



SKYTING

FOR FUNKSJONSHEMMEDE

INFORMASJON TIL KLUBBER, UTØVERE, FORELDRE OG HELSEPERSONELL



KOM I GANG MED TRENING I KLUBBEN!



SKYTING FOR ALLE – EN UTFORDRING FOR FORBUND, KRETS OG KLUBB

Denne brosjyren er laget som en kort veiledning til de som er funksjonshemmet og ønsker å starte med skyting. Brosjyren er også beregnet på klubber som ønsker å gi et tilbud for funksjonshemmede utøvere.

Integrering har lenge vært et mål for Norges Skytterforbund. Forbundet tok over ansvaret for de funksjonshemmede utøverne i 2004. Vi har nå ansvar for både topp- og breddeaktiviteter for funksjonshemmede. Klubbene spiller en viktig rolle i dette arbeidet, og det er dette miljøet de funksjonshemmede først vil møte. NSF jobber derfor med å øke kompetansen i hele organisasjonen.

Skyting er en utmerket idrett for personer med fysisk funksjonshemming. Idretten vil gi opplevelser man aldri glemmer – som spenning, konkurranser og gode venner. I og med at skyting er en idrett som stiller store krav til konsentrasjon, er man nødt til å koble ut stresset fra skolearbeid eller en krevende jobb. Det finnes hjelpemidler som kompenserer for funksjonshemmingen, som f. eks. skytebord og støtte.

Når det gjelder skyting for utøvere med psykisk funksjonshemming, har Norges Skytterforbund ingen spesielle tilbud. Dette har sin årsak i sikkerhet. Sikkerheten i forbindelse med utøvelse av skytesporten er satt i høysetet på alle nivåer.

Døve skyttere kan delta på lik linje med funksjonsfriske skyttere. Disse trenger ingen andre tilpasninger enn at man forsikrer seg om at skytteren har oppfattet kommandoene som blir gitt på standplass.

Denne brosjyren gir på ingen måte helt fyllestgjørende opplysninger om de enkelte skytestillinger og utstyr. Den er etter vår mening ment som en grunnleggende veiledning både for de som ønsker å begynne og skyte, og for klubber som ønsker å komme i gang med et tilbud for funksjonshemmede.



ORGANISERING

All idrett for funksjonshemmede blir ledet og organisert gjennom de respektive særforbund i Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité.

Skyting både for funksjonshemmede og funksjonsfriske utøvere blir derfor organisert gjennom klubber og lag tilsluttet Norges Skytterforbund. Våre funksjonshemmede skyttere kan delta på mange nivåer, helt fra klubbstevner, via kretsmesterskap og NM, til EM, VM og Paralympiske leker.

Det viktigste arbeidet foregår på klubbnivå. Det er her alle skyttere får sin første trening og oppnår grunnleggende ferdigheter.

►► Den norske troppen som deltok på Nordisk Mesterskap i Danmark i 2009.



KLASSIFISERING

Det er ingen spesielle krav for å kunne trene i en klubb eller et lag som funksjonshemmet skytter, men alle som ønsker å delta i konkurranser må ha en medisinsk klassifisering. Det betyr at man blir vurdert og satt opp i en klasse etter hva slags funksjonshemming man har. I påvente av medisinsk klassifisering, kan utøvere skyte i åpen klasse i øvelse R5 (se tabell side 6).

Klassifiseringer innføres for å få til en mest mulig rettferdig konkurransesituasjon. Klassifiseringen gjennomføres av internasjonale godkjente klassifisører.

Det er 3 klasser for funksjonshemmede skyttere:

- SH 1 som er klassen for de skyttere som har tilnærmet normal styrke i armer og overkropp.
- SH 2 er klassen for de skyttere som må ha hjelp av en støtte for å kunne skyte.
- SH 3 er klassen for de skytterne som er blinde eller sterkt svaksynte.

Et viktig moment i forbindelse med klassifiseringen er sikkerhet. Ved klassifiseringen må man bevise at man er i stand til å håndtere våpenet på en forsvarlig måte.

Ved klassifisering får man et klassifiseringskort med informasjon om hvilken klasse man tilhører og hvilke hjelpemidler som kan brukes under konkurransen.



GENERELT OM SKYTING FOR FYSISK FUNKSJONSHEMMEDE

Det er pr. i dag konkurranser for de fysisk funksjonshemmede skytterne på 10m luftpistol og luftpistol, 15 m miniatyrrifle, 25 m pistol og på 50 m for pistol og rifle. Ved konkurranser og trening brukes det ordinære skiver og ordinære våpen.

I utgangspunktet skaffer skytterne selv til veie det utstyret som skal brukes til trening og konkurranse, men det vil være fornuftig at klubber og lag har noe utstyr tilgjengelig som kan lånes ut til nye utøvere. Dette utstyret kan være enkelt.

Skytterne kan bruke vanlig skytejakke dersom de sitter og skyter. Jakken skal imidlertid ikke være så lang at skytteren kan sitte på den nederste delen.

OVERSIKT OVER SH-KLASSE OG ØVELSER, NASJONALT OG INTERNASJONALT

DISIPLIN	ØVELSESKODE	KJØNN	KLASSE	ANT. SKUDD
10m luftpistol	P1	Menn	SH1	60
10m luftpistol	P2	Kvinner	SH1	40
25m finpistol	P3	Mix	SH1	60
50m fripistol	P4	Mix	SH1	60
10m lufrifle stående	R1	Menn	SH1	60
10m lufrifle stående	R2	Kvinner	SH1	40
10m lufrifle ligg	R3	Mix	SH1	60
10m lufrifle stående	R4	Mix	SH2	60
10m lufrifle ligg	R5	Mix	SH2	60
50m rifle ligg	R6	Mix	SH1	60
50m rifle 3x40	R7	Menn	SH1	40 ligg
				40 stående
				40 kne
50m rifle 3x20	R8	Kvinner	SH1	20 ligg
				20 stående
				20 kne
50m rifle ligg	R9	Mix	SH2	60
10m lufrifle stående	R10	Mix	SH3	60
10m lufrifle ligg	R11	Mix	SH3	60

NASJONALE ØVELSER

15m rifle	R11	Menn	SH1	45
15m rifle	R12	Kvinner	SH1	45
15m rifle	R13	Mix	SH2	45

HVA MÅ KLUBBEN TENKE PÅ



Skytebanene må være tilgjengelig for fysisk funksjonshemmede utøvere. Det betyr at det må være mulig å komme til banen med for eksempel en rullestol. Det er et faktum at mange baner ligger slik til at det kan være en utfordring. Det er viktig å tenke på tilgjengelighet når man bygger nye baneanlegg eller renoverer eldre anlegg. Det bør også være toalett som er tilgjengelig for rullestolbrukere.

De fysisk funksjonshemmede skytterne som sitter, krever ofte litt mer plass enn de funksjonsfriske skytterne. Ved selve gjennomføringen av skytingen bør man derfor plassere sittende skytterne ved den første eller siste skiven på banen. Dersom det skulle være flere skyttere, er det fornuftig å plassere disse slik at man bruker annen hver skive. Klubben må sammen med de aktuelle skytterne være kreative og løsningsorienterte når utstyr skal tilpasses, slik at man finner en løsning som fungerer for den enkelte skytter.

Det finnes mange ulike kurs for å heve kompetansen slik at klubben blir bedre skikket til å lede den aktuelle målgruppen. På www.idrett.no finnes oppdatert informasjon om slike kurs. Klikk på funksjonshemmede, klikk deretter på kurs, konferanser og arrangementer i høyremenyen.

På de neste sidene følger en kort beskrivelse av de ulike skytestillingene for funksjonshemmede skyttere. Dersom skytterne ønsker å delta på enten stevner eller konkurranser, bør man imidlertid sette seg mer inn i reglementet for denne skyteformen.

Reglementet for funksjonshemmede skyttere kan bestilles hos Norges Skytterforbund på denne e-post adressen: nsf@skyting.no, eller lastes ned fra www.skyting.no. Reglementet gir en mer utførlig beskrivelse av kravene til skytestillinger og utstyr.



SKYTESTILLINGER



SH1 RIFLE – LIGGENDE SKYTESTILLING

Dette er den skytestillingen som det er "lettest" å starte med. Her benytter skytteren seg av et bord og reimen på riflen. Dersom skytteren sitter i rullestol, bør bordet være festet til stolen. Sitter utøveren ikke i rullestol, kan bordet være adskilt fra rullestolen.

I liggende skytestilling kan skytteren ha begge albue i bordet og lene seg mot kanten av bordet, for å få maksimal støtte. Det finnes flere måter å løse utfordringen med bord og stol på.

Når det skytes på 50m med kaliber 0.22, kan skytteren velge å ligge på standplassen på samme måte som en funksjonsfrisk skytter.



SH1 RIFLE – STÅENDE SKYTESTILLING

I stående skytestilling har ikke skytteren støtte av verken reim eller bord. Skytteren må holde våpenet på samme måte som en funksjonsfrisk skytter. Hun eller han kan selvfølgelig sitte i rullestol eller på en vanlig stol. Det kan benyttes et stativ til å legge fra seg riflen mellom skuddene.

Ved klassifiseringer får man vite om man kan ha ryggstøtte og hvor høy stolryggen kan være. Dersom skytteren får anledning til å ha ryggstøtte på stolen, blir det festet et merke på ryggen på skytejakka som skal være synlig for funksjonærene på banen.



SH1 RIFLE – KNESTÅENDE SKYTESTILLING

I knestående skytestilling kan skytteren bruke et mindre bord som han/hun kan støtte den venstre albuen på (høyre albue for de som skyter links). Punktet som albuen skal hvile på, skal være markert med en sirkelrund kloss med diameter på 10 cm. Skytteren kan ikke støtte seg på bordet eller på ryggstøtten på stolen.



SH2 RIFLE – LIGGENDE SKYTESTILLING

Skyttere i klasse SH 2 kan benytte seg av en fjærstøtte til å bære tyngden av riflen. Våpenet skal plasseres i holderen på fjærstøtten i dets tyngdepunkt ± 5 cm. Det vil si at våpenet må hvile i støtten innenfor et felt på 10 cm. Fjærstøtten skal stå i mest mulig opprett stilling. Den kan ikke presses fremover eller bakover, men den kan hvile noe til siden.

Begge albuenes kan støttes oppe på bordet, og begge hendene kan holdes på våpenet, men bak støtten. Det er ikke tillatt å holde rundt støtten med den hånden som ikke tar avtrekk. Hendene må ikke berøre hverandre. Kroppen kan hvile mot kanten av bordet.

De skytterne som har behov, kan få hjelp til ladning av geværet. Dette blir bestemt i forbindelse med den medisinske klassifiseringen.



SH2 RIFLE – STÅENDE SKYTESTILLING

I stående skytestilling gjelder de samme regler for bruk av fjærstøtten som i liggende. Når du skyter stående, kan ingen av armene støtte seg på bordet. Heller ikke kroppen kan hvile mot kanten av bordet. Hendene må ikke berøre hverandre.

Også i stående skytestilling kan utøveren få hjelp av lader. Det er også verdt å merke seg at mellom hvert skudd skal skytteren ta geværet fra skulderen for så å sette det på plass igjen.

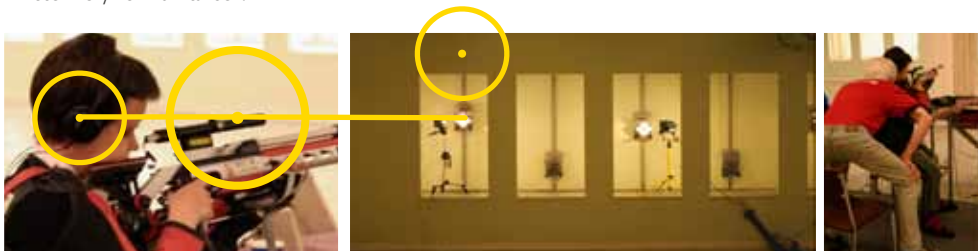


SH3 RIFLE – BLINDE OG SVAKSYNTE

For å kunne skyte i denne klasse må man være blind eller ha svært nedsatt syn på begge øynene. For å skyte monteres det et sikte på geværet som minner om et kikkertsikte.

Dette siktet omdanner forskjellen mellom den mørke sikteblinken og den hvite skiveappen til en lyd. Denne lyden øker i intensitet etter hvert som siktet nærmer seg midten på den mørke sikteblinken. Lyden blir overført til skytteren gjennom hodetelefoner som skytteren har på seg. Skytteren kan ha en hjelper til å fortelle hvor skuddet sitter i skiven, men det er skytteren selv som må stille siktene. Det skytes på en luftpistolskive på 10 meters avstand.

Normalt brukes det ekstra lys på skivene for å få en så stor kontrast som mulig mellom sikteblinken og den lyse skiveappen. Dette utstyret, lys og kabler, må normalt utøveren selv ta med seg på stevner/konkurranser.



SH1 – PISTOLSKYTING

I pistolskyting er det i utgangspunktet ingen forskjeller mellom skyting for funksjonsfriske og funksjonshemmede. For å kunne skyte i denne klassen, må



man ha én frisk arm slik at man kan håndtere pistolen på en sikker måte. Skytteren kan velge om han/hun vil stå eller eventuelt sitte på en stol.

Av sikkerhetsmessige årsaker skal skyttere som bare har en frisk arm benytte en støtte for våpenet og magasinet når dette lades/fylles, dette for at våpenet hele tiden skal peke i en sikker retning. Sikkerheten går foran alt. For øvrig er skyteprogrammer og skiver de samme som for skyting for funksjonsfriske.



HVA KAN NORGES SKYTTERFORBUND BISTÅ MED?

Vi har en integreringskonsulent som kan bistå klubbene i forhold til følgende temaer;

1. Tilrettelegging før oppstart

Støtte krets, klubb, foresatte og enkeltpersoner i tilretteleggingen av oppstartsfasen. Dette skjer gjennom god informasjon, veiledning og undervisning i grener og øvelser, samt hjelp til materiell og klassifisering. Rådgivning om diverse støtteordninger.

2. Praktisk støtte ved oppstart

Personlig oppmøte i forkant for å klargjøre muligheter og begrensninger og ikke minst gi tips til praktiske løsninger, herunder avdekke behov for tilpasninger. Gi trenere råd og veiledning i bruk av regelverk og treningsopplegg.

3. Oppfølging

Personlig oppfølging av både krets, klubb og enkeltskyttere i forberedelser og gjennomføring av integreringen.

HVOR KAN DET SØKES OM STØTTE TIL TILTAK



Det finnes mange muligheter for å søke om økonomisk støtte til arbeidet for funksjonshemmede i klubber og lag.

Norges Skytterforbund har en tilskuddsordning for å støtte opp om tilbud og tiltak for inkludering av funksjonshemmede i skyting. Klubber og skytterkretser kan søke om tilskudd til å starte opp tilbud, eller kanskje det er behov for å videreutvikle et eksisterende tilbud? Hva tilbudet består i kan variere fra klubb til klubb, men formålet og intensjonen er at det skal bidra til økt aktivitet og bedre tilbudet til mennesker med funksjonsnedsettelse. Det finnes også en støtteordning som heter "Spillemidler til utstyr". Her kan man søke om midler til innkjøp av våpen og støtter. Informasjon om denne støtteordningen sendes ut til alle klubber som er medlem av Norges idrettsforbund, se også www.idrett.no.

Mange kommuner gir også støtte til slike prosjekter gjennom sine idrettsråd. Ta kontakt med din kommune og hør om klubben kan søke om støtte til konkrete tiltak.

Spør også kommunen eller idrettsrådet om de kan være behjelpelig med å søke støtte hos fylkeskommunen. Ved å lete på nett, finnes det mange opplysninger om steder det kan søkes om økonomisk støtte.

På www.idrett.no finnes det en oversikt over ulike støtteordninger under menyen "Funksjonshemmede".

KONTAKTINFORMASJON

HJEMMESIDER

Norges Skytterforbund – www.skyting.no
IPC Shooting – www.ipc-shooting.org
NIF – www.idrett.no

SELGERE AV UTSTYR

Magne Landrø AS

Stillverksveien 1, 2004 Lillestrøm
E-post: morten@landro.no
Tlf: 64 84 75 75
www.landro.no

Hjelpemiddeleksperter

Kjetil Skårterød
E-post: kjetil@hjelpemiddeleksperter.no
Tlf: 91 91 14 44
www.hjelpemiddeleksperter.no

NAV Hjelpemiddelsentral

www.nav.no/hjelpemiddelsentralene

HandiNor Rehab as

Heiasvingen 65, 1900 Fetsund
E-post: post@handinor-rehab.no
Tlf: 63 88 72 40
www.handinor.no

Hjelpemiddelspesialisten AS

Trollåsveien 8, Postboks 628, 1411 Kolbotn
E-post: firmapost@hm-spes.no
Telefon: 66 81 60 70
www.hm-spes.no

TRENGER DU FORTSATT MER INFORMASJON?

Norges Skytterforbund
Tlf: 21 02 98 50
E-post: nsf@skyting.no
www.skyting.no

NSFs integreringskonsulent
Bjørn Myrset
E-post: skytterbjorn@gmail.com
Tlf: 908 81 684

