



Akershus svømmekrets
inviterer til

Parakonkurransen 2025

Åpent for alle parautøvere med
fysisk funksjonsnedsettelse

Fjellhamar arena, Lørenskog
Søndag 2. november 2025

Start kl. 10:30

(Innsvømming kl. 10:00)





Om konkurransen

Akershus svømmekrets har etablert en tradisjon for en årlig parakonkurranse. Konkurransen er åpen for alle med nedsatt funksjonsevne. En trenger ikke å være med i en svømmeklubb for å kunne delta. Målet er å ha det gøy, få konkurrere, og kanskje vil noen få lyst til å konkurrere mer. Konkurransen er åpen for alle med fysisk funksjonsnedsettelse.

Ta med en venn!

Hvis en utøver har lyst til å ta med en venn, enten dette er med eller uten nedsatt funksjonsevne, så gjør det! Merk i påmelding at utøver + venn skal svømme sammen. Det stilles ingen krav om at vennen driver med svømming, og er vennen litt utrygg i vann så har vi både flyteplater og flytepølser tilgjengelig.

Tidspunkt*

Innsvømming: 10:00

Konkurranse: 10:30

Sted

Svømmehall: Fjellhamar Arena

Adresse: Marcus Thranes vei 96, 1472 Fjellhamar

Parkering i kjelleren (maks 80 plasser).

Bassenget

Bassenget er 25m langt, har 8 baner, klorvann og en vanntemperatur på ca 28 grader.

Kiosk

Lørenskog/Rælingen holder kiosk åpen – og alt er gratis.

Lagledermøte

Vi tar et kort møte i forkant av konkurransen kl 10:30.

Tidtaking

Det blir ingen tidtaking.

Reglement

Dette er en konkurranse uten dømming (ikke-approbert konkurranse). Skulle noen likevel ønske tilbakemelding fra dommer, er dette også mulig å få, da dommere vil være til stede. Barn kan delta fra det året de fyller 6 år



Samtykkeskjema for bilder

Skjema og informasjon ligger sist i invitasjonen. Denne må sendes alle foresatte for utfylling. For deretter sørge for at de sender utfylt skjema til e-post: para@ahsk.no.

Premiering

Alle deltakere får medalje.

Medaljer deles ut etter at alle har svømt.

Påmelding til konkurransen

Påmelding skjer via e-post; para@ahsk.no

Hver klubb/organisasjon/annet sender samlet påmelding for sin gruppe.

I e-posten oppgis navn, kjønn, fødselsår, klubb/organisasjon/annet, avdeling og øvelse.

Hvis utøveren ønsker oppstart i vann, merkes dette med en W etter øvelse.

Hvis utøveren ønsker dommerveiledning, merkes dette med en DV etter øvelse.

Eksempel: Kari Nilsen, dame, 2005, AHSK, 25 m fri W og/eller DV

Påmelding innen 25. oktober 2025 (gjærne i god tid før)

Kontaktpersoner for konkurransen:

Konkurranseseleder	Morten Tronstad	morten@ttm.no	957 07 465
Påmelding	Akershus svømmekrets	para@ahsk.no	406 18 047
Alt annet...	Mona Underdal-Loktu	leder@ahsk.no	406 18 047

Startkontingent

Ingen startkontingent

Øvelsesoppsett 2025

Søndag		
1	25m fri	D
2	25m fri	H
3	50m fri	D
4	50m fri	H
5	4 x 25m fri	MIX

Stafetter

Stafettlag/heat setter vi opp på selve konkurransedagen.

Det er ingen krav til svømmeart på stafetten. Hvis man ikke klarer stille fullt lag er det ingen problem. Stafett er gøy, og alle som har lyst skal få være med!



**Vi i Akershus svømmekrets gleder oss til
å møte alle deltakerne og oppleve
idrettsglede!**

VEL MØTT!

Takk for all god hjelp!



Samtykkeerklæring

Er det greit at det tas bilder og film av deg/ditt barn i idrettslaget?

JA NEI

Er det greit at bildene av deg/ditt barn publiseres på passordbeskyttede nettsider/ lukkede Facebook-grupper?

JA NEI

Er det greit at bildene og ev. filmene av deg/ditt barn blir brukt på idrettslagets åpne hjemmeside og i sosiale medier?

JA NEI

Jeg har lest «Retningslinjer for publisering av bilder og film av barn» som ligger vedlagt.

JA NEI

Vi samtykker herved at idrettslaget tar bilder av meg/vårt barn til ovennevnte bruk.

Loven stiller i utgangspunktet ikke krav til at samtykket skal være skriftlig, men ved bruk av samtykkeerklæringen vil det ikke være rom for tvil om at samtykket er gitt.

Samtykket gjelder for – navn:

Født:

Idrettslag / gruppe i idrettslag:

Signatur:

(Sett kryss dersom barnet ikke kan skrive selv)

Sted / dato:

Navn på én foresatt (dersom barnet er under 15 år):

Signatur foresatt:

Retningslinjer for publisering av bilder og film av barn

Norges idrettsforbund ønsker å sette søkelyset på hvilke regler som gjelder for publisering av bilder og film av våre medlemmer på nettsider, i sosiale medier og i andre publikasjoner. I den forbindelse har Idrettsforbundet laget noen enkle retningslinjer for å bevisstgjøre trenere, ledere, frivillige og foresatte av barn i idrettslag.

Det er viktig å ha respekt for barn og unges integritet og rett til personvern. Noen kan ha særlige grunner for at de ikke ønsker å bli tatt bilde av. I enkelte tilfeller kan bildedeling få uheldige konsekvenser dersom barnet for eksempel bor på hemmelig adresse. Det er en god skikk å alltid spørre om lov før bildet tas.

Hovedregelen er at det alltid skal innhentes samtykke fra alle som direkte eller indirekte kan identifiseres på bildene før de publiseres. Dersom de som er avbildet er under 15 år må samtykke hentes inn både av barnet selv og foresatte. Uønsket publisering kan føre til erstatningsansvar og straffeansvar ifølge åndsverkloven.

Idrettsforbundets retningslinjer:

1. Før bilde eller film publiseres skal det være innhentet samtykke fra alle på bildet, og fra deres foresatte dersom barna er under 15 år.
2. Ved innhenting av samtykke til å publisere bilder og film bør samtykkeskjema brukes. Det er kun et aktivt samtykke som kan gi grunnlag for å publisere bilder og film.
3. Dersom et barn ikke ønsker at bilder eller film skal publiseres skal dette overstyre foreldrenes ønske om publisering.
4. Vær bevisst i hvilke situasjoner det tas bilder eller film. Ta aldri bilder av nakne barn og vær varsom med å ta bilder av lettkledde barn. Vis måtehold ved bruk av fullt navn.
5. Det skal alltid samtykkes særskilt for hvert enkelt bilde eller film som skal benyttes til medier. Et samtykke kreves også ved publisering av bilder og film i lukkede grupper på nett, som for eksempel Facebook, eller andre nettsteder som er passordbeskyttet.
6. Dersom et samtykke trekkes tilbake må publiserte bilder og film slettes.

Norges idrettsforbund oppfordrer alle idrettslag til å gjøre retningslinjene for publisering av bilder og film kjent i idrettslaget.