



**SVENSKA
BORDTENNISFÖRBUNDET**



Startguide

- för föreningar



Starta upp...

... ska vara lätt.



Syftet med satsning på parapingis

Målet är att fler personer med funktionsnedsättning ska börja spela pingis och fortsätta över tid. Här får ni stöd i att utveckla arbetssätt, inleda samarbeten och skapa strukturer som gör verksamheten mer inkluderande och långsiktigt hållbar. Denna guide sätter ramarna för hur en förening kan arbeta för att göra parapingisen mer inkluderande och skapa bättre förutsättningar för att fler spelare ska börja och fortsätta över tid.

1. Ansvar och förankring

Utse en para-ansvarig i styrelsen som driver arbetet framåt.

Personen ska:

- följa upp ParaPingis på varje styrelsemöte.
- vara kontaktperson eller utse någon som håller kontakten med SBTF och andra förbund/organisationer.
- säkerställa att arbetet dokumenteras i text, foto och film.

2. Hemsida och tydlig information

Skapa en egen sida om ParaPingis som ska innehålla:

- kort introduktionstext om att ni är en förening med paraverksamhet.
- fokusområden för att para fungerar bra hos er.
- bilder/film från hall, träning, tävling och sociala aktiviteter.
- tydliga träningstider – paragrupp eller inkludering i ordinarie grupper.
- intresseanmälan eller kontaktperson (namn, telefon, e-post).
- FAQ: parkering, ingång, tillgänglig toalett, vad man behöver ta med sig.

Exempel på introduktionstext

Vi är stolta över att vara en förening för alla. En av våra prioriterade målgrupper är spelare med funktionsnedsättning. Där vi vill ta ett helhetsgrepp kring rekrytering, utveckling och långsiktig hållbarhet. Vårt mål är att skapa rätt förutsättningar och ge varje individ de möjligheter som behövs för att kunna delta, utvecklas och trivas i vår verksamhet.

Vi ser detta som en självklarhet!

För att parautövare ska ha samma möjligheter till ett aktivt liv arbetar vi aktivt med samarbeten. Vi samarbetar nära med SBTF och andra aktörer i vår närhet för att testa och utveckla arbetssätt som gör det enklare att rekrytera och behålla parautövare. Tillsammans skapar vi tydliga strukturer, rutiner och verktyg som underlättar för både spelare, anhängare och ledare.

Våra fokusområden

Inkluderande träning

Alla spelare ska känna sig välkomna oavsett nivå och förutsättningar. Vi ska försöka göra allt vi kan för att just du ska hitta rätt träningsgrupp och nivå.

Samarbete inom kommunen

Vi håller kontakten och samarbetar med flera instanser i vår närhet så som kommun, fritidsförvaltningen och socialförvaltningen. Dessa förvaltningar har bra kännedom och möjligheter att nå ut till alla tänkbara parautövare. Därifrån får vi även rätt förutsättningar kring kunskap så att vi kan kvalitetssäkra vår verksamhet på bästa sätt.

Samarbete med skola, sjukvård och habiliteringar

Vi når potentiella utövare i skol- och vårdmiljöer, vilket gör det enklare för fler att hitta till vår förening och prova på pingis. Genom en nära och kontinuerlig kontakt kan vi tillsammans nå ut bredare och skapa fler vägar in i vår verksamhet.

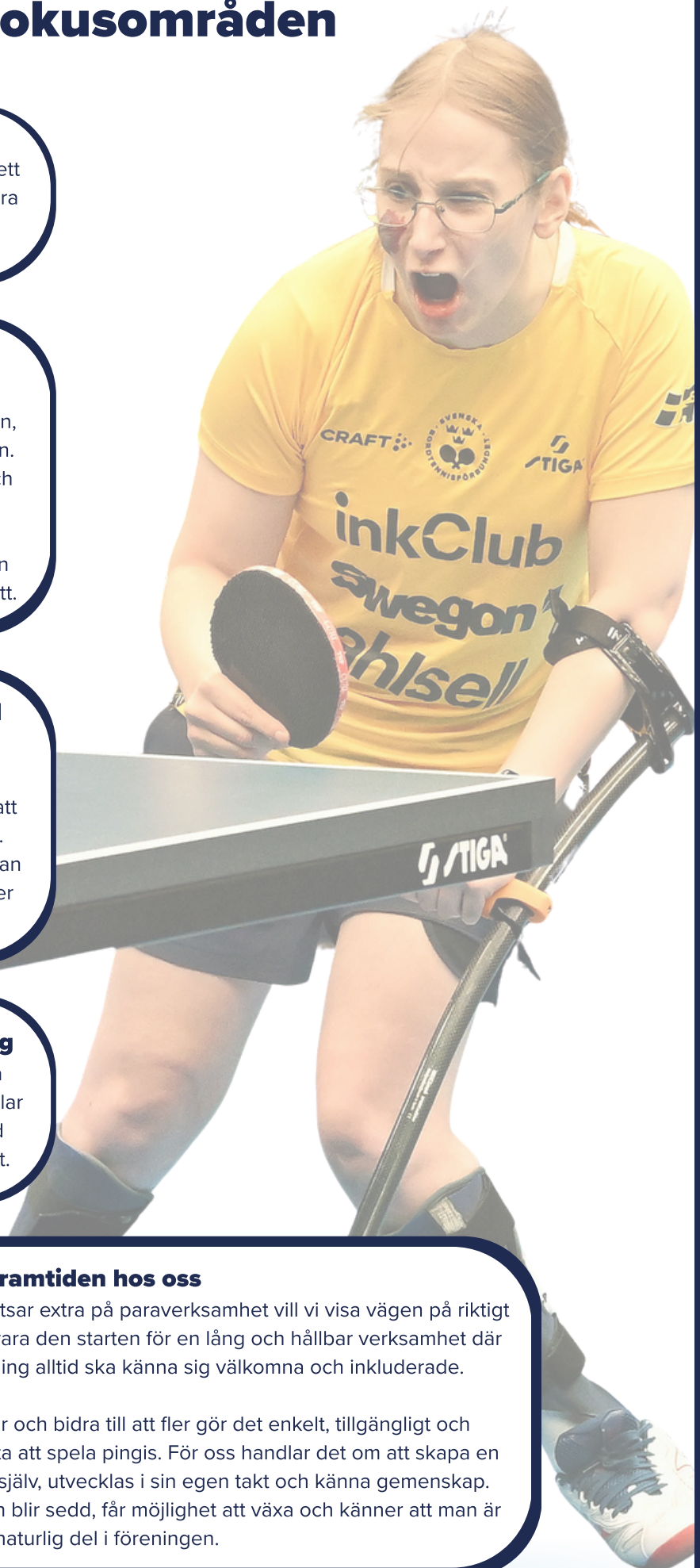
Ansvar och kompetensutveckling

Vår förening tar ansvaret att stötta andra föreningar att satsa mer på para. Vi utvecklar kunskap och arbetssätt tillsammans med föreningar och organisationer i vår närhet.

Framtiden hos oss

Genom att vara en förening som satsar extra på paraverksamhet vill vi visa vägen på riktigt och inte bara med ord. Detta ska vara den starten för en lång och hållbar verksamhet där spelare med funktionsnedsättning alltid ska känna sig välkomna och inkluderade.

Vi vill inspirera andra föreningar och bidra till att fler gör det enkelt, tillgängligt och välkomnande att börja och fortsätta att spela pingis. För oss handlar det om att skapa en miljö där varje individ får vara sig själv, utvecklas i sin egen takt och känna gemenskap. Alla förtjänar en aktiv fritid där man blir sedd, får möjlighet att växa och känner att man är en naturlig del i föreningen.



3. Se över hallen och omgivningen

Föreställ er att ni sitter i rullstol eller har svårt att gå och se över:

- huvudentrén. Är det automatisk dörröppnare, eller är det en tung dörr?
- vägen in till hallen. Är det lätt att hitta och finns det tydliga skyltar?
- framkomlighet mellan hagar och bord. Är det för trångt på vissa ställen?
- bordtennisborden. Är de av modellen utan balk så att spelare i rullstol kommer under.
- ytor runt omkring. Är caféteria/viloplatser på en tillgänglig yta?
- anslagstavla. Kommer alla åt den så att de ser nödvändig information.
- omklädningsrum och toaletter. Är klädhängare i lagom höjd och toaletterna anpassade?

4. Samarbete inom distriktet

Boka in återkommande möten med:

- RF-SISU.
- Parasportdistrikt.
- Bordtennisdistrikt.

Försök att få ihop möte samtidigt med alla parter och SBTF också.

De kan bidra med:

- ekonomiskt stöd.
- utbildning inom rätt områden.
- kontakter som ledare till fler utövare.
- processledning för att kunna stötta er.

SBTF:s stöd är en start – långsiktig utveckling kräver fler samarbeten.

5. Samarbete lokalt

Knyt kontakter med:

- kommunen, fritidsförvaltningen och socialförvaltningen.
- anpassad skola. (*Spelare med IF – Intellektuell funktionsnedsättning*).
- ordinarie skola. (*Liten chans att faktiskt hitta någon med fysisk funktionsnedsättning, men försök få rektor/lärare/idrottslärare att få ut info till berörda som de känner till.*)
- habilitering/rehabilitering.
- hälso- och sjukvård.
- andra idrottsföreningar. (*Samarbeten över idrottsgränssarna kommer locka fler deltagare överlag*)
- företag.

- Att få besöka eller få besök av ovan nämnda skolor, instanser eller organisationer är chansen stor att ni når många direkt eller indirekt.

- Kontakta också gymnasieprogram inom barn och fritid samt vård och omsorg, för att sprida information via exempelvis elevernas praktik.

- Vänd er även till företag där ni kan visa att ni satsar på idrott för personer med funktionsnedsättning. Det kommer öka era chanser till sponsoravtal.

6. Ledare och anpassning

En ledare som håller i paraträning bör vara:

- nyfiken och inkluderande.
- en som vågar anpassa träning och tänka utanför boxen.
- en som ser individen på ett naturligt och okomplicerat sätt.

Utbildningar kring parasport: <https://parasport.se/>

Bordtennisutbildningar: <https://sbt.se/>

Allmänna träningskort: <https://parasportskolan.se/>

Skapa trygg start med att:

- alltid prata med och till spelaren, även om kommunikationsbegränsningar skulle kunna finnas.
- anpassa tempo i både samtal och träning efter behov utan att överdriva.
- ha tydliga instruktioner efter behov. Berätta övningen och visa övningen.
- leka på ett seriöst sätt. Paraspelare kan behöva träna extra på koordination så gör det roligt.

7. Bjud in till aktivitet

Arrangera öppet hus med prova-på:

- marknadsför via sociala medier, samarbetspartners och andra föreningar.
- ha fortsättningsträning klar så att spelsugna kan börja snabbt.
- besök skolor och habilitering.

Var uppsökande och vänta inte på att spelare ska hitta till er. Våga ta kontakt med tänkbara parautövare i alla miljöer.

8. Inbjudningar

Skapa en enkel, men inspirerande och lockande inbjudan.

- tydlig rubrik.
- kort text.
- bild på paraspelare.
- QR-kod till hemsida eller intresseanmälan.

Använd gärna bilder från [SBTF:s Flickr](#).
(Ange fotograf om ni använder bilder).

Behöver ni tips och idéer eller hjälpa att göra en inbjudan - hör av er.





#PINGISEFÖRALLAÖVERALLT

#PINGISFÖRALLAÖVERALLT



www.sbtf.se



@svenskbordtennis

Svenska Bordtennisförbundet

Foto

Manfred Schillings, Svenska Bordtennisförbundet

Kontakt

Alexander Öhgren, 070-347 24 20

alexander@sbtf.se