



4–6 september 2026 i Malmö

Idrottsguide:
Simning



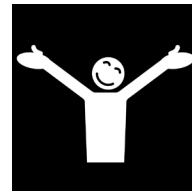
**SPECIAL
OLYMPICS
SWEDEN**
INVITATIONAL
GAMES 2026

Innehåll

3	Välkommen till SOSIG!
4	Tävlingsinformation
5	Inför tävlingen
6	Under tävlingen
7	Packlista
8	Speci-Lo
9	Allmänt



Välkommen till SOSIG!



Vi är så glada att just du ska vara med.

Här får du träffa nya vänner, uppleva spännande tävlingar och känna glädjen i att tävla tillsammans med andra.

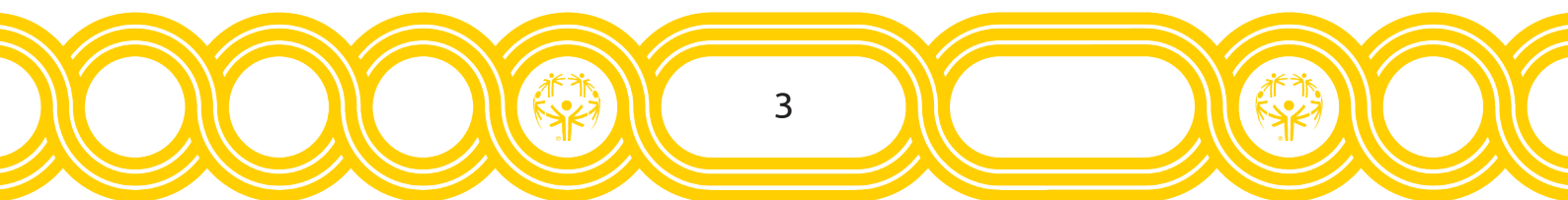
Det kommer att vara idrottare från Sverige och 25 andra länder som är med och tävlar i Malmö!

Det viktigaste du ska tänka på är att:

- Ha roligt
- Göra ditt bästa
- Vara en del av gemenskapen med alla idrottare och ledare

Vi på Special Olympics Sverige ser verkligen fram emot att träffa dig!

Hälsningar,
Special Olympics Sverige



Tävlingsinformation

Arrangörer för simningstävlingen är:

- Skånes simförbund
- Svenska simförbundet
- Invitation to info meeting will be sent to team leaders.

Kontaktuppgifter till tävlingledningen

Kansliet@skanesim.se
+46 70 897 87 91

Tävlingsarena

Hylliebadet

Adress: Hyllievångsvägen 20 i Hyllie

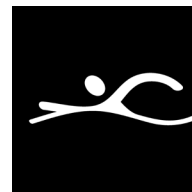
Omklädningsrum

Det finns möjlighet att byta om och duscha på området.
För att komma in i omklädningsrummen behöver du ett särskilt band.

Bandet hämtas ut av tränare/ledare vid ankomst.
I omklädningsrummet finns förvaringsskåp som går att låsa.

Du låser skåpet med ditt band.
Du behöver också ditt band för att komma in till bassängen.

Du behåller bandet under helgen.
Du lämnar tillbaka bandet när tävlingen är slut.



Informations- och ledarmöte

Ett digitalt informationsmöte kommer att hållas i augusti.
Mötet är på engelska.

Inbjudan och möteslänk mejlas ut.

Annat viktigt att tänka på

Startkommandon ges på engelska. Det är en bra idé
att öva detta med din tränare.

Förvara ditt armband säkert. Utan ditt armband kan du inte:

- gå in i omklädningsrummen
- gå in i poolområdet
- öppna ditt skåp

Borttappat band debiteras med 100 kr

Inför tävlingen

Vad behöver jag ha med mig till tävlingen?

Ta med:

- Badkläder både för insim och tävling.
- Badmössa
- Simglasögon.
- T-shirt, shorts och skor att ha på sig mellan loppen
- Handduk

När ska jag vara på plats?

Tränare eller ledare kan hämta ut inpasseringsbanden cirka 30 minuter
före insimmet börjar.

Incheckning sker i entrén på Hylliebadet.
Starttid för insimmet bestäms av tränare och ledare

Insimmet slutar 15 min före tävlingsstart.

Närvaro

Att registrera din närvaro vid ankomst innebär att du bekräftar att du är på
plats och redo för tävling.



Under tävlingen



Divisionering

Tävlingen börjar med ett simpass.
Du simmar de grenar du är anmäld i.

Resultaten från simpasset avgör din grupp.
Du placeras i en grupp med simmare på ungefär samma nivå.
Detta görs för att tävlingen ska bli så rättvis som möjligt.

Tävling

När det är dags för din gren samlas alla simmare i ett callroom.

Fråga din tränare eller ledare om du är osäker
på vilka grenar du ska simma.

Från callroom går alla tillsammans till starten.
Din tränare eller ledare kan följa med dig.

Prisutdelning

Prisutdelningen sker på söndagen när tävlingen är slut.

Medaljer delas ut till de som kommer på 1:a, 2:a eller 3:e plats i varje division.

Alla deltagare kommer att få en fin deltagarplakett.



Packlista

Här är tips på en packlista med saker att ha med till Malmö och tävlingarna.

Idrottskläder

Kläderna du ska ha när du tävlar.



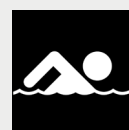
Vattenflaska

Märk den med ditt namn.



Utrustning

för de grenar du tävlar i



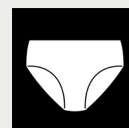
Övriga kläder

Kläder du ska ha när du inte tävlar.



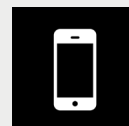
Underkläder

Trosor eller kalsonger och strumpor som räcker hela din vistelse



Mobil

Glöm inte mobilladdaren!



Regnkläder

Regnkläder kan vara bra på till exempel invigningen.



Necessär

Tips att ha i necessären: Deo, tvål, schampo, tandborste, tandkräm.



Medicin

Om du behöver medicin är det viktigt att du själv tar med dig det.



Speci-Lo

Speci-Lo är Special Olympics Sveriges maskot.

Hon är ett modigt lodjur som älskar idrott nästan lika mycket som hon älskar att kramas.

Speci-Lo kommer att vara med på SOSIG och är idrottarnas allra bästa vän.

Hon peppar och hejar och får idrottarna att ta fram sina inre lodjur, precis så som en bra kompis ska göra.

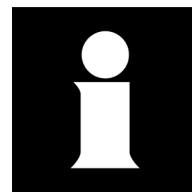


Allmänt

Frågor

Om du har några frågor kan du mejla oss.

E-postadress: info@specialolympics.se



Hemsidan

På <https://www.sogames2026.se/> finns all information om:

- Tävlingen
- Evenemanget
- Aktiviteterna runt omkring



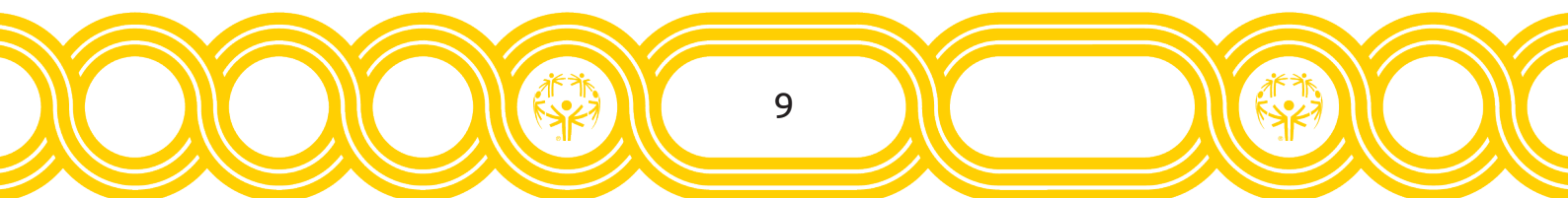
Där finns alltid den nyaste informationen med uppdaterade tider.

Vi ses i Malmö!

Vi ser fram emot att träffa dig under Special Olympics Sweden Invitational Games.

Vi önskar dig ett stort lycka till!

Vänliga hälsningar,
Special Olympics Sverige





SPECIAL OLYMPICS SWEDEN

INVITATIONAL GAMES 2026

EVENT HOSTS

**Special
Olympics**
Sweden



VISIT | **skåne**



MAIN PARTNERS



PARTNERS



Scandic



Folksam

boet

SIEMENS
Healthineers

SUPPORTERS

hemma.
com/
together

VINGE



HEAR

OO
OCEAN

ULLMAX®

**GRAND
TRAVEL
GROUP**

