

# Uddevalla Sims

# Medlemsbrev

2 : 2021





## På tal om Bläckfisken

Världen står ju rätt stilla, trots det kommer ni snart få ta del utav ännu en fantastisk nyhet för våra paragrupper!

Vi kommer hålla på nyheten några veckor till, mer specifikt fram tills veckan efter påsklovet. Håll utkik på våra sociala medier!

## Vecka 15 är det klädsim!

Snart är det dags för klädsim och livräddning i sim- och teknikskolan! Observera att grupperna sköldpaddan och baddaren inte kommer ha klädsim.

Kom ihåg att skicka med barnen långbenta och långärmade, mjuka, kläder till lektionen under vecka 15.



Paraverksamheten

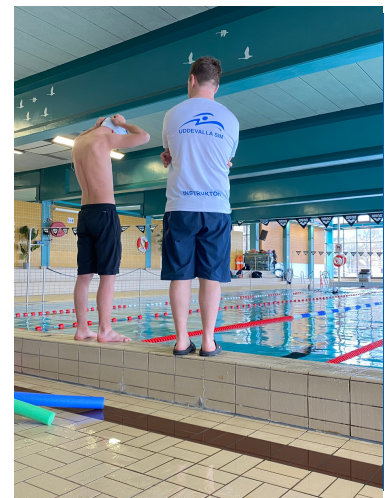
# Ny samarbetspartner inom vår paraverksamhet!

Sedan början av detta året har vi ingått i ett nytt roligt samarbete med Parasport Bohuslän-Dal! Samarbetet kommer kretsa kring vår paraverksamhet, grupperna Bläckfisken, och ge oss möjlighet att ytterligare utveckla denna viktiga del av föreningen.

Bläckfisken är uppdelad i två steg; Bläckfisken simskola och Bläckfisken teknik. I Bläckfisken simskola, som är det första steget, ligger fokuset på att deltagarna ska öva sin vattenvana och bli simkunniga. Dessa grupper är mindre till antal och varje deltagare har en egen tränare hela lektionen. Målet i Bläckfisken simskola är att deltagarna ska vara simkunniga när de går vidare till nästa grupp.

Nästa steg är Bläckfisken teknik. I denna grupp får deltagarna vidareutveckla sin simning och öva på de tekniska momenten. I denna grupp kan deltagarna även få möjligheten att testa på att tävla i paratävlingar om de vill.

Vi är mycket glada över detta nya samarbete som kommer pågå under hela 2021!



 **PARASPORT**  
/BOHUSLÄN-DAL

Föreningsnytt

# Föreningen fortsätter att växa!

Du som följer oss i våra sociala medier kanske har uppmärksammat att föreningen har en ny person i tränargruppen. Vi välkomnar Eddie in i föreningen!

Han har letat sig från Stockholm, upp till Umeå, för att sedan landa här i Uddevalla. Till vardags jobbar Eddie som fysioterapeut och intresserar sig för styrkelyft. Han har tidigare arbetat med simmare och kommer nu ingå i föreningen för att bland annat hjälpa våra simmare med den träning som sker på land. Det första landpasset med Eddie har redan genomförts, det skedde utomhus under vecka 11 då simhallen var stängd för renovering.

Vi är mycket glada över detta nytillskott och önskar Eddie varmt välkommen till föreningen!



## Simma under påsklovet!

Under vecka 14 kommer en intensivperiod hållas från den 6 april till och med den 11 april, totalt fem tillfällen.

Anmälan till påsklovet intensivperiod är öppen och finns på vår hemsida!

## Spela bingo - stötta oss samtidigt!

Du som varit en del av föreningen ett tag vet kanske att vi då och då säljer Bingolotter till förmån för föreningen. Nu kan du som är över 18 köpa Bingolotter när som helst på året och samtidigt stötta föreningen! Scanna QR-koden nedan och köp din lott via länken, överskottet från försäljningen går till föreningen!



Vill du hålla koll på vad som händer i föreningen?



@uddevallasim2008

Följ oss då på våra sociala medier!



Uddevalla Sim

## Februaris simmare blev...

Januari bestod av ovanligt lite simträning, därav blev det ingen månaders simmare under årets första månad. Detta innebär dock att vi har två månaders simmare under februari!

Månadens två simmare har fått utmärkelsen till följd av deras höga träningsvilja, goda träningsprestationer och positiva inställning. Februaris månaders simmare blev inga mindre än Matilda Wassblad och Tyra Sannehed!



Matilda Wassblad



Tyra Sannehed

Lär känna kansliet

## Vilka jobbar egentligen på kansliet?

Framöver kommer vi presentera oss som jobbar på kansliet för att ni ska lära känna oss lite bättre. Först ut har vi kansliets nyaste anställda!

**Namn:**

- Erica.

**Roll:**

- Tränare och har hand om marknadsföring.

**Hur länge har du jobbat för Uddevalla Sim?**

- Sedan september 2020.

**Vad är det roligaste med arbetet?**

- Att följa hur medlemmarna utvecklas!

**Vad är det mest utmanande med arbetet?**

- Komma ihåg alla namn.

**Varför blev det just simning?**

- Alla kompisar började med simning, då hängde jag också på!

**Har du något smeknamn?**

- Norrlänningen.

**Ditt bästa tips för framtiden?**

- Använd UV-skydd.

## Fem snabba

Pasta eller ris?

- Pasta.

Morgon eller kväll?

- Kväll.

Film eller serie?

- Serier 100%.

Sprint eller distans?

- Sprint.

Fredagsmys eller

lördagsfys?

-Fredagsmys!





# Kunskap om vatten ett viktigt inslag i simskolan

Simkunnighet och vattenvana är viktigt för att du ska känna dig trygg i och omkring vatten, just detta är också vad vi inom simskolan fokuserar på att lära ut till alla våra medlemmar. Redan i baddaren får deltagarna börja öva på att lära känna vatten och när de sedan börjar i hajen är målet att bli simkunnig.

Kunskap i hur du ska bete dig i och omkring vatten är minst lika viktigt för att du ska känna dig trygg. För att ytterligare öka våra medlemmars kunskap lära vi dem bad-, båt-, och isvett, vi övar också livräddning en gång under periodens gång. Men, vad ska du egentligen tänka på i situationer där du befinner dig i närhet av vatten? Nedan listar vi några av dessa, bad-, båt- och isvettsreglerna är framtagna av Svenska Livräddningssällskapet och går att återfinna i sin helhet på deras hemsida.

## Badvett

- Bada inte ensam.
- Dyk inte på okänt vatten.
- Simma längst stranden.
- Simma inte under bryggor eller hoppställningar.

## Båtvett

- Använd alltid flytväst.
- Sitt ner i båten.
- Använd förlängda armen för att hjälpa nödställda.
- Ropa bara på hjälp om du är i nöd.

## Isvett

- Var aldrig ensam på isen.
- Undvik isens svaga punkter, som vass, brygga, udde, in- och utlopp.
- Prova isen med ispik.



## Simsättsdagarna

Under sportlovsveckan anordnades simsättsdagar för grupperna Crawl 20-23, Medley Vit, Medley Blå samt C-gruppen. Simsättsdagarnas syfte är att deltagarna ska öva på tekniska moment i olika simsätt. Till tränarnas hjälp fanns simmare från A-gruppen, bland annat för att visa de olika övningarna för deltagarna och hjälpte dem med simtekniken.



## Vi söker två till simshopen!

Vill du engagera dig i Uddevalla Sim? Anmäl dig då till att bli ansvarig för vår Simshop! Som ansvariga för Simshopen kommer ni i samråd med verksamhetsansvarige planera, köpa in och bedriva försäljning av föreningens profilkläder. För mer information och för att anmäla intresse, skicka ett mejl till [simshop@uddevallasim.se](mailto:simshop@uddevallasim.se).

## Bli Simplare du också!

Att bli Simplare innebär att du blir medlem i föreningen, exempelvis får du som medlem tillgång till vår medlemsapp, erbjudanden och får rösta på årsmötet. Blir du Simplare är du även med och stöttar föreningens verksamhet och de barn och unga som också är medlemmar.

För att bli Simplare, gå in på vår hemsida och klicka på "Bli medlem"-knappen!



## Passa på att köpa Newbody!

Försäljningen av Newbody pågår för fullt fram till och med den 12 april. Du kan beställa antingen via en av våra simmare eller via [newbody.se](http://newbody.se). Klicka dig vidare till webbshoppen, sök på Uddevalla Sim och välj sedan att handla via vår försäljningssida.

Köp Newbody samtidigt som du stöttar föreningen!

Swim of Hope 2021

# Årets sponsorsim anordnas i oktober!

I oktober är det dags för årets upplaga av Swim of Hope, ett sponsorsim där hälften av alla insamlade pengar går till Barncancerfonden. Under 2020s sponsorsim lyckades simmarna, tillsammans med deras sponsorer, samla in 44 000 kronor till Barncancerfonden. Detta år siktar vi självklart på att simma in mer pengar till forskningen! Kan vi passera 100 000 kronors-gränsen?

Under samma vecka vi arrangerar Swim of Hope kommer även de äldre grupperna i sim- och teknikskolan få möjlighet att bidra till insamlingen genom att ta Sarah-märket. Överskottet från försäljningen av märket går till Barncancerfonden.

Mer information om märket, och hur du tar det, kan du läsa nedan!

**SARAH MÄRKET**

**Märket som ger tillbaka\***

SÅ TAR DU SARAHMÄRKET

- ✓ **DYK**  
ifrån startpallen
- ✓ **KICKA**  
5 fjärilskickar under vattnet
- ✓ **SIMMA**  
25 meter under 55,48 sekunder  
(Sarahs världsrekordtid på 100 fjärilsim)

VI STÖDJER  
BARNCANCER  
FONDEN

SVENSK  
SIMIDROTT

\*10 kronor av intäkterna går till Barncancerfonden, resterande direkt till Svensk Simidrotts barn- och ungdomsverksamhet

Bildkälla: Svensk Simidrott



Breddverksamheten

## Sommaren närmar sig!

Nu är vi inne i slutet av mars och närmar oss sommaren med stormsteg! Detta innebär också att vi närmar oss avslutning för delar av verksamheten. Sim- och teknikskolans vårtermin har sin avslutning under vecka 19, information gällande hur ni kommer kunna köpa märken i anslutning till detta ges närmare avslutningen.

Efter vårterminen för sim- och teknikskolan avslutats kommer vi starta igång årets sommarsimskola! Bokningen till dessa perioder öppnar den 1 april klockan 10.00 för medlemmar och 6 april för alla. Redan nu kan ni läsa vilka veckor de olika perioderna avser på vår hemsida.

Grupperna Crawl 20-23 samt simidrottsskolan kommer ha sin avslutning vecka 24, Medley Vit och Blå har sin avslutning under vecka 26. A-, B- och C-gruppen kommer ha sin avslutning under vecka 28.

Träningen för tävlings-grupperna drar igång igen under vecka 31 och i detta nu planeras det för fullt att förhoppningsvis kunna anordna ett uppstartsläger i början av hösten. Mer information om detta kommer senare!



## Tack McDonalds!

Under sportlovsveckorna kunde du köpa en Uddevalla Sim & Co på McDonalds Torp och Munkedal. För varje sålt mål har fem kronor gått till vår förening. Tack för det fina initiativet och tack till alla som köpt vårt mål!

## Vill ditt företag också samarbeta med Uddevalla Sim?

Att samarbeta med oss på Uddevalla Sim innebär också att du och ditt företag är med och hjälper oss i vår strävan mot ett Uddevalla där alla kan simma!

Vill du veta mer? Kontakta då Adam via mejl till [adam@uddevallasim.se](mailto:adam@uddevallasim.se) för mer information!

