

KOM IGÅNG MED

PARAINNEBANDY

Den här broschyren är en guide för föreningar som har ett intresse av att starta upp parainnebandy.



KOM IGÅNG MED PARAINNEBANDY

Parainnbandy är ett **samlingsnamn** för de spelformer av innebandy som riktar sig till personer med **funktionsnedsättning** som gör det svårt att delta i traditionell innebandy. Inom svensk parainnbandy finns det tre spelformer. **Stående innebandy** för personer med intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, **rullstolsinnebandy** som riktar sig till personer med rörelsenedsättning samt **elinnebandy** som riktar sig till personer med grav rörelsenedsättning.

Den här broschyren är en guide för föreningar som har ett intresse av att starta upp parainnbandy.

STEG 1 - FÖRBEREDELSE

Det första ni behöver göra är att se till att förankra intresset att starta upp parainnbandy i föreningens styrelse som därefter får besluta om uppstart av ny verksamhet. Det är viktigt att få med föreningen som helhet. Hänger verksamheten på en enskild person blir den väldigt sårbar och chansen att parainnbandy finns kvar i föreningen över en lång tid minskar drastiskt.

Syfte och målsättning

Det är viktigt att fastställa ett tydligt syfte varför föreningen vill starta och bedriva parainnbandyverksamhet samt vad målsättningen med det är. Viktigt är att det finns kontinuitet och långsiktighet för målgruppen, att föreningen har en rimlig målbild över var man befinner sig om några år samt att en plan för hur parainnbandy blir en naturlig del av föreningens verksamhet. Detta kan säkerställas genom att någon i styrelsen har ett särskilt ansvar över parainnbandy och att parainnbandy är en stående punkt på styrelsemöten.

För vem?

Ni behöver också fastställa vilken målgrupp föreningen önskar starta parainnbandy för, både utifrån ålder och funktionsnedsättning.

Elinnebandy

Som den enda idrotten i Sverige ger elinnebandy personer med grav rörelsenedsättning möjligheten att utöva en lagsport. Idrotten passar många åldrar och i regel delas lag upp mer utifrån nivå än ålder. Elinnebandy utövas på en mindre spelplan med låg sarg, målburarna är lägre och bredare än ett traditionellt innebandymål. Varje lag har tre spelare åt gången på plan och det finns ingen specifik målvakt. Spelarna sitter i specialbyggda stolar med ett klubb-blad längst fram. Stolarna har tre hjul, körs på el och styrs med en joystick. Reglerna liknar den traditionella innebandyns regler, men kompletteras med en rad tillägsregler anpassade för elinnebandy.



ATT TÄNKA PÅ

Rullstolsinnebandy

Rullstolsinnebandy riktar sig till personer med rörelsenedsättning som vill spela innebandy. Det är en snabb och tekniskt sport som passar den mer erfarna spelaren likväl som nybörjaren, man spelar utifrån sina egna förutsättningar. Även rullstolsinnebandy passar alla åldrar och lagen delas i regel upp utifrån spelnivån.

Spelformen liknar i hög utsträckning den traditionella innebandyn, där de största skillnaderna är att spelarna sitter i rullstol och att även målvakten tillåts använda innebandyklubba samt att det finns ett tjugotal tilläggsregler. Rullstolsinnebandy spelas på en fullstor innebandyplan där varje lag har fem utespelare och en målvakt.

Stående innebandy

Precis som namnet beskriver är stående innebandy en spelform där innebandyspelaren står upp och spelar efter sina förutsättningar. Spelformen är främst riktad till personer med intellektuell funktionsnedsättning eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Det vanliga även här är att samtliga åldrar spelar tillsammans, men det finns behov av grupper inriktade mot barn och ungdomar. Stående innebandy spelas i två former, på fullstor innebandyplan där varje lag har fem utespelare och en målvakt eller på en mindre plan där varje lag har tre utespelare och en målvakt. Olika utformning av spelformen tillsammans med nivåindelade klasser skapar en flexibilitet som ökar möjligheten för fler att delta, oavsett förutsättningar. Stående innebandy passar både de som spelat länge och de som är helt nya till sporten.

Innan ni är redo att komma igång med verksamheten behöver frågor kopplat till ledare, träningsanläggning samt ekonomi säkerställas.

Ledare

Ni behöver säkerställa att det finns ledare för er verksamhet med relevant kompetens. En rekommendation är att ha minst två ledare som tillsammans har både innebandy-specifik kunskap och kompetens inom parasportens grunder. Om det saknas är det bra att planera för kunskapshöjande insatser för ledarna.

Ta gärna kontakt med ert innebandydistrikt eller parasportdistrikt för hjälp med detta.

Anläggning

Återkommande träningstider i samma anläggning är av största vikt. För många är rutiner avgörande för att skapa en trygghet och en kontinuitet. För andra handlar återkommande träningstider om att underlätta planeringen med transport till och från anläggningen. Eftersom åldersspannet är stort inom parainnebandy är det också viktigt att inte förlägga träningstider för sent.

För stående innebandy är träningsmiljön också extra viktigt att tänka på. En miljö där andra verksamheter inte pågår samtidigt skapar i regel en större trygghet och bättre förutsättningar.



Ekonomi

Precis som i övriga delar av verksamheten är ekonomi viktigt för en fungerande parainnebandyverksamhet. Personer med funktionsnedsättning är en ekonomiskt utsatt målgrupp och låga kostnader kan vara avgörande för att ha möjlighet att spela innebandy.

Som förening behöver ni fastställa vilka ekonomiska möjligheter som finns för att underlätta för paralaget och spelarna. Se över hur föreningen kan hålla medlems- och träningsavgifter på en låg nivå, vilka möjligheter som finns för att bistå med material till spelarna, ge stöd till kostnader för eventuell serie-/cupavgift, med mera.

Har föreningen inte möjlighet att bistå med ekonomiska resurser kan ni se över möjligheterna att söka bidrag för verksamheten. Bidrag att söka kan finnas hos exempelvis innebandyförbundet, parasportförbundet, kommuner eller lokala fonder och stiftelser. Kanske har föreningen någon sponsor/samarbetspartner som kan tänka sig att stötta paraverksamhet lite extra?

STEG 2 - NÅ UT TILL MÅLGRUPPEN

Nu är grunden för en lyckad paraverksamhet lagd och det är dags att gå vidare med att nå ut till den målgruppen ni valt. En bra idé är att börja med att skapa en plan för hur och var ni ska nå målgruppen, hur många deltagare ni kan ta emot för att verksamheten ska fungera samt ha en tydlig plan för när det kommer nya deltagare till ert parainnebandytag.

Rekrytera spelare

Prova på-tillfällen är ett bra sätt att nå ut till målgruppen, gärna på samma tid och i samma anläggning som verksamheten kommer arrangeras framöver. Bra att tänka på är att det inte bör handla om ett enskilt tillfälle, utan flera tillfällen där möjligheten att kravlöst prova på er verksamhet finns. Rutiner är i många fall avgörande för att skapa en trygghet och att få provträna flera gånger kan därmed vara något som krävs för en lyckad rekrytering.

Det kan också vara en idé att vända sig till er kommun eller ert RF-SISU-distrikt och se om de arrangerar någon form av prova på-verksamhet, exempelvis idrottens dag eller idrottsskola riktad till personer med funktionsnedsättning. Ett annat alternativ är att vända sig till anpassad grundskola och/eller anpassad gymnasieskola och se över möjligheterna till skolbesök för att marknadsföra och visa upp parainnebandy. Detsamma gäller dagliga verksamheter, habiliteringsmottagning, LSS-boende, med mera.

Har er förening sociala medier och/eller en hemsida? Se till att ha med parainnebandy där, både i marknadsföringssyfte och för att inkludera verksamheten som en naturlig och självklar del av föreningen. Involvera gärna parasportförbundet, innebandyförbundet och RF-SISU som finns i ert distrikt. De kan vara till god hjälp vid uppstart- och rekryteringsarbete.

Information

Även när det kommer till information som ni önskar nå ut med finns det några saker att tänka på. Försök hålla det så kort och tydlig som möjligt, det är viktigt att både spelare och anhöriga kan ta del av informationen. Det är också viktigt att förmedla vilken spelform det innebär. Det kan vara en god idé att uttrycka det både i bild och text.

STEG 3 - KOMMA IGÅNG

Nu är förberedelserna klara och rekryteringsprocessen genomförd, det är dags att komma igång med verksamheten!

Till en början kanske det inte dyker upp det antalet spelare ni hade hoppats på, men låt inte det få er att tappa hoppet. Se istället till att fortsätta marknadsföra verksamheten och försöka nå ut till målgruppen. Ibland krävs lite tålamod för att det ska bli riktigt bra till slut.

OBS! På baksidan hittar du en checklista så ni inte missar något viktigt när ni ska starta upp er verksamhet!

CHECKLISTA PARAINNEBANDY

- Beslutet att starta parainnebandy är förankrat i styrelsen
- Det är beslutat vilken spelform som ska startas
- Syftet och målsättningarna med uppstarten av parainnebandy är tydliga
- Det är klart med ledare för verksamheten
- Det finns en återkommande träningstid i en idrottshall som är anpassad för målgruppen
- De ekonomiska förutsättningarna för verksamheten är tydliga
- Det finns en plan för rekryteringen (ex. tillvägagångssätt, datum, behov av material, max antal spelare)
- Informationen om parainnebandy är kortfattad och tydlig
- Det finns ett startdatum för träningarna
- Det finns en plan för uppföljning av verksamheten

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDET

Hemsida: www.innebandy.se | Kontakt: info@innebandy.se | Telefon: 08-514 274 00

 @svenskaInnebandyforbundet  @svenskinnebandy