

Informationsmöte simidrotterna - paraspår

- Fredrik Isberg – parasimgrupp
- Paraklassning i Sundsvall – Sundsvall Parasim Cup
- Para-SM/RM - Michelle Asprou
- Statistik parasimmare – Kerstin Norberg
- Parautbildning
- Ev förbundskapten från pre-camp
- Hela parasverige simmar – ny omgång
- Vaccinera doping gäller givetvis även para!
- Projektmedel?



Brittatorp Träningsklubb -parasimning



Fredrik Isberg,
utvecklingskonsulent
Östsvenska

Gruppens deltagare:

- En rullstolsbunden
- Fem synskadade och några av dessa hade nedsatt hörsel
- En nästan blind och döv – Behöver ledsagare, har en ledsagarhund.
- Fem – Sex ”friska” vuxna varav 3 helt nybörjare. En transsexuell

Som en vanlig crawlskola!

- Samma koncept och övningar
- Jag var alltid i vattnet
- Korta sträckor!
- Ganska små anpassningar – mer beröring vilket jag var tydlig med från början

Våga prova!

- Detta konceptet fungerar fint tillsammans med nybörjare
- Funkar bra att blanda friska och funktionsnedsatta, både fysiskt och psykiskt
- Således – ta in dom i vanliga verksamheten
- Lite mer utmanande när man blandar in de som redan simmar crawl, men...
- De som redan kan simma lite längre kan klara sig själva längre tid med få instruktioner.

Paraklassning i Sundsvall



Klassning under Sundsvall Parasim Cup 20-21 sept

Två simmare klassas under helgen.

Tävlingen har 14 anmälda föreningar, 63 simmare.



Para-SM/RM i Bromma 24-26 oktober

Arrangör: Spårvägen

[Länk till info](#)



Michelle Asprou
Forsberg, Spårvägen

SVENSKA MÄSTERSKAPEN
SIMNING
2025

AKTUELLT **TÄVLINGSINFO** LEDARINFO SPONSORER FUNKTIONÄR

- Grenordning
- Tävlingsdokument
- Följ tävlingarna
- Anmälan Extralopp
- Tränare på plats!

**Svenska mästerskapen i
Para simning 2025 (25m)**

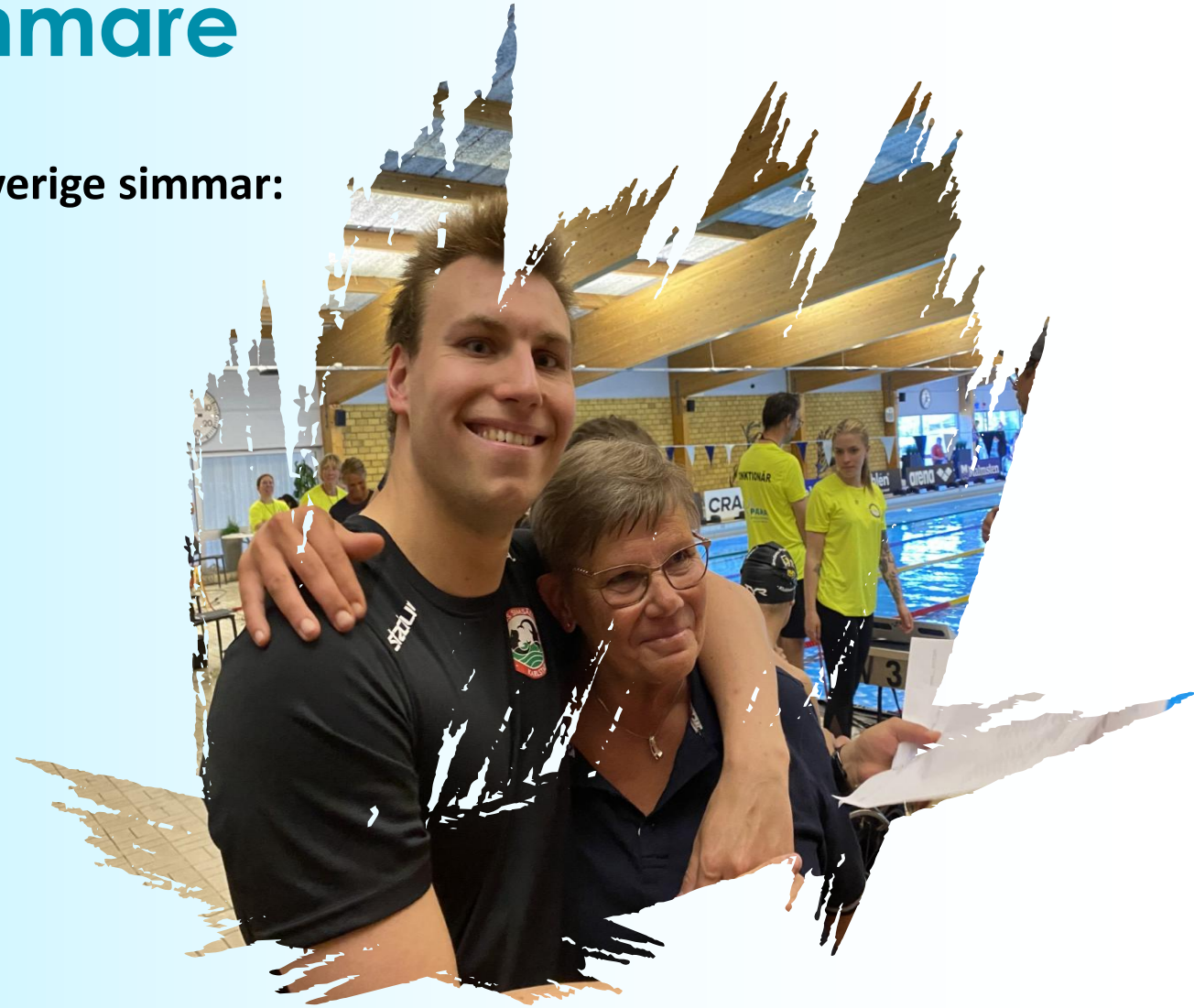
Statistik para - tävlingssimmare

Parasimmare i N- respektive S-klass, samt Hela parasverige simmar:

221 simmare - 117 män, 104 kvinnor

Ca 44 föreningar

Kerstin Norberg, parauskottet
och Sundsvalls SS



Parautbildning

Paraidrottares hälsa - hur påverkar en parasimmares funktionsnedsättning deras prestation och hälsa, samt risken för idrottsskador och sjukdomar?

För att öka kunskapen kring Hälsa och Prestation i Parasport anordnar Svenska Parasportförbundet i samverkan med RF kursen "Paraidrottares hälsa och prestation" 27-28 nov 2025 på Bosön. Både teoretiska och praktiska moment ingår. (950 kr) [Läs mer här!](#)

Lunchföreläsningar om idrott och funktionsnedsättningar:

CENTRUM FÖR IDROTTSFORSKNING (CIF)

Onsdag 1 oktober 2025 kl. 12.00–12.50

- Eva Linghede, Gymnastik- och idrottshögskolan
"Att röra sig på spektrat – unga autisters och adhd:ares berättelser om idrott och rörelse"
- Karin Grahn, Göteborgs universitet
"Barns erfarenheter av adhd och idrott"

Onsdag 5 november 2025 kl. 12.00–12.50

- Marie Ohlsson, Mittuniversitetet & Johanna Oskarsson, Svenska Parasportförbundet
"Bättre idrott i förening för idrottare med intellektuell funktionsnedsättning"
 - Ann-Christin Sollerhed & Gerth Hedov, Högskolan Kristianstad
"Fysisk aktivitet bland barn och ungdomar med Downs syndrom"
- [Läs mer här!](#)





Ludde hälsar från pre-camp i Thailand

- Pre-camp i Thailand: 13-18 sept
- Para-VM i Singapore: 21-27 september
- Signe, Pernilla, Conrad, Nicolina & Lova.

Hela parasverige simmar



Instegstävling - inga funktionärer krävs, kan genomföras i hemmamiljön.

Tränaren tar tid som sedan rapporteras in efter avslutade veckor.

OBS: Resultat ska redovisas per simmare – ej per gren!

NYTT: Vid behov kan man välja 1 vecka innan och/eller en vecka efter utsatta veckor, men rapporteringen måste göras senast inom 14 dagar efter sista utsatta veckan.

GRENNAR & VECKOR

Observera att man väljer högst 5 grenar per omgång.

Veckor 41-43 (2025): 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25 m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim och 100 m frisim

Veckor 48-50 (2025): 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25 m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim och 100 m medley.

Veckor 7-9 (2026): 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25 m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim, 50 m minimedley och 100 m bröstsim.

Veckor 16 - 18 (2026): 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25 m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim, 100 m ryggsim och 200 m medley.

Åldrar:

12 år och yngre

13 år och äldre

Alla som deltagit får deltagardiplom + Vi lottar ut hemliga priser till deltagande simmare i respektive omgång!

Delta och skicka sedan in tiderna i Excelark. Mer [information](#) på hemsidan.



Rapportera resultat i Excel

Det är viktigt att använda Excel-mallen som den är: använd rullgardinsmenyerna för att välja bland de sportklasser och grenar som finns listade.

SKYDDAD VY Se upp! Filer från Internet kan innehålla virus. Om du inte behöver redigera den är det säkrare att vara kvar i Skyddad vy. Aktivera redigering

A4

OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.						
Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00)
Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53

Aktivera redigering för att kunna se alternativen i rullgardinsmenyn

OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.							Vänligen skriv tiderna i exakt detta format mm:ss,00 (kolon resp. komma) minut måste anges, även om noll
Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00,00)	
Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53	
		N1-4			25m frisim		
		N1-4			25m bröstsim		
		N5-7			25m ryggsim		
		N8-10			25m fjärilsim		
		N11-13			50m frisim		
		N14			50m bröstsim		
		N15			50m ryggsim		
		N16			50m fjärilsim		
		S/SB/SM1			100m frisim		
		S/SB/SM2					
		S/SB/SM3					
		S/SB/SM4					
		S/SB/SM5					

Rullgardinsmenyer

Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

← → ↺ https://www.tempusstatistik.se/#swimmers

Simidrottare

Simning

Sök

Förnamn

Född från datum 1920 - 01 - 01

Distrikt Alla distrikt

Status Alla status

Efternamn

Född till datum 2024 - 10 - 07

Förening

Synlighet Alla

Licens

Simidrottskategori Alla kategorier

Kön Alla klasser

☐ Saknar fullständigt personnummer

FILTER

1920-01-01 - 2024-10-07

Sök

Simidrottare
*=Saknar adress

Klicka på pennan: redigera

Förnamn	Efternamn	Föreningar	Licens	Kön	Födelseår	Status	Simidrottskategori	
				Herre	2001	Aktiv	Simning	Resultat Nollställ licens Ladda ner licensbevis  

Första Föregående 1 Nästa Sista

Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

Simidrottare

▼ Annika Friberg

Simning

REDIGERA SIMIDROTTARE

Avbryt Spara

FÖRNAMN *	LICENS	TELEFON BOSTAD	SPORTNATIONALITET START- OCH SLUTDATUM
EFTERNAMN *	GATUADRESS	TELEFON ARBETE	SYNLIGHET
			Visas
FÖDELSEDATUM *	POSTNUMMER	MOBILNUMMER	☒ Svensk medborgare
☐ Har samordningsnummer (istället för personnummer)	ORT	E-POST	☒ Parasimmare
PERSONNUMMER (SISTA FYRA)		E-POST TILL VÄRDNADSHAVARE E DYLL	SDMS ID
KÖN *		SPORT NATIONALITET	SPORTKLASSER
Herre		SWE	☒ Info om sportklasser och klassificering
			N15 omfattar simmare med downs syndrom och simmare som inte kan klassificeras i övriga N-klasser anges med sportklass N16.
			Frisim
			SPORTKLASS FÖR FRISIM, FJÄRILSIM OCH RYGGSIM
			N16
			Fjärilsim
			Ryggsim
			Bröstsims
			N16
			Medley
			N16

Klicka i rutan för parasimmare

Välj klass i alla simsätt

Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

Simning

Simidrottare

Annika Friberg

REDIGERA SIMIDROTTARE

FÖRNAMN *

EFTERNAMN *

FÖDELSEDATUM *

☐ Har samordningsnummer (istället för personnummer)

PERSONNUMMER (SISTA FYRA)

KÖN *

LICENS

GATUADRESS

POSTNUMMER

ORT

TELEFON BOSTAD

TELEFON ARBETE

MOBILNUMMER

E-POST

E-POST TILL VÄRDNADSHAVARE E DYL

SPORT NATIONALITET

Välj klass

- S1
- S2
- S3
- S4
- S5
- S6
- S7
- S8
- S9
- S10
- S11
- S12
- S13
- S14
- N1-4
- N5-7
- N8-10
- N11-13
- N14
- N15
- ✓ N16

Fjärilsim

Ryggsim

Brösts

N16

Medley

N16

Avbryt Spara

Välj klass i alla simsätt