



PARADAGEN

Paradagen är ett koncept som kan användas av våra idrottsföreningar för att skapa en prova-på-dag eller ett större event för personer med funktionsnedsättning. Med Paradagen vill vi uppmärksamma och bjuda in till Svenska Budo & Kampsportsförbundets paraverksamheter.

Förhoppningen är att blir en rolig dag med befintliga och nya utövare, där vi bygger broar för möjligheter och visar att alla kan träna budo och kampsport.

INNEHÅLL

1. INTRODUKTION
 2. FÖRBEREDELSE
 3. PARADAGEN
 4. UTVÄRDERING OCH UPPFÖLJNING
 5. BILAGOR
-

INTRODUKTION

Konceptet Paradagen innehåller tips och mallar som ni kan använda för att skapa en prova-på-dag i er idrottsförening. Ni skulle även kunna göra ett större event i samarbete med andra som kommunen, intresseorganisationer eller föreningar i närområdet.

Genom att hålla dagen några veckor in i terminerna så hinner ni förbereda och bjuda in deltagare. Paradagen sker förslagsvis under helgen vecka 11 och 36.

Vi önskar att Paradagen blir återkommande dessa veckor för att få en större spridning och fler samarbeten.

Efter utförd Paradag är förhoppningen är att nya medlemmar har möjlighet att ansluta till ordinarie verksamhet hos er.

FÖRBEREDELSE

1-3 månader innan Paradagen.

Utbildning inför Paradagen?

Rekommendation är att ni går SB&K:s Parautbildning och Kampsportsskolan Para.

- SB&K:s Parautbildning är en grundutbildning för paraverksamhet.
- Kampsportsskolan Para ger kunskap i fysisk litteracitet, övningar för glädjefylld fysisk aktivitet och exempel på hur ni kan locka fler till er förening.

Vad ska ni göra, med vem och för vem?

- Planera dagen. (*Datum, tid, målgrupp, plats.*)
- Ska ni samarbeta med andra och arrangera ett större event?
- Ska ni bjuda in någon att ge ett inspirerande föredrag eller hålla i en workshop?
- Se över möjligheter och eventuella hinder.
- Se till att er förening är tillgänglig. (*Vägen till och från, lokal, bemötande på plats.*)

Vem har ansvaret?

- Vem tar hand om vad? Fördela arbetsuppgifterna som ska göras inför och under Paradagen. Ett tips är att skapa en checklista där ni kan bocka av vad som är klart.

Budget

- Vad är kostnaderna för dagen?
- Ska ni söka något bidrag?

Kontaktnät och marknadsföring

- Skapa ett kontaktnät för eventuella samarbeten och gör reklam riktad till er målgrupp.

(Bilaga 1)

Kommunikation

- Gör en kortare inbjudan med informativ text och en snygg bild eller video. Inbjudan kan ni lägga på er hemsida, i era sociala medier, dela ut i fysiskt format och sprida till lokal press. **(Bilaga 2)**
- Gör ett informationsblad till deltagarna som beskriver hur dagen kommer att gå till. Här kan bildstöd användas och ni kan skriva med eventuella regler och förväntningar.

Anmälan

- Ska deltagarna anmäla sig inför dagen så kan det i sådana fall ske via er hemsida eller på en fysisk blankett.

(Bilaga 3)

PARADAGEN

Dagen hålls förslagsvis under helgen i vecka 11 och 36.

Schema

Detta är ett exempel på hur ett schema för dagen skulle kunna se ut.

Lördag 18 mars, 10.00-15.00

- 10.00-11.00** Öppet hus, fika, tid för frågor och anmälan
- 11.00-11.45** Prova-på-pass (**Bilaga 4**)
- 12.00-12.45** Workshop/Inspirerande föreläsning
- 13.00-13.45** Prova-på-pass (**Bilaga 4**)
- 14.00-15.00** Öppet hus, fika, tid för frågor och anmälan

UTVÄRDERING OCH UPPFÖLJNING

- Hur fungerade dagen? Vad tar ni med er till nästa gång?
- Återkoppla till ert nätverk och personerna som provade-på.
- Ge erbjudande om ett nytt träningstillfälle eller hjälp att anmäla sig till ordinarie verksamhet.

BILAGOR

1. KONTAKTNÄT

Genom att skapa ett kontaktnät kan ni enklare kommunicera till er målgrupp och se till att vägen in i idrottsföreningen blir lättare. Kontaktnätet kan exempelvis hjälpa er att dela information och ni skulle kunna fråga om det finns möjlighet för besök och presentation utav er verksamhet.

- Kontakta er kommun, ert distriktsförbund och underförbund för att skapa kontakt och eventuellt be om hjälp.
- Finns det andra föreningar i närområdet som ni kan samverka med?
- Vilka andra enheter finns i ert närområde? Särskola, specialskola, habilitering, vårdenheter och intresseorganisationer är några exempel att leta efter.

MARKNADSFÖRING

Gör riktad reklam där er målgrupp finns.

Ni kan även använda konceptet Kampsportsskolan Para som ger tips om hur ni kan nå ut.

- Anordnas det några andra event där ni kan vara på plats och representera er verksamhet?
- Underskatta inte sociala medier såsom Facebook och Instagram. Finns det grupper eller personer där som kan hjälpa er?
- Hur ser er hemsida ut? Är den inbjudande och anpassad för att ge information åt alla?
- Är ni kopplade till Parame.se?

2. AFFISCH

Detta är ett exempel på hur en affisch skulle kunna se ut.



Välkomna till Paradagen 18 mars

Hos oss kan alla träna kampsport.

Paradagen hos oss är för personer i alla åldrar, oavsett kön eller funktionsvariation.

- Kom och provträna eller titta på.
- Inga förkunskaper krävs.
- Du bestämmer själv hur länge du vill delta.
- Kom ensam eller med någon annan, medhjälpare är såklart välkommen!
- Ta med träningskläder om du vill.

Ramschema för Paradagen

10.00-11.00 Öppet hus, fika, tid för frågor och anmälan

12.00-12.45 Workshop/Inspirerande föreläsning

13.00-13.45 Prova-på-pass för alla

14.00-15.00 Öppet hus, fika, tid för frågor och anmälan

Anmäl gärna ditt intresse och via denna länk:

[*Länk till anmälning*](#)

Kontakt oss om du vill veta mer eller har några frågor:

[*Email*](#)

[*Telefonnummer*](#)

3. ANMÄLNINGSBLANKETT TILL PARADAGEN

Detta är ett exempel på hur en anmälningsblankett skulle kunna se ut. Glöm inte att ta hänsyn till GDPR.

ANMÄLAN TILL PARADAGEN

Lördag 18 mars, 10.00-15.00

Allt är frivilligt att fylla i.

FÖRNAMN:

KONTAKTUPPGIFTER:

VILKEN TID DU ÖNSKAR NÄRVARA:

EVENTUELL KONTAKTPERSON:

**FINNS DET NÅGOT SOM KAN VARA BRA FÖR OSS ATT
VETA:**

ÖVRIGT:

4. PROVA-PÅ-PASS

Använd gärna övningar eller hela aktivitetsplanen från Kampsportsskolan Para.

- 1. Hälsa alla välkomna till passet och gör en namnpresentation. Beskriv gärna hur passet kommer gå till och vad som förväntas av deltagarna.**
- 2. 10 minuter uppvärmning**
- 3. 15 minuter teknik**
- 4. 5-10 minuter "roligt"**
- 5. Avsluta med att berätta om er verksamhet och hur man kan börja träna hos er**