

MODELL ARENA PARAIIDROTT

Modellbeskrivning av projekt Arena Paraidrott
2021–2024



Sammanfattning

Under projekttiden har vi provat många tillvägagångssätt för att få flera idrottare med funktionsnedsättning till idrottsrörelsen. Några har varit mer framgångsrika än andra, men framför allt har vi lärt oss mycket på vägen. Den här skriften innehåller i princip allt vi provat under projekttiden, oavsett om metoden gett effekt eller inte.

Vi har arbetat brett för att hitta vägar för att nå våra mål. Att uppmuntra föreningar till att ta emot flera paraidrottare och dessutom hjälpa idrottsrörelsen att rekrytera aktiva med funktionsnedsättning har krävt flera infallsvinklar. Vi fick börja med att stötta upp och entusiasmera idrottsföreningar lite extra för att få mer verksamhet (se Pilotföreningar). Därefter provade vi ett flertal rekryteringsmodeller innan vi landade i några som gav bäst effekt. Vi har också skapat utbildningar och utbildat idrottsledare, men även personal inom LSS-boenden (se Utbildning). För att nå ut med information om den nya verksamhet som föreningar har startat fick vi se över våra kommunikationsvägar (se Kommunikationsmodeller). När idrottsföreningarna fick flera aktiva paraidrottare konstaterade vi att det saknades tävlingstillfällen (se Skapa tävlingstillfällen).

Alla verktyg som vi använt oss av finns beskrivna i den här skriften. Det finns även en mer lättläst populärversion där vi presenterar de modeller som vi tycker varit mest framgångsrika. Båda versionerna finns på Parasport Jämtland-Härjedalens hemsida.

Innehållsförteckning

Sammanfattning.....	2
Bakgrund	5
Syfte.....	6
Pilotföreningar	7
Rekryteringsmodeller.....	9
Mobil idrottsskola	9
Rekrytering av högstadieelever på Anpassad skola Ämnen – Steg 1.....	11
Rekrytering av högstadieelever på Anpassad grundskola Ämnen – Steg 2	12
Rekrytering av högstadieelever på Anpassad skola Ämnen – Steg 3.....	13
Rekrytering av elever på Anpassad gymnasieskola – Steg 1.....	14
Rekrytering av elever på Anpassad gymnasieskola – Steg 2.....	16
Läger för barn och unga med syn- eller rörelsenedsättning.....	17
Parasportdag 1	18
Parasportdag 2 – vinter.....	20
Parasportdag 3 – vinter.....	22
Kommunikationsmodeller.....	24
ParaMe	24
Aktivitetskatalog och aktivitetsschema.....	24
Sociala medier	26
Skapa nätverk.....	28
Nationella organisationer.....	29
Svenska Dysmeliföreningen	29
Synskadades Riksförbund (SRF).....	30
Unga synskadade Norr	31
Föräldraföreningen för synskadade barn och ungdomar – Väst	32
Rekryteringsgruppen Aktiv Rehabilitering (RG)	33
ALERIS Rehab Station	34
Regionala organisationer	35
Barn- och Ungdomshabiliteringen i Jämtland-Härjedalen	35
Syncentralen i Region Jämtland	36
Regionens Folkhälsoenhet	37
Synskadades Riksförbund Jämtlands län (SRF).....	38
Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar (RBU) Jämtland.....	38

Personliga kontakter	39
Utbildning.....	41
Tränarutbildning för tränare till personer med intellektuell funktionsnedsättning	41
Ledarutbildning för personer med intellektuell funktionsnedsättning	42
Utbildning för fritidsombud inom LSS.....	43
Utbildning för idrottslärare	44
Utbildning för gymnasieelever på NIU och LIU	46
Ledarrekryteringsmodell för föreningar	48
Skapa tävlingstillfällen.....	49
Jämtland-Härjedalens Skidförbund.....	49
Skolidrottsföreningar (Skol-IF)	50
Krokomsbostäders Paracup	51
Tillgänglighet	53
Slutord från styrelsen Parasport Jämtland-Härjedalen.....	54
Bilagor	55

Bakgrund

Parasport Jämtland-Härjedalen arbetar idag med att stödja sina medlemsföreningar med t. ex ledarutbildningar, prova-på-aktiviteter samt utlåning av idrottsutrustning anpassat för personer med funktionsnedsättning. I mån av tid försöker vi även stödja övriga idrottsföreningar som inte är anslutna till Parasport Sverige.

Parasport Jämtland-Härjedalen är ett av de 21 distriktsförbund som verkar under Parasport Sverige. Parasport Sverige är ett av 72 specialidrottsförbund inom Riksidrottsförbundet. På Parasport Sveriges förbunds möte 2013 togs ett enhälligt beslut om att alla idrotter inom förbundet skulle inkluderas i normidrottsförbund. "Sluta med särlösningar" blev Parasport Sveriges budskap. Inkludering av idrotter betyder att t. ex simningen tas över av simförbundet osv.

Parasport Sveriges vision är: "Bättre idrott för fler – tillsammans skapar vi bästa möjliga förutsättningar för personer med funktionsnedsättning att idrotta och vara fysiskt aktiva". Det var och är fortfarande ett faktum att svensk idrott tillsammans når en liten andel av personer med funktionsnedsättning. En viktig premis i Parasport Sveriges beslut om inkludering av idrotter var att de idrotter som lämnas över till respektive specialidrottsförbund ska få bättre förutsättningar till fortsatt utveckling än de har hos Parasport Sverige.

När projektet startade hade de allra flesta distrikt inte förutsättningar för att stödja normidrottsföreningarna i frågor om idrott för personer med funktionsnedsättning. När vi ställde frågan till målgruppen (samtliga tre skadegrupper; synnedsättning, rörelsenedsättning och intellektuell funktionsnedsättning), vad de tror är orsaken, blev svaren: "Idrottsföreningarna är inte redo att ta emot oss, de vet t. ex inte hur fotboll funkar för synsvaga, vilket stöd vi behöver, vad det finns för utrustning som kan underlätta". -"De vet inte hur dom ska göra". -"Jag är med på en prova på dag men sen då?".

Vi, (Parasport Jämtland-Härjedalen och RF-SISU Jämtland-Härjedalen i samarbete med Parasport Sverige) anser att parasportens förflyttning in i normidrotten är en mycket angelägen fråga som riskerar att ge stora folkhälsokonsekvenser i form av fysisk och psykisk ohälsa om den inte når framgång. Vi tillsammans ville skapa optimala förutsättningar för att personer med funktionsnedsättning ska kunna idrotta i en normidrottsförening och därför ville vi jobba fram en metod: "Arena Paraidrott", som ska vara användbar och överförbar till andra idrottsdistrikt och specialidrottsförbund.

Syfte

I projektet "Arena Paraidrott" har vi arbetat fram metoder och modeller för hur vi här i Jämtland-Härjedalen kan skapa bättre förutsättningar för distriktets idrottsföreningar att ta emot personer med en funktionsnedsättning i sin verksamhet, samt bygga en hållbar handlingsplan för rekrytering av aktiva. Genom att sammanföra dessa två utmaningar i ett och samma projekt kommer vi att få fler synergieffekter, som i sin tur skapar en mer hållbar och långsiktig modell. Vi kommer att lämna över en beprövad metod till andra distrikt och specialidrottsförbund, vilket vi ser fram emot att få göra.

Vi behöver säkerställa att idrottsrörelsen fortsatt tar emot och på bästa sätt tar hand om paraidrottare oavsett funktionsnedsättning. Det ska finnas en vilja att stärka den enskilda individen oavsett förutsättningar. Föreningarna ska se parasport som en spännande uppgift som bidrar till att stärka såväl föreningen som dess medlemmar.

Vi vill ta fram en strategi och plan att använda sig av för att sänka trösklarna att ta steget från en rekryteringsaktivitet och in i det ordinarie föreningslivet. Det oavsett om man vill träna bara för hälsans skull eller satsar på att ta sig till eliten.

Pilotföreningar

Bakgrund

Grundförutsättningen för bra verksamhet för paraidrottare är väl fungerande idrottsföreningar. För att lättare kunna starta upp en verksamhet för målgruppen och skapa bra förutsättningar, har RF-SISU tagit fram en checklista som stöd i den processen (se bilaga 1). Det finns liknande checklistor från olika specialidrottsförbund.

Modell

1. Vi gjorde en analys av vilka av länets idrottsföreningar som hade ett eget intresse av att starta verksamhet för målgruppen och bedömdes kunna göra det inom en snar framtid. Vi fick också önskemål om idrotter från personer från våra målgrupper där det inte fanns verksamhet i någon förening.
2. Efter det kontaktade vi idrottsföreningarna och bestämde ett möte med föreningarnas styrelser för att berätta om vad det innebär att vara pilotförening. Där fick vi god hjälp av konsulenterna på RF-SISU Jämtland-Härjedalen som i sitt uppdrag träffar många idrottsföreningar. Efter informationen om vad det innebar fick de ta ställning till om de ville vara en av projektets pilotföreningar.
3. Under projektets gång har föreningen kunnat få extra stöd (se bilaga 2).

Syfte

Syftet var att kunna erbjuda några idrottsföreningar mer stöd så att de skulle få till en fungerande verksamhet för parasportens målgrupper.

Att öka antalet idrottsföreningar med kontinuerlig verksamhet för personer med funktionsnedsättning i Jämtland-Härjedalen.

Resultat

Vi har arbetat med totalt 19 pilotföreningar under projektiden. 14 av dem har startat kontinuerlig verksamhet för personer med funktionsnedsättning. Av de fem som inte startat verksamhet har tre föreningar provat att starta upp verksamhet, men de har fått få eller inga aktiva till sin verksamhet.

Sedan projektets start har antalet föreningar med parasportverksamhet ökat med 40% och antalet aktiva med funktionsnedsättning som idrottar i förening har ökat med 47,5%.

Nyckelfaktorer

Bra samarbete och dialog med föreningarnas styrelse och ledare är viktigt, samt att få tag på rätt person i föreningen. Det krävs uthållighet i arbetet med föreningarna. Föreningarna själva behöver ha tålamod och förstå att det tar tid att bygga upp en verksamhet. Vi behöver stötta dem med att starta upp verksamhet, hitta aktiva, söka ledare och ibland att hitta finansiering.

Utbildning och annan typ av kompetenshöjning är viktigt.

Utmaningar och funderingar

De som inte har provat att starta verksamhet har uppgett ledarbrist som en utmaning. I vissa idrotter ställs höga krav på utbildade ledare som kan göra det svårare att få tillräckligt med ledare. Det är en utmaning när det är enbart en person som är drivande, det blir viktigt att bygga upp bra ledarteam. Vi rekommenderar att föreningen jobbar aktivt och strategiskt med ledarrekrutering (se bilaga 3).

Många föreningar är även oroliga att det kommer komma fler aktiva än vad de klarar av. Vi måste vara tydliga med att det sällan blir en kö av nya som vill börja. Många föreningsledare tror att det ska vara svårare än det kanske visar sig vara. Ledarna måste våga prova sig fram.

Det är svårt med tillgång till halltider, speciellt i de större kommunerna. Tillgängligheten och framkomligheten i hallar och anläggningar kan ibland vara dålig.

Rekryteringsmodeller

Mobil idrottsskola

Bakgrund

Under flera år har Parasport Jämtland-Härjedalen erbjudit idrottsskola för barn och ungdomar med funktionsnedsättning bosatta i Östersund. Eftersom Jämtland består av ytterligare sju kommuner ville vi ge samma möjlighet till alla.

Vi erbjöd en mobil idrottsskola där vi besökte en skola i sju kommuner i Jämtlands län. Eleverna med funktionsnedsättning fick under en dag prova på att idrotta och röra sig på olika sätt.

Syfte

Syftet var att alla barn och ungdomar med funktionsnedsättning som går i grundskolan i Jämtlands län skulle få möjlighet att prova på olika idrottsaktiviteter i syfte att väcka ett intresse för att börja idrotta i en förening.

Modell

1. Vi kontaktade Kultur- & Fritidsförvaltningen eller motsvarande i respektive kommun och förklarade vad mobil idrottsskola var och vilka målgrupper vi riktar oss till.
2. Vi blev i samtliga fall hänvisade till någon tjänsteman som ansvarar för utbildningsfrågor. Titlarna och yrkesgrupperna varierade. Några var utbildningsansvarig, utbildningschef, särskolesamordnare, förvaltningschef, rektor.
3. I alla kommuner utom en var det idrottslärare som fick i uppdraget att tillsammans med oss samordna idrottsskolan. I det fallet det inte blev en idrottslärare var det kommunens särskolesamordnare (samordnare anpassad skola). Den mobila idrottsskolan hamnade på den skola där vår kontaktperson arbetade.
4. Gemensam planering genomfördes och idrottsläraren eller rektorer spred vår inbjudan vidare till idrottslärare vid kommunens samtliga skolor. Spridningen gjordes på skolornas egna kommunikationssystem eller via mejl.
5. Elever som skolpersonalen bedömde tillhöra våra målgrupper fick en inbjudan och stöd av skolpersonal för att kunna delta. Respektive idrottslärare anmälde de elever som ville delta direkt till oss.

6. Den mobila idrottsskolan genomfördes av oss. Vi fick alltid hjälp av vår kontaktperson på skolan. Vi försökte fånga upp om barnen skulle vilja hålla på med idrott, några deltog redan i föreningsverksamhet.
7. Efteråt utvärderade vi och ringde upp rektorerna för samtliga skolor i kommunen som inte hade skickat några deltagare för att fråga varför. Allt för att vi skulle få en fullständig bild över hur många elever från våra målgrupper som finns på skolorna i respektive kommun.

Resultat

Vi har under två år gjort 12 besök och nått ca 90 deltagare. Flera av deltagarna har fått testa på idrotter de inte fått möjlighet att prova på tidigare. Vissa har börjat med någon idrott efter att vi besökt dem.

I två av kommunerna bjöd vi in föreningsledare till utbildning. I en kommun var det noll anmälda och i den andra kom det två av sju anmälda ledare. Genom våra besök har vi byggt upp ett nätverk som gjort det lättare för oss att få kontakt med skolpersonal som jobbar med barn och ungdomar med funktionsnedsättning. Deltagare, lärare och föräldrar har fått mer kunskap om vad parasport är.

Nyckelfaktorer

Bra kontakt i respektive kommun. Det visade sig att idrottslärarna är nyckelpersoner för oss ute på skolorna. Skolpersonal som hjälper eleverna att ta sig till den mobila idrottsskolan är viktiga för att eleverna ska kunna delta.

För att kunna hänvisa deltagarna till en idrottsförening behövs föreningar med verksamhet som kan ta emot aktiva mer funktionsnedsättning.

Utmaningar och funderingar

På skolorna är det inte alltid självklart vilka elever som tillhör våra målgrupper. Det uppstår ofta funderingar kring de elever som har neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. I vissa fall kan föräldrar till elever med funktionsnedsättning inte var redo att vända sig till parasporten med sitt barn. Det kan också vara elever som själva inte identifierar sig som funktionsnedsatt.

Det är lättare att nå elever som går Anpassad skola eller de som går integrerat men läser enligt den läroplan som Anpassad skola har. Det har visat sig svårare att "hitta" elever med syn- eller rörelsenedsättning, däremot har vi fått vetskap om alla i grundskolan i de sju kommuner vi har besökt. Hur når vi ut till dem?

I mindre orter eller byar finns inte alltid ett stort utbud av idrotter eller idrottsföreningar. Vi behöver fortsätta jobba med att få fler föreningar att starta verksamhet för våra målgrupper, för att kunna matcha ut deltagarna till idrottsföreningar.

Rekrytering av högstadiel elever på Anpassad skola Ämnen – Steg 1

Bakgrund

Det är färre unga med intellektuell funktionsnedsättning som deltar i organiserad föreningsidrott i jämförelse med unga utan funktionsnedsättning. Många har svårare att hitta en idrottsförening som har aktiviteter som passar dem och det sker inte alltid naturligt att börja idrotta i förening. Vi ville därför hjälpa barn och unga att bli aktiva i en idrottsförening, få känna att de har roligt, att de trivs, får utvecklas och träffa kompisar. Idrottsföreningen är också en bra plats för föräldrar att få möta andra vars barn har en funktionsnedsättning. Vi ville med information och en enkät komma i kontakt med föräldrar/målsmän till barn som har en intellektuell funktionsnedsättning och hjälpa dem att hitta en idrottsaktivitet som passar deras barn.

Körfältsskolan var vid detta tillfälle en av två skolor med Anpassad grundskola i Östersunds kommun. Skolan var en F-9-skola med både träningsskola och grundsärskola (som var det dåvarande namnet på skolformen).

Vid den här tidpunkten, som var under projektår 1 och i slutet av coronapandemin, så höll skolan sina föräldramöten digitala.

Modell

1. Vi valde att skicka ut en enkät till 43 familjer som handlade om vilka idrottsaktiviteter som finns i Östersund med omnejd. Enkäten innehöll frågor som handlade om deras barn som gick på skolan var intresserade av någon speciell idrott. Vi hade tänkt oss digital information + enkät. Det visade sig dock att lärarna skickar hem all information till föräldrarna i pappersform i barnens ryggsäckar.
Vi fick därför snabbt göra en pappersversion där familjen fick information + enkät via en QR-kod.
2. Svarsfrekvensen var dålig och förblev dålig även efter påminnelse.

Resultat

Vi fick svar från enbart 6 av 43 familjer. Av de som svarade visade det sig att deras barn redan var aktiva i någon idrottsförening.

Nyckelfaktorer

Viktigt att använda de informationskanaler som skolan har till elevernas målsmän så att vi når ut till dem på bästa sätt.

Utmaningar och funderingar

Vi lärde oss att många föräldrar i princip aldrig hämtar och lämnar sina barn på skolan eftersom de har skolskjuts. För att nå målsmännen till eleverna på skolan måste vi hitta kommunikationsvägar som fungerar.

Rekrytering av högstadieelever på Anpassad grundskola Ämnen – Steg 2

Bakgrund

Fortsättning av modell för att rekrytera barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning till idrottsrörelsen.

Modell

1. En i personalen på Anpassad grundskolan hade tagit fram en aktivitetskatalog med bildstöd som handlade om fritid för personer med funktionsnedsättning.
2. Vi gjorde en del justeringar och kompletteringar, och sen fick alla elever ett varsitt exempel av aktivitetskatalogen.
3. Vi träffade samtliga elever ca två månader senare och pratade med dem om aktivitetskatalogen och om de börjat med någon ny idrottsaktivitet tack vare katalogen.

Resultat

Det visade sig att de flesta elever "glömt" att ta med aktivitetskatalogen hem.

Nyckelfaktorer

Ha en genomgång tillsammans med eleverna och följa upp elevernas önskemål.

Utmaningar och funderingar

Vi hade svårt att få svar från eleverna. Både för att de glömt bort att ta hem aktivitetskatalogen och inte läst den. Det är inte alltid de får en tydlig bild av vad alla

idrotter är för något och då blir det svårt för dem att önska en idrott. Vi tycker däremot fortfarande att bildstöd är bra att ha i en aktivitetskatalog, men vi bör gå igenom den tillsammans med eleverna.

Rekrytering av högstadieelever på Anpassad skola Ämnen – Steg 3

Bakgrund

Fortsättning av modell för att rekrytera barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning till idrottsrörelsen.

Modell

1. Vi gjorde en kort enkät med frågor för att ta reda på om eleverna är eller har varit aktiva i en idrottsförening och om de skulle vilja börja med någon idrott.
2. Vi skickade ut enkäten till de lärare vi haft kontakt med på skolan, som fyllde i den tillsammans med eleverna. Som hjälp hade vi även skapat ett ark med bilder på idrottsaktiviteter som finns lokalt, där de fick markera vilka idrotter de var intresserade av.
3. Vi besökte klasserna under en idrottslektion där vi gick igenom och pratade om och vad de svarat på enkäterna. Detta hade vi som underlag för ett dagläger tillsammans med skolklasserna där vi valde aktiviteter utifrån elevernas önskemål. Vi tog kontakt med de idrottsföreningar med idrotter eleverna hade önskemål om att testa på för att se om de hade möjlighet att delta på lägerdagarna. Syftet var att eleverna under daglägret skulle få prova på idrotten och träffa ledarna, med förhoppningen att det skulle sänka tröskeln för att sedan ta sig till en förening på egen hand.
4. Vi genomförde ett dagläger under skoltid där vi bjöd in två föreningar med paraverksamhet i idrotter som eleverna ville testa på.
5. Vi följde sedan upp om eleverna hade börjat i någon ny idrott eller om det var någon idrott de var intresserade av som vi kunde hjälpa till med.

Resultat

Genomgående fanns ett stort intresse för idrott där flera redan var aktiva i någon eller några föreningar, medan vissa inte var aktiva nu men skulle vilja bli. Genom enkäten och vårt besök fick vi veta vad eleverna var intresserade av och vad de skulle vilja börja med och kunde genomföra lägret efter deras önskemål.

Vid uppföljningen kunde vi konstatera att åtta elever av 21 har testat på någon ny idrott på fritiden efter vårt dagläger, där fem av dem hade gått från att inte vara med i en idrottsförening till att ha provat eller fortsatt.

Nyckelfaktorer

Att ha engagerade lärare som är villiga att hjälpa till och ser värdet i att få in eleverna i idrottsrörelsen har visat sig vara mycket värdefullt i arbetet med att rekrytera målgruppen till idrottsföreningar.

Utmaningar och funderingar

Vi märker att intresset för att idrotta finns hos många av ungdomarna, men flera har dålig koll på utbudet av idrotter och föreningar som finns och då fastnar de där. Transporter till och från träning är också en stor utmaning för målgruppen som gör det svårt för dem att idrotta i förening eller annan form av organiserad träningsverksamhet.

Hur jobbar vi på bästa sätt för att eleverna ska ta sig till träningar på egen hand? Kan lösningen vara att ha en stödkompis? Eller kan Riksidrottsförbundets satsning om ett fritidskort som ska underlätta det ekonomiska vara till hjälp? Skulle det underlätta om vi kunde erbjuda att vara med vid ett första tillfälle för att få fler att ta sig dit?

Rekrytering av elever på Anpassad gymnasieskola – Steg 1

Bakgrund

De ungdomar som går på Anpassad gymnasieskola (16–20 år) har som så många andra i den åldern utan funktionsnedsättning redan slutat sitt idrottande i förening.

Under våren 2023 erbjöds eleverna att testa på armbrytning, detta efter att sporten önskats av flertalet ungdomar utifrån de olika enkäter vi har gjort.

Modell

För att nå ungdomarna anordnades en prova-på-träning under ordinarie idrottslektion under skoltid i samarbete med idrottslärarna på Anpassad gymnasieskola. Vi bjöd in en förening som erbjuder armsport i syfte att visa upp idrotten och efter aktiviteten fick eleverna en inbjudan till en träning hos föreningen. För att öka känslan av trygghet och därmed öka chansen att eleverna skulle våga ta steget att gå på en träning utanför skoltid, skulle samma person från föreningen hålla i nästa träning. Dessutom erbjöd sig personal från skolan att följa med de elever som ville prova på, samt att en personal från projektet finnas med som stöd.

Resultat

Flertalet elever uppskattade träningen och var intresserade av att testa på armbrytning fler gånger. Totalt anmälde sex elever intresse. När det var dags för träning hos föreningen var det dock ingen av eleverna som dök upp.

Idrottslärarna uppskattade att "sporten kom till dem" under skoltid. Vi fick även möjlighet att prata med eleverna om andra idrotter som intresserar dem, vilket vi tog med oss vidare.

Nyckelfaktorer

- Bra kommunikation mellan förening, skolan och oss i projektet, samt att eleverna uppskattade att prova på en ny idrott.
- Vi når nästan alla elever på Anpassad gymnasieskola när aktiviteter läggs under skoltid.

Utmaningar och funderingar

Eleverna uteblev från nästa prova-på-tillfälle trots stort intresse. Detta är inte något nytt utan är just det vi har arbetat med under projektet. Enligt vår erfarenhet är det ofta känslan av otrygghet och något nytt som gör att många inte kommer iväg till en träning. Efter detta diskuterades om huruvida det vore bättre att anordna all prova-på-träning hos den aktuella föreningen nästa gång, om det blir ännu tryggare för ungdomarna att veta var träningslokalen ligger till.

Flera elever bor inte hemma hos vårdnadshavare under skolveckorna, därför tog vi även kontakt med kommunens elevboenden för att säkerställa att de vet om vilka aktiviteter som erbjuds och hur de kan stötta ungdomarna att ta sig iväg på dessa. Upplevelsen var att elevboendena och skolan önskade tätare kontakt med varandra och att elevboendena var positiva till aktiviteterna samt att de önskade information om kommande aktiviteter direkt från Parasport Jämtland-Härjedalen.

En sista fundering är om det skulle underlätta för eleverna att ha tillgång till "idrottslotsar", alltså att någon lotsar ungdomarna från skola eller hemmet till idrottsaktiviteten. Under prova-på-tillfället gjordes en variant på detta då idrottsläraren ställde upp som lots, men man bör göra detta arbete mer grundligt och ha en tydlig plan för hur det skulle kunna fungera.

Rekrytering av elever på Anpassad gymnasieskola – Steg 2

Bakgrund

Fortsättning av modell för att rekrytera gymnasieungdomar med intellektuell funktionsnedsättning till idrottsrörelsen.

Modell

Tillsammans med rektor och tre lärare på anpassad gymnasieskola bestämde vi att genomföra ett dagläger under vårterminen. De elever som bjöds in gick i årskurs 2, detta efter att lärarna ansåg att det var bäst utifrån flera aspekter. Efter de enkäter eleverna fått svara på innan visste vi att bollsporter var intressant bland eleverna och därför bjöd vi in en handbollsförening och en fotbollsförening till att visa sin idrott.

För att även locka de elever som inte var idrottsintresserade skulle lägret avslutas med middag, minigolf och go-kart.

Resultat

- Åtta elever deltog under dagen.
- Vi fick in enkäter från samtliga elever.
- Fyra elever visade intresse av att prova på någon av idrotterna igen.
- Samtliga elever och personal från skolan var mycket nöjda med lägret.

Nyckelfaktorer

Ett bra samarbete med skolan samt aktuella elevboenden var väldigt viktigt eftersom lägret anordnades under skoltid och sedan efter skoltid. Arena Paraidrott stod för skjuts till och från alla aktiviteter så eleverna endast behövde fokusera på att delta och ha kul förhoppningsvis.

Att erbjuda något som i sig inte likställs med träning som minigolf och go-kart i detta fall, gjorde att de elever som inte var så intresserade av handboll och fotboll ändå var med och verkade ha en bra dag. Att till sist bjuda på middag var väldigt uppskattat och det blev en bra avslutning.

Att vi var många vuxna på plats både från skola och från projektet gjorde att vi hade bra koll på eleverna och om det behövdes lite extra stöttning hos någon kunde vi erbjuda det utan att aktiviteterna blev lidande.

Utmaningar och funderingar

Vi vet sedan tidigare att detta är en målgrupp som vi behöver jobba lite extra med och det hade vi med oss i planeringen. Från början var det tänkt att anordna två lägerdagar för eleverna och det är någon man bör fundera på. Det hade gett oss chansen att lära känna eleverna ännu mer och att de i bästa fall kunnat känna sig ännu tryggare i att våga prova på.

Återigen är det viktigt att ha med skolan då personalen där oftast är en trygghet för eleverna. Skolpersonalen kan också bidra med nyttig information som bland annat om hur man ska lägga upp ett bra tidsschema, vilken årskurs man bör fokusera på eller vilka elever som kanske behöver extra stöttning.

Att sedan tidigare ha gjort enkäter för att se vilka idrotter som eleverna är intresserade av gör att vi kan erbjuda något som har större chans att gå hem hos eleverna, än att bara bjuda in vilken förening som helst.

Läger för barn och unga med syn- eller rörelsenedsättning

Bakgrund

Vi vill att alla barn och ungdomar ska ges möjlighet att åka på idrottsläger. När vi åkte ut med vår första mobila idrottsskola till kommuner runt om i vår region kom idén om att bjuda in elever med en syn- och/eller rörelsenedsättning till ett aktivitetsläger.

Enligt statistik från Barn- och ungdomshabiliteringen och Syncentralen finns det ca 20 barn och ungdomar i region Jämtland-Härjedalen med enbart syn- eller rörelsenedsättning. Vi ville träffa målgruppen för att bland annat berätta om vår verksamhet och vad parasport är. Därefter har vi organiserat tre läger för målgruppen med olika aktiviteter, där många idrottsaktiviteter varit direkt kopplade till våra föreningar.

Modell

Vi skickade ut inbjudan till lärare på de skolor vi varit i kontakt med inför mobila idrottsskolan, där vi visste att det fanns elever tillhörande målgruppen. Lärare vidarebefordrade i sin tur inbjudan till de aktuella eleverna och deras målsmän som fick anmäla sig vid intresse. Vi kontaktade även ansvarig på Syncentralen och Barn- och ungdomshabiliteringen för hjälp med att sprida inbjudan till potentiella deltagare.

Resultat

Vi vet att elva personer har fått inbjudan. Vi har under dessa tre läger träffat totalt åtta barn med syn- eller rörelsenedsättning. De har testat på olika aktiviteter och idrotter tillsammans med idrottsföreningar som är verksamma i Östersunds kommun.

Våra läger har också varit bra för hela familjerna, speciellt för föräldrarna som uttryckt sin tacksamhet till oss.

Nyckelfaktorer

Nätverk och kontakter är avgörande för att kunna bjuda in till en aktivitet som ett läger avsedd för en specifik målgrupp. Inbjudan behöver vara personlig.

Utmaningar och funderingar

Det är en utmaning att hitta barn och ungdomar i målgruppen som är intresserade av idrott och potentiella nya aktiva i en idrottsförening. Vi behöver fundera på hur vi med hjälp av våra kontakter och nätverk hittar barn och ungdomar att bjuda in till läger och på sikt att de börjar med någon idrott. På grund av sekretess är det svårt att få information om vilka som fått inbjudan eller inte.

Vi behöver också fundera på hur vi ska göra efter avslutat läger för att få deltagare att själva ta kontakt med idrottsföreningar.

Parasportdag 1

Bakgrund

I ett tidigare projekt i Östersunds kommun (Östersundspiloten 2021) initierades en prova-på-dag för personer med intellektuell funktionsnedsättning. De fick prova föreningsdrivna idrotter under en dag (Special Olympics Days). Det kom många besökare och dagen fick mycket uppmärksamhet. Vi i projektet tyckte att konceptet var spännande och vi valde att vara med och arrangera en parasportdag med mål att utveckla konceptet ytterligare för att få in flera personer med funktionsnedsättning i idrottsrörelsen. Det blev senare flera liknade dagar under projektet även under vintern.

Modell

Vi bjöd in idrottsföreningar som bedriver paraverksamhet eller som vill starta verksamhet för våra målgrupper att vara på plats och visa upp sin idrott. Vi hade ca 20 idrottsföreningar på plats.

Vi som arbetade i projektet hade gjort en enkät som alla skulle svara på vid en utcheckningsstation som låg vid utgången av arenan. Alla som fyllde i enkäten fick en goodiebag med sig hem. Det bidrog till att i princip alla besökare med funktionsnedsättning fyllde i enkäten. Efter analys av enkäterna följde vi upp efter önskemål av de som skrivit eller fått hjälp med att skriva enkätsvaren.

Resultat

Vi hade drygt 100 besökare med egen funktionsnedsättning, plus 20 med funktionsnedsättning som var där som ledare med sin förening.

- 103 enkäter var ifyllda så vi kunde se namn.
- 15 personer höll redan på med idrott och var nöjda med det.
- 25 personer uppgav att de hittade en idrott under dagen.
- 39 personer ville ha fortsatt hjälp av Parasport Jämtland-Härjedalen för att hitta en idrott eller få hjälp med utrustning.
- 14 personer ville inte idrotta.
- 10 enkäter var ofullständiga. Vi kunde inte utläsa svaren och det saknades kontaktuppgifter.

Vi har också pratat med flera föreningar för att undersöka hur många som faktiskt hittade sin idrott under dagen och det visade sig att ca 50% av de 25 som svarat sökt upp en idrottsförening.

Alla som ville ha fortsatt hjälp kontaktades på mejl, sms eller via telefon. Några svarade inte alls när vi försökte kontakta dem. Alla som svarade fick hjälp med kontakt till en idrottsförening som hade den verksamhet de önskade. Vi svarade också på frågor som handlade om speciellt anpassade idrottsredskap. De som ville ha fotbollsskor eller annan enklare personlig utrustning fick ingen hjälp av oss. I flera fall så fanns det inte någon verksamhet för personer med funktionsnedsättning i de önskade idrotterna. Det var t. ex friidrott och ishockey.

Nyckelfaktorer

Uppföljningen blir helt avgörande! Historiskt sett har parasporten haft prova-på-aktiviteter utan uppföljning. Det bidrar sällan till att idrottsföreningar får många nya aktiva.

Det blir viktigt att ha idrottsföreningar med paraverksamhet på plats och för att visa upp sin idrott.

Utmaningar och funderingar

När vi kontaktade alla som uppgivit att de ville ha hjälp av oss konstaterade vi att personer med intellektuell funktionsnedsättning som själva fyllt i enkäten svarade i mindre omfattning än de som fick hjälp av målsmän eller personal. Det var därför svårt att följa upp många av enkäterna. Där behöver man träffa dem eller hålla ett samtal där de har viss hjälp av någon annan person.

Hur gör vi uppföljningarna så effektiva som möjligt? Det krävs mycket resurser att kontakta alla som fyllt i enkäterna, vem ska ansvara för det? Går det att samarbeta med vård- och omsorgsförvaltningen eller elever som går någon utbildning, t. ex gymnasieelever eller universitetsstudenter?

En utmaning är att få fler LSS-bostäder att komma med deltagare. Det är dessutom få personer med enbart syn- eller rörelsenedsättning som har besökt oss på den här typen av prova-på-dagar. Är detta rätt väg att gå för att nå ut till dem?

Går det att på sikt arrangera dagen tillsammans med RF-SISU Jämtland-Härjedalen?

Parasportdag 2 – vinter

Bakgrund

Rut inom Motorsport (RIM) är en verksamhet inom Östersunds kommun som erbjuder olika typer av motoraktiviteter för personer med funktionsnedsättning. RIM vände sig till oss i projektet då de ville samarrangera en prova-på-dag under vintertid. Denna prova-på-dag kom att kallas RUT-open.

Modell

Tillsammans med RUT planerade vi en prova-på-dag på en mindre ort utanför Östersund. Arena Paraidrott ansvarade för att bjuda in relevanta föreningar och för att bjuda in till aktiviteten i våra sociala kanaler. Vi ville gärna ha en bra mix av vinteridrotter samt fokusera på de föreningar som låg nära orten som dagen arrangerades på. Vårt uppdrag var även att ta fram en enkät angående idrottande i förening och få så många som möjligt att besvara den. Modellen för detta var att vi aktivt sökte upp personer för att påbörja en dialog och få svar på enkäten. Efter

aktiviteten ringde eller mailade vi personligen till alla som svarat på enkäten att de önskade börja med en idrott eller åtminstone var intresserade av att börja.

Resultat

- 173 personer besökte prova-på-dagen, majoriteten av besökarna hade en funktionsnedsättning.
- 18 ledare med funktionsnedsättning fanns med på plats tillsammans med sin förening.
- Sex lokala föreningar var på plats under dagen.
- Vi fick personlig kontakt med flera personer som ville börja idrotta.
- Vi träffade personer med funktionsnedsättning som vi inte hade träffat förut, bland annat från andra delar av länet.
- Totalt samlade vi in 50 enkäter och flera av dessa mynnade ut i att personen började med en ny idrott.

Nyckelfaktorer

Själva arrangemanget stod RUT för på ett väldigt bra sätt, vilket gjorde att projektpersonalen kunde fokusera på vårt uppdrag. Enkäten som vi hade med oss hade vi justerat något sedan tidigare i form av att man nu kunde fylla i kontaktuppgifter till en anhörig eller personal. Det gjorde att vi kunde nå de allra flesta som lämnade in enkäten.

En annan viktig nyckelfaktor är givetvis att ha våra föreningar på plats. De möjliggör att vi kan erbjuda prova-på för besökarna och dessutom erbjuda dem en förening att börja idrotta i. Att arrangera en prova-på-dag på vintern visade sig vara en god idé, dels för att exempelvis längdskidåkning och skoterkörning kan visa sig i sitt rätta element.

Prova-på-dagar är ett utmärkt tillfälle att träffa potentiella nya aktiva samt prata med föreningar. Vi har lagt mycket jobb på att få våra enkäter besvarade, för att sedan kunna lotsa personerna vidare till en idrottsförening.

Utmaningar och funderingar

Vi behöver fundera över hur vi når ut på bästa sätt med våra enkäter. Besvaras rätt typ av frågor eller missar vi personer som skulle kunna vara intresserade när vi aktivt går fram och ställer frågor? Detta tillvägagångssätt gör att man antagligen inte når alla och att risk finns att vi i projektet ställer samma frågor till samma personer.

För att RUT eller liknande verksamheter ska kunna arrangera prova-på-aktiviteter behövs stöttning i exempelvis föreningsfrågan. Vilka kontakter man? Kan vi erbjuda arvode för deltagande föreningar? Hur går man vidare efter aktiviteten? Vad gör vi med personer som vill börja idrotta? Det är viktigt att sådana här prova-på-dagar faktiskt mynnar ut i någonting och inte "bara" är en rolig aktivitet.

Parasportdag 3 – vinter

Bakgrund

Tack vare den lyckade aktivitetsdagen 2023 bestämdes det att vi tillsammans med RUT Motorsport skulle arrangera RUT-open/prova-på-dag vinter igen.

Modell

Samma modell som föregående år.

Resultat

- Totalt 200 besökare under dagen – majoriteten med egen funktionsnedsättning
- 15 ledare med egen funktionsnedsättning fanns på plats tillsammans med sin förening.
- Fem lokala idrottsföreningar på plats under dagen för att visa upp sin idrott.
- Vi fick personlig kontakt med flera personer som ville börja idrotta.
- Vi träffade personer med funktionsnedsättning som vi inte hade träffat förut, bland annat från andra delar av länet.
- Vi samlade in 30 enkäter och flera mynnade ut i att personen började med en ny idrott.

Nyckelfaktorer

Återigen en lyckad prova-på dag och detta återigen tack vare ett bra arrangemang av RUT. Att "våra" föreningar kommer och visar sin verksamhet är såklart en viktig faktor. Samtliga föreningar som var med hade en redan pågående verksamhet vilket gjorde att man som besökare kunde börja träna direkt veckan efter om man så ville.

Utmaningar och funderingar

Detta år provade vi en annan variant för att få vår enkät besvarad, vi fick in färre svar men man bör också ha i åtanke att flera personer sedan året innan börjat med en ny idrott.

Att arrangera en prova-på-dag under vintern har visat sig locka folk, dock blev utomhusaktiviteterna tvungna att begränsa sina prova-på-aktiviteter då termometern visade -30 på förmiddagen. Att ha någon typ av back-up för detta vore att föredra.

Kommunikationsmodeller

ParaMe

Bakgrund

ParaMe är en webbplats hos Parasport Sverige som informerar personer med funktionsnedsättning om möjligheterna till idrott och träning. De arbetar löpande med att ta in fler föreningar från hela landet. Alla föreningar som kan inkludera personer med funktionsnedsättning i sin verksamhet är välkomna att registrera sig på ParaMe. Föreningen behöver nödvändigtvis inte ha en specifik verksamhet för personer med funktionsnedsättning. Registreringen är kostnadsfri och det krävs inget medlemskap i Parasport Sverige.

Resultat

När projektet startade fanns 16 föreningar från Jämtland/Härjedalen registrerade i ParaMe. Målet innan projektslut var 40 föreningar, vilket vi nådde under projektets tredje och sista år.

Nyckelfaktorer

Att informera alla föreningar med verksamhet för personer med funktionsnedsättning om ParaMe, så att de kan registrera sig.

Utmaningar och funderingar

Föreningar måste själva uppdatera sin sida på ParaMe, det är inte alltid självklart att föreningen ser till att informationen stämmer. Många upplever tjänsten som krånglig, flera funktioner fungerar inte.

Vad är effekten av systemet? Hittar våra aktiva till idrottsföreningar med hjälp av ParaMe? Det borde kanske följas upp? Finns resurser att uppdatera systemet?

Aktivitetskatalog och aktivitetsschema

Bakgrund

Som ett komplement till webbplatsen ParaMe skapade vi en aktivitetskatalog (se bilaga 4) för att samla alla idrotter och föreningar i Jämtland-Härjedalen med verksamhet för våra målgrupper. Under projektets gång har vi märkt att det finns en efterfrågan, bland t. ex LSS-personal, på ett material som innehåller enkel och tydlig information om vilka idrotter och föreningar som finns, tid, plats och dag för träningar

samt annan praktisk information för den som är intresserad av en idrott. I tillägg skapades ett veckoschema som tydligt informerar om idrottsaktiviteter för respektive veckodag (se bilaga 5). Idén och förhoppningen med aktivitetskatalogen och aktivitetsschemat var att det skulle underlätta och sänka tröskeln för våra målgrupper att ta sig till en idrottsförening genom tydlig information om vad som finns.

Modell

1. Vi skickade ut en enkät till drygt 50 föreningar i länet där de fick svara på om de bedriver någon träningsverksamhet för någon eller några av våra målgrupper. De fick i så fall ange träningstider samt annan praktisk information.
2. Vi utgick från de föreningar som svarat att de idag bedriver paraverksamhet och valde att ta med dessa i katalogen.
3. Katalogen ordnades efter idrott där vi samlade alla föreningar i länet för respektive idrott som bedriver verksamhet för någon eller några av parasportens målgrupper.

Resultat

Vi har inte lanserat eller skickat ut aktivitetskatalogen under projektet och har inte testat metoden.

Nyckelfaktorer

Lättillgängligt verktyg med enkel men tydlig information för de som är intresserade av att idrotta i förening. En förutsättning är att den ska finnas digitalt på Parasport Jämtland-Härjedalens hemsida för att enkelt hitta informationen, också med möjlighet att kunna skriva ut för att användas av skolor eller andra verksamheter. Det blir viktigt att uppdatera katalogen med jämna mellanrum så att den är aktuell.

Utmaningar och funderingar

Hur håller vi aktivitetskatalogen uppdaterad och aktuell på bästa sätt? Vi behöver kontakta föreningar med jämna mellanrum så att informationen om träningar och kontaktuppgifter stämmer. För att den ska fylla sin funktion krävs det att den marknadsförs regelbundet i våra sociala kanaler.

Sociala medier

Bakgrund

Vi ville synliggöra parasport för fler, både på organisationsnivå och för privatpersoner. Tack vare projektet har vi haft mer resurser för att synliggöra oss och vårt arbete på distriktet, samt kunnat kommunicera mer på olika sätt genom sociala medier. Vi har använt våra sociala kanaler (Facebook, Instagram, hemsida och YouTube) för att nå ut med information som gäller vår verksamhet, andra samarbetspartners och våra medlemsföreningar. Vi har under projektet jobbat strategiskt med en årlig plan för vad vi vill kommunicera och vilka budskap vi vill förmedla.

Modell

Vi har för varje år gjort en plan för vad vi vill kommunicera ut, när och till vilken målgrupp vi ska rikta oss till med våra budskap. Vi har utöver en mer strukturerad kommunikationsplan även jobbat kontinuerligt med att synliggöra våra aktiviteter, andra verksamheter och deras aktiviteter som rör våra målgrupper, samt parasport generellt.

Resultat

Under projektet har vi använt våra sociala medier, främst Facebook och Instagram, till att marknadsföra och synliggöra parasport och det vi gör. Vi har genom filmer och intervjuer visat upp föreningar, ledare, föräldrar och aktiva som verkar inom parasport. Vi har spridit inbjudningar till egna evenemang, prova-på dagar och utbildningar, samt delat information från andra föreningar och aktörer inom parasport.

Det har resulterat i deltagare på aktivitetsdagar och utbildningar, samt fler som provat på att idrotta i en idrottsförening. All information som spridits har genererat en ökad kännedom om vad parasport är och hur vi jobbar för våra målgrupper.

Nyckelfaktorer

Att ha ett nära samarbete och kontakt med våra medlemsföreningar, samt andra verksamheter som arbetar med våra målgrupper har visat sig vara nödvändigt för att lyckas med olika aktiviteter och för spridning av information. Även att vi uppdaterar våra sociala kanaler ofta så att vi syns regelbundet och når ut med vår information har visat sig vara framgångsrikt.

Utmaningar och funderingar

En utmaning med sociala medier är att veta om vi faktiskt når den målgrupp vi vill och att vi kommunicerar på rätt sätt. Det ska vara enkelt men ändå innehållsrikt och informativt, så att det väcks nyfikenhet och intresse. Vi behöver fundera på hur vi fortsätter att kontinuerligt sprida information om vår verksamhet och andras arbete för att synliggöra all parasportverksamhet som sker i vårt län. Det är svårt att veta vad effekten egentligen är av att marknadsföra via sociala medier.

Skapa nätverk

Bakgrund

Otaliga är de nätverk som skapats. Att "nätverka" har blivit en modell som används i alla möjliga sammanhang. Våra erfarenheter av nätverk är att någon måste leda det om det ska hända något. När vi diskuterade vilka som skulle ingå i vårt nätverk så var devisen "What's in it for us". Vi var också överens om att vi måste vara de som leder nätverket. Anledningen till det är att de flesta organisationer och personer som ingår i vårt nätverk har verksamhet med annat syfte. De flesta hjälper oss gärna om de kan, men vi kan inte räkna med att de gör det utan att vi hör av oss. Några organisationer hade Parasport Jämtland-Härjedalen god kontakt med redan innan projektet startade så de finns inte med i den här modellredovisningen.

Modell

1. Vi inventerade vilka organisationer och personer som skulle kunna vara intressanta för vårt arbete med idrott för personer med funktionsnedsättning.
2. Vi började med att kontakta nationella organisationer och personer som inte bor och verkar i Jämtland-Härjedalen.
3. Nästa steg var att ta kontakt med regionala organisationer och personer som bor och verkar i Jämtland-Härjedalen.
4. Hålla kontinuerlig kontakt med organisationer och personer som bidrar till vår utveckling av Parasport i Jämtland-Härjedalen.

Resultat

Vi har kommit fram till att det mest effektiva sättet att rekrytera aktiva med funktionsnedsättning till idrottsrörelsen är att göra det i samarbete med organisationer och personer som finns nära vår verksamhet.

Nyckelfaktorer

Att hitta kontaktpersoner i de organisationer vi samarbetar med är viktigt. Det blir sårbart med en kontaktperson i varje organisation, men vi har konstaterat att om vi ska lyckas är "rätt" person väldigt avgörande för resultatet. Att vi måste leda nätverket och ha kontinuerlig kontakt är ett måste. Det är bra att ha en strategisk plan för när, var och hur kontakten ska tas.

Utmaningar och funderingar

Vi är tveksamma till att samarbeta med stora rikstäckande organisationer då effekterna förstås uteblir om medlemmarna/deltagarna inte bor i vårt län. Det finns

ett fåtal där vi ändå kommer att fortsätta att ha kontakt. Vi har lärt oss att vi måste värdera framtida samarbeten. Vi kommer att behöva prioritera vilka vi ska samarbeta med och fundera över vilka positiva effekter det ger våra målgrupper och vårt arbete.

Nationella organisationer

Svenska Dysmeliföreningen

Bakgrund

Svenska Dysmeliföreningen har under flera år genomfört familjeläger. Den här gången skulle ett vinterläger vara i Järvsö. Vi pratade med representanter från föreningen som talade om för oss att det brukar åtminstone vara 30 familjer som deltar. För oss betyder det 30 barn och ungdomar som är aktiva och kanske vill hålla på med idrott om de inte redan är med i en idrottsförening. Lägre är rikstäckande och årligen återkommande.

Modell

Vi bjöd in oss för att informera om parasport och hålla i flera aktiviteter. Vi erbjöd paraishockey, längdskidor, alpin skidåkning och en föreläsning för föräldrar. Vi skickade också ut en enkät till familjerna via Svenska Dysmeliföreningen för att få reda på vilka som idrottar i en förening, vilka som inte gör det och vilka som skulle vilja.

Resultat

Vi tycker att aktiviteterna var bra och engagemanget från familjerna var stort. Vi nådde många föräldrar till lite yngre barn upp till 14–15 år. Däremot hade de äldre ungdomarna egna program och deltog inte i våra idrottsaktiviteter. Vi fick enkätsvar från 15 familjer. Av 15 barn var 12 aktiva i en idrottsförening. Av de tre som inte var aktiv i en idrottsförening var ett barn bara 3 år.

Nyckelfaktorer

Svenska Dysmeliföreningen har ett väl inarbetat koncept kring dessa läger. Det betyder att de har bra kontakt med familjerna så vi behöver inte göra jobbet med att hitta deltagare. Att vara på plats vid fler liknande läger skulle göra parasporten mer känd hos deltagarna (flera familjer är årligen återkommande till lägret).

Utmaningar och funderingar

Ingen av familjerna som deltog på lägret bodde i Jämtland, även om en hade viss anknytning. Vi behöver fundera över vem som ska sköta rekryteringen då Parasport Jämtland-Härjedalen endast arbetar i vårt län. Parasport Sverige borde ta ett större ansvar kring rekryteringen i det här fallet. Hur når vi ungdomar och äldre som håller på med idrott i "vanliga" idrottsföreningar som kanske kan tänka sig att tävla i parasport?

- Vem eller vilka ska rekrytera paraidrottare nationellt? Är det Parasport Sverige? Det behövs en tydlig strategi för detta.
- Sköter våra specialidrottsförbund rekryteringen när de tar över ansvaret för parasport? Vem talar om för dem att behovet finns?
- Kan det vara en fristående organisation som hjälper alla idrotter?

Synskadades Riksförbund (SRF)

Bakgrund

Synskadades Riksförbund (SRF) är ett stort förbund med många medlemmar som har synnedsättning, vilket gör dem intressanta för oss som vill rekrytera flera ur den målgruppen till idrottsrörelsen.

- Det finns ca 115 000 personer med synnedsättning i Sverige, varav ca 3000 barn 0–18 år.
- SRF har ca 8 200 medlemmar med synnedsättning, varav 300 är 0–18 år.
- Ungefär 65% av medlemmarna är över 65 år.
- SRF Jämtland-Härjedalen har 91 medlemmar med synnedsättning, varav två barn (siffror från hösten 2023).

Modell

Vi besökte SRF:s huvudkontor, då de ingår i vårt nätverk av intresseorganisationer som vänder sig till en av våra målgrupper, i det här fallet personer med synnedsättning.

Viktigt i modellen är att det är vi som måste hålla kontakt med SRF för att få information om det finns medlemmar hos dem som är bosatta i Jämtland och som dessutom kan ha intresse av att idrotta i en idrottsförening. Vi har en kontaktperson på SRF som försöker fånga upp dessa jämtar.

Resultat

Vi har inte rekryterat någon till idrottsrörelsen via SRF under projektet.

Nyckelfaktorer

Vi behöver fortsätta att upprätthålla kontakten med SRF. Att hitta rätt kontaktperson är helt avgörande. Det måste vara någon som med regelbundenhet träffar deras medlemmar. SRF har mycket verksamhet för sina medlemmar, t. ex läger med olika teman där det oftast är inlagt fysiska aktiviteter och deltagarna är hanterbart många kan vara bra för oss att besöka.

Utmaningar och funderingar

Finns det några med synnedsättning från Jämtland-Härjedalen som åker på SRF:s läger och aktiviteter? Hur får vi reda på det?

Unga synskadade Norr

Bakgrund

Vi ville gärna komma i kontakt med lite yngre personer med synnedsättning. Vi fick tips om riksorganisationen Unga synskadade (US) som är en intressepolitisk organisation, bestående av och för ungdomar med synnedsättning i åldrarna 10–31 år. För att få bli medlem krävs det att du har en så pass grav synnedsättning att du inte får ta körkort. De är uppdelade i fem självständiga distrikt och vi valde att kontakta Unga synskadade Norr eftersom det är det distrikt som Jämtland-Härjedalen tillhör. Generellt är Unga synskadade ett starkt nätverk där de flesta känner varandra väl.

Modell

Vi tog kontakt direkt med Unga synskadade Norr. De hade redan planerat ett läger i Åre som vi fick besöka. Vi tog del av deras plan och planerade in en aktivitet. De fick prova på elektroniskt och efteråt hade vi ett samtal med gruppen. Alla fem distrikt brukar genomföra läger varje år.

Resultat

På lägret i Åre deltog inga ungdomar från Jämtland-Härjedalen. Det var inga ungdomar under 18 år med på lägret. Alla deltagarna hade erfarenhet från idrottsrörelsen.

Nyckelfaktorer

Att vi i förväg känner till om det är någon från vårt län som ska delta.

Utmaningar och funderingar

Att komma till rätt aktivitet där deltagarna är intresserade och mottagliga för att börja idrotta i en idrottsförening är viktigt för att kunna rekrytera fler till idrottsrörelsen. Det blir viktigt att vi och, i det här fallet Unga synskadade Norr, är överens om syftet med vårt besök. Är det barn och deras målsmän vi bör vända oss till i första hand när vi jobbar med rekrytering till idrottsrörelsen? Om det är en prioriteringsfråga, det vill säga att vi inte hinner vända oss till funktionsnedsatta i alla åldrar, så absolut!

Föräldraföreningen för synskadade barn och ungdomar – Väst

Bakgrund

Efter att ha provat att rekrytera via Synskadades Riksförbund och Unga synskadade Norr ville vi nu nå familjer som har barn med synnedsättning.

FSBU – Föräldraföreningen för synskadade barn och ungdomar – Väst, verkar för att synskadade barn och ungdomar ska kunna leva ett så normalt liv som möjligt. Arbetet bedrivs utifrån ett familjeperspektiv. De anser att hela familjen berörs av att ha ett barn med synnedsättning och därför bör också alla familjemedlemmar vara delaktiga i de olika aktiviteterna som föreningen anordnar. De ordnar årligen ett vinterläger i Edsåsdalen, Jämtland, vilket underlättade för oss i projektet. Under lägret brukar de åka de längd- och alpin skidåkning.

Modell

Vi besökte lägret och familjerna fick prova på att åka längdskidor och skidskytte (elektronsskytte). Efter lägret skickade vi ut en enkät via Föräldraföreningen. Vi ville bland annat ta reda på om familjerna var intresserade av de idrotter de provat och om vi kunde hjälpa dem att hitta idrottsföreningar på sina hemorter. Av elva familjer var fem intresserade av att veta mer, en familj tränade redan längdskidor och övriga var inte intresserade av varken längd eller skidskytte.

Resultat

Vi tog kontakt med de familjer som ville veta mer via mejl, men då var det ingen som svarade. Vi hjälpte därav ingen vidare till någon längd- eller skidskytteförening i deras hemorter.

Nyckelfaktorer

Bra kontakt med den person från Föräldraföreningen som ansvarar för lägerverksamhet. Vi fick därigenom hjälp med utskick av enkät och dessutom också bra svarsfrekvens. Det är viktigt att det finns en organisation där familjerna bor som kan hjälpa till med att hitta lämpliga idrottsföreningar, kanske deras parasport- eller RF-SISU-distrikt?

Utmaningar och funderingar

Den största utmaningen var att ingen av de deltagande familjerna bodde i Jämtland-Härjedalen. Deltagarna var vid lägertillfället bosatta från Skåne i syd till Stockholm i norr. Det är svårt för oss att agera långt ifrån våra egna kontaktnät i Jämtland.

Det finns utan tvekan ett intresse för idrott hos dessa familjer och deras barn med synnedsättning. Det behövs en organisation som på ett bra sätt kan ta hand om kontakten med idrottsföreningar på den ort som familjerna bor på. Det borde vara Parasport Sverige och deras distriktsorganisationer som tar ansvar för det.

Rekryteringsgruppen Aktiv Rehabilitering (RG)

Bakgrund

RG Aktiv Rehabilitering (RG) är en ideell förening som arbetar med att inspirera personer med ryggmärgsskada och de med liknande förutsättningar till ett självständigt och aktivt liv. De arbetar som en bro mellan sjukvården och vardagen och lär vuxna och barn hur de kan leva ett rikt och inspirerande liv genom sin metod Aktiv Rehabilitering.

Varje år besöker RG cirka 120 personer med en nyförvärvad ryggmärgsskada. De som gör besöken på sjukhusen är förebilder, det vill säga personer som själva lever med en ryggmärgsskada som kan lyssna och vid behov förmedla sina egna erfarenheter om vägen framåt. Förebilden kallas för uppsökare och besöken på sjukhuset kallas för ett uppsök.

Fysisk träning är centralt i RG:s verksamhet. Det är en förutsättning för att kunna ta vara på alla möjligheter och utveckla sin självständighet i vardagen. RG arrangerar flera olika typer av kurser, läger och utbildningar. Här finns det många individer som skulle kunna fortsätta idrotta i en förening men med nya förutsättningar eller kanske börja med en ny idrott.

Modell

RG är en känd verksamhet för många med ryggmärgsskada, men också för oss som jobbar med parasport. Vi hade kontakt med RG innan projektet startade via en av våra medarbetare, så det var ganska givet att söka upp dem som en organisation i projektets nätverk.

Resultat

Vi har under projektet fått kontakt med två nyskadade personer från Jämtland-Härjedalen via RG.

Nyckelfaktorer

Det behövs en bra kontaktperson på RG och vi måste med regelbundenhet ha kontakt med den personen för att kunna rekrytera de jämtlänningar som kommer till RG:s verksamhet.

Utmaningar och funderingar

Det är inte alltid RG är ett naturligt val för personer med ryggmärgsskada som bor i Jämtland, men RG är fortfarande en stor organisation där vi behöver ha fortsatt samverkan. Behöver vi dessutom förstärka samarbetet med de organisationer som arbetar med rehabilitering i Jämtland?

ALERIS Rehab Station

Bakgrund

ALERIS Rehab Station har över 35 års erfarenhet av rehabilitering av personer med betydande funktionsnedsättning. De fokuserar framför allt på diagnosgrupperna ryggmärgsskador, förvärvade hjärnskador, MS och ortopediska skador. Varje år drabbas cirka 120 personer i Sverige av en ryggmärgsskada, till följd av bruten nacke eller rygg. Därutöver är det ytterligare ett hundratal personer som får en ryggmärgsskada på grund av olika sjukdomar, eller sekundärt efter till exempel en operation i ryggen eller nacken. Eftersom träning är en viktig del i rehabiliteringen och att de träffar många med ryggmärgsskada varje år så kändes ALERIS Rehab Station som ett rätt ställe att samarbeta med. Många som jobbar på ALERIS Rehab Station har egen funktionsnedsättning och idrottsbakgrund. Det kändes som en given organisation i projektets nätverk.

Modell

Vi gjorde ett besök och intervjuade bara personal med egna funktionsnedsättningar. Vi koncentrerade oss på gruppen med ryggmärgsskador.

Resultat

Det har under projektet inte gett någon ny idrottare till Jämtland-Härjedalen sedan vi besökte verksamheten.

Nyckelfaktorer

Det behövs en bra kontaktperson och vi måste med regelbundenhet ha kontakt med dem för att kunna rekrytera de jämtlänningar som kommer till ALERIS Rehab Stations verksamhet. Det behövs en strategisk plan för hur vi upprätthåller kontakten.

Utmaningar och funderingar

Det är samma utmaning för oss hos i princip samtliga aktörer som arbetar nationellt. Det är få jämtlänningar som kommer till verksamheten. Om det kommer någon så är det absolut värt att försöka värva dessa personer till idrottsrörelsen.

Medelåldern på de som kommer på rehabilitering till ALERIS Rehab Station har blivit högre de senaste åren. Det är i alla fall känslan hos de instruktörer som arbetar där. Behöver vi prioritera ålder eller är det så få individer från Jämtland-Härjedalen så vi hinner kontakta alla?

Vi är osäkra på om det över huvud taget kommer några jämtlänningar till ALERIS. Vi behöver prova under ett par år för att se om det kommer några från Jämtland.

Regionala organisationer

Barn- och Ungdomshabiliteringen i Jämtland-Härjedalen

Bakgrund

Barn- och ungdomshabiliteringen (BUH) är en verksamhet som ger stöd till barn och ungdomar 0–20 år samt deras anhöriga. Verksamheten riktar sig till barn och ungdomar med medfödda eller tidigt förvärvade funktionsnedsättningar på neurologisk grund, som ger svårigheter i vardagen. Det kan till exempel vara intellektuell funktionsnedsättning, rörelsenedsättning som t. ex cerebral pares och muskelsjukdomar. BUH arbetar även med barn med förvärvade hjärnskador, dvs hjärnskador som drabbar en person som tidigare varit frisk. Genom åren har Parasport Jämtland-Härjedalen och BUH Jämtland samarbetat på olika sätt. Vi ville

hitta fler sätt att samarbeta på i syfte att få ut fler barn och ungdomar i idrottsrörelsen.

Modell

- Vi har information om vår verksamhet på BUH:s hemsida och i deras lokaler.
- Vi har varit där och informerat om vår verksamhet för deras personal.
- En i deras personal har aktivt frågat familjer som besöker BUH om vi från Parasport Jämtland-Härjedalen får kontakta dem.
- Vi har blivit kontaktade och träffat familjer vars barn är inskrivna på BUH.

Resultat

Vi har under projekttiden varit i kontakt med två barn via habiliteringen, men av olika anledningar har ingen av dem börjat med parasport.

Nyckelfaktorer

- Att personalen på BUH frågar familjerna om vi får ta kontakt med dem.
- Att vi (Parasport Jämtland-Härjedalen) lägger än mer tid på BUH som en viktig samarbetspartner i vårt nätverk.

Utmaningar och funderingar

Även om inte BUH har idrott och fritid för unga med funktionsnedsättning som huvuduppdrag skulle vi behöva få flera personalgrupper att aktivt fråga barn, ungdomar och deras familjer om de vill ha hjälp av oss.

Syncentralen i Region Jämtland

Bakgrund

Syncentralen erbjuder synhabilitering och synrehabilitering till personer som har nedsatt syn som inte kan korrigeras med glasögon. Inom parasport finns internationell klassificering för att tävla. Graden av synnedsättning som enligt IBSA (International Blind Sports Association) är giltiga definieras som: idrottare med ingen ljusperception, det vill säga helt blinda, eller idrottare med nedsatt synskärpa (< 0.10), eller kraftig synfältsinskränkning.

Modell

De hjälper oss med utskick till våra aktiviteter.

Resultat

Med hjälp av syncentralen rekryterade vi två nya deltagare med synnedsättning till läger som vi (Parasport Jämtland-Härjedalen) anordnat under projektiden.

Nyckelfaktorer

Att hitta "rätt" personer i verksamheten är avgörande för att få resultat av samarbetet.

Utmaningar och funderingar

Sekretessen ställer till det en del och gör det svårt att nå personer med synnedsättning och hjälpa dem vidare in i idrottsrörelsen.

Det finns funderingar kring parasportens klassificeringar, ställer detta till det? Med barn och ungdomar borde vi inte använda någon klassificering nationellt, det blir i ett senare skede.

Regionens Folkhälsoenhet

Bakgrund

Folkhälsoenheten har som uppgift att stödja såväl den egna organisationen som andra aktörer i Jämtlands län för att främja hälsa och förebygga ohälsa.

Modell

Vi i projektet, folkhälsoenheten och RF-SISU Jämtland-Härjedalen har träffats för att få förståelse för varandras verksamheter, samt undersöka hur och vad vi kan samarbeta kring.

Resultat

Vi har under projektet inte haft några gemensamma aktiviteter för våra målgrupper.

Nyckelfaktorer

Att vi fortsätter att samarbeta kring folkhälsofrågor för personer med funktionsnedsättning och hittar former för arbetet.

Utmaningar och funderingar

Även om våra organisationer har olika uppdrag så arbetar vi båda med folkhälsa. Hur kan vi använda den kompetens som finns på bästa sätt för att förbättra hälsan hos

personer med funktionsnedsättning? Detta gäller som princip i vårt samarbete med alla organisationer och personer.

Synskadades Riksförbund Jämtlands län (SRF)

Bakgrund

SRF Jämtland är SRF:s organ på regional nivå och omfattar alla lokalföreningar inom länet (se mer info under Synskadades Riksförbund). SRF Jämtlands län hade ca 190 medlemmar under 2023, varav två barn.

Modell

Vi hade enbart telefonkontakt med föreningens ordförande. De hade vid tillfället ganska få medlemsaktiviteter.

Resultat

Inga mätbara resultat under projektiden.

Nyckelfaktorer

Att hålla kontinuerlig kontakt med föreningens styrelse och att samarbeta kring någon aktivitet blir viktigt för att vi ska få bättre insyn i varandras uppdrag blir viktigt.

Utmaningar och funderingar

I föreningen finns mycket kompetens om synnedsättning och tillgänglighet. Flera har också egen erfarenhet av idrott och har ett bra kontaktnät i hela Sverige bland idrottare med synnedsättning. Här behöver vi hitta bättre former för samarbete än vad vi hittills haft.

Riksförbundet för rörelsehindrade barn och ungdomar (RBU) Jämtland

Bakgrund

RBU arbetar för ett rättvist samhälle och ett utvecklande liv för barn och unga med funktionsnedsättning. I föreningarna träffas familjer och utbyter erfarenheter, arrangerar sociala aktiviteter med barnen i fokus och påverkar sitt närsamhälle och makthavarna där.

Modell

Vi träffade deras styrelse för att informera om projektet och prata om samarbeten.

Resultat

Inga mätbara resultat under projekttiden.

Nyckelfaktorer

En förutsättning är att föreningen har aktiviteter och träffar sina medlemmar.

Vanligtvis är RBU Jämtland en aktiv förening med flertalet aktiviteter.

Coronapandemin har tyvärr ställt till det och de har ännu inte återgått till full aktivitet.

Utmaningar och funderingar

Hur kan vi hitta flera unga med rörelsenedsättning som skulle vilja idrotta eller de som redan idrottar utan att vi känner till dem? Ska vi vara med på medlemsaktiviteter eller kanske ha gemensamma läger? RBU är en av flera vägar att gå för att rekrytera unga med rörelsenedsättning till idrottsrörelsen.

Personliga kontakter

Bakgrund

Att bygga starka nätverk handlar mycket om att knyta personliga kontakter och det kändes också som en förutsättning för att vi skulle lyckas nå våra mål i projektet. Det tar tid att jobba med nätverksbyggande och det är ett arbete som alltid måste pågå.

Modell

Vi funderade mycket över vilka organisationer och personer som skulle kunna bli viktiga för oss inom Parasport Jämtland-Härjedalen. Vi diskuterade också varför de skulle kunna vara viktiga för oss. Vi gjorde en handlingsplan där vi strategiskt började ta kontakt med så många av de organisationer och personer som vi i projektet hade enats om var viktiga.

Resultat

Vi har nått de organisationer och personer som fanns i vår handlingsplan. Det är dock lite svårt att mäta resultatet av personliga möten och vad det har givit för effekt.

Nyckelfaktorer

- Att aktivt och strategiskt söka nya kontakter.
- Hålla regelbunden kontakt med sitt nätverk.

Utmaningar och funderingar

Det kan vara svårt för nya medarbetare att etablera kontakter, men det är viktigt att det görs. I idrottsföreningar byts styrelseledamöter och ledare slutar, så det gäller att lägga en del tid på att skapa kontaktnät även inom våra föreningar.

Utbildning

Tränarutbildning för tränare till personer med intellektuell funktionsnedsättning

Bakgrund

Inom parasport har det historiskt sett erbjudits ganska få utbildningar. I början av projektiden insåg vi att det behövs flera typer av utbildningar kopplat till parasport.

Som en del i projektet tog vi fram en utbildning för tränare till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Utbildningen innefattar grundläggande kunskap om intellektuell funktionsnedsättning, träningslära kopplat till målgruppen samt praktiska tips.

Modell

Inbjudan till utbildningen skickades till de föreningar i vårt distrikt som hade eller skulle starta verksamhet för målgruppen. Även enskilda personer som vi visste var intresserade eller var ny som tränare i någon förening fick personliga inbjudningar till utbildningen. Vi marknadsförde utbildningen i Parasport Jämtland-Härjedalens nyhetsbrev samt ett flertal gånger i våra sociala kanaler.

Resultat

Vi har genomfört utbildningen vid två tillfällen. Sammanlagt har 30 idrottsledare genomfört utbildningen.

Nyckelfaktorer

- Att utbildningen är återkommande och erbjuds varje år.
- Att syftet och innehållet i utbildningen är tydligt för deltagaren.

Utmaningar och funderingar

Vilka ska hålla i utbildningen? Är det här en utbildning som ska finnas i Parasport Sveriges ordinarie utbud eller hos RF-SISU Jämtland-Härjedalen? Går det att revidera utbildningen och genomföra den i två delar fördelat på två dagar med en teoretisk och en praktisk del? Det finns efterfrågan samt råder brist på kunskap kring praktiska och konkreta träningstips kopplat till målgruppen.

Det bör finnas en naturlig utbildningsstege för utbildningar inom parasport. Hur ska det se ut? Det borde vara ett uppdrag för Parasport Sverige.

Ledarutbildning för personer med intellektuell funktionsnedsättning

Bakgrund

En utbildning som är framtagen under projektiden i samarbete med Parasport Sveriges projekt "Tillsammans" och är anpassad till målgruppen. Utbildningen innefattar grundläggande teori om vad träning är och hur man kan träna på olika sätt, samt ledarskap och hur man är en bra ledare. Det ingår även en praktisk del där deltagarna får prova att planera och leda delar av ett träningspass för varandra.

Modell

Utifrån personliga kontakter som vi projektanställda har, sökte vi upp och frågade de personer med intellektuell funktionsnedsättning som vi känner eller fått tips om. De flesta av dem var med i en idrottsförening som aktiv. Även elever från Anpassad Gymnasieskola fick en inbjudan till att gå utbildningen.

Vi hjälpte också de deltagare som inte redan har ledaruppdrag till uppdrag de önskade.

Resultat

Under projektet har vi genomfört utbildningen tre gånger och utbildat totalt 21 ledare med intellektuell funktionsnedsättning. Många har fått ledarroller i sina föreningar efter utbildningen. De är aktiva som funktionärer, tränare eller annan ledarfunktion. Några har också fått uppdrag i andra idrottsföreningar. Parasport Sverige jobbar för att erbjuda utbildningen i sitt grundutbud av ledarutbildningar.

Nyckelfaktorer

Att utbildningen är anpassad efter målgruppen och att de som gått utbildningen fortsätter sina ledaruppdrag eller får ett uppdrag i någon idrottsförening.

Utmaningar och funderingar

Det är en utmaning att hitta personer med intellektuell funktionsnedsättning som vill vara ledare i en idrottsförening och som också vill utbilda sig. Det blir viktigt att utbildningen sprids via Parasport Sverige så att flera personer med intellektuell funktionsnedsättning får chansen att utbilda sig till idrottsledare. Det jobbas för att Parasport Sverige ska ha utbildningen återkommande. Det finns planer på att erbjuda en kortare introduktionsutbildning att börja med. Frågan är om utbildningen ska erbjudas nationellt eller ska flera distrikt gå ihop och köra den tillsammans? Kan RF-SISU vara delaktiga på något sätt?

Det kan även vara nödvändigt med en uppföljningsträff för de som genomfört utbildningen för att se om någon fått något ledar- eller funktionärsuppdrag efteråt. Kanske vore det aktuellt med ett tränarnätverk för de som gått utbildningen.

Utbildning för fritidsombud inom LSS

Bakgrund

Att röra på sig är viktigt för individens fysiska och psykiska hälsa. Personer med intellektuell funktionsnedsättning rör på sig mycket mindre än befolkningen generellt. Personalen som jobbar på LSS-boenden har en väldigt viktig roll när det gäller att stötta sina medborgare (de som bor på LSS boende) kring hälsofrågor. Att uppmuntra till fysisk aktivitet är en del av det arbetet.

Vi genomförde utbildningsdagar för de fritidsombud som finns på alla LSS boenden i Östersunds kommun med syfte att entusiasmera personalen att hjälpa sina medborgare att ta sig till idrottsföreningar. Utbildningen anordnades av Parasport Jämtland-Härjedalen och Östersunds kommun.

Modell

Under år 1 bjöd vi in fritidsombud i Östersunds kommun till utbildning om fysisk aktivitet. Syftet var att entusiasmera personalen till att träna med sina medborgare. Utbildningen innehöll både teori och praktik i form av ett träningspass för kursdeltagarna.

Under år 3 gjorde vi om utbildningen och fokuserade på idrottande i förening och hur personalen kan stötta sina medborgare till att bli aktiv i en idrottsförening.

Under samtliga utbildningsträffar gavs det utrymme för diskussion och utbyte av erfarenheter.

Resultat

Vi har utbildat fritidsombud i Östersunds kommun. Några deltagare hade ingen eller lite kunskap om idrottsföreningar och deras verksamhet. Det blev intressanta diskussioner om hur fritidsombuden i sitt arbete kan använda sig av föreningsidrotten för att främja den fysiska och psykiska hälsan bland sina medborgare. I utvärderingarna framkom det att de flesta var positivt inställda till utbildningen och vill bli bättre på att stötta sina medborgare kring hälsofrågor på olika sätt.

Effekterna av utbildningen är oklara. Det är svårt att säga om det är fler medborgare som har fått hjälp av sin personal till en idrottsaktivitet efter vår utbildning.

Nyckelfaktorer

Intresserad och engagerad personal på boenden krävs för att medborgare ska vara fysiskt aktiva. Det behöver även finnas bra och tydlig information om olika idrottsverksamheter för personal att ta del av, som kan göra det enklare för medborgare att delta på aktiviteter.

Utmaningar och funderingar

Det finns en utmaning med att få fritidsombuden och övrig personal att intressera sig tillräckligt mycket för medborgarnas hälsoläge. Finns rätt förutsättningar för personalen att hjälpa medborgarna till idrottsrörelsen?

Hittar personalen den information som finns om alla idrottsaktiviteter i kommunen? Transport av medborgare till aktiviteter i idrottsföreningar, som oftast sker på kvällstid, är en utmaning. Resurserna på boenden behöver fördelas och möjliggöra så att alla som vill och är intresserad av idrott får chansen att prova på. Den förvaltning i kommunen som ansvarar för LSS-boenden behöver se över vilka utmaningar som finns och skapa förutsättningar för att medborgarna hittar till idrottsrörelsen (gäller alla kommuner).

Hur fortsätter vi vårt samarbete och når ut med information? Ska vi försöka att hålla samma utbildning för cheferna?

Utbildning för idrottslärare

Bakgrund

I samband med den Mobila Idrottsskolan hade vi konstaterat att idrottslärare är en viktig yrkeskategori för parasporten. De träffar generellt alla elever i sitt ämne och kan slussa dem vidare till en idrott som eleverna vill prova. Därför såg vi ett värde i att samla alla idrottslärare i respektive kommun i Jämtland i syfte att sprida information om vad parasport är, vilka målgrupper vi riktar oss till, projektet Arena Paraidrott samt vilka utmaningar vi stöter på i arbetet med att få fler aktiva med funktionsnedsättning till idrottsföreningar. Vid träffarna har vi haft en kortare föreläsning samt diskussioner tillsammans med idrottslärarna kring hur vi tillsammans kan arbeta för att nå ut till fler och inkludera våra målgrupper mer i idrotten.

Modell

Vi har använt oss av olika strategier för att nå ut till skolor i kommunerna. I vissa kommuner har vi vänt oss direkt till idrottslärare som vi fått kontakt med genom våra besök med Mobila Idrottsskolan och skickat en förfrågan om de har några gemensamma idrottslärarträffar under läsåret där vi skulle kunna komma på besök. För de kommuner som har fasta träffar har vi bjudit in oss till dessa, i andra fall har vi skickat frågan till rektorer om det finns möjlighet att bjuda in idrottslärarna till träff med oss.

Resultat

Vi har utbildat totalt 15 idrottslärare i kommunerna Strömsund och Åre. Efter utbildningen i Strömsund såg vi fler antal anmälda till våra aktiviteter och kommunikationen mellan oss och idrottslärarna förbättrades. Vi fick mer och tydligare information om elever med funktionsnedsättning.

Nyckelfaktorer

Elever med syn- eller rörelsenedsättning går ofta integrerat i grundskolan vilket gör det svårt för oss att nå dem, till skillnad från elever med intellektuell funktionsnedsättning som i de flesta fall går i Anpassad skola. Genom idrottslärarna kan vi nå fler ur våra målgrupper och visa på möjligheter till att idrotta i länet.

Utmaningar och funderingar

Alla kommuner har inte gemensamma arbetsdagar där alla idrottslärare samlas, vilket gjort det svårt att få till träffar med dem. Dessa kommuner är Berg, Ragunda, Östersund, Krokom, Bräcke samt Härjedalens kommun. När vi väl fått komma på besök har det varit en utmaning att hinna få med allt vi önskat på den korta tiden vi fått med dem.

Ska vi ha kontinuerliga träffar med kommunernas idrottslärare? Hur gör vi detta i så fall? Är det rätt väg att gå? Ska vi sprida informationen på annat sätt än fysiska träffar? Vi tycker fortfarande att idrottslärarna är en viktig yrkeskategori för att nå alla våra målgrupper.

Utbildning för gymnasieelever på NIU och LIU

Bakgrund

Idrottsföreningar är ofta i behov av fler ledare. Vi har genom samarbete med Jämtlands Gymnasium utbildat elever som går på deras specialidrottsprogram – NIU friidrott och basket samt LIU fotboll, till att bli ledare för personer med funktionsnedsättning som idrottar i en förening.

Modell

NIU friidrott och basket fick ett utbildningstillfälle medan LIU fotboll fick tre utbildningstillfällen och var en del i vår parafotbollscup. Utbildningen innehöll både teoretisk föreläsning och praktiska moment. Syftet var att eleverna skulle få mer kunskap om parasport och våra målgrupper, samt lära sig mer om ledarskap.

Resultat

Vi har utbildat totalt 43 gymnasieelever. Genom utbildningen har eleverna fått kunskap om vad parasport är och vilka målgrupper vi jobbar mot. De har fått lära sig vad man bör tänka på i sitt ledarskap, speciellt riktat mot intellektuell funktionsnedsättning. LIU fotboll fick i sin utbildning med oss träffa målgruppen med intellektuell funktionsnedsättning och genomföra praktiskt pass för dem. För några av eleverna har det väckts ett intresse för att bli ledare i någon förening kopplad till sin egen idrott. Vad vi känner till är det dock ingen som blivit ledare ännu.

Nyckelfaktorer

Det är viktigt att utbilda om rätt och relevanta saker. Att inte göra utbildningen för komplicerad och fokusera på att entusiasmera eleverna till att ta på sig ett ledaruppdrag. Att vi har kontinuerlig kontakt med lärare på Jämtlands Gymnasium gör att vi kan återkomma med utbildningar till nästkommande årskullar och fortsätta sprida kunskap.

Utmaningar och funderingar

Den största utmaningen är att eleverna ska få ledaruppdrag i förening efter avslutad utbildning. Parasport Jämtland-Härjedalen kan erbjuda ledaruppdrag inom parasport men det är viktigt att föreningarna som är i behov av ledare jobbar strategiskt med ledarrekratering (se bilaga 3). Exempelvis att föreningarna får namn på potentiella ledare till sig och följer upp dessa aktivt på egen hand.

Alla elever på ett specialidrottsgymnasium kommer inte fortsätta sin elitsatsning efter avslutade gymnasiestudier. Om de får en naturlig övergång från att vara aktiv till att bli ledare kommer det att generera fler idrottsledare över tid.

Ledarrekryteringsmodell för föreningar

Bakgrund

Att hitta ledare till ideella föreningar, i det här fallet idrottsföreningar tillhör en av idrottsrörelsens stora utmaningar. Utan ledare blir det ingen verksamhet. Den modell vi använts oss av bygger på en modell som RF-SISU Jämtland-Härjedalen tagit fram och som de framgångsrikt använt under några år.

Modell

Se bilaga 3.

Resultat

Vi har provat modellen enbart vid ett tillfälle under projektiden. Vi tyckte själva att det gick osedvanligt trögt med den aktuella föreningen, även om de ändå lyckades rekrytera flera nya ledare till sin verksamhet.

Nyckelfaktorer

Hela modellen bygger på att föreningens styrelse och ledare engagerar sig för att rekrytera nya ledare. Modellen i sig är ganska enkel, men kräver att några ur föreningen lägger ner ett jobb.

Utmaningar och funderingar

Det är många idrottsföreningar som idag anser sig behöva flera ledare, men många lägger inte ner den tid och engagemang som ändå krävs. Föreningarna behöver arbeta aktivt med ledarrekrytering.

Hur får vi flera föreningar att engagera sig i ledarrekrytering? Det finns som regel en valberedning som ska arbeta med att få flera och lämpliga kandidater till styrelsen (enligt stadgarna ska det finnas en valberedning). Det borde finnas en ledarrekryteringsgrupp som rekryterar alla typer av ledare till sin förening.

Skapa tävlingstillfällen

Bakgrund

Ett av uppdragen i projektet var att skapa flera tävlingstillfällen. Det dåliga utbudet av tävlingar för paraidrottare i Jämtland-Härjedalen skiljer sig inget från hur det ser ut i övriga Sverige. Att tävla mot andra med likartade funktionsnedsättningar är begränsade i förhållande till övriga idrottsrörelsen. Historiskt har Parasport Jämtland-Härjedalen tagit ett stort ansvar vad gäller att anordna tävlingar. Som en del i projektet ville vi få idrottsförbund och idrottsföreningar att öppna upp sina ordinarie tävlingar och inkludera våra målgrupper.

Vi har helt enkelt provat lite olika vägar för att få till flera tävlingstillfällen. Här nedan följer några exempel på hur vi gått till väga.

Jämtland-Härjedalens Skidförbund

Modell

Vi förslog att skidförbundet skulle ta beslut om att erbjuda paraklasser i samtliga tävlingar som sanktioneras av dem. De tog det beslutet inför säsongen 2023/2024. I samarbete med Parasport Sverige tog vi fram arrangörshandböcker för längdskidor, skidskytte och alpin skidåkning. Parasport Sverige och Parasport Jämtland-Härjedalen, som utvecklingsdistrikt för skidåkning, besökte skidförbundets längdkommitté och alpina kommitté för att informera hur det ska gå till att arrangera tävlingar.

Resultat

Under projekttiden genomförde vi en tävling i sitski alpint i samarbete med Östersund-Frösö Slalomklubb. Det mynnade ut i att den föreningen i dag har verksamhet för sittande alpina åkare, med åtta aktiva. I övrigt har beslutet inte nått ut speciellt bra till de alpina tävlingarna i distriktet. Vad gäller tävlingarna för längdskidåkning finns det numera många tävlingar att delta i. Där har också parasektionen i Östersunds SK:s jobbat framgångsrikt med att införa paraklasser i tävlingarna under några år.

Nyckelfaktorer

Att jobba med idrottens specialdistriktsförbund blir förstås avgörande för resultatet. Information till arrangerande föreningar är nödvändigt. Utvärdering och uppföljning blir ett uppdrag som parasportdistrikten måste göra inledningsvis. På sikt borde idrottsföreningarna själva inkludera paraidrottare i sina tävlingar.

Utmaningar och funderingar

Vi kan konstatera att det fortfarande är många idrottstävlingar som inte erbjuder paraklasser. Under en tid har våra specialidrottsförbund arbetat med att öka kompetensen kring parasport bland sina medarbetare (kompetensstödet). Specialidrottsförbunden med sina distriktsidrottsförbund och föreningar behöver jobba för att skapa flera tävlingstillfällen i sina respektive idrotter. Parasport Sverige behöver också arbeta med att få flera av sina medlemsföreningar att erbjuda tävlingar.

Skolidrottsföreningar (Skol-IF)

Bakgrund

När vi samarbetat med några skolor i länet har de själva föreslagit att de skulle kunna arrangera skol-DM i olika idrotter för skolelever med funktionsnedsättning. Eftersom vi når alla barn och ungdomar via skolorna ville vi gärna att det skulle genomföras några tävlingar i skol-IF:s regi.

Modell

Vi började med Myrvikens skol-IF som arrangerade para-skol-DM i bowling för elever med funktionsnedsättning i årskurs F-9. Tävlingen genomfördes i bowlinghallen på Mötesplatsen Oviken.

Odensalaskolans skol-IF arrangerade skol-DM i padel där det fanns en paraklass integrerat i en tävling för högstadiееlever och gymnasieelever.

Resultat

I para-skol-DM i bowling deltog 55 elever från Anpassad skola runt om i Jämtland. Det är ungefär 35 % av alla elever som går Anpassad skola i vårt län. Skol-DM i padel hade ca tio deltagare med funktionsnedsättning.

Nyckelfaktorer

Att det finns engagerade medlemmar i skol-IF och vuxenstödjare bland personalen.

Utmaningar och funderingar

Att få flera skolidrottsföreningar att fortsätta och vara uthållig i att anordna tävlingar med paraklasser. Eller varför inte tävla integrerat? Det är bara fantasin som sätter gränser för hur man kan skapa intressanta tävlingar där alla tävlar mot alla oavsett förutsättningar. En utmaning är vem eller vilka som ska initiera inkludering av

personer med funktionsnedsättning i tävlingsverksamheten. Vi hoppas att specialidrottsförbunden, i det här fallet Svenska Skolidrottsförbundet, visar de goda exempel som redan finns och uppmuntrar till flera bra initiativ. Flera skolor borde ha skolidrottsföreningar som arrangerar skol-DM eller andra tävlingar.

Krokomsbostäders Paracup

Bakgrund

En av projektets pilotföreningar kom i gång med sin paraverksamhet i fotboll våren 2023 och starten gick över förväntan. I och med föreningens nystartade verksamhet insåg vi att det fanns hela fem föreningar i Jämtland som bedriver någon form av parafotboll. Samtidigt är tävlingsmöjligheterna ytterst begränsade i länet för dem som spelar parafotboll.

När vi såg att underlag samt efterfrågan fanns, bestämde vi tillsammans med pilotföreningen att arrangera en cup eller sammandrag i parafotboll, där alla kunde vara med.

Modell

1. Den projektmedarbetare som var ansvarig för pilotföreningen tog kontakt med övriga föreningar med parafotboll i sin verksamhet för att stämma av intresset. Intresset var stort hos tre föreningar, hos den fjärde föreningen visade det sig att endast två spelare var aktiva men de var ändå positiva till idén.
2. Eftersom vissa föreningar inte har tillräckligt många spelare föddes idén om att mixa och blanda lagen vid cupen. I så fall skulle alla få chans att delta, så länge man var medlem i en förening.
3. Jämtland-Härjedalens Fotbollsförbund (JHFF) bjöds in att medverka, bland annat eftersom fotbollsförbundet avsatt medel för paraverksamhet. Arena Paraidrott, pilotföreningen och JHFF tog sedan fram en plan för hur samarbetet skulle se ut.
4. Inbjudan till cupen skickades personligen till tränare för lagen samt till specifika spelare som kunde anmäla sig själva.
5. Elever från LIU som fått utbildning genom Arena Paraidrott var med under cupen som coacher åt lagen, detta blev deras sista praktiska del i utbildningen.

Resultat

50 personer i varierande åldrar deltog i cupen. Majoriteten var spelare från Jämtland samt en förening från Hudiksvall, Hälsinglands SK, som deltog med cirka 10 spelare. Som en följd av att Hälsinglands SK:s deltog i Krokomsbostäders paracup har det införts en paraklass i Hudikcup under sommaren 2024.

Nyckelfaktorer

- Ett gott samarbete mellan oss, pilotföreningen och Jämtland-Härjedalens Fotbollsförbund.
- Erfarenhet hos pilotföreningen att arrangera cuper var positivt för utfallet av cupen och är en förutsättning för att arrangemanget ska bli bra i framtiden också.
- Att deltagarna själva får välja om de ville spela gåfotboll eller springfotboll bidrar till att fler kan delta.

Utmaningar och funderingar

Det är tydligt att många paraidrottare saknar själva tävlingsmomentet i sin idrott och därför behövs fler av dessa. Det fördes diskussioner om att alla, även de utan föreningstillhörighet skulle få delta. Med facit i hand var det ett klokt beslut att endast tillåta de med föreningstillhörighet, då maxantalet nåddes.

Skulle en cup för de som inte är medlemmar i en förening kunna öka intresset att idrotta i just en förening?

Underlag och intresse finns bevisligen och den arrangerande pilotföreningen vill nästa år erbjuda en cup för ännu fler deltagare. För detta krävs mer samarbete med fler fotbollsdistriktsförbund. Pilotföreningen önskar också råd och stöd liknande det som de fått under projektet, det blir viktigt att den kompetensen finns för föreningen att tillgå.

Tillgänglighet

Bakgrund

Tillgänglighet är en evigt återkommande fråga när vi diskuterar verksamhet för personer med funktionsnedsättning. I vårt fall handlar det om tillgänglighet i idrottsanläggningar och i idrottshallar.

Modell

Vi har sett över tillgängligheten i Östersunds kommuns idrottsanläggningar.

Resultat

Majoriteten av alla anläggningar som vi har sett över är användbara för många personer med funktionsnedsättning. Bastillgänglighet som till exempel dörröppnare, plats för bilen nära ingången och en handikaptoalett finns.

Nyckelfaktorer

Ansvariga för anläggningarna måste se till att den fysiska tillgängligheten är god och aktivt arbeta med frågan över tid.

Utmaningar och funderingar

Tillgänglighet är ett stort område och det blir viktigt att vi koncentrerar oss på det som berör idrottsrörelsen, alltså tillgänglighet i idrottshallar och anläggningar.

Utmaningen är att de som är ansvariga inte jobbar aktivt med tillgänglighet i den utsträckning som behövs. Till exempel är dörröppnarna ofta trasiga och parkeringsplatserna inte uppmärkta med handikapparkeringsskylt. Vi har också stött på handikaptoaletter som är låsta. De ansvariga för anläggningarna borde skapa handlingsplaner och tillsätta medel för att utveckla och förbättra tillgängligheten. Vår roll blir att påminna de som äger och driver idrottsanläggningar om att fortsätta att arbeta med tillgänglighet.

Slutord från styrelsen Parasport Jämtland-Härjedalen

Har Arena Paraidrott hittat en modell som kan rekrytera personer med funktionsnedsättning till idrotten? Ja, vi tror det. Vi är också helt övertygade om att det är en modell, inte bara för Jämtland-Härjedalen utan en modell som fungerar i hela Sverige.

Projektets mål har varit att flera personer med funktionsnedsättning ska bli en del av jämtländsk idrottsrörelse. Projektet avslutas 2024 under augusti månad. Projektet visar tydligt att för att kunna hjälpa personer med funktionsnedsättning behövs en kontinuerlig verksamhet över tid och inte bara punktinsatser då och då. Genom projektet har många personer med funktionsnedsättning hittat en meningsfull fritid, som både på kort och lång sikt tydligt förbättrar hälsan för den enskilde.

Projektet har bland annat gjort så att antalet aktiva med funktionsnedsättning har ökat från 200 till 295 personer i våra idrottsföreningar. Samtidigt har antal föreningar med parasportverksamhet ökat med 40 %. Ca 400 personer med funktionsnedsättning har deltagit i våra aktiviteter per år. Vår projektpersonal har utbildat ca 120 personer inom området parasport. Vi är särskilt stolta över att 20 personer med intellektuell funktionsnedsättning utbildats till ledare inom idrottsrörelsen.

Med rätt stöd kan Parasport Jämtland-Härjedalen även efter projekttidens slut fortsätta med det arbetssätt vi lärt oss under projektet. Ett arbete som uppskattas och som ger mycket tillbaka till alla inblandade.

Vi vill också ta tillfället i akt att tacka våra idrottsföreningar för deras engagemang och det fina arbete som görs år efter år. Utan våra fantastiska föreningar skulle vi inte ha klarat vår målsättning med projektet Arena Paraidrott.

En erfarenhet från projektet är att rekrytera personer med funktionsnedsättning till idrotten inte alltid kan göras på samma sätt som för personer utan funktionsnedsättning. Ofta behövs många stödfunktioner för att lyckas. Det projektet har åstadkommit är färskvara som lätt går förlorad. Framtida generationer med en funktionsnedsättning förtjänar också möjlighet till en positiv fritid inom idrotten och därmed en bra folkhälsa.

Avslutningsvis — Ett stort tack till vår projektgrupp, som gjort ett utmärkt jobb under de tre år som gått.

Styrelsen Parasport Jämtland-Härjedalen

Bilagor

1. Checklista för idrottsföreningar
2. Checklista för pilotföreningar
3. Ledarrekryteringsmodell för idrottsföreningar
4. Aktivitetsschema
5. Aktivitetskatalog
6. Arrangörshandbok Längdskidor
7. Arrangörshandbok Alpint

Bilaga 1 – Checklista för idrottsföreningar

Checklista för Parasport/Inkludering



Förankring / På vilket sätt är styrelsen involverad

- ☐ Har styrelsen fått information om uppstart av ny verksamhet
- ☐ Har styrelsen tagit beslut om uppstart av ny verksamhet
- ☐ Har föreningen gjort omvärldsanalys av aktuell idrott & målgrupp

Organisation

- ☐ Är föreningen medlem i Sveriges Parasportförbund och eller berört SF
- ☐ Parasportgruppens plats i föreningsorganisationen är tydlig
- ☐ Parasportverksamheten i föreningen har möjlighet till påverkan och inflytande

Syfte / Inkludering

- ☐ Vi har idag medlemmar med olika funktionsnedsättningar i vår förening
- ☐ Det finns ett tydligt syfte med varför föreningen vill starta upp verksamhet
- ☐ Pratad om inkludering av parasportverksamheten i föreningens övriga verksamhet

Målsättning (kontinuitet & långsiktighet är extra viktigt inom parasporten)

- ☐ Vi har en målbild över var vi är om 3 år
- ☐ Vi har en rimlig målbild
- ☐ Vi har mål för hur denna verksamhet får inflytande i föreningen om 3 år

Information

- ☐ Vi har information om verksamheten på vår hemsida och/eller sociala medier
- ☐ Informationen på hemsidan är anpassad för målgruppen
- ☐ Den skriftliga informationen som skickas ut är anpassad för målgruppen

Komma igång / När kan vi vara igång

- ☐ Vi har ledare
- ☐ Vi har avsatt en återkommande träningstid
- ☐ De tänkta anläggningarna är anpassade för vår nya träningsgrupp
- ☐ Vi har ledare som har gått någon form av utbildning



Ekonomi

- ☐ Avgifterna är samma som för föreningens övriga medlemmar
- ☐ Avgifterna är anpassade och beslutade efter målgruppen
- ☐ Det finns avsatt pengar för verksamheten i den totala budgeten
- ☐ Vi känner till reglerna för LOK-stödet när det gäller Parasport
- ☐ Vi känner till bidrag som eventuellt kan sökas

Rekrytering

- ☐ Har en plan för hur och var vi når målgruppen
- ☐ Vi känner till underlaget i respektive målgrupp
- ☐ Vi kan ta emot x antal nya deltagare under år 1 (väx långsamt)
- ☐ Vi har en plan för när det kommer en nya medlemmar till träningen

Framåt

Vi behöver mer utbildning inom: _____

Vi behöver mer stöd kring: _____

Bilaga 2 – Checklista för Pilotföreningar



Föreningspaket Pilotföreningar -Erbjudande

Som pilotförening i projektet Arena Paraidrott kommer vi som förbund att stötta er lite extra i att komma igång eller utveckla er parasportverksamhet. Nedan har vi listat vad vi kommer att kunna lägga extra tid på att stödja er med, där ni som förening själva kan peka på vilka delar ni känner att ni är i störst behov av stöd. I motprestation förväntar vi oss att föreningen tar emot nya paraidrottare vid förfrågan och jobbar för att paraidrott är en långsiktig och självklar del i föreningens verksamhet.

Workshop/Utbildning	Utbildningen "Parasportens grunder" för föreningsledare, tränare och styrelserepresentanter
Friplatser utbildningar	Friplatser (kostnadsfritt) till samtliga utbildningar/föreläsningar etc som Parasport JH arrangerar under pilotperioden
Rekrytering aktiva	Support med att rekrytera aktiva
Ledarrekrytering	Support med att rekrytera ledare
Ledarsupport	Projektet "Arena Paraidrott" arvoderar <u>1-2</u> ledare nya ledare i upp till 5 tillfällen under en uppstartsperiod
Checklista	Uppstartsprocess - gå igenom parasportens checklista inför uppstart
ParaMe	Krav om registrering i ParaMe , föreningen får vid behov support med registrering
Utrustning	Möjlighet att låna utrustning från Parasport JH till verksamheten
Ekonomiskt stöd	Vid behov, extra support med att söka ekonomiska bidrag
Tillgänglighet	Vid behov, möjlighet att tillgänglighetsinventera föreningens anläggning/träningsyta
Medlemskap	Support att söka medlemskap i Parasportförbundet vid behov

Rekryteringsmodell

INVENTERING – BEHOVSANALYS – REKRYTERINGSPLAN



Inventering

Uppdrag	Finns idag (antal)	Totalt behov (antal)





Behovsanalys

Typ av uppdrag:



Uppdragsbeskrivning	Önskvärda egenskaper
• • • •	• • • •

Förslag på kandidater:

-
-
-
-
-

Beräknad tidsåtgång,
timmar per vecka:

—



Rekryteringsplan

Kommitté/utskott/grupp:					
Ledaruppdrag	Namn	Hur kontakter vi?	Vem är ansvarig?	När – klart?	✓

Bilaga 4 – Aktivitetsschema

  Längdskidåkning Änge Skidstadion Tid  Basket Parksolan 17:00-18:00	  Längdskidåkning Östersunds Skidstadion 18:30-19:30  Budo Östersunds Kamphus 17:00-18:00	  Innebandy Parksolan 19:00-20:00  Basket Parksolan 17:00-18:00	  Handboll Östbergsskolan 17:00-18:00  Längdskidåkning Östersunds Skidstadion 18:30-19:30	
---	--	--	--	---

Bilaga 5 – Aktivitetskatalog

Handboll

Korpen Storsjön



Torsdagar 17:00-18:00



Östbergsskolan

Text...

För dig med:

Kontakt

E-post:

Telefon:



Innebandy

Jemtland Innebandy



Onsdagar 19:00-20:00



Parkskolan

Text...

För dig med:

Kontakt

E-post:

Telefon:



Bilaga 6 – Arrangörshandbok Längdskidor

[Länk till arrangörshandbok längdskidor](#)

Bilaga 7 – Arrangörshandbok Alpint

[Länk till arrangörshandbok alpint](#)