

Paraidrettsutøver – definisjon

Paraidrett er en samlebetegnelse for «idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse» og omfatter i norsk idrett disse målgruppene

- Bevegelseshemmede
- Utviklingshemmede
- Hørselshemmede
- Synshemmede

NB! Funksjonsnedsettelse som alene ikke definerer en paraidrettsutøver er blant annet:

- ✓ Naturlige svekkelser pga. alder. F.eks. på syn, hørsel og ben/ledd
- ✓ Tidsbegrenset skade (brudd, forstuing o.l.)
- ✓ Psykiske utfordringer/lidelser
- ✓ ADHD

Bevegelseshemmede

Innenfor paraidretten defineres bevegelseshemming som en fysisk funksjonsnedsettelse som reduserer evnen til bevegelse og forflytning. Dette kan være medfødt eller resultat av skade eller sykdom, som for eksempel cerebral parese, muskelsykdommer, amputasjon eller ryggmargsbrokk.

Mer informasjon: [Bevegelseshemmede](#) og [IPC - Classification by sport](#)

Utviklingshemmede

Personer med utviklingshemming utgjør en mangfoldig gruppe mennesker som først og fremst har nedsatt funksjonsevne på det kognitive, språklige og sosiale. Noen kjennetegn er langsommere innlæring, nedsatt motorikk og konsentrasjon og utfordringer med å huske instruksjoner.

Mer informasjon: [Utviklingshemming hos barn og unge - Helsenorge](#)

Hørselshemmede

For å defineres som hørselshemmet i paraidretten må personen ha behov for tilrettelegging slik som lydforsterking ved teleslynge, støydemping, visuell varsling eller tegnspråktolk.

Mer informasjon: [Din guide til hørselshemmede](#)

Synshemmede

Utøvere med synshemming er en variert målgruppe. En synshemmet utøver i paraidretten varierer fra svaksynt til blind. Syn som kan korrigeres med briller eller kontaktlinser defineres ikke som en synsnedsettelse.

Mer informasjon: [Syn og synsvansker | Kunnskapsbanken](#)