

GENERELLA TIPS

Synnedstättning

- ✓ Ett individuellt bemötande med idrottaren för att hitta rätt nivå av utmaning i orienteringsträningen. Vilken grad av synnedstättning har idrottaren?
- ✓ Använder idrottaren hjälpmedel, eller finns en ledsagare med?
- ✓ För idrottare med synnedstättning kan i princip alla träningar och övningar användas med anpassning till en större kartskala.
- ✓ Anpassning av karta med tydliga kontrastfärger och "rensa" kartan på detaljer för en tydligare kartbild.

Rörelsenedstättning

- ✓ Idrottare med en rörelsenedstättning kan ha skilda förutsättningar. Fråga alltid idrottaren hur hen förflyttar sig och vilka hjälpmedel som används.
- ✓ Ibland kan idrottaren använda rullstol för längre sträckor, fastän hen klarar av att gå korta sträckor.
- ✓ Kan idrottaren förflytta sig kortare sträckor utan gånghjälpmedel passar övningar på grön nivå.
- ✓ Stark kupering och nedsatt framkomlighet på mindre stigar kan begränsa idrottare med en rörelsenedstättning att delta fullt ut. Om möjligt välj lämpligt område.
- ✓ Pre-O är en av orienteringens grenar som är framtagen för personer med en rörelsenedstättning. (Länk)

Intellektuell funktionsnedstättning

- ✓ Använd korta och tydliga instruktioner
- ✓ Att använda bilder som förtydligar en instruktion kan underlätta för idrottaren
- ✓ 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.
- ✓ För utförliga tips och råd för dig som tränar en grupp eller personer med en intellektuell funktionsnedstättning finns en utförlig handbok (LÄNK)