

Tips för föreningar som vill börja, eller utveckla, paraverksamhet

Kontakta gärna parakommittén för att få stöd och inspiration så guidar vi er!
Här finns lite tips vi sammanställt för att komma igång

Var välkomnande

Vi vill alla känna oss välkomna när vi kommer till ridskolan, men för personer med olika funktionsvariationer är det ofta extra viktigt att ha en tydlig plats där man möts och välkomnas in. Om anläggningen är stor är det en fördel att försöka avgränsa ytan där verksamheten ska pågå. Det kan det vara bra att lägga aktiviteten på tider då det inte är så mycket annan aktivitet på anläggningen.

Börja smått.

Lektionshästar är vana vid att träffa olika elever och det är ridlärare också. Fokusera på det som fungerar.

Viktigast är säkerhet. Använd erfarna instruktörer!

Faddrar/hjälpare och kringpersonal ska ha hästvana! De ska kunna skapa en lugn och trygg miljö och sortera ut det viktigaste i ridlärarens instruktioner.

Börja med helt vanlig utrustning och plocka sen bort eller lägg till. Om någon har svårt att sitta still och koncentrera sig i sadeln kan det kanske fungera att ta bort sadeln. Har någon svårt att hålla i tyglarna kan man t.ex. markera tygellängden med påsklämmor, färger etc.

Undervisa individuellt. Lekfullt och taktilt eller stillsamt och repetitivt beroende på vad personen behöver. Om gruppen inte är för stor så går det bra att göra det samtidigt.

Använd bilder och färger. Bra för alla som inte kan läsa.

Ramp och lyft

Inget man behöver från start. Stora pallar som är stadiga och sparksäkra finns att köpa. Eller varför inte tillverka en egen stationär.

Lyft finns i olika utförande men en enkel traverslyft Typ Likorall funkar bra i de flesta ridhus.

Tänk på ordning reda och fasta rutiner vid uppsittning och avslut.

Funderar ni på om era hästar fixar folk i stol så testa. Ta den tryggaste hästen. Förse personen i stolen med morötter och backa om ni märker att hästen blir rädd. De flesta hästar brukar vara mer intresserade av att komma åt morötterna än att fly från någon inbillad fara.

Medel finns att söka hos Idrottslyftet, Victoriafonden m.fl.

Lista er tillgänglighet

Vad har ni?

- Tillgänglig toa (HWC)
- Tillgänglig cafeteria
- Tillgänglig läktare
- Kan man ta sig in i stallet med stol?
- Lyft
- Ramp
- Hiss
- Kommer man in i sadelkammare?
- Finns uppbindningsplatser där personer i stol kan sköta häst?

Genomför en FU1

För att få förståelse och driv i frågan är det en bra start att genomföra kursen *Funktionsnedsättning och delaktighet steg 1 (FU1)* på föreningen. Involvera så många som möjligt, gärna hela ungdomssektionen.

För att genomföra FU 1 så kontaktar ni parakommittén så hjälper vi er att komma igång och bistår med material och föreläsare.

Läs mer om hur man genomför en FU1

<http://www.ridsport.se/Utbildning/Ledare1/Handikappedare/LatAllaVaxa-Handikappedarutbildningsteg1kanklubbensjalvgenomfora/>

Sprid information

Kontakta kommunen om det anordnas happenings, informationsträffar eller mässor där ni kan vara med och presentera er verksamhet.

Kontakta olika lokala särskolor, boenden och intresseföreningar med riktad reklam eller ännu bättre bjuda in er på möte med olika företrädare.

Underskatta inte Facebook, Instagram och andra sociala medier. Hur ser er egen hemsida ut?

Föreningen kan även kontakta **Fritidsrådgivningen** för att sprida information om vilken verksamhet ni har: <https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel/fritid/fritidsradgivning/?highlight=fritidskonsulent>

Vill man sedan, i ett senare skede, utveckla sin verksamhet mer kan man ta kontakt med barnhabiliteringen för att erbjuda prova på tillfälle och sprida information.

Barnhabiliteringen är en vårdinrättning inom Region Skåne som finns i de flesta kommuner, här hittar du var de finns <https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel/mottagningar/#>

