

SWEDEN  
TRIATHLON

# Triathlon tillsammans

- En kartläggning av inkluderingsarbetet inom Svensk triathlon

Framtagen av Camilla Oldberg

SWEDEN  
TRIATHLON

*”Jag var med på ännu ett klubbmästerskap igår.  
Det är så roligt att kunna vara med!” - Ida*

Detta är ett citat från en av våra paratriathleter som hållit på med triathlon i tre år. Hon har lånat utrustning av förbundet, är medlem i en av våra föreningar, deltar flitigt på våra tävlingar och ställer upp som funktionär.

Hennes resa symboliserar målet med vårt arbete. Att skapa förutsättningar för att kunna delta och att bli del av gemenskapen, precis som alla andra.

## Inledning

Denna rapport är en del av Svenska Triathlonförbundets arbete inom ramen för RF:s projektstöd Jämställdhet och inkludering 2025. Förbundet har beviljats medel för att genomföra en kartläggning, kompetenshöjande insatser, rekrytering och involvering av underrepresenterade målgrupper samt analys och utvärdering av jämställdhets- och inkluderingsarbetet i linje med Strategi 2025.

Svenska Triathlonförbundet har under lång tid arbetat aktivt med jämställdhet, där kvinnor och män ges lika möjligheter. Detta har bidragit till ett gott rykte inom sporten, vilket bland annat uppmärksammades i det europeiska projektet Gold Sport, där förbundet tilldelades en guldmedalj för sitt jämställdhetsarbete.

Trots detta finns kvarstående utmaningar, särskilt när det gäller inkludering av underrepresenterade grupper. Mot den bakgrunden har förbundet valt att fokusera projektstödet på just inkludering av personer med funktionsnedsättning. Syftet med denna kartläggning är att ge en bild av nuläget i förbundets inkluderingsarbete, identifiera styrkor och utvecklingsområden samt föreslå åtgärder framåt.

## Bakgrund

Paratriathlon debuterade som paralympisk gren i Rio 2016, där Sverige hade en representant. Detta blev startskottet för ambitionen att etablera paratriathlon i Sverige och göra sporten tillgänglig för fler.

Svenska Triathlonförbundet påbörjade sitt mer strukturerade inkluderingsarbete 2021 genom projektet Triathlon för alla, finansierat av Allmänna Arvsfonden. Projektets målsättning var att inkludera fler personer med funktionsnedsättning i den ordinarie triathlonverksamheten.

Vid projektets start fanns ingen organiserad paratriathlonverksamhet i Sverige och endast ett fåtal aktiva tränade på egen hand. Efter tre och ett halvt år avslutades Arvsfondsprojektet, men arbetet fortsätter idag inom ramen för förbundets ordinarie verksamhet. I dagsläget finns ett trettiotal aktiva paratriathleter i åtta olika föreningar och sporten fortsätter att växa.

## Kartläggning

Kartläggningen bygger på det arbete som gjorts inom ramen för projektet Triathlon för alla och efter projektets slut inom ramen för verksamhetsområdet Paratriathlon samt inom förbundet i sin helhet. Kartläggningen sträcker sig mellan perioden januari 2021 fram till augusti 2025.

## Styrdokument & mål

Svensk Triathlon 2028 är namnet på förbundets långsiktiga strategi som utgör grunden för verksamhetens utveckling. Strategin bygger på förbundets verksamhetsidé, värdegrund och prioriterade verksamhetsområden.

Strategin gäller för åren 2021–2028 och utarbetades tillsammans med medlemsföreningarna. Den fastställdes vid årsmötet 2021 och följdes 2024 upp genom en avstämning, vilket ledde till en omorganisation i fyra kärnverksamheter: Nationell verksamhet, Elit, Marknad & Kommunikation samt Ekonomi & Administration. Nationell verksamhet omfattar barn- och ungdomsverksamhet (inklusive skolsamverkan), vuxenidrott, 65+, paratriathlon och arrangemang. Under 2025 påbörjades även arbetet med en ny strategi som bättre harmoniserar med RF:s nyligen antagna strategi för 2035 och med förbundets nuvarande förutsättningar.

Förbundets verksamhetsidé lyder: "Svensk Triathlon erbjuder träning, tävling och gemenskap för alla." Denna idé är grunden för allt arbete inom förbundet. Utöver detta vilar verksamheten på tre värdeord: Gemenskap, Hänsyn och Engagemang.

- **Gemenskap:** All verksamhet ska genomsyras av ett inkluderande klimat där vi uppmuntrar och motiverar varandra.
- **Hänsyn:** Vi har förståelse och visar respekt för varandra både på och utanför tävlingsarenan. Vi tar hänsyn till individers olika förutsättningar för att skapa en idrott där alla kan delta.
- **Engagemang:** Alla som vill bidra inom Svensk Triathlon ska mötas av en positiv attityd.

I strategin finns även ett särskilt avsnitt för paratriathlon, med mål och aktiviteter för att utveckla området. Ett av målen är att arrangera ett svenskt mästerskap, vilket genomfördes första gången 2023 och därefter årligen. Strategin omfattar också målsättningar om elit med representanter på EM, VM och Paralympics. Andra viktiga delar är att:

- välkomna och underlätta för paratriathleter i föreningsverksamheten
- erbjuda paraklass vid tävlingar
- rekrytera och utbilda ledare och tränare
- uppmuntra och stödja aktiva på alla nivåer

Sammanfattningsvis kan konstateras att inkluderingsperspektivet är djupt förankrat i förbundets styrdokument och mål, och att det utgör en central del av Svensk Triathlons verksamhet.

## Representation

Vi ser representation som ett nyckelord i inkluderingsarbetet med målet att personer med funktionsnedsättning ska finnas representerade i alla led och i alla verksamheter.

## Organisationen

Personer med funktionsnedsättning finns representerade inom hela Svenska Triathlonförbundet och i våra föreningar. År 2024 invaldes en ledamot med funktionsnedsättning i förbundsstyrelsen, och vi har personer med funktionsnedsättning på ledande positioner i våra föreningar, i organisationen kring våra arrangemang, som funktionärer och i vår domarkår.

## Elitverksamheten

Det är också fastställt att paratriathleter ingår i ordinarie landslag. Vi har ett landslag och en sportchef som inkluderar alla våra främsta utövare. Idag finns ingen paratriathlet upptagen i landslaget, men vi har elitutövare som i framtiden kan komma upp på den nivå som krävs för att upptas i ett landslag.

## Inkludering i praktik och kultur

Vi har under flera tillfällen haft föreläsare med funktionsnedsättning på våra större gemensamma evenemang som vårt årsmöte och vår årliga stora triathlonträff, Fokushelgen som bidragit med viktiga perspektiv och erfarenheter. Under perioden 2021–2023 hade vi även en medarbetare med funktionsnedsättning anställd på förbundet. Vi ser mångfald som en styrka som berikar verksamheten, bidrar till ett öppnare klimat och ökar medvetenheten om vikten av inkludering.

*”Jag som bara kunde simma ryggsim kan crawla nu. Det trodde jag inte var möjligt och jag har mött massor av härliga människor både inom vårt para-community och övriga triathlon Sverige”.*  
- Eva-Lena

## Tillgänglighet

Svenska Triathlonförbundet arbetar på flera sätt för att göra sporten mer tillgänglig. På utrustningssidan har vi införskaffat exempelvis anpassade cyklar och portabla ramper för att underlätta deltagande. Inom träning används hjälpmedel som Aqua Talk, en kommunikationsutrustning för simning, vilket bland annat kan stödja personer med synnedsättning.

Vid tävlingar arbetar vi för att våra evenemang ska erbjuda anpassade toaletter, handikapparkeringar, portabla ramper och resurspersoner, så kallade personal handlers, som kan stötta deltagarna vid växlingsmomenten. Vi avser också att vara så tydliga som möjligt i förutsättningarna som finns runt respektive arrangemang. Att tydligt beskriva bansträckning, underlag, banans kupering med mera är också en fråga om tillgänglighet som underlättar deltagande (för alla!).

Vi arbetar på flera sätt för att möta behoven hos våra aktiva när det kommer till kommunikation. Vi har under flera år haft teckenspråkstolkare närvarande vid föreläsningar, läger och andra sammankomster. Vi använder både berättarröst och textning i digitalt material samt är noga med att använda tydliga kontraster i visuell kommunikation.

För att sänka de ekonomiska trösklarna sker samverkan med Fritidsbanken, där alla får möjlighet att kostnadsfritt låna utrustning, vilket gör sporten tillgänglig för fler. Tillsammans med Fritidsbanken och Svenska Cykelförbundet sker dessutom ett arbete för att öka andelen anpassade cyklar i Sverige.

## Kompetensutveckling och utbildning

Tidigt under Arvsfondsprojektet Triathlon för alla lades stort fokus på utbildning. Kunskapsnivån hos tränare, föreningar, arrangörer och övrig personal på kansliet var inledningsvis låg.

Under 2021 hölls flera utbildningar genom samverkan med Parasport Sverige. Det var utbildningarna "Ett gott bemötande" och Tillgänglighet på idrottsanläggningar" som vid flertalet tillfällen erbjöds våra föreningar. Under 2022 och 2023 skapades egna utbildningar inom områdena bemötande och tillgänglighet för föreningar samt ett arrangörsstöd. Flertalet medarbetare på kansliet samt representanter från styrelsen har gått Parasport Sveriges nya utbildning Parasportens grunder. Medarbetare på kansliet samt nyckelpersoner i våra föreningar runt om i landet, har aktivt deltagit i flera insatser inom ramen för Kompetenslyftet, Svenska Parasportförbundets och Riksidrottsförbundets satsning på att stärka kompetensen om parasport inom idrottsrörelsen.

Under 2021 och 2024 gick två medarbetare på förbundet samt två resurspersoner en utbildning via Mittuniversitetet. 2021 hette utbildningen Träninglära parasport 7,5 hp. 2024 hade utbildningen omvandlats till en uppdragsutbildning för förbund och föreningar där även Parasport Sverige stod som avsändare. Utbildningen hette då Parasport för idrottsförbund och idrottsförening 7,5 hp. Under hösten 2024 skulle ytterligare tre personer gå. Tyvärr blev utbildningen inställd.

Under de senaste två åren har det skett ett omtag gällande förbundets ledarutbildningar. I samband med att vår Tri4Fun-utbildning lades upp på Kunskapsarenan utökades också utbildningen med ett kapitel om paratriathlon där vi belyste områden som bemötande, tillgänglighet, klassificering med mera. Utöver den teoretiska delen i våra utbildningar hålls också fysiska ledarbooster där våra tränare och ledare får träffas och vidareutbildas. Dessa träffar har vi lagt så att de sammanfaller med olika aktiviteter för våra parautövare. Ledarna gjorde till exempel studiebesök under ett läger och vid ett annat tillfälle genomfördes ett gemensamt cirkelträningsspass för parautövare och ledare för att ledarna i praktiken kan få en inblick i hur man enkelt kan anpassa övningar för att alla ska kunna delta.

Tillsammans med Svenska Cykelförbundet har vi tagit fram en pilotutbildning för tandem-piloter och personer ur vår styrelse, medarbetare på kansliet och föreningsrepresentanter har gått utbildningen.

## Nuläge i siffror

- Aktiva paratriathleter: Ca 30 utövare från 1 utövare vid projektets start 2021.
- Föreningar med paraverksamhet: 8 st från 0 föreningar vid projektets start 2021.
- Klassificerade paratriathleter: 14 st från 2 st vid projektets start 2021.
- Svenska tävlingar med paraklass under 2025: 6 st från 0 vid projektets start 2021 även om det förekommit att paratriathleter deltagit i motionsklass vid tävling tidigare.
- Antalet utbildade piloter/guider: 25 st från 0 innan projektets start 2021.

## Utmaningar

Arbetet stöter förstås på utmaningar. De främsta utmaningarna som vi har detekterat är:

**Ekonomi:** Det är svårt att införskaffa ekonomiska medel för att driva arbetet. Den främsta kostnaden ligger på att hålla en person anställd som ansvarar specifikt för inkludering av personer med funktionsnedsättning. Oavsett område man arbetar med så behöver någon delegeras ansvar för att driva en fråga, annars riskerar den att falla mellan stolarna.

**Rådande regelverk:** De regler som finns för LOK-registrering för personer med funktionsnedsättning är svåra för oss som individuell idrott att uppfylla.

**Tillgång till resurspersoner:** Det behövs ofta extra händer och fler ögon för att stötta personer med funktionsnedsättning. Det kan handla om att hjälpa en person upp och ner ur vattnet i samband med simning eller ledsaga en person med begränsad syn. Personer med synnedsättning behöver också en guide att träna och tävla med.

**Att få med föreningarna på tåget:** Våra föreningar bedrivs nästan till hundra procent av ideella krafter. Personer i ledande positioner i våra föreningar och tränare har andra heltidsjobb och föreningslivet bedrivs som en fritidssysselsättning där man också ofta har en egen passion för triathlonsporten och vill lägga fokus på sin egen träning. Det upplevs av många som för mycket att ta på sig extra ansvar eller uppgifter utöver de man redan har.

**Kunskapsbrist:** Vi upplever att många tror att det är "svårare än det är" med inkludering. Man slår ifrån sig med ursäkten: "det där kan jag inget om" och med det menar man att man inte har för avsikt att engagera sig. Det upplevs som för svårt och man är rädd att göra fel.

## Möjligheter

Det finns alltid utmaningar, men det viktiga är att identifiera dem och arbeta vidare för att hitta lösningar. Ekonomin är en av de största utmaningarna, men förbundet arbetar aktivt med att söka medel öronmärkta för paraverksamheten genom fonder, projektstöd från RF samt samarbeten med externa partners.

När det gäller regelverket har vi lyft med RF hur dagens system påverkar mindre förbund, särskilt individuella idrotter, och bett om en översyn. Parallellt fortsätter vi vårt dagliga arbete med att förbättra de övriga utmaningar vi möter, även om det ibland går långsammare än önskat, så går det stadigt framåt.

En starkt bidragande faktor till den utveckling som skett är representation. Att bjuda in personer med funktionsnedsättning som föreläsare till våra gemensamma sammankomster har gett många nya insikter. Våra gemensamma läger, där paratriathleter tränar tillsammans med motionärer och Age Group triathleter, har också ökat engagemanget. Bland annat har fler velat ställa upp som guider för personer med synnedsättning efter våra gemensamma träffar.

Vi ser tillbaka på flera aktiviteter som särskilt framgångsrika för ökad inkludering:

- Gemensamma läger i Sverige och utomlands
- Ledarträffar med inkluderande parafokus
- Workshops med paratriathleter och arrangörer för att få en ökad förståelse för behov, utmaningar och smarta lösningar
- Föreläsningar av inspirerande personer med funktionsnedsättning som Sharzad Kiavash och Anders Olsson
- Samarbeten med andra aktörer. Under 2025 genomförs ett certifieringsarbete för tillgängliga motionslopp i samverkan med Svenska Cykelförbundet, Vätternrundan och Fritidsbanken. Ett viktigt steg mot att göra idrotten mer öppen och tillgänglig för alla.

***”Jag är svensk mästare!***

***Det är inte en mening jag trodde att jag någonsin skulle få skriva”.***

***- Andreas***

## Slutsats

Svenska Triathlonförbundet har under de senaste åren tagit stora steg för att göra triathlon mer inkluderande och tillgängligt för personer med funktionsnedsättning. Från att inte ha haft någon organiserad verksamhet har förbundet idag ett trettiootal aktiva paratriathleter i åtta föreningar, årliga svenska mästerskap, utbildningsinsatser för ledare och arrangörer samt representation på styrelsenivå. Detta visar på en tydlig utveckling och ett starkt engagemang i linje med förbundets verksamhetsidé om att erbjuda träning, tävling och gemenskap för alla.

Framåt vill vi fortsätta bygga på denna grund. Vi ser en stor potential i att rikta ännu mer fokus mot barn och ungdomar särskilt genom vårt projekt Skolsamverkan, för att väcka intresse och skapa långsiktig tillväxt. Samtidigt vill vi etablera en stark elitverksamhet och utveckla våra ledarutbildningar för att höja kvaliteten i hela organisationen. Genom ökad samverkan med våra grannländer vill vi också öppna nya dörrar och skapa fler utvecklingsmöjligheter, både nationellt och internationellt.

Förbundet står nu vid ett vägskäl där nästa steg blir avgörande. För att skapa långsiktig hållbarhet behöver arbetet med inkludering integreras ännu tydligare i förbundets strukturer, finansiering och strategi. Det innebär att bygga vidare på framgångarna men också ta itu med de strukturella utmaningarna. På så sätt kan Svenska Triathlonförbundet inte bara uppfylla idrottsrörelsens mål om en inkluderande idrott, utan också bidra med viktiga lärdomar och exempel för andra förbund och idrotter.