Inbjudan till Idrottshelg på MunktellArenan i Eskilstuna, 19-21 okt 2018

Specialpedagogiska skolmyndigheten, Resurscenter syn, inbjuder elever med synnedsättning som är födda år 1998-2010 att delta i höstens idrottshelg. I år blir det tionde 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.

Idrottshelgen arrangeras tillsammans med Svenska Parasportförbundet, Parasport Södermanland samt SRF (Synskadades riksförbund).
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:

Ridning/Umgås med hästen
Kom och umgås med hästarna och prova på att rida i Nyby Torshälla Ridklubb.

Goalball
En lagidrott som spelas med en boll med bjällror i så att du kan höra den. Spelplanen har linjer som går att känna. Alla spelare bär ögonbindel.

Showdown
Ett bordtennisliknande racketspel som spelas med en boll som låter när du spelar. Spelarna bär ögonbindel. Vi tränar och spelar i nivåanpassade grupper.

Elektronskytte
Ett luftgevär med speciellt elektronsikte används. Du hör ljud i hörlurar och kan sikta med hjälp av hörseln.

Klättervägg
Träna dig på att få grepp och ta dig uppåt på den lodräta väggen.

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 mm. Simkunnighet ett krav.

Simning
Prova på och testa olika simsätt, eller simma fritt i bassängen. Simkunnighet ett krav.
Judo
Pröva 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 lagom 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
En uppmätt plan där man i lag spelar mot varandra. Med finurlig taktik ska man rulla sina klot närmast ”lillen”.

Futsal (Football ”five a side”)
Fotboll för personer med synnedsättning på mindre plan inomhus. En lagidrott som spelas med en boll med bjällror i så att du kan höra den.

Boxercise
Boxning i gruppträningsform som främst är tänkt som teknik- och konditionsträning, men man lägger även in vissa styrkeövningar.

Gymnastik
Mattgymnastik och hopp i olika former samt enkla övningar i akrobatik.

Tandemcykling
Även i år finns möjligheten att under lördagen få pröva på paracyckling som en valbar aktivitet. Cyklingen sker inomhus.

Friskis & Svettis
För fjärde året på idrottshelgen närvarar idrottsföreningen Friskis&Svettis som bygger sin verksamhet på idén om att träning ska vara styrd av lusten.

Yoga
En ny aktivitet för i år. Förena kropp och själ genom fysiska rörelser.

Lördag kväll
Efter middagen blir det självklart en hejdundrande kamratfest med disco som arrangeras av Unga med Synnedsättning (US)!

Deltagaravgift
Deltagaravgiften är 1100 kr. Den inkluderar 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.
OBS! Uppge Syfte: Idrottshelg och Organisationskod: V430 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.
Du bokar din resa via Specialpedagogiska skolmyndigheten och **måste** kontakta Eva Timén 010-473 50 75 i samband med att du skickar in din anmälan, **senast den 14 september.**
Resor som är bokade med CSN-kort eller Riksfärdtjänst behöver inte godkännas av eller beställas genom Eva.
Övriga 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 deltagarens bostadsort.

Söka bidrag
SRF har i år möjlighet att i viss mån hjälpa till med ett ledsagarbidrag till dem som har svårt att hitta en ledsagare. Ta i så fall i god tid före kontakt med Christine Hèli på SRF christine.heli@srf.nu för mer information.

Ni kan även söka bidrag till deltagaravgiften från Synskadades stiftelse, info finns på http://www.srf.nu/det-har-gor-vi/stod-och-service/stipendier-och-fonder/

Bidrag går även att söka för resor, ledsagare och deltagaravgift från den lokala Lions Club, Rotaryorganisationen eller Majblomman.

Boende
Vi disponerar hotell Clarion Collection Hotell Bolinder Munktell med dubbelrum/trippelrum 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. Säng och sänglinne finns till alla.

Klassificering av synnedsättning
Deltagarna anmäler sig i klass S1, S2/S3 och S4 enligt gällande klassificeringsregler.

Synförmåga på bästa ögat med eventuella glasögon eller linser avgör vilken klass en deltagare skall anmälas i.

- Klass S1: Synskärpa 0,0 eller ljusuppfattning
- Klass S2/S3: Synskärpa högst 0,10
- Klass S4: Synskärpa mer än 0,10 men högst 0,30

Värt att veta
MunktellArenan och hotellet ligger på c:a 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 20.30 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.
OBS! Sängkläder finns.
Anmälan

Anmälan är bindande och avgift skall vara oss tillhanda **senast den 14 september 2018.**
Observera att det ej är möjligt att anmäla sig efter detta datum.

Gå in på **www.spsm.se/idrottshelg2018** och fyll i formuläret med anmälningsuppgifterna, klicka sedan på **SKICKA ANMÄLAN** för att sända iväg informationen till oss. Behöver du hjälp att fylla i anmälningsblanketten ringer du till Anders Nilsson 010-473 51 11 eller till Percy Andersson: 010-473 51 06
Om du inte får svar, lämna då ett meddelande så ringer vi upp. Ni kan också kontakta oss via mail: idrottshelg@spsm.se .
Ett bekräftelsebrev med mer information skickas till Er hemadress efter sista anmälningsdagen.

Samtycke för utskick i samband med inbjudan till Idrottshelger
På grund av den nya dataskyddslagen, GDPR, som ersätter den tidigare PUL-lagen är vi nu tvungna att få ert samtycke om att få skicka ut information om Idrottshelgerna. Blanketten finns som en bifogad fil i detta utskick. Den går även att få hemskickad som fil, kontakta oss på idrottshelg@spsm.se

Är det något du undrar över?
Kontakta oss via e-post: idrottshelg@spsm.se

Välkommen!

Anders och Percy

Specialpedagogiska skolmyndigheten

Synskadades Riksförbund

PARASPORT /SVERIGE

PARASPORT /SÖDERMANLAND