

Stier å stole på

Friluftsliv - de viktige detaljene

Innhold

Forord.....	3
Innledning.....	4
Møtet med Uværet	5
"Når universell utforming møter naturen".....	6
Informasjon	8
Kartlegging i databaser.....	8
Trykket informasjon	9
Informasjon og merking langs stier og turveier	10
Stier og turveier– underlag på ulikt vis	12
Skiløyper	17
Rundt stien	18
Parkering	18
Utsikt	18
Friluftstoiletter	18
Badeplasser	20
Brygge og båt.....	22
Fiskeplasser	25
Gapahuk	27
Griller og ildsteder	28
Benker og bord	30
Bom og dobbeltbom	31
Å "stole" på stier	32
Hjulvettregler	33
Syn ingen Hindring	34

Forsidefoto: Siri Topstad

Copyright: Bilder tillates ikke brukt uten tillatelse fra fotografene.

Det anbefales at publikasjonen **lastes ned på www.nhf.no/agder** eller bestilles fra Norges Handikapforbund Agder, nhf.agder@nhf.no, Solbergveien 14, 4615 Kristiansand

Forord

"Stier å stole på" er et resultat av prosjektet "Friluftsliv - jakten på viktige detaljer".

Prosjektarbeidet er utført av Norges Handikapforbund Agder med støtte fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering i perioden 2010 – 2012. Intensjonen med prosjektet har vært å finne, dokumentere og publisere praktiske løsninger og ideer for friluftsområder. Formålet har vært å bidra til mer tilgjengelighet for alle, uansett funksjonsnivå. For å synliggjøre at medvirkning er en viktig faktor i planleggingen, inneholder også publikasjonen noen råd om ferdsel i naturen.

"Stier å stole på" er blitt til gjennom samarbeid med kommuner, friluftsråd, privatpersoner og andre relevante aktører. Vi er veldig takknemlige for det de har bidratt med. Noen har likevel bidratt mer enn andre: Mandal kommune, som har tatt initiativ og med glede delt sine erfaringer og fotograf Elisabeth Borning som villig har stilt opp og tatt gode bilder. En helt spesiell takk ønsker vi å gi til Janne Johnsen i Midt-Agder Friluftsråd. Hun har langt ut over det som kan forventes kommet med forslag, ideer og bilder til prosjektet, og har gitt

gode råd og faglige bidrag.

Prosjektgruppen har bestått av Bernt Backhe, Norges Blindforbund Vest Agder, Astrid Marianne Staalesen og Per Svein Staalesen; Norges Handikapforbund, Oddvar Skoland, regionkontorleder NHF Agder og prosjektleder Siri Topstad. Prosjektleder og prosjektgruppen har rapportert til styret i NHF Agder.

Motivasjonen for prosjektet er ønsket og behovet for naturopplevelser knyttet til livskvalitet. Navnet på stortingsmeldingen, "Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet", understreker betydningen av dette. Videre heter det: "Naturopplevingar er sjølv kjernen i friluftslivet og inneheld opplevingar knytt til både blomster og tre, fugle- og dyreliv, vatn, smak, lyd og luktopplevingar, og til vekslingar i naturen gjennom året. Naturen har evne til å overraske, og ein kan bli like gledeleg overraska over den same opplevinga kvar vår, uvisst av kva grunn." St.meld. nr. 39 (2000-2001)

Kristiansand august 2012



Prosjekt leder



Regionkontorleder NHF Agder



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

Innledning



"Hysj, kan du høre gresset gro? Hysj, kan du høre en meitemark som lo? Hysj, kan du høre en maur gå forbi?" spør Eivind Skeie i en barnesang. Naturens lyder og stillhet gir ro og fred. For mange er det en utfordring bare å komme over dørstokken hjemme. Andre synes det blir for kjedelig når de ikke finner muligheter som gir variasjon og utfordringen. Noen savner å være på tur sammen med andre, er turbrems eller de blir rett og slett ikke spurt om å være med.

"Det å kunne ferdast og opphalde seg i friluft er for mange ein viktig del av tilværet, og kan ikkje erstattast med andre aktivitetar. Friluftsliv har eigenverdi i form av den umiddelbare gleda ved sjølve friluftslivsaktiviteten, naturopplevingane og høve til mellom anna rekreasjon, avkopling og samvær med andre." (Friluftsliv - Ein veg til høgare livskvalitet" St.meld. nr. 39 (2000-2001)

Intensjonen i prosjektet "Friluftsliv – jakten på de viktige detaljene", som denne publikasjonen er et resultat av, har nettopp vært et ønske om å motivere til friluftsliv gjennom å vise at det finnes gode løsninger på flere av friluftslivets utfordringer.

En sti blir til når noen har gått opp et tråkk for å finne vei gjennom terrenget. Etter hvert blir stier til ferdselsårer og veier. På samme måte blir vår kunnskap om god planlegging og tilrettelegging i naturen også til når og mens vi går. Tittelen "Stier å stole på" må derfor også forstås i overført betydning. Flere av eksemplene er "på god vei" og kan forbedres. Vi håper likevel at de vil være gode byggesteiner på veien mot friluftsområder som inkluderer flest mulig. En del av vurderingene er også erfaringsbaserte. For å synliggjøre at medvirkning er en viktig faktor i planlegging, inneholder publikasjonen også noen råd og erfaringer om ferdsel i naturen.

Publikasjonen viser bare til enkelte lover og regler. Norsk Standard, "Universell utforming av opparbeidete uteområder." Krav og anbefalinger" (NS11005:2011), er svært sentral. Tekniske og konstruksjonsmessige løsninger er unntaksvis tatt med.

Omfanget er begrenset til natur og friluftsområder. Når vi bevisst bruker sti i tittelen, mener vi å si at vi beveger oss bort fra parker og bolignære områder og mot skog og hei. Den norske topografien kan gjøre det utfordrende å legge til rette for universell utforming. Innholdet "Stier å stole på" er preget av at Norges Handikapforbund er en organisasjon for bevegelseshemmede. Vi har likevel sett det som riktig å ta med litt om mennesker med orienteringsvansker. Med bevegelseshemmede mener vi mennesker som bruker rullestol, krykker eller gåstol. Det omfatter også revmatikere, kortvokste, mennesker med hjerteproblemer eller nedsatt kraft i armer og bein. Mange eldre har redusert bevegelsesevne fordi de har redusert evne til å bevege seg raskt, har lengre reaksjonstid eller redusert balanseevne. Orienteringsvansker favner blinde og svaksynte, døve og andre hørselshemmede samt mennesker med forståelsesvansker. Andre, som barn og eldre, kan ha problemer med å forstå omgivelsene og å orientere seg.

Vi håper at publikasjonen kan leve i mange år og gi kommuner, planleggere og andre aktører inspirasjon og forslag til hvordan praktiske detaljer kan løses. Men mest av alt håper vi at innholdet kan bidra til et friluftsliv for et stort mangfold av mennesker.

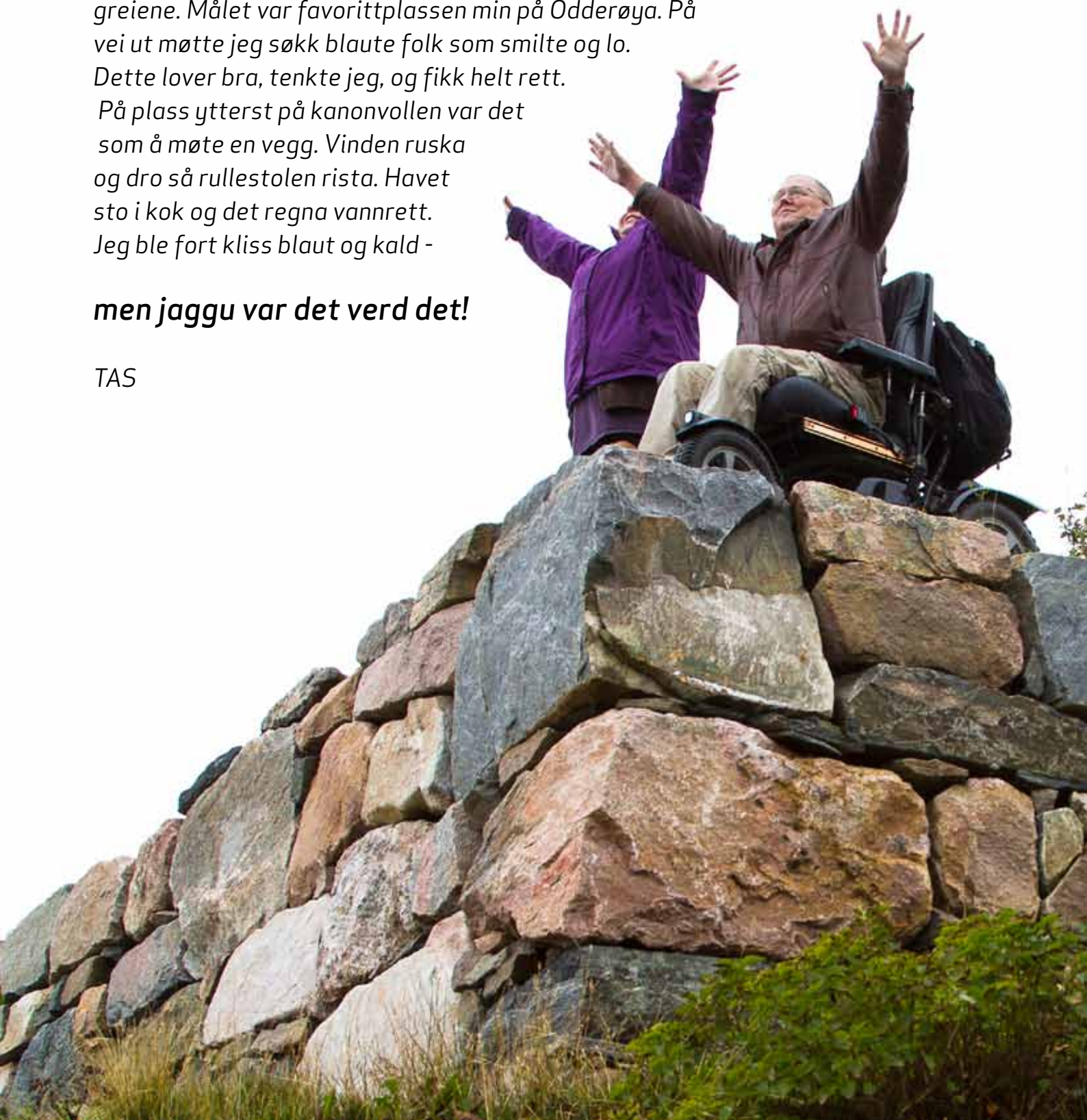
Møtet med Uværet

Det var atter en gang meldt om ekstremvær på Sørlandet. Så da var det jo bare å finne fram regntøy og det som hører med når man skal møte Uværet. Allerede i gjestehavna slo bølgen fint opp mot moloen. Godt at turistene var vekk, de hadde vel fått noia. Bedre ble det litt lengre ute. Bølgene slo godt over fiskeplassene, så nå begynte det å likne noe. Likevel var det ikke rare greiene. Målet var favorittplassen min på Odderøya. På vei ut møtte jeg søkk blaute folk som smilte og lo. Dette lover bra, tenkte jeg, og fikk helt rett.

På plass ytterst på kanonvollen var det som å møte en vegg. Vinden ruska og dro så rullestolen rista. Havet sto i kok og det regna vannrett. Jeg ble fort kliss blaut og kald -

men jaggu var det verd det!

TAS



“Når universell utforming møter naturen”



Vakkert, men bare for fjellgeiter? Små tiltak kan gjøre det mulig for mange å få tilgang til nye områder. Foto: NHF Agder

Stien lå i en bratt, trang dal. Da turveien ble lagt i store slynger, dukket det opp en fantastisk utsikt over innseilingen til Kristiansand. Flekkerøy, Kristiansand kommune

Universell utforming har en tydelig intensjon:

“Omgivelser skal utformes på en slik måte at de kan brukes av alle mennesker, i så stor utstrekning som mulig, uten behov for tilpassing og en spesiell utforming.”

Naturopplevelser med utsikt, variasjon, vann i alle former og gode turmål er viktige motivasjonsfaktorer. Noen ganger på søk etter ro og fred - andre ganger etter utfordringer. Funksjonsnedsettelse fjerner ikke slike ønsker og behov, men kan gjøre det nødvendig å ta seg fram på en annerledes måte – som for eksempel med rullestol.

Begrepet friluftsliv spenner vidt - helt fra det å ta oss ut gjennom ytterdøra til ekstreme ekspedisjoner. I et land med kupert terreng og bratte fjell er nok stigninger den største utfordringen. Det er derfor viktig å legge merke til at begrepet universell utforming er en visjon og at forskrifter, veiledninger og standarder er tekniske beskrivelser av vesentlige funksjonskrav. Det betyr at det er lov å gjøre det bedre enn de tekniske kravene og at man skal strekke seg langt for å nå disse målene. Norsk Standard (NS11005:2011) tar utgangspunkt i universell utforming der kravet er 1:20, inntil 1:12 på korte strekninger og til nød 1:10 når annet ikke er mulig. For manuell rullestol, elektriske rullestoler og mange med gangvansker - med og uten ganghjelpemidler - er universell utforming en nødvendighet. Men det er også viktig å merke seg at det innenfor visjonen er riktig å søke etter de mulige løsningene der kravene ikke kan innfris. NS11005:2011 uttrykker det på denne måten:

“Hvis områder ikke kan tilrettelegges universelt, bør det likevel gjøres tiltak slik at området blir tilgjengelig for store brukergrupper. I slike områder bør kravene til universell utforming brukes så langt det passer, balansert opp mot hensyn til landskap, naturmangfold og kulturminner.”

Flere kommuner har bevart den opprinnelige stien og i tillegg anlagt ekstra sløyfer eller lagt stien utenom hindringer for å få tilfredsstillende stigning. Erfaringer fra blant annet Kristiansand kommune, viser at det er bedre å fylle på masse enn å grave og sprengte bort. Både syklist, foreldre med barnevogn og andre vil ha stor glede av en slik tilrettelegging. Noen rullestolbrukere har også utstyr som klarer kraftigere stigninger enn kravet. For denne gruppen vil tiltak som utjevninger i terrenget og et fast underlag, åpne tilgangen til nye områder og gi en betydelig økning av turtilbudet. Dersom en sti eller turvei får brattere stigning enn kravene til universell utforming, må det opplyses om dette ved

utgangspunktet for turveien og i skriftlig informasjon, når dette finnes.

For å finne de gode løsningene ufordres både kreativitet, innsikt og et systematisk arbeid gjennom synliggjøring og konkretisering i kommunens planarbeid. Allerede i arbeidet med kommuneplanen bør det gjøres konsekvensanalyser for friluftsområdene med fokus på muligheter, utfordringer og prioriteringer. Det kan være fornuftig å satse på noen utvalgte steder og å gjøre en helhetlig vurdering og tilrettelegging. Det er fornuftig å starte i nærområder med turmål som har de beste friluftskvalitetene og som brukes mest. Flere kommuner har også gjort en kartlegging av status for tilgjengelighet i sine friluftsområder – ofte i samarbeid med et lokalt friluftsråd.

Vedlikehold

For at turveiene skal beholde sin kvalitet, er jevnlig vedlikehold en forutsetning. Oversikt over utsatte områder og utført vedlikehold vil kunne gi bedre oversikt, større forutsigbarhet og sikkerhet for de som vil ut på tur.

Medvirkning

Universell utforming er et nytt begrep i ny plan- og bygningslov. Det samme er kravet om aktiv medvirkning fra grupper som trenger særlig tilrettelegging. Med aktiv medvirkning menes dialog – også tidlig i planleggingsfasen.¹ I arbeidet med prosjektet ble det gjentatte ganger sagt at "uten medvirkning fra organisasjoner og råd for funksjonshemmede, hadde vi ikke fått til alt dette." Eksemplene i publikasjonen er stor grad prioritert og basert på slike erfaringer.

Lenker:

"Hvordan arbeide med universell utforming i et friluftsområde?"
Mandal kommune har arbeidet mye med universell utforming av friluftsområder. Prosjektrapporten beskriver både utfordringer, løsninger og arbeidsform i prosjektet "Lasarus" www.mandal.kommune.no/getfile.aspx/document/epcx_id/2921/epdd_id/4039

"Normal for utomhusanlegg i Kristiansand kommune"

Planen brukes internt og i plansammenheng og gir krav til funksjon og fysisk utforming for kommunalt eide utomhusanlegg, og for andre anlegg der det stilles krav om godkjent utomhusplan.
URL: <http://kristiansand.kommune.no/no/Administrasjon/Teknisk-sektor/Plan--og-bygningsetaten/Universellutforming/Eksempler-pa-universell-utforming-i-Kristiansand-kommune/>



Her kjørte fotografen seg bom fast! Sanden var løsere enn det så ut til og trestokkene var til liten nytte for å komme opp på gangbanen. Området ligger i overgangen mellom elv og sjø på Åros i Søgne og er svært utsatt for erosjon. På værutsatte steder er det særlig viktig med jevnlig vedlikehold og/eller et mer værbestandig dekke.
Foto: NHF Agder

Uten medvirkning fra organisasjoner og råd for funksjonshemmede, hadde vi ikke fått til alt dette.

I visjonen om universell utforming er det riktig å søke etter de mulige løsningene.

Informasjon



Avsnittet inneholder tanker og ideer om hvordan det er mulig å gi informasjon. Det er to hovedmåter å gjøre det på. Den første er å samle all informasjon om forslag til turmål med universell utforming på en plass. Den andre er å integrere dette som en del av den vanlige informasjonen. Å starte med å samle godt tilrettelagte turmål på ett sted, vil gi en nyttig oversikt i forhold til planlegging. Det vil også være motiverende og bevisstgjøre grupper, som tidligere ikke har hatt tilbud, om at mulighetene nå finnes. Når det så skal lages generelle oversikter, er det viktig at dette også integreres som en naturlig del av den generelle informasjonen. Det kan også være naturlig at informasjonen publiseres på flere måter og i ulike medier. Her kommer det noen eksempler.

Kartlegging i databaser

"Veileder for Kartlegging av tilgjengelighet og universell utforming av friluftsområder" med registreringsskjema er utarbeidet av Statens kartverk. Det er en videreutvikling av en veileder som av Norges Handikapforbund Trøndelag og Friluftsrådernes Landsforbund i utarbeidet i 2007. Kartlegging av friluftsområder og turveier er en del av prosjektet "Geografisk informasjonssystem for innhenting og presentasjon av data om universell utforming". Prosjektet er definert som del av Regjeringens handlingsplan for universell utforming og økt tilgjengelighet 2009 – 2013. I følge veilederen er målet å etablere en nasjonal veileder og en nasjonal metode og en enhetlig registrering av områder over hele landet. Mange friluftsråd og kommuner har allerede gjort slike registreringer. www.statkart.no/nor/Land/Fagomrader/Temadata/Universell_utforming

tilgjengelighet.no

Rogaland fylkeskommune har, som pilotfylke for universell utforming, etablert nettsted og databasen, "tilgjengelighet.no", som ikke bare registrerer, men også presenter områdene med bilder og detaljer. Det er mulig å søke spesifikk detaljinformasjon basert på for eksempel synsnedsettelse og rullestol. Programmet kan registrere uteområder, bygg/anlegg og transport sortert etter fylke og kommune. Rogaland fylkeskommune inviterer andre kommuner og fylkeskommuner til fritt å ta i bruk programmet. www.tilgjengelighet.no

Trykket informasjon

Veiviseren - 50 turer på hjul

Bok som beskriver 50 frilufts- og turmuligheter på til sammen 60 km i Kristiansand, Søgne, Songdalen og Vennesla. Alle turforslagene har natur- og kulturhistorisk informasjon, kart og en beskrivelse av lengde, underlag og særlige utfordringer og tilrettelegginger. Målgruppe er alle folk som ønsker å gå på tur, men særlig for de som benytter hjul – elektrisk rullestol, barnevogn, rullator eller sykkel. Flere eldre har også vist stor interesse for boka. Utgiver har valgt å gradere turene i vanskelighetsgrader med hjelp av piktogrammer. Et hjul betyr slake stigninger med høy standard og fire hjul er "tøffe" turer som krever svært gode kjøreferdigheter.

Utgiver: Midt-Agder Friluftsråd i samarbeid med Vest-Agder Fylkeskommune, www.midt-agderfriluft.no



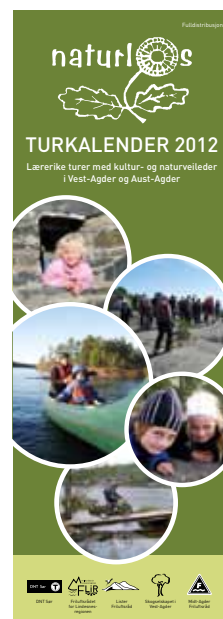
"Grønn tur for alle"

Randaberg kommune har laget en brosjyre med 6 turforslag. Turforslagene vises på kart og har en grundig beskrivelse av kvaliteten på turveiene. Presentasjonen bruker piktogrammer og har bedre beskrivelse av turene enn det som er vanlig. Den inneholder blant annet informasjon om turene er egnet for synshemmede, stigning, lengde, gangtid og underlag. Brosjyren inneholder også informasjon om bratte partier og beskriver disse både i prosent og forholdstall. www.randaberg.kommune.no/Documents/Brosjyrer/Brosjyre_UU_Turveger_Oktober2010.pdf?epslanguage=no



Naturlos

Det finnes Naturlos for åtte ulike områder i Norge. I Vest-Agder er hver tur grundig beskrevet med blant annet piktogrammer som viser hvem turene er egnet for. Det er egne piktogrammer som viser barnetur, naturmangfold, familietur, kulturminne, sykkeltur og om turen er egnet for rullestol. På hver tur er det en los som tar deg med på kjente og ukjente turer i ditt nærområde eller region. I slutten av april hvert år kommer det nytt program både på nettet og i postkassa. <http://www.naturlos.no>



Informasjon og merking langs stier og turveier



Ved inngangen til løypenett er det viktig med kart og informasjon om turområdet. Det gjør det lettere å se hvordan man kan ta seg frem på en hensiktsmessig måte. Informasjonen bør være konsekvent. Det betyr blant annet sammenheng mellom fargebruk på kartet og løypemerking. Bruk kontrastfarger, og ikke spar på merkingen – verken hyppighet eller størrelse! Det gir følelse av trygghet. Noen har også stort behov for rundløyper for å våge seg ut. Bruk gjerne rullestolsymbol for å markere hvilke turer som er egnet med rullestol. Piktogrammer er også lett forståelig for å vise toaletter, badeplasser, utsiktspunkt eller kulturminner. Når piktogrammer brukes til veivising, bør de være 20 x 20 cm.



Vær raus i bruk av veivising. Behovet er minst like viktig i naturen som i gatemiljøene.

Det er mange krav til skilt. De viktigste detaljene er:

- Utformingen skal være taktil
- Bruk store bokstaver med høyde minst 5 cm.
- Det skal være god kontrast til bakgrunnen. På Kongsgård i Kristiansand er det valgt en blå/turkis farge, som fungerer bra.

Foto: NHF Agder

Grønne løyper i Kristiansand

"Grønn løype er turløyper i Kristiansand med svært god tilgjengelighet. Det er trygt og lett å finne frem på gode turveier med korte avstander og flott natur. Det viktigste med Grønn Løype er at det passer for alle. Merkingen er god, også for svaksynte. Det faste underlaget og de slake stigningene gjør turen tilgjengelig for alle - uansett form og fason!" (Midt-Agder Friluftsråd)

Løypene tar utgangspunkt i eksisterende løypenett. Merkene er formet som skyteskiver, gul ytterst og grønn innerst - etter anbefaling fra Norges Blindeforbund. Når du står ved et merke, skal du alltid kunne se det neste.

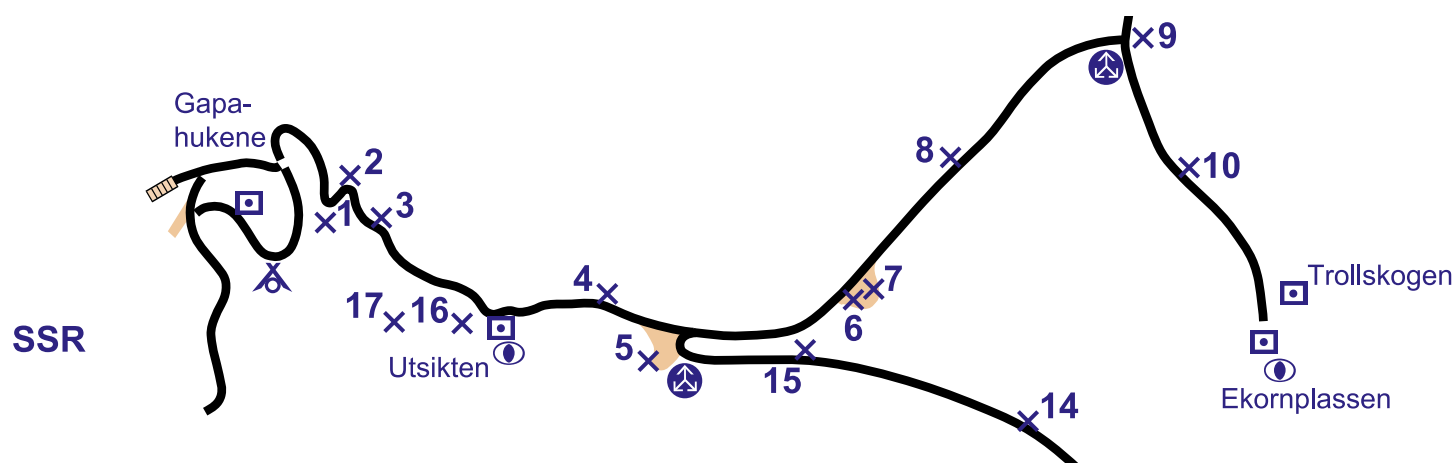
Løpene er rundløyper og gjør det trygt og lett å orientere seg for synshemmede, mennesker med orienteringsvansker og andre som ikke har besøkt området tidligere. Ved inngangene til løypene er løypene markert med grønt på kartet.



Når du står ved ett merke, kan du alltid se det neste. Foto: NHF Agder

Forenklet kart

Ved Sørlandet sykehus HF, Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering, på Kongsgård i Kristiansand, er det laget flere kart over området med ulik detaljeringsnivå. Det enkleste kartet viser bare stier, benker og viktige stedene. Sykehuset har blant annet pasienter med hodeskader og bruker både kartet og området som en del av behandling og opptrening. Benkene i området er tydelig merket med nummer. Tallene er satt inn på alle kartene.



Utsnitt av enkleste kart Kilde: Midt Agder Friluftsråd

Stier og turveier - underlag på ulikt vis



Når det er tørt, har jeg sammen med en kompis, funnet vei over lyng og fjell inn til plassen min på heia. Her nyter vi dagene i gapahuken vi har satt opp. EØ

Stier eller turveier må ha et fast og stabilt underlag med bredde på 1,8 m, men kan om nødvendig reduseres til 1,2 m, dersom det er møteplasser hver 25m. Flere kommuner har imidlertid sett fordelene med bredde nok til å komme frem med utstyr til vedlikehold.

Med fast underlag tenker man som oftest på grus av god kvalitet. I mange sammenhenger har prosjektet også sett vellykket bruk av både tre, steinsetting, asfalt og betong. Vi har fått vite, at det under flotte gruslagte stier, er lagt oppmalt asfalt for å holde underlaget på plass. Malt asfalt brukes også som toppdekke. Mange er skeptiske til dynamittsalver, men det kan åpne opp et helt nye områder for allmennheten. Enkelte røtter og steiner kan tolereres i typisk skogsterreng. God tilrettelegging gir både økt standard og høyere besøkstall.

Strukturendringer i grunnen, som for eksempel grus mot drenering og vegetasjon, markert inn mot stien, vil kunne fungere som en naturlig ledelinje for synshemmede. På strekninger med skrenter og andre faremomenter (– og bare da) bør det settes opp håndlist eller tau. En liggende trestamme/stolpe vil også fungere bra.

Ledeelementer for synshemmede



Lys grus

Ved Springvannstemmen i Lillesand kommune er det brukt svært lys grus for å øke kontrasten mellom vei og terreng. Markert vegetasjon rundt stien fungerer som naturlig ledelinje.



Markert vegetasjon

Markert vegetasjon rundt stien fungerer som naturlig ledelinje.

Asfalt, stein og betong

På værutsatte steder er betong og asfalt et bestandig og godt materiale. Asfalt er brukt med stort hell på Homborsund i Grimstad



Foto: NHF Agder

kommune. Langs elva i Lindesnes kommune er det brukt betong mellom steinsettingene.



Foto: Elisabeth Borning

Flytebrygger som vei over vann



Foto: Per Svein Staalesen

Flytebro over Hellesvannet i Søgne kommune har rekkverk på begge sider, men ikke topprekke og ikke stoppkant. Dette gir noe dårlig ledelinje for synshemmede. Man må også være oppmerksom når man kjører stol, slik at man ikke kommer utfor kanten med forhjulene.



Foto: NHF Agder

Over 3. Stampe i Baneheia, Kristiansand kommune, er det rekkverk på den ene siden og stoppkanter på begge sider. Dette er en god funksjonell løsning som gir god nærhet til vannet

På stolper over myr og våtmark



Foto: NHF Agder

Å legge gangbane på stolper er en spennende måte å konstruere gangveier på. Det åpner for å legge tredekket kant i kant med myr, våtmarker og sand. Det er også en fin måte å løfte opp gangveien over ujevnheter eller når vannstanden varierer.

Gangveien på Åros i Søgne ligger i mellom private eiendommer og strendene, og det åpner strandsonene for allmennheten. Der det er fare ved fall, er stolpene noe høyere og det er stoppliste. Bortsett fra strekninger der det skal være mulig å kjøre av gangbanene, bør det være stoppliste hele veien. Det bør også vurderes håndlist på minst en side på strekninger der det kan være fare for fall, som ut i myr og vann og der stien ligger over en halv meter over terreng.

Over demninger



Foto: NHF Agder

På Kaldvell i Lillesand er det flere sammenhengende stemmer som brukes både som turvei og gang- og sykkelvei. De er en del av Gamle Vestlandske hovedvei og den gamle Kongeveien. Stemmene er godt vedlikeholdt og åpner for flotte naturopplevelser.

Rekkverkene over stemmene er pene, men svært åpne. For å gi nødvendig sikkerhet bør det, som et minimum, suppleres med avvisningskant slik som oversiktsbildet viser. Det vil være tryggere for alle. Stemmene har jevnt over godt med stoppkanter, men håndlistene bør dekke en større strekning enn det gjør i dag.

Når det brukes tredekke, er det en fordel om bordretning legges på tvers av gangretningen og med maks 10 mm avstand mellom bordene. Når bordene ligger i lengderetning, er det vanskeligere å manøvrere. Åpningen mellom bordene og langsgående ujevnheter skaper lett problemer for sykler og rullestoler – særlig for de med smale dekk.



Foto: NHF Agder

Gangbane - rehabilitering i naturen

Mellom to store trær og i et miljø med turveier, gapahuk, lavvo og klatreløype, er det montert en gangbane til opptrening av gangfunksjonen.

Hundremeterskogen, Sørlandet sykehus HF, Avdeling for fysikalsk medisin og rehabilitering.



Foto: NHF Agder



Vei over sand og strand

Matter gjør det lettere for alle å komme ned til vannkanten.



Foto: Elisabeth Borning



Foto: Jæren Friluftsråd



Foto: Jæren Friluftsråd

Å ta seg over løs sand er tungt for de fleste. Med hjul kan det være umulig.

Mobimatte

"Mobimatte" er en lett, transportabel og mobil utrullingsmatte som opprinnelig er utarbeidet til militære formål. Den egner seg godt til bruk i ulendt terreng, for fotgjengere, barnevogner, rullestolbrukere og kjøretøy som sykler, motorsykler/ATV og biler. I Norge er den mest brukt for å lette adkomsten – særlig med tanke på barnevogn og rullestol - over sand og strender ned til vannkanten.

Trematter

Jæren Friluftsråd har på grunn av vind og sandflukt problemer med å holde "Mobimattene" frie for sand. Etter prøving og feiling har de funnet en løsning som de mener fungerer bedre – og som er rimeligere både i innkjøp og vedlikehold:

Mattene er laget av terrassebord (125mm x 28mm) med 5 mm avstand. Bordene festes til tre lengder tau - med lange kramper (27mm). Bredde bør være minst 1,8m. Der det er behov for å kjøre traktor i samme trasse, er bredden tilpasset hjulavstanden, men ikke smalere enn 1,2m. For at mattene skal være mest mulig håndterbare, har prøving og feiling vist at 3 meter er brukbar lengde. Når sesongen er over, rulles mattene sammen.

Enkelte steder er mattene sterkt utsatt for vann og sandflukt. De blir da festet løst til stolper, som er slått ned i sanden, slik at de kan vandre. På denne måten blir de ikke hengende dersom sanden blir vasket bort. Se bildet fra Ølberg i Sola kommune. I følge Jæren Friluftsråd "må det litt reparasjon til, men ikke så mye at det er plagsomt". Når forholdene er mindre utsatt, festes/bindes mattene sammen og ligger løst oppå sanden.

www.jarenfri.no

Trematter på Hellestrønsanden, i Sola kommune.

Trematter festet til stopper slik at de kan vandregre med vannstand og sandflukt. Ølberg i Sola kommune.

Skiløyper

Ved valg av løypetrase er viktig å se for seg at kravene til denne type løyper i stor grad samsvarer med kravene til turveier. Det betyr at trasene må være uten bratte bakker og uten skarpe svinger, men de bør heller ikke være helt flate. Det er også fint om det er mulig å velge lengde på skituren.

De opparbeidede løypene må være fast og ha en bredde på minst 3 m. Fremdriften for langrenspiggere ligger i stavtakene. Det betyr at det er helt nødvendig med et fast felt på minst 50cm ved siden av sporet. Flere sliter med tverrfall, selv på flat mark, og det må derfor ikke overstige 3%. I svinger bør det være dosering, særlig dersom svingen er i bunnen av en bakke.

Erfarne løypekjørere sier at de varierer hvor i traseen de kjører, og at de ofte kjører flere ganger for å få til faste spor med god kvalitet.

På parkeringsplassen er det viktig at HC parkeringsplasser er tydelig merket og plassert nær starten på skiløypa. For å kunne forflytte seg fra rullestol til kjelken utenfor bilen, er det behov underlag av snø eller is. Fra parkering til løype må det være snø/ is og ingen hindringer - som for eksempel snøfonner. På Sandripheia Fritidspark i Vennesla er det bygd lysløype på 1070m med asfalt basert på disse kravene. Om vinteren er den utgangspunkt for et større løypenett. Her møter man langrenspiggere og toppidrettsutøvere i samme spor – også samtidig. På utfluksdager er den tett besøkt av barnefamilier. Det er også mulig å låne og prøve utstyr – blant annet langrennskjelker.

**"Uten mulighet til langrenns-
pigging hadde jeg sittet inne hele
vinterne og sett på TV!"**
Mann, 40 år



Foto: Norges Skiforbund

Rundt stien



Foto: NHF Agder



Foto: Privat (E. Grytten)



Foto: NHF Agder

Parkering

Gode parkeringsmuligheter er generelt viktig for at friluftsområder skal tas i bruk. For rullestolbrukere er det ekstra viktig med plass til å få ut og inn rullestol og at annen parkering ikke blokkerer. Når plasser ikke er regulert eller oppmerket, bør det som et minimum settes opp skilt som reserverer disse plassene. Der det er bade- og fiskeplasser, bør disse plassene være nærmest mulig.

Utsikt

Ikke alle har adgang til Prekestolen med helikopter. Når slike steder har en magnetisk tiltrekning på mange, handler det om at utsyn gir oss opplevelser vi søker etter og lever på. Når områder vurderes for tilrettelegging er det viktig å vurdere mulighetene for utsikt. I tillegg til utsiktspunkter handler det også om opprydding og tynning av trær og annen vegetasjon og at dette holdes ved like.

Friluftstoiletter

Når, hvor og hvor mange toaletter er det behov for? Det er et godt spørsmål uten enkle svar. For mange, særlig bevegelseshemmede med og uten rullestol, er det viktig med tilgang til toalett. Særlig viktig er det på steder det er naturlig å stoppe opp for å bade, fiske, spise eller nyte utsikt. I områder som brukes mye, bør det uansett være toaletter slik at man unngår tilgrising. Det er viktig at toaletter også er åpne utenom sommersesongen!

Kristiansand kommune vurderer behovet for toaletter slik: "Friluftstolett plasseres på større badeplasser og utfartsområder, og vurderes i hver enkelt plan". I kommunens normale for uteområder finnes også arbeidstegninger. Se link på side 7.

Friluftstolett, nær stranda og diskret plassert i Helleviga i Søgne kommune.

Badeplasser



Foto: NHF Agder

Baderamper er den løsningen de fleste velger å bruke. Kravene er de samme som ramper på land.

Rampene må fortsette under vann til en dybde på 80-90 cm. Avsluttende repos i vannet må være horisontalt, minst 1,6m x 1,6m og ha stoppkant.

På Springvannstemmen i Lillesand kommune er rampen plassert diskret mot demningen - men det mangler håndlister mot stemmen. Kommunen har lovet en ordning på det.



Foto: NHF Agder

Dette er baderampe slik en ønsker at det skal være. Legg særlig merke til gripelister i to høyder og solid stang helt nede som avvissingskant. Det siste er viktig for at ikke hjul på rullestol og rullator skal hekte.



Foto: NHF Agder

Det er også viktig at ramper er laget med sklisikre materialer - for eksempel i strekkmetall i aluminium eller grov/børstet betong. For å forebygge algevekst har Kristiansand kommune montert dekkplater oppå betongen. Platene er de samme som brukes på dørken i fiskebåter. Bystranda i Kristiansand kommune.

Badeplattformer/badebrygger er

nykomlinger som finnes i mange utforminger og materialer. De har rampe ned til et basseng med benker under vann og dybde på ca 80cm. Porten, som gir adgang videre ut i vannet, åpnes innover. Mange opplever plattformene som både trygge og inkluderende. I bruk stiller få krav til svømmedyktighet eller andre fysiske ferdigheter.



Foto: NHF Agder

Røde Kors Senteret Haraldvigen,
Kristiansand

Produktinformasjon: www.smiakragero.no/

Badeplattformen her ligger helt i vannflaten er et godt supplement til baderampe. Du kan sitte på kanten med "tean i tanga", skli ned i vannet eller bare oppleve naturkreftene.

Slake svaberg og passelige skorter i vannet gjør at det er lett å komme ned og opp av vannet. Plattingen er av kraftige granittheller – satt i betong - som former seg naturlig i forhold til svabergene og glir godt inn i terrenget.

Badeplassen på Sandodden i Grimstad kommune har også stupebrett og benker.



Foto: NHF Agder



Brygge og båt



"Krabbesommer". Foto: Siv Elise Topstad Øya.

Båt er for mange en viktig del av friluftslivet, enten som transport, fiske eller bare som en hyggelig og enkel måte å oppleve naturen på. Brygger må bygges slik at de tåler flo og fjære, vind og all slags vær – og konstruert for å bære minst to rullestoler. En rullestol i bruk veier lett rundt 300 kg. Brygga må ha 10cm stoppkant og bør være 3m bred og 2m dyp for å kunne snu med rullestol. Høyde er en utfordring med vekslende vannstand. Med små båter vil mange ha problemer når brygga blir høyere enn 80 – 90cm over vannflaten.

Flytebrygger er kommet for å bli. De er blitt stabile og er en god løsning for de fleste med bevegelsesvansker. For småbåter har de god høyde som ikke varierer med varierende vannstand. En omtrentlig fast høyde gir også god forutsigbarhet for innøvde teknikker ved ombordstiging.



Foto: Midt-Agder Friluftsråd

Komme ombord i båt

For at rullestolbrukeren skal komme ned i båten, har man plassert et bredt bord/stolpe på tvers av båsen.

Personen hjelpes først ned på stolpen og beina løftes så ned i båten. Deretter skyves han sideveis til midt over båten. Det er en fordel å være sterk i armene. Dette kan imidlertid kompenseres med å plassere ei glatt boblejakke, teppe eller en tynn madrass mot ryggen slik at han kan gli ned i og opp av båten.

Å sitte i en saccosekk gir både støtte og er behagelig. Denne båten har dobbelt sett med årer. Da er det mulig å delta ut fra egne forutsetninger.



Foto: Elisabeth Borning

"Pioner multi" er en enkel, stødig og relativt rimelig løsning når det er behov for å ta med rullestol. Den har imidlertid noen utfordringer. Båten har dessverre en lem som gir et høyt trinn når den slås ned. Produsenten har ingen løsning på det.

Som brygge har Mandal kommune støpt en slak rampe, og kjører båten opp på den. For å utjevne trinnet vil de lage en kile som flyttes når vannstanden varierer.

Lasarus, Skjernøya, Mandal kommune

Brygga for småbåter som kan ta med rullestoler

Denne brygga ligger i forbindelse med en naturskole til Midt-Agder Friluftsråd i Oggevann i Birkenes kommune. Brygga ble blant annet til, for å kompensere for at stien ut ble for krevende for noen. Nær leirplasser er det en tilsvarende.

Flytebrygger med landgang er generelt en god løsning, men det er viktig at de er stabile og at det er trinnfrie overganger. På bildet er vannstanden en meter under normalnivå. Ekstra lang landgang kan kompensere for variasjoner i vannstanden. Utriggerne og båsen gjør at båten ligger stabilt i forhold til lemmen på brygga. Båsen ved siden er beregnet for kano og kajakk. Bildene under viser hvordan den kan brukes for ombordstigning i båt.

Brygga brukes vanligvis av en Pioner Multi som har lem i baugen. En lem er festet på brygga og gjør det lett og trygt å kjøre ombord med rullestol. Den er laget av vannfast finerplate og siden påført sklisikker topcoat – som på båtdekk. Lemmen er testet med hell, med både manuell og stor elektrisk rullestol, men den kan med fordel ha en hengslet flaps i overgangen til dekk.

Ogge naturskole, Birkenes kommune, Midt-Agder Friluftsråd, <http://www.midt-agderfriluft.no>

Foto: Elisabeth Borning



Bryggetilbehør



Foto: Elisabeth Borning

Mobil båtheis

Mandal kommune har montert feste til båtheis på flere strategiske steder i skjærgården. Heisene er mobile og kan transporteres etter behov. De har hjul. Krana må betjenes av en annen person enn den som trenger assistanse. Byens parkeringsselskap kan kontaktes og hjelper til med heisen.

Lasarus , Skjernøya, Mandal kommune



Bragdøya Kultursenter, Kristiansand.

Foto: NHF Agder

Fortøyning

En stoppkant av klosser og overliggere, slik bildet viser, gir fleksibel mulighet for fortøyning. I tillegg bør det være pullerter/stolper med jevne mellomrom, - det gjør det lett å finne noe å fortøye i fra båten. Dette en god løsning for alle og svært viktig for de som strever med å komme seg på land. Stoppkanten og pullerten gir også noe å holde seg i.

Det er praktisk om påler og bolter er så høye at det er mulig å legge løkke over og/eller at det er mulig å tre tauet gjennom. Da kan man legge til og fra uten å måtte gå på land.

Les mer om brygger og båtliv i publikasjonen "Dra te sjøs" (2005) www.nhf.no/agder eller www.nhf.no



Foto: NHF Agder



Foto: NHF Agder

Fiskeplasser

Fiskeplasser må først og fremst plasseres der det er gode fiskemuligheter. Skal den være brukbar for bevegelseshemmede må det ikke være for langt fra parkeringsplass og lett og trygt å komme seg dit. Plassen må også være god og trygg å bruke. Enhver har ansvar for sin egen sikkerhet, men det er viktig å bidra til at ingen setter seg selv i fare. Likevel er det viktig ikke å overdrive sikkerhetstiltakene.

Det betyr at fiskebrygger og fiskeplasser må utformes ut fra lokale forhold som topografi, vannstrøm, isgang, vind og vær. Det har også stor betydning hvem

målgruppa er. For at den skal gi et godt tilbud til rullestolbrukere, bør den dimensjoneres både i styrke og størrelse til å ta imot to elektriske rullestoler. Målene bør være minst 3 meter dyp og 4m bred og med stoppkant på minst 10 cm mot vann eller skrent. Dersom det er landgang over ulent terreng, er det behov for håndlist. Benk i nærhet av ei fiskebrygge anbefales. Flere med rullestol kan stå oppreist dersom de har noe å lene seg mot - som for eksempel en håndlist. Medvirkning tidlig i planleggingen fra de som skal bruke stedet anbefales. Under vises det bilder av flere varianter av fiskebrygger og fiskeplasser.



Foto: Per Svein Staalesen



Foto: NHF Agder



Foto: NHF Agder



Foto: NHF Agder



Figur:NHF Agder

TT - støtte

For å lage noe å støtte seg på, er det også mulig å lage en om lag 110cm høy støtte, formet som en dobbel T. Når denne plasseres 1,2 - 1,5,m fra stoppkanten er det flere muligheter for støtte. Den gir også plass til fiskeutstyr og en kaffekopp.

Fiskeplass på Mjåland gård og campingplass, Marnardal kommune



Foto: NHF Agder



Foto: NHF Agder



Foto: Elisabeth Borning

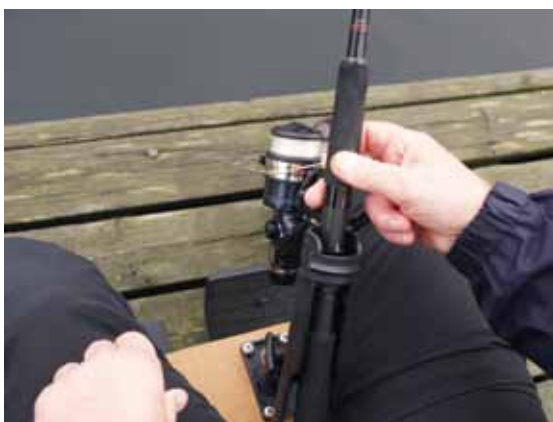


Foto: Midt-Agder Friluftsråd

Marna er ei god fiskeelv med mye besøk. Elva er regulert, og med varierende vannstand og isgang om vinteren, er det behov for robuste løsninger.

Ved en kulp ble det laget en steinsetting fylt med masse. På toppen er det festet en solid stoppkant i tre.

For at det alltid skal være mulig å finne en fiskeplass med rett høyde til elva, skråner brygga motstrøms 1:20.

Her er det også bord med benk.

På en odde, nær et stryk, er det satt opp en "støttebenk". Benken er konstruert for at det skal være mulig å sittestå på yttersiden (høyde ca 70cm) og støtte seg på innsiden (høyde ca 100 – 110cm).

Benken er satt ned i borehull og kan fjernes eller flyttes. Det går fint å ta seg frem med rullestol over fjellet.

Stangholder for rullestol – og andre stoler

Her er en stangholder festet med skrue til ei 10mm huntonittplate. Når denne plasseres under eller over puta i rullestolen, står fiskestanga støtt. Men det er en fordel å støtte stange med den ene hånda. Stangholderen gir mulighet til å fiske selv med førighet i bare en side.

Midt-Agder Friluftsråd har utviklet ideen på en av sine naturskoler.

Gapahuker

Tradisjonelt er gapahuker laget av granbar og består i hovedsak av et skråtak det er mulig å sitte under i ly for vær og vind. I organiserte former har dette utviklet seg til små bygninger der det bare er skråtaket og åpningen ut i det fri som er igjen. Uansett er det viktig at rullestolbrukere kan ta del i de aktivitetene som foregår. Det betyr trinnfri adkomst og at møbleringen er slik at det er mulig å komme til med rullestol. Bakerste høyde må være minst 150cm over bakken. Flere leirskoler bruker gapahuk til overnatting. Da er det nødvendig med fast gulv over bakkenivå. For rullestolbrukere er det en utfordring. Vi har valgt å vise et godt eksempel på hvordan dette kan løses.

Gapahuken på Ogge Naturskole har lem som kan slås opp slik at rullestoler kan komme under tak. Gulvhøyden på 47 cm gjør det lett å forskyve seg over på gulvet - og ned i soveposen. Lemmen sikres med kjetting.

Det står i dag tre slike gapahuker på leirskolen. De ble bygget i seksjoner og fraktet med helikopter til Oggevann og tredd på plass mellom store furutrær. Det betydde at man kunne bygge mest mulig i arbeidslokalene ca 15km unna. I tillegg var det mulig å ta vare på mest mulig av den opprinnelige naturen. Det opplyses at fundamentene med fordel kan støpes på forhånd.

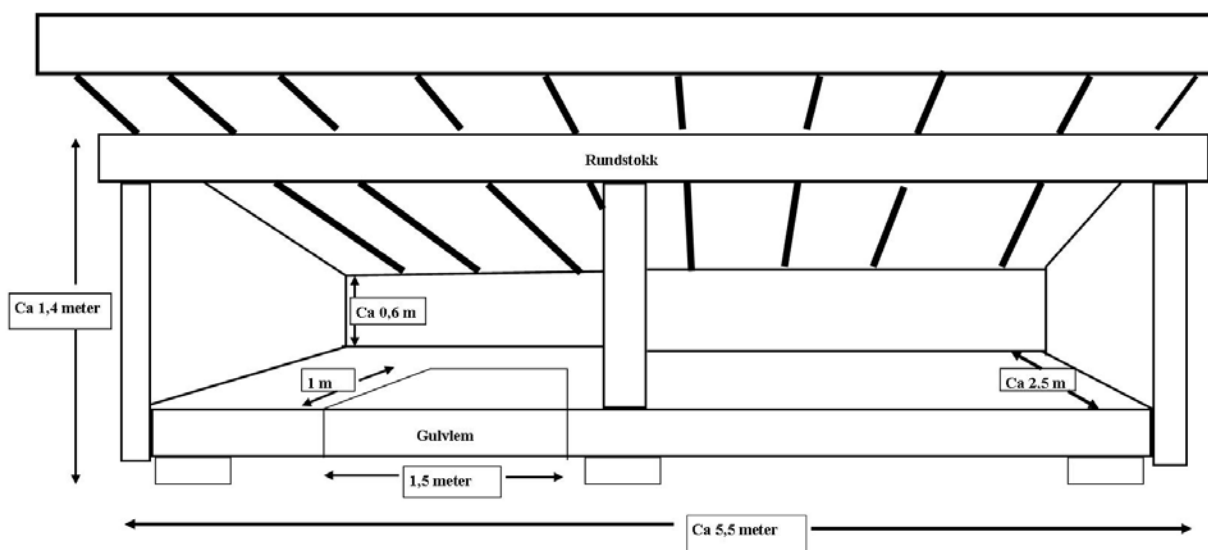
Naturskolen eies og drives av Midt-Agder Friluftsråd - som også lar tegningen være til fri bruk.



Gapahuk, Ogge naturskole, Dikesholman sør i Oggevann, Birkenes kommune. Foto:Elisabeth Borning



Foto:Elisabeth Borning



Flaskeskåren kledning, vindskier og hjørnebord.
Rundstokk som bæring i front oppe
Impregnerte bjelkelag og dekkbord på gulv.
Gulvhøyde 47 cm opp fra bakken
Taktekking: torv

A3ressurs, Arnfinn Haugland

Griller og ildsteder

Å samles rundt bålet, koke kaffe i en sotet kjele og grille pølser, kaller frem urinnstinktet i oss og er blitt selve symbolet på en vellykket dag i naturen. Selv noe så ukomfortabelt som å sette seg rett på bakken rundt ei lav grop hører ofte med. Tømmerhoggeren tar med seg en stubbe eller trestokk og sørger for at han sitter godt. I tilrettelagte omgivelser er noe å sitte

på en forutsetning for trivsel og inkludering.

Det er også viktig å tenke på at det er mulig for alle å komme helt frem til grill og ildsted. Det er også en fordel om både grue og grillrister er løftet opp fra bakken. Da kan bålet føres og at maten lages både sittende og stående og uten for mye bøy og tøy.

Griller



Foto: Elisabeth Borning

Her er det mulig både å sitte og stå under grillingen. Ytterkappen har lav overflatetemperatur og gjør det mulig å stå helt inntil. Nederst i grillen er det et kammer for aske som tømmes med 2-5 års mellomrom.

Skjernøya, Mandal kommune,

www.friluftprodukter.no



Foto: Elisabeth Borning

Friområdet på Skjernøya har brygger i flere høyder. Denne grillen er plassert i overgangen mellom to av disse. Det gjør at du greit kan kokkelere både sittende og stående fra nederste brygge. Å sette seg på brygga ved siden av grillen er også en god løsning. Grillen har lokk og er fastmontert.

Midt-Agder Frilufstråd har gjennom prøving funnet rimelige og praktiske løsninger til røffe miljøer.

Grill- og bålpannen på bildet er laget av to felger fra traktor eller lastebil. En felg ble for lavt. Felgene sveises sammen og får samtidig ei stang for montering av ekstraintstyr. For å få trekk, er det lagt rist eller stein i bunnen. Det anbefales at felgene ikke er for massive eller at det bores huller i godset. Når underste felg graves halvveis ned, står den både støtt og fast. Arbeidet er utført av Agressurs, en arbeidstreningsbedrift i Vennesla.

Med ei høyere stang er det mulig å sette på svingarm til kaffekjelen.



Foto: Elisabeth Borning



Foto: Midt-Agder Friluftsråd

Dette ildstedet er det enkelt å komme helt bort til og høyden på panna kan reguleres.

Produktinformasjon: Espegård bålpanne



Foto: Midt-Agder Friluftsråd

Benker og bord

Her kommer en parade av benker – av ulik kvalitet og til ulik bruk. Rød farge er "naturvennlig" og gjør de lettere for flere å finne for de fleste.

Benker er særlig viktig for mennesker med bevegelsesvansker. Når disse plasseres med jevne mellomrom vil det øke muligheten for å kunne komme ut i naturen. Det er ekstra viktig med benker når det er stigninger og på steder det er naturlig å stoppe opp.



Foto: NHF Agder

Solid bord med benk. Det er lett å få satt seg ved dette bordet fordi benk og bord er koblet sammen ved bakken. Det er tilstrekkelig plass til rullestol ved bordene.

Benker kan ha ulik utforming, men er lettest å bruke dersom de har ryggstø og armlener. Ulike sittehøyder dekker ulike behov. Høyder på 45 – 50 cm gjør det lett å reise seg. Bord med benk bør også utformes slik at en rullestolbruker kan sitte ved bordet. Disse må plasseres slik at en rullestol lett kan manøvrere seg til og fra. Mange med rullestol setter stor pris på om det er mulig å plassere stolen ved siden av benken – og ikke bare foran.



Foto: Elisabeth Borning

En del av benken er fjernet på den ene siden. God tilbakemelding fra besøkende med barnevogn og med rullestol.

Lillebank, Mandal Kommune



Figur: NHF

Målsatt tegning. Når benken blir 50 cm utenfor festet, er det mulig å sitte her. Noen har erfart at dersom benk/bord ikke er lang nok eller er tung nok (materialbruk), vil den kunne tippe.



Foto: NHF Agder

Armlener gjør det lettere å reise seg både ved muskelsvakhet og balanseproblemer. Det er bra når armlenene går ut til kanten.

"Ja-benken" er inngravert i ryggstøet – taktilt og lesbart for synshemmede. Benkene i "Hundremeterskogen" i Kristiansand er nummerert med tall som også er markert på kart over området. Se side 11. En god ide' er å gravere inn stedsnavn som orienteringspunkt og kulturhistorisk informasjon. Å vite hvor man er, skaper trygghet – særlig ved uhell eller ulykker.

Bom og dobbeltbom



Foto: NHF Agder

Bommer er viktig for å hindre uønsket ferdsel. Plassert riktig, er en bom, som bildet viser tilstrekkelig. Passeringsbredde minst 90 cm.



Foto: NHF Agder

Rød farge er "naturvennlig" og gjør det lettere for flere å finne benkene.



Foto: NHF Agder

Sjarmerende og billig. Ulike høyder for voksne og barn.



Foto: Per Svein Staalesen

Mange bommer stenger bare ute biler og rullestoler. De fleste andre kommer seg forbi på en eller annen måte. Det blir dobbeltbom! I påvente av en bedre løsning, er det flere steder blitt kjørt på et lass med grus.

Å "stole" på stier

***"Naturopplevingar er sjølv
kjernen i friluftslivet og inneheld
opplevingar knytt til både
blomster og tre, fugle- og dyreliv,
vatn, smak, lyd og luktopplevingar,
og til vekslingar i naturen
gjennom året. Naturen har evne
til å overraske , og ein kan bli like
gledelig overraske over den same
opplevinga kvar vår, uvisst av kva
grunn." St.meld. nr. 39 (2000-2001)***

Universell uforming har som visjon å planlegge for et mangfold av mennesker og at det som er nødvendig for noen er bra for alle. Innholdet i publikasjonen favner ikke alle, men har hatt et perspektiv på mennesker med orienteringsvansker og et hovedfokus på bevegelseshemmede. Det er kanskje disse funksjonsnedsettelsene som møter de største utfordringene i møte med naturen. For å planlegge riktig må man vite hvem man planlegger for og hvilke utfordringer og muligheter det må tas hensyn til. Eksempler med beskrivelser er en måte å skaffe seg kunnskap på. En annen tilnærming er å skaffe seg grunnleggende forståelse av utfordringer og muligheter for ulike brukergrupper, blant annet gjennom aktiv medvirkning. En slik innsikt gjør det mulig å vurdere løsninger fra et annet perspektiv. For å bidra til dette, tar vi med en samling erfaringsbaserte råd og anbefalinger. "Hjulvettregler" er hverdagsråd som rullestolbrukere gir hverandre og som er samlet opp over tid. "Syn ingen Hindring" er klippet fra medlemsbladet til Norges Blindforbund.



Hjulvettregler

1. Velg riktig turmål!

Mange kommuner har de siste årene vært bevisst på å legge til rette for friluftsliv - også for de som triller. Det er likevel nokså ulikt hva informasjonen inneholder – også i forhold til universell utforming. Dersom informasjonen sier at en turvei er universelt utformet, skal det være trygt å legge i vei. Stien skal da blant annet ha fast underlag, tydelig skille mellom terreng og turvei, benker og HC toalett. Stigningen på stien skal være 1:20 og maksimum 1:12. Dessverre er det ikke alltid slik. Naturen i Norge gjør at universell utforming er et utfordrende krav. Når denne kvaliteten ikke er mulig, stilles det krav til den som skal på tur. Som i fjellvettreglene, kan det derfor være lurt å spørre kjente folk. Det er også fornuftig å diskutere forventninger, utfordringer og begrensninger med turvenner slik at alle er klar over hva som er mulig og hvilke hensyn som må tas.

2. Bruk riktig utstyr!

Det er viktig å være klar over at det finnes mange ulike typer rullestoler med ulike kjøreegenskaper alt etter hvordan de er konstruert. Det betyr at de har ulik evne til å ta seg fram på ujevnt underlag. Ved valg av rullestol er det derfor viktig å innhente faglige råd og ta hensyn til hvor og hvordan rullestolen skal brukes. For noen er det aktuelt med flere rullestoler.

Disse grupperes etter bruksområde.

Alle rullestoler som leveres fra Hjelpemiddelsentralen er testet med krav til hva de skal brukes til. En rullestol, som i hovedsak er konstruert for bruk utendørs, skal klare stigninger på 10 grader eller 1:6 og hindre som er 10cm høye. For rullestoler til begrenset utendørsbruk, er kravet 6 grader eller 1:10 og hindre på 5 cm.

3. Vær klar over egne grenser!

Selv om lysten er der og utstyret er på plass, er det viktig å ta seg tid til å lære seg hvilke muligheter og begrensninger du og rullestolen har sammen. Fordi vi har ulik vekt, balanse og muskelstyrke, vil rullestolene gi ulike bruksmuligheter. Det som er mulig for noen er umulig eller vanskelig for andre – selv med samme utstyr.

4. Du har selv ansvar for din egen sikkerhet!

Muligheter og utfordringer i terrenget er den enkeltes ansvar å vurdere. Sjekk at batteriet er fulladet og at det holder hele turen. Husk at kjøring i terreng krever mer strøm enn gatekjøring og at det kan også oppstå tekniske feil. Mobiltelefon kan gi falsk trygghet, men kan være nyttig å ha med. Mange anbefaler å ha med en turvenn og å skrive eller gi beskjed om hvor turen går.



Fast grus gjorde det uproblematisk å stanse opp med denne rullestolen. Foto: NHF Agder

Syn ingen Hindring



For synshemmede og ledsagere i fjellet kreves det andre teknikker enn i byen. Fortauskanter og dårlig plasserte gateskilt er byttet ut med steinete stier og kupert terreng. Her er noen tips som kan gjøre fjellturen enklere for synshemmede i fjellet:

- Bruk en kjepp. For mange fungerer en lett bambusstokk ypperlig som «bindeledd» med ledsager. Kjeppen holdes lett i hånden til begge parter og liksom følger armens naturlige pendling. Kjeppen vrir seg lett i den retningen man skal gå, og den synshemmede vil også merke når det kommer bakker ved at stokken tiltes enten opp eller ned.
- Bli kjent med ledsageren. Et godt samarbeid vises gjerne ved liten eller ingen prat mellom partene; all kommunikasjon går gjennom kjeppen. Dermed vil også den som ledes få mer tid til å nyte stillheten, inntrykkene eller bare snakke med turfølgert om andre ting.
- Hold i sekken til ledsager i bratte skråninger eller i ekstra ulendt terreng. Nedoverbakker er ofte det vanskeligste.
- Lik skrittavstand er en fordel.
- Det er nødvendig å løfte beina mer i fjellet. Uansett må man nok regne med noen bomskritt.
- Få ledsager til å gå med en fargerik jakke som er lett å følge. Det kan være til god hjelp for en som ser litt.
- Få ledsager til å feste en fargerik tapebit på skohælen. Dette kan gjøre det lettere å følge skrittene for en svaksynt.

"Alt om Syn" 3/10, Tekst: G. Omsted/Norges Blindforbund *
Foto: Heidi K.S. Rustand/DNT
Norges Blindforbund kan gi mer informasjon.
www.blindeforbundet.no

Friluftsliv - en god opplevelse

Kall meg gjerne en drømmer om du vil, men jeg har hatt et utrolig artig liv. Ja, jeg har ridd over prærien og kastet lasso fra jeg kunne begynne å lese. Alltid har jeg vært på umulige ufremkommelige steder, men bare i fantasien. Å komme fra et utrolig naturskjønt område i Nordland, hvor fjell og fjord omtrent går i ett, og til å ikke kunne bevege seg i det var ikke alltid like greit.

I voksen alder begynte jeg å ri i virkelighetens verden. Det var vanskelig og utfordrende. Men for noen utrolige opplevelser det var! Etter hvert som ferdighetene ble større, ble det også flere utfordringer. Men en av de flotteste opplevelsene var når vi red innover på turstier, mens lukten av skog og mark bare var der. En gang kom vi inn på en glenne i skogen mens sola brøt frem gjennom tåka og tusener av vanndråpe glitret over alt. Helt uforglemmelig.

Alt har sin tid. Jeg har sluttet å ri og nå har jeg en god elektrisk scooter. Med den har jeg og min mann besøkt en masse turstier og turveier både i vår

kommune og i noen nabokommuner. Det er et utrolig godt hjelpemiddel og går utrolig godt på både jevne og noe ujevne stier. Og lukten av skog og mark er der. Det er også opplevelsene av blomstene og fuglene. Biene og sommerfuglene som surrer rundt og småfiskene som snapper fluer i elver og små vann. Mange ganger har jeg undret meg over røtter som stikker rett ut fra små sprekker i fjellet, og som kan bli ganske store trær. Naturen er utrolig spennende. Og finnes det noe mer herlig enn å dele en matpakke og en kaffe i fred og ro med en turvenn, mens brisen leker i trærne og fuglene synger?

Det beste er at så mange av oss nå kan få oppleve det med så mange gode turveier og stier, som det er nå. Bare ta utfordringen og prøv.

Slå ned på farten om det blir for bratt eller humpete. Og husk – det er ingen skam å snu, om det skulle bli for vanskelig. Det er god helse i en god tur – enten en bruker hjul eller beina.

ASM



RETURADRESSE:
NHF AGDER
SOLBERGVEIEN 14
4615 KRISTIANSAND

