



Friluftsliv
for alle



En eksempelsamling

Utgitt av 4H Norge 2008, med økonomisk støtte fra Direktoratet for Naturforvaltning.
Tekst og utforming: Kristin Madsen
Foto: Kristin Madsen, Espen Stokke, 4H Norge med unntak av bildene på sidene 10 og 20.

© 4H Norge postboks 113 2026 SKJETTEN
e-post: 4hnorge@4h.no
www.4h.no



4H Norge er en landsomfattende barne- og ungdomsorganisasjon som bygger på en idé om samspill i naturen. Organisasjonens formål er å utvikle aktiv og samfunnsengasjert ungdom, med respekt for natur og mennesker. 4H er en inkluderende organisasjon, hvor barn og unge blant annet kan lære om friluftsliv. 4H er medlem av Friluftslivets Fellesorganisasjon FRIFO.

Innhold

Del 1 Naturopplevelser og friluftsliv for alle

Innledning	s. 4
Friluftsliv og helse	s. 5
Hva skal til slik at flere får glede av friluftsliv?	s. 7

Del 2 De gode eksemplene

1. Friluftsliv- og idrettsarrangementer	s. 12
2. Fysisk aktivitet i friluft	s. 15
3. Rehabilitering, habilitering og friluftsliv	s. 21
4. Leirer og ferietiltak	s. 22
5. Opplæring, kurs og informasjon	s. 24

Del 3 Praktiske friluftstips

Litt om utstyr til friluftsliv	s. 26
Med hund som turkamerat	s. 27
Hesten som hjelpemiddel	s. 28
Fiske	s. 29
Lenker til mer informasjon på internett	s. 30

Del 1 Naturopplevelser og friluftsliv for alle

Innledning

Denne eksempelsamlingen handler om funksjonshemmedes muligheter for å drive friluftsliv og oppleve naturen. Samlingen er utarbeidet av 4H Norge, på oppdrag av Direktoratet for Naturforvaltning.

Friluftslivet er mangfoldig, med rike muligheter for gode naturopplevelser, fysisk aktivitet og kanskje aller viktigst: trivsel og glede. Alle kan oppleve naturglede og helsebringende friluftsliv,



selv om forutsetningene er forskjellige. Noen trenger tilrettelegging eller hjelpemidler, men kan delta fullt ut hvis forholdene legges til rette.

Denne samlingen inneholder eksempler på tilrettelegging og gode friluftaktiviteter. Samlingen er delt i tre deler. Den første delen er generell og sier litt om hva som kan fremme og hemme funksjonshemmedes muligheter for å oppleve natur og friluftsliv.

Den andre delen beskriver eksempler på natur- og friluftsliv som er tilrettelagt for funksjonshemmede.

Ei åpen grind inviterer til friluftsopplevelser og naturglede.

Den tredje delen inneholder praktiske friluftstips, og har henvisninger til annen informasjon for den som vil lese mer.

Med begrepet funksjonshemmede menes mennesker som av ulike grunner har vansker med å ta del i friluftslivet. Dette kan være bevegelseshemmede, synshemmede eller andre som har praktiske vansker med å komme seg ut i skog og mark. Det kan også være mennesker med psykisk funksjonshemning eller sykdom, som har behov for tilrettelegging eller hjelp for å kunne være ute i naturen.

Uansett målgrupper eller forutsetninger handler det om å se mulighetene, og ikke begrensningene. Naturen tilbyr et variert mangfold av opplevelser og aktiviteter hver dag, året rundt. Vårt ønske er at flere skal få mulighet til å oppleve naturen, og selv utøve et aktivt friluftsliv. Vi håper derfor eksempelsamlingen vil bidra med erfaringer, ideer til friluftaktiviteter og inspirasjon til gode opplevelser i naturen - for alle!

Bakgrunn

Som et ledd i oppfølging av Friluftslivsmeldingen, Stortingsmelding nr. 39 2000-2001, ble det nedsatt ei arbeidsgruppe hos Direktoratet for Naturforvaltning. Arbeidsgruppa skulle vurdere funksjonshemmedes muligheter til, og ønsker om å drive friluftsliv. I utredning 2003-4, "Friluftsliv for funksjonshemmede" pekte arbeidsgruppa spesielt på informasjon og opplæring for å stimulere til økt friluftsliv blant funksjonshemmede. Utredningen finnes på nettstedet til Direktoratet for Naturforvaltning, www.dirnat.no. Arbeidsgruppa har blant annet pekt på behovet for holdningsskapende arbeid, gjennom bruk av gode eksempler. Bakgrunnen for eksempelsamlingen er derfor å synliggjøre gode eksempler på funksjonshemmedes muligheter for å drive friluftsliv.

Friluftsliv og helse

Naturopplevelser er helsebringende i seg selv. Fysisk aktivitet, frisk luft og vakker natur styrker kropp og sjel. Natur og friluftsliv har positive virkninger på oss, noe stadig flere forskere blir opptatt av. Kontakt med natur og grøntområder virker sterkt stressreducerende. Ved Sveriges landbruksuniversitet i Alnarp forskes det derfor på bruk av terapi- eller rehabiliteringshager for pasienter med psykiske, stressrelaterte lidelser. Det ser ut til at bruk av terapihager gir positive effekter på kort og lang sikt, og at pasientene styrkes både fysisk og psykisk. Også i Norge blir det nå gjort erfaringer med terapihager, eller sansehager for aldersdemente, psykiatriske pasienter og andre grupper. For mer informasjon, se Sveriges Lantbruksuniversitets nettsted: www.slu.se

Friluftsliv og naturopplevelser er en del av vår felles kulturarv. Med vår unike allemannsrett har tilgangen til skog, sjø, fjell og vidde vært oppnåelig for de aller fleste. Det å kunne ferdes i skog og mark behøver ikke være verken spesielt kostnads- eller utstyrskreven. Det burde være en selvfølge å få frisk luft, sollys og naturopplevelser etter eget ønske. Dessverre er det ikke slik for alle. Noen har ikke mulighet til å være med på friluftaktiviteter fordi de ikke har tilgang til hjelpere, eller fordi de ikke får tilbudet. Andre har dårlige muligheter for deltagelse fordi miljøet rundt dem setter begrensninger. Det gjelder å se mulighetene framfor begrensningene, fordi alle mennesker kan ha glede og nytte av friluftsliv og naturopplevelser.



Det er spesielt viktig at barn og unge får mulighet til å oppleve friluftsliv gjennom gode naturopplevelser. De som tidlig lærer seg å sette pris på naturen, ser ut til å ta dette med seg videre i livet. For mange blir friluftsliv en livslang interesse, som kan drives i ulike former uansett alder og funksjonsnivå. Variert friluftsliv som går over tid, ser særlig ut til å ha positiv innvirkning på helsen i eldre år.

Friluftsliv kan drives på enkle måter, hver eneste dag. Det er både flott og nødvendig med årlige aktivitetsdager, festivaler og sommerleire, men det er hverdagene det er flest av. Derfor er også det nære og dagligdagse friluftslivet av stor betydning.

Boligområder med god tilgang til grøntarealer og friluftsområder stimulerer til økt fysisk aktivitet og enkelt, dagligdags friluftsliv. Slik tilgang gir mulighet for nære friluftsopplevelser, uten det helt store behovet for planlegging, reiser eller kostnader. Hvis vi ser friluftsliv i dette perspektivet, byr det seg et enormt spekter av ideer og muligheter.



Det enkle og dagligdagse friluftslivet har stor betydning for helsa, og gir økt trivsel og glede i hverdagen— hele året!



God friluftsstemming med kaffekoking på bål.

Hva skal til slik at flere får glede av friluftsliv?

Holdninger og inkludering

Vi vet for lite om hvordan funksjonshemmede opplever friluftsliv i sin hverdag. Det er likevel grunn til å tro at mange funksjonshemmede i mindre grad enn andre har mulighet til være aktive i friluft. Vi tenker ofte at fysisk tilgjengelighet er et problem, noe som sikkert stemmer i mange tilfeller. Samtidig er det vel slik at holdninger og fokus på muligheter framfor begrensninger også spiller stor rolle. Deltagelse handler derfor om mulighetene til å få prøve ut aktiviteter etter egne interesser og forutsetninger.

Noen trenger ledsager for å komme seg ut i friluft. For funksjonshemmede som har hjelpebehov vil holdninger og interesser hos nærpersioner som støttekontakter, lærere og omsorgsarbeidere være avgjørende for om de selv får mulighet til å prøve friluftaktiviteter. Gode holdninger er viktig når det gjelder tilrettelegging, for eksempel når det skal arrangeres friluftsdager og lignende. Det er viktig å huske på at tilrettelegging for rullestolbrukere også kan bidra til økt tilgjengelighet for andre grupper. Dette gjelder blant annet småbarnsfamilier med barnevogn og eldre som bruker rullator, synshemmede og mennesker som har nedsatt bevegelse eller mobilitet.

For noen kan trygghet, kontinuitet og forutsigbarhet være nødvendige forutsetninger for deltagelse i friluftaktivitet. Aktiviteter i forbindelse med kortvarige prosjekter er vel og bra. Samtidig skaper slike prosjekter forventninger. Når disse ikke følges opp av konkrete tiltak over tid, kan dette bety skuffelser for mange mennesker.

Friluftaktiviteter og tiltak må tilrettelegges på deltagerens premisser. Dette er en forutsetning for likeverdig deltagelse etter egne ønsker og forutsetninger. Kjennskap til målgruppene/deltagerne er derfor nødvendig. Ta med dem det gjelder på råd, og spør om hva som trengs av tilrettelegging. Kontakt og samarbeid mellom kommune, frivillige organisasjoner, ressurspersoner og andre aktører er verdifullt i denne sammenhengen. Friluftaktiviteter kan også bidra til inkludering i samfunnet og nærmiljøet.

Når det arrangeres aktiviteter i friluft må andre grupper i lokalmiljøet bevisstgjøres slik at funksjonshemmede blir inkludert. Den som ikke blir spurt, får heller ikke muligheten til å prøve seg. Samtidig må det være "lov" å arrangere idrettsleker, opprette friluftsgupper, gi opplæringstilbud og lignende til spesielle målgrupper. Friluftsliv læres og erfares gjennom egen aktivitet, og sammen med andre. Målsetningen er å skape gode holdninger for læring og erfaring, slik at *alle* kan ha glede av friluftaktivitet. Da er det viktig med fleksible løsninger, og om nødvendig tilrettelegging for egne målgrupper, som for eksempel utviklingshemmede.

Nærmiljø og friluftsområder

Gode og tilgjengelige friluftsområder er en grunnleggende forutsetning for å kunne oppleve naturglede og drive friluftaktivitet. Manglende fysisk tilrettelegging kan derfor være problematisk for bevegelseshemmede, rullestolbrukere, synshemmede, utviklingshemmede med dårlig motorikk og andre grupper. Samtidig er det ikke alltid nødvendig å dra langt av gårde for å søke naturopplevelser. Friluftsopplevelsene kan søkes i parker, grønne lunger og andre naturområder i tettsteder og bynære strøk. Kanskje ser vi ikke alltid verdien i de nære friluftsopplevelsene. Her gjelder det å være kreativ, og benytte seg av de mulighetene som finnes.



Fra friluftskurs i 4H, hvor ungdom lærer om tilrettelegging for funksjonshemmede.

De senere årene har det blitt sterkere fokusert på tilrettelegging av natur- og friluftsområder. Mange steder blir tilgjengeliggjort for bevegelseshemmede, slik at alle skal få tilgang til disse områdene. Friluftsrådernes Landsforbund og Norges Handikapforbund i Trøndelag har utarbeidet et registreringskjema og en veileder for kartlegging av tilgjengeligheten i friluftsområder for rullestolbrukere og synshemmede. Det er også arrangert eget kurs for registratorer.

Informasjon, kunnskap og opplæring

Hvis funksjonshemmede skal være en målgruppe, må informasjonen tilrettelegges. Informasjon er en viktig del av god tilrettelegging av et arrangement. Informasjonen må være mest mulig konkret, og gjerne rettet spesielt mot ulike målgrupper. For å nå fram til målgruppene, må informasjon gis gjennom flere kanaler, og på forskjellige måter. Selv om det står i en invitasjon at et tiltak eller en aktivitet er ”for alle”, er dette er sjelden definert godt nok. Er det skikkelig tilrettelagt for rullestoler? Må en ha med seg ledsager? Er det praktisk mulig å delta på aktivitetene, også for en synshemmet eller rullestolbruker? Finnes det parkering og toalett, og er terrenget lett eller krevende? Slike spørsmål bør så langt som mulig besvares i den informasjonen som gis.

Det er viktig å oppgi navn på en kontaktperson. Vedkommende må kunne svare på spørsmål, og ha tilstrekkelig praktisk kunnskap om arrangementet .

Internettider bør følge anbefalt standard fra Web Accessibility Initiative (WAI). Blinde og svaksynte eller andre som bruker spesielle datahjelpemidler, trenger god tilgjengelighet for å kunne finne og bruke informasjon på nettsider. Veiledere for tilgjengelige internettider kan bestilles fra Sosial- og Helsedirektoratet, eller hentes fra deres hjemmesider www.shdir.no eller fra trykksaksekspedisjonen: 24 16 33 68.

Noen trenger kanskje litt ekstra motivasjon og hjelp for å kunne delta i en friluftaktivitet. Det er heller ikke alle som har lyst eller mulighet til å delta alene. Derfor er det viktig å informere og motivere pleiepersonell, miljøarbeidere, støttekontakter, familie og andre som har omsorgs- og bistandsoppgaver overfor funksjonshemmede.

Lokale friluftaktiviteter

Mange lag og organisasjoner arrangerer lokale friluftaktiviteter. Oppfordringen til lokale arrangører må være at de tenker på tilrettelegging og inkludering i sine aktiviteter, og at alle grupper inviteres til arrangementene. Mangel på informasjon og tilrettelegging kan føre til at funksjonshemmede deltar mindre enn andre, enten fordi informasjonen ikke når fram eller fordi den er mangelfull.



Hjelpemidler og utstyr

Det finnes gode hjelpemidler for friluftsliv, både til sommer- og vinterbruk. Slike hjelpemidler kan være kostbare, og Folketrygden dekker bare slikt utstyr for personer under 26 år. Noen idrettskretser har hjelpemidler til utlån. Enkelte alpinanlegg leier ut tilrettelagt skiutstyr, pulk og lignende. Noen turistbedrifter har også utstyr til utleie. Ta kontakt og spør på forhånd dersom dette



er aktuelt. Enkelte kommuner har utstyr som lavvo, kano og lignende til utlån/utleie. Spør i kommunen om det finnes slike tilbud. På hjemmesidene til Beitostølen Helsesportssenter finnes det en veileder for aktivitetshjelpemidler: www.bhss.no

Fra Eika 4H sin åpning av sti tilrettelagt for rullestolbrukere.

Foto: Eika 4H

Ledsagere, hjelpere, assistanse

Friluftsliv er en fritidsaktivitet som ikke trenger å koste mye, og ofte er det lite som skal til for å skape en god friluftsopplevelse. I sin aller enkleste form handler friluftsliv om å oppholde seg utendørs i frisk luft. Dessverre kan mangel på praktisk hjelp eller tilrettelegging legge hindringer i veien, selv for det enkle friluftslivet. Mennesker med hjelpebehov trenger noen som kan følge, og være med dem ute. Derfor er det viktig at miljøarbeidere, omsorgspersonell, støttekontakter og andre nærpersoner ser verdien av å bruke nærmiljøet og naturen til stimulans og fysisk aktivitet. Interesserte og aktive hjelpere kan bidra til at mennesker med hjelpebehov får oppleve natur- og friluftsliv.

Økonomi

Selv om mange friluftsopplevelser er både enkle og rimelige, kan dårlig økonomi hemme mulighetene til å drive friluftsliv. Folketrygden dekker som nevnt bare fritidshjelpemidler for personer under 26 år. Det er ikke alle som har personlig økonomi til å skaffe seg kostbart spesialutstyr.

Dårlig kommuneøkonomi kan resultere i at det er få omsorgsarbeidere, ledsagere eller støttekontakter på jobb. Med lav bemanning kan det være at mulighetene for fritidsaktivitet og friluftsliv begrenses for den enkelte. Dette er i så fall veldig synd, fordi opphold i naturen styrker både kropp og sinn. Frisk luft og mosjon er gode bidrag til folkehelsa. Dette er blant annet nedfelt i regjeringens handlingsplan for økt fysisk aktivitet, og i annet viktig folkehelsearbeid. Dersom dårlig kommuneøkonomi legger hindringer i veien for funksjonshemmedes mulighet til mosjon og friluftsliv, er dette i seg selv et paradoks.

Mobilitet og tilrettelagt transport

Mobilitet er nødvendig når aktivitetene ikke finner sted i nærmiljøet. Ved større friluftsanslag og tiltak må parkeringsmuligheter og annen tilrettelegging for de med nedsatt mobilitet være en naturlig del av planleggingen. Hvis mulighetene er tilstede, bør det settes opp transport til og fra. Transport må da være tilgjengelig for rullestolbrukere og andre med spesielle behov.



Avslutning av Friluftslivets År 2005 på Røros.

Del 2 De gode eksemplene

Eksemplene som følger er ment som illustrasjoner på de mulighetene og det mangfoldet som finnes. Eksemplene er samlet fra kommuner, organisasjoner, rehabiliteringssentre samt andre offentlige og private aktører. Formålet med å vise til praktiske eksempler er å spre erfaringer og inspirere til friluftsliv for alle, året rundt.

Skillet mellom idrett av ikke-konkurransmessig art og friluftsliv er ikke alltid så stort. Derfor er det i eksemplene også vist til enkelte idrettsaktiviteter. Utendørsidretter som orientering, ridning, hundekjøring, klatring, padling, sykling og skisport er alle eksempler på fysiske aktiviteter som foregår i friluft. Turorientering, turridding og skiturer er eksempler på fysisk aktivitet som like gjerne kan være mosjonsidrett, som friluftsliv.

Eksemplene er systematisert i fem kategorier:

1. Friluftsliv- og idrettsarrangementer
2. Fysisk aktivitet i friluft
3. Rehabilitering og friluftsliv
4. Leirer og ferietiltak
5. Opplæring, kurs og informasjon

Utvalg

Eksemplene i denne samlingen er basert på et utvalg. Det har ikke vært meningen å kartlegge alle eksempler landet rundt, og det finnes selvsagt mange flere gode eksempler på friluftsliv for funksjonshemmede. Hensikten er å vise at det går an å tilrettelegge for deltagelse og mangfold, gjennom å fokusere på muligheter framfor begrensninger.

1. Friluftsliv- og idrettsarrangementer



Eksemplene som blir presentert under denne kategorien har ulike målgrupper. Målsetningen med arrangementene er å fremme natur- og friluftsopplevelser, fysisk aktivitet og idrettsglede, sommer som vinter.

Mange av disse arrangementene, tiltakene og idrettslekene baserer seg på en årelang tradisjon. Andre tiltak er av nyere dato, og har kanskje bare vært arrangert en gang. Felles for alle arrangementer, tiltak og leker er at de samler mange deltagere fra ulike målgrupper til fysisk aktivitet, sport, lek og friluftsopplevelser.

Høstdag ved Haukvatnet

”Høstdag ved Haukvatnet”, som avholdes i Trondheimsregionen, er eksempel på et årlig arrangement med mange deltagere. I 2006 ble denne dagen arrangert for 15. gang, med om lag 700 deltagere. Målet for høstdagen er å få flest mulig med på aktiviteter som natursti, boccia, casting bueskyting, hestekokasting, skyting med mer. Arrangør er Trondheimsregionenes Friluftsråd i samarbeid med blant annet Sør-Trøndelag Idrettskrets, Trondheim Bydrift og Forum for natur og friluftsliv i Sør-Trøndelag, Statskog og Skogselskapet i Sør-Trøndelag og flere frivillige organisasjoner.

Mer informasjon: Trondheimsregionens Friluftsråd, tel: 72 54 63 79.

Hjemmeside: www.friluftsrad.no/trondheimsregionen

Ridderuka, Barnas Ridderuke og Ridderrennet

Dette har vært et årlig tilbud om vinteraktiviteter for fysisk funksjonshemmede gjennom en årrekke. Arrangementene finner sted på Beitostølen Helse- og idrettsenter. "Barnas ridderuke" er først og fremst et tilbud om skiaktiviteter for barn og ungdom med fysisk funksjonshemning, i aldersgruppen 10-15 år. Under "Barnas Ridderuke" er det gode muligheter for å prøve ut skiaktiviteter, hjelpemidler og annet vintersportsutstyr.

"Ridderrennet" er et internasjonalt vinteridrettsstevne for fysisk funksjonshemmede, og ble i 2008 arrangert for 45. gang. "Ridderuka" arrangeres i tilknytning til "Ridderrennet". Målgruppen er mennesker med bevegelseshemming eller synshemming. Under hele "Ridderuka" tilbys skiaktiviteter, sosialt fellesskap, natur- og kulturopplevelser, grilling i friluft og mye mer.

Mer informasjon:

Beitostølen Helse- og idrettsenter, tel.: 61 34 08 00. Internett: www.bhss.no

Ridderrennets Venner: www.ridderrennet.no



Madshus Skifestival

Under skifestivalen, som avholdes på Gjøvik, er det en egen aktivitetsdag hvor funksjonshemmede kan forsøke ulike vinteraktiviteter som ski, hundekjøring, og aking. Dette er et tilrettelagt kulturtilbud for alle, med vekt på uteopplevelser, snø, skiglede, musikk og underholdning. Aktivitetsdagen er et samarbeid mellom Gjøvik kommune, Øverby Helse- og idrettsenter og lokale organisasjoner.

Mer informasjon: Gjøvik kommune, tel.: 61 18 95 00. Internett: www.madshusskifestival.no

Skifestivalen og Sommerfestivalen

Stiftelsen Skifestivalen har i over 20 år arrangert idrettsfestivaler for mennesker som har, eller har hatt psykiske lidelser. Skifestivalen samler hvert år omkring 500 deltagere, og gjennom en snau ukes opphold får deltagerne prøve seg på ski og andre vinteraktiviteter. De siste 12 årene har det også vært arrangert en egen sommerfestival, med vekt på fysisk aktivitet, friluftaktiviteter og sosialt samvær.

Mer informasjon: Stiftelsen Skifestivalen v/ Kåre Gundersen, Sognsvannsveien 21, 0320 Oslo. Tlf. 22 92 38 95 eller 22 92 38 94. Faks: 22 02 92 70

Mental Helse Norge tel. 35 58 77 00. Internett: www.mentalhelse.no



Bli aktiv!

Som et av hovedtiltakene i Friluftslivets år i 2005 arrangerte Handikapforeningen for Aktive Handikappede aktivitetsdager i Kjærra Fossepark i Lardal. Målsetningen med arrangementet var å sette fokus på funksjonshemmedes muligheter for å drive aktivt friluftsliv.

Alle aktiviteter var tilrettelagt for bevegelseshemmede. Her var det anledning til å prøve seg på fiske, natursti, fluebinding, spill, leker og mange andre aktiviteter. Arrangementet, som gikk over tre dager, samlet ca 1000 mennesker.

Fra arrangementet "Bli aktiv" i Kjærra Fossepark.



”Vannsprut på Mjøsa”

Friskus Handikapidrettslag arrangerer egne ”vannsprutdager” på Mjøsa. Her kan bevegelseshemmede og andre med funksjonsnedsettelse prøve ut aktiviteter som vannski, båtliv, tubekjøring, padling og andre vannsportsaktiviteter. ”Vannsprut” startet som et prosjekt i 2004, finansiert av Stiftelsen Rehabilitering og Helse, i et samarbeid mellom Friskus Idrettslag og Norges Funksjonshemmedes Idrettslag i Oppland og Hedmark. Bakgrunnen for prosjektet var et ønske om å opprette et spennende vannaktivitetstilbud til funksjonshemmede i Mjøsregionen. Gjennom prosjektperioden på to år fikk over 400 deltagere prøve seg på ulike aktiviteter, fordelt på 13 vannsprutdager. Tiltaket er videreført av Friskus Handikapidrettslag, som blant annet har skaffet båt til bruk på vannsprutdagene.

Mer informasjon: Friskus Handikapidrettslag: www.friskus-hil.no



2. Fysisk aktivitet i friluft

Her er det samlet eksempler på noen friluftstiltak, som arrangeres av lag og organisasjoner. Det gis også eksempler på friluftstiltak for funksjonshemmede fra noen kommuner.

Naturlos er lærerike turer i naturen som arrangeres i Vest-Agder, Aust-Agder og Hedmark. På turene er det med en veileder, eller naturlos, som formidler kunnskap om naturen. Naturlosen ønsker å øke forståelsen for hvordan mennesket har brukt og påvirket naturen gjennom historien og i våre dager. Turene arrangeres i samarbeid med lokale arrangører, og noen av turene er tilrettelagt for rullestoler. På hjemmesiden til Naturlos finnes det en oversikt over turene.

Mer informasjon: www.naturlos.no

Nasjonal klatresamling for funksjonshemmede

Norges Klatreforbund har som mål å utvikle klatretilbudet til funksjonshemmede gjennom medlemsklubbene, og å øke kompetansen omkring klatring for funksjonshemmede. I 2006 ble det for første gang arrangert nasjonal klatresamling for funksjonshemmede, med Tromsø Klatreklubb som vertskap. Norges Klatreforbund fikk i 2006 midler gjennom Stiftelsen Helse og Rehabilitering til et prosjekt om klatring for barn og unge med funksjonshemming.

Mer informasjon: Norges Klatreforbund, tel.: 21 02 98 30. Internett: www.klatring.no

KVATRON - friluftsliv hele året

Dette er et aktivitetstiltak i regi av Norsk Revmatikerforbund, basert på et prosjekt finansiert av Stiftelsen Helse og Rehabilitering. Gjennom KVATRON får medlemmene mulighet til å delta i mosjonsaktiviteter utendørs hele året, i regi av sine lokale lag. Aktivitetene kan tilpasses alle funksjonsnivåer.

Sosialt samvær, fysisk aktivitet og gode naturopplevelser er sentrale elementer i KVATRON. Aktivitetene er varierte, slik som turgåing, ski, skøyter, stavgang, skogsturer, sykling, ridning, og svømming. Det viktigste ved KVATRON er å være aktiv i friluft.

Alle aktiviteter registreres på et eget kort utstedt av lokallaget. Deltagere som gjennomfører et visst antall aktiviteter i løpet av alle de fire årstidene får KVATRON-merket.

Mer informasjon: Norsk Revmatikerforbund, tel.: 22 34 76 00. Internett: www.revmatiker.no

Norges Blindeforbund og Norges Blindeforbunds Ungdom

Flere fylkes- og lokallag legger til rette for Aktivitetsdager med aking, ski og ridning i regi av Norges Blindeforbund. Eksempler på dette er Juniorklubbene i Oppland, Hedmark og Møre og Romsdal. Her er flere eksempler på friluftaktiviteter tilrettelagt for blinde og synshemmede:

”Med hvit stokk over Svartisen” Norges Blindeforbund Ungdom (NBfU) region nord i samarbeid med Norges Blindeforbund Nordland fylkeslag (NBf Nordland) inviterte sommeren 2007 unge med synshemming til tur på Svartisen med tilbud om isklating, kanopadling og annet friluftsliv.

Pilegrimsvandring Blindeforbundet i Oppland og Sør-Trøndelag har med støtte fra Helse og rehabilitering gjennomført pilegrimsvandring fra Hamar til Trondheim siste uka i juni 2007.

Ruslegrupper er et samarbeid mellom Norges Blindeforbund i Vest-Agder og Kristiansand og Oppland Turistforening. Her legges det opp til faste turer tilpasset blinde- og svaksynte, dette er en lavterskelaktivitet som alle kan være med på.

Mer informasjon: Norges Blindeforbund, tel.: 23 21 50 00.

Internett: www.blindeforbundet.no

Norges Blindeforbunds Ungdom, Internett: www.nbfu.no

Lokalt samarbeid

Mange steder blir det arrangert tilrettelagte turer og aktiviteter av Jeger- og Fiskeforeninger, Røde Kors og andre lag og organisasjoner. Det kan også være samarbeid mellom frivillige organisasjoner og kommuner. Et eksempel på slik samarbeid er Vestre Toten kommune. Gjennom mange år har kommunen hatt jevnlig samarbeid med lokale lag og organisasjoner om friluftaktiviteter. Aktivitetene kan for eksempel være fisketur i regi av den lokale Jeger- og Fiskeforeningen. Kommunen bidrar med noe økonomisk bistand, og er behjelpelig med ledsagere.

Mer informasjon: ta kontakt med kommunen, som har oversikt over lokale lag og organisasjoner.



”Opptur”

”Opptur” er en aktivitetsgruppe tilpasset barn og unge med bevegelseshemming, og er organisert som egen gruppe under Allidrettsskolen i Fossum Idrettsforening i Bærum. Det legges opp til allsidig fysisk aktivitet, hvor naturen og nærmiljøet er en viktig ressurs.

Det arrangeres friluftaktiviteter som klatring, hundekjøring, skileik,

refleksorientering, seiling og padling. Aktivitetene i ”Opptur” skal gi barn med bevegelseshemming mulighet til å prøve ut fysiske aktiviteter, og bidra til at de opplever mestring, livsutfoldelse og glede ved fysisk aktivitet.

Mer informasjon: Fossum Idrettsforening www.fossumif.no

Aktiviteter i regi av kommunene

Kommunene har ansvaret for å gi mennesker med funksjonshemming tilbud om fritidsaktiviteter og støttekontakt, og mange kommuner tilbyr friluftaktiviteter som en del av et tilrettelagt fritidstilbud. Noen eksempler på dette kan være friluftsgupper, turgrupper, ulike idretts- og uteaktiviteter og bruk av friluftaktivitet innen psykiatrien.

Her følger noen eksempler på slike friluftaktiviteter og tiltak:

Asker kommune: ”Aktiv fritid for alle” med blant annet aktivitetskort for funksjonshemmede, som skal motivere til fysisk aktivitet. Alle som får registrert et visst antall ulike aktiviteter, deltar i trekningen av premier. Det gis også mange tips og ideer til aktiviteter, for både deltagere og ledsagere. Det blir tilrettelagt spesielt for barn og unge med ADHD, Tourette og Aspergers syndrom med blant annet tilbud om fem dager med båt- og friluftaktiviteter i Oslofjorden. Denne gruppa har dessuten tilbud om klatring, i samarbeid med ADHD-foreningen.

En egen friluftsgruppe møtes annenhver tirsdag for å drive med seiling, ski, skøyter og andre friluftaktiviteter. Det blir dessuten arrangert vinteraktivitetsdag med hundekjøring og kanefart. Kommunen har aktivitetssenter for padling, med blant annet egne kanokurs for mennesker med psykiske lidelser i samarbeid med Pårørendeforeningen.

Mer informasjon: Asker kommune, tel.: 66 90 90 00. Internett: www.aker.kommune.no

Bærum kommune har egen faggruppe for funksjonshemmede som jobber med å tilrettelegge fritidstilbud for personer med psykiske lidelser, fysisk funksjonshemning og utviklingshemning. Faggruppen er en del av avdelingen for Natur- og idrettsforvaltning, og tilrettelegger friluftstilbud som båtturer, padling, klatring, turer, utlån av utstyr, treningskontakt (psykiatri), skidager, sykling med mer. Kommunen har eget gruppebasert tilbud til barn og unge med ADHD med ulike aktivitetstilbud hver uke. Kommunen tilbyr hyttetur for ungdom med psykiske problemer, og arrangerer vinteraktivitetsdager med alpint og langrenn. Det arrangeres vinterleir med aking, skiturer, utegrilling, hundekjøring og kanefart.

Mer informasjon: Bærum kommune, tel.: 67 50 40 50. Internett: www.barum.kommune.no

Kvam Herad: Fiskeplass og brygge med personheis ved fjellvatn, (Øystese Jeger- og Fiskeforening) badeplass og friluftsområde med tilrettelagt rullestolsti. Kommunen har fritidsleder for funksjonshemmede i 80 % stilling, som også tilrettelegger for turer og naturopplevelser.

Mer informasjon: Kvam Herad, tel.: 56 55 30 00. Internett: www.kvam.kommune.no

Vestre Toten kommune: ”Ut på tur, aldri sur” er et opplegg kommunen har drevet i 10-15 år og som nå drives sammen med nabokommunene Gjøvik og Østre Toten. Målet er å være ute, drive fysisk aktivitet og bli kjent i nærmiljøet. Turene er tilrettelagt for alle grupper, og foregår i all slags



vær. Det samarbeides med lokale lag og foreninger, som legger til rette aktiviteter innen sportsfiske, seiling, ridning, hundesport med mer. Mange av disse aktivitetene er årlige, og kommunen bidrar med noe økonomisk støtte til arrangementene. Kommunens ansatte er med og hjelper til på aktivitetene.

Mer informasjon: Vestre Toten kommune, tel.: 61 15 33 00
Internett: www.vestre-toten.kommune.no

Porsgrunn kommune: ”STIM - stimulerende aktiviteter” er fritidstilbud til barn og unge med psykiatrealterte diagnoser som

ADHD. Her brukes blant annet friluftsliv for å oppleve mestring. Tilbudet har utspring i et prosjekt for Grenlandsområdet gjennom Mental Helse Norge, med økonomisk støtte fra Helse og Rehabilitering. STIM skal være en møteplass hvor deltagerne kan få positive opplevelser sammen med andre. Prosjektet har vært populært blant deltagerne, med god oppslutning gjennom hele prosjektperioden.

Kommunen arrangerer også villmarkssøndager for voksne med utviklingshemning, med forskjellige aktiviteter ca en gang pr måned.

Mer informasjon: Porsgrunn kommune, tel: 35 54 70 00.

Internett: www.porsgrunn.kommune.no

Ås, Ski og Oppegård kommuner har et opplegg med tilrettelagt idrett og utendørs aktiviteter for fysisk funksjonshemmede mellom 16 og 20 år. Dette er et samarbeid med Norges Funksjonshemmedes Idrettsforbund og Akershus Funksjonshemmedes Idrettskrets, og omfatter blant annet sykkelaktiviteter, roing, bueskyting, orientering, fiskeing og klatring.

Mer informasjon: Ås kommune, tel.: 64 96 20 00. Internett: www.as.kommune.no



Fysisk tilrettelegging i friluftsliv- og naturområder

I de senere årene har det blitt mer fokus på tilrettelegging for funksjonshemmede i natur- og friluftsområder. Mange steder finnes det offentlige sikrede friluftsområder, og en del av disse har tilrettelagte turstier, fiskeplasser, fiskebrygger, badeplasser, turområder og lignende. Både kommunene og fylkesmannens miljøavdeling er behjelpelige med informasjon. Offentlig sikrede



friluftsområder er også et godt utgangspunkt når det gjelder tilrettelegging.

Når det gjelder selve tilretteleggingen, har Friluftsrådernes Landsforbund laget en oversikt over tiltak. Oversikten er beregnet på kommuner, organisasjoner og andre som arbeider med å tilrettelegge for funksjonshemmede. Oversikten finnes på Friluftsrådernes Landsforbunds hjemmesider: www.friluftsrad.no

Fra Prestegårdsmoen, Voss.

Mer informasjon:

Friluftsrådernes Landsforbund, tel.: 67 81 51 80

Direktoratet for Naturforvaltning, tel: 73 58 05 00. Internett: www.dirnat.no

Direktoratet har utarbeidet en håndbok, som heter ”Naturvennlig tilrettelegging for friluftsliv”, og som finnes på direktoratets nettsted.

Tilrettelegging i Oslo-området: Norges Handikapforbund, Oslo: tel. 22 95 28 60

Tilgjengelighetsguiden: www.tilgjengelighetsguiden.no



Oversiktsbilde fra Lislevika, med tilrettelagt rampe og fiskeplass.

Under: Handikaprampen i Nautevågen. Foto: Bergen og omland Friluftsråd.



3. Rehabilitering, habilitering og friluftsliv

Beitostølen Helseportssenter og Valnesfjord Helseportssenter er eksempler på rehabiliteringssentre som bruker friluftsliv som en del av rehabiliteringen. Ved rehabilitering etter sykdom eller skade, eller habilitering av en medfødt funksjonsnedsettelse kan friluftsliv være både mål og middel. For mange er det både viktig og nødvendig å prøve ut muligheter og hjelpemidler, under trygge forhold. Funksjonsevnen kan også påvirkes og bedres ved tilpasset, fysisk aktivitet og trening.

Tilpasningen av den fysiske aktiviteten skjer gjennom et samarbeid mellom leger, pedagoger og fysioterapeuter og gjennom egeninnsats. Dette har helseportssentrene og andre rehabiliteringsinstitusjoner god kompetanse på. Friluftsliv inngår som en viktig og naturlig aktivitet i virksomheten, og kan være en viktig brikke i et rehabiliterings- eller habiliteringsopplegg.

Valnesfjord Helseportssenter ligger i Nordland, og har tilpasset fysisk aktivitet som sitt hovedvirkemiddel. Senteret har tilbud til både barn og voksne med funksjonshemming eller funksjonsnedsettelser. Det legges stor vekt på friluftsliv som er tilpasset årstidene. Dette kan for eksempel være ski, ridning, pulk, sykling, turer i skog og mark. Valnesfjord tilbyr også ridekurs. Deltakerne skal bli fortrolige med hester, og ridningen skal være en aktivitet som motiverer til å fremme egen helse. Valnesfjord Helseportssenter arrangerer dessuten ulike temauker, friluftskurs, familieopphold, sommerleir og svømmekurs. Det gis også tilbud om utprøving av forskjellige aktivitetshjelpemidler.

Mer informasjon: Valnesfjord Helseportssenter, tel.: 75 60 21 00. Internett: www.vhss.no

Beitostølen Helseportssenter tilbyr varierte friluftslivaktiviteter i sin rehabiliteringsvirksomhet. Av spesielle emnekurs kan nevnes "Aktiv i rullestol", hvor utprøving av friluftsliv er en av flere aktiviteter. Det arrangeres egne kurs for aldersgruppen 10-16 år. "Sophie-dagene" er en aktivitetsleir for barn fra 8 -12 år med fysisk funksjonshemming. Det gis et allsidig aktivitetstilbud under leiroppholdet. Dette kan være sykling, klatring, padling og andre former for friluftsliv.

"Fjellfunktis" er et toukers opphold for ungdom med funksjonshemming. Her legges vekten på friluftslivaktiviteter i fjellet med overnatting med lavvo eller på støl. Andre aktiviteter er kanopadling, turer, naturkunnskap i høyfjellet og mat fra naturen. Det arrangeres også "Base-camp" Beitostølen. Dette er et tilbud til ungdom med fysisk funksjonshemming som ønsker å prøve ulike friluftslivaktiviteter i fjellet.

Mer informasjon: Beitostølen Helseportssenter, tel.: 61 34 08 00. Internett: www.bhss.no



4. Leirer og ferietiltak

Mange organisasjoner har lang erfaring i å arrangere sommerleir og ferietilbud for barn og unge. Flere av organisasjonene for funksjonshemmede arrangerer leirer hvert år. Også barne- og ungdomsorganisasjoner som 4H Norge og speiderorganisasjonene tilbyr leir for sine medlemmer. 4H legger vekt på at medlemmer med funksjonshemning skal kunne delta aktivt på leir, og har blant annet opprettet en egen finansieringsordning til dekning av ekstrautgifter, blant annet til nødvendig ledsager.

For barn og unge er det viktig å utvikle selvstendighet, gjennom deltagelse i aktiviteter som skjer utenfor familien, og gjerne uten at mor og far er i nærheten. For barn og unge med funksjonshemning er dette spesielt viktig. Mange opplever til dels store begrensninger i hverdagen, så det å få komme på leir kan være en fin mulighet for nye mestringsopplevelser. På leir er det mulig å prøve seg på aktiviteter som man kanskje ikke har tilgang til i dagliglivet. Dette kan være klatring, kanopadling, turer, ridning, kurs og ikke minst samvær med andre på samme alder. Barn og unge med funksjonshemning kan på denne måten utforske egne muligheter, gjennom positive utfordringer sammen med jevnaldrende. Det sosiale livet på en leir er også viktig, og det er kjekt å få holde på med aktiviteter sammen. Det er dessuten verdifullt å møte andre i samme situasjon. Å lære ved å mestre ting sammen i et sosialt fellesskap, gir positiv vekst og utvikling.

Her følger noen eksempler på leirer og tiltak.

Norges Blindeforbund Ungdoms Barne- og ungdomsleir

Norges Blindeforbund arrangerer hvert år leir for barn og unge med synshemming. På barneleirene får deltagerne fra hele landet tilbud om opphold på Hurdalssenteret. Dette senteret er spesielt tilrettelagt for blinde og svaksynte. Ved Hurdalssenteret er det gode muligheter for å svømme, ri, dra på turer, stå på vannski, padle kano/kajakk eller overnatte i telt eller lavvo. Deltagerne har egen leder under oppholdet.

Norges Blindeforbund arrangerer også ungdomsleir for aldersgruppen 13-17 år. Her kan ungdommene oppleve actionfylte aktiviteter som blant annet vannsport, lydskyting, overnattingstur, klatring og turer. Det er god tid til å være sammen, pleie vennskap og møte nye venner. Leirene er et høydepunkt for mange, som velger å komme igjen år etter år.

Det arrangeres også UngUke for blinde og svaksynte i aldersgruppen 18-35 år på Hurdalssenteret. Dette er et ferie- og rekreasjonsopphold med noe av det samme opplegget som for ungdomsleiren. I tillegg gis det tilbud om familieferie.

Mer informasjon: Norges Blindeforbund, tel.: 23 21 50 00. Internett: www.blindeforbundet.no

Helseleir, Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger

Hver sommer arrangerer Frambu helseleire for barn og ungdom med sjeldne og lite kjente funksjonshemninger. I 2007 ble det også arrangert helseleir for unge voksne med sjeldne funksjonshemninger som på grunn av store kommunikasjons- og hjelpebehov ikke kan nyttegjøre seg Frambus ordinære helseleire.

Mer informasjon: Frambu, tel.: 64 85 60 00. Internett: www.frambu.no

Cerebral Pareseforeningens sommerleirer

Cerebral Pareseforeningen arrangerer hvert år barneleir, ungdomsleir og voksenleir for sine medlemmer. Her kan deltagerne forsøke seg på friluftaktiviteter både til lands og til vanns.

Mer informasjon: CP-foreningen, tel.: 22 59 99 00. Internett: www.cp.no

Vinterleir

Buskerud fylkeskommune arrangerer hver vinter leir på Storefjell. Leirene er spesielt tilrettelagt for psykisk utviklingshemmede og byr på vinteraktiviteter som ski, aking, aktivitetsløyper, leiker, fjellturer, hundekjøring og en spennende kveld ute i vintermørket.

Det er også mulig å forsøke slalåm eller skicart, både for nybegynnere og viderekomne. Leiren gjennomføres i samarbeid med elever ved Ringerike Folkehøgskole.

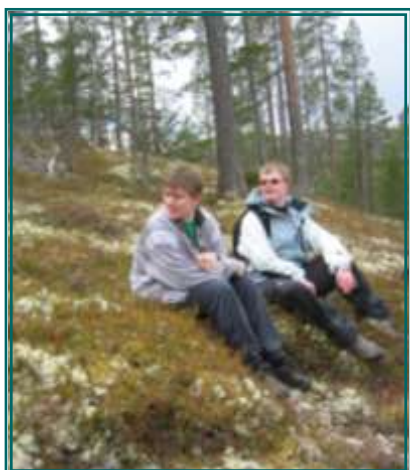
Mer informasjon: Buskerud fylkeskommune, tel.: 32 80 85 00. Internett: www.bfk.no

5. Opplæring, kurs og informasjon

Kunnskap om natur, friluftsliv og tilrettelegging for funksjonshemmede er viktig slik at flere kan motiveres til aktivitet. Like viktig er det at nær- og omsorgspersoner, lærere, støttekontakter og andre får opplæring og informasjon. På denne måten kan de øke sin kompetanse om tilrettelegging for økt friluftsliv blant funksjonshemmede.

Fjellheimen leirskole

Fjellheimen er en statlig/kommunal leirskole, som ligger i Engerdal kommune. Her kan elever med utviklingshemning fra hele landet komme for å lære om natur og friluftsliv. Skolen søker å gi hver enkelt elev ei uke hvor de får oppleve gleden ved å være ute, og bruke naturen på ulike måter. Det legges til rette for mestring og utprøving av nye ferdigheter. Slik får elevene en opplevelse av at det meste går an å få til, bare aktivitetene tilrettelegges.



Fjellheimen leirskole tilbyr opplæring i friluftsliv og gode naturopplevelser for sine elever.

Leirskolen bruker friluftsliv som metode, og tilbyr ukesopphold med daglige friluftaktiviteter året rundt. Elevene er med på turer i skog og fjell, padling, fiske, ridning, hestekjøring, matlaging på bål og mye mer i løpet av den uka oppholdet varer. Oppholdet tilrettelegges med hensyn til hver elevs funksjonsnivå, forutsetning og interesser. Fjellheimen tar i mot elever hele året, og tilbyr friluftaktiviteter tilpasset årstidene. I løpet av året tar leirskolen imot omlag 1000 elever.

Skolen har sykler, ski, lette firehjulsvogner som er et alternativ til rullestol i terrenget og annet spesialutstyr som kan lånes eller prøves ut under oppholdet.

Mer informasjon: Fjellheimen leirskole, tel.: 62 45 66 90. Internett: www.fjellheimen.no

”Klart det går!”

Friluftsrådernes Landsforbund har gjennom prosjektet ”Klart det går!” laget et kursopplegg for voksne som har ansvar for barn med funksjonshemning eller funksjonsnedsettelse. Dette kan være foreldre, nærpersoner, barnehageansatte, lærere eller andre. Kursopplegget viser hvordan friluftsliv kan gjøres mer tilgjengelig, og har mange ideer til uteaktiviteter som kan tilrettelegges.

Mer informasjon: Friluftsrådernes Landsforbund, tel: 67 81 51 80. Internett: www.friluftsrad.no

**”Friluftsliv og helse for alle”**

4H Norge har gjennom et treårig prosjekt gjennomført opplæring innad i organisasjonen, med vekt på inkludering og friluftaktiviteter for alle.

Kursopplegget har rettet seg mot voksne tillitsvalgte, ansatte og medlemmer i 4H. Der er laget kurshefte og praktisk veileder, som også kan være nyttig lesestoff for andre. Her er det mange tips og råd om inkludering av barn og unge med

funksjonsnedsettelser eller funksjonshemning, og om hvordan friluftaktiviteter kan tilrettelegges for ulike grupper.

Mer informasjon: 4H Norge, tel.: 64 83 21 00. Internett: www.4h.no

Kurs i tilrettelagt padling

Norges Padleforbund har hatt særforbundskurs på Beitostølen om tilrettelagt padling for funksjonshemmede. Det finnes også et kompendium om tilrettelagt padling på Padleforbundets hjemmesider.

Mer informasjon: Norges Padleforbund, tel.: 21 02 98 35. Internett: www.padling.no

Klatring for funksjonshemmede

På nettstedet www.skolenettet.no ligger det en beskrivelse av erfaringer med klatring, som fysisk aktivitet for barn og unge med funksjonshemning: <http://www2.skolenettet.no/sto/beito/kfa/erfaringer.html>

Norges Klatreforbund

Forbundet har klatring for funksjonshemmede som en integrert del i sine kursopplegg. Norges Klatreforbund og Beitostølen Helsesportslag har også arrangert seminar om klatring for funksjonshemmede.

Mer informasjon: Norges Klatreforbund, tel.: 21 02 98 30. Internett: www.klatring.no

Klatrekurs for bevegelseshemmede

Norges Handikapforbund Nord Vest arrangerte klatrekurs for bevegelseshemmede under Norsk Fjellfestival i 2006. Det ble invitert til kanotur for funksjonshemmede og introduksjonskurs i klatring for funksjonshemmede under Norsk Fjellfestival 2007.

Mer informasjon: Norges Handikapforbund Nord Vest, tel.: 71 25 11 37. Internett: www.nhf.no

”Dra te sjøs”

”Dra te sjøs” er et resultat av et prosjekt finansiert av Stiftelsen Helse- og rehabilitering, Fylkesmannen i Vest-Agder og Vest-Agder Fylkeskommune. Prosjektet har resultert i et idéhefte om båt- og skjærgårdsliv for bevegelseshemmede, som skal inspirere til at flere kan oppleve gode friluftsliv- og naturopplevelser i båt og i skjærgården. Det er lagt vekt på praktiske løsninger for bevegelseshemmede i båt, og heftet inneholder gode ideer og råd basert på erfaringer fra båtentusiaster.

Mer informasjon: Norges Handikapforbund Agder, tel.: 38 10 61 00
Heftet kan hentes fra Norges Handikapforbunds nettsted: www.nhf.no

Del 3 Noen praktiske friluftstips

Litt om klær og utstyr til friluftsliv

Vanlige uteklær etter årstiden klarer seg som oftest godt til det enkle og dagligdagse friluftslivet. Det er likevel viktig å kle seg praktisk og hensiktsmessig, og ta hensyn til funksjonshemming, klima, og aktivitetsnivå.

Mangelfullt utstyr gjør friluftslivet utrivelig, spesielt i kaldt eller dårlig vær. Noen funksjonshemninger kan gi problemer ved kulde eller i fuktig vær. Rullestolbrukere og andre som sitter mye i ro, begynner lett å fryse. Tepper, skinn, pose eller lignende kan brukes for å holde på varmen. Bruk isolerende sitteunderlag ved aking og andre vinteraktiviteter.

Personer med nedsatt blodomløp er ekstra utsatt for å fryse i vind, kulde og trekk. Dårlig blodsirkulasjon kan være et problem ved diabetes og andre medisinske tilstander. Det er derfor viktig å tilpasse uteaktiviteter, og ta hensyn til vær og vind ved planlegging og gjennomføring av friluftslivaktiviteter.

Det beste er å kle seg godt, og heller kle av seg hvis det blir for varmt. Vind- og vanntette ytterklær er nødvendig i dårlig vær, og når det blåser. Ved aktiviteter på fjellet, ved vann eller i båt kan det bli kaldt, selv om sommeren. Stillongs og en ekstra genser kan være bra å ha. Under lengre turer, og spesielt i vinterhalvåret er det lurt å ta med klesskift. Føtter og hender er særlig utsatt for fukt og kulde. Derfor er godt fottøy og varme votter eller hansker viktig. Ullsokker og gode såler i sko og støvler isolerer mot kulde og holder føttene varme. Fottøy til turbruk må være hensiktsmessig. Det er ikke hyggelig å bli våt på beina, så vanntette sko eller støvler er best i vått vær eller fuktig terreng. Når det er kaldt eller blåser, anbefales bruk av lue. Det er som kjent ingen vits i å helle varm drikke på en termos som ikke har kork. Kroppen fungerer omtrent på samme måte, og uten lue forsvinner mye av varmen ut av ”toppen”. Unngå å legge opp til omfattende uteaktiviteter når det er kaldt eller mye vind. Ta værforbehold, kort eventuelt ned på tida ute, eller utsett aktiviteten. Vind og fuktig vær om vinteren kan gi frostskafer selv ved få kuldegrader. Bruk vannfri kuldekrem for å beskytte huden mot kulde. Pelskant rundt anorakkhette beskytter også godt.

Mer informasjon: www.friluftsliv.no

Med hund som turkamerat

Hunder kan bidra til å skape en positiv og trygg fritid, blant annet gjennom å være gode turkamerater i skog og mark. Hunden motiverer til fysisk aktivitet, og til kontakt med andre mennesker.

Hunden kan være til hjelp for bevegelseshemmede som ønsker å komme seg ut i skog og mark uten



motorisert hjelp. Kjøring med hundespann er en flott naturopplevelse, enten med slede vinterstid eller hundevogn om sommeren. Det finnes utstyr, pulk og vogn som er tilrettelagt for funksjonshemmede. Noen turistbedrifter tilbyr hundekjøring spesielt tilrettelagt for bevegelseshemmede.

Servicehund er en fellesbetegnelse for hunder med spesialtrening som utfører en eller flere nytteoppgaver hos en person med funksjonshemming. Førerhundens oppgaver er godt kjent, men en servicehund kan også gi assistanse ved plukke opp gjenstander, åpne dører, bære vesker eller varsle og dempe fall hos en epileptiker. Servicehund for funksjonshemmede, slik som førerhund for blinde, kan også være en hjelp for å komme ut i skog og mark. Hunden kan dessuten ha rent terapeutiske oppgaver, for eksempel innen psykiatrien. En hund kan hjelpe personer med psykiske lidelser til å komme ut i naturen, slik at de blir mer fysisk aktive.

Hunden kan også være støttespiller for mennesker som av ulike grunner ikke har tillit til, eller har vanskelig med å ta kontakt med andre. Psykiatritjenesten i Hamar kommune har gjennomført et prosjekt med bruk av terapihund. En terapihund er spesialtrenet, og den er rolig, avbalansert og trygg i alle miljøer. Hunden brukes til turgrupper i skog og fjell, den kan bære kløv, og den motiverer folk til være fysisk aktive i friluft.

Tips

Ta kontakt med en trekkhundklubb eller annen hundeklubb for å komme i kontakt med hundekjørere.

Mer informasjon:

Norsk Trekkhundklubb, tel.: 22 23 09 21. Internett: www.norsktk.no

Norges Hundekjørerforbund, tel.: 21 02 98 15. Internett: www.sleddogsport.no/t2.asp

Norsk Kennelklubb (oversikt over lokale hundeklubber), tel.: 21 60 09 00. Internett: www.nkk.no

Artikkel om hundekjøring på nettsiden naturtips.no: <http://naturtips.no/hundekj.htm>

Norges Handikapforbund, tips til aktivitetsferie i Norge: www.nhf.no/index.asp?id=34758

Norges Blindeforbund, servicehundprosjektet: <http://www.blindeforbundet.no/nbf/sites/servicehund.no/html/index2.html>

Hamar kommune, artikkel om terapihund www.hamar.kommune.no/article4105-298.html

Hesten som hjelpemiddel



Ridning eller kjøring med hest kan gi flotte naturopplevelser, sommer som vinter. Hesten gir gode muligheter for å komme seg ut i skog og mark, og kan være et alternativ for den som ikke kan gå på egne bein. Hest kan også være et alternativ til motoriserte hjelpemidler.

Ridning gir i tillegg fin trening, og har i mange år vært en godkjent terapiform. Ridning brukes i habilitering og rehabilitering ved for eksempel Beitostølen og Valnesfjord Helsesportssentre.

Ridning er en god aktivitet for de fleste, men ved noen diagnoser kan dette være en uheldig aktivitetsform. Ved usikkerhet er det derfor lurt å snakke med lege på forhånd.

Ridning er fysisk slitsomt, og det er en ferdighet som må trenes opp over tid. Ridningen krever balanse,

kroppskoordinasjon, og evne til å følge hestens bevegelser. Lange rideturer er slitsomt for en utrent rytter, som vil bli både øm og støl i begynnelsen. Derfor er det viktig at rideferdighetene trenes opp gradvis. I tillegg handler ridning om kommunikasjon mellom hest og menneske, noe som må læres gjennom kontakt og gjensidig tillit. Grunnleggende opplæring er viktig også av sikkerhetsmessige grunner. For nybegynnere eller lite hestevante, er det derfor best å benytte et offentlig godkjent ridesenter med kvalifisert instruktør.

Kjøring med hest er et alternativ for den som ikke kan ri. Det er helt nødvendig at kusken er kompetent, slik at kjøring og annen hestehåndtering foregår innenfor trygge og sikre rammer.

Tips

Terapiridning med godkjent fysioterapeut kan dekkes gjennom Folketrygden. Nettsidene til Norges Rytterforbund gir en oversikt over alle rideklubber tilsluttet Norges Idrettsforbund. Enkelte turistbedrifter tilbyr ridning og kjøring. Ridning tilbys ved hestesentre, rideskoler, fritidsgårder, i forbindelse med ”Grønn omsorg” og på noen 4H-gårder.

Mer informasjon:

Norges Rytterforbund, tel.: 21 02 96 50. Internett: www.rytter.no

Her finnes det en oversikt over rideklubber. En del av klubbene er knyttet til et ridesenter.

Organisasjonen Hest og helse, tel.: 61 16 55 38. Internett: www.nhest.no

Hest og helse tilbyr kurs, og har god kompetanse på ridning og funksjonshemming.

Norsk Fysioterapiforbund, tel.: 22 93 30 50. Informasjon om terapiridning: www.fysio.no

På nettstedet Skolenettet.no ligger det et idèhefte om ridning for alle :

www2.skolenettet.no/sto/beito/rfa

MS-Forbundet har en artikkel om terapiridning på sitt nettsted: www.ms.no

Bruk av hest i helsearbeidet, rapport fra organisasjonen Hest og Helse: www.nhest.no

Fiske



Mange steder finnes det tilrettelagte fiskeplasser for funksjonshemmede. Lokale lag av Norges Jeger- og Fiskeforbund er ofte samarbeidspartnere overfor kommuner og andre når fiskeplasser blir tilrettelagt. Ta kontakt med kommunen, eller med Norges Jeger- og Fiskeforbund for mer informasjon.

Kjærra Fossepark i Lardal

Kjærra Fossepark ved Numedalslågen i Lardal er eksempel på et offentlig friluftsområde som er tilrettelagt slik at flest mulig skal kunne delta. Her er det mulig fiske, og være med på ulike arrangementer i løpet av sesongen.

Mer informasjon: Lardal kommune, tel.: 33 15 52 00. Kjærra Fossepark: www.kjaerra.no

Statsallmenningene omfatter et stort antall fiskevann, som mange steder er godt tilrettelagt for fiskere av alle kategorier. Flere fjellstyrer tilrettelegger fiskevann med tanke på bevegelseshemmede, men graden av tilrettelegging varierer. Eksempler på tilrettelegging kan være rullestoladkomst til fiskevann, og toalett tilpasset bevegelseshemmede. Statsallmenningen har noen hytter som er tilpasset til bevegelseshemmede. Det er fjellstyrene som administrerer statsallmenningene, se nettsidene til Norges Fjellstyresamband www.fjellstyra.no

Mer informasjon:

Norges Jeger- og Fiskeforbund, informasjon om tilrettelegging av fiskeplasser, tel.: 66 79 22 00. Internett: www.njff.no

Norges Handikapforbund, informasjon om fiske for funksjonshemmede: tel.: 24 10 24 00 Internett: www.nhf.no



Norges Fjellstyresamband – fjellstyrenes tilrettelegging for bevegelseshemmede: tel.: 22 83 40 41 Internett: www.fjellstyra.no



Lenker til mer informasjon på internett

Aktivitetshjelpemidler

Prosjektet ”Aktivitetshjelpemidler” har vært et samarbeid mellom Beitostølen Helseportssenter, Hjelpemiddelsentralen i Oppland og NAV (Arbeids og velferdsetaten). Gjennom prosjektet er det utarbeidet veiledere for langrennspigging, ispigging, rullestolpigging, håndsykling og sittende alpint. Veilederne er samlet i ett dokument, som også har en oversikt over lovverket. Veilederne inneholder blant annet opplysninger om utstyr, bruksområder, aktivitetsutførelse og produkter. Dokumentet kan lastes fra Beitostølen Helseportssenters nettsted www.bhss.no

Direktoratet for naturforvaltning

”Friluftsliv og funksjonshemmede: anbefalinger om tiltak for å bedre funksjonshemmedes mulighet til friluftsliv”, utredning nr. 2003-4, finnes på direktoratets nettsted www.dirnat.no

Forskning om natur, helse og livskvalitet

Forskningsprogram ved Universitetet for Miljø og Biovitenskap (UMB) som skal dokumentere, og gi undervisning i effekter på menneskets fysiske og psykiske helse fra miljø, dyr, planter, natur-, kultur- og bylandskap, samt de økonomiske, pedagogiske og planleggingsfaglige konsekvenser av dette. Mer informasjon finnes på UMBs nettsted: www.umb.no

Frambu senter for sjeldne funksjonshemninger

Tema ”Fritid” finnes på nettstedet www.frambu.no

Friluftslivets Fellesorganisasjon

FRIFO er en paraplyorganisasjon for de 13 største friluftslivsorganisasjonene i landet med til sammen over 1/2 million medlemskap og ca 3500 lokale lag og foreninger. Tel.: 23 21 09 80. Internett: www.frifo.no

Friluftsrådenes Landsforbund

Nettstedet til Friluftsrådenes Landsforbund inneholder en samling med tilretteleggingstiltak i friluftsområder, og har også en egen side med noen artikler om friluftsliv og funksjonshemmede.

Adresse: www.friluftsrad.no

”Friluftsliv og helse for alle”

4H Norge har en internettside hvor erfaringene fra prosjektet ”Friluftsliv og helse for alle” er samlet. Her finnes også en praktisk veileder til nedlasting.

4H Norge www.4h.no

Fritid for alle

Nettstedet ”Fritid for alle” har utgangspunkt i prosjektet ”Fritid med bistand” i Kristiansand. Her finnes ideer og faglig stoff om tilrettelagt fritid, støttekontaktordning, praktiske eksempler fra kommuner, lenker til prosjekter og tiltak med mer. Adresse: www.fritidforalle.no

Sosial og Helsedirektoratet

Sosial- og Helsedirektoratet har gitt ut brosjyren ”Sammen med andre – Nye veier for støtekontakttjenesten”. Brosjyren kan hentes fra denne adressen: <http://www.fritidforalle.no/media/2310/shdir2.pdf> eller bestilles fra Trykksaksekspedisjonen, tel.: 24 16 33 68.

Inatur.no

Nettsted om jakt, fiske, natur og friluftsliv www.inatur.no

Stiftelsen Helse og Rehabilitering

Helse og Rehabilitering fordeler overskuddet fra TV-spillet Extra. I stiftelsens prosjektbibliotek finnes informasjon om ulike friluftstiltak tilrettelagt for funksjonshemmede. Tel.: 22 40 55 70. Internett: www.helseogehab.no

Treningskontakt

Dette er et prosjekt i regi av Helse Førde, hvor fysisk aktivitet brukes som behandlingsmetode i ettervernet for pasienter med dobbeltdiagnose rus og psykiatri: www.treningskontakt.no



Naturen er mangfoldig, og inviterer til opplevelser, gleder og rike erfaringer. Mulighetene er ubegrensede, og opplevelsene venter. Bruk gjerne de gode naturopplevelsene til å styrke psykisk og fysisk helse – så ofte som mulig. God tur!

