



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2019





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019	3
ARRANGEMANG	4
PARASIM	5
PROJEKT	6
SAMARBETEN	7
SIMHOPP	9
SIMIDROTTSKOMMITTÉN	12
SIMMARGÅRDEN	13
SIMNING	15
VATTENPOLO	22
ÖPPET VATTEN	23



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

Styrelsen

Styrelsen, som härmed avger sin verksamhetsberättelse för 2019 har haft följande sammansättning:

Ordförande:

Johan Cyréus

Kassör:

Magnus Bornevi

Ledamöter:

Anna Flink, sekreterare

Ulf Hedin

Zsuzsa Martinez

Annica Lööv

Fernando Huerta

Suppleanter:

Jan Blomgren

Ludwig Hareskog

Anställda

Andreas Jonerholm

Annika Gron

Peter Axtelius

Christian Johansson

Alexander Kesenci

Kajsa Hasselström Schmidt

Loyal Karyo

Simmargården

Kjell Ståhlberg, föreståndare

Agneta Longdon

Bo Pettersson

Marianne Höglund

Roberth Eriksson

Teresa Garheden

Johanna Fick

Medlemmar 2019:

1168 medlemmar varav 611 kvinnor och 557 män.

Medlemsavgiften:

200 kronor per medlem

Terminsavgifter:

Mellan 500-3000 kronor, beroende på verksamhet.



ARRANGEMANG – Andreas Jonerholm

Under 2019 genomförde vi ett flertal olika arrangemang – både i egen regi och tillsammans med Stockholms Simförbund.

Galakvällen 19 januari

Kringelsim 16-17 februari

Sydpoolen Knappe Cup 28 september

Sum-Sim Region 9-10 november

KM 14 december





PARASIM – Kajsa Hasselström-Schmidt

Breddverksamheten består av simskole- och träningsgrupper där målet är att utveckla individen i simidrott utifrån dess egna unika förutsättningar. Breddgrupperna tränar 1 gång i veckan.

Tävlingsverksamheten består av en tävlingsgrupp som tränar 3-7 gånger i veckan. Träningen är i stor utsträckning integrerad med föreningens övriga tävlingsverksamhet.

2019 var det 13 parasimmare i de olika verksamheterna.

Vi hade deltagande på de tre stora parasimtävlingarna nationellt, Malmö Open och SM. Parasimmarna har även tävlat flitigt i integrerade tävlingar.

Under 2019 har Nicola St Clair Maitland simmat VM i London. Nicola är uttagen till det svenska landslaget 2019.

Josefine Busk är uttagen till det svenska utvecklings och utmanarteamet 2019.

SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAPS VÄRDEGRUND



ANSVAR

VI ÄR PÅ RÄTT PLATS, I
RÄTT TID, MED RÄTT
UTRUSTNING OCH ATTITYD

VI HÅLLER
NOLLTOLERANS MOT
KRÄNKANDE BETEENDE



RESPEKT

VI ÄR ÖDMJUKA INFÖR
VARANDRAS
EGENSKAPER OCH
FÖRUTSÄTTNINGAR

VI FÖLJER DE REGLER
OCH BESTÄMMELSER
SOM GÄLLER INOM
FÖRENINGEN



TRYGGHET

VI LITAR PÅ
VARANDRA OCH VÅR
MILJÖ

VI TILLSAMMANS
SKAPAR GLÄDJE OCH
GEMENSKAP



PROJEKT

Genom Riksidrottsförbundets och Svenska Simförbundets projekt och satsning inom idrottsmedel har föreningen sökt, fått och genomfört ett flertal projekt vilka listas här:

- Fortbildning för ledare inom simskola
- Breddläger simhopp
- Licenskurser
- SA Gul + Blå
- Tränarkonferens 2019
- Simhoppsläger på Gotland
- Poolkampen - vattenpoloplan
- Plattformen



Genom strategiarbetet i föreningen har flera projekt drivits och bland annat mynnat ut i följande:

- Simskola på Eklundsnäsbadet



SAMARBETEN

Scania

Vår huvudsponsor där vi varit med och arrangerat Scaniamilen.



Telge

En av våra huvudsponsorer där vi arrangerat intensivsommarsimskola för kommunens invånare.



Konsum folkparken

Sponsrar våra instruktörer med frukt varje vecka.



ICA Maxi i Södertälje

Rabatterade priser och inköp inför arrangemang



NEH

Webbshop för att kunna handla medlemsartiklar i.



Actic Sydpoolen AB

Genom en bra dialog med vår hyresvärd Actic Sydpoolen AB har vi ett gott samarbetsklimat i många frågor som rör våra idrottsliga satsningar och möjligheter i badet.



Kontorab

Rabatterade priser på kontorsmaterial och hjälp med produkter vid tävlingar



Rosenborgskolan

Elever får möjlighet i högstadiet att satsa på skola och simning/simhopp med träningar på skoltid.



Vackstanäsgymnasiet

LIU finns som alternativ på Torerkäll-, Telge- och Vackstanäsgymnasierna där gymnasieelever kan kombinera simning med studier.



SISU

Genom Sisu har vi genomfört en rad olika utbildningsåtgärder och materialinköp inom verksamheten.



Södertälje Kommun

Hjälper oss och stöttar oss i många frågor gällande bidrag och i andra föreningssammanhang.



Stockholms Simförbund

Då flera anställda är involverade i olika kommittéer och i andra sammanhang inom Stockholms Simförbund har vi ett naturligt nära samarbete.



Svenska Simförbundet

Många bitar inom simidrotten arbetar vi tillsammans med Svenska Simförbundet.





SIMHOPP – Peter Axtelius

Tränarskap

Tränarteamet har i antal varit desamma som i fjol. Tillsammans har teamet coachat nivåer från nybörjare till mästerskap. Uppdragen har varit av ideell, arvoderad och anställd karaktär.

Uppgifterna för tränare i verksamheten har till exempel varit inskolning av simhoppsteknik hos deltagare, förberedelse inför tävling och tävlingscoachning. Genomförande av aktiviteter för utomstående, till exempel lovträning, skolor, andra föreningar har också förekommit men det har varit färre sådana än tidigare år. Merparten av all vår träning är således riktad mot deltagare i terminsgrupper.

Centralt för teamet har varit att coacha med långsiktigt perspektiv. Allsidighet i träningen är en faktor tränarna värnat om.

Tränarmöten

Cirka en gång i månaden har teamet träffats för uppföljning och utveckling av verksamheten. Ofta har det genomförts möten med formen av lärgrupp och därmed med syftet av folkbildning vilket skett i samarbete med SISU, Idrottsutbildarna.

Parallellt med dessa tränarmöten har vi även genomfört projekt med syfte att fördjupa coachkunskapen och utveckla teamets kompetens att lära ut simhopp.

Uppföljningen mellan ansvarig och tränare har också tätat, i linje med kvalitetssäkring och förbättringsambition.

Funktionärsskap

Vid de arrangemang-tävlingar som klubben genomfört har ett engagerat och tydligt funktionärsskap medverkat. Inom detta område kvarstår ambitionen att rekrytera fler personer för att ha hälsosamma och välfungerande aktiviteter för våra medlemmar. Under hösten kunde vi se resursgruppen pånyttfödas med ny kraft och det har gagnat hoppverksamheten, inte minst med trevliga priser till klubbmästerskapet.

Deltagare

De senaste årens arbete med att skapa ett träningsprogram i verksamheten som tydligt presenterar Simhopp som den estetiska och akrobatiska idrott den är har fallit väl ut. Tränarna upplever alltmer att fler väljer Simhopp för att utveckla just de egenskaper som är viktiga i sporten än tidigare. Deltagarantalet är på liknande nivå som de senaste två åren.

Verksamheten har mer styrts av strävan efter kvalitet och progression än jakt på volymer för att uppnå finansiella mål. Tränarteamets uppfattning är att intresset för specifik simhoppsträning ökat, mot tidigare mer förekommande attityder där aktiviteten mest var för nöjes skull.

Deltagarna har åldersmässigt representerat barn, ungdomar och vuxna.



Träning

Förståelsen och vetskapen om Landträningens vikt för såväl hälsa som bättre progression för simhoppare har lett till ökat fokus på detta område.

Inte sällan har halva träningstider skett på land vilket är i linje med gängse träningskultur såväl nationellt som internationellt.

Extraträningar har varit ett fortsatt inslag i terminsverksamheten och har uppskattats av såväl deltagare som tränare. Vi har funnit att flexibilitet bidrar till intresset för att träna oftare.

Svensk simhoppelinje och nationella tävlingsserier har fungerat som en läroplan för träningen. Varje individ har tränats efter sina unika förutsättningar.

Lovträning

Skollovsträning och Sommarskoj har varit de aktiviteter utöver terminsträning som engagerat flest deltagare.

Tävling

Föreningen har haft deltagare med på samtliga mästerskap: Ungdoms-SM, Junior-SM och senior-SM samt Riksfinalen. Resultatmässigt vill vi särskilt lyfta fram brons på JSM och i grenen flickor synkro 3m.

Hoppare från SSS har deltagit på tävling i Graz som representant för Stockholms Simförbunds distriktslag.

Den svenska rikstävlingen har SSS deltagit på med såväl lokalt arrangemang som hos andra klubbar. Att få fler hoppare att delta i denna och motiverat träna för tävlingens progression kvarstår som ett mål för verksamheten.

Avseende mästerskapspoäng slutade SSS Simhopp på 8:e plats med 257 poäng för 2019.

Övrigt

SSS-are har under året rekryterats för nationella och internationella domaruppdrag.

I juni deltog tränare och hoppare på ett läger under samverkan med Polisen, Neptun och Wisby på Gotland.

SSS har haft både hoppare och tränare med på det nationella Breddlägret i Karlskoga i augusti.

Samarbetet med SGSF (Gymnastik) och andra simhoppklubbar har intensifierats under året. Under hösten gick arbetet med den nya multihallen in i sin slutfas och våren 2020 kommer landträning för simhopp att ha sin uppstart där.

Vid samtliga tävlingar SSS deltagit på har klubben även representerat med domare.

Verksamheten har utbildat tränare inom Svenska Simförbundet, RF och Sörmlandsidrotten. HLR och Livräddning som årlig utbildningsrutin hålls intakt och högprioriterat. Utvecklingskurs – volter och skruvar samt landträningskurs var särskilt uppskattat av teamet.



Summering

Med 2019 har teamet intensifierat sitt arbete med metodsteg och noggrannhet i alla progressionsmoment.

Det är ett enhetligt och accepterat mål i teamet att våra deltagare skall presentera grundkvaliteter för en simhoppare, som stil, elegans och kroppskontroll och framställa det som ett varumärke för Södertälje Simsällskap.





SIMIDROTTSKOMMITTÉN – Fernando Huerta

SIK-medlemmar under 2019 har varit:

Fernando Huerta	Ordförande
Peter Axtelius	Simhopp
Andreas Jonerholm	Klubbchef
Christian Johansson	Simning
Kajsa Hasselström-Schmidt	Simning
Annika Gron	Simning
Alexander Kesenci	Simning

SIK har haft 6 sammankomster under verksamhetsåret från maj månad.

Genom omställning i personalgruppen identifierades att det finns olika lösningar på att tillsätta funktioner istället för personer inom olika områden och att detta kan vara ett tillvägagångssätt under kommande år istället för att dra på sig dyra personella kostnader.

Vattenpolo startad som en ny simidrottsgren i föreningen genom inköp via idrottsmedel av en poolkampen-plan och tillhörande bollar och mössor.





SIMMARGÅRDEN – Kjell Stålborg, Marianne Höglund

På Simmargården bedrivs omsorgsverksamhet för ungdomar mellan 12 - 21 år med lindrig och måttlig funktionsnedsättning/funktionsvariation, autism eller autismliknande tillstånd. Verksamheten har tillstånd för 25 platser.

Ungdomarna tillhör personkretsen enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade). Ungdomarna gick i tio olika särskolor/gymnasium i Södertälje -, Salem - och Stockholms kommun.

Under året har vi marknadsfört Simmargården i olika skolor och i verksamheter som arbetar mot målgruppen. Vi har delat ut informationsblad och bjudit in alla LSS-handläggare i de olika kommunerna (Södertälje, Salem och Nykvarn) till Simmargården för att de skulle få möjlighet att se och höra mer om vår om verksamhet.

Verksamheten

Med hjälp av vår profil **IDROTT, FRILUFTSLIV** och **FRISKVÅRD** fick ungdomarna en möjlighet att pröva på en mängd olika aktiviteter. De fick också lära sig om friskvårdens betydelse för att kunna leva sunt och må bra.

Simmargårdens övergripande mål var att ungdomarna skulle ha roligt, träffa kamrater, stärka sitt självförtroende, självkänsla och självständighet samt pröva på idrott, friluftsliv och friskvård under variationsrika och lekfulla former.

Ungdomarna hade individuella utvecklingsplaner (IUP) som följdes upp på utvecklingssamtal tillsammans med ungdomarna (över 18 år), föräldrarna och LSS-handläggarna en gång /år. Under året hade vi kontinuerlig kontakt med föräldrarna främst genom telefonsamtal men vi träffade dem också på t.ex. julfikat.

Vi arbetade med fysiska- och sociala mål i aktiviteterna och målen var både kort- och långsiktiga under året. Varje ungdom hade tre - fem aktiviteter/vecka. I verksamheten ingick olika individuella- och gruppaktiviteter för ungdomarna.

Genom t.ex. fysisk träning, yoga, skapande, dans och friluftsliv, kill- och tjejgrupper, mindfulness, taktil stimulering (beröringsmassage), avslappningsövningar, massage, pilates, källsortera och kasta skräp på returstationen m.m. fick ungdomarna meningsfulla och variationsrika aktiviteter som stärkte deras personlighet och samspelet med andra kamrater.

På de fysiska aktiviteterna tränade ungdomarna sin grovmotorik, styrka, kondition, koordination och balans i träningslokalen/lekhallen på Simmargården, i utemiljön runt Simmargården och i olika lokaler och miljöer i kommunen. Ungdomarna hade bl.a. aktiviteter i Sydpoolen (simning), på Friskis och Sveltis (enkelgympa och styrketräning) och dans på Jam dansstudio.

På de sociala aktiviteterna tränade ungdomarna på samspelet med varandra och att vara kompisar. Ungdomarna spelade t.ex. olika sällskaps- och dataspel, skapade, lyssnade på musik och pusslade tillsammans.

Pedagogiken tydliggjorde vi genom att bl.a. använda oss av bilder och olika scheman. Metoderna som vi använde oss av skapade struktur, rutiner och trygghet för ungdomarna.



På lov- och studiedagarna hade vi speciella planerade aktiviteter. Ungdomarna besökte olika platser och miljöer och vi gjorde en mängd olika utflykter och aktiviteter. På utflykterna besökte vi bl.a. Delicato, Mall of Scandinavia, Friskis och Sveltis, och ett bil museum m.m. På utflykterna tränade vi ungdomarna på att åka buss och tåg. Ungdomarna fick också pröva på att sköta en del "vardagssysslor" när de var lediga från skolan. Bl.a. fick de gå och handla, baka, laga mat, duka, diska m.m.

På loven hade vi också temadagar mot vår profil IDROTT; FRILUFTSLIV OCH FRISKVÅRD.

På idrott fick ungdomarna ha olika former av motion t.ex. intervallträning, simning, funktionell träning och dans m.m.

På friluftsliv var ute i naturen, prövade på att göra upp eld med tändstål och lagade mat på stormkök och murrikan m.m.

På friskvård hade vi olika teman, vi pratade bl.a. om relationer (kompisar) och sunda levnadsvanor (mat, sömn, vardagsmotion)

Under året hade vi en mängd andra aktiviteter på Simmargården och i närmiljön t.ex. brandövningar, olika temaveckor och "sommarverksamhet" (där vi träffade övriga omsorgsenheter i Södertälje kommun under en vecka på sommaren).

Tillsammans med Swedbank hade vi ett projekt där vi medverkade på Scaniamilen (ett lopp på 5 eller 10 km). Till nästa år ska vi träna kondition långsiktigt med några ungdomar för att sen kunna ställa upp i olika evenemang och olika lopp som t.ex. midnattsloppet m.m.

Tillsammans med Södertälje Simsällskap hade vi lägerverksamhet. Vi åkte på en- och två dygnsläger.

På sportlovet var vi i Romme Alpin, Borlänge och åkte slalom (2 dygn). Vi var också på Globen för att se en ishockeymatch (1 dygn).

Under sommarlovet besökte vi Gröna Lund (1 dygn), Göteborg och Liseberg (2 dygn), Allsång på Skansen (2 dygn) och Göteborg (1 dygn).

På höstlovet hade vi ett tjej läger (1 dygn), ett kill läger (1 dygn) och friluftslivsläger (1 dygn). Lägerverksamheten var mycket populär och i år slog vi rekord med 56 deltagare fördelat på 70 dygnsövernattningar.

SIMMARGÅRDEN
IDROTT
FRILUFTSLIV FRISKVÅRD



SIMNING

Simlinjen i Södertälje Simsällskap

Utvecklingsstadium 1 – Vattenvana och aktiv start, 0-4 år
Familjesim, Minisim

Utvecklingsstadium 2 – Lekfull siminläring och rörelseglädje, 4-8 år
Baddaren, Pingvinen Silver, Pingvinen Guld, Fisken, Hajen

Utvecklingsstadium 3 – Teknikinläring och fysisk aktivitet, 7/8 – 11/12 år
Teknik brons, Teknik silver, Teknik guld

Utvecklingsstadium 4 – Lära sig simträning, 9/10 – 13 år
Simiaden 1, Simiaden 2, Simiaden 3

Utvecklingsstadium 5 – Träna och tävla, 12/13 – 16/17 år
Ungdom Tävling, Sum-Sim

Utvecklingsstadium 6 – Träna för att prestera 15/17 år →
JSM/SM

Utvecklingsstadium 7 – Träna för att nå full potential/vinna, 17/19 år →
Elit

Utvecklingsstadium 8 – Simma hela livet, 8-200 år →
Ungdom, Vuxensimskola, Vuxencrawl 1, Vuxencrawl 2, Vuxencrawl 3, Masters,





UTVECKLINGSSTADIUM 1-2 – Annika Gron

Utvecklingsstadium 1 - Vattenvana och aktiv start, 0-4 år

- Familjesim
- Minisim

Minisim och Familjesim genomfördes under 2019 med tre grupper under vår-respektive höstterminen med syfte vattenvana, ta sig fram i vattnet och stimulera barnets motorik. Minsim är för barn mellan 2-4 år och där har vi haft en nybörjargrupp och en fortsättningsgrupp.

Familjesim har vi haft öppen för barn under 2 år men även för familjer med fler än ett barn där syftet har varit som för Minisim, att i tidig ålder skaffa sig en vattenvana och trygghet i vattnet.

Utvecklingsstadium 2 – Lekfull siminläring och rörelseglädje, 4-8 år

- Baddaren
- Pingvinen Silver
- Pingvinen Guld
- Fisken
- Hajen

Under året har vi haft tre olika terminer, vår-sommar och hösttermin.

Under HT19 påbörjades föräldramöten vid terminsstart med hjälp av två hängivna föräldrar från resursgruppen. Mötena som hölls vid läktaren under pågående träning blev ett mycket uppskattat inslag.

Hajen

Hajen under vardagar har vi haft som simgrupp med träning två gånger i veckan men nu med tillägget en gång i veckan för att möta önskemål från våra medlemmar medan helgens Hajengrupper haft träning gång i veckan. Fler träningstillfällen möjliggör bättre länkning till Teknik Brons.

Tävlingar

Två gånger per termin arrangeras tävlingen Utmanaren.

Deltagare i gruppen Pingvinen Guld, Fisken och Hajen har möjlighet att delta i tävlingen eller välja att delta och visa sina färdigheter i det Uppvisningssim som hålls på kantbana 8.

Vi har under 2019 haft ett högt deltagande från simskolan med en ökad mängd engagerade föräldrar. Visionen är att flertalet av våra aktiva i simskolans ovan nämnda grupper ska delta i tävlingen.

Övrigt

Sommaren 2019 genomfördes en period med Intensivsimskola en kurs på nio lektioner 34 instruktörer har under året arbetat i utvecklingsstadium 1 och 2.

Utbildningar för instruktörer

HLR: 31 st varav 22 var från Simskolan

Simidrottsledare: 9 st (79% är utbildade)

Grundutbildning för tränare: 23 st varav 17 var från Simskolan (91% är utbildade)

Antal instruktörer Simskolan som har kvar att gå utbildning GUT: 3st SIL: 7st



Projekt

Eklundsnäs/Bårsta

Under veckorna 28-31 genomfördes i samarbete med Södertälje kommun för fjärde året i rad gratis drop-in simskola som var tänkt hållas på Bårsta IP med vår egen utomhusbassäng men som flyttades efter skadegörelser innan öppnandet till Eklundsnäs. Platsansvariga var i år Noah Blommé, Sebastian Soume och Malin Wallin, Antal deltagare för 2019 blev ca 100 st. Vi har även under 2019 haft 18 st sommarpraktikanter från Södertälje kommun med delat handledaransvar mellan Klubbchef och Breddansvarig.





UTVECKLINGSSTADIUM 3 – Annika Gron

Utvecklingsstadium 3 – Teknikinläring och fysisk aktivitet, 7/8 – 11/12 år

- Teknik brons
- Teknik silver
- Teknik guld

Teknikskolan är uppdelad i 3 olika nivåer och täcker åldrarna 8-12 år och är fortsättningen efter att man genomgått simskolan.

Teknikskolan följer simlinjens övergripande mål och de märken/plaketter som är vägledande där.

Teknik brons – Bronsplakett
Teknik silver – Silverplakett
Teknik guld – Guldplakett

Tävlingar

Två gånger per termin arrangeras tävlingen Utmanaren.

Deltagare i teknikgrupperna får här möjlighet att delta i tävlingen och utmana sig mot stipulationstider satta av Svenska Simförbundet för att erövra medaljer.

Summercamp

Under vecka 25-27 genomfördes summercamp med hjälp av sommarpraktikanter.

2019

Utvecklingsstadium 3 hade under året 3 terminer, vår, sommar och hösttermin med 6 Teknikgrupper som tränade två gånger i veckan. Antalet simmare var strax under budgeterat under året. 6 instruktörer har under året arbetat med teknikgrupperna.





UTVECKLINGSSTADIUM 4 – Lära sig simträning, 9/10 – 13 år – Kajsa Hasselström-Schmidt / Andreas Jonerholm

- Simiaden 1
- Simiaden 2
- Simiaden 3

Simiadengrupperna är uppdelade i 3 st nivåer och är fortsättningen efter teknik. Simiaden är för de simmare och familjer som väljer att ha simning som tävlingsidrott. Simiadengrupperna ligger parallellt med teknikskolan åldersmässigt.

Lära sig simträning

Stort fokus i dessa grupper ligger på teknik och att lära sig hur man skall agera i och kring tävlings/lägersituationer. Detta är första utbildningsnivån för hela familjen vad det innebär att vara en simmare och simmarfamilj.

Tävlingar

Huvudmålet i simiadengrupperna är att delta och placera sig på Vårsimiaden topp 16 och vara med på Vårsimiaden final samt Höstsimiaden.

Under året var vi med på alla 4 UGP-tävlingarna, knattetävlingar och våra egna hemmaarrangemang.

Läger

Simiadengrupperna var under året på träningsläger och tävling på Gotland.





UTVECKLINGSSTADIUM 5-8 –Alexander Kesenci / Kajsa Hasselström-Schmidt

Utvecklingsstadium 5 – Träna och tävla, 12/13 – 16/17 år

- Ungdom Tävling
- Sum-Sim

Totalt 36 stycken ungdomar. I verksamheten samlas alla ungdomar som simmat klart i teknikskola och simiaden. 5-7 pass samt styrka och landträning.

Ungdom tävling yngre och äldre totalt 29 ungdomar. Målsättningar för gruppen är att skapa ett starkt team där ungdomarna känner trygghet och gemenskap. En plattform för att utvecklas i och med sin simning. Främsta målsättningarna idrottsligt är att träna 5-7 gånger i veckan och tävlingen Sum-sim reg och individuellt Sum-sim rikskval. 2019 tävlade 9 simmare Sumsim reg och 3 kvalade individuellt till Sum-sim riks i Norrköping (långbana). Och två simmare simmade lag på Sumsim riks (kortbana) i Umeå.

Sum-Sim totalt 16 ungdomar varav 13 med individuella kval till Sum-Sim.

Målsättningen är att ha en progression på individuell nivå vad gäller träning och resultat.

Simmaren ska i slutet av perioden ha kvalificerat sig för Junior SM.

Sommarens resultat gav som bäst en bronsmedalj till Carolina Jonsson, vi hade även flertalet poängplaceringar och fina personliga rekord. I åldersklassen 17oy lyckades vi få kvala in till samtliga 3 lagkapper på både tjej- och killsidan.

Till vinterns Riksfinal lyckades 8st kvala sig vidare från regionsfinalerna.

På plats i Umeå lyckades denna gång Valentino Vrbanus knipa åt en bronsmedalj. Simmarna stod för fina prestationer på individuell nivå.

Vid årets slut hade Erik Löow, Vilma Lindberg och Filippa Malmström lyckas kvalificera sig till Junior-SM trots att de fortfarande är i SumSim ålder.

Tävlingar

Ca 25 tävlingar deltog våra simmare i under året. Vi stod oss bra i distriktet. Vi hade finallag på både tjej och killsidan. Samt individuella medaljer på Sum-Sim.

Utvecklingsstadium 6 – Träna för att prestera 15/17 år →

- JSM/SM

JSM/SM bestod under det första halvåret utav totalt 10st simmare varav 9st av dem var juniorer.

Sommarens mästerskap i Malmö toppades av Emma Sundstrands JSM guld på 50m Bröstsims. Andra halvåret återstod endast 3st simmare ur sommarens trupp. Positivt var att 3st (ovan nämnda) från ungdomsgruppen lyckades kvalificera sig till höstens Junior-SM.

Vi fick under mästerskapet i Eskilstuna chansen att visa upp ett yngre tjejlag som stod sig bra i samtliga lagkapper och blir att räkna med framöver.

Emma Sundstrand levererade återigen fina individuella placeringar och fick bar upp klubbkläderna på prispallen totalt 3gångar. 100Me Junior brons, 50Br Junior Silver, 50Br Senior brons.



Utvecklingsstadium 8 – Simma hela livet, 8-12 år →

- Ungdom
- Vuxensimskola
- Vuxencrawl 1
- Vuxencrawl 2
- Vuxencrawl 3
- Masters

Totalt 144 deltagare. I ungdom tränar ca 40 st simning och styrka 2 gånger i veckan under ledning av Ulf och Lucas.

Tränarna i Vuxencrawl, Ulf, Mats och Alioscha gör ett fortsatt fantastiskt arbete och vi ser med glädje att flera vill börja Vuxencrawl men även att fler väljer att komplettera crawlgruppen med masters.

Vuxencrawl 1, Vuxencrawl 2, Vuxencrawl 3 tränar varje måndag för att lära sig crawl men även att förbättra teknik i övriga simsätt och utveckla sin simning till en ny nivå. Integrering till Masters pågår fortlöpande i Vuxencrawl där vi hoppas på en fortsatt aktiv karriär resten av livet.

Masters är nivån efter vuxencrawl och till för de simmare som vill fortsätta ha en aktiv karriär inom simningen. I Masters-simning tävlar man i klasser om 5 år.





VATTENPOLO – Annika Gron

Under höstterminen startade vi upp ytterligare en simidrott **Vattenpolo** i Södertälje Simsällskap.

Vattenpoloplan Poolkampen införskaffades delvis med projektpengar från simförbundet och 3 gratis prova på tillfällen genomfördes under 3 lördagar i slutet av höstterminen. 16 deltagare i åldern 7-14 år varav 2 flickor medverkade.

Prova på blev mycket uppskattat och flera önskade fortsätta inför 2020.

Vattenpolo tränare är Paul Aurel Cristea som kommer från Rumänien där vattenpolon är en stor sport samt tidigare vattenpolospelare Annika Gron.





ÖPPET VATTEN – Alexander Kesenci

Open Water, 8-10 st. deltagare, med simning i Sydpoolen 1-2 ggr/vecka kombinerat med öppet vatten träning i närliggande sjöar.





Besöksadress:
SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP
Östra Kanalgatan 2
152 71 SÖDERTÄLJE

Webadress:
sss.se

E-post:
info@sss.se