



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2021





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021	3
ARRANGEMANG	4
PARASIM	5
PROJEKT	6
SAMARBETEN	7
SIMHOPP	9
SIMMARGÅRDEN	11
SIMNING	13
UTVECKLINGSSTADIUM 3	16
UTVECKLINGSSTADIUM 4	17
UTVECKLINGSSTADIUM 5-8	18
VATTENPOLO	20
ÖPPET VATTEN	21



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2021

Styrelsen

Styrelsen, som härmed avger sin verksamhetsberättelse för 2021 har haft följande sammansättning:

Ordförande: Johan Cyréus
Kassör: Magnus Bornevi
Ledamöter: Jan Blomgren, sekreterare
Ulf Hedin
Johan Sahlman
Outi Tshibanda
Magnus Johansson

Suppleanter: Kristina Sjöberg

Anställda: Andreas Jonerholm
Annika Gron
Peter Axtelius
Alexander Kesenci
Kajsa Hasselström Schmidt
Eva Dahlgren

Simmargården: Kjell Ståhlberg, föreståndare
Agneta Longdon
Marianne Höglund
Johanna Fick
Lucas Seven
Josef Sulaiman
Agnes Nordin

Medlemmar 2021: 1139 medlemmar varav 613 kvinnor och 526 män.

Medlemsavgiften: 200 kronor per medlem

Terminsavgifter: Mellan 500-3000 kronor, beroende på verksamhet.



ARRANGEMANG – Andreas Jonerholm

Under 2021 genomförde vi Galan i digital form. Övriga planerade arrangemang för våren ställdes in eller kördes som temporärrace i begränsad form och möjliggjorde att vi ändå kunde tävla och till viss del hålla motivationen uppe.

Hösten bjöd på lättade restriktioner och en möjlighet att tävla igen. Vi stod som värd för SumSim region tillsammans med SKK i Stockholm. Året avslutades med sedvanligt KM.

Under året har vi fått medel till att köpa in en ny scoreboard som är planerat till 2022.





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 1-2 gånger i veckan.

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

2021 var det 13 parasimmare i de olika verksamheterna.

Pga det rådande läget och att de flesta tävlingar var inställda under året tävlade parasimmarna mindre. De medverkade dels i våra interna tävlingar och Parasim/RM kortbana och SM/Para SM i långbana.

Nicola St Clair Maitland uttagen till det svenska landslaget. Josefine Busk och Conrad Hildebran är uttagen till det svenska utvecklings och utmanarteamet 2021.

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 i SSS
- Licenskurser
- Simidrottsledaren
- Grundutbildning för tränare
- Simlinjeinstruktör



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

- Simskola på Eklundsnäsbadet och Mälärbadet
- Optimering av vattenytan



SAMARBETEN



Scania

Vår huvudsponsor där vi varit med och deltagit i ledarskapsutbildning.



Telge

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



Coop folkparken

Sponsrar våra instruktörer med frukt varje vecka.



ICA Maxi Vasa Handelsplats 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.



Sörmland

RF SISU Sörmland

Genom RF Sisu Sörmland har vi genomfört en rad olika utbildningssatsningar och materialinköp inom verksamheten.



**Södertälje
kommun**

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

Summering av året

Pandemin har påverkat oss först och främst med närvaron på träningar, antalet nyanmälningar och möjligheten att tävla.

På det stora hela är SSS Simhopp tacksamma över att ha kunnat bibehålla näst intill oinskränkt ordinarie träningsverksamhet under året.

SSS Simhopp kunde vid årets slututvärdering glatt konstaterat att bland många nya deltagare som funnit simhopp så är det intresset och nyfikenhet inför estetiskt idrottande och akrobatik som varit drivande. Viljan att öva sådana moment som utvecklar simhoppsförmågor har visats tydligare än de senaste terminerna.

Grupper och träning

Vi har under hållit träning för bredd, utveckling, mästerskap och masters. Bredd har riktat sig mot barn och ungdomar och masters riktar sig till vuxna. Träningen har spänt från att lära ut basövningar till att förbereda för tävling på mästerskapsnivå.

Under hösten kompletterade vi verksamheten med simhoppsskolor som genomfördes som kortare kurser för att ge en introduktion till simhoppning.

Träningen har haft som syfte att ge deltagarna allsidig rörelseträning som gagnar kroppen och samtidigt skola in och utveckla de rörelser som utförs i simhopp.

Arenor

Träning har genomförts i två hallar, Sydpoolen och Södertäljehallen. I Sydpoolen tränar simhoppare på land och i vatten – i hoppbassängen. I Södertäljehallen hålls torr träning med gymnastik och torrsvikt som huvudsakliga aktiviteter.

Tävlingar

Simhoppare från SSS har under året bland annat tävlat Ungdoms-SM, SM, Ungdomshoppet, Marginalen Bank Diving Cup, Euro Finans Diving Lund.

Digitala tävlingar har hållits där SSS-hoppare tävlade i Sydpoolen med uppkoppling via länk.

I december genomfördes klubbmästerskapet i Sydpoolen.

Blandade aktiviteter

Utöver vår ordinarie terminsträning i Sydpoolen och Södertäljehallen har vi genomfört lovträningar på samtliga skollov, provträningar, privatträning.

Utbildning

Tränare från teamet har deltagit på baskurs – fothopp och fall, elittränarutbildning och allehanda kompetensutvecklande träffar inom idrotten.

Vi har även lokalt arrangerat utbildningsträffar med simhoppsexperter som inspirerat och utbildat.

Uppdrag utanför SSS

Deltagare från tränarteamet har verkat inom simhoppningen via strategiska uppdrag inom svenska simförbundet, inom internationell simhoppning med bedömning.





SIMMARGÅRDEN – Kjell Stålberg, 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 går i tio olika särskolor/gymnasium i Södertälje -, Salem - och Stockholms kommun.

Under året har vi marknadsfört Simmargården genom att skicka ut informationsblad till berörda LSS-handläggare i de olika kommunerna (Södertälje, Salem, Botkyrka och Nykvarn). Vi har också haft nya LSS-handläggare på besök för att berätta mer om verksamheten.

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 är att ungdomarna ska ha roligt, träffa kamrater, stärka sitt självförtroende, självkänsla och självständighet samt pröva på idrott, friluftsliv och friskvård under variationsrika och lekfulla former.

Ungdomarna har individuella utvecklingsplaner (IUP) som vi följer upp på utvecklingssamtal en gång/år med ungdomarna (över 18 år), föräldrarna och deras LSS-handläggare.

Ungdomarna som går på Simmargården har några bestämda aktiviteter under en vecka. De är inriktade mot fysiska- och sociala aktiviteter.

På de fysiska aktiviteterna tränade ungdomarna sin grovmotorik, styrka, kondition, koordination och balans tex genom promenader/löp-/tabata träning, olika styrketränningsaktiviteter/funktionell-/cirkelträning och yoga. Målet med de fysiska aktiviteterna är att ungdomarna ska få pröva på olika former av träning, bli lätt andfådda, tycka att det är roligt och få in motion i sin vardag.

På de sociala aktiviteterna tränade ungdomarna på samspelet med varandra och att vara kompisar. Vi använde oss tex av olika sällskaps- och Tv-spel, skapade i färg och form och lyssnade på musik/poddar.

På de fria aktiviteterna kunde ungdomarna välja på att vara inomhus eller utomhus. De sysselsatte sig bl.a. med olika spel (sällskapsspel/konsolspel, dansspel), tittade på film/YouTube och umgicks med kompisarna.

Under året arbetade vi med vår profil i temaveckor och vi hade "Happeningsdagar" (en överraskningsdag) under året.

Idrott – Rörelsevecka med funktionell-, cirkel-, styrketräning, pilates/yoga/mindfulness.



Friluftsliv – Vi hade olika aktiviteter i närmiljön och på Tveta friluftsområde och Gillberga. samt lagade mat på murrikan och på grillen. Vi pratade också om miljön (källsortering och allemansrätten).

Friskvård – kostcirkeln, provsmakning av frukter grönsaker och sociala aktiviteter för att få en bra gemenskap.

Happeningdagarna: uteaktiviteter (pulka/promenad) med korvgrillning, SPA (fotbad, mm), skapande (julsaker) med afternoon tea och tipspromenader.

Även detta år blev väldigt speciellt på grund av Covid-19. Under vårterminen anpassade vi verksamheten efter rådande omständigheter och skapade nya rutiner. Vi hade aktiviteter i mindre grupper och med avstånd, ungdomarna fick lära sig att vara noggranna med sin hygien och startade varje dag med att tvätta händerna när de kom till oss efter skolan. Vid mellanmålet var vi utspridda i olika lokaler för att minska trängseln. Vi införde nya städrutiner vilket bl.a. innebar att vi bytte handdukar på toaletterna två gånger om dagen, torkade handtagen på dörrarna och alla lysknappar i lokalerna. Vi har också satt upp lappar utanför de olika rummen i lokalen för hur många ungdomarna som max fick vara i ett rum för att hela tiden bli påmind om att hålla avstånd.

Vi tog också bort ”vardagssysslor” för ungdomarna som att baka, handla, laga mat, duka och diska för att minska smittspridningen.

Vi märkte att ungdomarna blev påverkade av pandemin (mer irriterade och inte så glada). Det var bra för verksamheten och ungdomarna när restriktionerna lättade något under höstterminen. Vi kunde återigen vara på aktiviteter utanför Simmargården (dans på JAM dansstudio, simning i Sydpoolen och styrketräning på Actic).

På lov- och studiedagarna hade vi heldagsplanerade aktiviteter och fler av dem var utåtriktade.

Under året har vi haft ett projekt där ungdomarna ska få pröva på olika aktiviteter utanför Simmargården. Vi köpte träningskort på Actic och vi åkte på två utflykter till Mall of Scandinavia för att spela Laser tag och till Boda Borg (fångarna på fortet)

SIMMARGÅRDEN
IDROTT
FRILUFTSLIV FRISKVÅRD



SIMNING

Simlinjen i Södertälje Simsällskap

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

Familjesim, Minisim

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

Baddaren, Pingvinen Silver, Pingvinen Guld, Fisken, Hajen

Utvecklingsstadium 3 – Teknikinlärning 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 Jonerholm

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

- Baby/Familjesim
- Minisim

Minisim och Baby/Familjesim genomfördes under 2021 med tre grupper under vårterminen respektive 4 grupper under 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 under vårterminen och höstterminen 1 nybörjargrupp och 2 fortsättningsgrupper

Baby/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 siminlärning och rörelseglädje, 4-11 år

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

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

Hajen

Hajen under vardagar har vi haft som simgrupp med träning två gånger i veckan och en gång i veckan medan helgens Hajengrupper haft träning en gång i veckan. Fler träningstillfällen möjliggör bättre länkning till Teknik Brons.

Simmärken

Alla våra simmare i simskolan har fått en märkesfolder vid terminsstart där de kunnat kryssa i de övningar och moment som de avklarat. Dessa är tänkt som ett sätt att få syn på sin egen utveckling genom att de på en enkel metod se vilka simmärken de klarat av.

Övrigt

42 instruktörer har under året arbetat i utvecklingsstadium 1 och 2.

Utbildningar för instruktörer

HLR: 27 st varav 22 var från Simskolan

Simidrottsledare: 20 st

Grundutbildning för tränare: 10 st

Vattenlivräddning: 4 st deltog (Vattenlivräddning ingår även i SIL utb).



Projekt

Eklundsnäs/Mälärbadet

Under veckorna 27-32 genomfördes i samarbete med Södertälje kommun för femte året i rad gratis simskola med förbokning öppet vatten på Eklundsnäs och Mälärbadet. På Eklundsnäs arrangerade vi även kiosk med enklare förtäring som kaffe, glass och godis. Platsansvariga var i år Johannes Lusk, Agnes Nordion och Emma Walldén, Antal deltagare för 2021 blev ca 300 st.

Vi har även under 2021 haft 49 st sommarpraktikanter från Södertälje och Botkyrka kommun med delat handledaransvar mellan Klubbchef och Breddansvarig.





UTVECKLINGSSTADIUM 3 – Annika Gron Jonerholm

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 normalt Utmanarveckan som avslutas med tävling på fredagen för de som vill. Under 2021 hann vi arrangera en Utmanarvecka i februari, en i oktober och en i november och för de som önskade fick tävla på fredagen tillsammans med de yngre tävlingssimmarna i klubben. 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 24-26 genomfördes summercamp med hjälp av sommarpraktikanter.

2021

Utvecklingsstadium 3 hade under året 3 terminer, vår, sommar och hösttermin med 6 Teknikgrupper som tränade två gånger i veckan. 6 instruktörer har under året arbetat med teknikgrupperna och Goran som började hos oss under ST20 har tagit ett helhetsgrepp om våra Teknikgrupper med progression och en röd linje genom hela Teknikskolan.





UTVECKLINGSSTADIUM 4 – Andreas Jonerholm

Utvecklingsstadium 4 - Lära sig simträning, 9/10 – 13 år

- Simiaden Träning
- 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.

Inför 2022 kommer vi göra om simiaden till att erbjuda mer valfrihet om dagar bland simmarna i dessa grupper.

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

Under året har vi tävlat mestadels internt då pandemin påverkade hela våren. Under hösten hann vi med en del externa tävlingar också.

Läger

Simiadengrupperna var på ett helgläger på Gotland med tillhörande tävling i juni.





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

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

- Ungdom Tävling
- Sum-Sim

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 vt 30 ungdomar och ht 22 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 med målgrenar 200 fr och 400 me generellt för alla i grupperna.

Tävlingar

Pga rådande pandemi situation blev det färre tävlingar för simmarna 2021. Ungdom tävling deltog i Sparbanken Rekarne cup, Polisen Head to Head, Arne Borg, Polisen Head to Head Summer cup och KM.

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

- JSM/SM

Totalt 16 simmare fördelade i 2 grupper. Ungdom tävling och Mästerskap.

Idrottsligt lyckades den nya SSS-generationen killar med att klara kvältiden på 4x100 medley till Junior SM.

Tjejerna stod för fina individuella prestationer både under sommaren och vinterns Svenska Mästerskap. 3st medaljer bärgades hem av Emma Sundstrand i bröstsim och Filippa Malmström i fjärilsim. Marit Seeliger gör Junior-SM debut i lag.

Utvecklingsstadium 7 - Träna för att nå full potential/vinna 17/19år och uppåt

Bestod under 2021 av 3 st simmare.

Emma Sundstrand som sedan 2020 är stationerad i Miami för elitsatsning kombinerat med collegestudier. Emma ägnade majoriteten av året i Miami med träning under Andy Kershaw och laget Miami Hurricanes.

Vilma Lindberg som under pandemiåren tränat fullt i den mån som tillåts och tagit stora kliv till att nå yppersta nationell nivå.

Filippa Malmström som med din idrottspecificering på Vackstanäsgymnastiet också tränat för fullt på hemmaplan med målet att komma in på College och fortsätta din idrottsliga satsning. 7 simpass i veckan (Vilma & Filippa) med styrketräning som komplement.



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

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

I ungdom tränar ca 25 st simning och styrka 2 gånger i veckan under ledning av Ulf och Lucas.

Ungdomssimskolan som startade HT20 har som syfte att klara skolans kunskapskrav. 12 st deltog under 2021, vid starten klarade ingen av ungdomarna att ta sig fram i vattnet men till terminsavslutningen klarade flera av simkunnighetsprovet 200 m varv 50 på rygg. De fick dessutom träna HLR och vattenlivräddning.

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 Jonerholm

2019 startade SSS Vattenpolon och vi ser ett allt större intresse hos våra yngre tävlingssimmare som under 2021 har fått träna med reducerad avgift i vattenpologruppen. Deltagarantalet på träningarna har varit mellan 10-16 spelare. Under sommaren arrangerade vi vattenpoloträning i öppet vatten på både Eklundsnäsbadet och Mälärbadet, ett roligt inslag. Tränare har varit Malte Söderberg.



Vattenpolo Mälärbadet



ÖPPET VATTEN – Alexander Kesenci

Open Water, 12-14 st. deltagare, med simning i Sydpoolen 2 ggr/vecka kombinerat med öppet vatten träning i närliggande sjöar.

För andra året i rad arrangerades en förlängning av terminen som enbart riktar in sig på simning i öppet vatten. Totalt 10 simmare som under 4 veckor förbättrade sin öppet-vatten teknik med hjälp av filmning och träning i sjöar. Säkerhet- och förhållningsregler var nya punkter på årets kurs.



Besöksadress:
SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP
Östra Kanalgatan 2
152 71 SÖDERTÄLJE

Webadress:
sss.se

E-post:
info@sss.se