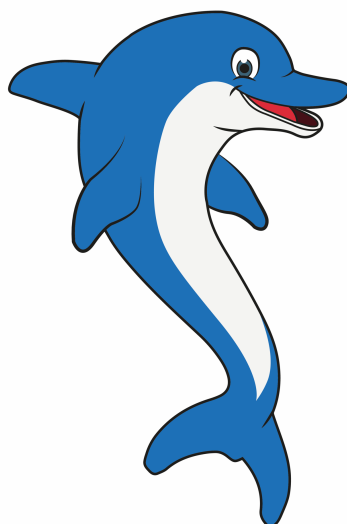




VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2023





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023.....	3
ARRANGEMANG	4
PARASIM.....	5
PROJEKT.....	6
SAMARBETEN.....	7
SIMHOPP.....	9
SIMMARGÅRDEN.....	11
SIMNING	13
UTVECKLINGSSTADIUM 1-2.....	14
UTVECKLINGSSTADIUM 3	17
UTVECKLINGSSTADIUM 4	18
UTVECKLINGSSTADIUM 5-8.....	19
VATTENPOLO	21
ÖPPET VATTEN	21



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

Styrelsen

Styrelsen, som härmed avger sin verksamhetsberättelse för 2023 har haft följande sammansättning:

Ordförande:	Magnus Johansson
Vice ordförande:	Ulf Hedin
Kassör:	Helena Landegren / Jan Blomgren
Ledamöter:	Outi Tshibanda, sekreterare Johan Sahlman Khanda Youssef Martin Selander Therese Boman

Suppleanter:	Jan Blomgren Johan Sahlman Alice Månestrand Dick Due Pedersen
---------------------	--

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

Simmargården:	Kjell Ståhlberg, föreståndare Agneta Longdon Marianne Höglund Johanna Fick Lucas Seven Malte Franzén Söderberg
----------------------	---

Medlemmar 2023: 1239 medlemmar varav 639 kvinnor och 581 män.

Medlemsavgiften: 200 kronor per medlem

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



ARRANGEMANG – Andreas Jonerholm

Under 2023 var SSS Galan tillbaka i fysisk form igen. Ett fantastiskt tillfälle att samla föreningen och hylla året som gått.

Vi startade året med att arrangera UGP 1 tillsammans med Stockholms Simförbund.

Kringelsim genomfördes med en helt ny grenordning anpassad utefter de nya reglerna kring tävlande för 12 år och yngre.

Hösten arrangerade vi Flip Knattcup.

Året avslutades med sedvanligt KM i simning och Simhopp.

Stort fokus under 2:a halvåret blev att få in och utbilda nya funktionärer till kommande tävlingar.





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. Josefine Busk är ansvarig tränare på tisdagar och söndagar.

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

2023 var det 14 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 och Conrad Hildebran är landslagssimmare och genomför den största delen av sin träning i Eriksdalsbadets 50m bassäng. Under året var VM i Manchester det stora mästerskapet med finalsimningar av dem bägge.

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
- HLR/Första hjälpen



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

- Simskola på Eklundsnäsbadet och Mälärbadet vilken finansieras av Södertälje Kommun.
- Familjesimskola tillsammans med Sisu Sörmland och Hovsjöskolan
- Ungdomssimskola tillsammans med Sisu Sörmland i Hovsjö samt övriga Södertälje
- 65+ satsning ihop med Sisu Sörmland
- Via avtal med Telge har vi genomfört satsningen Telge Hjärta Sommar där vi erbjuder simhopp som prova på till boende i TelgeBostöder.
- Med extra medel via Södertälje Kommun har vi kunnat genomföra våra populära Summer Camp både i början och slutet av sommaren.



SAMARBETEN



Scania

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

Telge

Telge

En av våra huvudsponsorer där vi arrangerat sommarsimskola för kommunens invånare och sommarhopp för TelgeBostäders 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 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

Verksamheten har genomförts med träning under hela året. Ett uppehåll för breddverksamheten under sommaren men tävlingsberörda hoppare tränade hela året.

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

Under året har SSS-hopparna deltagit på klubbävlingar och mästerskap. Många goda insatser ur både individrelaterade och absoluta perspektiv.

Darjas medaljer på USM, Ellens segrar på Diving Lund lyser ut resultatmässigt.

I samarbete med Polisen Simhopp och Västerås genomfördes en Triangeltävling där alla tre föreningar arrangerade en tävling var. Denna tävling blev väldigt uppskattad av deltagare och tränare och planen är att upprepa den.

KM genomfördes i december med klasser för alla nivåer i föreningens verksamhet.



Landslag

Darja Ivanova finalhoppade för landslaget på Junior-EM och B-flickor 1m. En åttondeplats gav hennes fina hoppning.

Ellen Andersson blev uttagen att representera landslaget på Nordiska mästerskapen på 1m och 3m. Mästerskapet avseende 2023 genomfördes i Jönköping i januari 2024. Ellen segrade på 1m och tog silver på 3m.

Årets hoppare

För sin hoppning på Junior-EM utnämndes Darja Ivanova till årets hoppare. Priset delades ut på SSS-galan.

Blandade aktiviteter

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

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

Utbildning

Tränare har utbildats både inom RF/SISU och Svenska Simförbundet i generell idrottskunskap och genom specifika simhoppsskurser.

Vi har i samarbete med Stockholms Simförbund och RF/SISU genomfört lärgrupp i idrottspsykologi. Träffarna fortsätter och avslutas under våren 2024.

Uppdrag utanför SSS

SSS-personal har anlitats för internationella domaruppdrag, såsom EM, VM etc.





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

Under året har vi fått in 4 nya ungdomar i verksamheten (2 ungdomar från Södertälje kommun och två ungdomar från Salem kommun).

Ungdomarna gick i 7 olika anpassade grund- och gymnasieskolor i Södertälje-, Salem kommun.

Under året har vi marknadsfört Simmargården genom att skicka ut informationsblad om vår verksamhet till berörda LSS-handläggare i de olika kommunerna (Södertälje, Salem, Botkyrka, Nykvarn).

Vi har delat ut foldrar till ev. nya ungdomar i skolorna i Södertälje kommun (Rosenborg-, Stålhamra-, Fornbacka- och Vackstanässkolan).

Vi har också haft enhetschefer och LSS-handläggare från de olika kommunerna på besök hos oss för att vi ska kunna 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 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 föräldrarna och ungdomarna som är över 18 år.

Varje LSS-handläggare bestämmer själv om de vill vara med på teamsmötet eller ej

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

På fysiska aktiviteter tränar 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 tränar 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, tittar på olika teman på TV;n och diskuterar samt lyssnar på musik/poddar.



På de fria aktiviteterna kan ungdomarna välja på att vara inomhus eller utomhus. De sysselsätter sig bl.a. med olika spel (sällskapsspel/konsolspel, dansspel), pyssel, bygger pussel, tittar på film/YouTube och umgås 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 på 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 korvgryllning, 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. bowling i Bollhallen, studiebesök på Scania och på Marcus Wallenbergshallen, Boda Borg, Motorcross på Tuvängen, Träning på Actic och Friskis och Svettis, fotbollsskola, simning i Sydpoolen, bågskytte, ridhuset, och besök på Naturhistoriska muséet.

Under året har vi regelbundet en gång/vecka varit på Friskis och Svettis för att träna spinning, indoor walking och haft olika cirkelträningar både med den egna kroppen och med maskiner vilket var uppskattat av ungdomarna.

I miljöarbetet har vi kontinuerligt gått till returen för att kasta glas, papper och plast. Under året deltar vi i en "skräpplockardag" där vi städar i närmiljön runt Simmargården som anordnas av Håll Sverige rent.

Personalgruppen har varit på 4 online föreläsningar (intellektuell funktionsnedsättning, självbestämmande, funktionell kartläggning och Friskis och Svettis (idéer och inspiration till olika aktiviteter).

Vi har tittat på "En särskild sommar" där ungdomar fick träna på att bli självständigare (8 kapitel) för att sen kunna diskutera olika händelser i programmet.

Personalgruppen har också haft en årlig HLR-kurs här på Simmargården. På kursen gick vi igenom instruktionerna för vår hjärtstartare samt lärde oss praktiskt hur man stoppar olika blödningar.

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.





SIMNING

Simlinjen i Södertälje Simsällskap

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

Babysim, Familjesim, Minisim

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

Baddaren, Pingvin Silver, Pingvin 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

Utvecklingsstadium 6 – Träna för att prestera 15/17 år

Junior/Senior

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

Elit

Utvecklingsstadium 8 – Simma hela livet, Från 12 år

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 2023 med tre grupper under vårterminen och höstterminen med syfte vattenvana, ta sig fram i vattnet och stimulera barnets motorik.

Minisim 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. Till hösten 2023 delade vi upp gruppen till att bli en Babysimgrupp och en Familjesimsgrupp då färre syskonpar bokade in sig men fler familjer med ett barn under 2 år.

Vi justerade även tiderna från 40 min till 30 min lektioner för att följa Simlinjen och rekommenderad aktivitetstid för yngre barn



Utvecklingsstadium 2 – Lekfull siminläring och rörelseglädje, 4-11 år

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



Bild: Simskolan Baddaren undervisningsbassängen isflaksövning

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

Hajen

under en termin har våra simmare haft fortsatt möjlighet att välja en gång i veckan eller två gånger 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 ett enkelt sätt kan se vilka simmärken de klarat av.

Övrigt

75 instruktörer har under året arbetat i utvecklingsstadium 1 och 2 (däribland inräknat sommarsimskolans ledare).



Utbildningar för instruktörer 2023

- HLR
- Simidrottsledare
- Simlärare
- Grundutbildning för tränare
- Fortutbildning
- Vattenlivräddning

Projekt

Eklundsnäs/MälARBadet

Under veckorna 27-29 genomfördes i samarbete med Södertälje kommun för sjunde 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 Jessica Habash, Elina Tshibanda (simskoleansvarig) Eklundsnäs och Frida Bengtsson MälARBadet, Antal deltagare för 2023 blev ca 176 st.



Vi syns i media med fina inslag och viktigt budskap



Vi har även under 2023 haft 14 st sommarpraktikanter från Södertälje och Botkyrka kommun med delat handledaransvar mellan Klubbchef och Breddansvarig.



UTVECKLINGSSTADIUM 3 – Kajsa Hasselström Schmidt

Utvecklingsstadium 3 – Teknikinläring och fysisk aktivitet, 7/8 – 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.

Summercamp

Under vecka 25-26 och 32 2023 genomfördes summercamp med anställda tränare och hjälp av sommarpraktikanter.

Utvecklingsstadium 3 hade under året 3 terminer, vår, sommar och hösttermin med 6 grupper. Teknikgrupperna tränade två gånger i veckan (mån/ons eller tis/tor). 4 instruktörer har under året arbetat med teknikgrupperna med Goran som ansvarig för kvalitet och progression.





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.32-50. Under 2023 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 56.

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 2023 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 och ett träningsläger på Åland på höstlovet.





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 12-15 år som nu skolas in att bli kommande generations tävlingssimmare.

Året avslutades med SumSim Riksfinal med 1 st deltagare från Ungdom Tävling och fler på gång inför sommaren 2024.

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

- Junior/Senior

- Mästerskap

Totalt 14 simmare fördelade i 2 grupper. Junior/Senior (15år och äldre) och Mästerskap. 6st med individuellt mästerskapskval.

Felix Tetli medaljör på både sommar och vinter SUM-SIM på distanserna 200, 400, 800 & 1500 frisim.

Felix lyckades även slå nytt klubbrekord på 800m Fr pojkar 15-16år. Tidigare tillhörande Stefan Arvin och det äldsta klubbrekordet (37år gammalt) i SSS-historia.

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

Bestod under 2023 av 5st simmare.

Bästa placering på damsidan stod Emilia Christiansen för med en 6e plats på 100m fjärilsim. Bland herrarna var det Elton Franzen-Söderberg som lyckades simma in sig som 12e bästa herre i landet på 200m bröstsim. Under samma lopp lyckades Elton också med att sudda ut det gamla klubbrekordet för seniorer.

Damernas 4x100 Medley lag kom in på en stark 8e plats under SM-tävlingarna.

Vilma Lindberg fick under året 2023 erbjudande från San Jose University att kombinera simning med studier på College.



Likt SSS:arna Emma Sundstrand (Miami) & Filippa Malmström (Kentucky) för hon majoriteten av sin simträning i USA och har haft ett lyckat första år med flertalet simmade finaler i deras conference-tävlingar.

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. 15 simmare deltog 2023, 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 vattenlivräddning. Många ungdomar som inte klarat skolsim har deltagit i våra projekt under året vilket är anledning till att ordinarie grupp minskat i antal.

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.

Nytt inför 2023 blev satsningen på gruppen 65+ under ledning av Alioscha Lopez som är en mycket uppskattad del i föreningen som växer sig allt mer till att bli en naturlig del i SSS och önskemål finns att utöka ytterligare från deltagarna.





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 4-20 spelare en ökning från föregående år. Under året har vi diskuterat hur vi vill göra för att utöka verksamheten ytterligare. Tränare har varit Malte Söderberg.

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.

Förlängning av terminen under maj/juni 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 några av flertalet punkter på årets kurs.





Besöksadress:
SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP
Östra Kanalgatan 2
152 71 SÖDERTÄLJE

Webadress:
sss.se

E-post:
info@sss.se