PARASVØMMING

Frihet i vann for alle

CP-konferansen 19. mars 2019

NORGES SVØMMEFORBUND

Andreas Bjørnstad

Andreas i 2010 sammen med landslagstrener Morten Eklund

Andreas i 2016 – bronse på 400 m fri i Paralympics i Rio.

NORGES SVØMMEFORBUND

Para svømmeidrett – hva er det?

PARAIDRETT er betegnelse på all idrett for mennesker med funksjonsnedsettelser. Paraidrett brukes av Norges Idrettsforbund og det brukes internasjonalt (Parasport). Det er da naturlig at Norges Svømmeforbund bruker PARASVØMMING / PARA svømmeidrett som betegnelse på all vår aktivitet for mennesker med funksjonsnedsettelser – alt fra opplæring til mosjon, trening og konkurranser.

- Positiv assosiasjon til idretten
- Idretten, og ikke funksjonsnedsettelsen, som er i fokus
- Brukes i betydningen parallell – ved siden av - likeverdig

NORGES SVØMMEFORBUND

Vårt hovedmål

Norges svømmeforbund er en organisasjon som skal arbeide for at alle mennesker gis mulighet til å utøve svømmeaktivitet ut fra sine ønsker og behov.

….NSFs øverste prioritet er at klubbene får best mulige vilkår til til å drive aktivitet for alle grupper i alle aldre, herunder også fokus på svømmeidrettens fortrinn med tanke på inkludering av mennesker med funksjonsnedsettelse.

NORGES SVØMMEFORBUND

Norges Svømmeforbund

- Ca 290 svømmeklubber
- **- pt ca 110 klubber med registrert paraaktivitet**
- Ca 70 000 medlemmer
- **- ca 1000 som er registrert i kategorien para**
- Svømmeopplæring
- Trening
- Konkurranser
- Mosjon og lek

NORGES SVØMMEFORBUND

Inkludering

- Mange ønsker å være med venner i den den lokale svømmeklubben
- Ofte bare en eller to med funksjonsnedsettelse i klubben
- Viktig med et godt tilpasset og inkludert tilbud

- Klubber med litt mer etterspørsel prøver å få til egne grupper
- Ingen fasit på hva som er rett

NORGES SVØMMEFORBUND

Hvorfor svømming?

- Alle bør være trygge i vann og kunne svømme
- Frihet i vann – alle kan bevege seg i vann og flyte
- Ingen hjelpemidler i vann – kan klare mye alene
- Høyt aktivitetsnivå – god trening av hele kroppen
- Mestringsfølelse
- Alle kan være med!!
- Trygt miljø

NORGES SVØMMEFORBUND

Hvorfor ble det svømming på Andreas?

- Prøvde flere idretter – håndball og fotball fungerte dårlig
- Svømming
  - Følelsen av frihet
  - Sosialt – trene, konkurrere og reise sammen med kompiser
  - Samme arena
  - Trener hele kroppen
  - Aktivitet en kan drive med hele livet
  - Mestring og mål om å bli best!
  - God oppfølging på hjemmebane!
  - Ha det gøy!

NORGES SVØMMEFORBUND

Svømmeopplæring

- Alle skal få muligheten til å bli trygge i vann – og lære å svømme -> lek og mestring i vann
- Svømmeopplæring i regi av våre svømmeklubber
- I hovedsak inkluderte tilbud
- Legge til rette for god dialog mellom klubb/instruktør og foresatte/ledsager

- Svømmemerker – flere merker med tilpassende krav

NORGES SVØMMEFORBUND

NORGES SVØMMEFORBUND

Trening og konkurranser

- Det aller meste av aktiviteten er også her i svømmeklubben
- Alle stevner er åpne for alle*
- Være med på stevner – klassifisering – for å konkurrere mot de som har ca samme grad av funksjonsnedsettelse som en selv.
- NSF har en årlig Åpen Parasamling for de som ønsker å lære mer. Stor sett siste helg i november på Olympiatoppen.

* Må ha gyldig lisens og være klassifisert for å kunne konkurrere i paraklassene. På NM er det egne krav for å være med.

NORGES SVØMMEFORBUND

Toppidrett

- Muligheter for de som ønsker å satse – bli gode eller vil bli best
- ParaUng
- Paralandslag

NORGES SVØMMEFORBUND

Om svømmeopplæring og svømming

- VI SOM ER INVOLVERT I SVØMMEOPPLÆRING OG SVØMMING SKAL VÆRE GODE PÅ NETTOPP DETTE!

- VI SKAL IKKE VÆRE EKSPERTER PÅ DIAGNOSER!

- SAMMEN MED DE SOM ER GODE PÅ DIAGNOSER KAN RESULTATET BLI VELDIG BRA!

NORGES SVØMMEFORBUND

Spørsmål – bør vi ha mer kunnskap om diagnosen CP?

- Instruktører og trenere som er usikre på hva de kan gjøre
- Foresatte som blir usikre på tilbudet som gis

- BØR VÅRE INSTRUKTØRER OG TRENERE HA MER KUNNSKAP OM CP?

- HVA ER DET I SÅ FALL VIKTIG AT HAR KUNNSKAP OM?

NORGES SVØMMEFORBUND

Svømming – hvor er det tilbud og hvem passer det for

- Stor sett i den lokale svømmeklubben
- Svømming er for alle – men de fleste organiserte tilbud er for barn og unge.

Noe du lurer på?

- NSF sin hjemmeside – www.svomming.no
- Ta kontakt med NSF – kristin@svomming.no

JOTUN
Fly
Emirates

NORGES SVØMMEFORBUND

VANNMANN MOT ALLE ODDS

Fra Drammens Tidende 21. mars 2015.
Frederik Ringnes