



Hvordan kan vi få en idrett for
alle i praksis?



Litt om meg

- Startet min svømme- og trenerkarriere i SSC
- Studier på Norges Idrettshøgskole → fordypning i paraidrett
- Tilbake i trenerrollen
- Siden 2023: stipendiat



Litt om meg

- Startet min svømmetrenerkarriere i S
- Studier på Norges Idrettshøgskole paraiddrett
- Tilbake i trenerrolle
- Siden 2023: stipendiat

Kjapt før vi starter. Snu deg til personen som sitter til høyre for deg og spør:

Hva gjør din klubb for at idretten skal være for alle?



En idrett for alle?

- Idretten som arena for barn og unge
- Barn og unge med funksjonsvariasjoner er mindre aktive enn jevnaldrende
- Hva er spesielt med svømmingen?



Mine erfaringer

- Du er redd for å stille (feil) spørsmål
- Det trenger ikke være vanskelig
- Det krever at du setter av mer tid
- Du får ikke til ting alene



Hvordan lykkes vi?

- «Hvor er utøverne?» → Der alle de andre også er: på kurs
 - Vær synlige
 - Skap trygghet
 - En god trener/leder lærer ikke bare bort, men òg av og med
 - Hev kompetanse der det trengs

