

Världens snabbaste i vattnet

Berättelse

Sarah Sjöström föddes den 17 augusti 1993 i Rönninge, söder om Stockholm. Som barn provade hon många olika sporter, men det var i simbassängen hon kände sig mest hemma. Redan tidigt visade det sig att hon hade en ovanlig talang, och hon tränade hårt flera gånger i veckan.

Genombrottet kom när hon var bara 14 år. År 2008 vann hon EM-guld på 100 meter fjärilsim, vilket gjorde henne till en av de yngsta mästarna någonsin. Ett år senare, vid VM i Rom 2009, simmade hon ännu snabbare och blev världsmästare som 15-åring. Då slog hon dessutom världsrekord. Trots att hon var så ung lät hon sig inte stressas av all uppmärksamhet.

Sjöström är känd för att vara extremt snabb på korta distanser. Hennes specialitet är fjärilsim och frisim, där varje hundra sekund kan avgöra om man vinner eller förlorar. Under många år tävlade hon mot de bästa i världen, men hon fortsatte att förbättra sina tider, vilket gjorde att hon till slut blev en av världens mest framgångsrika simmare.

Den olympiska drömmen tog tid att uppfylla. Sjöström deltog i sitt första OS redan 2008, men det dröjde till Rio 2016 innan hon vann sitt första OS-guld, på 100 meter fjäril. Då satte hon också ett nytt världsrekord och blev den första svenska kvinnan som blivit olympisk mästare i simning. Åtta år senare, vid OS i Paris 2024, vann hon ytterligare två guld – den här gången på 50 meter och 100 meter frisim.

Sammanlagt har Sjöström vunnit sex OS-medaljer och fler individuella VM-medaljer än någon annan simmare i historien. Hon har satt världsrekord på korta distanser, bland annat på 50 m frisim, 100 m frisim och 50 m fjäril. Å andra sidan handlar hennes berättelse inte bara om medaljer. Hon har visat att man kan hålla sig kvar på toppen under nästan tjugo år, även om kroppen blir äldre och nya talanger hela tiden växer fram.

År 2025 tog hon en paus från tävlandet, eftersom hon väntade sitt första barn. I augusti samma år födde hon en son. Sedan dess har hon återvänt till bassängen. Många trodde att hon skulle sluta, men Sjöström verkar inte färdig än. För unga simmare runt om i världen är hon ett bevis på att hårt arbete, tålamod och kärlek till sin sport kan bära väldigt långt.

Ordlista

ORD	FÖRKLARING
talang	en speciell förmåga man föds med
genombrott	när man plötsligt lyckas och blir känd
mästare	den som vinner en stor tävling
världsrekord	den bästa tiden eller prestationen i hela världen
distans	hur långt man simmar, till exempel 50 meter

ORD	FÖRKLARING
fjärilsim	ett simsätt där båda armarna rör sig samtidigt
frisim	det snabbaste simsättet, oftast crawl
hundredels sekund	en mycket liten tidsenhet (0,01 sekund)
uppmärksamhet	när många människor tittar på och pratar om en
framgångsrik	någon som lyckas mycket
individuell	som man gör ensam, inte i ett lag
tålamod	förmågan att vänta lugnt och inte ge upp

Läsförståelsefrågor

- Hur gammal var Sarah Sjöström när hon vann sitt första EM-guld?
 - 14 år
 - 15 år
 - 16 år
- Vad är Sjöströms specialitet i simning?
 - Långa distanser och ryggsim
 - Korta distanser, fjärilsim och frisim
 - Endast simhopp
- Vid vilket OS vann hon sitt första guld?
 - Beijing 2008
 - Rio 2016
 - Paris 2024
- Hur många guld vann hon vid OS i Paris 2024?
 - Ett
 - Två
 - Tre
- Varför tog Sjöström en paus från tävlandet 2025?
 - Hon var skadad
 - Hon väntade sitt första barn
 - Hon ville byta sport
- Stämmer påståendena med texten? Svara **ja**, **nej** eller **det står inte i texten**.
 - Sjöström blev världsmästare som 15-åring.
 - Hon slutade tävla helt efter att hon fått barn.
 - Hennes son föddes i en annan stad än Stockholm.
- Vad menas med att “varje hundraedels sekund kan avgöra om man vinner eller förlorar”? (öppen fråga)
- Texten säger att Sjöström “inte verkar färdig än”. Vad betyder det om hennes framtid? (inferensfråga)
- Varför kan man säga att Sjöström är ovanlig jämfört med många andra idrottare? Ge ett exempel från texten. (öppen fråga)
- Vilket ord i texten visar att hon inte gav upp lätt? Förklara med egna ord. (öppen fråga)

Facit

1. 14 år
1. Korta distanser, fjärilsim och frisim
1. Rio 2016
1. Två
1. Hon väntade sitt första barn
1. ja
2. nej
3. det står inte i texten
- Exempel på svar: Loppen är så jämna att en mycket liten tidsskillnad bestämmer vem som vinner. Det räcker inte att vara snabb – man måste vara snabbast med minimal marginal.
- Exempel på svar: Det betyder att hon troligen vill fortsätta tävla och kanske vinna fler medaljer, trots att hon redan är äldre och har fått barn.
- Exempel på svar: Hon har varit bäst i världen under nästan tjugo år, vilket är ovanligt länge för en elitidrottare.
- Exempel på svar: Ordet “tålmod” eller meningen att hon “inte lät sig stressas”. Det visar att hon var lugn och fortsatte kämpa även när det var svårt.

Bedöm öppna svar efter innehåll, inte efter exakt formulering.

FÖR LÄRAREN

Texten passar för samtal om uthållighet och om vad som krävs för att lyckas på toppnivå under lång tid.
Tema: förebilder, motivation och balansen mellan idrott och privatliv.

Diskussionsfrågor

- Vad tror du krävs för att bli bäst i världen på något? Räcker talang, eller behövs något mer?
- Sjöström fortsatte tävla i nästan tjugo år. Vad kan göra att man orkar hålla på så länge med samma sak?
- Finns det en idrottare eller person som inspirerar dig? Berätta varför.
- Är det rätt att idrottsstjärnor får så mycket uppmärksamhet i media? Diskutera för- och nackdelar.
- **Skriv (5 meningar):** Beskriv en person som du ser upp till. Vad gör hen, och varför är hen en förebild för dig?

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>

Fakta granskad 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.