



VERKSAMHETSBERÄTTELSE
2020





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020	3
ARRANGEMANG	4
PARASIM	5
PROJEKT	6
SAMARBETEN	7
SIMHOPP	9
SIMIDROTTSKOMMITTÉN	11
SIMMARGÅRDEN	12
SIMNING	14
UTVECKLINGSSTADIUM 3	18
UTVECKLINGSSTADIUM 4	19
UTVECKLINGSSTADIUM 5-8	20
VATTENPOLO	22
ÖPPET VATTEN	23



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2020

Styrelsen

Styrelsen, som härmed avger sin verksamhetsberättelse för 2020 har haft följande sammansättning:

Ordförande:	Johan Cyréus
Kassör:	Magnus Bornevi
Ledamöter:	Jan Blomgren, sekreterare
	Ulf Hedin
	Zsuzsa Martinez
	Outi Tshibanda
	Fernando Huerta

Suppleanter: Magnus Johansson

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

Simmargården: Kjell Ståhlberg, föreståndare
Agneta Longdon
Bo Pettersson
Marianne Höglund
Roberth Eriksson
Johanna Fick

Medlemmar 2020: 1097 medlemmar varav 572 kvinnor och 525 män.

Medlemsavgiften: 200 kronor per medlem

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



ARRANGEMANG – Andreas Jonerholm

Under 2020 genomförde vi som vanligt våran galakväll och ett mycket uppskattat Kringelsim. Därefter ställdes samtliga arrangemang in pga coronapandemin.

Galakvällen 18 januari

Kringelsim 15-16 februari

Under 2020 har vi fått möjligheten att utvärdera och omvärdera våra arrangemang och kunna göra både investeringar och justeringar för att möta en ny framtid med ännu bättre tävlingar och aktiviteter för att locka både deltagare, ledare och publik till en häftigare simupplevelse än tidigare.

En steg i utvecklingen mot vår förhoppning att i framtiden kunna arrangera både större och mindre tävlingar i den nya simidrottsanläggningen som är på gång.





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.

2020 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 i våra interna tävlingar, Utmanaren, Riksmästerskapen, Södertäljemästerskapet och Hela Sverige Simmar.

Nicola St Clair Maitland uttagen till det svenska landslaget och Josefine Busk är uttagen till det svenska utvecklings och utmanarteamet 2020.

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
- Vattenpolo för ungdomar
- Vattenpolo - poolkampen
- Grundutbildning för tränare



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

- Simskola på Eklundsnäsbadet
- 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

Jämfört med pandemifria år då tävlingsrelaterade mål stått högt upp på agendan kan 2020 tillskrivas nytänkande och kreativitet. Vi kastades in i ett behov av att skapa de bästa möjliga uppläggen utifrån minst sagt annorlunda förutsättningar. Det bör definitivt konstateras att både svensk och lokal simhoppning har haft tur som kunnat upprätthålla mycket av träningen. Givetvis skall vi vara tacksamma för det.

Inför framtiden kanske det är något att räkna med, att inte kunna ta resandet och den vanliga tävlingsfrekvensen för givet.

Hoppare, tränare, föräldrar och andra engagerade förtjänar ett beröm för bibehållen entusiasm, och intakt träningsvilja. Särskilt beröm riktas till de simhoppare som oförtrutet tränat dag ut och dag in utan att få visa upp färdigheterna på tävling.

En mycket uppskattad strategi som gagnat oss är de digitala tävlingar som genomförts. Med uppkoppling från Sydpoolen och länk över Zoom har SSS-arna kunnat ”möta” hoppare från andra klubbar och få bedömning på sina hopp. Om än ett komplement så har det åtminstone effekten av påminnelse om varför man tränar.

Utöver hoppare är det också viktigt att tränare och domare får en chans att behålla sina färdigheter och i regel är övandet den bästa metoden. För dem har också digitala tävlingar haft ett värde.

Tränarteamet har lagt mycket kraft på att föra ut simhoppningen till deltagarna som en estetisk och akrobatisk idrott. Vid utförandet av simhopp skall idrottaren åstadkomma både kraft och estetik. Det medför att man måste öva mycket på land och utveckla förmågor som rörlighet och styrka. Mångas grundföreställning utgår ifrån att simhopp är hopp från höjder och att det är allt vi tränar. Men för att klara det behöver man öva allehanda moment på land innan det är aktuellt för övningar i vatten. Tränarna har lyckats väl med att presentera och genomföra typisk simhoppsträning. Det har också visat sig genom vilka som fortsätter eller slutar om man är specifikt intresserad av idrotten simhopp.

Södertäljehallen

Den nya inomhushallen invigdes i januari. Den är utrustad för idrotterna friidrott, gymnastik och simhopp. Sviktar och lons (ett sorts voltbälte) är det vi i huvudsak kan träna där för att utveckla simhoppningen. Tillgången till bra golvyta och trampolin (studsmatta) ger också en enormt god möjlighet för träning av vår idrott. Södertäljehallen är ett mycket uppskattat tillskott på arenasidan och vi tackar kommunen för denna investering.

Tävlingar

Innan tävlingssäsongen stängdes ner på grund av Covid-pandemin hann Södertäljehoppare med att tävla JSM, Gamma Cup och SM. Ellen Anderssons två finalplatser rankar vi högst i resultatväg 2020.

Vår duktiga mastershoppare Anna Björling lyckades ta brons på 1m i klassen damer åldern 30–34 i oktober.



Blandade aktiviteter

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

Tränarteamet har fortsatt att ambitiöst vidareutbilda sig genom kurser inom RF, svensk simidrott och genom lärgrupper lokalt. Med målet att täcka upp för aktivitetsbortfall har som nämndes inledningsvis kreativitet flödat och flertalet intressanta digitala föreläsningar har spridit kunskap till aktiva, tränare och domare.

Vi har fortsatt vårt goda samarbete med ESK – Eskilstuna Simklubb. Samarbetet omfattar träning och utbyte mellan tränare.

Slutligen ett tack till alla SSS-are som har tagit till sig och följt de restriktioner som gällt under Covid. Det har bidragit till att vi har kunnat fortsätta bedriva verksamheten. Simhoppning är bland det bästa vi vet och uppskattar möjligheten att få träna varje dag.





SIMIDROTTSKOMMITTÉN – Fernando Huerta

SIK-medlemmar under 2020 har varit:

Fernando Huerta	Ordförande
Peter Axtelius	Simhopp
Andreas Jonerholm	Klubbchef
Kajsa Hasselström-Schmidt	Simning
Annika Gron	Simning
Alexander Kesenci	Simning

SIK har haft flertalet sammankomster under verksamhetsåret.

Under året har såväl strategiarbete som praktiska hanteringar av rådande läge varit i fokus för Simidrottskommittén samt vad SIK ska vara till för i framtiden.





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 s(lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade). Ungdomarna gick i nio olika särskolor/gymnasium i Södertälje -, Salem - och Stockholms kommun.

Under året har vi marknadsfört Simmargården (skickat ut informationsblad) till olika skolor och till berörda LSS-handläggare i de olika kommunerna (Södertälje, Salem, Botkyrka och Nykvarn).

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

Vi tog inte emot besök utifrån och vi har inte haft möten med föräldrar, LSS-handläggare eller andra myndighetspersoner under pandemin.

Ungdomarna som gick på Simmargården hade några bestämda aktiviteter under en vecka. De var inriktade mot fysiska- och sociala aktiviteter. På de fysiska aktiviteterna tränade ungdomarna sin grovmotorik, styrka, kondition, koordination och balans. De hade tex promenader/löp-/tabata träning, olika styrketränningsaktiviteter/funktionell-/cirkelträning och yoga. Målet med de fysiska aktiviteterna var att ungdomarna skulle få pröva på olika former av träning, bli lätt andfådda, tycka att det var roligt och få motion in vardagen.

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 och lyssnade på musik/poddar.

När ungdomarna hade fria aktiviteter kunde de välja på att vara inomhus eller utomhus t.ex. hade de olika lekar, tittade på film, spelade olika turneringar, dansade o umgicks med kompisarna.

Under året arbetade vi med vår profil i temaveckor. Idrott – Rörelsevecka med funktionell träning, pilates/yoga/mindfulness. Friluftsliv – Vi hade olika aktiviteter på Tveta friluftsområde och Gillberga samt grillade och lagade mat på Muurikkan. Vi pratade också om miljön (källsortering och allemansrätten). Friskvård – kostcirkeln, provsmakning av frukter grönsaker och sociala aktiviteter för att få en bra gemenskap.



Detta år blev väldigt speciellt pga Covid-19. Vi anpassade verksamheten så att vi inte hade någon verksamhet utanför Simmargården tex tog vi bort simning på Sydpoolen, träning på Friskis och dans på JAM. I verksamheten var ungdomarna i mindre grupper (i rummen, på aktiviteterna och vid matsituationerna), Vi blev noggranna med hygien, en rutin vi införde var att alla fick tvätta händerna när de kom till Simmargården. På lov- och studiedagar anpassade vi all verksamhet till Simmargården.

Tillsammans med Södertälje Simsällskap hade vi lägerverksamhet. I år hann vi med två endagsläger på sportlovet innan pandemin bröt ut. Båda grupperna sov på hotell i Södertälje.

På ena lägret gick vi på Cosmonova och Naturhistoriska museet.

Det andra lägret var på Mall of Scandinavia och där prövade vi på Lasertag och bowling.

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

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

- Familjesim
- Minisim

Minisim och Familjesim genomfördes under 2020 med tre grupper under vår-respektive 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.

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, 4-8 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 men nu med tillägget en gång i veckan för att möta önskemål från våra medlemmar medan helgens Hajengrupper haft träning gång i veckan. Fler träningstillfällen möjliggör bättre länkning till Teknik Brons.

Tävlingar

Två gånger per termin arrangeras normalt tävlingen Utmanaren. Under 2020 hann vi arrangera en Utmanare i februari medan vi i mars ställde om till en anpassad tävling under rådande omständigheter och den fick då nytt utseende. Inför den 3:e Utmanaren på höstterminen ändrade vi den ytterligare då vi införde en hel Utmanarvecka där Simskolan fick utmana sig och prova valfritt simmärke inom sin grupp.

Övrigt

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



Utbildningar för instruktörer

HLR: 25 st varav 15 var från Simskolan

Simidrottsledare: 20 st (48% är utbildade)

Grundutbildning för tränare: 13 st (100% är utbildade)

Vattenlivräddning: 8 st deltog.





Projekt

Eklundsnäs/Bårsta

Under veckorna 28-33 genomfördes i samarbete med Södertälje kommun för femte året i rad gratis simskola med förbokning öppet vatten på Eklundsnäs och Mälarmälarbadet. På Eklundsnäs arrangerade vi även kiosk med enklare förtäring som kaffe, glass och godis. Planerna för en Badbuss i samarbete med Nobina, Telge, Vollybollen och Sörmlandsidrotten blev lagd på is då pandemin satte stopp för bussen. Platsansvariga var i år Nadia Welin Berger och Carolina Jonsson, Antal deltagare för 2020 blev ca 219 st.

Vi har även under 2020 haft 30 st sommarpraktikanter från Södertälje kommun med delat handledaransvar mellan Klubbchef och Breddansvarig.





UTVECKLINGSSTADIUM 3 – Annika Gron

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 tävlingen Utmanaren. Under 2020 hann vi arrangera en Utmanare i februari medan vi i mars ställde om till en anpassad tävling under rådande omständigheter och den fick då nytt utseende. Inför den 3:e Utmanaren på höstterminen ändrade vi den ytterligare då vi införde en hel Utmanarvecka där Teknicsimmarna fick simma på tid under träningspass 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 25-27 genomfördes summercamp med hjälp av sommarpraktikanter.

2020

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.





UTVECKLINGSTADIUM 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. En nyhet under 2020 är gruppen Simiaden Träning som är för de simmare som klarat Teknik Guld men inte vill satsa som tävlingssimmare innan man börjar i ungdomsgrupperna.

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

Huvudmålet i simiadengrupperna är att delta och placera sig på Vårsimiaden topp 16 och vara med på Vårsimiaden final samt Höstsimiaden.

Under året var vi med på alla 4 UGP-tävlingarna, knattetävlingar och våra egna hemmaarrangemang.

Läger

Simiadengrupperna brukar normalt sett åka på läger 2-3 ggr per år, men under 2020 blev det enbart ett läger i Eskilstuna.





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

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

- Ungdom Tävling
- Sum-Sim

Totalt 32 stycken ungdomar. 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 32 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. I juni var gruppen på träningsläger med långbana i Eskilstuna.

Tävlingar

Pga rådande pandemi situation ställdes de flesta tävlingar in 2020. Vilket gjorde att det blev mycket mindre tävlat än vad som var planerat. Ungdom tävling deltog i UGP, Kringelsim, Nuss, Riksmästerskapen, Södertälje Mästerskapen och Hela Sverige Simmar.

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

- JSM/SM

Totalt 16 simmare fördelade i 2 grupper. Ungdom tävling och mästerskap varav 4st mästerskapskvalde i åldrarna 15-17år.

Främsta idrottsliga framgång stod Theo Oerther för då han lyckades simma sig under JSM-kvaltiden på 400 Medley under GP simningarna i Malmö.

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

Bestod under 2020 av 1 st simmare, Emma Sundstrand. Emma spenderade årets första 7 månader i simsällskapets lokaler. Tillsammans med tränare sattes målet att arbeta mycket med individanpassad träning och mental förberedelse innan resan till USA & University of Miami. 7-9 simpass i veckan med styrketräning som komplement gav Emma grunden för att starta resan till att nå sin fulla potential. Hon har under året visat fina resultat på träning och ser fram emot ett 2021 med målet att prestera.



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 startade HT20 med syfte att klara skolans kunskapskrav.

5 st deltog under Andreas Jonerholms ledning, vid starten klarade ingen av ungdomarna att ta sig fram i vattnet men till terminsavslutningen klarade alla av simkunnighetsprovet 200 m varv 50 på rygg, ett fantastiskt resultat på så kort tid. 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

2019 startade vi Vattenpolon i SSS och vi ser ett stort intresse hos våra yngre tävlingssimmare som under 2020 har fått träna i vår öppna vattenpologrupp. Deltagarantalet på träningarna har varit mellan 10-16 spelare.

Tränare har varit Andreas Jonerholm och Annika Gron.





ÖPPET VATTEN – Alexander Kesenci

Open Water, 12-14 st. deltagare, med simning i Sydpoolen 1-2 ggr/vecka kombinerat med öppet vatten träning i närliggande sjöar.

Nytt för 2020 var sommarterminen mellan vecka 31-34. Totalt 8 simmare som under 4 veckor förbättrade sin öppet-vatten teknik i form med hjälp av filmning och träning i sjöar.



Besöksadress:
SÖDERTÄLJE SIMSÄLLSKAP
Östra Kanalgatan 2
152 71 SÖDERTÄLJE

Webadress:
sss.se

E-post:
info@sss.se