

SVENSK SIMIDROTT

NYHETSBREV PARASIMNING

OMGÅNG 1 2025



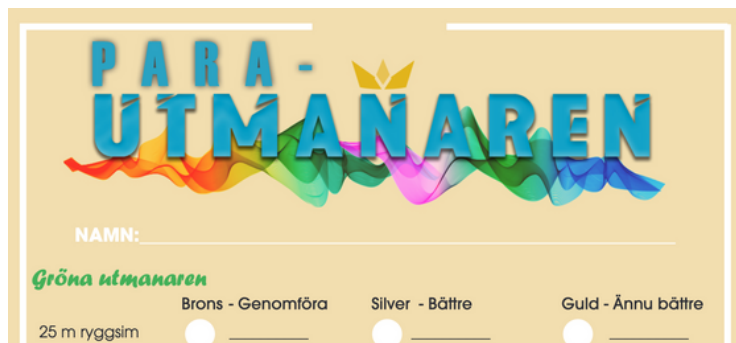
UTBILDNINGSVECKOR PARA

Missa inte våra två paraautbildningsveckor 17 -30 mars! Har ni missat och vill anmäla er - hör av er snarast till utbildning@svensksimidrott.se. På [föreläsningsprogrammet](#) står bland annat:

- **Handbok** för bästa praxis vid **träning av idrottare med IF** - Sven Blomqvist, fysioterapeut och forskare vid Högskolan i Gävle
- **Brittiska paralympiern Jessica Jane Applegate (klass S14)** och hennes tränare Alex Pinniger om sina erfarenheter och framtiden. Jessica har också autism.
- Kan vi bli bättre på att anpassa **träning**, för **idrottare med cerebral pares**? - Ferdinand von Walden, läkare och forskare KI.
- **Hydrodynamik och teknikens grunder** - Johan Wallberg, test- och utvecklingsansvarig NEC
- **Simskola för barn med speciella behov** - Ruth och Lyn, Aquatic mentors, Australien.
- **Säker och hälsosam parasport** - Kristina Fagher, docent i fysioterapi vid Lunds universitet.
- **Parasportens grunder** - Lena Revholm, Parasport Sverige.
- **TAKK-tecken** som alternativ och kompletterande kommunikation - Annika Melin, Språkbussen.
- **Land-, styrke- och rörlighetsträning** - Anna Lundeberg, Anatomical Danderyd.
- Föreläsningar om **parasim ur organisations-, tränar- och simmarperspektiv**.
- Erfarenheter från simtävlingar, variationer av fasta moment och simningar, regler mm.
- Svensk Simidrotts **värdegrund och paralandslagets ledstjärnor** - sportchef Ulrika Sandmark och förbundskapten Fredrik Lundin

Vill ni läsa mer om de olika föreläsningarna och vem som ska prata finns mer [specificerad info](#).

Obs: Anmäl via mail till utbildning@svensksimidrott.se då sista anmälningdag passerat!



PARA-UTMANAREN

NAMN: _____

Gröna utmanaren

25 m ryggsim ☐ ☐ ☐

Brons - Genomföra Silver - Bättre Guld - Ännu bättre

STÖDMATERIAL PARA

Ni har väl inte missat [stödmaterialet](#) för para som finns på vår hemsida? Bilder, bildstöd, TAKK-tecken, Utmanaren för para, hur man registrerar en ny parasimmare i N-klass m m.

LÅNA PARA-UTRUSTNING

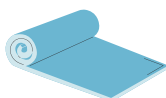
Svensk Simidrott har med stöd av Parasportförbundet köpt in fem kit med olika utrustning för att användas i paraverksamhet. Det finns två stora kit med:

- iPad, med skal
- Gopro, selfistick
- Yoga matta
- 2 tappers
- Time timer
- Flash starter, med kabel 5 m lång



Och så har vi två mini-kit med:

- Yoga matta
- 2 tappers
- Time timer
- Flash starter, med kabel 5 m lång



*Vill ni låna? Kolla in på hemsidan under parasimning/
[stödmaterial](#) så kommer information om hur ni gör!*

PARA SWIM OPEN FALKENBERG



PARA
SWIM OPEN
FALKENBERG

Falkenbergs Simklubb och Svensk Simidrott [inbjuder](#) till den internationella paratävlingen Para Swim Open Falkenberg den 10-11 maj. Tävlingen är öppen för både nybörjare och elit. Läs mer om tävlingen.

PARAKLASSNING FALKENBERG

Paraklassning sker närmast i Falkenberg under Para Swim Open Falkenberg i maj. Anmälan görs via [IdrottOnline](#), senast 1 april. Simmare med fysisk funktionsnedsättning måste vara på plats redan på fredag den 9 maj. Mer om [klassning!](#)



UTTAGNINGSKRITERIER FÖR INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP

Intresserad av uttagningskriterierna för VM i Singapore och European Para Youth Games i Istanbul? Vad gäller för tränar/ledaruppdrag i landslag och utvecklingslag? Info via länken!



HELA PARASVERIGE SIMMAR



HELA PARASVERIGE SIMMAR



Coaches Corner - även för parasimning, givetvis!

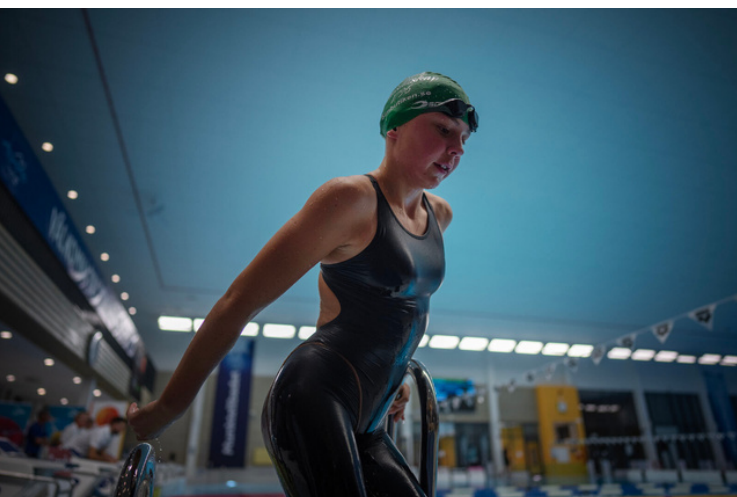
para swimming WORLD SERIES I BARCELONA

Simmare som deltar i Barcelona 20-23 mars är Conrad Hildebrand, Pernilla Lindberg, Nicola St Clair Maitland, Helena Fältman och Signe Bergqvist.

Team leader: Ulrike Brakel

Tränare: Matilda Bohman

Läs mer på [World Para Swimming](https://www.worldparaswimming.com).

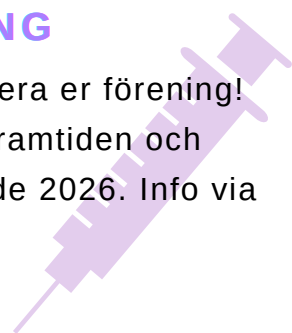


2025 års första omgång av [Hela parasverige simmar](#) är nu igång. Vecka 11-13 pågår hemmatävlingen som rapporteras in i en Excel-fil. Nästa omgång sker vecka 18-20. Ingen tävlingslicens behövs, och ni hittar mer om hur era nybörjare/oklassade simmare hittar rätt [klass](#) på vår hemsida.



MOT DOPING

Tillsammans mot doping – vaccinera er förening! Se till att er förening är redo för framtiden och uppfyller kraven för SM-deltagande 2026. Info via länken.



Projektbidrag - starta para?

Vill ni starta para? Missa inte att söka Svensk Simidrotts [projektstöd](#)! Rekrytering, workshop, prova på, material ... vad behöver ni för att komma igång? Kontakta er utvecklingskonsulent eller annika.friberg@svensksimidrott.se, 010-450 71 78.

