

55,48 sekunder i Rio

Berättelse

Det var söndagskväll den 7 augusti 2016. Sarah Sjöström stod vid den olympiska bassängen i Rio de Janeiro i Brasilien. Hon var 22 år gammal. Nu skulle hon simma finalen på 100 meter fjäril, hennes allra bästa gren.

Sjöström hade drömt om OS-guld i många år. Hon var med i sitt första OS redan 2008, men då vann hon inget. Den här gången kände hon sig stark och redo. Hon var redan världsrekordhållare, eftersom hon hade simmat 55,64 sekunder året innan.

Domaren gav signal, och de åtta simmarna hoppade i vattnet. Sjöström startade snabbt och tog snart ledningen. Hon simmade fjärilsim, där båda armarna rörde sig samtidigt och kroppen rörde sig fram genom vattnet i mjuka vågor. Vid vändningen låg hon först, och hon ökade ännu mer på den sista längden.

När Sjöström tog i kanten vände hon sig om och tittade på tavlan. Tiden var 55,48 sekunder. Det var ett nytt världsrekord, snabbare än hennes egen gamla tid. Hon hade vunnit guld. Tvåa kom Penny Oleksiak från Kanada, och trea kom Dana Vollmer från USA.

Sjöström blev mycket rörd. Hon hade blivit den första svenska kvinnan någonsin som vann OS-guld i simning. På prispallen sjöng man den svenska nationalsången, och hon log med tårar i ögonen. Det var ett ögonblick som hela Sverige minns.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
olympisk	som hör till OS, de olympiska spelen
en gren	en sorts tävling, till exempel 100 meter fjäril
en final	den sista och viktigaste tävlingen
en världsrekordhållare	den som har den bästa tiden i världen
en domare	personen som leder tävlingen
en ledning	när man ligger först
en vändning	när man vänder vid bassängens kant
en tavla	en skärm som visar tiderna
en prispall	platsen där vinnarna står
rörd	full av starka känslor

Läsförståelsefrågor

1. Vilken dag simmade Sjöström finalen?
 1. Lördag den 6 augusti 2016
 2. Söndag den 7 augusti 2016
 3. Måndag den 8 augusti 2016
2. Vilken gren simmade hon?
 1. 100 meter frisim
 2. 100 meter fjärl
 3. 50 meter rygg
3. Vilken tid fick hon?
 1. 55,64 sekunder
 2. 55,48 sekunder
 3. 56,46 sekunder
4. Stämmer påståendena? Svara *ja*, *nej* eller *det står inte i texten*.
 1. Sjöström vann OS-guld redan vid sitt första OS 2008.
 2. Hennes tid i Rio var ett nytt världsrekord.
 3. Penny Oleksiak från Kanada kom tvåa.
5. Varför var den här tiden extra speciell för Sjöström? (öppen fråga)
6. Varför tror du att Sjöström blev rörd och fick tårar i ögonen? (inferens)

Facit

1. Söndag den 7 augusti 2016
1. 100 meter fjärl
1. 55,48 sekunder
1. nej (hon vann inget 2008) b) ja c) ja
- Exempel på svar: Det var ett nytt världsrekord och snabbare än hennes egen gamla tid, och hon vann sitt första OS-guld.
- Exempel på svar: Hon hade drömt om guld i många år, och nu hade hon äntligen nått sitt mål.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten ger en närbild av Sjöströms OS-guld i Rio 2016 och kompletterar biografien. Berättelsen står i preteritum; bra för att öva preteritum och tidsord (när, redan, innan, sedan). Tema: en dröm som blir sann efter lång väntan. Be gärna deltagarna berätta om ett mål de väntat länge på.

Diskussionsfrågor

- Har du en dröm eller ett mål som du väntat länge på? Berätta.
- Sjöström tränade i många år innan hon vann. Vad tror du hjälper en människa att inte ge upp?
- Vad gör en stund så speciell att man minns den hela livet?
- **Skriv (4 meningar):** Skriv om en gång då du eller någon du känner äntligen nådde ett mål.

Källor och faktagranskning

- Wikipedia: Sarah Sjöström (engelska) – https://en.wikipedia.org/wiki/Sarah_Sjöström
- Olympics.com: Sarah Sjöström – <https://www.olympics.com/en/athletes/sarah-sjostrom>
- World Aquatics: Sarah Sjöström profil – <https://www.worldaquatics.com/athletes/1000553/sarah-sjoestroem/profile>
- Olympedia: Sarah Sjöström – <https://www.olympedia.org/athletes/112272>

Faktagranskad i juni 2026. Sarah Sjöström föddes 17 augusti 1993 i Rönninge (Salems kommun), Stockholms län. Hon vann sitt första internationella guld (100 m fjäril) vid EM 2008 som 14-åring och blev världsmästare på samma distans vid VM i Rom 2009 som 15-åring, då med världsrekord. OS-guld: 100 m fjäril (Rio 2016), 50 m frisim och 100 m frisim (Paris 2024). Totalt sex OS-medaljer (tre guld, två silver, ett brons). Hon innehar (2026) världsrekorden på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril (långbana). Hon är fortfarande aktiv. I augusti 2025 fick hon sitt första barn, en son. Födelseorten anges i olika källor som Rönninge eller Salem – det är samma plats (Rönninge ligger i Salems kommun).

Berättelser om svenskar · läromedel för svenska som andraspråk. Skapat inom Läromedelsprojektet. Senast uppdaterad 2026-06-12.