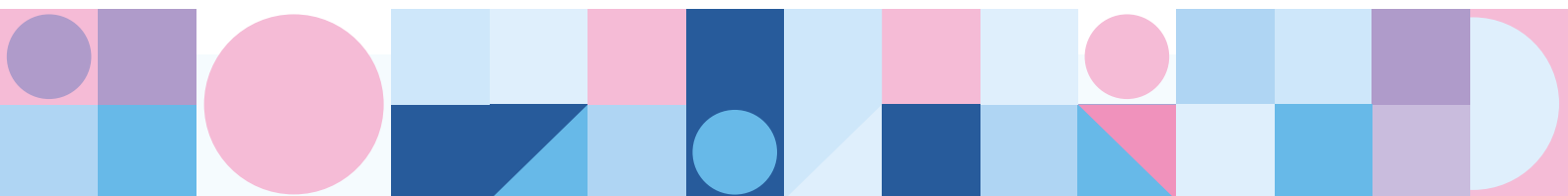


# Barrierefri fritid!



## Tips til møter, arrangementer og utflukter

I dette dokumentet oppsummerer vi generelle tips til hva man kan tenke på, når man skal organisere inkluderende møter, arrangementer, leir eller turer for barn og unge. En viktig forutsetning for inkludering er at alle får mulighet til å delta, bidra og få med seg det som skjer. Behovet for tilrettelegging kan variere ut i fra samlingens form og størrelse, og noen hensyn kan være mer eller mindre relevante i ulike settinger. Derfor er det god praksis å informere om tilgjengelighet og spørre om tilretteleggingsbehov på forhånd. Dere kan også velge en grafisk profil med skrifttyper, skriftstørrelser og fargekontraster som passer for mange, så slipper dere å tenke på dette hver gang. Som praksis bør man også velge lokaler etter hensyn til tilgjengelighet og være flinke til å legge inn pauser.

Vi anbefaler dere å lese «Barrierefri fritid! En inkluderingsveileder til aktivitetstilbydere» for mer informasjon og tips om inkludering og tilrettelegging for de av oss med funksjonsnedsettelse og kroniske sykdommer.

### Inkluderende møtevirksomhet

#### Velg tilgjengelige og gode lokaler

Unngå å velge et lokale i femte etasje uten heis. Dette vil gjøre det vanskelig for de av oss med rullestol, hjerte- eller lungesyke, astmatikere og revmatikere å delta på møtene deres. God merking av lokalet er viktig for synshemmede, mens hørselshemmede vil sette pris på at det er et godt lydmiljø (for eksempel lite bakgrunnsstøy). For astmatikere og allergikere er det bra om det ikke er tepper på gulvene, at det er god ventilasjon og godt renhold. God toalett-tilgang vil være viktig for bevegelsehemmede og fordøyelsessyke. Dette er selvfølgelig hensyn som deltakere generelt vil sette pris på.

## Husk å legge inn pauser

Mange ulike diagnosegrupper har ofte en del sammenfallende behov, og ønsket om hyppige pauser ved møtevirksomhet er noe av det som går igjen hos svært mange. Pausene trenger ikke være lange, et 5-10 minutters avbrekk omtrent hvert tredje kvarter er tilstrekkelig. Dette gir deltakerne rom til å hente seg inn igjen, enten man har behov for å strekke på såre muskler og ledd, gå på toalettet, sørge for påfyll av mat eller drikke, eller rett og slett kople av noen minutter for å skjerpe konsentrasjonen før neste bolk. Generelt sett vil mange tjene på pauser, og det er fint å informere om dette på forhånd.

## Praktiske hensyn og presentasjonsteknikker

For de av oss med nedsatt hørsel, som støtter seg på munnnavlesning, er det flere grep som vil hjelpe. Hesteko-oppsett kan være bedre enn klasserom-oppsett. Unngå flasker, hender eller andre ting som kan hindre munnnavlesning, og forsøk å ikke snakke i munnen på hverandre. Både for synshemmede og hørselshemmede er det nyttig om man bruker navn ved direkte henvendelse. I samlinger der det skal diskuteres, vil mindre grupper være en tryggere og enklere organisering for mange.

Ta praten med innledere på forhånd. Personer som presenterer kan gjerne snakke med tydelig artikulasjon, med ansiktet vendt mot publikum. De av oss med nedsatt hørsel vil også sette pris på at det brukes mikrofoner (og teleslynge eller taleforsterker), spesielt i større møter. Hvis det er behov for tolk, kan tolketjenester bestilles gjennom NAV, eller den enkelte vil ha med seg dette selv.

Enkle teknikker som å gjenta spørsmål og innspill fra deltakere, kan også gjøre en forskjell. Husk å forklare hva gjøres og hva som vises frem på bilder eller i powerpointer, for de av oss som ikke ser så godt.

## Generelle tips om tekst og videoer:

- Pass på at skrift ikke er alt for liten (ikke mindre enn skriftstørrelse 12).
- Sørg for at tekst er lettfattelig, strukturert og ikke for tettpakket.
- Vær bevisst på hvilke farger du bruker og venn deg gjerne til å bruke gode kontraster.
- Videoer som produseres og vises frem, kan tekstes for hørselshemmede og synstolkes for synshemmede. Ligger de på nettsiden, må dere følge [gjeldende krav](#).
- Tilby informasjon eller lesemateriell i et elektronisk format, slik at de som har behov for det kan bruke egne hjelpemidler og støttefunksjoner til å lese, forstørre eller få tekst lest opp.

## Visste du at ...



- Skrifttyper uten seriffer gjør det mye enklere for dyslektikere å lese? Eksempler på fonter som mange dyslektikere foretrekker er Calibri, Verdana og Arial. God kontrast mellom skrift og bakgrunn vil også være til god hjelp.
- Word-filer kan være enklere å tolke med hjelpemiddelteknologien enn PDF-filer? Unntaket er om PDF-ene er universelt utformet (det går relativt raskt å universelt utforme dokumenter om du vet hvordan du gjør det).



### Hva med digitale møter?

Det kan komme tider der digitale møter er praktisk eller helt nødvendig. For noen unge vil også møter og sosialt samvær på digitale plattformer gi mulighet til å delta, selv når formen varierer, eller man er på sykehus eller rehabiliteringsopphold. Så lenge man har tilgang til PC, internett og plass hjemme, koster digitale møter lite og krever minimalt med planlegging fra deltakerens side. Som arrangør er det imidlertid noen ting du bør tenke på:

- Undersøk at møteplattformen dere bruker er tilgjengelig for alle, spesielt for deltakere med nedsatt hørsel, syn eller motorikk (som f.eks. bruker hurtigtaster). Zoom har vist seg å score godt på tilgjengelighet. Teams fungerer også greit.
- Husk å spørre om noen har behov for tilrettelegging før digitale møter.

- For døve kan det være aktuelt med tegnspråktolk på digitale møter som ikke direktetekstes. På store arrangementer er det god praksis at organisasjonen bestiller tegnspråktolk. Unge som har egne avtaler med tolk, kan ellers invitere tolken inn i møtet og «feste» bildet av tolken. Dette er det fint for arrangøren å vite om. Avklar behovet i forkant, for eksempel i et påmeldingsskjema. Dersom organisasjonen skal stille med tolk, bør dere informere om dette.
- Vær varsomme med å skrive for mye irrelevant i chatten, parallelt med at det snakkes. For unge som får tekst opplest, kan dette være forstyrrende og det kan bli vanskelig å få med seg alt.
- Ha forståelse for at ikke alle ønsker å ha på kamera.
- Husk pauser! Digitale møter kan også være energikrevende.

Les gjerne Norges Blindeforbunds ungdoms [tips til et inkluderende digitalt arrangement](#).

## Lengre utflukter og leir

Informasjon er definitivt en kilde til trygghet for alle. Noen kan bli stresset om ting ikke går etter planen, eller hvis man ikke vet hva som venter dem eller forventes av dem. For andre er det praktiske hensyn som er viktigst. Hvilke tilretteleggingsmuligheter finnes på en utflukt, en leir eller i et spesielt bygg? Hva slags mat vil være tilgjengelig? Vil transport og toaletter være tilgjengelige for alle?

### Gi nok informasjon på forhånd

Med god informasjon på forhånd, kan den unge vurdere hvilke muligheter hen har til å være med, eventuelt hvilke tilpasninger det vil være behov for. Informasjonen kan gis ut i forbindelse med påmeldingsskjemaet, på nettsidene til organisasjonen eller i e-post/brev. Husk at informasjon i elektronisk form er nødvendig for å kunne få teksten opplest. Dette bør dere få med:

- Informasjon om transport til destinasjonen, inkludert alternative transportmuligheter, matpauser og tilgang til toalett underveis
- Informasjon om planlagte aktiviteter underveis i arrangementet/turen, eventuelt muligheter for alternative aktiviteter som er mindre fysisk krevende
- Informasjon om mulighetene til å ha med ledsager/assistent på arrangementet, og hvilke utgifter som kan dekkes av organisasjonen.
- Informasjon om stedet dere skal være er tilgjengelig, eventuelt om det finnes tilgjengelige rom.

## Transport

Vi vet at transport kan være et hinder for noen barn og unges mulighet til å delta. En betydelig del av kollektivtransporten er ikke fysisk tilgjengelig for alle eller koordinerer ikke med fritidstilbud. For noen er det vanskeligere å få skyss og det er ikke en selvfølge at det for eksempel er plass til en rullestol i naboens bil. Hvis arrangøren har mulighet til å koordinere med, eller bidra med tilgjengelig transport, gjør dette at flere kan delta.

Hvis det er tenkt at gruppen skal reise sammen fra A til B, er det viktig med god informasjon om hvordan transporten er lagt opp. Dersom man skal reise til fots, med sykkel, kano eller på annen måte, kan det være relevant for de av oss med bevegelsesutfordringer å vite om det er mulig å nå leirstedet på annen måte, hvis man ikke har hjelpemidler som passer. Organisasjonen kan også informere om det kan bli satt opp alternativ transport, eller om deltakere i så fall må organisere dette på egen hånd. Hvis deltakerne skal reise et lengre stykke med buss, kan det være fint å få opplyst hvor lang reisen er beregnet til å vare, om det er lagt inn stopp og/eller matpause underveis og om det er toalett i bussen.

## Innhenting av relevant informasjon fra deltakere

I et påmeldingsskjema bør det alltid være et åpent felt der deltakere kan gi beskjed om allergier, intoleranser, sykdommer, tilretteleggingsbehov eller annet som vedkommende mener det er viktig at arrangørene er klar over. Det kan være lurt å hente inn denne informasjonen i god tid, slik at dere rekker å planlegge for et inkluderende tilbud. Er du usikker på hvordan noe bør gjøres, ta kontakt med den det gjelder og spør om råd. Gi også ut kontaktinformasjon til en som kan svare på eventuelle spørsmål.

Husk at helserelatert informasjon skal behandles konfidensielt, og ikke bør komme uvedkommende i hende. Andre deltakere bør ikke informeres om en sykdom eller skade hos en deltaker, med mindre den enkelte ønsker dette selv og har gitt sitt samtykke. Samtidig er det viktig at alle ledere eller arrangører som kan ha nytte av informasjonen, har tilgang på den. Hvis organisasjonen eller foreningen har etablert gode rutiner for informasjonsflyt og behandling, vil dette gi både deltakere og foresatte en ekstra trygghet.

## Muligheter for å ha med ledsager eller assistent

Noen har behov for ledsager eller assistent, og har fått innvilget dette av sin kommune. Mange med assistansebehov har også et ledsagerbevis. Beviset gjør at man kan ha med seg en ledsager gratis på kultur- og transporttilbud som godtar ordningen. Dette er et viktig virkemiddel for deltakelse, som bidrar til å dempe de økonomiske byrdene som følger med en funksjonsnedsettelse. Få av oss har

råd til å betale dobbelt pris for en tur eller en inngangsbillett. Informer gjerne om mulighetene for å ha med assistent, og eventuelt om det vil kreves ekstra betaling for dette. Kulturtilbydere bør så langt det er mulig godta ledsagerbevis.

[Frambu forklarer hvorfor noen av oss kan ha behov for ledsager her.](#)

### Aktiviteter

Alle kan ha godt av å vite omtrent hvilke aktiviteter det legges opp til. Hvis det dreier seg om fysisk krevende aktivitet, kan arrangøren informere om det finnes alternativer for de som ikke har mulighet til å være med på aktiviteten. Flere parallelle aktiviteter med varierende vanskelighetsgrad vil ofte virke inkluderende, fordi det tas høyde for at ikke alle nødvendigvis har de samme forutsetningene.

For de av oss med nedsatt bevegelse og rullestolbrukere bør det inkluderes informasjon om fysisk tilgjengelighet og framkommelighet på stedet. Vær oppmerksom på at det ikke nødvendigvis bare er de av oss med synlige funksjonsnedsettelse som kan ha behov for tilpasning av aktiviteter, men også astmatikere, hjerte- og lungesyke, revmatikere og deltakere med fordøyelsessykdommer m.fl., vil kunne ha problemer med å følge det samme tempoet som alle andre, ved fysisk aktivitet. Det er viktig å legge inn muligheter for en pause eller finne en alternativ rute som man kan nå en oppgave eller et mål på. Alternativer der man er mest mulig inkludert er selvfølgelig et pluss og alle bør føle at det har et meningsfullt og spennende tilbud. Er du i tvil om hva som er best, er det bare å spørre den enkelte hva hen har lyst til og får til ut i fra dagsform.

# Lykke til!

Prosjektet er finansiert av Stiftelsen Sophies Minde og Kulturtanken. Vi setter stor pris på støtten!

Unge  
funksjonshemmede



**Kulturtanken**  
Den kulturelle  
skolesekken  
Norge

**sSM**  
Stiftelsen Sophies Minde