

ParaPepp

ParaPepp är digital träning som vänder sig till personer med funktionsnedsättning. Syftet är att inspirera till motion och rörelse som med få hjälpmedel går att utöva på hemmaplan.



Idén om **ParaPepp** föddes i samband med den hemmakarantän som blev en konsekvens av coronapandemin. Karantänstid gör att många inte kan delta i träning och fysisk aktivitet i samma utsträckning som tidigare, vilket kan leda till stillasittande och ohälsa.

Filmade träningspass

ParaPepp är digital träning som vänder sig till personer med rörelsenedsättning, synnedsättning och intellektuell funktionsnedsättning. Projektet finansieras med medel från Radiohjälpen och under 2020 kommer ett 40-tal filmer att spelas in och publiceras i Parasport Sveriges digitala kanaler. Träningspassen kommer att bestå av en variation av träningsformer med allt från gympa och styrketräning till avslappning.

Filmerna är under produktion och men flera ligger redan ute på vår Youtube-kanal. [Klicka här för att gå till spellistan](#)

Krav på digital närvaroregistrering för att få LOK-stöd

Från 1 juli 2020 måste all närvaroregistrering av aktiviteter ske digitalt för att föreningen ska kunna ansöka om LOK-stöd. Registreringen görs direkt i IdrottOnline eller i något av de system som har inläsning till IdrottOnline.

Enligt beslut av Riksidrottsstyrelsen blir det obligatoriskt att närvaroregistrera samtliga LOK-stödsaktiviteter digitalt. Beslutet gäller för aktiviteter bedrivna från och med den 1 juli 2020.

Beslutet innebär att förening, för att kunna söka LOK-stöd, måste närvaroregistrera sina aktiviteter digitalt på så sätt att aktiviteterna (och deltagarna) finns i IdrottOnline senast då ansökan ska skickas in.

Den digitala närvaroregistreringen kan göras direkt i

IdrottOnline eller i något av de system som har inläsning till IdrottOnline (förutsatt att föreningen själv har aktiverat inläsningen).

Här kan du läsa mer om vilka externa system som i dag har möjlighet att [aktivera inläsning till IdrottOnline](#).

Riksidrottsförbundet kommer släppa en ny mobilapp för att göra det ännu enklare att närvaroregistrera digitalt. Det är helt gratis för föreningen att använda IdrottOnline och den kommande mobilappen.

Välkommen i ParaMe!

ParaMe är ett projekt som finansieras med pengar från Arvsfonden. Parasport Sverige arbetar tillsammans med den prisbelönta byrån Doberman i framtagningen av webbplatsen. Parasporten i Sverige ska kartläggas genom kontakt med bland annat distriktsförbund, idrottskommittéer, föreningar, specialidrottsförbund, ledare, aktiva idrottare, icke aktiva personer, funktionsrättsrörelsen, kommuner och andra organisationer. Webbplatsen förväntas lanseras hösten 2020.

<https://youtu.be/pRblaEBsdUU>



Vad händer nu?

Projektet arbetar med att fylla den kommande sajten med innehåll. Dels går de igenom och godkänner föreningar som registrerat sig, dels samlar de in inspirerande berättelser från utövare och mycket mer.

Under tiden fram till lansering får ni gärna **sprida ordet om ParaMe** i era kanaler, t.ex. på er hemsida och i sociala medier. Dela gärna registreringslänken med andra föreningar och berätta att ni registrerat er.

Varför ParaMe?

Personer med funktionsnedsättning rör sig generellt mindre än personer utan funktionsnedsättning. En av anledningarna är bristande information om de möjligheter som finns. Idag finns det ingen samlad plats för personer med funktionsnedsättning om vilka möjligheter det finns för sport i deras lokalområden. Det vill vi ändra på!



Nyheter från RF SISU Västerbotten



Västerbotten

Idrottare med funktionsnedsättning

I samarbete med Parasport Sverige har SISU Idrotts-utbildarna och Riksidrottsförbundet tagit fram ett utbildningsmaterial som ska stödja och vägleda tränare som möter idrottare med funktionsnedsättning.

Materialet finns på webbplatsen [Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med funktionsnedsättning](#) och innehåller följande delar:

- Introduktion
- Funktionsnedsättningar och deras innebörder
- Att träna för att tävla som paraidrottare
- Tränartips
- Ta samtalen vidare i din förening

Till den sista delen finns [lägrupsplanen Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med funktionsnedsättning](#).

Om du behöver stöd eller tips för att komma igång med en lägrupp, [kontakta ditt RF-SISU distrikt](#).

Möta idrottare med NPF

I samarbetet med Riksförbundet Attention har SISU Idrottsutbildarna och Riksidrottsförbundet tagit fram ett utbildningsmaterial för tränare kring att möta idrottare med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Materialet finns på webbplatsen [Inkluderande ledarskap för att möta idrottare med NPF](#) och innehåller följande delar:

- Vad är NPF?
- Arbetssätt för tränare

Utbildningsmaterialet ingår i projektet Idrott för alla och är finansierat av Allmänna arvsfonden. [Mer om projektet på Attentions webbplats](#).

Från 1 juli 2020 är det obligatoriskt för idrottsföreningar att närvaroregistrera LOK-stödsaktiviteter digitalt. Beslutet innebär att en förening, för att kunna söka LOK-stöd, måste närvaroregistrera sina aktiviteter digitalt på så sätt att aktiviteterna (och deltagarna) finns i IdrottOnline senast då ansökan ska skickas in. Den digitala närvaroregistreringen kan göras direkt i IdrottOnline eller i något av de andra system som har inläsning till IdrottOnline (förutsatt att föreningen själv har aktiverat inläsningen).

Paraportpolitiska programmet

För dig som vill veta mer om Parasport Sveriges arbete framåt så rekommenderas att ta del av det Paraportpolitiska programmet, [Paraportpolitiska programmet](#)

Sommarstängt



Vid akuta frågor, ring eller skriv till ordförande Kjell Thelberg 076 800 00 58, kjell.thelberg@parasport.se

Och glöm inte att hålla avståndet, tvätta händerna och motionera.

Covid-19

Coronan har inneburit stora förändringar att bedriva vår verksamhet. Det är viktigt att vi följer Folkhälsomyndighetens anvisningar och hoppas att läget har förändrats inför höststarten.