

Elever med handicap: Deltagelse og sikkerhed i idræt

Som idrætslærer vil man i mange sammenhænge kunne komme i situationer, hvor man skal undervise elever med handicap. På mange skoler (grundskoler, efterskoler m.m.) er der elever med handicap, og nogle skoler har specialklasser for elever med handicap. Dertil kommer selvfølgelig specialskolerne.

Indhold

Lærers ansvar for sikkerheden.....	2
Lærers ansvar for egen fysiske sikkerhed	3
Løft af elever bør undgås.....	3
Topersonersløft frarådes	3
Lærers ansvar for de øvrige elevers sikkerhed	5
Få mere at vide	6
Litteratur og links	6
Tak.....	6

Lærerens ansvar for sikkerheden

Mange lærere er sikkert bekymrede for, om idrætsundervisningen vil være til fare for elever med handicap. Denne bekymring er forståelig, men det er vigtigt, at den ikke fører til, at elever med handicap fratages mulighederne for deltagelse i idrætsundervisningen, da de jo også "bare" er børn, der, som alle andre, har godt af at bevæge sig. Det er sådan, at der - også for elever med handicap - er flere skadefølger ved ikke at deltage i idræt, end der er ved at deltage i idræt. Elever med handicap kan også slå sig og falde, uden at det er "farligt". Til trods herfor skal man selvfølgelig tilrettelægge

undervisningen således, at elever med handicap ikke udsættes for unødvendige risici. Derfor bør man i samarbejde med eleven, forældre og skolens sundhedspersonale (sundhedsplejerske/skolelæge) afklare, om der er forhold, man skal være særligt opmærksom på. Fx hvordan man undgår at fremkalde spasmer hos elever med cerebral parese, og hvordan man undgår knoglebrud hos elever med knogleskørhed. I særlige tilfælde kan det efter aftale med eleven og forældrene være relevant at inddrage elevens læge, fysioterapeut eller andre fagpersoner.

Lærerens ansvar for egen fysiske sikkerhed

Løft af elever bør undgås

En lærer skal især være opmærksom på egen sikkerhed, når en elev med handicap skal løftes. Nogle kørestolsbrugere kan selv flytte sig mellem stol, toilet og redskaber uden hjælp – og kan også selv komme tilbage i kørestolen, hvis de falder ud af den. Nogle elever kan dog have behov for hjælp ved forflytninger, hvilket i så fald bør foretages ved brug af tekniske hjælpemidler.

Hvis en elev er faldet og skal hjælpes op igen, så må det altid afklares om der er sket skader, så eleven ikke kan tåle eller må flyttes. Hvis der er mistanke om skader eller smerter, må eleven ikke løftes – ring i stedet efter assistance.

Der bør kun foretages manuelle løft i helt særlige og udelukkende i nødstilfælde, da løft af en person fra gulvet indebærer øget og stor risiko for rygsår hos dem der løfter.

Placér (køre-)stolen tæt på eleven med handicap. Den, der skal løfte overkroppen, stiller sig bag ved eleven, placerer sine albuer under elevens arme og griber om modsatte håndled. Bed eleven om at spænde i arme og overkrop, så der dannes et fast grundlag for løftet. Derefter bøjer man i knæ og hofte og holder ryggen rank under hele løftet. Løfterens knæ skal være adskilte, så de er på hver sin side af elevens krop. Sørg for at holde elevens krop så tæt ind til dig selv

En tommelfingerregel er, at man spørger eleven, om der er brug for hjælp, og at man så vidt muligt opmuntrer eleven til at klare sig selv.

Benyt altid korrekt teknisk hjælpemiddel til fx at få eleven op i sin kørestol igen, men hvis dette ikke forefindes og der er tale om en utilsigtet og akut situation, så bør løfterne være meget opmærksomme.

Herunder de vigtigste principper for et sikkert topersoners løft fra gulv til stol.

Topersonersløft frarådes

som muligt (dvs. elevens ryg skal hele tiden være i kontakt med løfterens brystkasse).

Den, der løfter underkroppen, placerer sine arme under elevens ben. På samme måde som den, der løfter overkroppen, bøjes der i knæ og hofte, og ryggen holdes rank under hele løftet. De to personer, der løfter, tæller til tre og løfter derefter samtidigt eleven ved hjælp af benenes muskler, indtil begge løftere står oprejst. Når begge løftere står oprejst, foretages en kontrolleret sving- eller drejebevægelse i løfternes ben, således eleven kan placeres i kørestolen. Husk også her at bøje i knæ og hofte og holde ryggen rank.

Tommelfingerregler ved løft

- Benyt altid tekniske hjælpemidler når en elev skal forflyttes.
- Ved manuelle løft: Brug benene, ikke ryggen (dvs. man skal bøje knæ og hofte, før man løfter eller sænker – frem for at bøje i lænden).
- Det er vigtigt, at den, der løfter, såvel elever med som uden handicap, holder elevens tyngdepunkt så tæt til

sin egen krop som muligt for at undgå unødvendig belastning af ryggen.

- Aftal en leder: Den ene hjælper har ansvaret for at styre processen og for at tælle (f.eks. "1, 2, 3 – løft")
- Løft langsomt, jævnt og uden at give pludselige ryk.
- Enmandsløft bør undgås.

Lærerens ansvar for de øvrige elevers sikkerhed

Generelt vil det ikke være forbundet med risici for de øvrige elever, at der deltager elever med handicap i idrætsundervisningen. Dog skal man ved holdboldspil og lignende med kropskontakt være opmærksom på, at kørestole, krykker og lign. kan skabe unødige fald for de andre elever. Her kan det

være hensigtsmæssigt at have særlige regler, som minimerer disse risici.

Hvis andre elever skal hjælpe til med løft af en elev med handicap, skal man sikre sig, at de får den nødvendige instruktion, og at løftebelastningen står i rimeligt forhold til elevens fysiske udvikling.

Få mere at vide

I vejledningen til Fælles Mål for Idræt, kan du læse mere i afsnittet ”8 Tilpasning af undervisningen til elevernes forudsætninger”. Du finder vejledningen her: <https://emu.dk/grundskole/idræt/faghaefte-faelles-maal-laeseplan-og-vejledning>

Parasport Danmark, Tlf. 43262626, E-mail: info@parasport.dk, www.parasport.dk

Videncenter om handicap, 4634 0000, post@videnomhandicap.dk, www.videnomhandicap.dk

Litteratur og links

Alle til idræt: Tine Soulié, Birgit Flygstrup og Jette Selmer. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Inklusion af blinde og svagtseende i idrætsundervisningen i folkeskolen: Hannah Kjærsgaard. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Spil mig – Inklusion af børn og unge med handicap i idræt i skole og fritid: Peter Downs. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Tilpasset idræt i skolen – så elever med handicap kan være med: Vibeke Lund og Søren Jul Kristensen. Handicapidrættens Videnscenter

Inklusion i idrætsundervisningen - Vejledning i hvordan man inkluderer børn med funktionsnedsættelse i folkeskolens idrætsundervisning. Handicapidrættens Videnscenter (nu: Videncenter om handicap)

Tak

En særlig tak til Søren Jul Kristensen (tidl. lærer, idrætskonsulent og ansat i DHIF/Parasport Danmark som bl.a. bredde- og udviklingschef) for hjælp med tilblivelsen af *Idrætslæreren - arbejdsmiljø og sikkerhed* tilbage i 2014.