

# PARASVØMMING FRA OPPLÆRING TIL TRENING



## SVØMMEIDRETT FOR ALLE

Hvordan kan vi legge til rette for  
mennesker med funksjonsnedsettelse?



# Hva er paraidrett/parasvømming

Paraidrett er samlebetegnelse for "idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse".

Paraidrett er aktiviteten for utøvere med

- Utviklingshemming
- Fysisk funksjonsnedsettelse
- Nedsatt syn
- Nedsatt hørsel.

Norges Svømmeforbund bruker parasvømming som betegnelsen for alt fra opplæring til mosjon, trening og konkurranser for parautøvere (personer med funksjonsnedsettelse).



## Hva med «adferdsdiagnoser» – nevrodiversitet?

Vi vet det er mange barn som på opplæring (og trening) med diagnoser innen f.eks. autismspekteret og ADHD. Disse skal selvfølgelig få muligheten til å lære å svømme og trene på lik linje med andre barn. Det kommer et eget kurs som tar for seg dette.

I dette prosjektet konsentrerer vi oss om de målgruppene som faller innenfor paraidrett, altså utøver med utviklingshemming\_fysisk funksjonsnedsettelse, nedsatt syn og nedsatt hørsel.



# VÅRT MÅL

NSF

*ALLE mennesker skal gis muligheten til å utøve våre aktiviteter i trygge omgivelser.*

Vi skal følge opp NIFs parastrategi «EN idrett – like muligheter for alle»

Like muligheter

- for deltakelse
- for utvikling
- for mestring

**VI skal jobbe for :**

- Flere parasvømmere
- Flere klubber som skal ha tilbud til parasvømmere – i opplæring, trening og konkurranser



# HVOR STÅR VI I DAG / STATUS

- Vi merker en økende etterspørsel etter «paratilbud»
- Flere klubber som ønsker flere parautøvere
- Klubber/opplæringstrenerne som er usikre på hvordan de kan legge best mulig til rette og tilpasse til parautøvere med ulike muligheter og utfordringer.
- Tilbakemelding fra klubber og tall fra Samordnet rapportering indikerer at mange er med på svømmeopplæring (anslagsvis 5-600 i 2022)
- Men mange som slutter i løpet av opplæringen....
- 58 parautøvere har pt lisens for 2024



# HVA VET VI?

- Svømming er en idrett som passer for de aller fleste
- Ikke behov for ekstra utstyr
- Likheten i vann
  
- Svømming er en av de mest populære idretter/aktiviteter blant barn med funksjonsnedsettelse og er den aktiviteten der flest føler mestring og flest vil drive med (doktorgrad fra 2011, BHSS).



# Hva skal til for økt deltakelse?

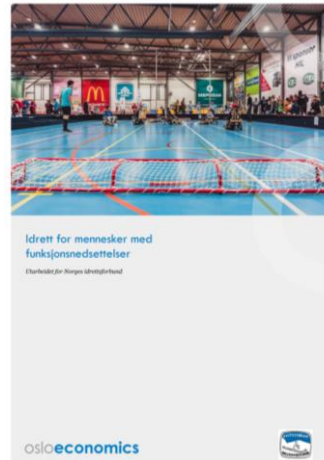
## UNDERSØKELSE 2020 – Oslo Economics og BHSS på oppdrag fra

### NIF

Intervjuet barn på opphold på BHSS med (445 svar). «Hva kan den organiserte idretten gjøre for å sikre økt rekruttering og mindre frafall for mennesker med funksjonsnedsettelse?»

Tatt for seg behovet for tilbud – hvilken informasjon trengs – og nødvendig oppfølging.

- Et tilbud de faktisk kan være med på
- De må vite et det finnes et tilbud og at dette kan være et tilbud som passer for deres barn
- Føle seg velkommen og ivaretatt –trygghet
- Sosial tilhørighet
- Utvikling og mestring



# PROSJEKTET

## FRA OPPLÆRING TIL TRENING

- Hvordan få flere parautøvere med fra opplæring til trening
- Hvordan legge til rette og «ta vare på» parautøvere i klubb
- Hvordan legge til rette for at flere ønsker å konkurrere /være med på stevner

**➔ HVORDAN BIDRA TIL EN IDRETT -> LIKE MULIGHETER FOR ALLE**

Prosjektet er støttet av Stiftelsen VI



# STEG 1 ÅPEN PARAKLASSE

Norges Idrettsforbund har en nedre aldersgrense på 12 år for å bli klassifisert for å konkurrere som parautøver. I svømming kan barn være med på approberte stevner fra de er 9 år.

For at ALLE barn skal ha like muligheter til å være med på stevner ut fra sine forutsetninger er det innført ÅPEN PARAKLASSE.

- Åpen paraklasse er gitt klassene S/SB/SM 16 i Medley. Alle utøvere konkurrerer i samme klasse, uavhengig av grad av funksjonsnedsettelse. De unntak den enkelte utøver har, er registrert på utøvers profil i Medley.
- Åpen paraklasse gjelder for barn fra 9 år og på lokale stevner
- Det må sendes inn medisinsk dokumentasjon for å kunne sette unntak og for i størst mulig grad sikre at de som får Åpen paraklasse fortsatt har klasse ved ordinær klassifisering når de blir 12 år.



## STEG 2 NIVÅER I SVØMMESKOLEN

- Gjøre det enklere å tilpasse til parautøvere med ulike utfordringer på alle nivåer i Norges svømmeskole
  - Gjøre det enklere for opplæringstrenerne -> mer trygghet
  - Progresjon ut fra utøvers forutsetninger -> mestring -> motivasjon -> utvikling
- På hvert nivå i Norges Svømmeskole er det spesifisert hva en skal ta hensyn til og tilpasse ut fra behovet som er (fysisk).
- Tilpasse og oppdatere i vår utdanning (Opplæringstrener)



# Norges Svømmeskole



# TILPASNINGER AV NIVÅER



- Vanlige delmål som utgangspunkt – se an behovet for å benytte de tilpassede
- De mer utfordrende delmålene er tilpasset
  - Opp til opplæringstrener å tilrettelegge og tenke seg til løsninger for resten
  - Finnes ingen fasit - vær kreativ, og bruk vannets egenskaper som grunnlag
  - Se mulighetene heller enn utfordringene
- Ikke vær så "firkanta" - vær åpen for å sende noen videre tidligere!



# VANN



- Utøveren **skal være trygg** før du begynner med delmålene:
- Hodekontroll - Hoppe opp og ned i vannet, med/uten assistanse
- Pusteteknikk – Flytte gjenstander ved å blåse på dem
- Kroppsbevissthet – Henge i kanten alene
- Grad av arm- og beinfunksjon avgjør behov for assistanse



# HVAL



- Fokus på selvhjulpenhet – Øver mye på rotasjon og flyt
  - Vertikalrotasjon = Klare å reise seg i vannet
  - Lateralrotasjon = Klare å snu seg på rygg for å puste
- Mest mulig selvstendig – kan være behov for assistanse
  - Holde hodet over vann (beinfunksjon)
  - Nå frem til gjenstand på bunnen (arm-/beinfunksjon)



# SKILPADDE



- Selvstendighet og frigjøring – mindre bruk av assistanse
- Elever med nedsatt beinfunksjon:
  - Vannhjulet – sculle/trå vannet i 360° sirkel (kan ikke stå)
  - Sitter på kanten og glir uti som start på flyt



# PINGVIN



- Liten/ingen beinfunksjon
  - Gli med assistanse - turbulent glidning
  - Sittende stup fra kant (alternativ til hopp)
- Liten/ingen armfunksjon
  - Følger vanlige merkekrav
  - Kan vurdere å hoppe over Selungen (og evt. Sel)
    - Da skal stup læres nå



# SELUNGEN



- Liten/ingen beinfunksjon
  - Følger vanlige merkekrav, uten beinsparkene
  - Bruk evt. en festet pullbuoy
  - Noe beinfunksjon - svømmeføtter
- Liten/ingen armfunksjon
  - Kan hoppe videre - må ha lært stup på Pingvin
  - Mye variasjon i beinspark - lekbetont



## SEL



- Lite beinfunksjon
  - Følger vanlige merkekrav – bruk gjerne svømmeføtter
- Ingen beinfunksjon
  - Fokus på hva utøveren kan få til med armene
- Lite/ingen armfunksjon
  - Fokus på hva utøveren kan få til med beina
  - Kan hoppe videre – mye repetisjon av samme beinspark
- Utøvere med koordinasjonsvansker (f.eks CP)
  - Alternierende bevegelser kan være utfordrende
  - Bytt rekkefølge – F.eks: Sjøløve > Delfin > Sel > Hai

# SJØLØVE



- Nedsatt arm-/beinfunksjon
  - Følger vanlige merkekrav
    - Klarer utøveren å vri føttene?
    - Lengdeforskjell på armer kan føre til ulikt innslag
- Ingen beinfunksjon
  - Sittende stup fra pall (vær obs ved shunt!)
  - Fokus på armtaket
- Ingen armfunksjon
  - Fokus på beinsparket og delfinbevegelsen
  - Vending uten armer – innslag med hode/skulder/arm

## DELFIN



- Nedsatt beinfunksjon og/eller armfunksjon eller med ett/en fungerende bein/arm
  - Kan følge vanlige krav, men...
    - Klarer utøveren å vri føttene?
    - Vurder hvorvidt det lar seg gjøre med likt innslag (f.eks. ulik armlengde)
    - Med en arm skjer innslag med en arm, og bryst/fly svømmes med en arm
    - Vurder om utøveren kan kle av seg selv i vann.



## DELFIN



- Uten beinfunksjon
  - Trå vannet = sculling med hendene
  - Fokus på armtaket og jobb med delfinbevegelsen
- Uten armfunksjon
  - Vurder å hoppe til Hai – bruk lengre til på delfinbevegelsen på Sjøløve
- Store koordinasjonsvansker på en side (CP hemiplegi)
  - Kan svømme bryst/fly med en arm – kroppen **skal** ligge vannrett



# HAI



- Vendinger
  - Lite/ingen beinfunksjon - Vurder om åpne vendinger er mer hensiktsmessig enn salto
- Stup
  - Tillatt med stabiliserende hjelp i stående fra startpall
  - Tillatt å sitte på pallen - glistup/falle ut i vannet
  - Tillatt å starte i vannet - holde seg i eller bli holdt ved pallen



# HAI



- Ryggstart
  - Ved en arm, holder utøveren med den ene
  - Ved en forkortet arm - klemmes mot den andre
  - Ingen fungerende arm - assistanse eller starthjelpemiddel
- Livredning
  - Utfør det som er mulig - vær kreativ!



# VEIEN VIDERE

- Det kommer en kombinasjon av veileder/videoer med flere tips
- Vi i NSF går gjennom og oppdaterer utdanning for opplæringstrenerne
- Så ønsker vi innspill fra dere i klubb – hva er utfordringer, behov og muligheter relatert til selve opplæringen og treningen.

**ALLE NIVÅ ER BESKREVET PÅ HJEMMESIDEN VÅR**

[Norges Svømmeskole - Norges Svømmeforbund](https://svomming.no)  
[\(svomming.no\)](https://svomming.no)



# Nyttige lenker

- [NSFs side om parasvømming](#)
- FB – [Norges Svømmeskole/Svømmeskoleansvarlige](#)
- FB – [Svømmeinstruktører Norges Svømmeskole](#)
- [NIF/Paraidrett](#)



# Spørsmål?



Ta kontakt:

Beate Hvideberg – [beateboye@gmail.com](mailto:beateboye@gmail.com)

Ingrid Ravnan – [ingrid.ravnan@outlook.com](mailto:ingrid.ravnan@outlook.com)

Kristin Homb – [kristin@svomming.no](mailto:kristin@svomming.no)

Yliana Meland – [yliana@barumsvommerne.no](mailto:yliana@barumsvommerne.no)







# NORGES SVØMMEFORBUND

HVER NORDMANN EN SVØMMER,  
HVER SVØMMER EN LIVREDDER



NORGES  
SVØMMEFORBUND

