







PARASPORT
/SVERIGE

Trygg tillsammans - inom idrotten

En informationsguide för dig som vill lära dig mer om trygg idrott

PARASPORT
/SVERIGE

För personer inom idrottsrörelsen som vill lära sig mer om sig själv, relationer, idrott och trygghet.

Innehåll



Jag.....3



Utmaning - Om dig själv.....8



Relationer.....9



Trygghet.....11



Utmaning - Trygglistan.....14



Idrott.....16



Länkar för inspiration 18

Trygg tillsammans - inom idrotten

PARASPORT /SVERIGE

Trygg tillsammans - inom idrottens olika delar:



Jag



Relationer



Trygghet



Idrott

Jag

PARASPORT /SVERIGE

Det är viktigt att ta hand om sig själv genom att:

Vara snäll mot dig själv



- Tänk positiva tankar
- Våga vara dig själv
- Behandla dig så som du behandlar andra

Äta bra och regelbundet



- Äta 3 större mål (frukost, lunch och middag) och 1-3 mellanmål om dagen
- Äta och dricka ordentligt när du tränar
- Ät varierad kost. Tips många färger på tallriken

Jag

PARASPORT /SVERIGE

Det är viktigt att ta hand om sig själv genom att:

När du sover bra



- Får kroppen slappna av
- Orkar du med roliga saker
- Håller du dig friskare

Rör på kroppen



- Blir du gladare och mår bättre
- Minst 60 minuter varje dag, för att må bra
- Håller du dig friskare

Jag

PARASPORT /SVERIGE

Det är viktigt att ta hand om sig själv genom att:

Ha bra hygien



- Du duschar efter varje träningspass
- Du borstar tänderna varje morgon och kväll
- Du tvättar händerna efter varje toabesök

Ha rena kläder



- Byt till rena kläder varje dag
- Lukta på dina kläderna, så det luktar gott
- Annars luktar du illa

Jag

PARASPORT /SVERIGE

Vad är känslor?

Känslor är som små signaler inuti oss.

Som visar hur vi mår och reagerar på saker.

Det kan vara känslor som:



Glad



Lugn



Arg



Ledsen

Det hjälper oss att förstå hur vi känner oss och hur vi agerar!

Jag

PARASPORT /SVERIGE

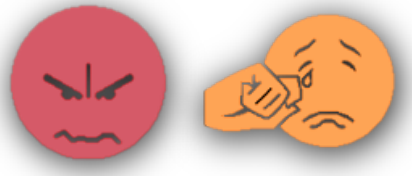
Bra hemligheter



Bra hemligheter är sådana du blir glad och lugn av.
Dessa får du ha kvar!

Till exempel presenter och överraskningar.

Dåliga hemligheter



Dåliga hemligheter är sådana du blir arg eller ledsen av.
Viktigt att du berätta för andra.

Till exempel om du har blivit retad eller varit med om något som inte kändes bra.

Alla bestämmer över sin egen kropp!

Man ska ALDRIG tvinga någon. Man får ALLTID säga nej om någon vill kramas, pussas eller ta på en!

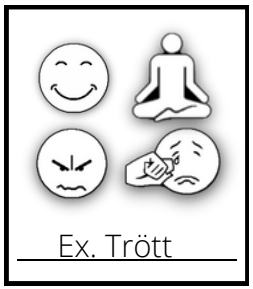
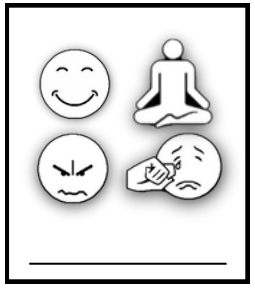


cBa DeF = Skriva

= Måla

Utmaning - Om dig själv

PARASPORT /SVERIGE

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1.En rolig grej du gjort under dagen. cBa DeF							
2. Känsla du haft idag? Glad, lugn, arg eller ledsen. cBa DeF	 Ex. Trött						
3. En sak som du gillar med dig själv. cBa DeF							

1. Skriv eller måla en rolig sak du gjort under dagen.
2. Fyll /ringa in eller skriv vilken känsla du haft under dagen. Har du haft flera olika känslor, fyll i dem också.
3. Skriv eller måla en sak du gillar med dig själv.

Relation

Det finns olika typer av relationer

Till exempel:

Familj

Vänner

Partner

Skola /arbete

Träningsgrupp





Relationer är en viktig del i livet

Relationer kan påverka oss mycket:

- Må bra
- Vara glad
- Må dåligt
- Vara ledsen





Relation

Ge sitt samtycke betyder att en person går med på att göra något.

Till exempel: Kramas, bli fotograferad.

Om båda personerna har sagt JA, då är det okej att exempelvis kramas eller fotografera.

Då blir det samtycke!



Mer information om samtycke finns här

Trygghet

PARASPORT /SVERIGE

Vad är trygghet?

Trygghet ger en känsla av att trivas och känna sig säker.

Det kan vara bland människor eller i samhället.

Trygghet kan vara olika saker beroende på person och situation.
Till exempel:



Familj



Hjälm



Mobil



Brandsläckare



Hund

Trygghet

På internet är det viktigt att tänka på att:



Den digitala och vanliga världen hör ihop, säg bara saker du kan säga i verkligheten



Det är alltid okej att säga NEJ om något känns fel



Tänk innan du delar något på nätet



På nätet är det enkelt att säga att man är någon annan



Bara skicka bilder till de som du känner och litar på

Trygghet

Viktigt att berätta om du upplever att något känns dåligt.

Det kan vara lättare att berätta för någon du litar på.

Till exempel:



Förälder



Kompis



Tränare



Boendepersonal

Utmaning - Trygglistan

PARASPORT /SVERIGE

Försök göra alla 8 utmaningar som handlar om trygghet. Kryssa i rutan när du gjort utmaningen!



1. Besök en plats där du känner dig trygg och lugn ☐



2. Ta 5 lugnande andetag ☐



3. Prata med en person som du känner dig trygg med ☐



4. Tänk på ett bra minne för att skapa en känsla av trygghet ☐

Utmaning - Trygglistan



5. Utför en aktivitet som gör dig glad ☐



6. Lyssna på din favoritlåt ☐



7. Titta på bilder på personer, platser eller saker som du gillar ☐



8. Ha på dig ditt favoritplagg för att känna trygghet ☐

Idrott

PARASPORT /SVERIGE

Positiva saker med idrott:

I lagidrotter lär vi oss att samarbeta



Ha roligt med kompisar



Hantera olika känslor
Du vinner bland och förlorar ibland



Stark och frisk kropp
När du idrottar så använder du dina muskler.



Bli bättre på sporten
När du övar blir du bättre och bättre på din idrott.



Idrott

PARASPORT /SVERIGE

Idrotten ska vara en plats där:



Alla får komma till tals



Alla får se ut hur man vill



Vi peppar varandra



Alla får vara med



Mobbning är förbjudet

Länkar för mer inspiration

PARASPORT /SVERIGE

Idrott

Skanna och kom till Parasport Sverige

www.parasport.se

Hemsida med information om parasport i Sverige.

Idrott

Skanna och kom till Special Olympics

www.specialolympics.se

Hemsida med information om organisationen Special Olympics som är idrott för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Idrott

Skanna och kom till ParaMe

www.parame.se

En hemsida för personer med funktionsnedsättning som vill hitta träning och idrott

Länkar för mer inspiration

PARASPORT /SVERIGE

Gympa

Skanna och kom till ParaPepp youtube

www.youtube.com/@ParasportSWE

Digitala träningsvideos från Parasport Sverige

Diskussionskort

Skanna och kom till normbollen

www.normbollen.com/Produkter

Diskussionskort om trygghet där korten är uppdelade i fyra teman: jag, relationer, trygghet och idrott.

Webbutbildning

Skanna och kom till webbutbildningen

https://tryggtledarskap.parasport.se

Digital utbildning för ledare med intellektuell funktionsnedsättning. Utbildningen handlar om ledarskap och trygghet.

PARASPORT
/SVERIGE