

## Alla kan åka

Visste du att vattenskidor är en sport som alla kan utöva? Har du en funktionsnedsättning är vi klubben för dig. Vi har den rätta utrustningen och kunskapen för dig!

Detta säger Elsie Antonsson om sporten

En viktig del av min fritid handlar om vattenskidor för åkare med funktionsnedsättningar. Jag har arbetat som projektledare för Svenska Vattenskidförbundet för att få fler att åka vattenskidor. Det är KUL att åka och ALLA kan åka!



Här gör Elsie en "wake" – vändning 180 grader med luft under skidan.

Vill du veta mer om vattenskidåkning för människor med rörelse-, syn- eller intellektuell psykisk nedsättning?

Kom upp till oss eller kontakta Elsie direkt på 070-600 06 35.

## Alla kan åka och ha kul på vattnet

Den enklaste formen av vattenskidåkning är friåkning efter båten, sittande, stående eller i tub. Vill du göra det litet svårare åker du slalom, trick eller hopp.

## Utrustning

Sittande åkare använder en bredare slalomskida än de som står och åker.

Åkaren sitter i en ställning på skidan.

Proportionerna för längd och bredd för en godkänd trickskida är samma som för icke funktionsnedsatta.

Alla stående funktionsnedsatta vattenskidåkare använder samma slags vattenskidor som icke funktionsnedsatta.

Det finns olika hjälpmedel för att underlätta åkningen för personer med funktionsnedsättning. I princip kan alla kategorier åka såväl slalom, trick och hopp.

# Grenar

## Slalom

I slalom får rörelsehindrade åkare välja mellan att åka i en C-bana, (innerbana 6,4 m) eller A-bana (ytterbana 11,5 m). Avståndet till bojarna mäts från båtbanans mitt. De bästa sittande åkarna klarar numera även A-banan. För att få en passering godkänd måste man runda sex bojar samt gå igenom ”ingångs- och utgångsporten” i början och i slutet av banan. Efter en godkänd passering höjs hastigheten med 3 km/h. Den högsta hastigheten för herrar är 58 km/h och för damer 55 km/h. Åkaren åker vanligtvis med 18 m lina tills han/hon klarar maxhastigheten, då kortar man linan till 16, 14, 13 m o s v ner till 9,75.

För personer med synnedsättning finns i dag Audioslalom. En känslig ljudanordning placeras på dragstången i båten och ger åkaren en signal när han/hon nått den rätta vinkeln på sidan av båten. Får inte åkaren denna signal när han/hon utför sin sväng räknas det som en missad boj. Således krävs det 6 signaler för att passeringen ska vara godkänd. Ljudanordningen är en kombinerad högtalare och vinkel-mätare. Varje kortning har sin egen inställning och efter varje klarad passering ändras denna inställning samtidigt som linan kortas. Det är således olika inställningar för olika kortningar.

## Trick

När du trickar har du 2 x 20 sek på dig att göra olika trick. Trick är den gren, där du utan vidare kan ställa upp och tävla bland friska åkare.

## Hopp

I hopp räknas resultaten på 1,25 m och 1,5 m höjd. Sittande åkare använder oftast en relativt bred skida för att inte sjunka ner för mycket i landningsögonblicket. Personer med synnedsättning har en följeslagare och efter signal från denne åker den synnedsatte åkaren ensam över hoppet. Endast längden av ett godkänt hopp är avgörande för placering vid tävlingar.

## Regler

Samma regler för bedömning av åkning gäller för oss som är funktionshindrade som för icke funktionshindrade, bortsett från att man får tävla i C-bana och att det finns några speciella trick.

## Kategorier

Alla åkare blir klassade inför första tävlingen i EM eller VM. Klassningen upprepas minst en gång.

- A Stående åkare med armskador, t ex amputerad arm
- L Stående åkare, t ex amputerat ben
- MP1 - MP5 Sittande åkare där den med gravast funktionsnedsättningar är MP 1 och den med god balans och full styrka i överkroppen är MP5
- V1, V2, V3 Personer med synnedsättningar av olika grad. V1 är helt blind.