

Invitasjon til Parabob skole 5.-9.januar 2022

Norges Ake- Bob- og Skeletonforbund (NABSF) inviterer til Parabob skole 5.-9.januar i Lillehammer Olympiske Bob- og Akebane!

Paraskolen er et samarbeid mellom NABSF og IBSF (Det Internasjonale Bob- og Skeletonforbundet) som sammen har et team av trenere, helse- og støttepersonell på plass under hele paraskolen.

Her får du mulighet til å lære å kjøre monobob (en person i boben) i løpet av fire dager under kyndig veiledning av dyktige trenere og instruktører.

Deltakelse

Vi krever minimum 6 deltakere for å arrangere paraskolen og maksimalt antall deltakere er satt til 10 stk. Norske deltakere vil bli prioritert hvis påmeldingen overskrider maksimum antall deltakere.

IBFS-reglene fastsetter som minimumskrav at du kan forflytte deg selv inn / ut av boben alene uten hjelp. Det kreves også god arm- og fingerfunksjon. Hvis du er i tvil om du har utilstrekkelig funksjon i armer / fingre, huk da av for alternativet «... samtale med vår fysioterapeut» i påmeldingsskjemaet og vår fysioterapeut vil kontakte deg for å avklare om du har det nødvendige av funksjon i armer og fingre. Det samme hvis du har en kjent svakhet i skjelettet / har osteoporose. Da er du i utgangspunktet diskvalifisert fra å kunne utføre denne sporten / delta på paraskolen, men be om at vår fysioterapeut kontakter deg for å avklare dette, hvis du er usikker.

Alle norske som melder seg på parabobskolen, må melde seg inn i en norsk klubb på forhånd. Medlemsavgiften her er fra 100kr.

Dette vil forbundet hjelpe deg med, så bare ta kontakt med aashild@nabsf.no

I tillegg må du melde deg inn som lisensiert deltaker hos IBSF.

Klassifisørene må følgende info fra deg: https://www.ibsf.org/images/documents/downloads/Para-Sport/Para_Sport_Medical_Diagnostic_Form.pdf

Les og følg instruksjer i pdf dokumentet.

Overnatting / Egenandel

Alle deltakere dekker sin egen reise, innkvartering og mat. Vår «base camp» under paraskolen blir på [Hammer hotell, Lillehammer.](#)

Pris enkeltrom er ca 1500 kr pr pers inkl frokost og kveldsmat

Pris dobbeltrom er ca 1700 pr rom inkl frokost og kveldsmat

Matpakke koster 85 kr pr dag.

Deltakere som representerer en norsk klubb tilknyttet NABSF betaler NOK 1000,- i egenandel.

Alle andre deltakere må betale NOK 1500,- i egenandel.

Utstyr og klær

- Hjelm. EC godkjent hjelm. Flip-front er ikke tillatt brukt. (Hjelmer kan lånes i banen hvis du ikke eier eller klarer å få lånt deg en).
- Motor-cross beskyttelses-vest, med ryggbeskyttelse anbefales for de som vil ha litt mer polstring og beskyttelse. Ikke nødvendig, men kan være smart å bruke.
- Tynne hansker under kjøring, muligens kjøre uten hansker for de som foretrekker det. Dette for å ha god kontakt og kontroll med D-ringene.
- Tynn vindtett fleecejakke eller genser under kjøring. Ideelt er uten hette og andre ting som kan bremse farten.

- Sko av type; bokse / motorsport sko anbefales fordi det gjør det lettere å komme inn / ut av bob-sleden.
- Viktig!!! Bruk pute fra rullestol eller annen trykkavlastningspute for å hindre trykk-sår fra kjøring.
- Ellers varme vinterklær og en lue fordi det er kaldt å vente ute i kulden.

Program

Torsdag etter frokost: Bli kjent med utstyr og bane

Torsdag ettermiddag: Trening i banen

Fredag Trening i banen

Lørdag: Trening i banen

Søndag: En økt i banen

Detaljert program blir sendt ut senere til påmeldte

Oppmøte er onsdagskveld 5.jan

Påmeldingsfrist

28. desember

Påmeldingslink

<https://docs.google.com/forms/d/14lug20H7SdpGYpfZDWP829p0wxcYh55-YBQ8QQIhb-Y/edit>

Korona

Vi må ta forbehold om koronarestriksjoner og smittevern. Mer informasjon kommer senere.

Vi håper på stor deltakelse og vi håper å se deg i banen!

For spørsmål ta kontakt med Åshild Høva Sporsheim, Generalsekretær i NABSF, aashild@nabsf.no

