

● **Niko Salomaa drömde om OS som ung seglare. Han uppfyllde drömmen – som paralympier.**

# All idrott ska ses som idrott

**VASA.** Fokusera på det du kan påverka. Ödsla inte energi på saker du inte kan påverka.

Niko Salomaa konstaterar att hans idrottsgren innehåller mycket livsvisdom. Som seglare måste han anpassa sig efter vädret och omgivningen.

–Segling är något som byggs upp långsamt. En regatta tar en vecka, men media bevakar den bara den sista dagen. Segling är inget sprintlopp som är över på tio sekunder. Man lär sig att allt inte kan ske genast. Man lär sig väldigt mycket tålmod genom segling.

Salomaa hanterar inte bara yttre förhållanden. Han ska också förhålla sig till sin egen kropp.

Under militärtjänstgöringen för nio år sedan skadades Salomaa i en olycka. Han blev förlamad från nacken och neråt. Institutionsvården tog ungefär ett halvår, men han tog sig upp på benen igen.

I dag klarar sig Salomaa, trots ryggmärgsskadan, med käpp kortare sträckor och med rullstol längre sträckor.

På vattnet tar han sig fram i en segelbåt av klassen 2.4mR, en emanskölbåt. "Tvåfyran" är en båttyp som utvecklades i Sverige, men som nu tillverkas främst i Karleby. Det är inte bara de med en funktionsnedsättning som tävlar med tvåfyran. Att manövrera båten kräver taktik och teknik, men inte så mycket fysisk styrka.

–Jag var van vid att träna före skadan. Det var en stor kraftkälla vid sidan av familjen på vägen tillbaka. Jag seglade sedan tidigare och att kunna fortsätta med samma gren blev en livlina och en motivikt till rehabiliteringen. Allt kan inte bara handla om rehab, rehab och rehab för att komma tillbaka, så att man glömmer att leva.

Seglingen är hans egen. Han kommer inte från någon seglingsfamilj. Det här var en av många idrotter han prövade på som barn – och den gren



Niko Salomaa fortsatte segla, men med en ny båttyp. FOTO: PRIVAT

där han kände att han har talang.

Salomaa säger att man inte ska rita upp för snäva cirklar för sitt liv. Om han bara tänker på att handen inte fungerar blir cirkeln liten. Han vill ha stora cirklar som det ryms mycket i – mycket annat än skadan.

Salomaa, som före skadan tävlat på FM-nivå i segling och tävlingsdans, har senare nått den internationella toppen i segling. Han har tävlat i de paralympiska spelen två gånger och i VM flera gånger.

**Vad visste du om parasport före skadan?**

–Väldigt lite, tyvärr. Jag hade en annan uppfattning om vad parasport är, det märkte jag när jag var på de paralympiska spelen, säger Salomaa.

Han beskriver stora tävlingar inför fulla läktare, speciellt under tävlingarna i London 2012.

–Ute i världen är parasport en stor grej, och den kommer att växa i Finland också. Valet av Leo-Pekka Tähti till årets idrottare för parasporten närmare annan sport. Jag ser det som en enda sak. Idrott ska ses som idrott, oberoende av vem som utövar den.

Elitidrott är elitidrott oberoende av om den leder till en plats i de olympiska eller de paralympiska spelen. Den kräver ändamålsenlig träning,

sponsorer, stöd och mental träning.

–Träningen är annorlunda när man har en skada. Man måste lyssna mer på den egna kroppen. Det har jag blivit bättre på efter skadan, säger Salomaa.

Han slutade till exempel träna styrka på gym. Att återhämta sig från den träningen var för tuff. Det gäller att hitta rätt belastning.

Vardagen som studerande utgör en grundbelastning. Salomaa går på fysio- och vattenterapi tre gånger i veckan för återhämtningen.

Sommartid ser det annorlunda ut. En vanlig rankingtävling tar två till tre dagar. Två gånger i veckan är det seglingsträning. Lägg till fysioterapi, den är alltid en del av vardagen.

–Skadan är en del av mitt liv och då måste jag hålla kroppen i skick. Den här kroppen ska jag ha så länge jag är här och då vill jag ta hand om den så bra som möjligt.

På tävlingsresor gäller det att lyssna extra noga på kroppen. Då är belastningen stor.

Förra året, inför Paralympics i Rio, var Salomaa utomlands ungefär halva året. Den problemlösning han ställs inför i studierna är ingenting mot logistiken med en segelbåt. Vågorna efter Rio rullar ännu ett halvt år senare. Salomaa har idrotts-

## PARASPORT

En serie om vilka idrottsmöjligheter det finns i vår region för personer med funktionsnedsättning.

galor, båtmässor och sponsorträffar inprickade. Studierna får ändå mera tid.

**Vilket är nästa mål?**

–Nu vill jag sprida information om den här grenen, få fram fler utövare och få grenen att växa i Finland.

Han har ett par konkurrenter med någon form av fysisk funktionsnedsättning som tävlar aktivt med tvåfyror i Finland.

–På träningar kan antalet vara tio gånger större. Men med en fysisk funktionsnedsättning hänger mycket på om man har en bra dag och kan träna.

Tävlingarna tar heller inte slut. Salomaa vill ha en FM-medalj.

–I VM vet jag inte hur motståndet blir. Det kan hända att det ekonomiska stödet för att tävla minskar i en del länder i och med att seglingen föll ur de paralympiska spelen.

Salomaa hör till exempel till seglingslandslaget, men får inte längre något stöd från Finlands Paralympiska Kommitté.

**Känner du att du har fått de möjligheter du velat ha inom parasport?**

–Det finns saker som borde förbättras. Ibland går utvecklingen i rätt riktning och ibland i fel, men oftare i rätt riktning. Som finländare har jag goda möjligheter att hålla på med parasport. Vi har många grenar och grenförbund. Inom parasport handlar det snarare om att ta hjälp av rätt personer. Man måste ta initiativ och ta reda på var man kan hålla på med en viss gren. Vill man pröva en gren så går det nog. Vi har ingen elit inom alla paralympiska grenar i Finland, men de går att utöva. Det här är inte självklart i till exempel Sydamerika.

**Josefin Torrkulla**  
josefin.torrkulla@vasabladet.fi  
06-7848 311



## Ingen segling i nästa Paralympics

**Ett missförstånd eller ett misstag ledde till att segling togs bort ur de paralympiska spelen. Nu sätts hoppet till Beijing 2024.**

### PARASPORT

**VASA.** Segling finns inte med i nästa paralympiska spel. Grenen föll bort för snart två år sedan på grund av att Internationella paraseglingsförbundet (IFDS) inte svarade på Internationella Paralympiska Kommitténs (IPC) förfrågan om antal länder där idrotten utövas.

Antalet länder hade räckt till – ifall

ett svar skickats in. World Sailing, den internationella takorganisationen för segling, tog itu med saken, men loppet var redan kört. I Tokyo 2020 tävlas det alltså inte i segling i de paralympiska spelen.

Nu sätts hoppet i stället till Beijing 2024.

–Vi strävar efter att få tillbaka seglingen på det paralympiska programmet och det finns hopp. Men det här är ett politiskt spel och har man en gång förlorat sin plats så är det svårare att komma tillbaka, säger Samuli Salanterä, ordförande för Segling och Båtsport i Finland.

Niko Salomaa är övertygad om att seglingen blir en paralympisk gren igen.

För hans egen del är framtida paralympiska spel ingen omöjlighet. 2012 var Salomaa den yngsta i startfältet i London. Det är vanligt att paraiddrottare har långa karriärer, i synnerhet i grenar som inte är fysiskt krävande.

**Vad betyder det för seglingen att den inte är med i Tokyo 2020?**

–Det betyder mycket för statusen, för allmänhetens och medias intresse för grenen. Har vi inte en topp som kan sikta mot Paralympics så väljer potentiella nya seglare kanske

någon annan gren. Förebilder är väldigt viktiga, säger Salanterä.

Dessutom är segling en gren där de med funktionsnedsättning och de i allmän klass kan tävla mot varandra på lika villkor.

–Jag hittar ingen annan gren där det här är möjligt, säger Salanterä.

–En princip inom paralympisk idrott är att integrera parasport så bra som möjligt. Det sker inte lika bra i någon annan gren som i segling. Därför är det ofattbart att den här grenen fallit ur de paralympiska spelen, säger Salomaa.

**Josefin Torrkulla**

## 2.4mR

"Tvåfyran" är en emanskölbåt som kan anpassas efter seglaren. Det betyder att alla kan segla på lika villkor med den här båttypen.

### Niko Salomaa

- Alder: 28 år.
- Bor och studerar produktionsökonomi i Vasa. Växte upp i Åbo.
- Tävlar i seglingsklassen 2.4 mR.
- Seglar för Turun Pursiseura.

- Har hört till någon landslagsgrupp åtminstone sedan 2011.
- Meriter: 8:e i Paralympics i Rio 2016 och 12:e i London 2012 och 5:e i VM i Tasmanien 2016.

Känns vintern lång för en seglare? Det beror på. Förra vintern seglade Niko Salomaa i Australien. Den här vintern, ett halvår efter paralympics, stannar han på land och satsar på studierna.

FOTO: MIKAEL NYBACKA