

Verksamhetsberättelse 2021

Härnösands Simsällskap



Härnösands simsällskap – HSS

Verksamhetsberättelse 2021

Föreningen

Härnösands Simsällskap (HSS) bildades 1918 och är därmed en av Härnösands äldsta idrottsföreningar. Verksamheten låg dock nere mellan åren 1939 och 1979, då *simning bedrevs i Brännans IF:s regi*.

Härnösands Simsällskap ingår i Mellannorrlands simförbund MNSF och Svenska Simförbundet.

Härnösands Simsällskap verkar inom Härnösands (*regionen*) *kommun* för att:

- bredda intresset för simidrotten bland barn och ungdomar så att de i den skall finna en meningsfull och rolig fritidssysselsättning.
- stimulera det aktiva simmarna till goda resultat genom att erbjuda träningsmöjligheter och ett utbyte med andra simmare vid tävlingar, träningsläger mm.
- engagera föräldrar genom att informera om verksamheten och att erbjuda funktionärs- utbildning samt en stimulerande samvaro.

Härnösands Simsällskap har i dagsläget ca 60- talet aktiva simmare fördelade i 9 olika typer av tävlings och träningsgrupper och ca 280 medlemmar. *Simskola, masters, mm....*

Medlemsavgiften i HSS är 100kr.

Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret 2021 haft följande sammansättning med mandatperioden angiven inom parentes.

Ordförande	Christina Vosveld		1 år (valdes 2021)
Vice ordförande	Hans Skoglund	ledamot	2 år (valdes 2020)
Sekreterare	Lynn Andersson	ledamot	2 år (valdes 2021)
Kassör	Marlene Olsson	ledamot	2 år (valdes 2021)
Ledamot	Joakim Karlsson		2 år (valdes 2020)
Suppleant	Birgitta Westerlind		1 år (valdes 2021)
Suppleant	Caroline Sjödin		1 år (valdes 2021)
Revisor 1	Annika Vestman		1 år
Revisor 2	Henrik Widell		1 år
Valberedning 1	Johan Sundqvist		1 år, sammankallande
Valberedning 2	Sara Mårskog		1 år
Valberedning 3	Alex Landychev		1 år

Firmatecknare

Ordförande och kassör är firmatecknare var för sig. Protokoll om detta är inlämnat till Handelsbanken.

Utöver styrelsen så har följande personer haft delegerat ansvar:

Resesamordnare vid tävling	Hans Skoglund
Tävlingsanmälningar	Hans Skoglund
Arbetskommittén	Helene Lundgren
Funktionärsutbildare i distriktet	Christina Vosveld
Simskoleverksamhet	Lynn Andersson

Klubbens representanter i Mellannorrlands Simförbund (MNSF) har varit Birgitta Westerlind och Johan Sundqvist.

Under året har ordförande och vice ordförande haft regelbundna möten med simhallens chef och personal.

Styrelsen har under 2021 haft tio ordinarie styrelse- och föreningsmöten plus årsmötet.

Allmänt

Klubben har en stabil ekonomi, har fortsatt haft en deltidsanställd tränare samt administratör. Övriga simskoleledare och tränare är timanställda. Vi har även fortsatt att utbilda våra ledare för att kunna bibehålla den fina standarden vi har i vår verksamhet enligt svenska simlinjen.

Undervisning, träning och tävling

Simskolan

Simskolan består av fyra nivåer, Baddare, Pingvin, Fisk och Haj.

Aktiviteter

- Ansvarig ledare att hålla samman simskoleverksamheten till höstterminen.

Under höstterminen har Moa Berglund varit den av våra ledare som hållit samman simskolan.

Informationen inför uppstart har gjorts både digitalt och på plats i simhallen. Informationen har tillgodosett behoven. Konstateras dock vikten av noggrann uppdatering och bra kommunikation med simhallen och fritidsförvaltningen.

- Information till simskoleledare om bra bemötande för olika åldrar på barn.

Utbildade och kompetenta ledare, ledarträffar och bra bemanning har gjort att bemötandet av simskolebarnen har varit mycket bra. Styrelsen har flera gånger fått detta bekräftat.

- Utbilda fler till simskoleledare.

Under året har HSS kunnat utbilda fler ledare som gått SISUS grundutbildning.

- Erbjuder minst Baddare, Pingvin, Fisk, samt Hajgrupp/grupper varje termin. Dessutom två sommarsimskolor med vardera en Baddare och en Pingvingrupp.

HSS har under året erbjudit minst en grupp av Baddare, Pingvin, Fisk och Hajgrupp/ termin.

Verksamheten har varit bra, tillgängligheten av ledare har också varit bra.

HSS Sommarsimskola fick öka sin verksamhet till fem grupper då underlaget av barn varit stort, detta är

mycket positivt betyg för vår verksamhet.

- Starta ett samarbete med kommunens simskolor.

HSS har inte startat upp något samarbete med kommunens simskolor. Orsaken har varit det osäkra läget med corona, hotellbygget och skillnaderna i riktlinjer för simskola gällande kommun och förening.



Träningsgrupperna

Under året har HSS haft träningsgrupperna teknik, D, C, B, A och siminriktning på gymnasiet.



Aktiviteter

- Använda blockperiodisering som grund för träningsplanering, variera innehållet i träningen, där träningen kulminerar i kortare cykler flera gånger om året.

Vi har fortsatt att jobba efter blockperiodiseringen.

- Genomföra projektet simidrottsskola för teknik, D och C- grupperna.

Projektet har genomförts och bemötts på ett mycket positivt sätt av de aktiva och tränarna. Lyckat!

- Flytta upp och fylla på grupperna en gång per termin.

Har genomförts och konstateras att vi har bra kommunikation med simmarna och vårdnadshavare.

- Erbjud ett läger med anpassad nivå till alla grupper.

I oktober åkte de lite äldre simmarna till cypern och de yngre simmarna hade ett mycket givande läger i Sollefteå i november.

- Erbjud minst sex träningstävlingar under året.

Fem träningstävlingar maktade vi med att arrangera. Bra för simmare men även för nyblivna funktionärer är detta ett tillfälle att lära.

- Erbjud A- och B gruppen möjlighet att tävla utanför distriktet vid minst ett tillfälle.

Jöns Svanberg 11–12/9 i Uppsala var den tävling som A/B gruppen deltog i det gångna året.

- Erbjud alla simmare i A- och B-gruppen ett målsättningsamtal.

Har genomförts under året.

- Alla grupper ska ha en gruppförälder som stödjer tränaren.

Gruppföräldrar är viktiga stöd för våra tränare. Under året har både nya gamla gruppföräldrar stöttat i alla träningsgrupper.



- Erbjudna alla grupper social aktivitet vid uppstart på termin och vid avslut.

Alla träningsgrupper har erbjudits sociala aktiviteter under året. Konstateras också att förmånen att få arrangera mästerskap (NM) verkligen är en aktivitet som främjar sammanhållningen i föreningen.

- Hålla föräldramöte för grupperna 1 ggr per termin

Möten har erbjudits för alla grupper där både representanter från styrelsen varit närvarande samt ansvarig tränare.

Vuxengrupper

Intresset för att lära sig crawla är fortsatt stort hos vuxna.

Aktiviteter

- Erbjudna en nybörjar- och en fortsättningskurs i crawl eller open water varje termin.

Nybörjar och fortsättningskurser har genomförts.

- Erbjudna en mastersgrupp.

Föreningen har en aktiv mastersgrupp som tränar två gånger per vecka. Birgitta Olofsson förser gruppen med tuffa pass.

- Erbjudna en nybörjarcrawlkurs för tonåringar under lov.

Denna planerade verksamhet har inte genomförts och har inte kunnat prioriteras på grund av pandemin.

Integration och parasimning

Många nyanlända behöver förbättra simkunnigheten. Parasimning ska integreras i svensk simidrott.

Aktiviteter

- I samråd med distriktsutvecklaren klargöra om föreningen kan erbjuda någon träningsverksamhet.

Ingen verksamhet har bedrivits med koppling mot integration.

- Bjuda in IF Ryckets simmare till våra träningstävlingar.

Tyvärr så har IF Rycket haft en mycket decimerad träningsverksamhet under hela Corona- perioden.

Tävling

Klubben är en rutinerad och uppskattad arrangör av tävlingar. De är en viktig inkomstkälla för klubben.

- Arrangera två inbjudningstävlingar under året.

Under vårens pandemi fick planerad UGP ställas in men vi erbjöd en inbjudningstävling i juni för föreningar i distriktet. Det var med stor glädje vi fick möjlighet att genomföra ett lyckat Norrländsk mästerskap i december. Ett stort antal deltagare, de flesta etablerade tävlings-simmare från Norrlands och Mellannorrland tävlade under fem pass med försök och finaler. Med ekonomiskt stöd från återstartsmedel kunde föreningen erbjuda en träff där ledare diskuterade framtida samarbete och simmarna erbjöds ett besök på Technicus.

- Erbjud parasimmare att delta i våra tävlingar.

Parasimmare erbjöds medverkan på Norrländska mästerskapen.

Organisation

- Fortsatt rekrytering av medlemmar till kommittéerna och tränare.

Nya ledare har rekryterats till simskoleverksamheten. Även arbetskommittén har fått välkommet tillskott av nya medlemmar.

- Slutföra projektet med att samla ihop klubbens dokument och rutiner för simskola, träningsgrupperna och vuxengrupper och bestämma hur de ska sparas och uppdateras.

Ej utfört.

- Delta i planering och aktiviteter som ordnas av Mellannorrlands simförbund.

Under sista helgen i augusti deltog representanter för föreningen i ett digitalt simidrottsforum för Norrlands och Mellannorrlands föreningar.

- Komma igång med föreningsutveckling i samarbete med SISU

Kontakt har tagits med SISU och ett samarbete är på gång.

- Genomföra minst två försäljningsinsatser under året.

Arbetskommittén har organiserat lyckade försäljningar av grillkol, kryddor och saffran.

- Strukturera arbete med sponsorer och reklamtavlan.

Ett sponsorpaket med tre alternativa nivåer har tagits fram. Rutiner har upprättats. Annika och Martin Vestman har åtagit sig ansvar för att samordna kontakter och avtalsskrivning med sponsorer. Under hösten fick föreningen flera nya sponsorer.

- Bevaka utlysning av medel att söka från idrottslyft och andra parter.

Föreningen har ansökt och beviljats återstart medel efter pandemin, både till inköp av utrustning och till sociala aktiviteter för vårdnadshavare och våra träningsgrupper.

Värdestyrd verksamhet

- Uppföljning av våra strategidokument.

Stort fokus har här lagts på kommunikation. Kommunikationen internt i föreningen, gentemot vårdnadshavare och allmänheten.

- Använda våra spelregler för styrelsearbetet.

Styrelsen har regelbundet stämt av de spelregler som utarbetats för styrelsearbetet.

Anläggning

- **Regelbundna träffar med simhallschef och minst en årlig träff med fritidschef.**

Vi har haft en fortsatt bra och frekvent kommunikation med simhallschef. Däremot har flera träffar med fritidschef inte kommit till stånd av olika anledningar.

Konstateras att HSS haft en ganska förmånlig tid i simhallen så länge restriktionerna gällde. Nu är det av vikt att vi planerar kommande höst och vår redan i maj/ juni.

- **Bevaka kommunens arbete med ett eventuellt hotell och utveckling av Kanaluddenområdet inklusive en 50 m utomhusbassäng.**

HSS har bevaktat utvecklingen men vi konstaterar dock att det har varit svårt att ta del av projektet annat än från de lokala medierna.

Ledare och anställda

- **Regelbundna möten för organisationsledare och tränare.**

Vi har haft regelbundna tränar möten med tydlig dagordning och agenda.

- **Utbildning för nya och befintliga organisationsledare och tränare.**

Vi har erbjudit utbildning för tränare och medlemmar i styrelsen. Konstateras att det är lite svårare att rekrytera till styrelseuppdrag än till tränaruppdraget.

- **Utvecklingsamtal för tränare.**

Denna aktivitet är ett av de områden vi kommer att utveckla tillsammans med SISU

- **Komplettera med personer som går utbildning kring arbete i sekretariatet vid tävlingar.**

Inga utbildningar har erbjudits.

- **Utbilda minst 8 nya funktionärer.**

Fyra nya funktionärer utbildades under året.



Sammanfattning – Slutord från Ordföranden

Återigen ett speciellt år där pandemin har ställt till det, framför allt gällande tävlingsverksamheten med många inställda tävlingar. Men vi har följt de restriktioner som har getts och har löst problemen på ett riktigt bra sätt.

Breddverksamhet har varit fokus under flera år vilket har gett ett mycket lyckat resultat både idrottsligt och ekonomiskt. Flera barn och ungdomar har haft möjlighet att börja med simning! Simskoleverksamheten har detta år haft 176 deltagare, vilket är ett stort antal, och ett bevis på vår kompetens men också verkligen en plattform för föreningen att bygga vidare på.

Vi måste alla komma ihåg att vi är en ideell förening och kräver därför en del av våra medlemmar och vårdnadshavare. Detta är viktigt eftersom engagemanget från medlemmarna, vårdnadshavare och familjer idag är helt avgörande för att kunna bedriva och utveckla vårt föreningsarbete. Alla behövs med det var och en kan bidra med.

Nya tränare har värvats in och vi har en stabil tävlings kommittee men vi måste hela tiden fortsätta att utbilda dessa så fort det finns möjlighet med kurser i vår region och värva nya.

Vi kan vara stolta över en förening med ekonomin i balans. Detta tack vare inkomstbringande arbete av oss medlemmar. Vi har haft olika försäljningsaktiviteter under året och att vi har förmånen att få arrangera tävlingar vilket ger en bra inkomst vilket möjliggör deltagandet av så många som möjligt i vår verksamhet.

HSS är en förening med en bred verksamhet, något som ger en utmaning i fråga om att skapa sammanhållning, gemensam satsning och en känsla av tillhörighet. Den utmaningen önskar jag att styrelsen, alla medlemmar, ledare och vårdnadshavare fortsätter jobba med under nästa verksamhetsår. Med dessa ord vill jag tacka alla engagerade medlemmar, ledare, vårdnadshavare och även styrelsen för ett lärorikt år och ett gott samarbete!

Tack för ett minnesvärt år

*Christina, Norén, Vosveld
Ordförande HSS*

Ord från året som gått.....

SIMSKOLAN

Simskolan har under året haft ca 176 barn i simskoleverksamheten. Simskolan bedriver verksamhet från baddaren till hajen. I baddaren tränar man på vattenvana, hopp från kant och grunderna i hur man själv kan kunna flyta. I Pingvinen börjar man lära sig grunderna i hur man på bästa sätt kommer fram i vattnet och fortsätter att träna på att flyta och klara sig med huvudet ovanför vattnet. Fortsättning i fisken där man sedan ska lära sig och simma längre men ändå ta det lugnt och sansat i sin simning. I steget efter fisken, Hajen får man lära sig dyka, fortsätter att öva på simningen och även testa simborgarmärket för vidare utveckling i de högre grupperna när man klarat det.

Moa Berglund

A/B-gruppen

För A/B-gruppen var 2021 ett händelserikt år. Första halvårets restriktioner krävde uppfinningsrikedom och anpassningsförmåga för att kunna upprätthålla den höga nivå på träning som simmarna vant sig vid. De första månaderna innebar många pass på utegym, i skidspår och hemifrån via länk. Trots detta nådde vi sportsligt stora framgångar. Linnéa var kvalad till Swim Open, men fick tyvärr inte chans att simma på grund av restriktioner och begränsningar i antalet starter. Ronja kvalade in till sommarens SumSim Äldre i långbana och representerade HSS med en fin simning på 200m bröstsim. Under hösten återgick rytmen mer till det vanliga och tävlandet återupptogs. Många fina resultat presterades i såväl Uppsala, som Sundsvall och Kvissleby. Året avslutades på topp med en mängd personliga rekord och bra simningar på hemma-NM.

Årets stora begivenhet var annars inte tävlingarna utan det sedan länge efterlängtrade utomlandsläget. Med stöd från Hushållningssällskapet reste 8 simmare och två ledare från A-gruppen i oktober till Cypern för en veckas hård träning och mycket skoj. Fulla av inspiration ser simmare och tränare fram emot det nya året!

Johan Sunqvist

C-gruppen

C-gruppen har under året haft fortsatt mycket fokus på teknik och tävlingsmoment. Gruppen har även fortsatt med styrketräning en gång i veckan. Under hösten så har C-gruppen även börjat träna lite hårdare och längre pass vilket verkligen har märkts i bassängen. Efter en ganska lång och lite tråkig vår (corona pandemin) så fick vi äntligen åka på några tävlingar igen och det var kul att få se alla framgångar som uppnåtts för de som tävlat under en väldigt märklig tid. Det jag som tränare tycker är roligast är att få vara med dessa härliga ungdomar.

Joel Westerlind

D-gruppen

På träningarna jobbar vi tränare för en bra sammanhållning i gruppen och att passen ska vara roliga och givande. Det gör vi genom olika aktiviteter som stärker gruppdynamiken. I början av terminen ligger fokuset främst på grundrörelserna i vattnet, så som rotation, kropps kontroll och skovel. Utifrån det bygger vi sedan på allt mer komplicerade teknikövningar på simsätten, men även starter och vändningar. När terminen kommit igång rejält börjar vi lägga allt mer fokus på fart, med tumregeln ”minst ett fartpass i veckan”. Vi har sett stor utveckling hos simmarna. Men framförallt har vi sett mycket glädje och kämparglöd!

Under höstterminen introducerade vi något som kallas Stjärnracet. Det består av åtta deltävlingar under några veckors tid som tex ”Stå plankan så länge du kan” eller ”Pricka tid”. Resultatet från deltävlingarna räknas sedan ihop och vi får en vinnare, årets var Josef! En mycket uppskattad minitävling som simmarna tyckte var rolig. Definitivt något vi kommer göra igen.

Simmarna genomförde på första advent en spännande juls kattjakt tillsammans. Där gruppen var tvungen att klara av olika uppdrag tillsammans för att i slutet hitta skatten, som var gömd i vattenrutschbanan!

Vi gick även under 2021 från två till tre stycken träningspass i veckan. Där ett av de genomförs på land ute under vår och höstsäsongen. På vintern simmar vi alla passen. En träning höll vi också i ”utvecklingssamtal” där simmarna fick svara på några frågor om de känner sig trygga, har något önskemål vad de vill göra mm. För att göra de mer inkluderande.

Tävlingar: Utmanarna har trots Covid-19 varit på många roliga tävlingar under året. Bland annat i Brunflo och Njurunda. Där har simmarna haft kul tillsammans, utmanat sig själva genom att tävla för första gången och köra sträckor de tidigare inte simmat, varit nervösa, kört lagkapper tillsammans och peppat varandra. På tävlingen i Brunflo var det övernattnings och på kvällen körde vi lysande minigolf. I Njurunda fick simmarna ett diplom och som vanligt delade vi ut medaljer till alla våra simmare som var med!

Läger: I början av November var det dags för läger i Sollefteå tillsammans med Ungdomsgruppen! Vi tränade totalt fyra pass under en helg, och när vi inte tränade lekte vi lekar tillsammans, var på skidskyttebanan och fick prova på att skjuta med skidskyttegevär och vilade. Ett pass blandade vi grupperna, skapade fem olika lag och körde en poängjakt. Lägret var en höjdpunkt för simmarna!

Ronja Widell

Teknik

Under år 2021 har teknikgruppen gjort mycket. Vi har övat på alla dem olika simsätten. Vi har varit på tävling tillsammans och gjort vårt bästa. Lärt känna nya kompisar och nya tränare. Under året 2021 fick vi även möjlighet att på några träningar testa på olika simidrotter.

Vi testade på simhopp där vi försökte göra bomben, hoppa som bokstäver, hoppa högt och komma så långt ner under vattnet som möjligt med så lite plask det bara gick. Vattenpolo fick vi även chansen på att testa, hur man simmar med bollen och hur man med en hand ska kunna

göra mål. Men vi fick även testa på konstsim där simmarna i slutet, efter massa övningar fick sätta ihop ett konstsim nummer tillsammans med en kompis.

Vi har även kört en hel del lek och rysk roulette som belöningar när vi har gjort något man ska vara stolt över att man vågat eller testat på. När vi var som flest i teknikgruppen under 2021 var vi 19 stycken registrerade barn vilket var jätteroligt dels för oss tränare men även för barnen som fått lära känna fler simmare. Det har varit ett bra år trots omständigheterna.

Moa Berglund

