



Uppstart av Parafriidrott

Förord

Varför är det viktigt att just din förening startar en parasportverksamhet?

I idrottens värdegrund står det tydligt att alla har rätt att få vara med oavsett fysiska och psykiska förutsättningar. Detta är något som för många känns självklart, men har personer med funktionsnedsättning samma möjligheter att få vara med? Hur ser det ut i er förening?

Personer med en funktionsnedsättning har inte samma utbud av aktiviteter och på en del orter finns inget utbud alls. Detta är något vi tillsammans måste ändra på och här har du som läser detta en viktig roll. Det viktigaste är att starta, så brukar det mesta lösa sig med tiden.

Denna handbok innehåller tips och svar på funderingar som kan uppstå under vägens gång. En av föreningars viktigaste uppgifter är att göra det möjligt för fler barn, ungdomar och vuxna att idrotta och bli en del av den gemenskap som föreningar har.

Jag som skriver detta heter Elsa Olsson och är en av dem som startade upp en friidrottsgrupp för personer med funktionsnedsättningar i min förening Umedalens IF i Umeå. Jag har också varit ansvarig för föreningens friidrottsskola på sommaren där vi även haft en parafriidrottsgrupp.

Handboken är framtagen genom ledarskapsutbildningen Eldsjäl 2.0, ett utbildningsprogram som arrangeras av Riksidrottsförbundet tillsammans med Folkspel. Elsa Olsson tillsammans med Svenska Friidrottsförbundet har skapat denna handbok som innehåller personliga erfarenheter och reflektioner kring hur föreningar kan starta upp en träningsgrupp för personer med funktionsnedsättning. Vi hoppas att denna handbok kan bidra till att fler föreningar funderar kring hur de inkluderar olika målgrupper i sin verksamhet och får inspiration till att utveckla sin verksamhet.

UPPSTART AV PARAFRIIDROTT

© 2022 Svenska Friidrottsförbundet

Text: Elsa Olsson

Foto: Ryno Quantz (framsida), Tobias Åberg (s. 3, 6, 11), DECA Text & Bild (s. 5, 7, 8, 9, 12)

Layout: Blyh Media

Utbildning inom funktionsnedsättningar

En utbildning kan vara en naturlig början oavsett start av parasportgrupp eller en annan träningsgrupp. Svensk Friidrott vill ändå betona vikten av att du kan starta en grupp utan utbildning inom parasport. Se det som en tillgång att ha gått en utbildning, men det är även något du kan göra i ett senare skede.

Svenska Friidrottsförbundet eller ert Parasportdistrikt har värdefulla utbildningar om de vanligaste funktionsnedsättningarna samt tips och råd på vad som kan vara givande att tänka på. Här är några förslag på digitala utbildningar, hemsidor och mer information:

- www.friidrott.se/varfriidrott/Parafriidrott - Svenska Friidrottsförbundets officiella hemsida kring parafriidrott
- www.parasport.se - Sveriges officiella hemsida för paraidrott
- parame.se - nationellt rekryteringsverktyg för föreningar och aktiva
- www.sisuidrottsutbildarna.se/stodochverktyg/forforening/idrottaremed_funktionsnedsattning - utbildningsmaterial kring paraidrott från SISU förlag



Planering för uppstart av parasportgrupp

Vilken dag och vilken tid ska ni ha träning? Här är det värdefullt att kontakta ert Parasport-distrikt eller RF-SISU distrikt, då dessa har kunskap om vilka aktiviteter som personer med en funktionsnedsättning har i er kommun. Försök att hitta en dag som inte krockar med andra aktiviteter.

Att vara flera ledare underlättar, särskilt i början, innan ni lärt känna de aktiva och de aktiva lärt känna er.

Vid uppstart kan du göra som ni brukar i er förening, då det inte är skillnad mot någon annan träningsgrupp. Här kommer ett generellt förslag på en uppstart:

1. Välj dag, tid och plats. Ett tips är att försöka välja träningstid när det är få andra människor på arenan samtidigt som ni. Då blir det färre störningsmoment och lättare för de aktiva att hålla fokus på det ni ska göra.
2. Undersök vilka ledare som finns och om det behövs rekryteras fler. Behöver ledarna gå någon utbildning?
3. Se över alla redskap för friidrottens grenar och annan utrustning för träningen.
4. Skapa ett rullande schema med friidrottsgrenarna som bas.
5. Öppna anmälan till träningsgruppen. Här är det viktigt med marknadsföring på exempelvis er hemsida, sociala medier, affischer, flygblad och annons i lokaltidningen. Gör det tydligt vilken målgrupp ni vänder er till. Kontakta ert distrikts friidrottssektion samt ert distrikts Parasportförbund så att de kan marknadsföra detta till alla sina medlemmar. Ett annat tips är att registrera er förening på parame.se som är en hemsida för Parasportidrotter.
6. När anmälningarna kommit in är det viktigt att göra ett utskick med all information som kan vara bra att tänka på. Skicka även med ert träningsschema för terminen. Om det är något speciellt ni som ledare behöver veta om den aktive är det bra om antingen den aktive eller anhöriga informerar om detta.



Tips och råd att informera anhöriga till den aktiva

All information du som ledare har kan underlätta och göra stor skillnad för både den aktiva och personer runt omkring.

Exempel på detta kan vara att skicka med ett schema på träningsupplägget för terminen, informera om det är något som är bra att tänka på i friidrottshallen och vad medföljaren till den aktiva förväntas göra under träningarna, ifall den aktiva har en person som följer med.

Tanken är att förbereda den aktiva och dess medföljare så långt det går och vara tillgänglig för frågor eller funderingar som kan uppkomma. För denna målgrupp kan det vara en medföljare som behöver vara med för att den aktiva ska kunna delta eller att det underlättar väldigt mycket. Var lyhörd och uppmuntra det som passar den aktiva bäst. Efter ett antal träningar kan det se annorlunda ut och ni har lärt känna varandra bättre.

Under träningen

Här kommer ett antal tips och råd för dig som ledare om vad som kan vara bra att tänka på under träningarna.

- Starta alltid upp och avsluta träningarna på samma sätt varje gång. Detta skapar trygghet, tydlighet och underlättar för många av de aktiva. Här har också du som ledare chansen att se alla och berätta om vad som ska hända på dagens träning. För många av de aktiva är det viktigt att få veta vilka aktiviteter som står på schemat och var på arenan ni kommer hålla till.
- Alla deltagare är inte bekväma med att du rör dem eller att de rör andra så undvik i den mån det går att leka exempelvis "kull" med händerna innan gruppen lärt känna varandra. Testa istället att använda en boll som nuddar den aktiva så att den på det sättet blir tagen. Använd helst en stafettpinne vid växling istället för att vid växling nudda varandras händer. När alla känner varandra är det en annan situation och då kan du göra bedömningen om det skulle fungera att röra vid varandra eller inte.
- Försök hålla avstånd till andra träningsgrupper om det är fler som tränar samtidigt, detta för att dina aktiva lättare ska kunna hålla fokus på vad ni ska göra.
- Var extra tydlig vid genomgång av vad ni ska göra och upprepa gärna instruktionerna.
- Ta hjälp av föräldrar och assistenter med att exempelvis hålla rätt i ledet och kratta gropan, så att du kan hålla fokus på de aktiva. Medföljande vuxna är där för att underlätta för den aktiva och kan vara ett bra stöd för dig som ledare.





För dig som ledare

Här kommer ett antal tips och råd för dig som ledare. Kom ihåg att endast se detta som hjälpmedel och att det allra viktigaste är att du är dig själv och bestämmer hur du vill vara som ledare. Dessa tips är värdefulla oavsett om du tränar aktiva med en funktionsnedsättning eller utan.

- Var tydlig! Detta är nog det bästa tipset att ha med sig. Upprepa instruktionerna och var uppmärksam på att de aktiva har uppfattat det du säger. Här är det inte alltid nödvändigt med ögonkontakt eftersom en del inte är bekväma med det. Det kan även underlätta om du använder några tecken som stöd för att göra instruktionerna ännu tydligare. Mer om det under avsnitt "Fördjupning".
- Förklara i ord och visa övningarna med kroppen. Det gör det mycket lättare att förstå vad ni ska göra.
- Att en ledare förklarar vad ni ska göra samtidigt som de andra ledarna ser till att deltagarna håller fokus och förstår vad ni ska göra underlättar både för ledare och aktiva. Se till att ha ordning i gruppen och att alla får chans att uttrycka sig. Genom att starta och avsluta träningen med en samling får ni en naturlig möjlighet till att alla får chans att uttrycka sig och du får möjlighet att ställa frågor till de aktiva.
- Målgruppen personer med intellektuell funktionsnedsättning behöver ofta lite längre vila mellan övningar. Uppmuntra deltagarna att ha med sig en vattenflaska och ta en vattenpaus mellan varje gren eller övning. Det medför också en naturlig vila som ger energi för de aktiva. Här har du som ledare också möjlighet att upprepa vad ni ska göra härnäst och var ni ska förflytta er om ni behöver göra det.

Vanliga utmaningar vid uppstart - och dess lösningar!

Ledarbrist

Börja med att undersöka vilka potentiella ledare det finns i din förening. Vänd er till de äldsta ungdomsgrupperna och uppmuntra till att de pratar ihop sig om att vara några stycken som testar vara ledare. Det är en fördel att vara några stycken då uppdraget inte kommer kännas lika stort för dem och att de redan är trygga tillsammans. Om din förening har en sommarfriidrottsskola kan du vända dig till dessa ledare. En del kommuner har feriearbetare som jobbar på idrottsläger, dessa skulle kanske kunna erbjudas ett nytt ledaruppdrag hos er.

Ekonomiskt hinder

Det finns pengar att söka från exempelvis kommuner, Svenska Friidrottsförbundet, Parasport Sverige och RF-SISU till att användas för att starta upp en parasportverksamhet. Medel som kan användas för att utbilda tränare, köpa in anpassat material, täcka hallhyror, marknadsföra verksamheten eller annat behov som uppstår vid uppstart.

Tider i friidrottshallen/arenan

Här är ett tips att vända sig till dem som bestämmer vilka tider de olika träningsgrupperna ska ha och förklara vilken målgrupp er verksamhet riktar sig till. Paraidrott är något som ska prioriteras i alla kommuner i dagens samhälle.





Att nå ut till målgruppen

- Gör ett inlägg på er förenings hemsida och andra sociala medier där ni informerar om att ni startat upp. Uppmuntra gärna era medlemmar att sprida vidare informationen
- Kontakta ert Parasportdistrikt samt Svenska Friidrottsförbundet som kan informera om att er förening har en parafriidrottsverksamhet. Det går också att kontakta andra idrotter som har paraverksamhet och höra om de kan informera sina aktiva att ni startat upp en friidrottsgrupp där alla är välkomna.
- Tipsa lokalmedia.
- Sätt upp affischer och dela ut flygblad i postlådor.
- Kontakta skolor som har klasser för barn och ungdomar med särskilda behov.
- Har ni ett sjukhus i närheten har de kanske en habiliteringsavdelning som kan dela ut informationsblad om er verksamhet.

Fördjupning

Här kommer ett antal tips och råd för er som vill fördjupa er eller utveckla er parasportverksamhet. Detta avsnitt kan vara en naturlig del att gå tillbaka till då ni startat upp er verksamhet och känner att det är dags att utveckla den.

- Bildstöd är ett utmärkt hjälpmedel och kan vara olika detaljerat beroende på vad det är för aktivitet. Det kan exempelvis vara en bild på en övning/gren ni ska genomföra eller en bild på varje styrkeövning vid cirkelträning.
- Gå en teckenutbildning eller varför inte en teckenspråkskurs? Detta kan underlätta förståelsen för många aktiva och du ökar också chansen att bli förstådd av alla i gruppen. Det finns både kurser på plats och på distans. Det finns även givande appar du enkelt kan ladda hem i din mobiltelefon och använda för att träna och lära dig olika tecken. Ett exempel är "Svenskt teckenspråkslexikon".
- Gå utbildningar inom andra idrotter som har parasportinriktning. Exempelvis har gymnastiken verksamheten "Alla kan gympa". De har en givande kurs med många bra övningar som fungerar lika bra för en annan idrott. Söker du på internet hittar du var närmsta kurs för "Alla kan gympa" håller till. Mer info hittar du på gymnastik.se
- Inköp av Frame runners, tävlingsrullstolar och annat material. En Frame runner ser ut som en stor trehjuling med smala cykeldäck och används på både korta och långa distanser på löparbanorna. Här får den aktiva stöd för bålen och avlastning för att underlätta styrkan i benen. Den aktiva sparkar eller nuddar med fötterna mot underlaget för att ta sig framåt.

Kontakta ditt Parasportdistrikt eller RF-SISU distrikt, som kan ha Frame runners för utlåning. Ett tips är att ansöka om medel för inköp av material.

Annat material som är anpassat för denna målgrupp kan inom friidrotten exempelvis vara små visselspjut för lättare grepp och kulor som är mindre och lättare vid kulstötning. Kolla förslagsvis hos [Unisport](#) och [Varsam](#) som båda är tips från utbildningen "Alla kan gympa".

- Klassificering innebär att de aktiva blir indelade utifrån vilken funktionsnedsättning personen har vid tävling. Här på [Svenska Friidrottsförbundets hemsida](#) finns mer information.

- Läs på om vilka tävlingar dina aktiva kan delta på. Information finns här på [Svenska Friidrottsförbundets hemsida](#)

Kanske anordnar er förening en tävling där ni kan lägga till parasportklasser. Detta är inte svårare eller klurigare och även om inte någon i din träningsgrupp vill delta möjliggör ni för andra parafriidrottare som vill tävla och de blir förebilder för dina aktiva.

Ett annat tips är att göra en tävling där endast er träningsgrupp deltar för att göra tävlandet till en naturlig och rolig del i träningen. Det gör också tröskeln lägre till att vara med i en större tävling.

Avslutningsvis ett stort lycka till med uppstarten av er parafriidrottsgrupp!





SVENSK FRIIDROTT

www.friidrott.se

