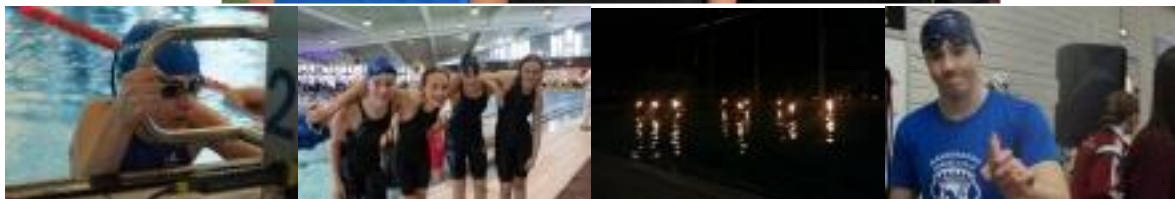


Verksamhetsberättelse 2014

Härnösands Simsällskap



Härnösands simsällskap – HSS

Verksamhetsberättelse 2014

Föreningen

Härnösands Simsällskap (HSS) bildades 1918 och är därmed en av Härnösands äldsta idrottsföreningar. Verksamheten låg dock nere mellan åren 1939 och 1979.

Härnösands Simsällskap ingår i Mellannorrlands simförbund MNSF och Svenska Simförbundet samt är medlem i Svenska Dövidrottsförbundet.

Härnösands Simsällskap verkar inom Härnösandsregionen 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 funktionärsutbildning samt en stimulerande samvaro.

Härnösands Simsällskap har i dagsläget ca 80- talet aktiva simmare fördelade i 9 olika typer av tävlings och träningsgrupper och ca 126 medlemmar.

Medlemsavgiften i HSS är 100kr.



Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret 2014 haft följande sammansättning med mandatperioden angiven inom parentes.

Ordförande	Christina, Norén, Vosveld	1 år (nyvaldes 2014)
Vice ordförande	Birgitta Westerlind	ledamot 2 år (omvaldes 2013)
Sekreterare	Jimmy Dahlbom	suppleant 1 år (omvaldes 2014)
Kassör	Marlene Olsson	ledamot 1 år (valdes 2014, fyllnadsval)
Ledamot	Göran Persson	Ledamot 2 år (valdes 2014)
Ledamot	Milly Lundstedt	Ledamot 2 år (valdes 2014)
Suppleant	Ola Andersson	suppleant 1 år (valdes 2014)
Revisor 1	Gun- Britt Vosveld	1 år
Revisor 2	Karl Einar Björner	1 år
Valberedning 1 samt sammankallande	Håkan Lind	1 år
Valberedning 2	Fredrik Pettersson	1 år
Valberedning 3	Vakant	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:

Foto och hemsida	Lisbeth Wickström
Resesamordnare vid tävling	Joakim Heed och Fredrik Norén
Tävlingsanmälningar	Niclas Olofsson
Inköp profilprodukter tex klubbtröjor, väskor & overall	Mattias Jonsson

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

Under året har ordförande deltagit på APT med simhallens chef och personal samt haft möte med fritidschefen Håkan Lönnfors.

Styrelsen har under 2014 haft tio ordinarie styrelse- och föreningsmöten plus årsmötet.



Bidrag och sponsring

Under året sökta bidrag och sponsring:

- | | |
|---|-----------|
| • LOK stöd Riksidrottsförbundet | 73 000 kr |
| • Övriga sponsorer | 53 000 kr |
| • Idrottslyftet, resestöd äldre simmare | 7'000 kr |
| • Idrottslyftet, simning även efter gymnasiet | avslag |
| • Ansökan om Vindbonus Möckelsjö | avslag |

Utbildningar där HSS deltagit/arrangerat

- Skapa tryggare idrottsmiljöer
- Simassistentutbildning del 1, Ö-vik
- Simassistentutbildning del 2, Ö-vik
- Funktionärsutbildning
- Hjärt- och lungräddning, Härnösand
- Försäkringar

Arbetskommittén / tävlingskommittén

I mars var det åter dags MINracet. Under söndagen tävlade födda 00 och tidigare.

I september stod Härnösims på agendan. Distriktets klubbar deltog och vi delade ut mycket fina prestationspriser till de som persade mest i respektive gren. Konstateras att formen med ett pass på lördagen och två på söndagen faller i god jord hos de mer långväga gästerna.

Noteras att vi nu har en rutinerad arrangörsstab, som visserligen behöver fyllas på kontinuerligt, med egen tävlingsledare, starter, speaker, distriktfunktionärer och funktionärer.

Under året har vi också haft klubbarrangemang i form av terminsavslutningar med klubbtävlingar och uppskattade besök på Relaxen.

Under året har vi genomfört två föräldramöten där vi berättat om klubbens uppbyggnad och verksamhet.

Simning 2014 – träning och tävling

Gruppstrukturerna har setts över ytterligare och vi kan nu erbjuda grupper för alla nivåer från crawlkurs för de yngsta till juniorelitsimmare. Simidrott blir allt populärare bland vuxna och vi har under året haft två fulla crawlkurser för vuxna, fortsättning crawl och en mastersgrupp samt simskola för nyanlända kvinnor.

Många av våra nya simmare har glädjande nog vågat prova att tävla och vi har deltagit i de tävlingar som erbjudits i distriktet. Dessutom tävlade EAB-gruppen i Jöns Svanberg, Uppsala, i Neptuniaden, Eriksdalsbadet i Stockholm och i regionsfinalerna i Skellefteå i november. Vi har också varit representerade på GP, Swedish Swim Games, Svenska ungdomsmästerskapens riksfinal i Malmö i juli och i Helsingborg i december samt vid jsm/sm juli i Borås och november i Eriksdalsbadet.



De äldre var på träningsläger med Njurunda och Ägir i Calella, Spanien på försommaren. I augusti var det dags för träningsläger i Kramfors med samverkan av Kramfors, Ö-vik.

Träning och tävlingsgrupper:

EA-gruppen:

Efter ett framgångsrikt 2013 såg vi med tillförsikt fram emot 2014. Jullovsträningen genomfördes bra och tävlandet började i januari med Sollefteå Open. En bra start på tävlingsåret.

Joel och Gustaf representerade med den äran klubben vid Grand Prix 1 i Uppsala helgen därpå.

Vi tävlade framgångsrikt i Östersund och hann arrangera vår egen simfest Miniracet innan våra äldre simmare åkte till Umeå för att försvara klubbens färger vid Norrländska mästerskapen i början av april. Joel, Petter, Gustaf, Jelle, Pontus, Tove, Ella, Cornelia och Fanny var våra representanter denna gång. Tävligen blev ett segertåg för Joel som kom hem med sju medaljer varav 4 guld. Segrarna kom på 200 medley, 400 medley, 400 fritt och 200 rygg. På 50 och 100 rygg blev det silver och på 200 fjäril knep han bronset. Gustaf presterade bra och börjar nosa på medaljerna. Den här gången blev det fjärdeplaceringar på 100 och 200 fjärilsim. Detta följdes upp av en femteplats på 200 bröst och en sjätteplats på 50 fjäril. Även Petter börjar närma sig toppskiktet och den här gången blev det en fjärdeplats på 200 bröst som bästa placering. Jelle lyckades ta sig till final på 100 fritt och 100 bröst, där det blev två åttondeplatser.

Våra herrar simmade final i samtliga lagkapper med två fjärdeplatser som bäst.

Vi hade även ett tjejlag med och de gjorde bra ifrån sig i samtliga lagkapper. Det här året var vi med mycket för att se och lära men det finns en stor utvecklingspotential i det här gänget. Tove simmade individuellt och lyckades så när ta sig till finalen på 200 bröst, där hon slutade på nionde plats. Det gick bra även på halva distansen där hon kom på tionde plats. Bra simmat av Tove i hennes första seniormästerskap.

Under påsklovet åkte killarna tillsammans med Dennis till Calella i Spanien för en veckas träningsläger. På lägret deltog även simmare från Ägir och Njurunda. Ett mycket lyckat läger med bra träning och trevlig samvaro. En stor förmån att få möjligheten att träna i en av Europas bästa anläggningar.

Efter hemkomsten åkte killarna till Uppsala för att inleda långbanesäsongen med Jöns Svanbergsimmet. Det gick bra och känslan var god inför fortsättningen. Vi hann med Umestänket och Risösim, som blev avslutningstävling för de flesta. Sedan väntade riksmästerskap för Joel och Petter.

Sum-Sim gick i Malmö i slutet av juni och Petter var på hugget och radade upp fina resultat. Årets stora händelse var när han i tuffast tänkbara konkurrens lyckades knipa bronset på 100 m bröstsim. En fantastisk insats av Petter som gjorde sitt livs lopp vid precis rätt tidpunkt.

Joel simmade SM/JSM i Borås och här blev resultaten inte riktigt vad vi hoppats på. Vi kan hitta orsaken i förberedelserna innan tävlingen med hoppande mellan Sundsvall och hemmabassängen. Han var snabbare än någonsin på korta sträckor men hade svårt med de längre distanserna. Dessa förberedelser måste vi se över till kommande år.



Vi startade upp träningen efter sommarledigheten med några dagar på hemmaplan innan några dagars läger i Kramfors.

Höstens tävlande startade som vanligt med vår egen tävling Härnösims, som i år blev en mycket bra tävling med stort deltagarantal. Blandade resultat som vanligt i säsongsupptakten men överlag bra och lovande.

Hösten fortsatte med tävlingar i Sundsvall, Umeå och Njurunda. Stabila insatser av våra simmare och det såg bra ut inför de större målen.

I mitten av oktober åkte våra killar i elitgruppen till Upplands Väsby för att delta i Swedish Swim Games. En mycket bra internationell tävling med oerhört bra startfält och våra simmare gjorde utmärkta prestationer. Gustaf presterade på topp och visade att han kommit tillbaks på allvar efter den sjukdomsfyllda våren. Joel och Gustaf simmade finaler i den hårda konkurrensen.

Andra helgen i november åkte våra ungdomssimmare till Skellefteå för att simma Sum-Sim regionsfinal. Vi simmade bra och åkte hem med många personliga rekord. Vi hade på förhand hoppats att Petter skulle kvalificera sig till riksfinalen på sina specialgrenar 100 och 200 m bröstsim och det lyckades han med.

Tyvärr blev förberedelserna inte som vi velat då Petter drogs med sjukdomar under perioden mellan regions- och riksfinalen. Trots detta gick det mycket bra för Petter i Helsingborg i början av december. I konkurrens med ett år äldre deltagare blev han tolv på 200 m bröstsim, fyra bland de jämnåriga och han fick återigen visa att han tillhör toppskiktet i landet.

Joel deltog som ende HSS-simmare vid SM/JSM på Eriksdalsbadet i Stockholm i slutet av november. Resultaten blev blandade denna gång. Bästa resultat var 800 frisim där det blev ett kraftigt personbästa och en 14:e plats på JSM. Några lopp var bra, andra inte. Överlag blev resultaten inte i nivå vad vi hoppats på men vi jobbar vidare mot kommande mästerskap.

Samma helg som Sum-Sim riks gick säsongens sista tävling, Ö-viksracet. Blev en stor tävling med stort deltagarantal och vi gjorde en bra säsong avslutning och fick med oss både medaljer och många personliga rekord.

Vi kan sammanfatta 2014 som ett bra år där simmarna överlag utvecklats på ett fint sätt. Vi har haft framgångar vid mästerskap och har en positiv känsla i gruppen. Vi hoppas 2015 blir ännu bättre.

Dennis Flinkfeldt och Marlene Olsson

B-gruppen

B-gruppen har under 2014 visat fortsatt kanonbra utveckling både på simfronten och som kompisgrupp. Det verkar som alla simmarna tycker att simningen är rolig och de flesta dyker upp på så många träningar de kan med tanke på att de samtidigt som de har många andra aktiviteter utanför simningen.



B-gruppen tränar för närvarande 4 träningar i veckan och de deltar på samtliga tävlingar som erbjudits som det ser ut nu så tävlar B-gruppen ca 6-7 tävlingar per termin. Det är alltid kul att följa med som tränare och se resultaten och inse att simmarna gör ett fantastiskt jobb och hela tiden driver sig själva till fantastiska resultat. T.ex. har de flesta simmarna (som överlag är väldigt jämna) gått från ca 1.40.00-1.50.00 på 100 meter frisim till ner på mellan 1.18.00-1.26.00.

Under träningen så är simmarna väldigt duktiga med att ta ansvar för sin egna träning och det är så imponerande att man ibland glömmer bort att de bara är 11-12år, gruppen har också en väldigt bra sammanhållning och simmarna hejar gärna på varandra under tävling.

Under året så har jag som tränare också fått bra kontakt och ett jättebra stöd från gruppens engagerade föräldrar och det är jättekul att de tar ett sådant stort intresse för barnens simutveckling.

Överlag så känns det som 2014 har varit ett väldigt bra år för simmarna och förhoppningsvis fortsätter det under 2015.

C-gruppen:

När 2014 säsong började fanns det 8 simmare i c-gruppen: Maja, Mette, Line, Johanna, Josefin, Nikolina, Kristina och Erielle. Precis som under tidigare säsong fortsatte simmarna att prestera bra på både tävling och träning. Gruppen jobbade precis som tidigare med tävlingsinriktad träning. Några tävlingar som gruppen medverkade på var Sundsvalls sim, Miniracet och Risö sim

Efter sommaren flyttade Maja, Mette, Line, Johanna, Josefin och Nikolina vidare till B-gruppen och till C-gruppen kom Moa och Emelia. Trots det lilla antalet simmare i gruppen jobbade vi på med framförallt simteknik men även med en del tävlingsövningar. Gruppen var bland annat med och tävlade i Härnösand vilket resulterade i många fina personliga rekord.

//Gustaf och Jelle

D-gruppen:

D-gruppen har under året bestått av 8-10 simmare som kämpat på träningarna. Vi har tränat två gånger per vecka då vi fokuserat mycket på frisim och ryggsimsteknik varvat med lekar. Vi deltog även i våra egna hemmatävlingar samt klubbävlingarna som varit under året.

Pontus

Hajgruppen:

En ambitiös och sammanhängande grupp med duktiga simmare som alltid gör sitt bästa på träningen. Vi har tränat en gång i veckan på söndagar. Det vi har tränat på frisim, ryggsim, bröstsim samt börjat att träna på fjärilsimmets grunder. Återkommande övningar har bland annat varit flytövningar, dykövningar, vattenvaneövningar och olika teknikövningar som har utförts både i mellan och i stora bassängen. De har även fått prova att tävla på klubbävlingen vilket var en stor succé för samtliga. När det är dags att



flytta upp till D- gruppen var det ett lätt beslut för mig; Alla är så pass duktiga att de klarar av nästa grupp utan problem. Jag önskar alla lycka till!

Jelle

Fisk gruppen:

Är gruppen där vi har våra yngsta adepter. Vi har under säsongen tränat på söndagar och jobbat mycket med att leka, flyta, simma och busa i vatten. Full fart har det varit på varenda träning och fantastiskt med energi.

Maj och Milly

Döv gruppen:

Teknikgruppen teckenspråk är en grupp med simmare som kommunicerar främst på teckenspråk. Simmarna är såväl döva, hörselskadade som hörande.

Tränarna använder teckenspråk i sin kommunikation. Nivån är densamma som i teknikgruppen. Vi tränar två gånger i veckan under lekfulla former. Två av simmarna har börjat träna med B-gruppen parallellt.

Några av simmarna deltar på tävlingar, andra simmar endast för träningsformens skull men vi tränare betonar för dem att det är helt okej att endast inrikta sig på träning för god hälsa.

Tränare under året i gruppen har varit Tommy Hansson och Juni Sowell på våren och Juni och Lisbeth Wikström på hösten.

Mastersgruppen,

Vi har en liten men naggande god mastersgrupp. Gruppen tränar en timme på torsdagar 1930-2030. Gruppens ryggrad består av Birgitta Westerlind, Christina Norén-Vosveld, Vanja Rosén, Stefan Edmark, Roy Kranenbarg och den simmande tränaren Niclas Olofsson. Förutom de som man- och kvinnogrant dyker upp varje torsdag så gästspelar ofta "gamla" simmare och/eller nybörjarcrawlare med ambitioner. Under den timmen vi tränar hinner vi med ungefär 2000-2500m blandad simning. Upplägget över en säsong är från lite kortare och lugnare till lite längre och lite hårdare; från vit fart till röd fart. Farten vi jobbar med är vit, rosa och röd och dessa ska återspegla ansiktsfärgen när serien är färdig.

Väl mött torsdagar 19.30-Mastersgruppen



Årets prestation

Härnösands Simsällskap har för 2014 beslutat dela ut pris för årets prestation.

Årets prestation - delas ut till den kille eller tjej i HSS som under året stått för den största personliga prestationen och därmed visat att flitig träning, uthållighet och kämparglöd resulterar i fantastiska prestationer.

Tränarna i HSS har utsett följande simmare till pristagare 2014:

Petter, Norén, Vosveld:

För att ta Dennis ord om Petter:

”Årets stora händelse var när han i tuffast tänkbara konkurrens lyckades knipa bronset på 100 m bröstsim. En fantastisk insats av Petter som gjorde sitt livs lopp vid precis rätt tidpunkt.”

Föreningsverksamheten – Målsättning

Under 2014 har HSS styrelse jobbat med föreningsutveckling och verksamhetsutveckling och genomfört utbildning och processarbete i samarbete med SISU Västernorrland och rädda barnen. Resultatet blev en handlingsplan mot all form av kränkande behandling i klubben. Vidare har vi fortsatt att jobba med HSS verksamhetsidé och värdegrunden glädje, hälsa och samhörighet samt vår vision "Simidrott för alla – från barn till veteran".

HSS delar Svenska simförbundets **verksamhetsidé** och vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll
- alla som vill, oavsett ras, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i
- föreningsdriven idrottsverksamhet
- den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar
- de som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet
- den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap

HSS Värdegrund – det vi står för och som "sitter i väggarna" och "känns i magen"

- **Glädje** – Härnösands Simsällskapas verksamhet ska präglas av en genuin glädje som ska möta alla individer såväl inom som utom föreningen.
- **Hälsa** – Härnösands Simsällskap erbjuder aktiviteter för "barn till veteran" vilket befrämjar god hälsa
- **Samhörighet** – I Härnösands Simsällskap är alla välkomna där vi tillsammans bidrar och lever efter de riktningar som gemensamt arbetas fram inom föreningen.

HSS vision:

"Simidrott för alla – från barn till veteran"

Sammanfattning – Slutord från Ordföranden

Verksamhetsåret 2014 är slut och vi kan stolta se tillbaka på det gångna året och konstatera att våra simmare, ledare, funktionärer och styrelse tillsammans har gjort ett strålande arbete under verksamhetsåret.

Vi under 2014 har genomfört Mini- och Maxi racet, Härnösims samt två klubbävlingar och haft läger både för både små och stora! Vi märker att HSS har ett mycket gott resumé när det gäller att arrangera tävlingar. Vi har även jobbat på Diggiloofestivalen för att öka på klubbkassan och hunnit med 2 fina säsongsavslutningar i form av roliga tävlingar, hamburgeätning, relaxbad och fackelsim.

Den fortsatta utvecklingen av våra simmare som gjorts på kanten av tränare och i vattnet av simmarna är häftig att få se! Ett stort tack till er var och en för all tid och energi som ni har lagt ned i och kring bassängen, på hemmaplan och på tävlingar runt om i vårt avlånga land från Malmö i söder till Skellefteå i norr.

Man glömmer lätt bort allt arbete som görs när vi far iväg på tävlingar. Ni som är lite mer inblandade vet vad jag menar: Tränare, chaufförer, ansvariga för resan, octo och inköp av bananer och risifrutti. Mycket ska till! En stor eloge till er alla!

Höjdpunkten för mig som ordförande i HSS 2014 var två till antal:

1. Att få bevittna simskolan vi arrangerar för våra nyanlända kvinnor, att få se 50-åriga kvinnor åka rutschkana för första gången i sitt liv är helt makalöst, vilken glädje och energi blandat med skräckblandad förtjusning. Vatten är ett helt enkelt ett fantastiskt element att jobba i!
2. Att själv få uppleva den fantastiska känslan när någon i HSS vinner medalj på ett mästerskap.

Man kan ju vinna olika typer av segrar, inte bara i medaljform: Allt från att våga dyka från startpallen, göra voltvändning eller bara våga doppa huvudet under vatten för första gången är alla stora segrar i sig. Alla vi som har möjlighet att få följa någon nära som lyckas med något extra är livsbejakande.

Men all denna utveckling och framgång är inte möjligt utan våra tränare, ledare och vårdnadshavare och nu vill jag passa på att applådera er alla för det fantastiska arbete ni har lagt ned i föreningen!

Jag vill avsluta med att ta f.d. ordförandes i HSS Katarina Linds ord som bl.a. sa "att vi ska fortsätter vårda vårt goda varumärke och njuta av den framgångsvåg vi tillsammans skapat"! Det tycker jag verkligen vi har gjort 2014. Vi är bra på att vårda varandra i HSS och vi är verkligen duktiga av att njuta av varandras framgångar.

Tack för ett mycket givande år

Christina, Norén, Vosveld
Ordförande HSS

