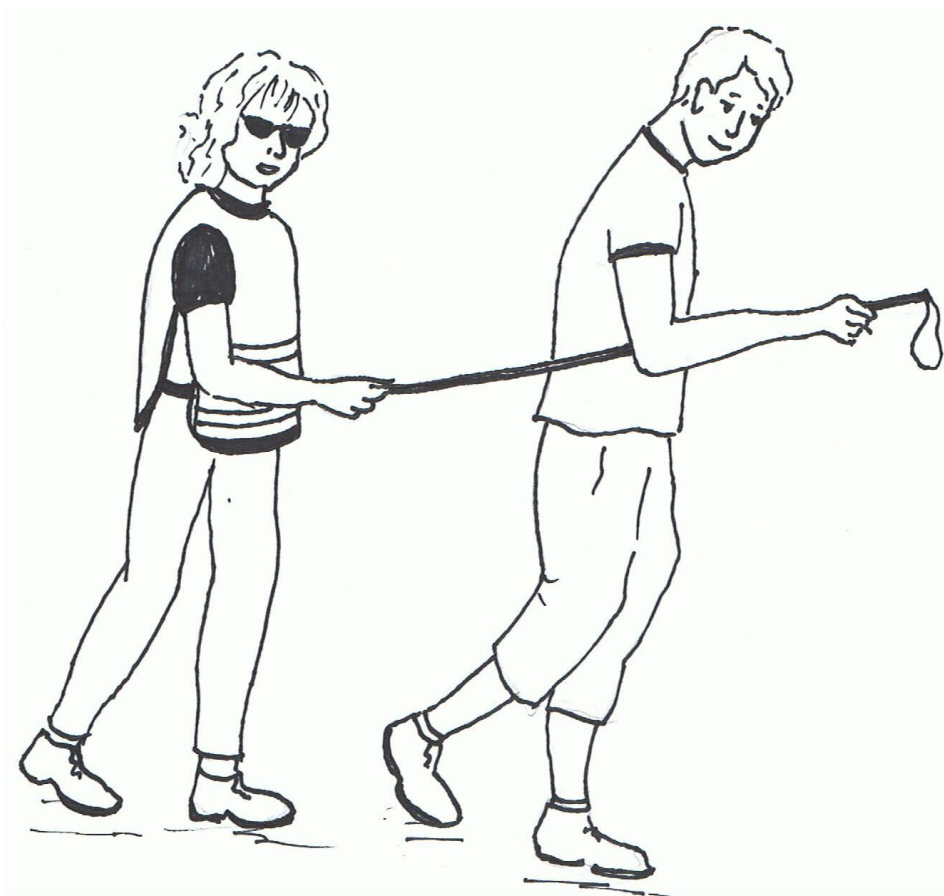


INFORMASJONshefte om LØPE-LEDSAGING

for seende ledsagere, og for løpere som har kombinert syns- og hørselshemming (døvblindhet)



Utarbeidet av Berit R. Øie, november 2011
Illustrasjoner av Solbjørg Stadskleiv

Finansiert av:



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

.....	2
.....	3
1.1 Holde i samme båndtau	3
1.2 Holde i bøyle / stor hestesko+i hard plastikk	4
1.3 Lite fysisk kontakt	4
2. LØPING ETTER HVERANDRE:	5
2.1 Begge holder i samme stokk / pinne med samme hånd	5
2.2 Ingen ting å holde i, bruker synsresten	6
3. VALG AV METODE AVHENGER AV:	6
3.1 løperens syns- og hørselsrest	6
3.2 løperens balanse	7
3.3 løperens erfaring med å løpe, og å bli ledsaget	8
3.4 ledsagers erfaring med å løpe-ledsage en som har dobbel sansetap	8
3.5 hvor dere løper	8
3.6 hastighet på løpingen	8
3.7 løperytme	9
3.8 løpeside	9
4. SIGNALER OM HINDRINGER UND ER LØPETUREN:	9
4.1 Der dere løper ved siden av hverandre	9
4.2 Der dere løper etter hverandre med stokk	9
4.3 Haptiske signaler i løping	10
5. KOMMUNIKASJON:	11

INNLEDNING

Det er egentlig lett å komme i gang med løpe-ledsaging for personer med kombinert syns- og hørselshemming. Hvis løper har en hvit mobilitystokk eller bambusstokk o.l., kan ledsager løpe foran og den andre løper etter. Det er viktig å holde på samme side av stokken. Vi kan også løpe ved siden av hverandre, og holde i samme bånd eller tau mellom oss. Men vær OBS! på at det kan være nødvendig å bytte teknikk under samme løpetur. Det kommer an på hvor dere løper (skog, asfalt, plass for to i bredden?, o.a.). Et godt samarbeid skaper bra resultater på flere områder 😊

Her i heftet presenteres fem teknikker, men det finnes flere måter å ledsage en løper som har dobbel sansetap. Alle har forskjellige erfaringer om løping, og om sin kombinerte syns- og hørselshemming.

Begreper:

+Ledsager+ eller **+løpe-ledsager+** er den som er seende, og ledsager en løper som har kombinert syns- og hørselshemming/døvblindhet.

+Løper+ eller **+den andre+** er en person som har dette doble sansetapet.

HVERANDRE:

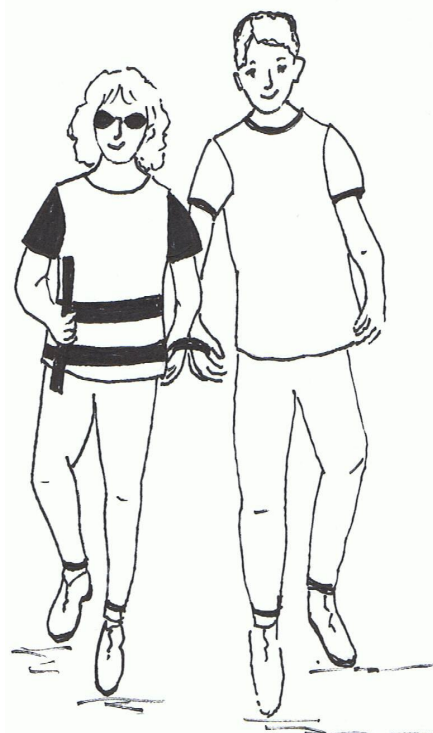
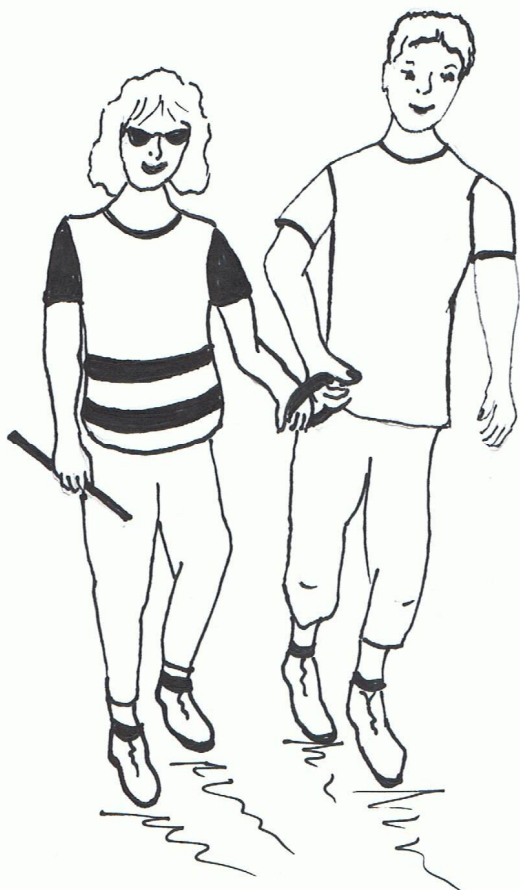
ledsaging under løping.

1.1 Holde i samme bånd/tau

Begge løper ved siden av hverandre, og holder i samme bånd slik at håndbakene er mot hverandre og evt. underarmen. Dette kan gi støtte når veien blir svingete og ujevn. Dette kan også gi støtte for de som også sliter med noe nedsatt balanse.

Fotsteg ved start:

Løper holder venstre hånd frem, må da ha sin høyre fot foran. Ledsager holder det motsatt, altså sin høyre hånd frem og venstre fot frem. Dette vil gi løpingen bedre flyt når begge holder samme løperytme. Når dere møter en hindring, vil løperytmen forstyrres og dere må starte på nytt igjen med å finne felles rytme. Dere kan bli enige om hvem som bestemmer rytmen.



Illustrasjon (t.v.): Løper med venstre hånd frem og høyre fot foran. Ledsager med høyre hånd frem og venstre fot frem.

Illustrasjon (t.h.): Det neste fots teget blir det motsatte hånd og fotføring.

Andre råd:

Det anbefales at når en løper med felles bånd, bør man bytte side underveis. Ca hvert 15 minutt. Men noen kan oppleve at det er vanskeligere å håndtere ledsaging med

Dere får prøve ut hvilken side som er best, eller

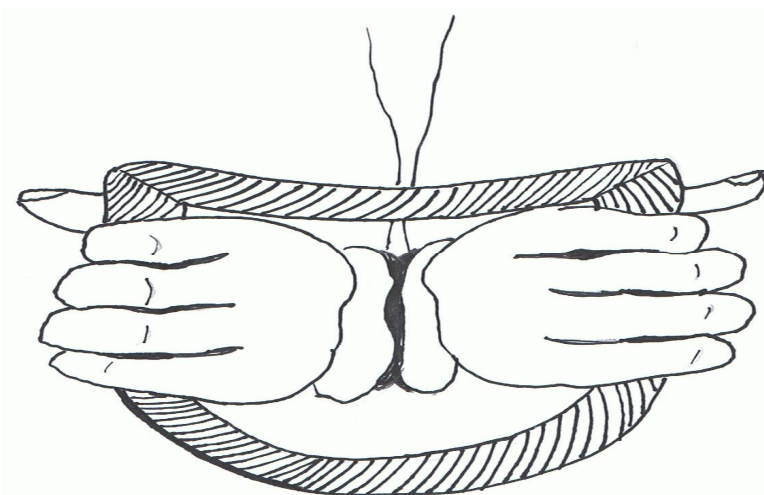
Løper dere i bymiljø, bør en løpe raskt over trikkeskinner. Det er bedre å løpe enn å gå over, men ikke løpe parallelt med trikkeskinnene, fordi de er glatte, særlig i regnvær.

Brostein eller lignende; ledsager bør finne de brosteinene som er tette, kanskje redusere farten noe. Det kommer an på løperens balanse og hastighet.

Tøystoffet i båndet bør være solid og tåle å bli dratt i og tåle svette hender. En kan sy tøyen som en ring, eller bruke en Buff i fast bomull.

1.2 Holde i bøyle / stor hesteko i hard plastikk

Å løpe ved siden av hverandre med en solid bøyle, gir løperen god og stabil støtte. For løpere som er blinde/sterkt svaksynte og har nedsatt balanse, er denne metoden god å bruke.



Illustrasjon med to hender og ei bøyle

Harald Vik har brukt mange år på å finne noe som var fast og lett å holde i. En leketøysbutikk i New York City hadde det! ☺ Den lignet på en stor hesteko og hadde tverrstang på toppen. God solid isolasjonstape gjør det godt å holde i, etter hvert som de svetter gjennom løypa. Nå er denne bøylen blitt justert til solid materiale som gir god støtte under løping. Forskjellen på bøylen og et tøystoff, er at tøystoffet gir ikke så stabil og fast støtte som bøylen. Nå utvikles +Harald-bøylen+ i samarbeid med hjelpemiddelsentralen. Da håper vi dette vil komme mange til gode!

1.3 Lite fysisk kontakt

Det er mulig for en løper som kan se noe, der han/hun er kjent og/eller løper etter en stripe som f.eks på en idrettsbane eller på asfalten. Denne metoden krever at det er god plass for både ledsager og løper å løpe ved siden av hverandre.

- en på ulike måter.
- Ledsager kan berøre/touche løperens overarm eller skulder. Når løper må flytte seg mer til høyre. Hvis løper må flytte seg mer til venstre, kan ledsager holde mer fast på løperens albu og dra forsiktig over til venstre. To klapp kan bety løfte beina, fordi underlaget er ujevn.
 - Ledsager kan brukes haptiske signaler som er beskrevet på side 10.

2. LØPING ETTER HVERANDRE:

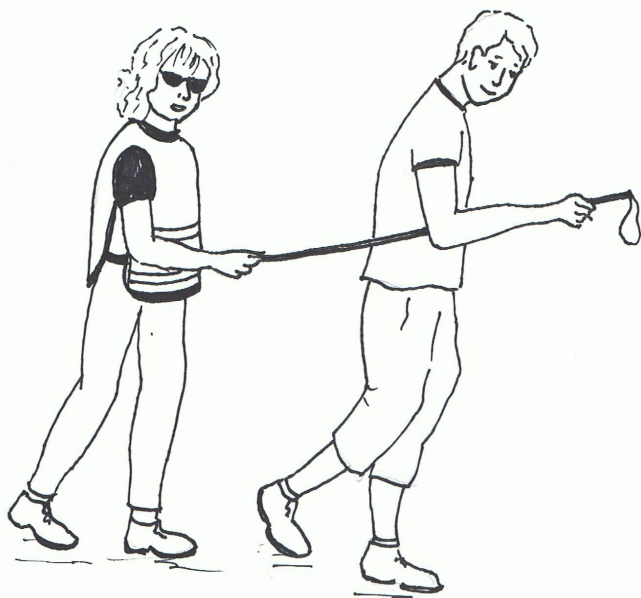
Her presenteres to metoder på ledsaging under løping.

2.1 Begge holder i samme stokk / pinne med samme hånd

Ledsager løper foran og den andre løper etter. Begge holder i samme stokk / pinne med samme hånd.

Løpesteg:

Begge har parallelle løpesteg der de begge holder i stokken med f.eks høyre hånd. Denne løpeteknikken gjør det lettere å komme inn i felles løperytme, særlig ved høy hastighet, enn når en løper ved siden av hverandre.



Illustrasjon: løpe etter hverandre med stokk mellom seg

Andre råd:

Denne form for ledsaging gir ikke så mye støtte for de som opplever å ha nedsatt balanse. Når veien blir svingete, må ledsageren holde mer fast på stokk en slik at løperen kjenner at det svinger og samtidig finne støtte fra den.

Denne teknikken kan fint brukes andre steder på tog/buss og andre smale passasjer.

En «stokk» kan være et kosteskaft uten «fot», eller en mobilitetstokk (hvit blindestokk) som kan forkortes eller brukes i full lengde. Det finnes en mobilitetstokk (Ambtech) som ikke har noen ledd. Disse er solide og tåler mye røff bruk.

Synsresten

edsager løper foran og den andre løper etter, at løper foran og ledsager etter. Løper har ingen ting å holde i, men bruker synsresten sin ved å se på farge ne til ledsagernes klær, eller den hvite stripen på veien eller andre ting..

Denne metoden gir frihet for løperen å løpe selvstendig, men kan gi stor og spennende ☺ utfordring for ledsageren som løper foran, som ikke har høyner i nakken+. Noen løpere har ikke evne til å bedømme avstand mellom seg og ledsageren, så ledsager må hele tiden regulere avstanden mellom dere to. Ved lange løp bør løperen i tillegg ha ekstra ledsager ved siden av seg.

Klær: Her er kontrast i klær/refleksvest viktig, som løperen kan feste blikket sitt på. F.eks joggebukse som har et hvit/lyst merke bak på leggen/knehasene, eller joggesko som har et hvit/lyst merke på. Ledsager kan spørre løperen hva som er best å se.

Skal løperen løpe i store løp med mange mennesker, anbefales ikke denne metoden, men heller bruke stokk (se ledsager-metode på kap. 2.1).



Illustrasjon: Løper etter den hvite linjen på asfalten, med ledsager løpende bak

3. VALG AV METODE AVHENGER AV:

Hvilke metoder som er mest riktig eller best å bruke, må dere prøve dere frem på. Prøv gjerne kombinasjoner av disse under samme løp. Valg av metode avhenger av:

- om løperen har noe funksjonell syns- og hørselsrest igjen eller ikke
- om løperen har god eller nedsatt balanse
- om løperen har mye eller lite erfaring med løping, og å bli ledsaget
- om ledsager har mye eller lite erfaring med å ledsage en som har dobbelt sansetap
- hvor det er og hvilken hastighet løpingen skal være i (trening/konkurranse).
- om det er felles løperytme og fleksibel løpeside+

3.1 løperens syns- og hørselsrest

Hvis løperen har noe funksjonell syns- og/eller hørselsrest igjen, vil det støtte godt til løpingen. Dere er jo i farta, og det å motta informasjon via syn og/eller hørsel, vil

s noe må endres underveis. Med synet ser en ant/grøftekant, eller om en kjenner seg igjen og vet jer fortelle hva dere møter underveis, f.eks en hindring eller underlaget endrer seg, og begge kan småprate underveis i treningen. Har løperen ingen syn og/eller hørsel, må det tas hensyn til dette. Her kan dere bruke signalsystemene som varsel eller beskrivelse av hva som kommer til å skje.

Det en bør være oppmerksom på, er at for de som har noe syn og hørsel igjen, vil samme person ha annen syns- og/eller hørselsfunksjon under løpingen enn ellers i hverdagen. Det kommer an på lysforhold og om en bruker høreapparat/cochlea implantat (ci).

For noen høreapparatbrukere/ci-brukere, blir apparatet ikke brukt under aktiviteten, fordi apparaturen tåler ikke svette (saltet). Da må det munnavlensing til, noe døve (med synsrest) også er avhengig av. Men i løping er dette en stor utfordring! 😊

Lysforhold har også mye å si. De som har Usher syndrom (alle tre typene) har nedsatt synsfunksjon i skumring/mørket og er tilnærmet blinde, men i godt dagslys er de tilnærmet seende. Mange har også nedsatt kontrastsyn og er avhengig av god fargeskillete der en skal løpe. Det å løpe etter en hvitmalt stripe på veien er helt topp! Da trenger en strengt tatt ikke ledsager, men når mørket si ger på, blir det vanskelig å se. Klær hos løpe-ledsager som er lett å se vil også hjelpe mye.

3.2 løperens balanse

Er en helt blind eller ikke ser noe i perioder, vil det kreve at løperen må støtte seg mer fysisk til ledsageren.

Ved bruk av stokk, blir løperen mer vinglete, fordi hun/han ikke har noen holdepunkter å feste blikket sitt på. Løperen må kjenne på stokken om bakken/terrenget går oppover/nedover, over hindringer og om det er skarpe svinger.

Det er lettere å bruke et tau/bånd/+hestesko+hvor løperen kan bruke sin egen håndbak til å +ene seg mot+ledsagerens håndbak for å kunne holde balansen.

Balanse styres av tre funksjoner: balanseorganet ved det indre øret (vestibularsansen), synet (øye), og reseptorer i alle muskler og ledd (proprioceptive system).

Når en ikke ser, må en støtte seg til vestibulærsansen og reseptorene for å opprettholde balanse. Dette kjennes tydeligst når en går på ukjente steder i mørket med ujevnt underlag.

Når vestibulærsansen ikke fungerer (f.eks hos Usher 1) pluss nedsatt syn, er det kun kroppens reseptorer som gjør at en kan holde balansen sånn noenlunde. Derfor er allsidig fysisk trening viktig.

og å bli ledsaget

og hørselshemming kjent med løping, vet hva en kan stille opp med.

Er en ny og har lyst til å prøve løping, bør en være åpen for at dere begynner et sted og ser hvordan det utvikler seg. Tålmodighet lønner seg på sikt! Løperen kan også ta hensyn til den andre, ikke bare ledsageren til løperen 😊

For en del med kombinert sansetap er det nytt å bruke en ledsager, både i dagliglivet og i fysisk aktivitet. Dette med å holde i en annen person, kan gi en spesiell opplevelse . særlig hvis en fremdeles kan se noe. Følelsen av selvstendighet brytes, og flere spørsmål dukker opp; Hvordan skal en forholde seg til en ledsager? Hvilke teknikk brukes? Uttrykket ~~å stole blindt på~~+vil bokstavelig talt gjelde her. I en overgangsperiode utfordres følelsen av å kunne faktisk slappe av (les: *slippe kontrollen*) mens en blir ledsaget. 😊

3.4 ledsagers erfaring med å løpe-ledsage en som har dobbel sansetap

Føler en seg trygg på det en gjør, vil den andre også føle seg trygg. Det er viktig at ledsager vet om sine begrensninger, men også sin styrke 😊

Er det første gang, så er det bare å hoppe i det. Vær tålmodig, det skal være lov å prøve seg frem og å lære av de erfaringene en får underveis.

I begynnelsen er det lurt å snakke sammen, og hvis ledsager ikke kan tegnspråk eller kommunisere med den døvblinde, bør tolk benyttes. Under løping brukes bestemte og avtalte signaler som kan gjøre det lettere å gi beskjed i farta når noe skjer eller endres underveis.

3.5 hvor dere løper

Ledsager-metodene kan byttes på hvis løpingen skjer gjennom forskjellige typer terreng, som for eksempel dere løper fra en bygate inn i en skog med smal sti og videre over til en bred grusvei, og tilbake igjen til bygaten. Da kan ulike metoder byttes på, f.eks starte med at løper har stokk med sin ledsager foran, deretter bytte over til å løpe ved siden av hverandre med sammenlagt stokk, og tilslutt løpe etter hverandre igjen . med eller uten stokk. Det må være et samarbeid mellom dere hele veien.

3.6 hastighet på løpingen

Jo fortere en løper, jo mer vil hastigheten (farten) gi støtte til balansen. Slik som det er med sykling; jo saktere en sykler, jo mer vinglete blir syklingen og en har vansker med å holde seg på to hjul. Jo fortere en sykler, jo mer stødig vil en holde balansen.

Hurtigheten vil også prege løperytmen og hvilken metode som brukes. Løper dere sprint, er det vanskelig å holde i et felles tau/bånd. Dere må prøve dere frem med bruk av stokk, eller løpe ved siden av hverandre.

krever felles rytme. Jo fortere en løper, jo fortere en måser fast+sine armer mens de holder i bånd/bøyle, mens andre fokuserer på å ha felles løperytme med både armer og bein.

3.8 løpeside

Det anbefales å bytte side underveis, men her må en prøve seg frem. Forfatterens erfaring er at noen ledsagere faktisk klarer kun å håndtere ledsaging på en side. Når det blir bytte, får en ikke til samme løperytme.

Noen er bevisst på å bytte side jevnlig, f.eks hvert 15. minutt.

Andre løper med ledsager på sin venstre side hele tiden. Forfatteren har erfart at etter en del måneders løping med ledsager på venstre side, fikk jeg belastningsskade på høyre kne (ytre leddbånd). Men jeg kjenner noen som har hatt sin ledsager hele tiden på sin venstre, og aldri fått belastningsskade.

4. SIGNALER OM HINDRINGER UNDER LØPETUREN:

4.1 Der dere løper ved siden av hverandre

- Fortauskant opp/stein på veien; ledsager gir et raskt rykk opp, og raskt tilbake. Ikke langsomt rykk opp, for det signalet vil ikke gi løperen tid til å reagere på.
- Fortauskant ned/grop/hull; et raskt rykk ned, og raskt tilbake igjen. Ikke langsomt rykk ned og opp.
- Ujevnt underlag/småsteiner over en tid; ledsager rister på hånden sin fra side til side i 2 - 3 sekunder. Løperen må være bevisst på å løfte beina litt høyere enn vanlig, men kan holde samme fart.
- Smal vei; før båndet/tauet bak ryggen, og løperen løpe etter. Her vil farten bli redusert kraftig hvis en ikke har en stokk for hånden.

Signaler med bruk av bøyle / hestesko (kap. 1.2) er noe annerledes enn med bruk av tøystoff fordi bånd/tau er mykt. En må også ta hensyn til løperens balanse og hva som er ønskelig av signaler.

4.2 Der dere løper etter hverandre med stokk

Når løpe-ledsager skal signalisere med stokk, er det to forskjellige grep. Ledsager må velge en av disse to grebene (der hånden til ledsager holder på stokken):

- 1 - Når ledsager skal signalisere **fortauskant opp**, føres stokken raskt opp og ned igjen (tilbake til utgangsposisjonen). Signalet gis når hindringen er et løpesteg unna løperen. Her vil løperen kjenne at stokken går oppover, eller kjenne at det er en bevegelse i stokken.

fortauskant opp+, må ledsager holde
siden av stokken opp (der løperen holder i
eren sin del av stokken litt nedover, mens

resten av stokken går oppover bak seg. Kom raskt tilbake til
utgangsposisjonen igjen.

Disse to teknikkene er helt forskjellige måter å signalisere samme varsel på. Hvilke en
er mest komfortabel med, må prøves ut.

Uansett hvilke av disse to metodene du velger, skal det kun gis ET signal . ikke føre
stokken opp ned flere ganger. Det er forvirrende og løper tror det er flere hindringer
som skjer. Er det kun EN fortauskant, så gis signalet kun en gang.

- Fortauskant ned/groper; her er motsatt signal av +opp+signalet.
- Grusvei eller ujevnt underlag over tid; vri på stokken raskt i 2 - 3 sekunder, som
om en starter en motorsykel. Her må løperen løfte bena litt mer bevisst opp,
men løper i samme hastighet.
- Dra stokken/pinnen forover eller bakover. Dette betyr å øke eller redusere
farten i løpingen. Dette signalet kan både ledsager og løper bruke.

4.3 Haptiske signaler i løping

Haptiske signaler innebærer å tegne på kroppen til den andre+ (fritt oversatt av
forfatter). Under løping kan ledsageren tegne på løperens overarm. Albu symboliserer
bakken+og skulder symbolisere himmelen+eller toppen av en lang bakke.

- Fortauskant opp: hold håndflaten ned og vannrett med lillefingersiden mot
løperens albu (som karateslag uten slag ☺). Når fortauskanten/steinen
kommer, dra hånden fra albuen og raskt oppover ca 1/3 av overarmen, og slipp
kontakten.
- Fortauskant ned /groper: Motsatt bevegelse av +opp+signalet. Ledsager drar
sin hånd raskt fra midten av overarmen og ned til albuen på løperen.
- Ved ujevnt underlag/smågrus, men kan holde samme fart; ledsageren krummer
alle fingrene i et stort løve-gap+og holder like over albuen på løperen, og
roterer 2 - 3 sekunder.
- Syklister som sykler forbi; tegn noen store sirkler omtrent midt på overarmen.
- Andre løpere som løper forbi; bruk to fingre og løp oppover eller nedover på
overarmen ☺
- +MÅL!! ☺+; Gjør avtale med løper hva som er best signal, men forfatter bruker
symbol for +Klokke+som mål. Klokkerem er vanligvis på venstre håndledd, slik
at når vi er i mål, tar ledsager et godt grep på venstre håndledd. +Ah! Endelig
fremme!+☺

svært vanskelig å gi når en løper fort eller i sprint. Det er mulig og armene er i for raske bevegelser til å

Andre smarte haptiske signaler er:

- Publikum roper «Heia heia! 😊» og klapper: Ledsager klapper på løperens rygg og/eller overarm OG tegner «smil»
- «Smil»: en pekefinger tegner en buet strek, slik du vil tegne smil på et papir 😊
- «Ja»: to klapp på armen
- «Nei»: to stryk på armen
- «Toalett»: bruk tommel eller en finger . «Børst» to ganger på forsiden av skulder til løper. På tegnspråk vises tegnet på forsiden av skulder, med tommelen i «haike-posisjon». Dette er et gammelt tegn som symboliserer en som bruker snekkerbukse og skal på toalettet, og da må bukseselene løftes til siden med tommelen.
- «Tall»- antall kilometer løpt; skriv på ryggen det tallet som vises underveis. Noen løpere klarer å «lese» det på overarmen, mens andre vil ha det skrevet på ryggen. Ikke skriv bortover, men oppå hverandre. Det samme gjelder når en skal skrive bokstaver.

5. KOMMUNIKASJON:

Til deg som kan se godt; Klarer du å ta en løpetur eller raskt spasertur uten å si «hei!» til noen eller gi en nikk til et kjent ansikt? Eller en prat med en god kjenning underveis på løpeturen?

Det som IKKE er skrevet om, men kan leses mellom linjene er kommunikasjonen mellom løper og ledsager. Det å løpe er jo å ta på seg treningstøy, gode joggesko og å løpe i vei ute ett eller annet sted, eller på en tredemølle. Men er man to, vil det alltid oppstå en samtale, en dialog. Begrepet «kommunikasjon» betyr nettopp det: samtale mellom to personer. Kommunikasjon innebærer også blikkontakt, mimikk, gester, tegn, ytringer, tonefall og setninger en sier.

Har en person kombinert sansetap (døvblind), vil hørselstapet prege hvordan en kommuniserer sammen. Er en döv og tegnspråklig, bør ledsager kunne tegnspråk, men hvor mange kan det? Det er stor etterspørsel etter spreke tolker som også kan være løpe-ledsager. En tolk for døvblinde har 3-årig høgskoleutdanning (Bachelore) for å kunne være en oversetter FRA norsk tale til den kommunikasjons-form den døvblinde bruker TIL den som snakker med den døvblinde, og TILBAKE igjen. Er en «bare»høreapparatbruker / ci-bruker, må noen legge disse igjen hjemme for å unngå svette, og da oppleves det mer vanskelig å oppfatte hva andre sier. Å kunne munn-avlese vil hjelpe til å oppfatte korte samtaler, men meningsfylte diskusjoner får vente til før eller etter løpeturen.

En person forfatter kjenner, bruker FM-ustyr, dvs. hodetelefon koblet til et forsterker-system for hørselshemmede. Ledsager har mikrofonen på seg, og løperen har hodetelefonen med mottaker på seg, og kan høre hva ledsager beskriver underveis.



Illustrasjon: Endelig i mål! 😊 Ledsager signaliserer dette til løper med kombinert syns- og hørselshemming, ved å ta et fast grep rundt håndleddet til løper og slippe igjen.

Her ser vi også at løper holder i en stokk og ledsager holder i en bånd . disse har vært brukt under løpeturen som hjelpemidler i ledsagingen.

Prosjekt +Døvblinde og Holmenkollstafetten+2011

Finansiert med prosjektmidler fra Extra-stiftelsen Helse og rehabilitering.

Søkerorganisasjon: Landsforbundet for kombinert syns- og hørselshemmede/ døvblinde (LSHDB). www.lshdb.no Tlf.nr: 22 41 34 24

Prosjektleder Berit R. Øie, Active deafblind! Ltd.