, stå på tærne, bøye seg ned og stå på ett ben. Hun får øye på Atle og roper på han, og Atle kommer fram. Hun får øye på noen flere og roper på dem. Tilslutt kan hun ikke se flere, men hun vet at de er der, så hun roper «Fritt fram». Resten av deltagerne reiser seg opp eller tar et skritt til siden slik at Elin kan se dem. Elin ser seg rundt og avgjør at Hilde har greid å gjemme seg nærmest Elin uten å bli sett. Derfor får hun stå i neste runde. Leken varer så lenge man vil.

Aktuelle tilpasninger:

- Dersom deltagerne gjemmer seg i par er det flere som kan delta, for eksempel hørselshemmede og blinde/svaksynte.
- Samtidig som man teller høyt til 10 eller i stedet for, kan man holde nummerlapper opp som visualiserer det nummeret man teller.
- En alternativ måte å leke gjemsel på er at den som står bruker håndspeil.



Sardinmamma

Mål/idé: Gjemsel der alle finnerne gjemmer seg på samme plass. Leken er fin å leke når man går på tur. Da finner man nye gjemmesteder hele tiden langs med stien. I tillegg får man "usynlige" pauser for de som trenger litt ekstra hvile.

Sted: Ingen spesielle krav, men stedet bør inneholde mulige gjemmesteder.
Antall deltakere: 10-15

Utstyr: Trengs ikke.

Gjennomføring: En velges ut til å være sardinmamma. Mens de andre står i en ring med ansiktene vendt innover og teller til 10, forflytter sardinmamma seg av sted for å gjemme seg. Sardinmamma legger seg langflat på bakken og ligger helt stille uten å røre seg. Når de andre er ferdige med å telle,

beveger de seg ut for å lete etter sardinmamma. Den som finner sardinmamma legger seg tett inntil henne uten å si i fra til de andre. De neste deltagerne som finner sardinmamma gjør det samme, slik at de blir liggende som sardiner i en boks. Slik holder man på til alle har funnet sardinmamma. Da begynner leken på nytt. Den som fant Sardinmamma først, får være Sardinmamma i neste runde.

Aktuelle tilpasninger:

- Dersom deltagerne gjemmer seg i par er det flere som kan delta, for eksempel hørselshemmede og blinde/svaksynte.
- Dersom leken gjennomføres på et mindre område, får alle muligheter til å være med å lete. På denne måten blir det ikke bare de raskeste som kan rekke å lete over store områder.
- De mest mobile kan også forflytte seg kun ved å krabbe eller ake på rumpa.

Naturbowling

Mål/idé:

Denne aktiviteten er fin dersom dere skal lage bål på turen og har med vedkubber i sekken. Hensikten med aktiviteten er å øve bevegelse. Poenget er å velte så mange kubber som mulig.

Sted:

Underlaget bør være relativt flatt.

Antall deltakere:

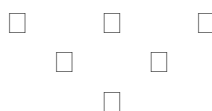
Mange

Utstyr:

Seks vedkubber og en stein evt ball til hver deltager.

Gjennomføring:

Sett de seks vedkubbene på høykant ned på bakken. Første setter dere opp 3 kubber ved siden av hverandre. Foran disse setter dere opp 2 kubber som står siden av hverandre. Den siste kubben settes opp foran disse igjen. Kubbene vil da danne en trekant i 3-2-1 mønster:



Deltagerne stiller seg opp ved siden av hverandre i passe avstand fra vedkubbene. De skal i tur og orden forsøke å velte kubbene ved å kaste evt trille steinen/ ballen. Man får et poeng for hvert treff/velt. En annen variant er at en av kubbene er ”svarteper”. Treffer eller velter man denne mister man alle poengene.

Aktuelle tilpasninger:

- Deltagerne kan deles inn i lag.
- Reduser avstanden for de som har svake kasteferdigheter.
- Vurder størrelsen på steinen. Noen syntes det er lettere å kaste en liten stein. Andre vil kanskje heller trille steinen. Det er litt lettere med en større men ikke alt for stor stein.
- Det kan oppnevnes en ballhenter for de som har behov for det.

- En person kan lage lydsignal bak ”naturkjeglene” for blinde/svaksynte.

Finn treet

Mål/idé: Hensikten er å øve seg i å orientere seg ved bruk av de fire sansene (føle, smak, lukt og hørsel). Aktiviteten trener også avstand-rom og retningsorienteringen.

Sted: Åpen skog.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Skjerf til deltagerne.

Gjennomføring: Deltagerne deles i grupper på to og to. Hvert par får utdelt et skjerf. Den ene i hvert par binder skjerfet foran øynene. Hilde og Elin går sammen, og Hilde får skjerf foran øynene. Elin snurrer Hilde litt rundt og fører henne deretter frem til et tre via litt omveier slik at Hilde blir litt retningsvill. De har lov til å prate sammen, og Elin kan fortelle Hilde om hindringer som dukker opp underveis frem til treet. Hilde bruker hendene til å sanse seg frem til spesielle kjennetegn ved treet (bark, kvister, røtter og evt blader). Når Hilde syntes hun har kjent nok på treet, fører Elin henne tilbake til utgangspunktet via noen omveier og litt snurring. Skjerfet fjernes og Hilde skal forsøke å finne tilbake til treet. Hun går sammen med Elin mens hun leter i området. Når hun finner treet bytter de.

Aktuelle tilpasninger:

- Dersom begge deltagerne i et eller flere par er blinde, kan en tredjeperson være deres ledsager.
- Hvis man har en bevegelseshemming kan det være en utfordring nok. Da kan du kanskje få lov til å være seende.
- Man kan også vurdere å bruke andre måter å forflytte seg på, for eksempel kan man kanskje krabbe eller ake seg fram på rumpa.



Følg tauet

Mål/idé: Primært er dette en aktivitet for å øke motorikken og bevegeligheten. Ved å følge tauet er deltagerne nødt til å forflytte seg utenfor stien. Med bind for øynene øver deltagerne samtlige sanser som man er nødt til å bruke når øynene er lukket.

Sted: Skog
Antall deltakere: Mange

Utstyr: Et langt og litt kraftig tau (> 20 meter). Like mange løkker av tynt tau og eksemplarer av skjerf som det er deltagere.

Gjennomføring: Denne aktiviteten kan gjennomføres på ulike måter. Her presenteres to.

1. Det kraftige tauet surres mellom trærne. I den ene enden tres løkkene inn på tauet. Deltagerne får hver sin løkke og skal følge tauet uten å slippe løkka. Utfordringene kan økes fra flatt landskap til kupert landskap, fra områder med bare store trær til områder med busker og småtrær, alt etter hvilken funksjonsnedsettelse deltagerne representerer.
2. Det kraftige tauet surres mellom trærne. Løkkene med tynt tau brukes ikke. Deltagerne går sammen to og to. Den ene får skjerf foran øynene. Den "blinde" skal holde i tauet med den ene hånden og i ledsageren med den andre hånden. Deltagerne skal følge tauet fra start til slutt. Deretter bytter deltagerne plass innad i gruppa, slik at alle får prøve.

Aktuelle tilpasninger:

- Hvis man har en bevegelseshemming kan det være en utfordring nok. Da kan du kanskje få lov til å være seende.
- Tauet kan surres mellom trærne på bakkenivå slik at man kan krabbe eller ake seg fram på rumpa.



Labyrinten

Mål/idé: Som aktiviteten "Følg tauet". Innlagt kims lek over taktil hukommelse.

Sted: Skog
Antall deltakere: Mange

Utstyr: Kraftig tau (>20 meter) og hyssing. Skjerf til deltagerne. Gjenstander til kims lek, som for eksempel lue, flaske, kopp, kompass, lommelykt, fyrstikker, solbriller eller sokker.

Gjennomføring: Dette er en variant av aktiviteten Følg tauet (alternativ 2) med innlagt kims lek. Det kraftige tauet surres mellom trærne. På dette tauet festes ulike gjenstander med hyssingen. Gjenstandene kan også legges på bakken under det kraftige tauet. Da må man binde ledesnorer (lengre hyssingbiter) fast til det kraftige tauet rett over det stedet der gjenstanden ligger. Deltagerne går sammen to og to. Den ene får skjerf foran øynene. Den "blinde" skal holde i tauet med den ene hånden og i ledsageren med den andre hånden. Etter hvert som de forflytter seg kommer de frem til gjenstanden eller ledesnoren. De skal da kjenne etter og fortelle hva slags gjenstand de tror det er. Så kan de gå videre. Deltagerne skal følge tauet fra start til slutt. Deretter bytter deltagerne plass innad i gruppa, slik at alle får prøve.

Livet i naturen

Naturutstilling

Mål/idé: Å lære å skille mellom ting i naturen og med tiden lære navn på arter. Deltagerne lærer å se etter detaljer og skille mellom likt og ulikt.

Sted: Hvor som helst.
Antall deltakere: Mange

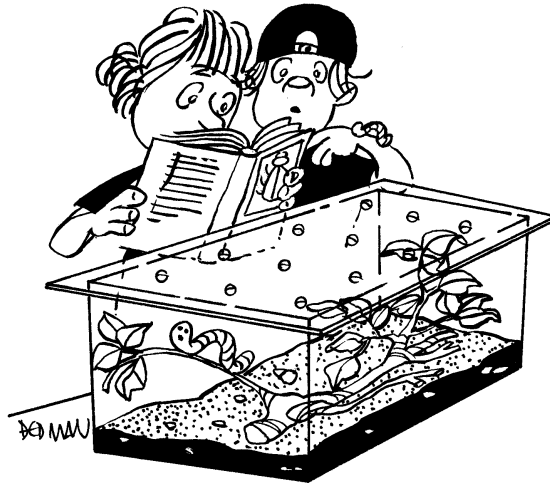
Utstyr: Et laken, en plastduk eller liknende i lys farge. Et blankskurt fjell kan også benyttes.

Gjennomføring: Naturutstilling øver i å skille mellom likt og ulikt. Vi velger selv hvor detaljert vi skal skille. Utstillingen danner et fellesskap som gir muligheter til samtaler og diskusjoner rundt det vi finner. Duken er utstillingslokale der deltagerne skal stille ut alle de forskjellige tingene de finner i naturen. På utstillingen skal det som er likt ligge sammen, og det som er ulikt fra hverandre.

Aktuelle tilpasninger:

- Dersom deltagerne deles inn i par er det flere som kan delta, for eksempel blinde/ svaksynte.
- Dersom leken gjennomføres på et mindre område, får alle muligheter til å være med å lete. På denne måten blir det ikke bare de raskeste som kan rekke å lete over store områder.

- Vurder om man trenger å spesifisere hva deltagerne skal finne. Man kan med fordel la deltagerne selv samle hva de vil. Når de skal sortere gjenstandene trenger de bare å skille mellom kategorier som stein, blomst, blad, pinne osv.
- Man kan også skille på form, dvs da må deltagerne kjenne på hver gjenstand før de sorterer.



Spor og sportegn

Mål/idé:

Gjennom leting etter spor og sportegn skape større nærhet til dyre- og fuglelivet.

Sted:

Hvor som helst der man finner spor.

Antall deltakere:

Mange

Utstyr:

Bok om spor og sportegn. Fotoapparat til fotografering av spor. Isboks eller pose til innsamling av sportegn.

Gjennomføring:

Dra ut og let etter spor og sportegn. Som oftest ser vi ikke dyra som er rundt oss, men de setter spor etter seg. Kanskje er de nærmere enn vi tror? Sportegnene kan samles inn og stilles ut sammen med bilder av dyrene.

Aktuelle tilpasninger:

- Dersom deltagerne deles inn i par er det flere som kan delta, for eksempel blinde/svaksynte.
- Dersom leken gjennomføres på et mindre område, får alle muligheter til å være med å lete. På denne måten blir det ikke bare de raskeste som kan rekke å lete over store områder.
- Aktiviteten kan kobles til gjemselleken "Nærgjemsel" og "Naturutstilling".

Forming i naturen

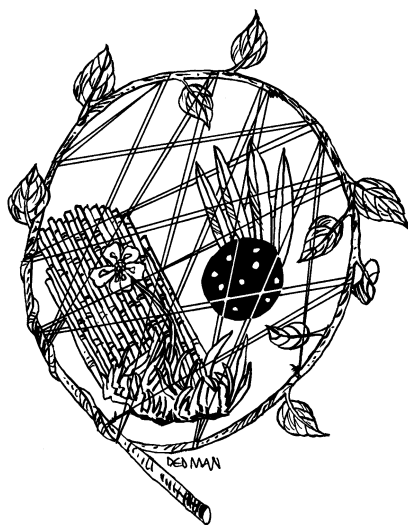
Kullstifter

- Mål/idé:** Formingsaktiviteter i naturen er en lærerik prosess med planlegging, gjennomføring og vurdering.
- Sted:** Bålplassen
- Antall deltakere:** Mange
- Utstyr:** En tom hermetikkboks (helst litt høy og tynn), kniv, aluminiumsfolie og ståltråd.
- Gjennomføring:** Kutt kvister fra løvtrær som er omtrent 10 mm i diameter. Spikk av barken og kutt dem opp i lengder som er litt kortere enn hermetikkboksen. Bruk gjerne kvister som dere finner på bakken. Putt pinnene ned i boksen så tett som mulig. Ta evt aluminiumsfolie over toppen av boksen og surr fast med ståltråd.
- Sett boksen opp ned i midten av der dere skal lage bål. Legg litt sand eller jord rundt den nedre delen av boksen. Har dere allerede tent bålet, gjør dere plass til boksen i midten og raker godt med glør rundt. La boksen stå i bålet i ca 45 minutter avhengig av pinnenes tykkelse og båletts varme. Dersom de står for lenge vil de bøye seg og begynne å gløde. Tas de ut for tidlig blir de ikke forkullet helt gjennom og blir da ikke så bra å tegne med.
- Når boksen har blitt kald kan kullstiftene tas ut og brukes til å tegne opplevelser fra turen. Best er det å tegne på litt stiv papp. For å fikse tegningene kan man spraye med vanlig hårspray. Tegningene kan henges opp med vanlige klyper.
- Aktuelle tilpasninger:**
- Astmatikere og allergikere kan ha problemer med røyk fra bålet. Vurder andre alternative varmekilder.



Drømmefanger

- Mål/idé: Formingsaktiviteter i naturen er en lærerik prosess med planlegging, gjennomføring og vurdering.
- Sted: Skog
- Antall deltakere: Mange
- Utstyr: Kniv, hyssing, ulltråd eller liknende og en fersk kvist av løvtre.
- Gjennomføring: Kutt en lang og tynn kvist fra et løvtre. Kvisten må være lett bøyelig. Når dere tar friske kvister, så pass på å ta små trær som står tett. Ikke ta alle på et sted, men pass på å "tynne i skogen". Hvis dere skal ta en kvist fra et tre, er det viktig at det står igjen en tapp av kvisten. Selv om dette ikke ser så fint ut, beskytter det treet bedre mot soppangrep.
- Surr endene på kvisten sammen slik at det blir en ring. I ringen surres hyssing, tråd eller liknende på kryss og tvers fram og tilbake til det dannes et nett (nesten som en tennisracket). I nettet veves så inn blader, gress, lyng, bær, fjær og annet naturmateriale dere har sanket. Resultatet blir en flott naturvev. Denne naturveven kalles "drømmefanger". Indianerne hang drømmefangeren over steder der de sov. Drømmefangeren skulle fange opp de onde drømmene, slik at de fikk sove godt.



Avtrykk i snøen

- Mål/idé: Formingsaktiviteter er en lærerik prosess med planlegging, gjennomføring og vurdering.
- Sted: Der det er godt med snø.
- Antall deltakere: Mange
- Utstyr: Trengs ikke.

Gjennomføring: Finn et sted der det er godt med snø. Helst bør det være et område som har store urørte snøflater. Da blir avtrykkene mye tydeligere. Bruk kroppen til å lage avtrykkene i snøen. For eksempel kan hode, føtter eller hender lage flotte avtrykk. Ved å legge seg flatt ned i snøen og vifte med armer og ben kan dere lage flotte avtrykk som ser ut som ”snøengler”.

Aktuelle tilpasninger:

- Vurder ut i fra deltagerne hva dere skal lage avtrykk av

Snølykt

Mål/idé: Formingsaktiviteter er en lærerik prosess med planlegging, gjennomføring og vurdering.

Sted: Der det er godt med snø.

Antall deltakere: Mange

Utstyr: Fyrstikker, stearinlys og litt vann.

Gjennomføring: Finn et sted der det er godt med snø. Lag mange snøballer. Start med å legge snøballene inntil hverandre slik at de danner en sirkel på bakken. Jo større lykt man vil lage, desto større må sirkelen være. Bygg videre med flere snøballer oppå den første ringen. Pass på å ha en åpning slik at det er mulig å sette inn stearinlyset når lykten er ferdig samt at det er mulig å tenne det. Fortsett slik med færre og færre snøballer slik at lykten til slutt ligner en pyramide. Skvett litt vann på snølykten. Da holder den seg bedre. Tenn stearinlyset og sett det inn i snølykten

Aktuelle tilpasninger:

- Reinsdyrskinn eller annet isolerende underlag kan være nødvendig å sitte/ligge på for enkelte slik at de ikke fryser når de lager lykten.
- Snølykten kan lages et annet sted enn på bakken.



8. ERFARINGER

I denne rapporten presenterer vi noen erfaringer og forslag til kursopplegg for voksne som har ansvar for barn med fysisk funksjonsnedsettelse. Det er ingen vitenskapelig tilnærming, kun en praktisk orientering basert på noen erfaringer. Det bør også nevnes at erfaringene er samlet i løpet av 3 måneder som ikke er lang tid. Dette gjorde det nødvendig å gjøre noen begrensninger, som bl.a. at aktivitetene som presenteres hovedsakelig er beregnet på barn og unge med fysisk funksjonsnedsettelse.

Likevel, det er noen erfaringer som bør trekkes frem med tanke på videre satsing:

- Har man litt erfaring med og kunnskap om friluftsliv og tilrettelegging generelt, er det relativt enkelt å tilrettelegge aktiviteter for barn og unge med funksjonsnedsettelse. Det handler for det meste om å se muligheter, ikke begrensninger.
- Deltakerne setter stor pris på å få en praktisk innføring i ulike aktiviteter. Det å få prøve ut de nye aktivitetene selv er nyttig og lærerikt. Aktiviteter som gjennomføres med hjelpemidler, som bl.a. støvmasker, bind for øynene, øreklokker eller rullestol, gjør at deltakerne selv får føle på kroppen hvordan det kan være å ha en funksjonsnedsettelse. Slike øvelser gir en ”tankevekker” til deltakerne og er svært lærerike.
- Viktig er også aktiviteter som viser hvilke muligheter deltakerne har i sitt nærmiljø, for eksempel hva de kan gjøre og hvor de kan dra. En anbefaling er å holde flere kurs på ulike friluftsområder eller turveier i nærmiljøet. Dette gjør at deltakerne får muligheter til å bli kjent med nye steder og aktiviteter som passer. I tillegg får de anledning til å bli kjent seg i mellom slik at de eventuelt kan få et sosialt nettverk.
- Under planlegging og gjennomføring av kurs kan det være lurt å trekke inn FFO i fylke og evt i kommunen (dersom de har en egen kommunekontakt). De har mange medlemsorganisasjoner som representerer mennesker med ulike funksjonshemninger og dermed sitter med 1. håndkunnskap.
- Bruk de ulike foreningene i lokalmiljøet, og samarbeid med disse under planleggingen og gjennomføringen av kurset. For eksempel kan den lokale speiderforeningen kanskje låne ut kanoene sine. Jeger- og fiskeforeningen kan kanskje hjelpe til med lån av utstyr i forbindelse med fisketurer. (Enkelte kommuner har også tur/friluftsutstyr til utlån).
- Det viste seg å være vanskelig å koordinere kommunen (arbeidstid) og de frivillige (fritid) til å stille opp på kurset samtidig. Aktuelle kursdeltagere som i kraft av sitt arbeid hadde ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse var interessert i å delta innenfor arbeidstiden. Foreldre, fritidsassistenter og andre frivillige hadde anledning til å delta på kurs i fritiden sin. Det viste seg derfor å være vanskeligere enn forventet å få begge disse gruppene til å delta samtidig. En anbefaling kan være å holde flere kurs, både i arbeidstiden og i fritiden, slik at man når alle målgruppene. På den andre siden kan det være et mål i seg selv at de profesjonelle og frivillige møtes i et felles kursopplegg. Det kan bidra til viktig kontakt for videre samarbeid om å utvikle friluftstilbud til barn og unge med funksjonsnedsettelse.

- Bruk helsepersonell i skolen og kommunen. Disse kan være behjelpelige med å formidle informasjon om kurs til foreldrene og ansatte i skole/barnehage.
- Vi kan anbefale å legge opp kurset som en tur, der veien i seg selv er målet. Stiller man seg åpen i forhold til pauser og turmål, når man alltid fram. Aktivitetene kan legges inn i pausene som en naturlig del av turen. Type tur bestemmes ut i fra deltakerne, årstid og hva man har av naturlokaliteter i nærmiljøet.

Eksempler på ulike turer i nærmiljøet er mange. Her er noen tips:

- | | |
|--|---------------------------------------|
| - Fugletur eller blomstertur i nabolaget | - Skitur |
| - Tur for å hilse på nyfødte lam eller andre dyr | - Skøytetur |
| - Tur på skogsbilveier | - Kjelketur/aketur |
| - Spikketur | - Tur med sparkstøtting |
| - Tur til en eventyrskog/trollskog | - Fisketur i ferskvann eller saltvann |
| - Tur på kyststien | - Båtturer |
| - Stjernetur | - Kanoturer |
| - Bærtur | - Sykkelturer |
| - Lek i snøen tur | - Rideturer |
| - Barfrost tur | - Hundekjøring |
| - Isfisketur | - Båltur |
| | - Overnattingstur |
- En videreføring etter endt kurs/evt kursrekke kan være å arrangere turer for både barn med funksjonsnedsettelse og deres foreldre, støtte- og fritidskontakter eller andre voksne som enten i jobb eller fritid har ansvar for barna. Turene kan gjennomføres i nærmiljøet gjennom hele året. Turene bør ha faste rammer og kan for eksempel gjennomføres hver 14 dag evt en gang i måneden. Dette burde være mulig å få til gjennom et bredt samarbeid mellom friluftslivsorganisasjonene, funksjonshemmedes egne organisasjoner og det offentlige.



9. LITTERATURLISTE

1. Friluftsliv og helse - for alle! Praktisk veileder. Norske 4H, K. Madsen, 2005.
2. Større aktivitet på fritiden for barn og ungdom med funksjonsnedsettelse. Prosjektbeskrivelse. FFO-Nordland og Valnesfjord Helsesportssenter, 2005.
3. Regjeringens handlingsplan for økt tilgjengelighet for personer med nedsatt funksjonsevne. Plan for universell utforming innen viktige samfunnsområder. Arbeids og sosialdepartementet, Miljøverndepartementet, 2004.
4. St.melding nr. 39 (2000-2001): "Friluftsliv. Ein veg til høgare livskvalitet". Det Kongelige Miljøverndepartementet.
5. Friluftsliv for funksjonshemmede. Anbefalinger om tiltak for å bedre funksjonshemmedes muligheter til friluftsliv. Direktoratet for naturforvaltning. Utredning 2003-4.
6. Friluftsrådernes Landsforbund, arbeidsprogram 01.05.06-30.04.07.
7. Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet: Fysisk aktivitet og helse. Rapport 2/2000. SEF, Oslo, 2000.
8. St.melding nr. 16 (2002-2003): "Resept for et sunnere Norge".
9. Rekreation och psykisk hälsa. Dokumentasjon och analys av forskning om hur rekreationens inriktning och kvalitet kan förbättra psykisk hälsa och behandlingen av psykisk ohälsa. Ingemar Norling, Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska Universitetssjukhuset. Göteborg, 2001.
10. Naturopplevelser – en vei til bedret psykisk helse. En studie av sammenhenger og bekreftende teorier. Anette Myrvang, prosjektleder Troms fylkeskommune. Landskonferanse Friluftsliv Tromsø 2.-4. juni 2004. Direktoratet for naturforvaltning. Notat 2004-3.
11. Fritid i friluft. Friluftsrådernes Landsforbund, 2003 ("Barn i Friluft" fra 2009)
12. Vinteraktiviteter for funksjonshemmede. Veileder. Kultur- og Kirke departementet, 2003.
13. Barnehage i friluft. Friluftsrådernes Landsforbund, 2002 ("Barn i Friluft" fra 2009)
14. Læring i friluft. Friluftsrådernes Landsforbund, 2006 (2. utgave 2009)
15. Leker for alle. Beitostølen Helsesportssenter, Ø. Vegge & M. Sæbu, 2002.
16. Uteaktivitet for barn og unge med behov for spesiell tilrettelegging. Ansvarlig: Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund Region Øst i samarbeid med Akershus Idrettskrets. Kurshefte, 2006.



Klart det går!

Kursopplegg for voksne som har ansvar for barn og unge med funksjonsnedsettelse

Friluftsrådernes Landsforbund står ansvarlig for prosjektet.
Oslofjordens Friluftsråd ved Liv-Marit Hansen har utført prosjektarbeidet.
Prosjektet er finansiert av Direktoratet for naturforvaltning.

Foto:

Oslo og Omland Friluftsråd, Trondheimsregionens Friluftsråd,
Friluftsrådet Vest og Oslofjordens Friluftsråd

Illustrasjoner:

David Edmann og Evy Andersen

Friluftsrådernes Landsforbund (FL) er samarbeidsorganisasjon for friluftsrådene. Hovedoppgaven er å arbeide for styrking av det allmenne friluftslivet gjennom egne initiativ og ved å støtte arbeidet til friluftsrådene. FL ivaretar kontakt med nasjonale myndigheter og friluftslivsorganisasjoner, arbeider for bedre rammevilkår for friluftsliv gjennom lovverk og økonomi, og er serviceorgan for medlemsfriluftsrådene.



www.friluftsrad.no
friluft@online.no
tlf 67815180