Inbjudan till Idrottshelg

för barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet på MunktellArenan i Eskilstuna, 16-18 oktober 2020

Specialpedagogiska skolmyndigheten

AKTIVA SYNSKADADE

Synskadades Riksförbund

Unga med Synnedsättning

PARASPORT /SÖDERMANLAND

PARASPORT /SVERIGE

Välkomna till höstens prova på helg i Eskilstuna!

I år är allt mer annorlunda än vad det brukar vara. Vi vet ännu inte hur det ser ut i höst, men vi planerar som om vi kan arrangera Idrottshelgen som vanligt. Sker det några ändringar meddelar vi er som anmält er, samt lägger ut information kontinuerligt på vår hemsida.

Vi på Specialpedagogiska skolmyndigheten, Resurscenter syn, bjuder in barn och ungdomar med synnedsättning eller blindhet som är födda år 2000-2012 att delta i höstens idrottshelg. Idrottshelgens syfte är att man ska få prova några olika idrotter och testa i sin egen takt.
I år blir det tolfte året i rad som vi är i Eskilstuna. Vi kommer att hålla till på MunktellArenan i centrala Eskilstuna. MunktellArenan är en av Sveriges mest kompletta idrottsanläggningar för inomhussporter med boende, restaurang, samlingslokaler och idrottshallar. Allt är väl samlat på gångavstånd.
Idrottshelgen arrangeras av SPSM tillsammans med Svenska Parasportförbundet, Parasport Södermanland, SRF (Synskadades riksförbund), US (Unga med synnedsättning) och Riksföreningen Aktiva Synskadade.

Ledare från Svenska Parasportförbundets idrottskommittéer kommer att hålla i en del av aktiviteterna.
Samtliga aktiviteter under idrottshelgen kommer att ledas av erfarna instruktörer.

Du kan anmäla dig till följande aktiviteter under helgen:

Goalball
En lagidrott som spelas med en boll med bjällror i, så att den hörs när den rullar över golvet. Spelplanen har linjer som går att känna. Alla spelare bär ögonbindel samt knäskydd.

Showdown
Ett bordtennisliknande racketspel som spelas med en boll som låter när du spelar. Spelarna bär ögonbindel och handskar. Vi tränar och spelar under ledning av erfarna Showdownspelare.

Elektronskytte
Ett luftgevär med ett speciellt elektronsikte används. Du hör ljud i hörlurar och kan sikta med hjälp av hörseln. I början kanske du behöver hjälp med siktet för att hitta mitten på tavlan.

Klättervägg
Träna dig på att få grepp med händer och fötter och ta dig uppåt på den lodräta väggen. Väggen är hög och har många fästen att greppa tag i.

Friidrott
Prova på olika friidrottsgrenar inomhus såsom längdhopp, höjdhopp, kulstötning och olika löpgrenar.

Dykning
Prova fridykning och sportdykning på olika sätt med snorkel, simfenor, tuber m.m. **Simkunnighet ett krav.**

Simning
Simma fritt, flyt och lek i bassängen eller prova på ett nytt simsätt. **Simkunnighet ett krav.**

Judo
Prova att brottas och ta grepp på varandra. Vi lär oss grunderna i att falla rätt i en sal full av mattor.

Simhopp
Lär dig grunderna i simhopp från bassängkanten och nivåanpassad höjd. **Simkunnighet ett krav.**

Step
Du får lära dig grunderna med hjälp av riktiga järnbeklädda steppskor.

Gym
Träna med gymmaskiner under ledning av erfaren instruktör. Åldersgräns 13 år.

Mattcurling
Curlingstenar med handtag som skjuts iväg på en nålfiltsmatta.
Med teknik och känsla ska du slajda ut din sten närmast tee.

Boccia och Trekamp med boll
I boccia spelar man på en uppmätt plan indelade i lag som spelar mot varandra. Med finurlig teknik och taktik ska man rulla sina klot närmast ”lillen”. I trekamp ingår spelen hörnboll, fackboll och jerkerspelet som samtliga är lugna och trevliga bollutmaningar.

Football ”five a side”
Fotboll för personer med synnedsättning eller blindhet spelas på en plan stor som en handbollsplan. En lagidrott som spelas med boll med bjällror i så att den hörs. Denna lagsport är en av de största i världen för personer med synnedsättning.

Fäktning
Fäktning för personer med synnedsättning är en populär sport i Sydeuropa. På Idrottshelgen är det Riksföreningen Aktiva Synskadade som lär ut hur man hanterar värjan. I fäktning tränar man mycket balans, snabba förflyttningar och orienteringsförmågan.

Gymnastik
Mattgymnastik och hopp i olika former samt enkla övningar i akrobatik. Salen vi är i är full av redskap och mjuka mattor.

Tandemcykling
Paracykling är en internationell cykelsport. Varje ekipage har en erfaren förare. Cyklingen sker inomhus på MunktellArenan. **(längdkrav 1,30**)

Actic konditionsträning
På Actic gym kommer vi få prova på hur olika konditionsmaskiner fungerar, såsom löpband, crosstraining, roddmaskin, mm.

Yoga
Förena kropp och själ genom fysiska rörelser. I yoga tränar man mycket på att andas rätt samt att hitta den inre balansen.

Lördag kväll
Efter middagen blir det självklart en rolig och trevlig kamratfest med disco och framträdanden som arrangeras av Unga med Synnedsättning (US)

Deltagaravgift
Deltagaravgiften är 1200 kr. Den inkluderar aktiviteter, kost, logi och resor för dig och din ledsagare.
Avgiften inbetalas på **bankgiro 680-4983**, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Resurscenter syn, Box 12161, 102 26 Stockholm, samtidigt som anmälan görs.
Dock senast den 14 september.
OBS! Uppge Syfte: Idrottshelg och Organisationskod: G430 samt deltagarens namn vid inbetalning av deltagaravgiften.
Tänk på att deltagarantalet är begränsat, dröj därför inte för länge med din anmälan.

Resekostnader
Specialpedagogiska skolmyndigheten står för dina resekostnader med billigaste färdsätt. Men för att vi ska kunna göra detta behöver ni kontakta våra resebokare via e-post, campus-reception@spsm.se. Du kan även kryssa i rutan i anmälningsformuläret att ni vill bli kontaktad för resebokning. Våra resebokare tar då kontakt med dig. Alla resebokningar skall vara gjorda innan 14:e september. Ju tidigare ni kontaktar oss angående er resa, ju enklare blir det för alla.
Resor bokade med CSN-kort eller Riksfärdtjänst behöver inte godkännas av SPSM.
Övriga bil och taxiresor ersätts ej.

Ledsagare

Du får ta med dig **en** ledsagare, t.ex. en kompis eller ett syskon som är 18 år eller äldre. Ledsagaren ska kunna assistera dig på resan och under hela idrottshelgen. Har du ingen möjlighet att ordna ledsagare så kontakta oss. Specialpedagogiska skolmyndigheten står för ledsagarens kost och logi samt dennes resekostnader från och till deltagarens bostadsort.

Söka bidrag

Ni kan söka bidrag till deltagaravgiften och resan från Synskadades stiftelse, info finns på
http://www.srf.nu/det-har-gor-vi/stipendier-och-fonder/synskadades-stiftelse/
Bidrag går även att söka för deltagaravgiften samt resa med färdmedel som inte betalas av SPSM från din lokala Lions Club, Rotaryorganisationen eller Majblomman.
Tänk på att söka bidrag i god tid innan, ca: 2-3 månader i förväg, då handläggningstiden är lång och det är sällan man beviljas bidrag i efterskott.

Boende

Vi disponerar hotell Clarion Collection Hotell Bolinder Munktell med dubbelrum eller trebäddsrum för boendet. Då detta är ett hotell har vi att rätta oss efter deras bestämmelser när det gäller brandskydd m.m. Det innebär bl.a. att man inte får sova fler i rummen än antalet sängar. Sänglinne och handdukar finns till alla.

Värt att veta

MunktellArenan och hotellet ligger på ca: 10 min. promenadavstånd från Eskilstuna centralstation.
Det är möjligt att checka in under fredagen mellan kl.15.00-21.00. Middagen serveras kl.18.00-20.00.
Klockan 20.00 är det informationsmöte i Konferensen. Det är viktigt att du är där och tar del av informationen om helgen.
På söndagen avslutar vi kl.13.00 och därefter sker hemfärden utifrån era bokningar.
OBS!!!!!!!!! Ta med idrottskläder, gymnastikskor för inomhusbruk, badkläder och badhandduk.

Anmälan

Anmälan är bindande och avgift skall vara oss tillhanda **senast den 14 september 2020. Observera att det ej är möjligt att anmäla sig efter detta datum.**

Gå in på **www.spsm.se/idrottshelg2020** och fyll i formuläret med anmälningsuppgifterna, klicka sedan på **SKICKA ANMÄLAN** för att sända iväg informationen till oss. Ni kommer att få ett bekräftelsemail att vi mottagit din anmälan.
Ett mail med ytterligare information skickas till Er hemadress efter sista anmälningsdagen.

Behandling av personuppgifter kring Idrottshelgen

Vi behandlar era personuppgifter enligt GDPR. För information om hur Specialpedagogiska skolmyndigheten behandlar personuppgifter:
www.spsm.se/personuppgifter

Är det något du undrar över?

Kontakta oss via e-post: idrottshelg@spsm.se

Välkomna!
Anders Nilsson och Lisen Lehman