

Snabbast i vattnet

Berättelse

Sarah Sjöström föddes år 1993 i Rönninge, söder om Stockholm. Som barn provade hon många sporter, men hon trivdes bäst i simbassängen. Hon tränade ofta, eftersom hon ville bli riktigt bra.

Sjöström var bara 14 år när hon vann sitt första EM-guld i fjärilsim. Ett år senare blev hon världsmästare som 15-åring, och då slog hon också ett världsrekord. Många blev förvånade att en så ung simmare kunde vinna mot de bästa i världen.

Hon är snabbast på korta distanser. Hennes bästa simsätt är fjärilsim och frisim. På de korta loppen är det viktigt att man är snabb från första sekunden.

Sjöström drömde länge om OS-guld. Hon var med i sitt första OS redan 2008, men hon fick vänta länge. Först år 2016, i Rio, vann hon sitt första guld på 100 meter fjäril och blev den första svenska kvinnan som vann OS-guld i simning. Sedan, i Paris 2024, vann hon två nya guld på 50 meter och 100 meter frisim.

Sammanlagt har Sjöström vunnit sex OS-medaljer. Hon har satt många världsrekord. År 2025 tog hon en paus, eftersom hon väntade barn. I augusti samma år fick hon en son. Till slut kom hon tillbaka till bassängen igen. För många unga simmare är hon en stor förebild.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
simbassäng	en stor plats med vatten där man simmar
träna	öva många gånger för att bli bättre
EM-guld	förstaplatsen i Europamästerskapen
världsmästare	den som vinner VM, alltså är bäst i världen
världsrekord	den bästa tiden i hela världen
distans	hur långt man simmar, till exempel 50 meter
fjärilsim	ett simsätt där båda armarna rör sig samtidigt
frisim	det snabbaste simsättet
lopp	en tävling där man simmar mot andra
paus	en tid då man slutar för en stund
förebild	en person som andra vill likna

Läsförståelsefrågor

1. Var föddes Sarah Sjöström?
 1. I Stockholm city
 2. I Rönninge, söder om Stockholm
 3. I Göteborg
2. Hur gammal var hon när hon blev världsmästare?
 1. 14 år
 2. 15 år
 3. 18 år
3. Vilka simsätt är hon bäst på?
 1. Ryggsim och bröstsim
 2. Fjärilsim och frisim
 3. Endast bröstsim
4. Var vann hon sitt första OS-guld?
 1. I Rio år 2016
 2. I Beijing år 2008
 3. I Paris år 2024
5. Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 1. Sjöström vann sitt första EM-guld som 14-åring.
 2. Hon slutade simma helt efter att hon fick barn.
 3. Hennes son heter Erik.
6. Hur många OS-medaljer har hon vunnit sammanlagt? (öppen fråga)
7. Varför tog Sjöström en paus år 2025? (öppen fråga)
8. Varför kan man säga att Sjöström är en förebild för unga simmare? Förklara med egna ord. (inferensfråga)
9. Vad gjorde många människor förvånade när Sjöström var ung? (öppen fråga)

Facit

1. I Rönninge, söder om Stockholm
1. 15 år
1. Fjärilsim och frisim
1. I Rio år 2016
1. ja
2. nej
3. det står inte i texten
- Exempel på svar: Hon har vunnit sex OS-medaljer.
- Exempel på svar: Hon tog en paus eftersom hon väntade barn.
- Exempel på svar: Hon har lyckats mycket genom hård träning, och därför vill unga simmare bli som hon.
- Exempel på svar: Att en så ung simmare kunde vinna mot de bästa i världen.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för samtal om mål, träning och uthållighet. Tema: förebilder och vägen till framgång.

Diskussionsfrågor

- Har du provat någon sport? Berätta vilken och om du tyckte om den.
- Vad tror du behövs för att bli bra på en sport?
- Vem är en förebild för dig? Varför?
- **Skriv (4 meningar):** Skriv om en sak du själv har tränat på och blivit bättre på.

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.