

VI OCKSÅ



FÖRENINGSTIGEN I PARAIIDROTT





Förord	3
Termer	5
Anpassad motion	5
Integrerade grenar	5
Tillgänglighet	5
Öppen verksamhet	5
Vad är paraidrott?	6
Klassificering	6
Paralympiska grenar	6
Special Olympics -verksamhet	7
Dövidrott	7
Idrottare som genomgått organtransplantation eller är i dialys	7
Tillsammans eller separata grupper?	8
Kom igång	10
Tillgänglighet	10
Tillgänglighet online	10
Marknadsföring	11
Hjälpmedel för idrott och motion	12
Ekonomiskt stöd	12
Följande steg	14
Prövningstillfällen	14
Frivilliga och funktionärer	14
Utbildningar	14
Mångsidig och rolig verksamhet	15
Utveckla verksamheten	16
Klassificering	16
Utbildning för tränare	16
Tränargrupp för paratränare	16
Stödnätverk	16
Tävlingar	17
Antidoping	17
Mot toppen	18
De ungas paragrupp	18
Landslag	18
Omgivningen	18
Efter karriären	18
Idrottarexempel	20
Henrik Krogius, parasimmare, tränare	20
Lina Karlsson, dövidrottare	21
Tips och annat material	22
Källor och inspiration	22



Förord

Denna handbok är avsedd för idrottsföreningar, för att stödja starten och utvecklingen av verksamhet inom anpassad idrott och paraidrott. Handboken presenterar samlad information och konkreta tips om vad paraidrott är, hur paraidrottare klassificeras, hur ni kommer igång, utvecklar verksamheten och kan stödja en paraidrottare som siktar mot toppen.

För att leda verksamhet inom paraidrott och anpassad motion krävs det ingen specialutbildning. Det viktigaste är att lyssna på individernas behov och ha ett öppet sinne och dialog. Genom att öka medvetenheten om paraidrott kan vi synliggöra olika grenar och möjligheter för att idrotta för personer med funktionsnedsättning.

Denna handbok är utvecklad för Finlands Svenska Idrotts projekt Vi också. Syftet med projektet är att främja jämlikheten på idrottsfältet för svenskspråkiga personer med funktionsnedsättning eller långtidssjukdom, genom att öka på deras möjligheter att röra på sig och motionera.







Termer

Anpassad motion

Med begreppet anpassad motion avses motion för personer som på grund av sjukdom, funktionsnedsättning eller sociala omständigheter har svårigheter att delta i allmänna motionstjänster. I sådana fall kräver motionen individuell anpassning enligt personens funktionsförmåga och behov.

Integrerade grenar

Integrerade grenar är idrottsgrenar som är integrerade i de allmänna grenförbunden. Tanken med detta är att paraidrottare kan utöva sin gren från samma förutsättningar som icke-paraidrottare. Exempel på integrerade grenar är simning och judo.

Tillgänglighet

Tillgänglighet är en förutsättning för att alla i samhället ska kunna delta på ett så självständigt sätt som möjligt. Miljöer, objekt, produkter, kommunikation eller tjänster ska vara tillgängliga för alla, också för personer med funktionsnedsättning. Ställ er gärna frågan, kommer alla in i idrottshallen, finns det toaletter som alla kan använda och nås alla av kommunikationen?

Öppen verksamhet

Öppen verksamhet innebär att alla deltagarnas bakgrund och behov tas i beaktande så att alla kan känna sig delaktiga. I öppen verksamhet inkluderas personer med funktionsnedsättning eller sjukdom i verksamheten och placeras inte i skilda grupper.





Vad är paraidrott?

Med paraidrott avses idrott för personer med en funktionsnedsättning eller -variation. I Finland finns ungefär en miljon personer, som tillhör målgruppen för anpassad motion eller paraidrott. Till grensortimentet hör paraidrottens egna grenar, som till exempel målboll, men också icke-paragrenar, som är modifierade för att passa personer med en funktionsnedsättning. Sådana grenar är till exempel simning och el-rullstolsfotboll.

Klassificering

För att tävlingarna inom paraidrott ska vara så jämlika som möjligt mellan deltagarna så klassificeras de enligt sin funktionsförmåga. Syftet med detta är att försäkra alla idrottare jämlika möjligheter, där slutresultatet bestäms av idrottsliga faktorer, inte av funktionsnedsättningens grad. Idrottaren måste ha en funktionsnedsättning som begränsar idrottarens funktionsförmåga så att hen inte kan jämlikt tävla med personer som inte har en funktionsnedsättning.

Paralympiska grenar

Idrottare som har en rörelsenedsättning-, intellektuell funktionsnedsättning eller synnedsättning är berättigade att tävla inom paralympiska grenar. Paralympiska grenar är jämförbara med olympiska grenar, med undantag av att de är anpassade för personer med en funktionsnedsättning.

Klassificeringen av de paralympiska grenarna baserar sig på Internationella Paralympiska Kommitténs regler. Klassificeringen utförs av utbildad personal och för personer med synnedsättning av ögonläkare. Klassificeringen ser olika ut beroende på gren, men till exempel inom friidrott klassificeras idrottare i två olika kategorier, där T betyder track (grenar på banan som till exempel löpning) och F betyder field (grenar utanför banan till exempel kastgrenar). Klasserna ser ut på följande sätt, kolla nedan.

Personer med en rörelsenedsättning:

- **T/F31-34:** Rullstolsidrottare som har en neurologisk funktionsnedsättning (t.ex. Cerebral Palsy), på banan, T31-32 Frame running -klass
- **T/F35-38:** Stående idrottare som har en neurologisk funktionsnedsättning (t.ex. Cerebral Palsy)
- **T/F40-41:** Kortvuxna idrottare
- **T/F42-44:** Stående idrottare som har en funktionsnedsättning i nedre extremitet/extremiteterna, men inte använder protes
- **T/F45-47:** Stående idrottare som har en funktionsnedsättning i övre extremitet/extremiteterna



- **T51-54:** Rullstolsidrottare, på banan (t.ex. ryggmärgsskada eller amputation i nedre extremiteterna)
- **F51-57:** Rullstolsidrottare, kastgrenar (t.ex. ryggmärgsskada eller amputation i nedre extremiteterna)
- **T/F61-64:** Stående idrottare som använder idrottsprotes i nedre extremitet/extremiteterna

Personer med en intellektuell funktionsnedsättning tävlar i friidrott i klassen **T/F20**.

Personer med synnedsättning kan klassificeras på två olika sätt:

- **B1** eller **T/F11:** blind
- **B2** eller **T/F12:** grav synnedsättning
- **B3** eller **T/F13:** uttalad synsvaghet

Special Olympics -verksamhet

Personer med en intellektuell funktionsnedsättning kan också delta i Special Olympics. Där krävs ingen specifik diagnos, men verksamheten är avsedd för personer med intellektuella funktionsnedsättningar.

Inom lagsporter ordnas Special Olympics Unified -verksamhet. Verksamheten går ut på att personer med och utan intellektuell funktionsnedsättning spelar i samma lag, till exempel korgboll eller handboll. Beroende på gren är idrottarna i par med så kallade Unified partners eller så är de blandade i samma lag.

Dövidrott

Dövidrottare måste ha en hörselnedsättning av minst 55 decibel i det bättre örat. Dövidrottare kan delta i allmänna idrottstävlingar, men inom dövidrott ordnas också baltisk nordiska mästerskap, europamästerskap, världsmästerskap och Deaflympics. Det är förbjudet att använda hörapparat under tävlingsprestationer.

Idrottare som genomgått organtransplantation eller är i dialys

Idrottare som genomgått en organtransplantation eller är i dialys kan delta i allmänna klasser, men de har möjlighet att också delta i World Transplant Games, som ordnas vartannat år. Dessa idrottare klassificeras enligt ålder.



Tillsammans eller separata grupper?

Paraidrottsverksamhet kan ordnas både i separata grupper eller som öppen verksamhet, där alla utövare är tillsammans. Det är önskvärt att deltagarna får välja i vilken grupp de vill delta, i stället för att de blir erbjudna ett enda alternativ.

Det är inte nödvändigt att planera annorlunda verksamhet för paraidrottare, utan den ordinarie verksamheten kan anpassas efter personens individuella behov. Alla är individer och det finns inte två lika funktionsförmågor, även om funktionsnedsättningen skulle vara den samma. Bemöt individen som hen är, utan fördomar. Samarbete och öppen kommunikation bär en lång väg.

I vissa fall kan en egen grupp kännas som ett bättre alternativ. En anpassad grupp kan vara till exempel en grupp i någon paragren, där utrustningen och reglerna är anpassade så att de lämpar sig för personer med funktionsnedsättning, till exempel i boccia. Om ni väljer att ordna en separat anpassad grupp för personer med särskilda behov är det viktigt att inkludera gruppen och dess utövare på samma sätt i föreningsverksamheten, marknadsföringen, funktionärsarbetet osv., som de andra utövarna i er förening.

Inom föreningen lönar det sig att planera en stig för utövarna:

- I vilken grupp börjar du? Erbjud möjligheter för nybörjare i olika åldrar.
- Vilken grupp förflyttar du dig till om du vill träna för att tävla eller träna som hobby?
- Hur kan du bli funktionär eller tränare?

Ett exempel kan vara att idrottaren väljer att börja i en anpassad grupp, varifrån hen senare flyttar till exempel via öppna gruppen till tävlingsgruppen. Vägarna kan vara många och därför är det viktigt att utövarna är medvetna om deras möjligheter i föreningen.





Kom igång

Tillgänglighet

Tillgänglighet är en förutsättning för att alla ska kunna delta i samhället så självständigt som möjligt, oberoende av funktionsförmåga. Till god tillgänglighet hör till exempel att det är lätt att hitta fram, komma in och delta i verksamheten.

För att redogöra hur tillgängligt utrymmet är, kan ni göra en tillgänglighetsbeskrivning. Instruktioner finns på [Finlands Svenska Idrotts webbplats](#). Beskrivningen kan ha formen av skriven text eller en video. Följande frågor ska behandlas i beskrivningen:

- Hur hittar man fram till platsen?
- Vilka parkeringsarrangemang finns det på platsen?
- Hur ser ingången och entrén ut?
- Var finns en tillgänglig toalett och hurdan är den?
- Var finns omklädningsrum/andra utrymmen och hurdana är de?

Tillgängligheten kan göras bättre med små förändringar. Det är en god idé att fråga personer som hör till målgruppen om vilka ändringar de behöver. Om ni vill göra större ändringar lönar det sig att anlita en utbildad tillgänglighetsexpert från [Invalidförbundet](#) eller [Finlands Paralympiska Kommitté](#).

Tillgänglighet online

Då det handlar om tillgänglighet online är det bra att ta i beaktande följande saker:

- **Språket:** använd ett enkelt språk, skippa onödigt svåra ord.
- **Alternativa texter för bilder:** ALT-text är en beskrivande text av en bild eller grafiskt innehåll, som läses upp av en skärmläsare, som en person med synnedsättning kan använda. Ifall sidan inte lyckas ladda bilderna visas alt-texterna så att innehållet ändå kommer fram.
- **Färganvändning:** Använd ordentligt med kontrast, så att texten urskiljer sig ordentligt från bakgrunden. Var försiktig med att kombinera färger som röd, grön och brun, eftersom personer med färgblindhet ofta har svårt att särskilja dessa.
- **Formatering:** Använd rubriker och underrubriker i rätt ordning (H1-H6). Använd gärna listor, korta stycken och underrubriker för att undvika långa sammanhängande texter.
- **Text på bild:** Ifall ni använder text på bild, ta i beaktande att texten urskiljs ordentligt från bilden. Skriv ut samma text som är på bilden också i texten.
- **Länk:** Skriv beskrivande länktexter, t.ex. "Mer information om vår verksamhet hittar ni på föreningens hemsidor".



Marknadsföring

Eftersom paraidrott och anpassad motion inte är så välkänt, behöver föreningar och förbund komma tydligt fram med vad de har att erbjuda för personer med funktionsnedsättning. De som vill bli paraidrottare behöver information om var och hur de kan börja idrotta eller motionera.

Kommunikationen ska svara på dessa frågor:

- För vem är verksamheten avsedd?
- Är gruppen öppen för alla?
- Kan man komma med en assistent/ledsagare?
- Är det frågan om målmedveten träning eller motion med låg tröskel?

I beskrivningen av gruppen behöver det inte stå för vilka funktionsnedsättningar gruppen är avsedd för. Beskriv i stället gruppens/träningens innehåll på ett sådant sätt att utövaren själv kan välja om gruppen passar för hen.

Ställen där ni kan marknadsföra er verksamhet är till exempel:

- daghem och skolor
- servicehus
- bibliotek
- inom rehabilitering
- idrottscentraler

Då ni har verksamheten i gång, kan er förening anmäla sig till Finlands Paralympiska Kommitténs tjänst "[Löydä oma seura](#)", där det går att hitta föreningar och andra aktörer som erbjuder paraidrotts- och anpassad motionsverksamhet.





Hjälpmedel för idrott och motion

Hjälpmedel är viktiga när det gäller att göra verksamheten mer öppen och tillgänglig. Föreningen kan skaffa hjälpmedel som till exempel bollar med bjällra eller bollar i olika storlekar, samt andra mindre redskap.

Föreningen ansvarar däremot inte för att skaffa hjälpmedel som idrottare använder individuellt (som till exempel rullstolar), utan idrottarna skaffar dem själva. Det är ändå bra att ha några extra hjälpmedel för den eventualitet att någon vill komma och prova på verksamheten. Ibland är det möjligt att få rullstolar och andra hjälpmedel i arv från före detta spelare.

Hjälpmedel kan hyras från bland annat Paralympiakomitean apuvälineetointa, Malike och kommunen. Mer information om var hjälpmedel kan hyras ut hittas på:

- [Webbplats: Paralympiakomitean apuvälineet](#)
- [Webbplats: Malike /Kehitysvammaisten tukiliitto ry](#)

Ekonomiskt stöd

För att starta verksamhet inom paraidrott och anpassad motion kan föreningar söka stöd hos bland annat:

- Undervisnings- och kulturministeriet
- Finlands Svenska Idrott
- Finlands Paralympiska Kommitté
- Olika stiftelser

Kraven för att få stöd varierar beroende på tilldelaren, men stöden är avsedda för bland annat anskaffning av hjälpmedel och för ordnande av verksamhet och utbildning inom anpassad motion och paraidrott. Mer information om ekonomiskt stöd för föreningar finns på [Finlands Svenska Idrotts webbplats](#).

Det finns också stöd för enskilda idrottare för att till exempel täcka kostnader av tävlingsresor, träningsavgifter eller andra kostnader som uppstår inom idrotten. Sådana stöd kan sökas hos bland annat:

- [Vammaisliikunnan Tuki ry](#)
- [Para-stipend](#)
- [Startti-stipend](#)
- [Challenged Athlete Foundation](#)





Följande steg

Prövningstillfällen

För att väcka intresse av olika grenar kan ni ordna kostnadsfria prövningstillfällen där intresserade får bekanta sig med er verksamhet till exempel i samband med evenemang eller träningar. Tanken med dessa tillfällen är att få nya utövare till era grupper, kartlägga intresset och göra paraidrott bättre känt.

På prövningarna kan man till exempel få pröva på olika hjälpmedel, redskap eller grenar tillsammans med en instruktör. På samma gång tilldelas information om var man kan fortsätta med hobbyn, vilka stödformer det finns till förfogande och var man kan hyra hjälpmedlet.

Frivilliga och funktionärer

Frivilliga, funktionärer och hjälpledare kan vara till stor hjälp inom verksamheten, så att tränaren kan koncentrera sig på träningens upplägg och på att instruera utövarna. Om personen behöver assistans för att kunna delta på träningen ansöker hen om det själv.

Börja med att söka frivilliga i er egen förening, eftersom de ofta redan känner till verksamheten. Andra instanser där ni kan fråga är till exempel kommunens motionsansvariga/fritidskoordinator, lokala nätverk och utbildningsanstalter. Kom ihåg att personer med funktionsnedsättning också kan medverka som funktionärer.

Utbildningar

För att komma i gång med verksamheten inom paraidrott och anpassad motion, erbjuder Finlands Svenska Idrotts projekt svenskspråkiga Vi också utbildningar, som riktar sig till föreningsaktiva. Utbildningarna ökar deltagarnas kunskaper om anpassad motion och paraidrott, samt om bemötande av målgruppen och om tillgänglighet. Finskspråkiga utbildningar ordnas av bl.a. Finlands Paralympiska Kommitté.



Mångsidig och rolig verksamhet

Speciellt i barndomen är det viktigt att bygga en mångsidig grund för idrotten, på ett roligt sätt. Tyngdpunkten ska vara på att ha det roligt och lära sig nya saker. Då alla inkluderas i verksamheten lär sig utövarna också sociala färdigheter och hur man bemöter människor oberoende av funktionsförmåga eller kultur.

Om möjligt, erbjud möjlighet att hålla på med flera grenar samtidigt eller ordna gemensamma träningar för olika grenar. På så sätt får utövarna mer mångsidig träning och ni får mer utövare i era grupper. Ett annat bra sätt att öka gemenskapen i föreningen är att en eller två gånger i säsongen ordna gemensamma temadagar eller andra evenemang där alla deltagare till exempel provar på någon helt ny gren alla tillsammans.

Mer tips och information kan ni hitta i [Finlands Svenska Idrotts guider och handböcker](#).





Utveckla verksamheten

När verksamheten kommit i gång och ni har idrottare som behärskar de grundläggande motionsfärdigheterna, kan ni utveckla verksamheten ytterligare. I en idealisk situation kan idrottaren fortsätta så länge som möjligt i samma förening, till och med ända till toppnivå.

Klassificering

Idrottare som funderar på att börja tävla bör erbjudas möjlighet till klassificering. För varje gren finns grenspecifika klassificeringsregler, gällande bland annat funktionsnedsättningar som är lämpliga för grenen och deras minimikriterier.

Klassificeringen sker ofta i samband med vissa tävlingar, men det varierar beroende på funktionsnedsättningen. Grenspecifika instruktioner hittas på [Paralympiska Kommitténs webbplats](#) (på finska)

Utbildning för tränare

International Paralympic Committee och de olika internationella grenförbunden engelskspråkiga utbildningar erbjuder fördjupad information inom olika paragrafer. Också Finlands Paralympiska Kommité ordnar utbildningar (på finska) om tränarskap inom i paraidrott, där deltagarna kan fördjupa sina kunskaper om olika paragrafer och klassificering.

Tränargrupp för paratränare

Tränargruppen för paratränare är en sammanförande aktör för paratränare i Finland. Gruppen lyfter fram faktorer som är gemensamma för tränarskapet inom olika paragrafer. Tränarna jobbar tillsammans för att utveckla kunskaperna och kompetensen inom paraidrott och respekten för detta område. Medlem i gruppen blir man genom Suomen Valmentajat ry.

Stödnätverk

Stödnätverk för föreningar erbjuds av bland annat andra föreningar, grenförbund, Paralympiska Kommittén och Olympiska Kommittén.

Tillsammans med nätverken kan ni planera verksamheten och dess utveckling, diskutera möjligheter för att optimera träningen genom till exempel gemensamma träningsgrupper eller lägerverksamhet, eller samarbeta med experter inom hälsovårdsbranschen för att erbjuda idrottarna den stöd de behöver.



Tävlingar

För att lära sig att tävla måste idrottaren helt enkelt delta i tävlingar. Det lönar sig för föreningen att börja med att ordna tävlingar med låg tröskel, till exempel föreningsmästerskap. Därifrån kan idrottaren sedan fortsätta vidare ända till nationella och internationella mästerskap.

Tävlingsmöjligheterna är begränsade särskilt i integrerade grenar, och därför är det bra att inkludera paraidrottarna i den omfattning som det är möjligt. När ni ordnar tävlingar, lyft fram paraidrottarnas möjligheter att delta när ni marknadsför tävlingarna.

Antidoping

Syftet med dopingövervakning är att förhindra användningen av förbjudna ämnen och metoder, men också för att säkerställa att alla idrottare får samma möjlighet till en ren och ädel tävlan. Om en idrottare har en sjukdom eller annat hälsorelaterat tillstånd, som inte kan behandlas med läkemedelspreparat eller ingrepp som är tillåtna inom idrott, kan idrottaren beviljas dispens. Detta gäller till exempel idrottare som har astmamedicinering. Idrottare på nationell nivå ansöker om dispens hos Finlands Centrum för Etik inom Idrott, medan idrottare på internationell nivå ansöker hos Internationella specialidrottsförbundet.





Mot toppen

När idrottaren börjar sikta mot toppen, ökar kraven på föreningen, tränaren och idrottaren. En toppidrottare är en förebild och kan ha stor betydelse för föreningen och dess juniorer. Särskilt i mindre kommuner betraktas föreningen och dess representationslag eller -idrottare som viktiga för gemenskapen och kommunens image.

De ungas paragrupp

Idrottare i åldern 13–25 år har möjlighet att bli valda till de ungas paragrupp Tulevaisuuden tähdet, som hjälper unga idrottare att förbereda sig för idrott på toppnivå. Årligen väljs 20–25 lovande idrottare till gruppen. En del av idrottarna har redan visat prov på goda resultat medan en del ännu utvecklas. Gruppen samlas på läger i Pajulahti fyra gånger om året. Mer information om gruppen finns på [gruppens webbplats](#).

Landslag

Ansvaret för landslagen i olika grenar ligger på Paralympiska Kommittén eller på grenförbundet, beroende på gren. Allmänna krav för de flesta landslag är förutsättningar för internationell framgång och/eller en bra placering i världsrankingen.

Till exempel till A-landslaget i parasimning väljs sådana idrottare, som i sin klass simmar under Minimum Qualifying Standards (MQS), som har fastställts enligt para-VM resultaten. Landslagets målsättning är att uppnå framgång i internationella elitävlingar.

Omgivningen

Miljön där idrottaren tränar bör optimeras för grenen i fråga, speciellt i fråga om toppidrott. För att underlätta detta, kan ni till exempel åka på läger till ställen med bättre förhållanden eller faciliteter. Det är också bra att diskutera möjligheterna att samarbeta med andra föreningar, idrottsläroanstalter och organisationer för att möjliggöra en optimal omgivning för framgång.

Ni kan också skapa träningsgrupper för motiverade idrottare från närliggande föreningar. Träningsgrupperna kan ha blandat både paraidrottare och idrottare, vilket också bidrar till sammanhållningen inom grenen.

Efter karriären

Innan en idrottare slutar sin karriär är det viktigt att ha en plan på hur framtiden ser ut. Uppmuntra idrottare att delta i föreningens verksamhet redan före de slutar sin karriär, om möjligt. Diskutera personens möjligheter att medverka i förenings- eller grenverksamheten som t.ex. tränare, funktionär, unified partner eller annan medlem. Idrottarna har efter sin karriär mycket erfarenhet om hur verksamheten fungerar, och de kan ha väldigt värdefulla tankar kring hur verksamheten kan utvecklas och förbättras.





Idrottarexempel

Henrik Krogius, parasimmare, tränare

Jag började idrotten då min kortväxta kompis föreslog att jag skulle följa med honom på simträning. Han hade hållit på med simning i tidig ålder och var rätt bra på det. Det kändes tryggt att ha någon kunnig att gå med. Det som höjde på tröskeln att börja simma var att verksamheten var på finska. Jag började simma som tolvåring, mest för att ha någon hobby. Som 17-åring började jag tävla inom simning. Jag valde simning eftersom alternativen är begränsade. Om jag inte hade några begränsningar skulle jag hålla på med innebandy eller ishockey. Dessutom vill man vara bra på det man gör och det kände jag inte att jag kunde bli i de andra grenarna.

Föreningen valde jag av slump, alltså för att jag hade en bekant där. Ganska snabbt bytte jag klubb på grund av finskan och för att det fanns bättre alternativ. Jag hittade en lämpligare grupp, där folk var på min nivå och tog i beaktande mina brister och svårigheter.

Jag var i en grupp tillsammans med andra parasimmare. Tidigare när jag inte ännu var så bra skulle jag inte ha kunnat eller velat simma med andra simmare. Nu fick jag simma i egen takt med parasimmare och heja på varandra. Anpassningen har varit tidvis bättre, tidvis sämre under åren.

Jag önskar att föreningarna tog hänsyn till mina och andras svårigheter och anpassade sig därefter. Vi önskar likabehandling och att få träna med kunniga tränare. Även om jag inte är lika snabb som andra simmare känner jag inte att det är rätt att sätta mig och simma med barn, vilket har hänt. Planera verksamheten så att den är öppen och möjlig för alla.

Nuförtiden fungerar jag också som simtränare. Jag började träna andra då jag var i Australien. Jag blev tränare för att tjäna pengar och för att sysselsätta mig själv i det nya landet. Att vara tränare har gett mig nya perspektiv också på mitt eget simmande och jag har kunnat ta tillvara nya egenskaper vilket också har förbättrat min prestation.

Paraidrottare behöver mer stöd och resurser om vi ska kunna klara oss på toppnivå. Det vara bra att redan i tidig ålder marknadsföra och engagera unga förmågor. Idrotten ger en känsla av samhörighet och mervärde till livet.



Lina Karlsson, dövvidrottare

Jag började friidrott då jag var 6 år gammal i Vasa idrottssällskap. Det höll jag på med i många år, fram till studenten 2018. Min mamma hade tidigare varit friidrottare i samma förening, så jag kom automatiskt med i föreningen som är den enda svenskspråkiga friidrottsföreningen i Vasa. En stor fördel för mig var att mamma var tränare i föreningen i min grupp och hon kunde ju teckenspråk, vilket gjorde det lättare för mig att genast känna mig inkluderad. Senare lärde sig många andra också teckenspråk, vilket jag verkligen uppskattade.

Tränarna anpassade träningarna och såg till att det skulle gå bra för mig och att jag hängde med i gruppträningen, till exempel genom att de först förklarade övningarna och sedan visade dem fysiskt. Fler använde visuellt språk eller kroppsspråk så att jag förstod ungefär också vad de pratade om.

Jag tycker att det viktiga är att samarbeta med hörselskadade idrottare och ta reda på vad man bör beakta i den hörselskadade idrottarens miljö. Behöver man till exempel förbereda sig genom att på förhand berätta om träningens innehåll och spelreglerna. Tillgänglig information som når alla är för min del viktigt. Det är fråga om små justeringar som gör stor skillnad. Kan man inte teckna och det inte finns tolk till hands behöver man papper och penna och eventuellt skriftlig förhandsinformation.





Tips och annat material

Finlands Paralympiska Kommittés [tabell om vilka grenar som passar olika funktionsnedsättningar](#)

Mer tips och inspiration för mer jämlik verksamhet i er förening:

- [Handbok: Hjälpmedel som främjar deltagande i kommuner och skolor](#)
- [Checklista för ett mer tillgängligt evenemang](#)
- [Guide för möten med döva och hörselskadade idrottare](#)
- [Ordlista för anpassad motion och paraidrott](#)
- [Vi också - en podcast om jämlikhet](#)

Källor och inspiration

- 1) [Infobank om anpassad motion och paraidrott](#)
- 2) [Finlands Paralympiska Kommitté](#)
- 3) [Finlands Dövas Idrottsförbund](#)
- 4) [Special Olympics](#)
- 5) [Internationella Paralympiska Kommittén](#)
- 6) Bilderna är tagna av fotografen André Bottenstock

Handboken är gjord som en del av Lida Laitilas lärdomsprov (på Yrkehögskolan Arcada) samt inom Finlands Svenska Idrotts projekt Vi också som finansieras av Undervisnings- och kulturministeriet.


**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**

VI OCKSÅ


