Gymnastik och synnedsättning

Råd och erfarenheter från
gymnaster, tränare föreningar och vårdnadshavare



SVENSK GYMNASTIK

Gymnastik och synnedsättning

Gymnastik ger möjlighet att utveckla balans, koordination, kropps- och rumsuppfattning, styrka och rörelsekontroll. Det är förmågor som kan bidra till ökad trygghet och självständighet, både i gymnastikhallen och i vardagen.

Personer med synnedsättning kan delta i stora delar av gymnastikens verksamhet. En synnedsättning kan variera från lindrig synnedsättning till blindhet och påverka exempelvis synskärpa, synfält, kontrastseende, orientering och förmågan att tolka synintryck. För gymnasten kan det bland annat innebära utmaningar med att uppfatta en visad rörelse, bedöma avstånd och nivåskillnader eller orientera sig bland redskap och personer.

Med tydlig kommunikation och rätt förutsättningar kan träningen göras trygg, utvecklande och rolig. Muntliga instruktioner, möjlighet att känna på redskap och rörelser, fysisk guidning efter överenskommelse samt en välorganiserad träningsmiljö med goda kontraster och lämplig belysning är exempel på stöd som kan underlätta deltagandet.

Varje gymnast har olika förutsättningar, erfarenheter och strategier. Träningen behöver därför utgå från personen, den aktuella övningen och situationen i hallen. Gymnasten, tränaren och föreningen behöver tillsammans, och vid behov i dialog med vårdnadshavaren, komma fram till vilket stöd som fungerar bäst.

Kunskapsunderlaget bygger på intervjuer och kommunikation med en gymnast med blindhet, vårdnadshavare, två tränare och föreningsrepresentant med erfarenhet av deltagande och ledarskap i ordinarie föreningsverksamhet. Deras erfarenheter har kompletterats med nationell och internationell kunskap om synnedsättning, idrott och klassificering inom parasport.



Syftet är att:

- Öka kunskapen om synnedsättning inom gymnastiken
- Ge tränare och föreningar stöd i arbetet med inkluderande verksamheter
- Ge gymnaster och vårdnadshavare information om möjligheter inom gymnastiken
- Lyfta praktiska erfarenheter från verksamheter där personer med synnedsättning redan deltar
- Visa hur trygghet, säkerhet, delaktighet och utveckling kan skapas i gymnastikhallen

Materialet fokuserar främst på bredd- och föreningsverksamhet, särskilt barn och ungdomar som deltar i ordinarie träningsgrupper. Det innehåller inte individuella medicinska bedömningar, rehabiliteringsråd eller fullständig information om tävlingsklassificering.

Vad innebär en synnedsättning?

Synnedsättning är ett samlingsbegrepp för olika grader och former av nedsatt syn, från lindrig synnedsättning till blindhet. Den kan vara medfödd eller uppstå senare i livet samt vara oförändrad eller förändras över tid. Begreppet säger därför inte i sig vad eller hur mycket en person ser.

En person kan exempelvis:

- Ha nedsatt synskärpa
- Ha ett begränsat synfält
- Ha svårt att se i svagt ljus
- Vara mycket ljuskänslig
- Se centralt men inte åt sidorna
- Se åt sidorna men ha svårt att urskilja det som finns rakt framför
- Ha svårt att tolka synintryck
- Ha viss användbar syn
- Inte se alls

Medicinska orsaker och bedömning

En synnedsättning kan vara medfödd eller bero på en sjukdom eller skada i ögat, synnerven eller de delar av hjärnan som bearbetar synintryck. Den medicinska diagnosen är viktig för vård och behandling men ger inte alltid tillräcklig information om vilket stöd som behövs i gymnastiken. För tränaren kan det vara mer användbart att fråga hur gymnasten använder sin syn i praktiken än att enbart känna till diagnosen:

- Vad kan gymnasten urskilja på nära respektive långt håll?
- Hur påverkar belysning och kontraster?
- Behöver gymnasten mer tid för att tolka miljön?
- Hur upptäcker gymnasten kanter, höjdskillnader och redskap?
- Vilka muntliga beskrivningar fungerar bäst?
- Hur vill gymnasten bli guidad?
- Vilket stöd behövs vid nya moment?
- Finns situationer där synförmågan förändras, exempelvis vid trötthet eller starkt ljus?

Tränaren ska inte göra medicinska bedömningar. Frågor om diagnos, behandling, ögonhälsa eller medicinska begränsningar behöver hanteras av legitimerad vårdpersonal.

Synnedsättning inom idrotten

Inom idrotten är det ofta synnedsättningens funktionella konsekvenser som är mest relevanta. Samma synnedsättning kan påverka olika idrotter och moment på olika sätt. I gymnastiken kan avståndsbedömning, orientering, höjdskillnader, rotationer, redskapens placering och visuella demonstrationer få särskild betydelse.

En gymnast kan behöva stöd för att orientera sig fram till redskapet men genomföra själva övningen självständigt. I ett annat moment kan gymnasten behöva en muntlig markering, fysisk guidning eller en tränare som står nära. Behovet kan också förändras när gymnasten lär känna hallen, redskapen och tränarna.

> **"På stationerna märker vi egentligen ingen begränsning. Det handlar främst om att ta sig till och mellan stationerna på ett bra sätt."**
> Tränare

Vid vissa tävlingar kan särskilda regler, anpassningar eller klassificeringssystem användas. Kontakta arrangerande förening, region eller Svenska Gymnastikförbundet i god tid för information om vad som gäller. Klassificering används i tävlingssammanhang och ska inte vara ett villkor för att delta i träning.

Synnedsättning inom gymnastiken

Gymnastik lärs ofta ut visuellt. Tränaren visar ett moment och gymnasterna förväntas sedan härma rörelsen. För en gymnast som inte ser demonstrationen, eller endast uppfattar delar av den, behöver visningen kompletteras med andra sätt att förmedla information.

> **"Man får använda andra verktyg i sin pedagogik: rösten, fysisk närhet, att visa med kroppen vad som händer och att beskriva det."**
> Tränare

- Förklara rörelsen muntligt och stegvis
- Beskriv start- och slutposition
- Förklara riktning, höjd och avstånd
- Låt gymnasten känna på redskapet
- Använd konsekventa begrepp
- Erbjud fysisk guidning efter överenskommelse
- Låt gymnasten känna hur en rörelse utförs
- Ge extra tid för orientering och förberedelse
- Använd ljud, röst eller andra tydliga orienteringspunkter

> **"Jag kan inte tänka mig någonting annat som ger bättre förutsättningar än gymnastiken för allt fysiskt som man kommer att möta i livet."**
> Tränare

När instruktionerna anpassas och förmedlas på flera sätt blir det lättare för gymnasten att förstå rörelsen, känna trygghet och utvecklas. Vilket stöd som behövs varierar mellan olika personer, aktiviteter och miljöer. Genom att fråga gymnasten innan stöd ges kan stödet anpassas efter behov samtidigt som gymnastens delaktighet och självständighet stärks.

Gymnastikens betydelse

Gymnastik ger möjlighet att utveckla balans, koordination, kropps- och rumsuppfattning, styrka och rörelsekontroll. I intervjuerna beskriver tränare och vårdnadshavare hur träningen har bidragit till gymnastens motoriska utveckling, självständighet och tillit till den egna förmågan. De lyfter också rörelseglädjen och gemenskapen i att träna tillsammans med andra.

> **"Han har verkligen utvecklat sin motorik sedan han började med gymnastik. Det är vi jätteglada för."**
> Vårdnadshavare

Utforska tillsammans

- Att röra sig i olika riktningar och nivåer
- Balansera på olika underlag
- Rotera och förändra kroppens position
- Öva på att bedöma var kroppen befinner sig i förhållande till ett redskap
- Prova rörelser i en trygg och stegvis progression
- Samarbeta, vänta på sin tur och delta i en grupp
- Upptäcka och utveckla den egna rörelseförmågan

Föreningen behöver skilja mellan stöd för att ta sig till och från verksamheten, orienteringsstöd i byggnaden, stöd i omklädningsrum och gemensamma utrymmen samt tränarstöd under själva gymnastikpasset. Ansvarsfördelningen bör vara tydlig innan verksamheten börjar.





Fyra återkommande nycklar

I intervjuerna återkommer fyra nycklar som bidrar till en trygg, inkluderande och utvecklande träning: kommunikation, tillit, mod att prova och rörelseglädje. Tillsammans skapar de förutsättningar för gymnasten att vara delaktig och utvecklas utifrån sina behov.

1 Kommunikation

När en övning visas visuellt behöver demonstrationen kompletteras med ord. Tränaren kan beskriva övningens delar, redskapens placering och vad som händer i rummet. I vissa situationer kan muntliga instruktioner kombineras med fysisk guidning, efter samråd med gymnasten.

- Tala direkt till gymnasten
- Använd gymnastens namn när en instruktion riktas till personen
- Undvik otydliga uttryck som ”där borta” och ”gör så här”
- Beskriv vem som befinner sig i närheten
- Berätta innan redskap flyttas
- Informera när gruppen byter station
- Kontrollera att instruktionen har uppfattats
- Ge gymnasten möjlighet att ställa frågor

> **“Allting handlar om kommunikation, kommunikation, kommunikation.”**
> Tränare

2 Tillit

En trygg relation mellan gymnast och tränare är central. Tillit kan hjälpa gymnasten att våga prova nya moment och underlätta för tränaren att anpassa stödet. Det är värdefullt att gymnasten är trygg med flera ledare, så att verksamheten inte blir beroende av en enda person.

> **”Man klarar av mer än vad man tror och ofta mer än vad andra tror också.”**
> Tränare

> **“Input från oss som förening är att det mesta går om det finns en vilja.”**
> Styrelseledamot

3 Mod att prova

Gymnasten behöver få möjlighet att prova, utvecklas och själv vara delaktig i beslut om stöd och anpassningar. Mod att prova gäller även föreningen och tränarna. Ingen behöver ha alla lösningar från början, men det behövs vilja att lyssna, planera, prova försiktigt och följa upp.

> **"Om jag inte håller i en ledare då vägrar jag att hoppa, all together."**
> Gymnast



SVENSK GYMNASTIK

4 Rörelseglädje

Träningen behöver vara rolig och meningsfull. Gymnastens intressen, fantasi och berättelser kan användas för att skapa motivation och göra det lättare att prova nya rörelser. Tränaren behöver samtidigt ta hänsyn till gymnastens dagsform och undvika att forcera fram övningar.

I en av intervjuerna beskriver en tränare hur gymnastens intresse för dataspel blev en del av träningen. Tillsammans skapade de en fantasivärld där olika gymnastikmoment gav poäng. På så sätt blev även nya och mer utmanande övningar en del av en lek. Utmaningar kan bidra till rörelseglädje när gymnasten är delaktig, känner sig trygg och får utvecklas steg för steg.

> **”I vårt fall var nyckeln att göra en lek av det och hitta en gemensam lek som gav både gymnasten och mig någonting.”**
> Tränare

> **”Först måste man hitta glädjen i det och sedan kan man bygga vidare på det.”**
> Tränare

Att tänka på för gymnasten

Som gymnast ska du få vara delaktig i hur träningen genomförs och vilket stöd du får. Du känner bäst till hur du använder din syn och vad som hjälper dig i olika situationer.

Bra att tänka på

- Berätta hur du vill få instruktioner
- Tala om vilka ord och beskrivningar som fungerar bra
- Säg till om du vill känna på ett redskap innan övningen börjar
- Fråga var redskap, mattkanter och andra personer befinner sig
- Berätta när du behöver fysisk guidning eller stöd
- Säg hur du vill bli guidad
- Fråga vem du kan vända dig till under träningen
- Berätta vilka moment du tycker är roliga och vad du vill utveckla
- Säg till om du vill ha mer eller mindre stöd
- Be att få prova självständigt när du känner dig trygg
- Säg till om ljus, ljud eller förändringar i hallen påverkar dig
- Berätta om du behöver en paus eller mer tid

Stödbehovet kan variera mellan olika moment och förändras när du blir mer van vid hallen och träningen. Du har rätt att bli tilltalad direkt. Tränaren ska inte automatiskt rikta frågor om dig till en vårdnadshavare eller ledsagare när du själv kan svara.

> ”**Våga prova, ge det lite tid och lyssna på barnet om vad barnet själv tycker är spännande och vill göra.”**
> Vårdnadshavare

Att tänka på för tränaren

Tränarens bemötande, kommunikation och förmåga att skapa tillit har stor betydelse. Börja med att prata direkt med gymnasten och, när det är relevant, med vårdnadshavaren. Ta reda på vad gymnasten redan kan, hur personen orienterar sig och vilket stöd som önskas.

> "**Jag tror det är viktigt att ha bra ledare.**"
> Gymnast

Inför den första träningen

- Kontakta gymnasten eller vårdnadshavaren före träningsstarten
- Fråga hur gymnasten vill få information och stöd
- Undersök hur belysning, kontraster och ljudmiljö påverkar orienteringen
- Utse en tränare som ansvarar för introduktionen och en ersättare
- Gå igenom hall, samlingsplats, redskap och orienteringspunkter
- Visa in- och utgångar samt utrymningsvägar
- Låt gymnasten känna på redskapen
- Berätta hur träningen och stationsbyten går till
- Fråga innan fysisk guidning används
- Kom överens om hur det första passet följs upp

Under träningen

- Beskriv visuella demonstrationer med ord
- Dela upp komplicerade moment i mindre steg
- Använd tydliga och konsekventa begrepp
- Beskriv riktning, avstånd, höjd och tempo
- Berätta var redskapets början, slut och kanter finns
- Säg gymnastens namn före en individuell instruktion
- Informera före stationsbyte och om redskap flyttas
- Ge tid att känna på redskap och hitta startposition
- Kontrollera att gymnasten är redo
- Anpassa och minska stödet utifrån erfarenhet och önskemål
- Följ upp efter nya eller mer krävande moment

Undvik enbart: ”titta på mig”, ”gör så här”, ”spring dit” eller ”ställ dig där”.

Säg hellre: ”stå med båda fötterna på mattan framför trampetten”, ”för båda armarna raka framåt och sedan upp över huvudet” eller ”hoppa rakt fram mot min röst”.

Kommunikation genom flera sinnen

- Knacka lätt på ett redskap för att markera placeringen
- Använd rösten som orienteringspunkt
- Låt gymnasten känna på redskapets form
- Låt gymnasten känna en rörelse på tränarens arm, efter överenskommelse
- Guida rörelsen fysiskt om gymnasten önskar det
- Använd mattor och underlag med olika struktur som orienteringspunkter
- Använd inte ljudsignaler nära gymnasten utan att först förklara vad ljudet betyder
- Flera samtidiga ljud kan göra det svårare att orientera sig

Fysisk guidning och stöd

Fysisk guidning ska alltid utgå från gymnastens önskemål och den aktuella övningen.

1. Fråga om gymnasten vill ha fysisk guidning
2. Förklara vad du tänker göra
3. Kom överens om var kontakten ska ske
4. Använd inte mer kraft eller stöd än momentet kräver
5. Berätta innan du släpper kontakten
6. Följ upp hur guidningen fungerade

> **"I dansen blir det en kombination: ett, två, tre, klapp, två steg fram och två steg bak. Med en lätt handpåläggning kan man få rörelsen att bli ett flöde."**
> Tränare

Undvik att plötsligt ta tag i, dra eller flytta gymnasten. Vid förflyttning kan det vara bättre att erbjuda en arm, men fråga alltid gymnasten vilket stöd som fungerar bäst.

Säkerhet som möjliggör deltagande

Säkerhet handlar inte om att undvika utmaningar, utan om att skapa trygga förutsättningar för gymnasten att delta, prova nya rörelser och utvecklas. Stödet kan förändras och successivt minska när gymnasten blir tryggare och mer självständig.

> **"Från början ville han hålla hårt i två händer när han balanserade. Nu räcker det att ledaren är nära så att han kan nudda händerna och hitta tillbaka till balansen."**
> Tränare

Säkerheten kan stärkas genom:

- Introduktion till miljön och redskapen
- Tydliga och återkommande rutiner
- Individanpassat stöd
- Tillräckligt många närvarande ledare
- Tydlig ansvarsfördelning
- Successiv progression
- Löpande riskbedömning
- Kommunikation före, under och efter momentet.

Vid hopp, trampett, trampolin, rotationer, balansövningar och moment på höjd behöver tränaren bedöma gymnastens erfarenhet och behov av stöd. Bedömningen kan bland annat omfatta hur gymnasten hittar start- och landningsytan, om redskapens placering eller träningsmiljön har förändrats, om en muntlig signal eller passning behövs och om ytterligare en tränare behöver finnas nära.

> **"Han har gjort volter, går på händer och hänger i ringar. Vissa moment gör han själv och vid andra behöver en ledare vara nära."**
> Tränare

Nya övningar kan introduceras stegvis:

1. Orientera i miljön och undersök redskapet
2. Beskriv övningen muntligt
3. Prova delar av rörelsen på golvet eller på låg höjd
4. Genomför övningen med det stöd som gymnasten och tränaren har kommit överens om
5. Upprepa övningen med gradvis minskat stöd
6. Låt gymnasten genomföra övningen självständigt med tränaren nära
7. Följ upp hur övningen och stödet fungerade

> **"Vi hade ett gemensamt mål om att få till en hjulning. Det målet nådde vi."**
> Tränare

Undvik att forcera

Motivation, dagsform, trötthet och trygghet påverkar träningen. Om en övning inte fungerar: stanna upp, fråga vad som är svårt, beskriv på annat sätt, dela upp rörelsen, erbjud mer eller mindre stöd, återgå ett steg eller prova en annan gång. Att anpassa progressionen är inte att sänka målsättningen.

Att tänka på för vårdnadshavare

Vårdnadshavare har ofta viktig kunskap om barnets kommunikation, orientering, intressen, styrkor och behov av stöd. Den kunskapen kan hjälpa tränarna att skapa en trygg och fungerande start. Samtidigt är det viktigt att barnet får uttrycka sina egna önskemål, bygga en relation till tränarna och successivt utveckla sin självständighet.

> **"Vår inställning har varit att han får testa. Sedan ser vi hur det går och om vi behöver anpassa eller inte anpassa. Han gör alla momenten."**
> Tränare

Inför starten

Berätta gärna för föreningen:

- Hur barnet använder sin syn i olika situationer
- Hur barnet orienterar sig i nya miljöer
- Hur belysning och kontraster påverkar barnet
- Hur barnet vill bli ledsagat eller guidat
- Vilka instruktioner och beskrivningar som fungerar bra
- Hur barnet visar att något känns svårt eller otryggt
- Vilka miljöer och situationer som kan kräva extra förberedelse
- Vilka intressen som skapar glädje och motivation
- Vilket stöd barnet själv önskar
- När barnet behöver mer eller mindre stöd

Beskriv både barnets styrkor och behov. Berätta gärna vad barnet redan kan, vilka strategier som fungerar och vad barnet vill prova eller utveckla. Ett första besök i gymnastikhallen kan ge barnet möjlighet att lära känna tränarna, orientera sig i miljön och bekanta sig med redskapen före den första träningen

Låt barnet prova

> **"Han vågar mycket mer än man tror och han är inte mer ömtålig än något annat barn."**
> Vårdnadshavare

Omsorg får inte leda till lägre förväntningar eller färre möjligheter. Barnet behöver genomtänkt stöd men också möjlighet att utmanas, göra egna erfarenheter och känna stolthet.

Ta ett steg tillbaka när det fungerar

> **"När man själv tar ett steg tillbaka som förälder utvecklas barnen mer."**
> Vårdnadshavare

1. Vårdnadshavaren deltar aktivt vid introduktionen
2. Tränaren tar över delar av stödet
3. Vårdnadshavaren finns kvar men står längre bort
4. Tränaren ansvarar under hela passet
5. Barnet deltar utan vårdnadshavaren i hallen, om barnet är redo

Följ glädjen och motivationen

- ➔ Vad var roligast?
- ➔ Vad var svårt?
- ➔ När fungerade stödet bra?
- ➔ Var det något du ville göra mer själv?
- ➔ Vad vill du prova nästa gång?

Att tänka på för föreningen och styrelsen

En inkluderande verksamhet kräver organisatoriska förutsättningar. Ansvaret ska inte enbart ligga på en enskild tränare, gymnast eller vårdnadshavare.

> **"En huvudperson som har ansvaret och sedan en reservperson om den ordinarie personen inte är där."**
> Vårdnadshavare

Skapa en trygg organisation

- Utse en kontaktperson samt ansvarig tränare och ersättare
- Säkerställ att flera ledare känner till överenskomna arbetssätt
- Avsätt tid för introduktion och uppföljning
- Se över gruppstorlek och ledartäthet
- Erbjud stöd, mentorskap och kompetensutveckling
- Planera vägen mellan entré, omklädningsrum och hall
- Tydliggör ansvar vid hämtning och lämning
- Inkludera gymnasten i utrymningsrutiner
- Dokumentera nödvändig information säkert
- Minska personberoende
- Följa upp delaktighet, trygghet, glädje och utveckling.

Bygg en inkluderande föreningskultur

- Informera på webbplatsen om möjlighet till anpassning
- Gör det enkelt att ange individuella behov vid anmälan
- Ange kontaktväg före träningsstart
- Använd tillgängliga dokument och formulär
- Se över bilder, filmer och information
- Ge ledare tid att planera och följa upp
- Skapa rutiner för frågor till styrelsen
- Samarbeta med region, specialidrottsförbund, RF-SISU-distrikt eller lokal parasportkompetens

Utgångspunkten bör vara att tillsammans utforska vilka förutsättningar och anpassningar som kan göra deltagandet möjligt. Information om gymnasten ska hanteras respektfullt och endast delas med de personer som behöver den för att skapa ett tryggt och fungerande deltagande.

Anpassa stödet, inte målsättningen

- Muntliga instruktioner
- Mer tid för orientering
- Genomgång av nya redskap
- Stöd vid förflyttning
- Tydlig ljud- eller röstmarkering
- En tränare som står nära
- Fysisk guidning efter överenskommelse
- Stegvis progression
- Förutsägbara orienteringspunkter

"Han har varit en integrerad del av gruppen sedan dag ett."
Tränare

Se över träningsmiljön

- Håll gångytor fria från onödiga hinder
- Undvik material på oväntade platser
- Informera när redskap eller stationer flyttas
- Ha en tydlig samlingsplats
- Se över ljus, bländning och kontraster
- Markera viktiga kanter när det är relevant
- Gå igenom in- och utgångar samt utrymningsvägar
- Erbjud ny orientering när hallen förändrats
- Säkerställ vem som ansvarar för varje aktivitet
- Planera information när flera grupper tränar samtidigt

Praktisk checklista inför träningsstart

Gymnasten

- ☑ Jag vet vem jag kan fråga om hjälp
- ☑ Jag har berättat hur jag vill få instruktioner och bli guidad
- ☑ Jag vet var samlingsplatsen finns
- ☑ Jag har fått bekanta mig med hallen och redskapen
- ☑ Jag kan säga till när jag vill ha mer eller mindre stöd
- ☑ Jag har fått berätta vad jag vill prova och utveckla
- ☑ Jag vet vad som händer om min ordinarie tränare är borta

Tränaren

- ☑ Jag har pratat direkt med gymnasten om önskat stöd
- ☑ Jag känner till gymnastens styrkor och mål
- ☑ Jag vet hur fysisk guidning ska erbjudas
- ☑ Jag beskriver visuella instruktioner muntligt
- ☑ Jag använder konkreta riktningar och avstånd
- ☑ Jag informerar när gruppen eller redskapen förflyttas
- ☑ Jag introducerar nya moment stegvis
- ☑ Jag har bedömt riskerna i dagens övningar
- ☑ Jag vet vem som hjälper vid min frånvaro
- ☑ Jag följer upp vad som fungerade
- ☑ Jag uppmuntrar självständighet

Vårdnadshavaren

- ☑ Jag har lämnat den information som föreningen behöver
- ☑ Jag har beskrivit både barnets behov och styrkor
- ☑ Jag har berättat vad barnet själv tycker fungerar
- ☑ Jag vet vem som är föreningens kontaktperson
- ☑ Barnet har fått möjlighet att besöka hallen
- ☑ Jag vet vem som ansvarar under träningen
- ☑ Jag ger barnet utrymme att skapa egna relationer
- ☑ Vi har pratat om hur mitt stöd kan minskas över tid

Föreningen och styrelsen

- ☑ Det finns en kontaktperson, ansvarig tränare och ersättare
- ☑ Flera tränare känner till överenskomna arbetssätt
- ☑ Ledarresurser och gruppstorlek är genomgångna
- ☑ Tid finns för introduktion och uppföljning
- ☑ Träningsmiljön är fri från onödiga hinder
- ☑ Förändringar i hallen kommuniceras tydligt
- ☑ Belysning, kontraster och orienteringspunkter är genomgångna
- ☑ Utrymningsrutinerna omfattar alla deltagare
- ☑ Tränarna vet var de kan få stöd och kunskap
- ☑ Personuppgifter hanteras säkert
- ☑ Verksamheten följs upp med gymnasten

Fördjupning och användbara källor

Här finns utbildningar, stödmaterial och internationella exempel för dig som vill lära dig mer om synnedsättning inom idrott och gymnastik. Observera att internationella regler och rekommendationer kan skilja sig från svenska förhållanden. Kontrollera alltid aktuella anvisningar från Svenska Gymnastikförbundet inför tävling och vid frågor om säkerhet.

Svenska Gymnastikförbundet

Paragymnastik
Övergripande information om paragymnastik, olika verksamhetsformer och möjligheten för personer med synnedsättning att delta i ordinarie träningsgrupper.

Utbildning paragymnastik
Samlar utbildningen Paragymnastik – Alla kan gympa och länkar till externa utbildningar och material, bland annat för barn och unga med synnedsättning.

Stödmaterial paragymnastik
Innehåller bland annat informationsmaterial, bildstöd, bilder på gymnastikredskap och lättläst information. Materialet kan användas och anpassas efter gymnastens behov.

Regler paragymnastik
Information om tävling och möjliga anpassningar. Här nämns exempelvis tydlig markering vid slutet av bommen eller vid satsbrädan för en gymnast med synnedsättning.

Parasport Sverige

Träningspasset

Här finns metodmaterial, filmer, aktivitetstips och råd till föreningar som vill inkludera barn och unga med synnedsättning.

Träningspasset 2.0
Fortsättning på Träningspasset. Projektet arbetar under 2026 med att sprida över 100 aktivitetstips, filmer, verktyg och metodmaterial om synnedsättning och fysisk aktivitet.

Parasport Sveriges utbildningar
Här finns bland annat Introutbildning Parasport, Parasportens grunder, Bemötande och tillgänglighet samt webbutbildningen Tryggt ledarskap.

Utbildningsmaterial
Ingång till utbildningsmaterial i Kunskapsarenan, bland annat material för barn och unga med synnedsättning.

Riksidrottsförbundet

Idrott för personer med funktionsnedsättning
Övergripande information om inkluderande idrott, idrottsrörelsens ansvar och arbetet för att fler personer med funktionsnedsättning ska kunna delta på jämlika villkor.

Stöd till utrustning för utövare med funktionsnedsättning
Information för föreningar som vill söka ekonomiskt stöd för anpassad tränings- eller tävlingsutrustning. Ansökan görs tillsammans med föreningens RF-SISU-distrikt och innan utrustningen köps in.

Viktiga stödorganisationer

Synskadades Riksförbund, SRF
Råd, stöd, medlemsverksamhet och lokala föreningar för personer med synnedsättning. SRF har även särskild verksamhet för barn, unga och vårdnadshavare.

Riksorganisationen Unga med Synnedsättning
Mötesplatser, aktiviteter, nätverk och påverkansarbete för unga mellan 10 och 31 år med synnedsättning.

1177.se
Information om synnedsättning, ögonhälsa, undersökningar och kontaktvägar till vården.

Specialpedagogiska skolmyndigheten, SPSM
Kunskap och stöd om synnedsättning, tillgängliga miljöer, verbal information, kontraster, belysning och pedagogiska anpassningar.

Förbundet Sveriges Dövblinda, FSDB
Stöd, kunskap och gemenskap för personer med kombinerad syn- och hörselnedsättning.





Avslutning

Erfarenheterna visar att personer med synnedsättning, precis som alla andra, kan delta i gymnastikens verksamheter och utvecklas tillsammans med andra. Framgångsrik inkludering kräver inte alltid omfattande speciallösningar, och föreningen behöver inte ha alla svar från början. Genom att lyssna på gymnasten, kommunicera tydligt, planera verksamheten och följa upp hur träningen fungerar går det att hitta lösningar som främjar trygghet och delaktighet. Med tillräckliga ledarresurser, ett genomtänkt säkerhetsarbete och stöd som anpassas efter individen skapas utrymme för aktivitet, utveckling och ökad självständighet. När gymnasten blir tryggare kan behovet av stöd successivt förändras eller minska.

> **"Mod, kommunikation och glädje."**
> Tränare

Vi hoppas att den här vägledningen gör det enklare för gymnaster, vårdnadshavare, tränare och föreningar att komma i gång med och utveckla gymnastik för personer med synnedsättning.

Stort lycka till med att skapa en gymnastik där fler får möjlighet att delta och utvecklas!

Referenser

1177. (u.å.). *Synnedsättning*.
1177. (u.å.). *Undersökning av ögonen*.
International Paralympic Committee. (2025). *IPC classification code*.
Kunskapsguiden. (u.å.). *Att leva med synnedsättning*.
Parasport Sverige. (u.å.). *Klassificering*.
Synskadades Riksförbund. (u.å.). *Ledsagning*.
World Health Organization. (2023). *Blindness and vision impairment*.

Internationella referenser

För internationell inspiration och fördjupning finns bland annat:

- British Blind Sport. (u.å.). *A toolkit supporting clubs to provide inclusive sport for people with sight loss*.
- British Blind Sport. (u.å.). *Gymnastics*.
- British Gymnastics. (u.å.). *Disability gymnastics technical resources*.
- Independent Gymnastics. (2025). *Supporting gymnasts with sight and hearing impairments*.
- International Blind Sports Federation. (u.å.). *Support and resources*.
- International Paralympic Committee. (u.å.). *Classification*.
- World Gymnastics. (2026). *Para gymnastics takes its next major step forward*.

Observera: Internationella rekommendationer, regler och benämningar kan skilja sig från svenska förhållanden. Kontrollera alltid aktuella regler, säkerhetsanvisningar och utbildningskrav från Svenska Gymnastikförbundet före användning i svensk verksamhet.