

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

# STARTA PARAVERKSAMHET




MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN



# KOM I GÅNG MED PARAVERKSAMHET I FÖRENINGEN

Inom paraverksamheten i svensk handboll ryms handboll för den som lever med en funktionsnedsättning som gör att hen inte kan delta i traditionell handboll på lika villkor.

Det kan handla om allt från ett rörelsehinder där det finns ett behov av en rullstol för förflyttning eller en intellektuell diagnos som gör att spelaren är i behov av extra stöd och hjälp, ibland både på och utanför planen. Inom svensk handboll delar vi in verksamheten i två delar: rullstolshandboll och parahandboll.

Paraverksamheten växer i Sverige och vi når allt fler aktiva genom de föreningar som bedriver och erbjuder verksamhetsformerna inom svensk handboll.

Denna broschyr riktar sig till dig som är intresserad av att starta upp paraverksamhet i en förening och som behöver stöd i hur du ska göra för att gå från intresse till verklighet.



Bilder:
Omslag, Viktor Ljungström/Ljungström Photography
Sida 2-4, Pellevision
Sida 6, Elin Gill




# FAS 1 - FÖRSTA STEGET

När ett intresse finns att starta ett lag är det först och främst viktigt att det förankras med berörd förening och med styrelsen i föreningen. Tillsammans med föreningen bör en verksamhetsplan och mål läggas upp för träningsgruppen/laget. Det är bra att fundera kring följande områden:

## LAGET OCH SPELARE

***Varför vill ni starta upp paraverksamhet? Vad är målet?***

Det är viktigt att ha ett syfte med träningsgruppen/lagets uppstart och en målbild. Oavsett om det handlar om lära fler att spela handboll och/eller bjuda in till en social, rolig och aktiv miljö är syftet det som vägleder er genom processen.

***För vilka åldrar?***

Är det yngre barn ni ska rikta er mot (bollskola) eller äldre? Tänk på att det kan vara svårt att hitta flera spelare i samma åldrar och att man ofta behöver ha ett brett åldersspann på träningsgruppen/laget.

***Vilken klass tänker ni starta upp?***

Parahandboll eller rullstolshandboll? Eller kanske båda?

**Parahandboll**

I parahandboll deltar tjejer och killar med kognitiva funktionsnedsättningar, så som intellektuella funktionsnedsättningar (IF) och neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF). Även tjejer och killar med lättare fysiska funktionsnedsättningar (där spelaren ej är

beroende av rullstol som förflyttningshjälpmedel) som på grund av funktionsnedsättningen inte kan delta på lika villkor i den traditionella handbollen får också erbjudas att delta om funktionsnedsättningen påverkar eller omöjliggör möjligheten till deltagande i traditionell handboll.

Parahandboll spelas på traditionellt sätt med vanliga handbollsregler. Ledsagare kan finnas på planen men ingår inte i laguppställningen. Spelet anpassas efter spelarnas funktion och förmåga.

Parahandboll ska erbjudas för barn upp till äldre senior.

**Rullstolshandboll**

Rullstolshandboll utövas av tjejer och killar som har ett rörelsehinder. Kravet för att delta är att spelaren ska ha en skada eller en diagnos som gör att hen inte kan delta i traditionell handboll eller i parahandboll. Det kan vara allt från exempelvis ett amputerat underben till ryggmärgsbråck.

Mer information om parahandboll och rullstolshandboll finns på spelahandboll.se/paraverksamhet.

## LEDARE

***Finns tillräckligt många ledare i träningsgruppen/laget?***

Vi rekommenderar att det finns minst två till tre ledare i laget, beroende på antalet spelare. Flera spelare kan behöva vad man kallar ”en mot en stöd” - det vill säga en ledare per spelare under vissa moment.

***Hur ser kompetensen ut bland ledarna?***

Som ledare är det viktigt att ha kunskap om både handboll och om målgruppen. Kontakta Svenska Handbollförbundet för mer information om ledarutbildningar. Även ditt lokala RF-SISU kan erbjuda utbildningar inom området.

## TRÄNINGSANLÄGGNING

***Hur ser det ut med hallar och halltider? Finns det utrymme i hallarna för fler träningsgrupper/lag? Vilka träningstider kan erbjudas till nästa säsong?***

Fasta träningstider på en fast plats är viktigt för att skapa en regelbundenhet och trygghet hos spelarna. Det bör vara enkelt för spelarna att ta sig till hallen, exempelvis med kollektivtrafik, cykel eller skjuts. Halltider i anslutning till skol- eller arbetsdagens slut kan göra det enklare för spelarna då de direkt kan ta sig till träningen. Sena halltider kan göra att det är svårare för spelare att delta. Vi rekommenderar också, i den mån det går, att försöka se över så att halltiderna inte krockar med andra lokala verksamheter som spelarna deltar i.

***För rullstolshandboll: finns det utrymme att förvara sportstolar? Är hallen tillgänglig för personer i rullstol?***

## EKONOMI

***Hur ser ekonomin ut i föreningen?***

På vilket sätt kan föreningen hjälpa träningsgruppen/laget med de ekonomiska frågorna? Kan föreningen köpa in sportstolar för rullstolshandboll? Hallhyra, träningsavgifter, matchkläder, serie- och/eller cupavgifter? Vad kan föreningen bidra med och vad behöver träningsgruppen/laget själva stå för? Finns det några lokala fonder och stiftelser att söka stöd av till uppstarten av träningsgruppen/laget?

***Hur ser medlemsavgifterna ut?***

Höga avgifter kan göra det svårt för en del spelare att vara med, många kan ha en begränsad inkomst. Se gärna över befintliga medlemsavgifter och se om dessa går att anpassa.


hummel
3
6

# FAS 2 - REKRYTERING

## PROVA-PÅ-TILLFÄLLEN

För att påbörja en uppstart kan prova-på-tillfällen vara det första steget på vägen. På så sätt kan man ta reda på hur stor efterfrågan det finns för paraverksamhet. Minst tre till fem tillfällen á en timme rekommenderas i uppstarten. Det kan vara bra om prova-på-tillfällena sker i samma hall som de planerade träningarna ska arrangeras. Detta för att ge spelarna en möjlighet att skapa en trygghet i miljön och att lära känna hallen.

Till prova-på-tillfällena är det bra att se över vilket material som finns att tillhandahålla.

Förslagsvis kan det vara bra med:
- västar i olika färger och storlekar
- bollar i olika storlekar och färger
- koner
- ringar
- sänkta ribbor (rullstolshandboll), för mer information, se regelverk
- sportstolar (rullstolshandboll), för mer information se regelverk samt kontakta SHF:s projektledare för paraverksamhet.

## REKRYTERING

För att kunna rekrytera spelare kan ni vända er till flera kommunala, privata och/eller regionala verksamheter för hjälp, förslagsvis:

- anpassade grund- och gymnasieskolor
- privata eller kommunala skolor
- parasportförbund
- andra idrotter i närområdet som har paraidrott i verksamheten
- habiliteringsmottagningen
- dagliga verksamheter
- kommunens rehabenhet
- LSS
- assistansbolag.

Använd gärna sociala medier, affischering samt föreningens hemsida.

Det är viktigt att informationen är kortfattad, enkel och tydlig så att både spelare och anhöriga kan ta del av den. Det är bra om det finns bilder för att tydliggöra vilken idrott som presenteras.

# FAS 3 - TRÄNING & MATCH

Det är nu dags att lyfta in paraverksamheten i föreningens ordinarie verksamhet. Regelbundna träningar startas och det kan bli aktuellt att påbörja matchspel. För matcher och seriespel, kontakta ert SDF för mer information.

Tänk på att para är en långsiktig satsning där processerna får ta lång tid. Det kan liknas med en omvänd pyramid; det kan komma få spelare i början för att sedan öka ju längre verksamheten är igång. Ge det tid! Satsa på resurser på marknadsföring och kontinuitet i verksamheten; det skapar trygghet i gruppen och förutsättningar för en positiv ryktesspridning.

**Lycka till!**

- ☐ Beslutet att starta paraverksamhet är förankrat i styrelsen.
- ☐ Det finns ett mål med träningsgruppen/laget.
- ☐ Vi har rekryterat ledare till den nya träningsgruppen/laget.
- ☐ Se över ekonomin, ex. medlemsavgiften för den nya träningsgruppen/laget.
- ☐ Det finns halltider för en ny träningsgrupp/lag.
- ☐ Datum för prova-på är satta.
- ☐ Kontakt med kommunala, regionala och/eller privata verksamheter är igång för rekrytering av spelare.
- ☐ Information är publicerad på webbplatsen och/eller i sociala medier.
- ☐ Allt material finns på plats vid prova-på tillfällena.
- ☐ Genomförande av prova-på tillfällen.
- ☐ Beslut om fortsatta träningstillfällen.
- ☐ Vid intresse av eventuellt deltagande i seriespel, kontakta ert specialdistriktsförbund för mer information.

SVENSKA HANDBOLLFÖRBUNDET

MED STÖD FRÅN ALLMÄNNA ARVSFONDEN