

Uddevalla Sims Medlemsbrev

3: 2023

Ordförande har ordet

Hej alla,

I helgen som gick arrangerade föreningen DM tillsammans med Västsvenska simförbundet. Detta blev vårt sista mästerskap i Walkesborgsbadet. Precis som alltid ett väldigt väl förberett och genomfört arrangemang där vi dessutom blev bästa förening på både junior- och seniorsidan. Därför vill jag börja med att tacka alla som hjälpte till. När vi är många som kan dela på arbetet blir det både mycket roligare och lättare.

Det deltog många duktiga simmare från Uddevalla sim som gjorde fina resultat. Det är kul att se sammanhållningen bland våra ungdomar, den glädje och gemenskap de delar och hur de stöttar varandra. Man kan inte annat än att bli glad och stolt över alla som engagerar sig i vår förening, allt från våra aktiva simmare till deras familjer och ideella krafter. Det är ert engagemang och er glädje som driver föreningen framåt.

Vi har några arrangemang kvar att genomföra i befintligt badhus innan det är dags att flytta till nytt. Näst på tur är Klubbmästerskapen (KM) den 11 december. Om vi alla hjälps åt på samma sätt som hittills kommer det bli minst lika bra.

Simskolorna är i full gång och är fullbokade. Under höstlovet nästa vecka kommer vi arrangera intensivsimskola med flera olika nivåer. Även våra övriga grupper, allt från babysim till vuxencrawl, är i full gång och uppskattade. Vi har dock begränsat utrymme och hade önskat att vi kunde erbjuda fler platser i våra olika grupper. När vi kommer in i rimnersbadet är förhoppningen att vi kommer få mer utrymme och kan växa som förening.

På personal- och ledarfronten har vi idag en bra bemanning. Med den erfarenhet var och en har med sig in i verksamheten kan vi erbjuda alla våra medlemmar allt från simkunnighet till träning med inriktning på elitsatsning. Stort tack till er alla för det fina arbete ni gör!

I början på sommaren 2024 kommer Rimnersbadet stå klart och vi kommer lämna Walkesborgsbadet. Mycket arbete har lagts på dialog med kultur- och fritidsförvaltningen och politiker för att skapa så bra förutsättningar som möjligt för vår förening i rimnersbadet. Vi upplever att vi har en bra dialog och vi ser stora möjligheter att växa i befintlig verksamhet samt att på sikt bredda verksamheten. Styrelsen och verksamheten kommer även framåt ha stort fokus på dialog med kommunen och politiken.

I december 2024 kommer Sum-Sim riks att arrangeras i nya rimnersbadet. Vi är mycket stolta för förtroendet att få arrangera detta mästerskap tillsammans med Svensk simidrott. Planeringen har påbörjats och vi vet redan nu att vi kommer behöva hjälpa av er alla. Avslutningsvis ser jag fram emot en fin avslutning på året i allt från ökad simkunnighet till goda resultat på årets sista mästerskap, Sum-Sim och SM/JSM.

Vänligen
Catharina

Swim of Hope

**Vi vill rikta ett stort tack till alla simmare,
företag och privatpersoner för engagemanget
under vårt Swim of Hope 2023!**

Våra simmare har simmat in hela dragit in hela 105 400kr till vår swim of hope insamling. Hälften av denna summan skänks till barncancer fonden!

Våra simmare simmade totalt 249 675meter.

I år så lyckades C-gruppen vinna både högst summa 27 400kr (2009kr/ simmare) och flest sponsorer 58stycken (2,76st/ simmare) C-gruppen kommer bli kontaktade!

**Vi vill rikta ett extra tack till nedan företag/ privat personer
(sponsrar med minst 5000kr)**

Ramudden

Fritidsfordon Trestad

RN Team Väst AB

Handelsbanken

Advokatfirman Kjällgren AB

Försäkringsstyrning i Väst AB

Under Ytan Dyk & Inspiration Sv AB

Uddevalla Bulktransport AB



Övriga sponsorer:

Advokatfirman Kjällgren, Agneta Sander Eliasson, Amanda Sandquist, Anders Forsberg, Anders Zettergren, Anders Östblom, Andreas Andreasson, Anita Forsberg, Ann-Britt Lisstorp, Anne Örnqvist, Annelie Bräck, Annica Göransson, Annika Malmgren, Annikki Heina, Annja Göransson & Fredrik Sannehed, Berndt Berndtsson Agentur AB, Björn Ole Adamsson, Bosse och Agneta Sten, Brah Installation AB, Calle Uttberg, Catharina Andersson, Cecilia & Kristian Lundberg, Christian Örtengren, Christina Liljeqvist, Christina och Lennart Karlsson, Cristin Johansson, Daftö Resort AB, Dahlgrens Skor, Eric Heina, Essunga Plantskola AB, Evalvi AB, Familjen Klittvall, Farfar Antonio Sousa, Farmor och farfar Tjernström, Frida Malmin, Frieda Girnus, Fritidsfordon Trestad, Försäkringsstyrning i Väst AB, Glenn Samuelsson, Grannar och vänner till Jennifer, Gull-Brith Aronsson, Gunnar Johansson, Hallmans bokhandel, Handelsbanken, Hanna Zettergren, Helena Malmeling, Henrik Sten, Håkan Larsson, Ida Karlsson, Ingalill Hammar, Inger Nordberg, Inger Wallmark, Ingvor Högbring, Ingvor Öhman, Irene Källemark, Jeanette Östblom, Jenny Börjesson, Jenny Dittmer, Jessica Hasselberg, Jessica och Mattias Carlsson, Johanna Karlén, Jonas & Caroline Hultén, Jonas Dahl, Kanelsnäckan AB, Karin Mossberg, Karin Rodin Weiefors, Karin Zettergren, Karina Jernsand, Katarina Lindén, Katarina Olsson, Kenth Rohman, Kerstin Gustafsson, Kerstin Hultén, Kerstin Jacobsson, Kerstin Mohlin, Klinik Pangea, Kurt Magnusson, Lekia Torp köpcentrum, Licy Fortes, Linda & Magnus Tjernström, Linda Jacobsson, Linda Myrstrand, Malin Hansson, Maria Gustafson, Marie Karlén, Marie-Louise Ekberg, Mats Andersson, Mattias Hjelm, Mia Girnus, Mirela Sajdovic, Nellie Tjernström, Nymans Bil & Däck, Olle Karlén, Paula Nordin, Per-Ove Nilsson, Peter Nordberg, Peter Petersson, Racepartner i Sverige AB, Ramudden, Rickard Magnusson, Rita och Morgan Isacson, RKR Redovisning & Revision AB, Robert Alvekvist, Robert Karlsson, Roger Bräck, Roy Engelbrektsson, Salong Munken, Sara Lenner, Sara Lundberg, Simone Svensson, Spinsail Sweden AB, Stig Carlsson, Susanne Thorén, Team Väst AB, Terese Forsberg, Therese Holm, Thomas Johansson, Tony & Eva Vikarand, Tvet Släkten, Två fröknar, Uddevalla Bulk Transport, Ulrika Bogren, Under Ytan Dyk & Inspektion SV AB, Uttberg Monica Gunilla, Vann Spa Hotell Konferens, Vestbjergs autolack AB, Victor Johansson, Åke Johansson, Åsa Steen, Åsa Stenström

Vår nya tränare Elias!

Från Hösten 2023 har vi förstärkt vårt tränar team med ytterligare en tränare. Här kommer en kort presentation!

Namn: Elias Robertsson

Roll: Assisterande tränare

Hur länge har du varit en del av uddevalla sim?

Som aktiv har jag varit delaktig i ca 12 år på tävlingsnivå och som tränare har jag varit aktiv från simskola till teknikskola till assisterande tränare för tävlingsgrupperna i ca 6 år.

Vad är mest utmanande med arbetet?

Mest utmanande med jobbet som tränare är alltid att få ungdomarna att lyssna och respektera en

Varför simning?

Jo för att det är dels en sådan bred och träningsmässigt bra sport då det inte blir så mycket skador, men också för att den öppnar möjligheten att hitta många vänner i många delar av landet, samt inom ens egna stad som man inte visste fanns innan man började simma tillsammans. Till sist är simning även en sport som är bra för att bygga upp alla kroppens olika muskler vilket gjorde att jag valde att fortsätta med simning.

Ett roligt minne att dela med dig av?

Ett roligt minne är från min första start på Nuss där jag skulle simma 400 fr. Jag var så himla nervös hela morgonen och innan loppet vilket resulterade i att jag stannade 50 meter för tidigt. När jag vänder mig mot tränarna och resterande simmare ser jag alla skrika "KÖÖÖÖÖR!!!" och då körde jag allt jag kunde sista 50 metrarna och jag lyckades vinna med 1/100 över tvåan vilket gjorde att min nervositet övergick till glädje. Det var stunden jag förstod hur roligt det var med simning och framför allt tävlandet.

Ditt bästa tips för framtiden?

Mitt bästa tips inför framtida simmare är att inte ge upp och alltid se det som något roligt, inte som någon press att man måste simma på en viss tid eller dylikt. Fokusera på att ha roligt!



5 snabba

Ris eller pasta?

-Pasta

Morgon eller kväll?

-Kväll

Film eller serie?

-Serie

Sprint eller distans?

-Sprint

Fredagsmys eller

lördagsfys?

-Fredagsmys

Uppstartsläger i Borås

Höstterminen 2023 rivstartades med ett uppstarts läger i Borås för A-B-C grupperna

Simmarna fick inte bara finslipa sin simteknik utan också visa upp sina matlagnings kunskaper då dem fick laga sin egna middag i stugorna som vi bodde i. Simmarna delade sysslorna vid middagen och jobbade tillsammans som ett lag och förutom några brandlarm som gick av så var resultaten överlag riktigt bra.

Några yngre simmare tyckte de äldre lagade smaklös mat. Dagarna bjöd på många skratt och en härlig lag sammanhållning där de äldsta simmarna agerade som bra förebilder för de yngre simmarna som var med för första gången på ett flerdagarsläger. Förutom hårdträning och matlagning så deltog simmarna även i olika gruppaktiviteter där dem jobbade med grupp sammanhållning och förberedde sig inför den kommande säsongen. Efter lägret åkte tränarna vidare på kick off i Milano.



Tävlingar/ läger hösten 2023

Höstens tävlingar började med USO på hemma plan och sedan har den flugit fram i en rasande takt.

Under hösten har vi varit på följande tävlingar:

Parasimtävling Uddevalla

GP Väsby

Trollsim Trollhättan

Barracuda Göteborg

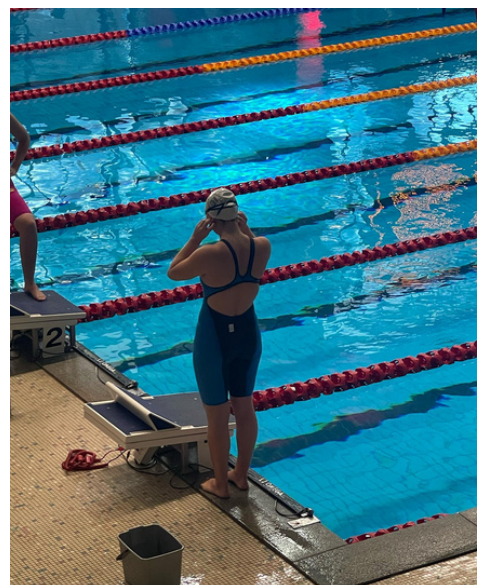
UGP Stenungsund

DM Uddevalla

Läger Hösten:

E- & D-gruppen : Hafsten (Höghöjdsbana)

C gruppen : Två stycken dagsläger med föreläsning och pass på motionshuset



Juni, Juli, Augusti, September!

Sommarens och början av höstens månadens simmare:

I juni blev Elma Irewährn

I juli blev Maja Borg

I Augusti blev Viktor Forsberg

I september blev Sigrid Öhman

Månadens simmare utses av tränarna i slutet av varje månad och delas ut till en simmare som bidragit till en god träningsmiljö och gjort en god prestation under både träningar och tävlingar.



Sim & Teknikskolan

Nu har mer än halva höstterminen varit igång och vi ser en simskola som är in princip fullbokad och kö till flertalet av våra grupper.

Denna termin ser vi ett stort tryck på vår simskola och det har varit barn i alla åldrar som utvecklat sin simning och vatten vana och även några nya ledare som anslutit. I sim & teknikskolan är det ett 30tal arvoderade ledare som arbetar och tillsammans med vår breddansvariga Caroline ser till att fler barn blir mer och mer bekväma i vattnet och målet är att alla ska vara smkunniga när man lämnar vår simskola. Simkunnig anses den som kan falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg

Den 15/10 genomförde vi höstens första utmanaren och vi hade drygt 90 morgonpigga barn som deltog och ett helt gäng föräldrar samt mor- & farföräldrar på plats för att heja på barnen. Nedan kan ni se lite bilder från utmanaren och på nästa sida kan ni läsa mer om vårt nya koncept Utmanaren.

Vid våra Utmanaren har vi även besök av våra simmare i A-gruppen som coachade barnen samt simmade lite själv. A-gruppen är vår högsta grupp där vi bland annat har SM simmare.

Näst på tur är intensiv simskola v.44, i skrivande stund har vi enbart 3 lediga platser så om ni hittar anmäla ert barn så var snabb in och hugg en av de sista platserna.





Det ska vara roligt att tävla! Utmanaren är tävlingen där alla tävlar mot sig själva och sina egna tider. Konceptet är framtaget av Svensk Simidrott och vi i Uddevalla Sim introducerar det med start hösten 2023.

Utmanaren – Tävlingen där alla är vinnare!

Utmanaren det första tävlingsmomentet deltagaren kommer i kontakt med, därför kan det vara viktigt att på ett lekfullt sätt introducera tävlingsmomenten för deltagaren för att på så sätt bygga upp självförtroende och lust till fortsatta tävlingsmoment.

Vad ingår i konceptet och hur ser det ut?

Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. För varje distans finns det utsatta stipulationstider i nivåerna brons, silver och guld. Alla deltagare erhåller ett ark med stipulationstiderna via mail och varje gång en nivå uppnåtts får deltagaren, förslagsvis en guldstjärna som klistras på bredvid den avklarade stipulationstiden. Tävlingen är indelad i två nivåer, gröna utmanaren och gula utmanaren.

På gröna utmanaren så tillämpas inga regelverk och ingen deltagare kan bli diskad medan på gula utmanaren tillämpas ett enklare regelverk där du endast kan diskas på uppenbara felaktigheter så som tjuvstart, fel simsätt eller inte vidrört väggen.

Till varje nivå finns det utmanarmedaljer. nivån gröna utmanaren erhåller deltagaren en grön medalj när 4st stipulationstider i guld har uppnåtts. I nivån gula utmanaren erhålls den gula medaljen när 4st stipulationstider i guld samt två i brons har uppnåtts.

Utmanaren kommer simmas av pirayan, hajen, crawl, medley 1-3 samt E-gruppen.

Här ger vi barnen möjlighet att på ett enkelt sätt få simma 25, 50, 100 eller 200 meter i olika simsätt och på tid.

Tävlingar 2024

Under 2024 kommer vi arrangera nedan tävlingar så boka redan nu in det i er kalender! Vi behöver både funktionärer och volontärer.

US-Cupen 2/3-2024

USO 7-8/9-2024

Sum-Sim Riks 6-8/12-2024

Sum-Sim Riks 2024

Sum-Sim Riks 2024 till Uddevalla och Rimnersbadet.

Mellan den 6-8 December 2024 ska Sum-Sim Riks i simning genomföras i nya Rimnersbadet. Simmare som är 13-17år kommer delta tillsammans med ledare och tränare. Evenemanget är ett samarrangemang mellan Uddevalla Sim och Svensk Simidrott.

För att genomföra Sum-Sim Riks kommer vi behöva hjälp av många föräldrar, mor- & farföräldrar men även av personer utanför Uddevalla Sim. Vi kommer längre fram presentera mer exakt vad vi behöver hjälp med, men vill redan nu att ni ska boka in denna helgen i er kalender.

Vi vill kunna leverera ett Sum-Sim Riks som blir något att minnas för simmare, ledare, publik men även för Uddevallas kommuninvånare och näringsliv.

Då det är lite mer än ett år kvar till evenemanget så är mycket i startgroparna men det är utsedd en evenemangsgrupp som består av följande personer: Caroline Schön, Adam Schön, Niklas Andersson, Pernilla Nielsen, Claes Stark samt Mina Anger.

**Följ oss på våra
sociala medier!**



/uddevallasim



@uddevallasim2008

Bli Simpolare idag!



Vill du vara en del av föreningen, men kanske inte är intresserad av att träna simning? **Bli Simpolare!**

Simpolare är ett stödmedlemskap där du får vara en del av vår gemenskap. Det kostar 50 kronor per kalenderår, sedan får du alla fördelar som kommer med att vara medlem hos oss. Medlem blir du på vår hemsida!

Bli samarbetspartner!

Dags att inleda ett samarbete?

Våra samarbetspartners ligger oss nära hjärtat, det är tillsammans med dem vi bedriver vårt viktiga arbete.

Inte nog med att vi varje år har drygt hundra simmare i någon av våra fem träningsgrupper, tillsammans med dem skapas dessutom en fantastisk gemenskap. Att ge ungdomarna ett meningsfullt sammanhang är något vi aktivt arbetar med. Detta arbete kan ni också bidra till!

Vad får våra samarbetspartners?

I gengäld får ni exponering för våra drygt 1400 medlemmar, föräldrar och vid tävlingar. Ni kommer synas på vår hemsida, våra sociala medier, på de kläder som används vid tävling eller en skylt i simhallen.

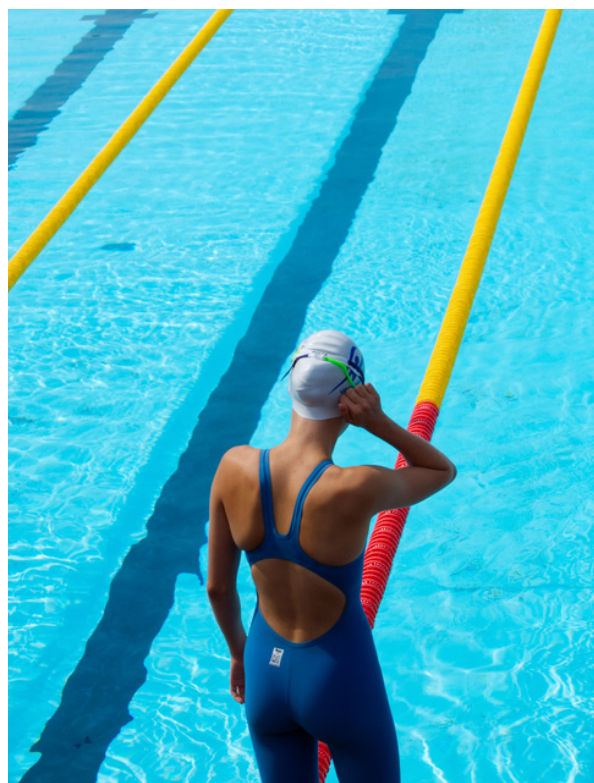
Låter det intressant? Kontakta då vår verksamhetsansvarige!

Kontaktperson

Adam Schön,
verksamhetsansvarig.

☎ 0768-400423

✉ adam@uddevallasim.se



Tack till våra
guldpartners!

