



VERKSAMHETSBERÄTTELSE  
2022





## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022</b> .....	<b>3</b>
<b>ARRANGEMANG</b> .....	<b>4</b>
<b>PARASIM</b> .....	<b>5</b>
<b>PROJEKT</b> .....	<b>6</b>
<b>SAMARBETEN</b> .....	<b>7</b>
<b>SIMHOPP</b> .....	<b>9</b>
<b>SIMMARGÅRDEN</b> .....	<b>11</b>
<b>SIMNING</b> .....	<b>13</b>
<b>UTVECKLINGSSTADIUM 1-2</b> .....	<b>14</b>
<b>UTVECKLINGSSTADIUM 3</b> .....	<b>17</b>
<b>UTVECKLINGSSTADIUM 4</b> .....	<b>18</b>
<b>UTVECKLINGSSTADIUM 5-8</b> .....	<b>19</b>
<b>VATTENPOLO</b> .....	<b>21</b>
<b>ÖPPET VATTEN</b> .....	<b>21</b>



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2022

### Styrelsen

Styrelsen, som härmed avger sin verksamhetsberättelse för 2022 har haft följande sammansättning:

<b>Ordförande:</b>	Magnus Johansson
<b>Vice ordförande:</b>	Ulf Hedin
<b>Kassör:</b>	Göran Teljstedt
<b>Ledamöter:</b>	Outi Tshibanda, sekreterare Johan Sahlman Khanda Youssef Johannes Lusk (del av året)

<b>Suppleanter:</b>	Jan Blomgren Vilma Lindberg
---------------------	--------------------------------

<b>Anställda:</b>	Andreas Jonerholm Annika Gron Jonerholm Peter Axtelius Alexander Kesenci Kajsa Hasselström Schmidt Eva Dahlgren Goran Karanikic
-------------------	---

<b>Simmargården:</b>	Kjell Ståhlberg, föreståndare Agneta Longdon Marianne Höglund Johanna Fick Lucas Seven Agnes Nordin Odette Eslo
----------------------	---

<b>Medlemmar 2022:</b>	1220 medlemmar varav 639 kvinnor och 581 män.
------------------------	---

<b>Medlemsavgiften:</b>	200 kronor per medlem
-------------------------	-----------------------

<b>Terminsavgifter:</b>	Mellan 500-3000 kronor, beroende på verksamhet.
-------------------------	---



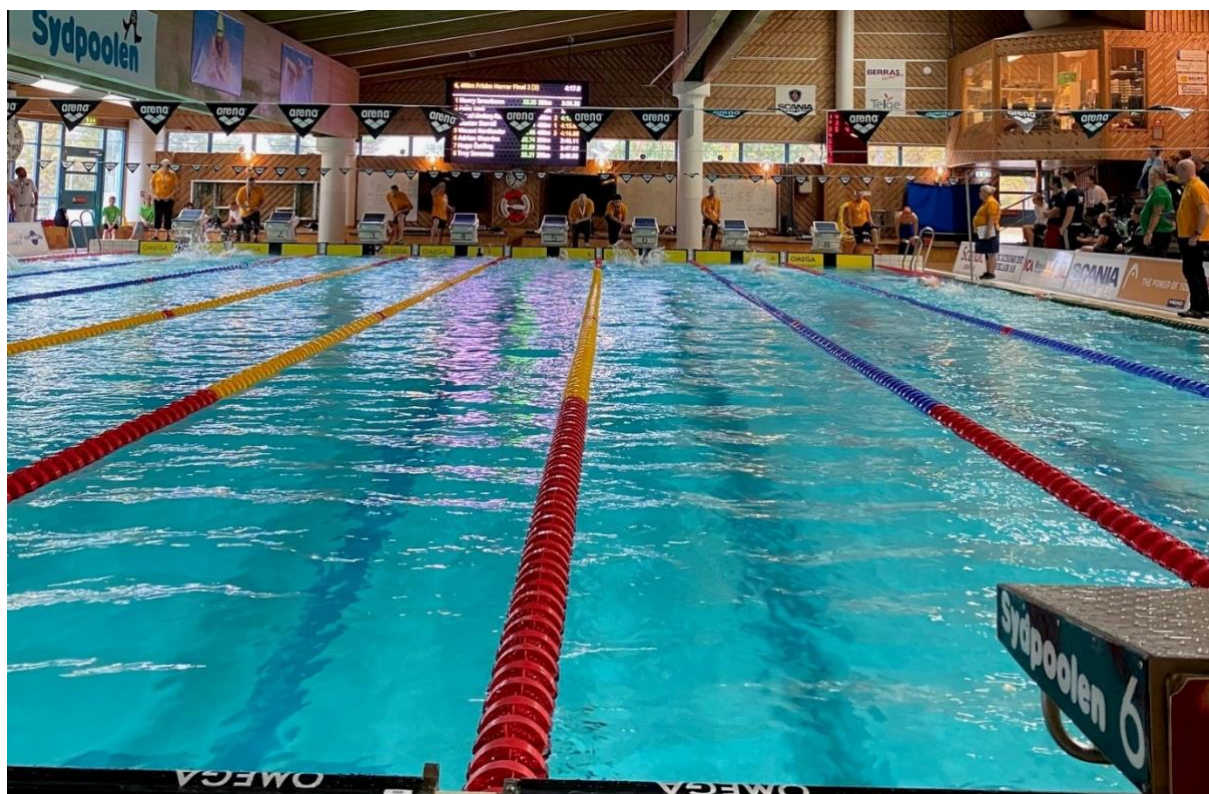
## ARRANGEMANG – Andreas Jonerholm

Under 2022 genomförde vi Galan i digital form för andra året i rad.

Kringelsim genomfördes som ett internt arrangemang under våren.

Vårsimiaden kunde köras som vanligt då de sista restriktionerna släppte den 9 februari.

Hösten bjöd på en ny variant av Flip Knattcup i förhållande till de nya reglerna kring barns sätt att tävla inom simidrotten samt att vi arrangerade DM för distrikt Stockholm. Året avslutades med sedvanligt KM.



Under året kom äntligen den nya scoreboarden på plats och vi kunde använda den på DM som första större tävling.



## 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. På söndagar har parasimmet haft hela tävlingsbassängen mellan 17.00-18.00 och därmed kunnat erbjuda en lugn och utvecklande träningsmiljö. Under 2022 har Josefin Busk tagit ett större tränaransvar för verksamheten.

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

2022 var det 12 parasimmare i de olika verksamheterna.

Parasimmarna medverkade dels i våra interna tävlingar och Para SM/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 utmanarteamen 2022.

## 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
- Återstartsstöd
  - Ungdomsimskola



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

- Simskola på Eklundsnäsbadet och Mälarbadet
- Trygga och hållbara utvecklingsmiljöer
  - HLR/FH utbildning för föräldrar med 75 inbjudna
  - Genomgång av krisplan, akuthantering där vi bland annat tagit fram akutväska för tävling/resa
- Utbildning (SISU)
  - Simning och språk - kvinnor lär sig svenska genom simundervisning v45-50.



## SAMARBETEN



### Scania

Vår huvudsponsor där vi varit med och deltagit i arrangerandet av Scaniamilen samt ledarskapsutbildning.



### Telge

En av våra huvudsponsorer där vi arrangerat sommarsimskola för kommunens invånare och sommarhopp för Telge Bostäders hyresgäster.



### Coop folkparken

Sponsrar våra instruktörer med frukt varje vecka.



### ICA Maxi Vasa Handelsplats Södertälje

Rabatterade priser och inköp inför arrangemang



### The Brand Studio

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.

### Gymnasieutbildning

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 föreningsområden.



### 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

Deltagarantalet har hållit sig tämligen konstant och vi har inte märkt av någon sjunkande eller stigande trend.

### Grupper och träning

Vi har genomfört träning för nivåer som vi kallar hoppskola bredd, mästerskap och masters. Hoppskolan har vänt sig till nybörjare där träningen fokuseras på basövningar. Bredd har riktat sig mot barn och ungdomar med fokus på de första hoppen i tävlingsserierna. Man har kunnat delta i bredden med eller utan ambition att tävla. Mästerskapsträningen har som namnet avslöjar syftat till att förbereda för de nationella mästerskapen. Masters är simhopp för vuxna och genomförs med individuellt fokus.

Oavsett grupp har tränarteamet arbetat med avsikten att erbjuda pass med 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. Den torra träningen med lonsning, simhoppsgymnastik har varit väldigt utvecklande för deltagare oavsett kunskapsnivå.





## Tävlingar

SSS Simhopp har haft deltagare med på klubbävlingar och mästerskap. Ungdomshoppet i Eskilstuna var en glädjande tävlingsaktivitet då flera simhoppare tävlade för första gången och fann upplevelsen rolig och inspirerande.

På SM i Stockholm lyckades synkparet Ellen Andersson/Clara Sundstrand erövra ett brons på 3m.

I december genomfördes klubbmästerskapet i Sydpoolen där vi gästades av hoppare och tränare från Polisen som medverkade utom tävlan.

## Blandade aktiviteter

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

Under sommar och vinterlovet genomförde hoppverksamheten träning för kommuninvånare där syftet var att prova idrotten simhopp.

## Utbildning

Tre tränare fullföljde under våren elittränarutbildningen som påbörjades hösten 2021.

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

I samband med kickoffer och under terminerna har vi genomfört lärgrupper enligt SISU Idrottsutbildarna med syfte att stärka och utveckla tränarteamet.

Nya tränare har under året startat sin utvecklingsresa inom tränarskap och det är viktigt för det långsiktiga föreningsarbetet och en berikande erfarenhet för individen.

## Uppdrag utanför SSS

Deltagare från tränarteamet har verkat inom simhoppningen via strategiska uppdrag inom svenska simförbundet, inom internationell simhoppning med bedömning, bland annat VM och EM.





## SIMMARGÅRDEN – Kjell Stålberg, Marianne Höglund

På Simmargården bedrivs omsorgsverksamhet för skolungdomar över 12 år med lindrig och måttlig funktionsvariation, autism eller autismliknande tillstånd. Verksamheten har tillstånd för 25 platser.

Ungdomarna tillhör personkretsen enligt LSS (lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade) 9§7 p LSS

Vi har fått in åtta nya ungdomar i verksamheten under året.

Ungdomarna gick 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, Nykvarn och Farsta stadsdelsförvaltning) och delat ut foldrar till ungdomar i närliggande skolor.

Vi har haft också haft enhetschefer och LSS-handläggare från de olika kommunerna på besök hos oss för att berätta mer om vår 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 i verksamheten 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 flera 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, att våga kommunicera och vara kompisar. Vi använde oss tex av olika sällskaps- och datorspel, skapade i färg och form, tittade på olika teman på TV 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), pyssel, byggde pussel, tittade på film/YouTube och umgicks med kompisarna.



Under året arbetade vi med vår profil i olika teman och vi hade också "Happeningdagar" (under Happening eftermiddagen hade vi inte ordinarie aktiviteter)

På profilen hade vi:

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

**Friluftsliv** – Olika aktiviteter i närmiljön och på Tveta friluftsområde och Gillberga. samt lagade mat på murrikan och på grillen. Vi pratade också om miljön (allemansrätten och att inte skräpa ner i naturen).

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

På "Happeningdagarna" hade vi:

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

På lov- och studiedagarna hade vi heldagsplanerade aktiviteter och fler av dem var utåtriktade. Aktiviteterna var bl.a. restaurangbesök, utflykt till Gnesta, vi spelade bowling och var på Laser Tag och Paradox museet i Stockholm.

Under höstterminen kunde vi äntligen börja besöka olika miljöer och anläggningar utanför Simmargården igen efter pandemiåren. Två gånger/vecka var vi på Actic för att träna styrketräning och en gång/vecka på Friskis och Svettis för att ha motionsgympa vilket var mycket uppskattat av ungdomarna.

I miljöarbetet har vi kontinuerligt gått till returen för att kasta glas, papper och plast.

Vi har deltagit i "skräpplockardag" där vi städar i närmiljön runt Simmargården som anordnades av Håll Sverige rent.

Personalgruppen har varit på sju föreläsningar om aktuella ämnen för vår målgrupp. På vt var vi på: Att leva med autism, sex för alla, Lågaffektivt bemötande och på ht: Besvärliga föräldrar, Få det att funka, jag vill vara normal, Taktil Stimulering och tvångs- och ångestsyndrom.

Personalgruppen har också haft en årlig HLR-kurs här på Simmargården. På kursen gick vi också igenom instruktionerna för vår hjärtstartare.

Under året har vi haft brandövningar med ungdomarna i olika omgångar för att de ska veta vad de ska göra om det börjar brinna i lokalerna.

**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 Grön, Simiaden Gul, Simiaden Röd

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

Ungdom Tävling, Sum-Sim

#### Utvecklingsstadium 6 – Träna för att prestera 15/17 år à

Junior/Senior

#### Utvecklingsstadium 7 – Träna för att nå full potential/vinna, 17/19 år à

Elit

#### Utvecklingsstadium 8 – Simma hela livet, 8-200 år à

Ungdom Träning, 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 2022 med tre grupper under vårterminen och 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.

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 siminläring 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

under en termin har våra simmare möjlighet att välja en gång i veckan eller två gånger i veckan. Fler träningstillfällen möjliggör bättre lärnings 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 ett enkelt sätt kan se vilka simmärken de klarat av.

### Övrigt

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



## Utbildningar för instruktörer

**HLR:** 44 st varav 41 var från Simskolan

**Simidrottsledare:** 25 st

**Simlärare:** 3 st

**Grundutbildning för tränare:** 42 st varav 2 från Para

**Regelutbildning:** 19 st

**Fortutbildning (fjäril/bröstsimm):** 3 st

**Vattenlivräddning:** 12 st deltog (Vattenlivräddning ingår även i SIL utb).

## Projekt

### Eklundsnäs/Mälarbadet



Under veckorna 27-29 genomfördes i samarbete med Södertälje kommun för sjätte året i rad gratis simskola med förbokning öppet vatten på Eklundsnäs och Mälarbadet. På Eklundsnäs arrangerade vi även kiosk med enklare förtäring som kaffe, glass och godis. Platsansvariga var i år Goran Karanikic, Elina Tshibanda (simskoleansvarig) Eklundsnäs och Frida Bengtsson Mälarbadet, Antal deltagare för 2022 blev ca 250 st.



Vi syns i media med fina inslag och viktigt budskap

Vi har även under 2022 haft 38 st sommarpraktikanter från Södertälje och Botkyrka kommun med delat handledaransvar mellan Klubbchef och Breddansvarig.





Inför säsongen 2022 investerade SSS i en husvagn med syfte förvaring och en plats för våra sommarjobbare att vara på under paus och regninga dagar. Mycket uppskattat.





## UTVECKLINGSSTADIUM 3 – Kajsa Hasselström Schmidt

### 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

Fyra gånger per år arrangerar vi 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.

### Summertime

Under vecka 24-25 och 30-31 2022 genomfördes summertime med anställda tränare och hjälp av sommarpraktikanter.

Utvecklingsstadie 3 hade under året 3 terminer, vår, sommar och hösttermin med 6 grupper. Teknikgrupperna tränade två gånger i veckan (mån/ons eller tis/tor). 6 instruktörer har under året arbetat med teknikgrupperna med Goran som ansvarig för kvalitet och progression.



**Utmanaren-** tävlingen för våra yngsta från Pingvinen -Simiadensimmare





## UTVECKLINGSSTADIUM 4 – Kajsa Hasselström Schmidt

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

- Simiaden 1
- Simiaden 2
- Simiaden 3

Simiadengrupperna är uppdelade i 3 st nivåer. Simiaden är för de simmare och familjer som väljer att ha simning som tävlingsidrott. Simiadengrupperna ligger parallellt med teknikskolan åldersmässigt. Simiaden har två terminer, v.2-25 och v.30-50. Under 2022 har vi även haft lovträning på sportlov, påsklov och höstlov. Simiadensimmarna tränar upp till 5 dagar i veckan. Under vårterminen deltog 57 simmare och under höstterminen 65.

### 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

Simiadensimmarna tävlade både internt och externt under 2022 med fina resultat. På våra Utmanartävlingar fokuserar vi mycket på lag och lagkapper.

### Läger

Simiadengrupperna var på ett helgläger på Gotland med tillhörande tävling i juni. Många av våra simmare deltog också i vårt dagläger Summer Camp.





## UTVECKLINGSSTADIUM 5-8 –Alexander Kesenci / Andreas Jonerholm

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

- Ungdom Tävling

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

Ungdom tävling är en ung grupp simmare i åldern 12-14 år som nu skolas in att bli kommande generations tävlingssimmare.

### Utvecklingsstadium 6 – Träna för att prestera 15/17 år och uppåt

- Junior/Senior
- Mästerskap

Totalt 19 simmare fördelade i 2 grupper. Junior/Senior (15år och äldre) och Mästerskap. 10st med individuellt mästerskapskval samt 3st lagsimmare.

Felix Tetli medaljör på 200m och 800m frisim under höstens Ungdoms-SM

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

Bestod under 2022 av 5st simmare samt 1st herrlag under slutet av året.

Nyttillskottet Emilia Christiansen lyckades placera sig bäst av samtliga SSS-simmare på SM med sin 5e plats på 200m fjärilsim.

Tillsammans med Vilma Lindberg stod dessa för fina individuella prestationer under höstens Svenska Mästerskap. Vilma putsade till Hanna Erikssons gamla klubbrekord på 100m bröstsim för 18oy.

Emma Sundstrand (Miami) & Filippa Malmström (Kentucky) med träningsbas i USA medverkade inte på höstens SM.

På killsidan var det ett nykomponerat juniorlag bestående av Felix Tetli, Albin Tetli, Johan Thorme-Rova och Spencer Huerta som för första gången kvalade in till JSM på 4x50m Frisim.

Elton Franzén Söderberg intagen på NIU i Jönköping och har sedan augusti månad tränat där. Lyckades även han att slå ett klubbrekord för 16oy på distansen 50m bröstsim.



## 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. En mycket uppskattad träningsform för de simmare som inte vill göra en satsning mot tävlingsidrott. Flera av våra ledare kommer från denna grupp.

Ungdomssimskolan som startade HT20 har som syfte att klara skolans kunskapskrav. 38 simmare deltog 2022 till skillnad mot 12 st under 2021, vid starten klarade ingen av ungdomarna att ta sig fram i vattnet 200m men till terminsavslutningen klarade flera av simkunnighetsprovet 200 m varv 50 på rygg. De fick dessutom träna HLR och vattenlivräddning. Den här gruppen växer i antalet och fler av dom tar även Privatlektioner.

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 bland annat för att vara ett komplement till de som slutar simma. Deltagarantalet på träningarna har varit mellan 6-8 spelare en minskning från föregående år. Under året har vi diskuterat hur vi vill göra för att utöka verksamheten. Tränare har varit Malte Söderberg.



Vattenpolo ungdom träning

## 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](http://sss.se)

**E-post:**  
[info@sss.se](mailto:info@sss.se)