

Invitasjon til Parabob skole 18.-22.desember 2023

Norges Ake- Bob- og Skeletonforbund (NABSF) inviterer til Parabobskole 18.-22.desember 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 parabobskolen.

Her får du mulighet til å lære å kjøre monobob (en person i boben) under kyndig veiledning av dyktige trenere og instruktører, merk at instruksjon foregår på engelsk.

Deltakelse

Vi krever minimum 5 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 tilstrekkelig 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 Hafjell hotell, hvor vi har fått idrettspris

Pris enkeltrom, helpensjon 8360kr

Pris dobbeltrom, helpensjon, 6160kr

Deltakere som representerer en norsk klubb tilknyttet NABSF betaler NOK 1500,- i egenandel.

Utstyr og klær



Norges Ake-, Bob- og Skeletonforbund
Kleivbakken 9, 2618 Lillehammer
+47 991 68 577
office@nabsf.no
Org. 953 966 832



- 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 fleeejakke 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

Mandag kveld: Ankomst, sjekk av utstyr mm

Tirsdag: Track walk kl 09.00, trening kl 14.00

Onsdag: Track walk kl 09.00, trening kl 14.00

Torsdag: Track walk kl 09.00, trening kl 14.00

Fredag: Trening kl 09.00

Oppmøte er mandagkveld innen kl 19.00

Påmeldingsfrist

5. desember

Påmeldingslink https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScykeWuwsQgM7Jj-q2ig9p8x7RiS-nocx3k7mxTRkiMHs_qmw/viewform?usp=sf_link

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

