

SVØMMEIDRETT FOR ALLE

Hvordan kan vi legge til rette for
mennesker med funksjonsnedsettelse?



**NORGES
SVØMMEFORBUND**



INNHALDSFORTEGNELSE

.....	
INNLEDNING	04
.....	
PARASVØMMING – HVA ER DET?	06
.....	
PARAIDRETT I VÅR KLUBB	08
Hva gjør vi? Hvordan kan vi utvikle oss?	
Skal vi ha egne paratilbud eller er det inkluderte tilbud som gjelder?	
Utøver som trenger ledsager/assistanse – hva er klubbens ansvar?	
Rekruttering – hvordan kan vi få med flere utøvere?	
Hvordan tar vi mot nye medlemmer med funksjonsnedsettelse?	
Hva med tilrettelegging av anlegg?	
.....	
ØKONOMI OG TILSKUDDSDORDNINGER	16
.....	
KOMPETANSE	18
.....	
TILRETTELEGGING – KJENN DIN UTØVER	20
.....	
KONKURRANSER OG KLASSIFISERING	22
.....	
AVSLUTNING	26
.....	



INNLEDNING

Norges Svømmeforbund er en organisasjon som skal arbeide for at alle mennesker skal gis mulighet til å utøve en av grenene i NSF ut ifra sine ønsker og behov, gjennom å legge til rette for aktivitet i trygge omgivelser.

I svømming handler det ikke om hva du kan gjøre på LAND, men hva du kan gjøre i VANN. Alle kan mestre i vann! Svømmeidrett og aktiviteter i vann skal derfor være tilgjengelig for alle – uavhengig av ferdigheter, mål og funksjonsgrad.

Alle klubber, uavhengig av geografi og størrelse, bør kunne tilrettelegge for at personer med funksjonsnedsettelse skal få tilbud i klubben på lik linje med alle andre.

Dere som er ledere, trenere, instruktører eller har annen rolle i klubben, trenger ikke være eksperter på funksjonsnedsettelse og tilrettelegging. Det aller viktigste er at dere er åpne og løsningsorienterte for de spørsmål og utfordringer som kan komme.

Ikke alle parautøvere har behov for hjelp eller tilrettelegging. Det er likevel til god hjelp for dere som klubb om dere har kjennskap til hva paraidrett er, hvordan dere på best mulig måte kan tilrettelegge

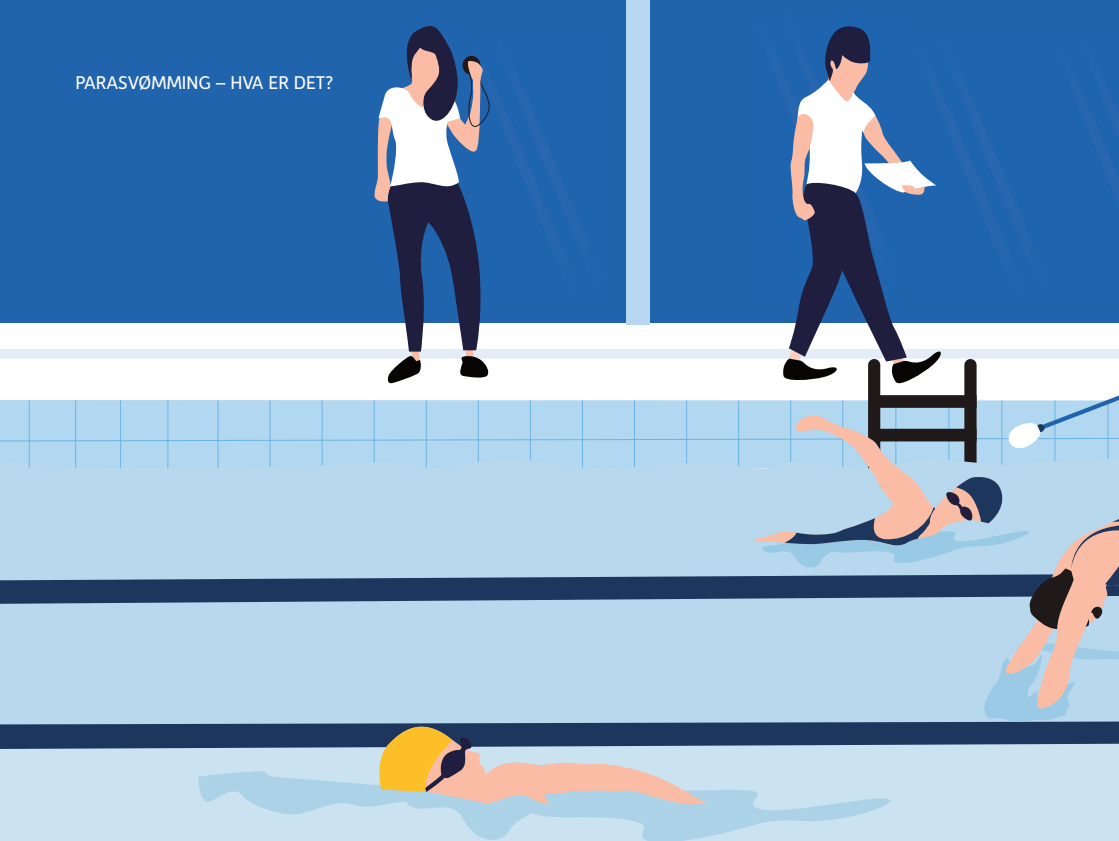
tilbud og følge opp de som er med på opplæring og trening ut ifra deres individuelle behov.

Denne veilederen tar for seg det generelle ved tilrettelegging. Det er flere anbefalinger og tips vi oppfordrer til og ønsker at klubbene skal følge, men det er ikke nødvendigvis slik at alt innhold vil være fasiten i deres klubb. Dere som klubb må selv tilpasse ut ifra de lokale forhold.

Veilederen er beregnet på alle som har en funksjon i klubben og for alle klubber, enten en allerede har tilrettelagte tilbud/parautøvere eller ønsker å starte opp.

Uansett hvilken rolle du har i klubben, husk at: Det er omgivelsene og aktiviteten som skal tilpasses den enkelte – det er ikke den som har en funksjonsnedsettelse som skal tilpasse seg omgivelser og aktivitet. Det meste er mulig å få til!

God lesing og lykke til med arbeidet!



PARASVØMMING – HVA ER DET?

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

Om paraidrett

- Gir en positiv assosiasjon til idretten
- Det er idretten, og ikke funksjonsnedsettelsen, som er i fokus
- Brukes i betydningen parallell – ved siden av - likeverdig

Når vi bruker parasvømming inkluderer dette alle tilbud og alle aktiviteter for

- mennesker med bevegelseshemming
- mennesker med hørselshemming
- mennesker med synshemming
- mennesker med utviklingshemming

Husk at

- Idrett er idrett – enten en har en funksjonsnedsettelse eller ikke
- Paraidrett er idrett på lik linje med all annen idrett
- En parautøver er en utøver på lik linje med alle andre utøvere
- Mange parautøvere har lite eller ingen behov for ekstra tilrettelegging eller oppfølging



- Alle skal ha de samme muligheter til å lære, utvikle seg og prestere ut ifra sine forutsetninger
- For at alle skal kunne få like muligheter, vil det noen ganger innebære at enkelte må få individuell oppfølging
- Det er omgivelsene og aktiviteten som skal tilpasses den enkelte – det er ikke den som har en funksjonsnedsettelse som skal tilpasse seg omgivelser og aktivitet

Hva med stup, synkronsvømming, vannpolo og Open Water?

Stup, synkronsvømming, vannpolo og Open Water har ikke egne regler for klassifisering eller konkurranser, slik det er i svømming. Det er derfor ikke noe organisert tilbud for disse grenene.

Men for mange kan dette likevel være fine aktiviteter til opplæring og trening. Open Water er også en fin mosjonsaktivitet for de som vil trene ute.

**Dette er også grunnen til at vi i bruker parasvømming og ikke para svømmeidrett.*

PARAIDRETT I VÅR KLUBB

Hva gjør vi? Hvordan kan vi utvikle oss?

Det er klubber som allerede har parautøvere med et godt tilbud og god oppfølging! Det er ikke alltid nødvendig å gjøre mye ekstra, så lenge de som er med på opplæring og trening får et godt og tilpasset tilbud. Med bakgrunn i erfaringer og henvendelser vi får, anbefaler vi likevel alle klubber å tenke gjennom/kartlegge hva de kan gjøre om det kommer en eller flere med behov for litt ekstra oppfølging i klubben.

KARTLEGGING I KLUBBEN

Eksempler på tema og spørsmål i en kartlegging:

- Hva er klubbens verdier, visjoner og mål?
- Er det noen i klubben med relevant erfaring og/eller kompetanse på tilrettelegging og som kan/ønsker å bidra?
- Er det noen etterspørsel etter tilbud?
- Har instruktører og trenere nok kompetanse – eller hva trenger de av påfyll?
- Har klubben en eller flere utøvere med funksjonsnedsettelse i dag?
 - Hvordan er tilbudet til denne/disse?
 - Er det utfordringer/noe som ikke fungerer så bra?
- Er det klubber dere kan lære av eller samarbeide med?

- Hvilke tilbud kan klubben gi f.eks. til ei jente i rullestol?
- Hvilke tilbud kan klubben gi f.eks. til en gutt på 10 år med Downs Syndrom?

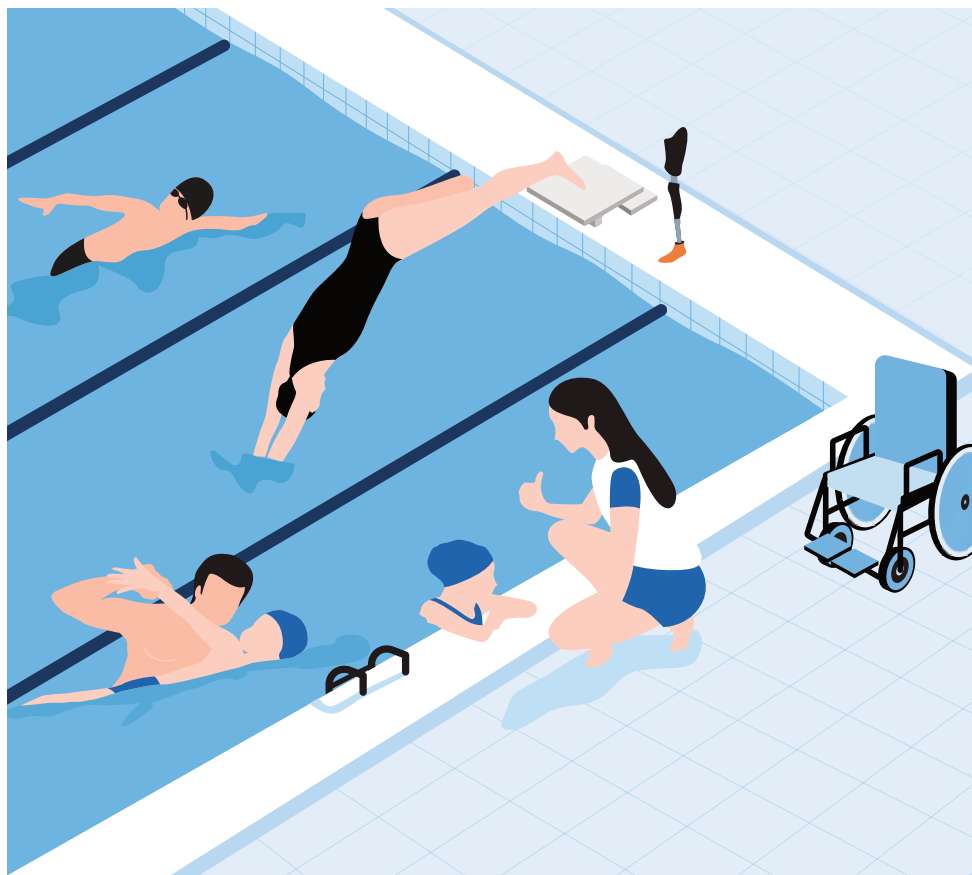
FORANKRING I KLUBBEN

Resultatet av kartleggingen bør ende i en status på hvor klubben står i dag og hva en bør og ønsker å gjøre. Klubbens visjoner, verdier og mål skal inn i klubbens vedtatte planer. Det bør også konkretiseres hvordan en skal følge opp, hvem som gjør hva og ressurser som skal brukes.

Husk at det i mange klubber ofte er en ildsjel som står bak og er pådriver for tilbudet. Om denne ildsjelen gir seg, kan det fort bli slutt på tilbudet. Det bør derfor være en person (en rolle) i klubben som følger opp tilbudet til mennesker med funksjonsnedsettelse. Husk at aktiviteten og tilbudet er like viktig, enten det er få parautøvere i klubben eller det er en eller flere grupper.

Forslag til oppfølging i klubben:

- Paratilbudet forankres i klubben gjennom styrevedtak eller vedtak på årsmøtet
- Ha informasjon på hjemmesiden og ha en kontaktperson. Alle klubber bør ha noe informasjon på hjemmesiden sin som sier noe om det tilbudet de har eller kan/ønsker å gi.



Eksempel på hva en kan skrive:

«SK Medley har per i dag (årstall) to grupper som har tilrettelagt opplæring. Den ene gruppen er for barn med utviklingshemming, mens den andre gruppen er for barn med bevegelseshemming. Vi har per i dag ingen aktive parasvømmere, men ønsker nye utøvere velkommen til våre treningsgrupper.»

- Få med engasjerte foresatte, instruktører og trenere

Harstad Svømmeklubb har vært gjennom en kartlegging og ut ifra denne prosessen har de satt opp følgende mål: **«Vårt mål er reell inkludering og vårt ønskede resultat er idrettsglede, svømmemestring og felles forståelse for at ulikhet er bra.»**

Trenger klubben din hjelp til selve kartleggingen? Ta kontakt med oss i Svømme-
forbundet – post@svømming.no.



Foto: Nora Øverås

Skal vi ha egne paratilbud eller er det inkluderte tilbud som gjelder?

Vi har nærmere 300 svømmeklubber i norsk svømming, med medlemstall som varierer fra 50 til over 2000. Den årlige samordnede rapporteringen viser at over 100 av våre klubber har en eller flere aktive med funksjonsnedsettelse. Noen klubber har flere med funksjonsnedsettelse med på opplæring og trening, men i de fleste klubbene er det få som er med.

Vårt mål og vår anbefaling er at tilbud til parautøvere i størst mulig grad skal være inkludert i eksisterende tilbud, i størst mulig grad tilpasset og tilrettelagt ut ifra alder. Når det er få utøvere, vil dette være helt naturlig.

Det kan være noen parautøvere som aller helst vil trene sammen med andre parautøvere. Hvis det er parautøvere i naboklubber/kretsen, bør en legge til rette for noen felles treninger, men bare om utøverne selv ønsker det.

Husk at:

- Mange klubber har få parautøvere. Tilbudet kan og bør derfor i størst mulig grad tilrettelegges for dem det gjelder
- Det er ikke alle som trenger noen ekstra tilrettelegging

ULIKE TILBUD I KLUBBEN

Svømmeopplæring

Organiseres gjennom klubbens opplærings-tilbud/svømmeskole. Antall deltakere og behovet for tilrettelegging avgjør om det skal være eget tilbud eller inkludert i eksisterende tilbud.

Treningsgrupper

Parautøvere bør trene sammen med jevnaldrende utøvere i eksisterende treningsgrupper, uavhengig av hvor raskt en svømmer. Pass på at den eller de utøverne som trenger litt ekstra oppfølging, får dette (se også s. 21 «Tilrettelegging - Kjenn din utøver»).

Når det gjelder utøvere med utviklingshemming, er det stadig flere klubber som har gode erfaringer med egne treningsgrupper. Er det en eller to utøvere, ser vi at klubbene her får til gode, inkluderte tilbud. Den enkelte klubb må derfor tilpasse ut ifra etterspørsel og behov.

Toppidrett

Parautøvere som har ambisjoner og ønsker å satse, skal selvfølgelig få de samme muligheter som andre utøvere. Husk at en utøver kan være en svært god parautøver ut ifra sine forutsetninger, selv om vedkommende ikke presterer på samme tider som jevnaldrende utøvere/andre som satser og som ikke har en funksjonsnedsettelse.

Mosjon/andre tilbud

Noen klubber samarbeider med kommunen eller organisasjoner og tilbyr tilrettelagt aktivitet for personer som trenger en del ekstra oppfølging. Vi oppfordrer klubben til å undersøke om et slikt samarbeid kan være aktuelt for svømmeopplæring eller bassengaktivitet.

EKSEMPEL PÅ ET SAMARBEID SOM FUNGERER GODT

- Sola Svømmeklubb og den lokale Ups and Downs-foreningen. Her var det foreningen som selv tok kontakt med ønske om svømmeopplæring for foreningens medlemmer. Etter god dialog og samarbeid innledningsvis, har dette nå blitt et fast tilbud som «går av seg selv»
- Allsportgruppen til Nordstrand IF manglet et tilbud om svømming/svømmeopplæring og dette var bakgrunnen for kontakt med Lambertseter Svømmeklubb. I dag er det ikke noe formalisert samarbeid, men en god dialog om hvilke tilbud og muligheter som er i Lambertseter og Nordstrand



Foto: Morten Jørgensen

Utøver som trenger ledsager/assistanse – hva er klubbens ansvar?

Dersom parautøveren har behov for assistanse i dusj og garderobe må foresatt/ledsager normalt ta ansvar for å bistå her. Sagt litt forenklet er klubbens ansvar det som foregår i svømmehallen under trening og konkurranse. Dette er utgangspunktet, men den enkelte klubb kan selvsagt gjøre sine lokale tilpasninger.



Foto: Nora Øverås

Rekruttering – hvordan kan vi få med flere utøvere?

Tall fra Samordnet rapportering (idrettslagenes årlige rapportering) viser altså at det er få med funksjonsnedsettelse som er aktive i klubben. Hvordan kan vi få med flere?

Her er noen tips:

- Ha informasjon om tilbudet lett synlig på klubbens hjemmeside – sammen med kontaktinformasjon. Bruk også sosiale medier til å spre informasjon
- Bruk fagkonsulentene for paraiddrett i idrettskretsen. Disse har et bredt kontaktnett og kan videreformidle informasjon, hjelpe til med oppstart/ utvikling av tilbud og mye mer. Se NIF sin hjemmeside (www.paraidrett.no) for kontaktinformasjon
- Ta kontakt med Norges Svømmeforbund (NSF), for hjelp til å informere om tilbudet
- Ta kontakt med aktuelle kommunale helse-tjenester (f.eks. fysioterapi, rehabilitering og helsestasjon)
- Kan det være aktuelt å arrangere en åpen dag/åpen trening?
- Ta kontakt med lokale brukerorganisasjoner for å informere om tilbud og se på mulighet for samarbeid. Se oversikt over organisasjoner på NSF sin hjemmeside

Hvordan tar vi mot nye medlemmer med funksjonsnedsettelse?

Alle nye medlemmer skal tas imot og ønskes velkommen på samme måte, uavhengig av hvem de er. Vær oppmerksom på at noen kan ha behov for mer forutsigbarhet og trygghet og da trenger mer informasjon om selve tilbudet.

DETTE KAN DERE GJØRE I KLUBBEN

- Inviter gjerne til et besøk i klubben med omvisning i anlegget som brukes og informasjon om tilbudet. Instruktør/trener bør også være med her. Med et slikt besøk får klubben og utøver informasjon om hverandre og kan samstemme ønsker, forventninger og muligheter.
- Vær oppmerksom på at ikke alle utøvere/foresatte har kjennskap til idretten og hva som kan forventes av en frivillig organisasjon. En kontaktperson (f.eks. «lagleder» eller annen foresatt) kan da hjelpe til med informasjon eller svare på spørsmål.
- Spør om det er behov for noen tilrettelegging eller om det er spesielle hensyn som må tas i forbindelse med aktiviteten. Vær oppmerksom på at noen foresatte kan være skeptiske (og beskyttende) til hva deres barn kan gjøre og hva de kan få til. Svømming er en av de idretter som har minst begrensinger i forhold til hva som er mulig å få til, og ikke minst er det en idrett med svært lite skader. I møte med foresatte kan en forklare at opplæring/trening vil skje i trygge omgivelser.

Moss svømmeklubb fikk høsten 2019 spørsmål om de kunne gi et tilbud til en parautøver. Klubben ved Sverre Berg-Smith, var ikke i tvil:

«Vi hadde lite erfaring med å tilrettelegge for parautøvere, men det var en selvfølge at vedkommende skulle få drive med svømming på lik linje med alle andre. Det handler om å bli kjent med utøvere og så kan jo det aller meste tilrettelegges! Først og fremst er dette en utøver med de samme mål og ambisjoner som andre utøvere. Så ser vi at det er en berikelse for klubben. De andre svømmerne har godt av å se at ikke alle er like og at noen utøvere har litt ekstra utfordringer, både i hverdagen og på veien mot å bli en god svømmer. Så terskelen for å klage på bagateller er mye høyere nå!»

- Det kan også være greit å avklare hva instruktør/trener skal si til de andre i gruppa. Husk at barn er flinke til å spørre og kanskje vil lure på hvorfor en i gruppa f.eks. sitter i rullestol, hva det innebærer og hvordan de skal forholde seg til det. Og – barn godtar ulikheter om de får en god forklaring. Avklar med foresatte om hva en kan si til de andre i gruppa og hvordan en skal si det
- Enten du er instruktør, trener, oppmann eller har annen funksjon i klubben: Husk at det er omgivelsene og aktiviteten som skal tilpasses utøver – og ikke motsatt



Hva med tilrettelegging av anlegg?

I henhold til gjeldende lovverk (Plan- og bygningsloven og Byggteknisk forskrift, TEK17) skal alle offentlige bygg (byggverk for publikum og arbeidsbygninger) være universelt utformet. Det samme gjelder også alle idrettsanlegg som har fått spillemidler.

Det er anleggseiers ansvar å sørge for at anlegget er tilrettelagt i henhold til gjeldende lover og forskrifter. For de fleste anlegg i Norge er det kommunen som er anleggseier. Som klubb bør dere likevel følge med og forsikre dere om at anlegget er godt nok tilpasset, og da særlig at alle anlegg klubben benytter er tilgjengelige for alle klubbens medlemmer.

Husk at flere av svømmehallene i Norge ble bygget før det ble krav om universell utforming.

Noen spørsmål klubben kan stille seg i forhold til tilrettelegging for barn, unge og voksne med funksjonsnedsettelse:

- Hvordan er anlegg dere bruker i dag tilrettelagt med tanke på bevegelsehemmede og synshemmede?
- Er det noen mangler ved tilgjengeligheten, og er det noe dere i klubben kan gjøre med dette?
- Er det mangler ved tilgjengeligheten dere må ta opp med anleggseier?
- Hvordan er kapasiteten i bassenget i dag? Kan en få mer bassengtid med et samarbeid med kommunen eller organisasjoner?



FOR DE SOM VIL LESE MER OM UNIVERSELL UTFORMING OG TILGJENGELIGHET

- Universell utforming av idretts- og nærmiljøanlegg, Kulturdepartementet 2018
- Byggteknisk forskrift TEK 17, kap 12 om Krav til planløsning og universell utforming av byggverk
- Buf.dir – Universell utforming og tilgjengelighet

ØKONOMI OG TILSKUDDSDORDNINGER

Koster det mer å ha paratilbud i klubben?

Kan vi søke om tilskudd til paratilbud i klubben?

ØKONOMI/KOSTNADER

- I norsk svømming vil vi ha likebehandling. Alle skal få de samme mulighetene. I noen tilfeller vil dette innebære at noen medlemmer får individuell/ekstra oppfølging eller tilpasning. Hva dette innebærer, vil variere fra klubb til klubb, men ett eksempel kan være:
 - Foresatte til unge utøvere med funksjonsnedsettelse kan i utgangspunktet være med på dugnad på lik linje som alle andre
- Når det gjelder utviklingshemmede er det en del voksne utøvere. Ikke alle disse har foresatte som kan være med på dugnad, men husk at det kan være utøvere som kan og ønsker å bidra! Med dette er det også flere som føler seg sett og tatt på alvor!
- Klubber kan oppleve at det kan koste litt ekstra i starten å opprette et godt paratilbud, men husk at det finnes flere ulike tilskuddsordninger (se til høyre) for oppstart av aktivitet. Med god innsats og utvikling av tilbudet, vil kostnadene kunne utligne seg selv etter hvert. Noen klubber opplever at god omtale av paratilbud gir ekstra sponsorinntekter.



Foto: NSF

TILSKUDDSDORDNINGER

På NSF's hjemmeside er det en oversikt over en rekke ulike tilskuddsordninger. I mange tilfeller kan det søkes om tilskudd til oppstart av nye tiltak, som er organisert som et prosjekt. Tilskudd som søkes lokalt kan f.eks. være til utstyr og til deltakelse på stevne eller leir.

Se www.svomming.no (menyen Parasvømming) for mer informasjon.

Her er noen eksempler på steder å søke om tilskudd:

- Alle klubber som skal starte opp med eller utvikle et eksisterende tilbud, kan søke om tilskudd fra NSF
- Stiftelsen Dam – Her kan det søkes om midler til prosjekter som fremmer fysisk og psykisk helse for blant annet mennesker med funksjonsnedsettelse, www.dam.no (en søker om tilskudd via Norges Idrettsforbund)
- Gjensidigestiftelsen www.gjensidigestiftelsen.no
- Sparebankstiftelsen www.sparebankstiftelsen.no
- Lokale banker og det lokale næringsliv kan ha egne tilskuddsordninger.
- Se flere søknadsmuligheter på www.paraidrett.no – «Søke midler» (<https://www.paraidrett.no/om-idrett/soke-midler/>)

KOMPETANSE

Må våre instruktører og trenere kunne mye om ulike diagnoser og ha erfaring med mennesker med funksjonsnedsettelse?

Nei, trenere og instruktører trenger ikke være eksperter på ulike typer av funksjonsnedsettelse eller diagnoser. Det viktigste er å være nysgjerrig og åpen for å prøve noe nytt og ha god dialog med barn/utøver/foresatt for en felles forståelse for å hva en kan gjøre. Så skal selvfølgelig instruktøren være god på

svømmeopplæring og trenere gode på trening! Jobben som instruktør og trener blir enklere og ikke minst mer interessant og utviklende med mer kunnskap. Klubben bør derfor motivere og legge til rette for at instruktører og trenere får bygd opp relevant kompetanse.

NSF HAR FØLGENDE KOMPETANSETILTAK

- **Dagskurs svømmeopplæring og funksjonsnedsettelse:** Alle instruktører og trenere bør gjennomføre dette for å få nødvendig basiskunnskap.
- **Åpen parasamling (syn- og bevegelsehemmede):** For trenere som har med utøvere på samlingen.
- **Trenerløypa** inneholder flere moduler om paraidrett/parasvømming
- **Trener/lederkonferanse og Kompetanse helga:** Her er det jevnlig tema knyttet til inkludering og para svømmeidrett
- **Landsstevnet for utviklingshemmede:** Dette er arenaen og stevnet for å se hva som er mulig å få til og hva det bør trenes på. Trenere bør derfor følge med utøverne sine her!
- **Erfaringer fra andre klubber/trenere:** Noen klubber og trenere har mer erfaring enn andre og i norsk svømming er vi opptatt av at vi skal dele kunnskap og erfaring

For mer informasjon om kompetanseheving og ulike aktiviteter, se Svømmeforbundets hjemmeside, <https://svomming.no/forbundet/parasvomming/>



Foto: NSF



Foto: NSF

TILRETTELEGGING - KJENN DIN UTØVER

Alle utøvere skal få muligheten til å oppleve idretts glede, utvikling og mestring ut ifra sine forutsetninger. En trener må derfor kjenne sin utøver og huske på at det kan ta tid å bli godt kjent. Utøver og trener må ha en felles forståelse for veien videre. Gjensidig

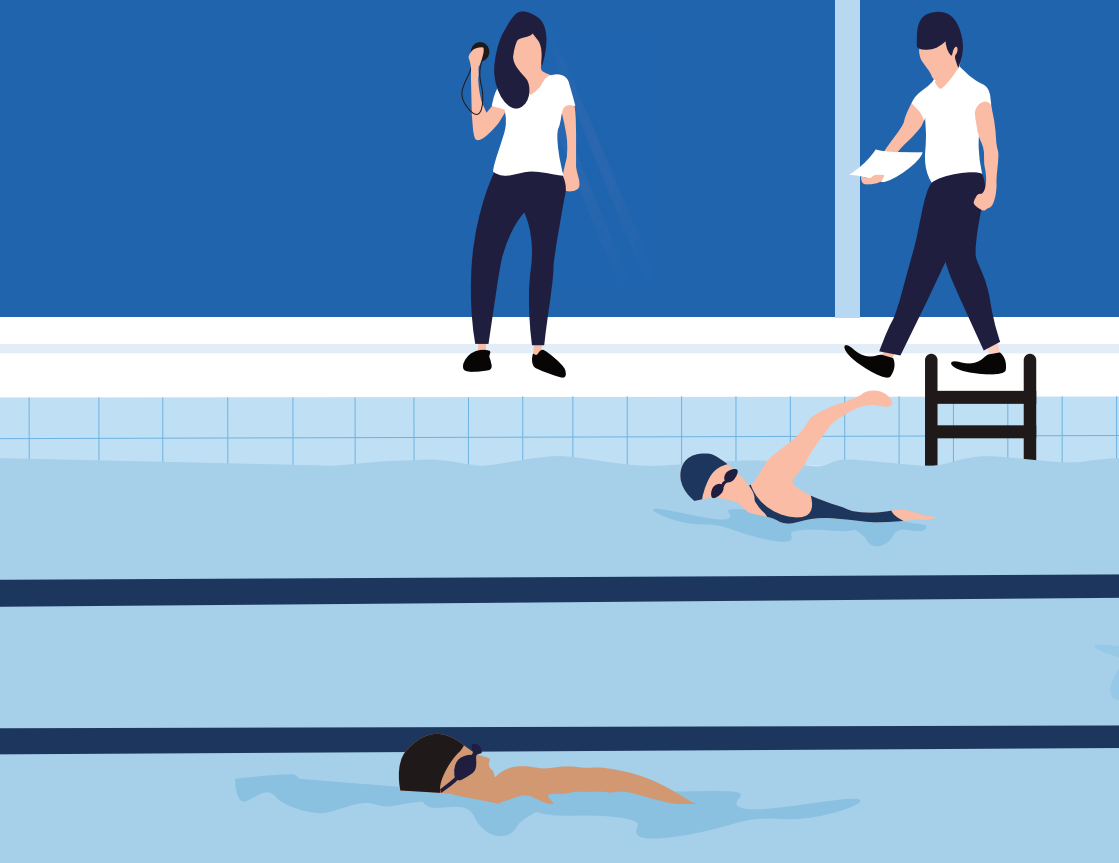
tillit og respekt er viktige stikkord. God kommunikasjon mellom trener og utøver/foresatt er avgjørende for å kunne lykkes. Det må derfor være forståelse i klubbledelsen for at trener må bruke litt tid på dette.

SPØRSMÅL DU SOM TRENER KAN STILLE UTØVER/FORESATT

- Hvilke erfaringer har utøver med basseng og trening?
- Har utøver erfaring fra andre idretter?
- Er det spesielle hensyn utøveren vil at du som trener, andre svømmere og klubben skal ta?
- Har utøver utfordringer i hverdagen du som trener må kjenne til med tanke på planlegging og gjennomføring av trening og konkurranser?
- Hva synes utøver det er greit å snakke om en til en og i gruppa?
- Har utøver fast oppfølging av fysioterapeut og kan det være aktuelt for deg som trener å ha litt kjennskap til denne oppfølgingen?
- Har utøver satt seg noen mål med svømminga?

NOEN TIPS TIL DEG SOM ER TRENER

- Bli kjent med utøver og hva du som trener må ta hensyn til
- Still krav til utøver, men vær tålmodig
- Skap forståelse både i gruppa og klubbledelsen for at likebehandling i noen tilfeller innebærer at noen får litt mer oppfølging
- Som trener må du ikke være ekspert på diagnosen til din utøver, men du bør gjøre deg kjent med det som virker inn på utøvers idrettshverdag med trening, restitusjon, reiser og konkurranser
- Vurder når utøver er klar for å konkurrere og sett deg inn i klassifisering slik at du kan følge opp



KONKURRANSER OG KLASSIFISERING

Kan parautøvere være med på stevner på lik linje med alle andre?
Er det egne stevner for parautøvere?

I Norge kan alle utøvere være med på rekruttstevner. For å være med på approbert stevne, må parautøvere ha gyldig klassifisering og gyldig lisens. Som for alle andre utøvere er

det kvalifiseringskrav for å være med på norske mesterskap. Dette kan også gjelde for enkelte andre større stevner.



MERK DEG OGSÅ

- Regler for parasvømming er inkludert i NSF's regler for svømming
- På de fleste stevner konkurrerer parautøvere mot hverandre, uavhengig av hvilken klasse de er i. Den som er nærmest verdensrekorden (per 1. januar) i sin klasse er den som vinner.
- Kvalifiseringskrav for å være med være med på NM er:
 - Senior-NM: 150% av gjeldende verdensrekord i sin klasse
 - Junior-NM: 160% av gjeldende verdensrekord i sin klasse
- Les mer på: <https://svømming.no/svømming/svømming-forside/kval-krav/>



LANDSSTEVNET I SVØMMING FOR UTVIKLINGSHEMMEDE

Landsstevnet er et årlig nasjonalt stevne for utviklingshemmede. En må kunne svømme minst 25 meter for å kunne være med. Her skal svømmere i størst mulig grad få konkurrere mot de som er på samme nivå som en selv. Det er derfor en egen rekruttklasse uten dømming og tre approberte klasser, inndelt etter tid.

HVA ER EGENTLIG KLASSIFISERING?

Alle utøvere som skal delta i paraklasse (klassen for funksjonshemmede) må ha en godkjent klassifisering. Klassifisering er et system for å gjøre konkurranser for utøvere med funksjonshemming rettferdige. Det er altså kun utøvere som skal konkurrere som skal klassifiseres.

- Det er funksjonsgrad, og ikke diagnose, som legges til grunn ved tildeling av klasse
 - Det er ulike former for klassifisering ut ifra hvilken type funksjonsnedsettelse en har
 - Klassifisering gjøres av godkjente klassifisører, med unntak av utviklingshemmede, der bekreftelse/dokumentasjon på diagnose i de fleste tilfeller er tilstrekkelig
 - Det er egne klasser for bevegelseshemmede, synshemmede, hørselshemmede og utviklingshemmede. Alle utøvere med en medisinsk diagnose som er godkjent innen klassifiseringssystemet, kan klassifiseres. Men merk at det er minstekrav til grad av funksjonsnedsettelse for å få en klasse, så selv om en har en diagnose, er det ikke sikkert en får en klasse
- Utøvere blir delt inn i klasser på bakgrunn av grad av funksjonsnedsettelse relatert til den enkelte idrett



I svømming er det 15 ulike klasser innenfor 4 hovedgrupper

- Bevegelseshemming (S1-S10)
- Synshemming (S11-S13)
- Utviklingshemming (S14)
- Hørselshemming (S15)

Har klubben en eller flere utøvere som er aktuelle for klassifisering, ta kontakt med Norges Svømmeforbund:

post@svomming.no

AVSLUTNING

Vi har i denne veilederen tatt deg og klubben din gjennom sentrale tema og spørsmål innen svømmeidrett for parautøvere. Vi håper det har vært til hjelp!

Har dere noen spørsmål, tilbakemeldinger eller erfaringer dere vil dele med andre?

Ta gjerne kontakt med oss i Svømmeforbundet:
post@svomming.no







**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation

