

Ispigging

Ispigging er en aktivitet som passer for de fleste som ikke klarer å stå på skøyter, men som har lyst til å være i aktivitet på is. Med få tilpassninger, kan selv personer med omfattende funksjonsnedsettelse, få det gøy på isen.

Det er nå flere forskjellige kjelker på markedet.

For å velge den rette, er det lurt å prøve de i samarbeid med forhandler. De kan mest om tilpassninger av sitt utstyr, slik at det blir best for akkurat deg.

Dekking av aktivitetsutstyr:

Hvis du er under 26 år, vil du kunne få dekket en kjelke gjennom hjelpemiddelsentralen. Er du over 26, må du selv kjøpe den. Men det går an å søke diverse legater og fond, om støtte. Disse finner du i Legathåndboken.no. Denne boken gies også ut i papirformat, og kan ofte lånes på biblioteket, eller kjøpes på en bokhandler. I det siste har enkelte hjelpemiddelsentraler gitt aktivitetshjelpemidler til personer over 26, hvis det er for å være med sitt eget barn i aktiviteten, for på den måten å kunne følge opp sitt ansvar som forelder.

Et legat som ofte gir slik støtte er:

	Cathrine og Nils Hals legat
Forretningsfører	Adv. Tom Stavnes
Postadresse:	Tullingsgt. 6
	0166 Oslo

Valg av rett kjelke:

Det som er lurt å tenke på, er følgende:

- Vinkelen i hoften og knærne: Kan du sitte med bena bøyd, eller må du sitte med de rett framover? For noen, er det viktig å få litt bøy på knærne, slik at spasmer blir brutt. Litt bøy i hofter og knær, vil også gi bedre balanse. Da vil en kunne komme framover med overkroppen og dermed få bedre tak med stavene.
- Enkelte er ikke sterke nok i armer og overkropp til å håndtere kjelken selv. Da kan det være lurt å få på en dyttestang bak, eller få montert en "dyttekopp" bak, slik at en kan få en liten dytt når det trengs. Dette er mest brukt, på ski, men er også brukt på ispigging. Det er et fint hjelpemiddel, hvis du har forskjellig styrke i armene. Da kan den som dytter bak, gi litt ekstra støtte på den ene siden.
- Belter er viktig, slik at en har kontroll over kjelken. Et hoftebelte, et belte over lårene og et over føttene. Da sitter en godt fast på kjelken, og den vil følge overkroppens bevegelser, og blir lettere å styre. Reimen rundt føttene er veldig viktig, slik at ikke bena faller ut under fart, og brekker.
- Hvilket utstyr vil jeg ha under kjelken: skøyter, ski og rulleski er tilgjengelig. De fleste har med både ski og skøyter. Rulleski er ikke å anbefalle, da de krever helt flatt underlag. Den minste lille stein i veien, vil føre til bråstopp. Det er også vanskelig å få stoppet kjelken i fart på asfalt. Men noen klarer å hankses med det. Enkle kjelker kan fåes med brems,

montert mellom bena, men noen opplever den som mer i veien enn til nytte.

- Avstand mellom skøytene og skiene. På de fleste av kjelkene kan ikke dette endres. Dette er fordi avstanden skal passe inn med standard skispor. Men på noen, går det. Tettere avstand mellom skøytene, gir bedre svingmulighet. Lengre avstand, gir mer retningsstabilitet.
- Valg av staver: Ved langrennspigging, brukes vanlige skistaver . For ispigging må en velge asfaltpig, som klarer å få feste på isen, men ellers er alt likt. For å finne rett høyde, må en sitte på kjelken, og måle avstanden fra bakken og opp til ca øye/øre høyde. Her gjelder de samme prinsipper for valg av lengde, som ved staking på ski. Det kan være lurt å starte med korte staver, og så gå opp til lengre, når en får inn teknikken.
- Hvor høy kjelken skal være: Her må en ta hensyn til lengden på overkroppen og armene. Det er viktig å sitte så høyt over bakken, at en kan ta lange tak med stavene uten å få hendene i bakken. Enkelte foretrekker å sitte enda høyere. Da kan en bruke lengre staver, noe som vil gi lengre tak, og mer fart. Men for høyt, vil gi høyere balansepunkt, og kan føles utstødig.
- Valg av feste av hånden på staven. Her finnes det mange forskjellige løsninger. Den vanlige stroppen over hånden, gir god nok støtte for mange. Har en nedsatt grepsmulighet, kan det være lurt å ta en rem som gir mer støtte og som holder hånden fast rundt staven. For enkelte vil det være nødvendig med en hanske som sitter fast på staven.

Her kommer noen ord om de forskjellige kjelkene som er tilgjengelige på markedet:

Praschberger Piggekjelke.

Denne er liten og lett. Den har en stor vinkel i hoften, som gjør at den i utgangspunktet passer kun til de som kan bøye hoften godt. Men det går an å endre vinkelen med å legge på skråputer i setet. Dette vil lage et flatere sete, men det er da viktig å få festet puten godt, slik at den ikke vil skli rundt under aktivitet. Det er også forholdsvis lett å skifte mellom skøyter, ski eller rulleski på den. Men det anbefalles ikke å bruke rulleskiene, da det er vanskelig å få stoppet i fart på hard asfalt, og hjulene stopper brått ved små hindringer i veien.

Informasjon fra forhandler: Praschberger piggekjelke m/setebredder fra 34 til 44 cm. Rygghøyder 30, 35 og 40 cm. (spesialmål kan leveres) Superlett rammeverk. Lengde u/ski. 85-100 cm og høyde 40-60 cm. Vekt ca. 4,5 kg.

Det er flere forhandlere som fører denne kjelken. Bl.a. HandiNor og Bardum. Her er en link til et informasjonsark på kjelken.

<http://www.bardum.no/PADMIN/public/getFile.ashx?id=232>

Combikjelken

Bardum har også en kjelke som heter **Combikjelken**. Dette er

Prashbergerkjelken med et flatere sete, og kan derfor brukes av personer som trenger en større vinkel i hoften.

Informasjon fra forhandler: Combikjelken leveres standard med polstret Bardumsete med setebredder fra 28 til 44 cm. Setet gir god hofte- og sidestøtte. Kan leveres med pulkdrag og sele for hjelp i bakker og på lengre turer. Dette øker bruksmuligheten. Rygghøyder 30, 35 og 40 cm. (spesialmål kan leveres) Superlett rammeverk. Lengde u/ski. 85-100 cm og høyde 40-60 cm. Vekt ca. 4,5 kg.

Her er link til informasjonsark på denne.

<http://www.bardum.no/PADMIN/public/getFile.ashx?id=187>

Handisnow 3- Piggekjelke

Føres av HandiNor. Denne kjelken er på vei ut, men kan lages for personer som trenger mye støtte. Det er en langrennspiggekjelke med enkelt en-bindingssystem. Leveres med lengdejustering til fotramme, for enkel tilpassing. Spesialsete for utøvere med nedsatt sittebalanse. Utformingen av sete gjør at utøveren sitter stabilt. Leveres med fotreimer.

Kjelken kan tilpasses ulike setebredder. Leveres med Fischer skøyteski med topp glideegenskaper, lengde 140-190 cm. Leveres for barn, ungdom og voksne.

<http://www.handinor.no/index.php/kjelker-produkter/90-handisnow-3-skipiggekjelke>

Handisnow 4- Piggekjelke

Føres også av HandiNor.

Dette er en kjelke hvor en sitter høyt over isen. Den er i utgangspunktet ganske rett i setet, men kan justeres med kileputer for å få en større vinkel, hvis ønskelig.

Informasjon fra forhandler:

Meget lett kjelke i aluminium med lengdejustering av fotramme, for enkel tilpassing. Med enkle grep går du fra snø til is. Konstruksjonen gir optimal sittestilling. Sittehøyde 24 cm med standard setepute. Leveres med sete, fotreimer og med Rottefella binding. Leveres med Fischer skøyteski med topp glideegenskaper, lengde 150-190 cm, og lengdeløpsskøyter. Kjelken leveres for barne, ungdom og voksne.

Her er link til et informasjonsark fra forhandler:

http://www.handinor.no/images/brosjyrer/HandiSnow_4_kombi.pdf

Hockeykjelke med aktivsete:

Dette er en kjelke som brukes mest til kjelkehokey, men er også utmerket til ispigging. Den har flere valgmuligheter for avstand mellom skøytene, noe som

gjør at svinging blir lettere. Kort avstand mellom skøytene, gjør at kjelken blir lettere å velte med, men de fleste mestrer dette godt, etter litt øvelse. Kjelken kan også fås med dyttestang/bøyle bak. Selv om en ikke skal drive med hockey, kan denne være aktuell for de som har god balanse i overkroppen, og ønsker høy fart.

Informasjon fra forhandler: Hockeykjelke med ramme av superlett høyverdiståll, vakum støpt plastsete og spesialtilvirket eloksert skøytebrakett i aluminium.

Hovedramme leveres i 3 ulike størrelser, sete og skøytebrakett kan justeres uavhengig fremover/ bakover på rammen.

Her er link til et informasjonsark fra forhandler.

http://www.handinor.no/images/brosjyrer/Hockeykjelke_med_aktivsete.pdf