

AKTIVITETSHJELPEMIDLER

VEILEDER

SITTENDE ALPINT



DELTA 2022



 NASJONAL KOMPETANSETJENESTE
for barn og unge med funksjonsnedsettelser

Forord

Denne veilederen er en revidering av vår veileder fra 2007. Der vi i tillegg har valgt å dele opp enkelttemaene fra den veilederen i egne veiledere. Slik mener vi at veilederne blir lettere lesbare og håndterbare.

Veilederen er revidert ut i fra de erfaringene vi har gjort oss og den kompetansehevingen som har skjedd siden 2007. Det er også endringer i regelverk og produktutvalg siden den forrige veilederen ble lagd. Revideringen er et resultat og delmål fra prosjektet Delta 2022, et samarbeidsprosjekt mellom Beitostølen Helsesportsenter (BHSS), Valnesfjord Helsesportsenter (VHSS), Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter (RKHR) og Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse (NK). Prosjektet er delfinansiert av de deltakende institusjonene og Stiftelsen Sofies Minde.

Revideringen er blitt ledet av Fagleder hjelpemidler på Beitostølen Helsesportsenter, Viljar Aasan. Med seg har han hatt en arbeidsgruppe med fagpersoner fra Beitostølen Helsesportsenter (BHSS), Valnesfjord Helsesportsenter (VHSS), Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse (NK). Leverandørene har også fått lov til å komme med innspill. Kapittelet som omhandler lovverket er skrevet av Anne-Kristin Håre, rådgiver og ergoterapeut NAV Hjelpemiddelsentral Oppland.

Faggruppa har bestått av:

- Viljar Aasan, Fagleder hjelpemidler BHSS
- Camilla Holmøy, Ergoterapeut BHSS
- Thomas Hilmen, Ergoterapeut BHSS
- Andreas Rindal, Fysioterapeut BHSS
- Inger Sjøberg, Idrettspedagog VHSS
- Liv Ilseng, Fysioterapeut VHSS
- Svein Bergem, PhD-stipendiat (Idrettspedagog) NK

Veilederen er ment å bistå NAV Hjelpemiddelsentralene og førstelinjetjenesten i kommunene i utprøving av sittende alpinutstyr. Den er også til en viss grad rettet mot utøvere og ledsagere, samt idretten og andre frivillige organisasjoner. Med denne veilederen håper vi terskelen for å delta i aktivitet og for å sette i gang søkeprosessen på aktivitetshjelpemiddelutstyr blir betraktelig mindre. En aktiv fritid er viktig for inkluderingen i et aktivt samfunn!

Beitostølen 26. september 2018

Viljar Aasan
Fagleder Hjelpemidler
Beitostølen Helsesportsenter
Red.

INNHOOLD:

Forord	2
1.0 Målgruppe	4
2.0 Generell beskrivelse av utstyr til sittende alpint	4
3.0 Kartlegging.....	4
3.1 Måltaking av utøver.....	5
4.0 Sittende alpint	6
4.1 Beskrivelse av sittende alpint, en ski:	6
4.1.1 Bruksområde og funksjon.....	6
4.2 Beskrivelse av sittende alpint, to ski:	8
4.2.1 Bruksområde og funksjon: Bi Unique biski, Bi Dynamique biski og Biski Glide	9
4.2.2 Bruksområde og funksjon: Tessier Tempo Dualski	10
4.2.3 Bruksområde og funksjon: Tessier SnowKart	10
5.0 Utøvelse av aktiviteten	11
5.1 Klær/utstyr.....	11
5.2 Sikkerhet	12
5.3 Kurs og opplæring.....	12
5.4 Aktivitetsutførelse	13
5.4.1 Teknikkelementer	13
5.4.1.1 Balanseøvelser	13
5.4.1.2 Grunnstilling.....	14
5.4.1.3 Impuls til sving	14
5.4.1.4 Ledsaging	15
5.4.1.5 Fall.....	15
5.4.1.6 Ledsaging ved fall.....	16
5.4.2 Sitski med to ski	16
6.0 Ledsager	17
6.1 Ski	17
6.2 Skiferdigheter.....	17
6.3 Kurs.....	17
6.4 Ledsagerbevis	18
7.0 Anlegg/ tilgjengelighet	18
7.1 Anlegg	18
7.1.1 Tilgjengelighet til anlegget fra parkeringsplass	19
7.1.2 Skistue/ varmetue	19
7.2 Heis.....	19
7.2.1 Stolheis	19
7.2.2 T-krokheis og skålheis.....	20
8.0 Produktoversikt	20

1.0 Målgruppe

Utøvere som ikke kan bruke ordinært alpinutstyr/snøbrett og som dermed må kjøre sittende, med eller uten assistanse fra ledsager.

2.0 Generell beskrivelse av utstyr til sittende alpint

Sittende alpinutstyr består av et sitteskall, som ved hjelp av et avfjæret understell er montert på en eller to alpinski eller spesialski. Skiene har forskjellige bruksområder og setter ulike krav til funksjon hos utøveren. Utøveren kan styre skien selv eller få assistanse av en ledsager som står bak og bistår med styringen. Når utøveren kjører selv, bruker han/hun krykkeski, delvis for å holde balansen og delvis for å styre. Dersom utøver skal bli ledsaget av en annen person er det ikke nødvendig med krykkeski. En ledsagerbøyle kan derimot gjøre ledsagingen enklere og mer ergonomisk. Ledsageren skal i utgangspunktet assistere utøveren, ikke ta over styringen (se kap. 6). Sittende alpinutstyr kommer i flere størrelser fra barn til voksen. Nybegynnere i sittende alpint, både utøvere og ledsagere, anbefales å gå på kurs, da dette er en aktivitet som krever innføring fra instruktører som har kunnskap om denne type hjelpemidler. Når begrepet sitski benyttes senere i veilederen, er dette ment som sittende alpinutstyr. Det presiseres da om det er med en eller to ski.

3.0 Kartlegging

Før en velger hvilket produkt som passer til den enkelte er det nødvendig med en kartlegging av brukers forutsetning for å utøve aktiviteten.

Kartleggingen skal inneholde informasjon om utøvers fysiske og kognitive funksjonsevne, som kan påvirke utførelse av aktiviteten og grad av selvstendighet under kjøring. Den skal si noe om funksjon i armer, balanse, spastisitet, kontrakturer, feilstillinger, bolkontroll, hodekontroll og lignende, samt utøverens kognitive funksjon med tanke på å motta og forstå instruksjon og forholde seg til regler og retningslinjer i en alpinbakke. Dersom utøver har hjerte-/ lungeproblemer og/ eller epilepsi bør en konferere med medisinsk personell. Behov for rygg høyde og stropping må ses opp mot mulighetene for best mulig funksjon i aktiviteten og for eksempel ikke hindre viljestyrte bevegelser.

En bør tenke gjennom en del ting før en velger å starte opp prosessen med anskaffelse av sittende alpinutstyr. Hvem skal aktiviteten utføres sammen med? Hvor skal aktiviteten utføres? Hvordan skal utstyret transporteres? Har eventuell ledsager behov for innføring i aktiviteten?

Det er alltid en fordel å bruke tid ved utprøving. Det er også en fordel at utøver får prøve ulike typer fordi ulike modeller krever ulik funksjon. Det er også individuelle forskjeller i forhold til hva man mestrer og hva en trives med.

3.1 Måltaking av utøver

Kartleggingen må inneholde mål av sittebredde, setedybde og legglengde. Sittebredden måles når utøver har på seg de klærne han skal bruke i aktiviteten. Før måltaking bør en vurdere om utøveren vil ha behov for varmepose og hvilken type utøveren ønsker å bruke, se punkt 5.1. En varmepose spesielt tilpasset sitskien går utenpå seteskallet og påvirker ikke hvordan målene tas. Dersom utøveren ønsker en varmepose som skal være på innsiden av seteskallet må dette tas hensyn til i måltakingen. Gjelder spesielt for utøvere som ledsagerstyres.

Ved måltaking må en være nøye, da for store sitteskall vanskeliggjør innlæring av ferdigheter på sitski (se punkt 4.1.1). Imidlertid er det viktig å påpeke at en utøver som skal kjøre selvstendig må sitte helt tight, mens man hos utøvere som ledsagerkjøres heller må tenke mer på plass med tanke på sittekomfort og varme.

Under ses et eksempel på en skjematisk fremstilling for måltaking, med forklaring. Med bakgrunn i disse målene tilpasser leverandør det aktuelle hjelpemiddelet og dets tilbehør.



Sittebredde måles i cm.	Lårlengde måles i cm	Legglengde måles i cm	Rygghøyde måles i cm
<i>Måles i rett linje over den bredeste delen av hoften</i>	<i>Måles sittende fra knehase til bakerste punkt på bakenden</i>	<i>Måles fra knehase til fot underlag. Husk skotøy.</i>	<i>Måles fra sete til underkant av skulderbladet.</i>

- Armlengde: Målene tas fra skulderkule til håndledd (strek arm rett frem, og mål fra innerst i armkroken).
- Underarmslengde: Målene tas med bøyde albue fra albuen og frem til håndleddet. Arm- og underarmslengde oppgis for at man skal kunne velge riktig lengde på krykkeski. Krykkeskien skal ikke gå over albueleddet!
- Rygghøyde: Valg av høyde på ryggstøtten kommer an på utøvers funksjon. Dersom utøver har en høy skade, for eksempel ved brystnivå, kreves det en rygg som gir støtte opp til skadenivå.

Kartleggingen skal inneholde utøvers vekt og totalhøyde. Vekt er nødvendig for å kunne tilpasse fjærmekanismen på skien slik at den gir riktig demping, ettersom demperen har den samme viktige funksjonen som knærne til en stående. Dette er også viktig for at hjelpemiddelsentralen, og leverandør av hjelpemiddelet, skal kunne se om det er samsvar mellom målene som er blitt tatt. Enkelte leverandører opererer med egne målskjema for sine produkter.

4.0 Sittende alpint

Sittende alpint kan deles inn i to kategorier.

- Sittende alpint, en ski
- Sittende alpint, to ski

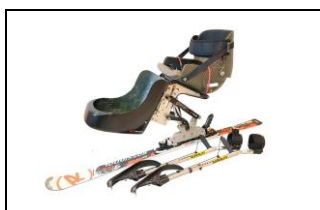
4.1 Beskrivelse av sittende alpint, en ski:

Sittende alpint med en ski er i utgangspunktet for utøvere som mestrer, eller som over tid og med trening kan mestre, å kjøre alene.

Det finnes, per 1. juni 2018, fire utgaver av sittende alpint med en ski. Tessier Tempo Uni (bilde 1), Tessier Scarver (bilde 2), Biski Glide (bilde 3) og Praschberger Monoski (bilde 4). Tessier Tempo og Biski Glide er sitski med lavere tyngdepunkt enn de to andre og vår erfaring tilsier at disse er enklere å lære seg å kjøre selvstendig enn Tessier Scarver og Praschberger. Når det gjelder Tessier Scarver er vår erfaring at dette er en sitski for viderekomne, som har gode ferdigheter og stor motivasjon i aktiviteten. Praschberger Monoski fås også i barnemodell og da heter den Snowball. Snowball er en meget lettkjørt sitski, som også er enkel å ledsage grunnet lav vekt og god stolheisfunksjon.



Bilde 1



Bilde 2



Bilde 3



Bilde 4

4.1.1 Bruksområde og funksjon

Aktiviteten stiller krav til sittebalanse og styrke i overkroppen. Utøveren kjører med krykkeski delvis for å holde balanse og delvis for å styre. Sittende alpint med en ski krever noenlunde lik styrke og bevegelighet i begge armer. De fleste selvstendige kjørere har skadenivå under thoracalvirvel nr. 5 (brystnivå), men noen med høyere skader mestrer også sittende alpint med en ski. Er skadenivået høyere enn brystnivå, er det sannsynlig at en møter utfordringer i forhold til styrke og balanse, samt grepsfunksjon med tanke på krykkeski. Her skal man imidlertid ikke være for kategorisk. Variasjon i motivasjon, innstilling og selvstendighet spiller også stor rolle for å mestre denne aktiviteten.

I en begynnerfase, og spesielt for barn som skal starte på ski, kan en montere på en ledsagerbøyle på sitskien. En ledsager står da bak sitskien på egne ski. Ledsager kan være med på å lede skien og gi instruksjon i forhold til kjøringen. Ved innlæring av ferdighet i sitskien anbefales det å ikke være avhengig av ledsager og ledsagerbøyle for lenge. Dette kan føre til feil innlæring av teknikk, samt at en sjelden får erfaring med å falle. Gjennom å løsrive seg tidlig, får man erfaring med hvilke stimuli en skal gi, for at skien skal oppføre seg riktig når man kjører. I denne fasen, kan en ledsagerline være aktuelt. Det kan også være hensiktsmessig for noen å starte med en sitski med to ski, før de går over til en med en ski

etter hvert i progresjonen. Her vil modenhet og kognitiv funksjon spille en viktig rolle. Vi har på BHSS erfart at barn sjelden blir selvstendige i sitski før i 11-12-årsalderen.

For alle utøvere er det avgjørende at sitteskall, ski og krykkeski er godt tilpasset. Et sitteskall skal sitte like godt som en alpinstøvel slik at all bevegelse forplanter seg i underlaget. Skallet skal omslutte kroppen. Dersom skallet ikke passer, vil utøver få store vansker med å gjennomføre svingene. Ved første sving vil hoften/ bakenden bevege seg i skallet, og tyngdeoverføringen til neste sving vil bli vanskelig. Et sitteskall som sitter tett, er grunnlaget for å kunne mestre sitskien selvstendig. Det er derfor avgjørende at utøver bytter sitteskall etter hvert som man vokser. Det er ikke nødvendig å bytte ut hele skien ved vekst. Sitteskallet kommer i flere ulike bredder. Ryggdelen til sitteskallet kommer i ulike høyder. Når man skal velge høyde på ryggen kommer dette an på funksjonsnivå. Personer med høye ryggmargskader trenger mer støtte og dermed en høy rygg. Det er også å anbefale økt tilting i setet ved at rumpa er lavere enn knærne, slik får overkroppen bedre støtte mot lårene og utøver ikke faller fremover med overkroppen. For noen kan det være aktuelt med lavere rygg etter hvert som de blir tryggere med teknikken og aktiviteten.

Sittende alpint med en ski er utstyrt med en støtdemper. Vær oppmerksom på at denne blir justert i henhold til vekt på utøver. Dette kan gjøres av utøver/ledsager etter opplæring.

Krykkeskiene

Krykkeskiene, som både skal være med på å styre skien og på å holde balansen, er det avgjørende at er innstilt med riktig høyde. Som et utgangspunkt skal krykkeskien rekke opp til 2/3 av underarmen. Det er svært viktig at krykkeskiene ikke går over albueleddet, da dette kan føre til skader på overarm.

Det finnes to ulike typer krykkeski. Den ene typen heter Superlite (bilde 5) og har to utgangsstillinger – kjørestilling og forflytningsstilling. I kjørestilling er skiene på krykkestaven nedslått, og krykkeskiene er da glatte mot snøen. Krykkeskien er utstyrt med pigger på den bakerste delen av skien. Piggene bruker man når krykkeskien skal brukes i forflytningsstilling. Skien på krykkestaven er da oppslått. Ved hjelp av piggene på enden kan en pigge seg bortover flaten, samt bruke dem når man skal opp i stående stilling for å komme på stolheis. Den andre typen krykkeski, Tessier Tracer, (bilde 6) har kun en utgangsstilling – kjørestilling. Denne type krykkeski har en pigg fremme på skituppen. Ved å sette denne i bakken kan en skyve seg fremover, og også heise seg opp i stående stilling med sitskien.



Bilde 5



Bilde 6

Eksempel

Gutt 14 år. Han bruker manuell rullestol til forflytning inne og elektrisk rullestol ute. Han har lik styrke i begge armene og god sittebalanse. Nederste del av korsrygg er utsatt for trykksår, og han har hatt problemer med dette flere ganger. Han har tidligere kjørt sittende alpint med en ski, og har nå vokst ut av den.

Sitskien har fungert svært godt, og han ønsker å bytte til et større sitteskall. Med bakgrunn i at utøver er utsatt for trykksår nederst i korsryggen er det nødvendig med ekstra tilpassing. I samarbeid med firma valgte man å legge inn ekstra trykkavlastende materiale i bakkant av setet og rygg for å minske trykk mot utsatt område. Dette er av betydning med tanke på å motvirke trykksår. Når man valgte dybde på setet bestemte en å ha et dypere sete enn de målene en oppgav på skjemaet, slik at en kunne legge inn ekstra materiale i bakkant sete og rygg. På grunn av god sittebalanse kunne man velge en lav rygg. Gutten ønsker å kjøre med vanlig skibukse og skijakke, samt dobbelt ullundertøy. Varmepose var derfor ikke nødvendig.

4.2 Beskrivelse av sittende alpint, to ski:

Sittende alpint, to ski, er for sittende utøvere som trenger mer stabilitet enn det sittende alpint med en ski kan gi. Utøveren kan kjøre alene med krykkeski, eller ved hjelp av ledsager. To ski er montert på et understell som sikrer at begge skiene kanter når man legger skien over til siden. Som nevnt i kapittel 4.1, så kan to ski også være aktuelt i starten for utøvere som på sikt kan mestre en ski. Da dette er utstyr som også kan kjøres selvstendig, er det viktig at ledsager i minst mulig grad styrer, men heller lar utøveren utnytte sitt potensiale til bevegelse.

Sittende alpint med to ski har en bredere støtteflate, og er lettere å holde balansen på enn sitski med en ski. Innlæring av svingteknikk vil være noe annerledes enn ved bruk av en ski. Alpint med to ski, gir fin skifølelse, og er et godt alternativ for dem som ikke har forutsetning for å kjøre sittende alpint med en ski. Se kapittel 5.4.2 for ytterligere info om sitski med to ski og bruk av dette.

Det finnes, per 1. juni 2018, fire utgaver av sittende alpint med to ski i Norge. Bi Uniqe biski (bilde 7), Biski Glide (bilde 8), Bi Dynamique biski (bilde 9) og Tessier Tempo Dualski (bilde 10). Siden Tessier Tempo Dualski har et helt annet tyngdepunkt enn de tre biskiene, har vi valgt å omtale denne i et eget punkt 4.2.2)



Bilde 7



Bilde 8



Bilde 9



Bilde 10

4.2.1 Bruksområde og funksjon: Bi Unique biski, Bi Dynamique biski og Biski Glide

Etter vår erfaring er biski egnet for de som ikke kan kjøre alene, begrunnet i nedsatte fysiske eller mentale forutsetninger for aktivitetsutførelsen. Hvis utøver ikke skal kjøre alene, stilles det ikke like store krav til individuell tilpassing i forhold til setebredde. Skien kommer derfor i størrelse mini til XL. Den er utstyrt med ledsagerbøyle og ekstraustyr som støtteski, ekstra stropper, nakkestøtte med mer. Ved påmontering av støtteski, kan ski stå helt i ro med utøver oppi, noe som er til god hjelp ved stropping og justering på utstyr, samt at man som ledsager ikke trenger å holde biskia oppe ved pauser. Støtteskiene er også nyttige med tanke på å begrense hvor mye man kan kante biskia i starten. Det kan være en trygghetsfaktor med litt utrygge utøvere. Da man har ledsager, og skien er utstyrt med ledsagerbøyle, er en ikke avhengig av krykkeski, men den kan fint kjøres selvstendig med krykkeski også. Når man ledsager biski kommer man nærme utøveren, noe som kan gjøre kommunikasjon mellom ledsager og utøver enklere. Hovedforskjellen på Bi Unique og Bi Dynamique er at sistnevnte har en stolheisfunksjon lik andre sitski. Den er derfor også noe tyngre og har litt høyere tyngdepunkt. Vår anbefaling er Bi Dynamique hvis man skal ferdes i skianlegg der det er stolheis. Hvis man kun skal oppholde seg i skianlegg med skitrekk, er Bi Unique den letteste å ledsage.

Ved ledsagerstyrt alpint skal man alltid vurdere tyngden på utøver i forhold til ledsager, samt ledsager sine generelle alpinferdigheter. En dyktig alpinist kan ledsage en tyngre utøver, enn en som ikke er fullt så øvet. Dette kommer av at ledsager skal ha kontroll over utstyret under kjøring. En liten og lett ledsager vil også raskt få utfordringer inn og ut av stolheis med en tyngre utøver. Det er også anbefalt at ledsager har korte ski for å, i størst mulig grad, unngå konflikt mellom egne ski og skiene på biskia.

Eksempel

Gutt 12 år. Som sin far elsker han fart og spenning. På grunn av nedsatt funksjon kan han ikke bruke ordinært alpinutstyr. I forflytning bruker han ledsagerstyrt elektrisk rullestol. Han har ingen viljestyrt funksjon i armer eller bein. Han har også nedsatt hodekontroll.

På grunn av guttens funksjon valgte man å tilpasse en biski. Denne skien har et sete og høy rygg som gir god støtte også sideveis. På grunn av nedsatt hodekontroll ble den tilpasset med nakkestøtte. Skien var utstyrt med firepunkts sele, og disse ble brukt. Far skulle være ledsager, og på grunn av hans høyde (180 cm) ble skien tilpasset med en forlenger på ledsagerbøyle. Pose til sitski ble valgt fordi han hadde nedsatt temperaturregulering. En valgte også strømper med varmeelement fordi tovet ull ikke ga tilstrekkelig varme. I ledsaging brukte far ledsagerbelte med line til sikring. Linen monteres i fars ledsagerbelte og til biskien.

4.2.2 Bruksområde og funksjon: Tessier Tempo Dualski

Dualskia er i likhet med biskiene også sittende alpinutstyr med to ski, og er egnet både for dem som kan mestre å kjøre alene og for dem som ikke kan det. Den har også en bred understøttelsesflate og setter derfor noe mindre krav til balanse enn en sitski med en ski. Da den veier en god del mer enn biskiene, samt har høyere tyngdepunkt, oppleves den som tyngre å ledsage, både i bakken og inn og ut av stolheis. Tyngden gjør imidlertid at den for mange oppleves som stødigere i litt høyere hastighet enn biskiene. Den leveres med ledsagerbøyle som er utfellbar slik at kravene om kortere ski på ledsager ikke er så prekær som på biski. Flere opplever at de kan kjøre mer fritt med sine egne ski, uavhengig av skiene på sitskia ved ledsaging. Dualskia leveres med en rekke setemuligheter, samt ulike fothvilere. Dualski kan også fås med støtteski, for å gjøre den stødigere ved forflytning ut og inn av sitskia.

I likhet med sittende alpint på en ski, kan man bruke krykkeski for støtte og styring. Dualski er også godt egnet for dem som ønsker å kjøre utenfor preparerte løyper. På grunn av den brede understøttelsesflaten vil den ikke synke så dypt i løssnø, samtidig som at den er så høy at den ikke setter seg fast.

Eksempel

Gutt 23 år. Han har tidligere drevet med stående alpint. Han har etter en bilulykke ingen funksjon under brystnivå. Han har nedsatt balanse i sittende, men lik styrke i armene.

Ut fra guttens funksjon prøvde han både sittende alpint med en ski og sittende alpint med to ski (Tempo Dualski). Han mestret begge skiene, men opplevde selv at dualski fungerte best for hans situasjon. Den krevde mindre i forhold til balanse, og førte dermed til at han opplevde mer mestring av sitskien. Med dualskien kunne han også kjøre i løssnøen. Med tanke på at han tidligere hadde kjørt mye i løssnø sammen med kameratene var det viktig for ham å kunne fortsette med dette. Det ble ikke gjort endringer i forhold til sitteenheten annet enn at riktig bredde og høyde på ryggstøtten ble valgt. Krykkeskiene ble tilpasset i forhold til høyde.

4.2.3 Bruksområde og funksjon: Tessier SnowKart

Tessier SnowKart (bilde 11) er en sitski som passer for barn, unge og voksne som har armfunksjon, men ikke nok balanse til å mestre de øvrige sitski-modellene uten ledsager. Du sitter veldig stabilt på grunn av lavt tyngdepunkt og bredden mellom skiene. SnowKart fås også med enhåndsbetjening og kan slik kjøres med en hånd. Den har utskiftbare hendler som gjør det enkelt å bytte mellom enhånds- og tohåndsfunksjon. Den kan benyttes i alle skiheiser, både trekk og stolheis. SnowKart leveres med tau for sikring av kjører, valg mellom syv ulike setestørrelser og regulerbar ryggtilt. Ledsager sikrer bak med en sikkerhetsline, for å kunne fungere som et snøanker ved eventuelt nødstop, samt bistå i fartsreduksjon. Utøverne starter vanligvis med plogteknikk før de etter hvert går over til sving med parallelle ski. SnowKart er også utstyrt med mekaniske bremses ved at en tapp tar ned i snøen når utøver trekker spakene til seg. Vår erfaring tilsier at SnowKart, grunnet sitt tyngdepunkt,

egner seg best i enkle slake løyper. Den er vanskelig å kontrollere ved skråkjøring i bratt terreng, men med en del trening kan man mestre også dette.



Bilde 11

5.0 Utøvelse av aktiviteten



5.1 Klær/utstyr

Gode og varme klær er en forutsetning for sittende alpinutøvere. Mange personer med funksjonsnedsettelse har nedsatt blodsirkulasjon og sensibilitet. Vær oppmerksom på at stramme stropper rundt beina kan føre til ytterligere nedsatt sirkulasjon, og dermed økt fare for nedkjøling. Man bør regelmessig ut av skallet for å sørge for god blodgjennomstrømming. Det er individuelt hvor ofte man behøver dette, men i starten, før man har opparbeidet seg erfaring på dette, er det bedre med en pause for mye, enn en pause for lite. For ytterligere å forhindre nedkjøling er det anbefalt bruk av ull som innerste lag, et godt mellomlag, samt et vindtett lag utenpå. Dersom dette ikke er tilstrekkelig, finnes det votter og sokker med innlagt varmeelement som går på batteri. Til sittende alpint er det produsert egne varmeposer og beintrekk. Posene er spesiallaget for ikke å gå inn i sitteenheten på sitskien. Pose til sitski, votter og sokker med varmeelement kan en få innvilget som hjelpemiddel. Man kan også benytte andre varmeposer, hvis man har dette fra før eller har behov for ytterligere varme og isolasjon enn det sitskiposene gir. De ulike firmaene som har sittende alpinutstyr kan levere varmeposer. Det finnes flere leverandører på votter og sokker med innlagte varmeelement.

5.2 Sikkerhet

Hodet er utsatt for skader. Hjelmer er derfor anbefalt, både for utøver og ledsager. Mange utøvere velger også å bruke ryggskinne. Hjelmer og ryggskinne kan kjøpes i vanlig handel, og dekkes ikke av folketrygden. Det er viktig at man går over utstyret og sjekker at skruer er godt festet. Alle bevegelige ledd på sitskien bør smøres. Spesielt gjelder dette heisutløsermekanismen. Ski til sittende alpint bør glides på lik linje med vanlige alpinski.

Alle som ferdes i et alpinanlegg har ansvar både for sin egen og andres sikkerhet. En kollisjon mellom en sitski og en annen utøver i bakken kan forårsake skader. Ved ledsagerkjøring anbefales derfor bruk av sikkerhetsline og sele for å unngå at sitskia fortsetter ned bakken ved eventuelle uhell. Spesielt sitski med to ski kan fortsette et langt stykke uten å velte og slik kunne treffe andre i bakken.

Ski til sitski har spesialbindinger for at de ikke skal løse ut ved fall. Hvis ski eller binding blir ødelagt, kan man derfor ikke bytte til en hvilken som helst ski. Ved bytte av ski skal man derfor kontakte leverandør eller NAV Hjelpemiddelsentral. Stående må ikke benytte alpinski fra sitski av samme grunn.

5.3 Kurs og opplæring

På hjemmesiden til Norges Skiforbund kan man klikke seg inn for å se hvilke kurs som arrangeres av forbundet: <https://www.skiforbundet.no/funksjonshemmede/skirenn/kurs/>

Beitostølen Helsesportsenter og Valnesfjord Helsesportssenter tilbyr også opplæring gjennom sine vinteropphold, både for utøvere og ledsagere.

På Beitostølen Helsesportsenter sin youtube-kanal finner du en instruksjonsvideo som omhandler nybegynneropplæring i sittende alpint.

(<https://www.youtube.com/user/2011bhss>)



5.4 Aktivitetsutførelse

Det er forskjell i utførelsen og teknikken ved bruk av sitski med en eller to ski, men mye er også likt. Vi velger i dette kapitlet å skille mellom disse i aktivitetsutførelse, men vil påpeke at det meste av øvelser som er nevnt for sitski med en ski også er fine øvelser for de med to ski, spesielt med tanke på mest mulig selvstendighet.

5.4.1 Teknikkelementer

Disse elementene er ment hovedsakelig for de som ønsker å kjøre selvstendig, på både en og to ski. Når det gjelder SnowKart er det et produkt med helt andre egenskaper. Her viser vi til punkt 4.2.3 for utfyllende informasjon.

5.4.1.1 Balanseøvelser

Sitski handler om balanse. Det første man skal tenke på er om skien er plan mot underlaget. Det kan sjekkes ved at man vrir seg litt sideveis, og kjenner at man har flat kontakt mot snøen.



Man kan begynne med å holde den ene krykkeskien i snøen, løfte den andre opp, rotere til siden og se etter krykkeskien. Denne bevegelsen finner man igjen når en skal begynne å kjøre på ski og svinge. Man ser i den retningen en skal svinge (bilde 12).

Bilde 12



Man kan gjøre øvelsen mer avansert ved at man løfter begge krykkeskiene rett fremfor seg, vrir over til siden og følger krykkene med blikket (bilde 13). En kan videre løfte opp begge krykkeskiene over hodet, senke dem ned til hver sin side og opp igjen. På denne måten flytter man på tyngdepunktet i kroppen. Å skyve seg fremover og bakover i snøen er også en god balanseøvelse, da man er i bevegelse i tillegg til at man må holde plan ski mot underlaget.

Bilde 13

5.4.1.2 Grunnstilling



Bilde 14

Når man sitter i sitskia skal man ikke ligge bakpå, heller ikke sitte midt i skia, men ha lett framoverbøyd kropp (bilde 14). For plassering av krykkeskiene kan man tegne opp en halvmåne i snøen (bilde 15). Man har en rett strek ut fra bindingen på skien, og en sirkel fra tuppen på skia og bak til denne streken. I dette området skal krykkeskien alltid være. Da vil man få god hjelp i forhold til balansen. I det øyeblikket man stikker krykkeskiene fram med strake armer, har man ingenting å støte imot med dersom en blir ustø.



Bilde 15

Dette er viktig å passe på når man begynner å kjøre. Ha krykkeskiene i halvmånen, og overkroppen lett fremoverbøyd. Vær også stabil og rolig i overkroppen, da alle impulser og bevegelser man gjør i overkroppen gir impulser til skia.

5.4.1.3 Impuls til sving



Impuls til sving skapes ved å rotere overkroppen og holde parallelle krykkeski (bilde 16). Husk å følge krykkeskiene med blikket! Dette kan man sitte og øve på når man står stille. Det skapes også en dreining av sitskia gjennom friksjonen krykkeskia skaper mot snøen. Dette kan være en trygg måte å svinge på, spesielt for nybegynnere, da det gir økt støtte i svingen.

Bilde 16

5.4.1.4 Ledsaging



Bilde 17

Når det gjelder ledsaging i sitski, kan man få sitski både med og uten ledsagerbøyle, for barn og voksne. På sitski uten ledsagerbøyle plasserer man tre eller fire fingre, evt tommelen mellom skallet og ryggen på utøver (bilde 17). Slik vil man ha god kontakt og kontroll over bevegelsene. Etter hvert kan man ledsage ved å kun støtte på siden av skallet. Det er viktig at ledsager har korte ski, slik at man ikke kommer i konflikt med utøvers krykkeski. Det helt ideelle er å ha lik innsving på ski til ledsager og ski på sitski.



Bilde 18

Hvis utøver har behov for å komme seg opp en bakke i starten for å øve på nybegynnerteknikk, og det er tungt for utøver å pigge seg opp selv, kan man hjelpe til ved å ta tak i ramma på sitskien og dytte utøveren bakover (bilde 18). Unngå å dytte i utøverens bein, da dette kan føre til skader og ubehag, samt at ramma er mye mer stabil å dytte på.

5.4.1.5 Fall

Ved fall er det viktig å sørge for at man har armene tett inntil kroppen for å unngå at armene hektes i snøen, noe som kan føre til skader på armer og skuldre. Det er sitskiskallet med hoften, samt skuldre, som skal ta imot fallet.



Bilde 19

Når man skal komme seg opp etter fall, skal man passe på at skia er nederst i fall-linja i bakken. Da blir bakken mye nærmere krykkeskia, og det blir lettere å støte seg opp. Man bruker da ytre krykkeski og håndta som er nærmest bakken til å skyve seg opp. Siste biten tar man tak med den andre krykkeskien for å hjelpe til.

5.4.1.6 Ledsaging ved fall



Bilde 20

Ledsager tar av seg skiene og setter en fot på bindingen (bilde 20). Han tar videre tak i ramma evt skallet på sitskien og hjelper til opp. Også her er det viktig at ledsager bruker ramma som holdepunkt og ikke brukeren, ced for eksempel å dra i armene, da dette kan medføre skader og ubehag.

5.4.2 Sitski med to ski

Som nevnt tidligere så er sitski med to ski et godt alternativ for utøvere med behov for mer stabilitet enn det de får med en ski. Ved at man har to ski, så er det lite som skal til for å skape svingimpuls. Ved at utøveren lener seg til siden, vil sitskien svinge lett. Ledsager sin oppgave er å støtte opp om utøver sine bevegelser og evt assistere ved behov. Ledsagerassistert kjøring er et samspill mellom utøver og ledsager og fordrer god kommunikasjon, enten verbalt eller nonverbalt.

For de som kjører selvstendig med to ski, eller ønsker å lære seg dette, kreves noe større bevegelser for å få satt skia på kant sammenlignet med sitski med en ski. I og med at støtteflaten er større, vil ikke dette føre til økt ubalanse.

I enkelte tilfeller kan sittende alpint også være aktuelt for utøvere uten viljestyrt muskelfunksjon. Da vil det være ledsager som fysisk står for all bevegelse og svingimpuls ved å føre sitskia fra side til side. Denne formen for ledsagerstyring kan være svært tungt. Det er viktig å ha kontroll på farten når man kjører sitski. Dette gjøres ved å utnytte bakkens utforming ved å ta lange brede svinger (traversere) for å holde farta nede, slik at man mester nødstopp ved behov for eksempel.

6.0 Ledsager



6.1 Ski

Som ledsager for sittende alpint er det av betydning at man velger riktige ski. Etter vår erfaring er det best at ledsager har korte ski med innsving. Skiene bør ikke være lenger enn 140 - 160 cm. Lange ski kan føre til at skiene til ledsager kommer i konflikt med skiene til sitskieren, eller krykkeskiene. Det vil da kunne bli vanskelig å kontrollere sitskieren slik en ønsker. Det er en fordel at man prøver ut ulike lengder før en går til innkjøp av nye ski. Ledsager bruker ikke staver når en kjører ledsagerstyrt alpint.

6.2 Skiferdigheter

Mange er av den oppfatning at det er vanskelig å være ledsager til sittende alpint, og en vegrer seg derfor med å starte med aktiviteten. Vår erfaring er at de fleste med grunnleggende skiferdigheter mestrer ledsagerkjøring etter å ha fått opplæring. Som et minimumskrav bør man mestre parallellsvinger og hockeystopp. En ledsager må kunne ha fokus på utøver under kjøring, og ikke på egne skiferdigheter. Som ledsager skal en også mestre unnamanøvrering i skål-/ t-krokheis, dersom kroken løsner. En må da kunne hindre at en selv og sitskia sklir bakover. Dette gjøres ved at man vender skien på tvers av fallretningen, for så å kjøre ut av heistraséen. Dersom en ikke mestrer grunnleggende skiteknikk, tilbyr de fleste alpinanlegg opplæring i ordinær alpinkjøring.

6.3 Kurs

Vi oppfordrer ledsagere til å delta på ledsagerkurs i sittende alpint. Det å være ledsager krever både kunnskap om skivettregler og ferdigheter på ski. En god og trygg ledsager vil skape økt trygghet for utøver, noe som er viktig for motivasjon og mestring i aktivitet. Skiforbundet har god oversikt over aktuelle kurs for både nybegynnere og viderekomne. Mange av firmaene som selger denne type hjelpemidler har også god oversikt over aktuelle

kurs. Noen alpinanlegg kan ha instruktører som behersker innføring/ opplæring i ledsaging av sittende alpint. Kontakt det alpinanlegget du ønsker å bruke og forhør deg om dette

6.4 Ledsagerbevis

Dersom du er avhengig av ledsager, og har ledsagerbevis, kan man i flere av de norske anleggene bruke dette. Undersøk gjerne med anlegget først, da det finnes varierende rabatter og ordninger.

For mer informasjon om ledsagerbevis, eller anskaffelse av ledsagerbevis, kan du kontakte kulturetaten eller sosialetaten i din bostedskommune. Du kan også kontakte Statens råd for Funksjonshemmede, som har utarbeidet en veileder for ledsagerbevis:

https://www.buudir.no/Nedsatt_funksjonsevne/Ledsagerbevis/

7.0 Anlegg/ tilgjengelighet

Før man skal til et alpinanlegg kan det være nyttig å ta kontakt med det aktuelle anlegg, for å skaffe informasjon om de har erfaring med sittende alpint. Det kan være greit å undersøke om de har erfaring fra sittende alpint fra før, om de har tilrettelagt for parkeringsplasser, toalettforhold og lignende. God og tidlig kommunikasjon med de som jobber i alpinanlegget vil kunne bidra til bedre opplevelser for utøverne.

7.1 Anlegg

Nybegynnere på sittende alpint bør begynne å kjøre i brede slake bakker. Der har man muligheten til å ta store svinger, der skien tverrstiltes på bakkens falllinje. På denne måten begrenses farten, samt at en får god tid til å planlegge neste sving.

Alpinbakker er merket med fargekoder for vanskegrad og bratthet. Rekkefølgen på fargekoden er som følger, fra enklest til brattest:

1. Grønn
2. Blå
3. Rød
4. Svart

For de som skal lære å kjøre sittende alpint, anbefales det å starte med grønn trasè, da disse bakkene skal være slake og brede hele veien ned. De som mestrer den grunnleggende kjøreteknikken, og er blitt selvstendig i bakken, kan gå over til å kjøre blå trasé. Etter hvert som ferdigheten øker, kan man utfordre vanskeligere bakker og på sikt kjøre akkurat hvor man vil.

Oversikt over hvilke bakker som finnes i det aktuelle anlegget, skal vises på et oversiktskart. Dette skal være lett tilgjengelig i heisområdet. Om du går inn på «SKISTEDER» på nettsiden; www.skiinfo.no vil du finne oversikt over hvilke bakker som finnes i anlegget.

7.1.1 Tilgjengelighet til anlegget fra parkeringsplass

Utøvere av sittende alpint har med seg mye utstyr som er tungt å bære. Det er derfor en fordel at det finnes tilgjengelige og tilrettelagte parkeringsplasser i nær tilknytning til heisanlegget. Det sees som en stor fordel at parkeringsplassen ligger i relativt lik høyde i terrenget som heisanlegget, slik at utøver selv kan skyve seg inn til heis, eller at ledsager dytter utstyr med eller uten utøver i sitskia. Flere av produktene leveres med transporthjul som gjør frakt mellom bil og bakke enklere. Dette kan søkes på som ekstra utstyr.

7.1.2 Skistue/ varmetue

Som påpekt tidligere kan man bli raskt nedkjølt, spesielt i beina, når man kjører sittende alpint. Det er derfor viktig å ta pauser med jevne mellomrom for å komme seg ut av skallet og sørge for økt blodsirkulasjon. Dette gjelder spesielt for utøvere som kjører sitski. Det kan være en fordel å komme seg inn i en ski-/ varmetue, som bør være tilrettelagt med tilgjengelighet til servicefunksjonene (toalett og kafeteria).

7.2 Heis

For sitski skal det være mulig å ta alle typer heis. Uansett hvilken type heis man velger å bruke, skal man alltid ha kommunikasjon med heispersonell før man begynner å kjøre. Det er fordi heispersonell skal være klar over at det kommer utøvere av sittende alpint, og eventuelt senker ned farten under på- og avstigning. For utøvere av sittende alpint er det hensiktsmessig at avstigningsområdet er flatt og litt hellende på slutten. En tendens til motbakke vil føre til at det blir utfordrende å komme seg ut av avstigningsområdet.

Sittende alpinutøvere skal ikke passere tellemaskinene fordi man kan bli sittende fast grunnet størrelsen på utøver sammen med utstyr. Snakk med heispersonellet og lag avtale om å kunne passere gjennom en åpning i gjerdet.

7.2.1 Stolheis



Før man begynner å kjøre skal heispersonell både i topp og bunn informeres om at utøver av sittende alpint skal bruke heisen, og at de eventuelt må senke fart under på- og avstigning. De fleste åpner utløsermekanismen i god tid før de entrer heisområdet. Noen pigger seg inn i oppreist posisjon, mens andre hever seg opp i stolheisfunksjon rett før heisen kommer. Uansett valg av teknikk er dette viktig å trene på for å unngå for eksempel fall i heisområdet.

Ved adkomst til stolheisen, må man i de aller fleste tilfeller passere en port/et telleapparat som regulerer hvor mange som slipper gjennom for påstigning til heisen. Som nevnt i punkt 7.2 anbefales ikke sitskiutøvere å benytte adkomsten via denne, men heller be om direkte ankomst via en annen åpning.

7.2.2 T-krokheis og skålheis

Også for denne type heis, skal heispersonell informeres om at utøver av sittende alpint skal bruke heisen. Heispersonellet skal også kunne bistå ved behov. Begrunnet i sikkerhet, skal ingen nybegynnere i sittende alpint ta denne type heis uten at en person har kontroll over nødstoppen, både i bunn og på topp. Det skal alltid være øyekontakt mellom utøver og topp eller bunn slik at man kan trykke inn nødstopp ved behov. Vi anbefaler også at kroken/skåla bak utøveren er ledig for å gi utøveren noe bedre tid til å komme seg bort fra avstigningsområdet.

Ved bruk av t-krok eller skålheis skal t-kroken/skåla tres oven ifra og ned inn i heisutløserhempnen. Det er viktig at heisutløsermekanismen er enkel, og at utøver er fortrolig med bruken av den. Alle sitski har minst to muligheter for å utløse heissnora, en på hver side av sitteskallet. I tillegg er de fleste ledsagerkjørte sitski utstyrt med en ledsagerstyrt heisutløser.

8.0 Produktoversikt

Fagsenteret for NAV Hjelpemidler og tilrettelegging har en egen nettside for hjelpemidler: www.hjelpemiddeldatabasen.no. Her finner man oversikt over alle leverandører og deres hjelpemidler. Man finner også hurtigoversikter over de forskjellige rammeavtalene de ulike hjelpemidlene omhandler.

Når det gjelder sittende alpint, er det to norske leverandører som har produkter på rammeavtale med NAV. Det er Bardum AS og Sitski Norway.

Produktene deres finnes på leverandørenes nettsider: www.bardum.no og www.sitski.no

Beitostølen Helsesportsenter og Valnesfjord Helsesportssenter har mange års erfaring i bruk av utstyr til sittende alpint og kan også kontaktes vedrørende tips og informasjon om dette.

Kontaktinfo finner du på www.bhss.no og www.vhss.no.