

GENERELLA TIPS

Ibland behöver ett barn som ska lära sig grunderna i orientering stöd. Det kan ske i form av extra anpassningar inom ramen för den ordinarie verksamheten eller i form av särskilt stöd. Extra anpassningar och särskilt stöd handlar om hur du som ledare arbetar för att ge barnet rätt förutsättningar och att göra orienteringen mer tillgänglig för fler.

Här är några generella tips kring hur du som ledare kan bemöta barnet och anpassa orienteringsövningar.

Synnedsättning

- Ett individuellt bemötande med barnet är avgörande för att hitta rätt nivå av utmaning i orienteringsträningen. Vilken grad av synnedsättning har barnet?
- Använder barnet hjälpmedel, eller finns en ledsagare med?
- För barn med synnedsättning kan i princip alla träningar och övningar användas om de anpassas till en större kartskala.
- Anpassa kartan med tydliga kontrastfärger och "rensa" kartan på detaljer för att få en tydligare kartbild.

Rörelsenedsättning

- Barn med en rörelsenedsättning kan ha skilda förutsättningar. Fråga alltid barnet hur hen förflyttar sig och vilka hjälpmedel som används.
- Ibland kan barnet använda rullstol för längre sträckor, även om hen klarar av att gå korta sträckor.
- Kan barnet förflytta sig kortare sträckor utan gånghjälpmedel passar kontrollpunkter på grön och vit nivå.
- Stark kupering och nedsatt framkomlighet på mindre stigar kan begränsa barn med en rörelsenedsättning att delta fullt ut. Om möjligt, välj lämpligt område.
- Pre-O är en av orienteringens grenar som är framtagen för personer med en rörelsenedsättning.

Intellektuell funktionsnedsättning

- Använd korta och tydliga instruktioner.
- Använd bilder som förtydligar en instruktion.
- Begränsa instruktionstiden så att uppmärksamheten kan bibehållas.
- Använd gärna samma inledning och avslutning på träningarna, så skapas en trygghet i träningen som idrottaren känner igen.
- Ge deltagarna tid att reflektera och ställa frågor inför varje nytt träningsmoment.

Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF)

- Uppmärksamma vilka barn som behöver extra stöd och planera träningen väl utefter deras förutsättningar.
- Ge korta instruktioner och förtydliga med gester och kroppsspråk. Bildstöd är också ett bra hjälpmedel att använda.
- Var tydlig och ge svar på frågorna:
 - Vad och när?
 - Med vem?
 - Hur länge?
 - Vad händer sen?
- Kontrollera att alla har förstått.
- Försök att dela upp ansvaret i ledargruppen för hur övningen presenteras.