

Verksamhetsberättelse 2019

Härnösands Simsällskap



Härnösands simsällskap – HSS

Verksamhetsberättelse 2019

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 60- talet aktiva simmare fördelade i 9 olika typer av tävlings och träningsgrupper och ca 280 medlemmar.

Medlemsavgiften i HSS är 100kr.



**Dagordning Årsmöte
Härnösands Simsällskap
Org.nr 88 80 00-7821**

Plats: Simhallen, Kanaludden

Tidpunkt: 2020-03-11, kl. 19:30

- 1. Upprop och fastställande av röstlängd för mötet**
- 2. Fråga om årsmötet utlysts enligt stadgarna**
- 3. Fastställande av dagordningen**
- 4. Val av ordförande samt sekreterare för mötet**
- 5. Val av justerare, som tillsammans med ordföranden ska justera mötesprotokollet, samt val av rösträknare**
- 6. Styrelsens verksamhetsberättelse samt resultat- och balansräkningar för det senaste verksamhetsåret**
- 7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under det senaste räkenskapsåret**
- 8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid som revisionen avser**
- 9. Behandling av förslag som inlämnats till styrelsen minst 14 dagar före mötet**
- 10. Fastställa medlemsavgiften**
- 11. Fastställande av teckningsrätt för föreningen**
- 12. Fastställa verksamhetsplan och budget för kommande verksamhetsåret**
- 13. Val av:**
 - a.** Föreningens ordförande för en tid av ett år
- I tur att avgå: Christina Vosveld
 - b.** Halva antalet ledarmöten i styrelsen för en tid av två år
- I tur att avgå: Joakim Karlsson och Hans Skoglund
 - c.** Suppleanter i styrelsen för en tid av ett år
- I tur att avgå: Birgitta Westerlind och Caroline Hägglund
 - d.** Två revisorer jämte suppleanter för en tid av ett år
 - e.** Valberedning med en sammankallande för en tid av ett år
 - f.** Beslut om val av ombud till SDF-möten
- 14. Övriga frågor**
- 15. Årsmötets avslutande**



Styrelsen

Styrelsen har under verksamhetsåret 2019 haft följande sammansättning med mandatperioden angiven inom parentes.

Ordförande	Christina Vosveld	1 år (valdes 2019)
Vice ordförande	Hans Skoglund	ledamot 2 år (valdes 2018)
Sekreterare	Lynn Andersson	ledamot 2 år (valdes 2019)
Kassör	Marlene Olsson	ledamot 2 år (valdes 2019)
Ledamot	Joakim Karlsson	ledamot 2 år (valdes 2018)
Suppleant	Birgitta Westerlind	suppleant 1 år (valdes 2019)
Suppleant	Caroline Hägglund	suppleant 1 år (valdes 2019)
Revisor 1	Gun- Britt Vosveld	1 år
Revisor 2	Vakant	1 år
Valberedning 1 samt sammankallande	Göran Persson	1 år
Valberedning 2	Annika Vestman	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:

Resesamordnare vid tävling	Hans Skoglund
Tävlingsanmälningar	Hans Skoglund
Arbetskommittén	Helene Lundgren
Funktionärsutbildare i distriktet	Christina Vosveld

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

Under året har ordförande och vice ordförande haft regelbundna möten med simhallens chef och personal.

Styrelsen har under 2019 haft tio ordinarie styrelse- och föreningsmöten plus årsmötet.



Allmänt

Klubben har en stabil ekonomi, har fortsatt haft en anställd administratör samt en tränare. Övriga simskoleledare och tränare är timanställda. Vi har även fortsatt att utbilda våra ledare för att kunna bibehålla den fina standarden vi har i vår verksamhet enligt svenska simlinjen.

Gemensamma aktiviteter

- **Fortsatt ledarrekrytering**

En mycket viktigaste aktivitet. Vi har haft ett bra år med ledare. Konstateras att vi har fortsatt många av våra äldre simmare som tagit ett ledaransvar i de yngre grupperna samt påbörjat sin träningsutbildning. Vi har fått tillgång till sim inriktning på gymnasiet vilket ska främja våra simmare att kunna fortsätta satsningen på hemmaplan vilket samtidigt ger HSS möjlighet att behålla dessa unga ledare. Gustaf NV var hemma denna höst och kunde ta ett samlat grepp om simskolan och en del träningsverksamhet.

- **Organiserande ledar- och tränarträffar inom föreningen**

Har haft terminuppstart och avslutning för tränarna/ ledare. Till och med haft träffar utan styrelsens inblandning!

- **Kompetensutveckling hos nya och befintliga tränare**

Vi har erbjudit både utbildningar i såväl träningsverksamhet som i funktionärssammanhang.

- **Utvecklingssamtal för tränare**

Ett utvecklingsområde 2020.

- **Slutföra arbetet med att skapa en sammanhållande läroplan för föreningens verksamhet, naturliga steg för fortsättning, både organisatoriskt och aktivitetsmässigt.**

Vi har lagt ett större fokus på årshjulet som tydliggör all verksamhet i HSS. Försöker att hitta tydligare länk mellan administration och själva verksamheten. Påbörjat ett arbete med att förenkla tillgängligheten för olika material för ledarna.

- **Komplettera bemanning och utöka arbetet i kommittéerna**

Ett mycket svårt jobb men tack vare våra tävlingar och våra sociala aktiviteter får alla i föreningen tillfälle att lära känna verksamheten och dess behov. Viss påfyllning har gjorts men arbetet måste fortsätta i och med att för få gör för mycket.

- **Utse ansvarig för att uppdatera hemsidan och Facebooksidan**

Bordläggs. Svårt att hitta rätt person: Villig och kunnig.

- **Slutföra projekt med att samla ihop klubbens dokument och rutiner för simskola, träningsgrupperna och vuxengrupper och bestämma hur de ska sparas och uppdateras**

Utvecklingsområde. Se föregående punkt.

- **Regelbundna träffar med simhallschef och minst en träff med fritidschef**

Konstateras att vi har en fortsatt bra kommunikation med simhallens chef.

- **Bevaka kommunens arbete med ett eventuellt hotell och utveckling av Kanaluddensområdet inkl. en utomhusbassäng**

Svår punkt. Informationen kommuniceras inte på någon speciellt sätt med föreningarna i huset. Den informationen vi får är via simhallschef och media och inte direkt via kommunen. Men vi jobbar via de olika kanaler vi har inom föreningen.

Träningsgrupperna

För närvarande finns träningsgrupperna teknik, D, C, B och A

- **Blockperiodisering**
Konstateras att denna form av periodisering var mycket lyckad. Träningen har kunna tydliggöras på ett helt nytt sätt och kunna anpassats både till olika fokusperioder men även ner till individnivå. Innehållet i träningen har på ett givande sätt blivit mycket mer varierat.
- **Utveckla simidrottsskola för teknik och D grupper**
Utvecklingsområde
- **Fylla på grupperna underifrån**
Även här konstateras att vi fått mer homogena träningsgrupper detta år. Bra sammanhållning, många simmande unga ledare och utsedd huvudtränare har gett att vi har en samlad bild simmarna i föreningen.
- **Erbjuda ett läger med anpassad nivå till alla grupper**
Inga längre sammanhållet läger har vi haft detta år. Dagläger i Sundsvall A, B och C- grupperna, Tyvärr så blev MNSFs läger som skulle arrangeras av Ägir inställt.
- **Erbjuda minst sex klubb tävlingar/ träningstävling under året**
Denna satsning har varit mycket givande. Vi har verkligen fått sett vikten att kunna ha denna tävlingsform som ännu en viktig pussel del i förberedelsen för tävling. Ett bra tillfälle att se utvecklingen av simmarna.
- **Erbjuda elit, A- och B gruppen möjlighet att tävla utanför distriktet vid minst ett tillfälle**
Ett nytt tävlingsdistrikt fick upplevas detta år i och med att vi for till grannlandet Finland och Kvarken Games i Vasa och vi var på den **största** tävlingen i Sverige Swim Open, Stockholm. Skellefteå var den **nordligaste** staden och Malmö den **sydligaste** som det tävlades i.
- **Erbjuda alla simmare i A-och B-gruppen ett målsättningssamtal**
Alla simmare i dessa grupper har haft ett individuellt samtal.
- **Alla grupper ska ha en grupp förälder som stödjer tränaren**
En mycket viktig aktivitet inte minst för styrelsen att ha en länk in i de olika grupperna. Fungerat bra i mellangrupperna, svårare att hitta personer till de yngsta och de äldsta grupperna.
- **Erbjuda alla grupper en social aktivitet**
Vi har i samband med olika tävlingar erbjudit alla grupper en social aktivitet samt extra aktiviteter i samband med terminsavslutning.
- **Hålla föräldramöte för grupperna 1 ggr per termin**
Ett bra tillfälle att kunna lyfta och diskutera eventuella förändringar eller behov i de olika grupperna.

Simskolan

Består av fyra nivåer, Baddare, Pingvin, Fisk och Haj.

Aktiviteter

- **Utse ansvarig att hålla samman simskoleverksamheten**
Under våren så arbetades det på olika nivåer, styrelsen och ledare för att få en bra struktur för simskola vilket inte är helt optimalt men det fungerade tillfredsställande. Till höstterminen fick vi en ansvarig i form av Gustaf NV. Fungerade mycket bra men konstateras att det krävs lite erfarenhet och lite tid att kunna axla rollen fullt ut.



- **Utbilda fler till simlinjeassistenter**

Vi hade flera anmälda men oturen var framme med sjukdom och ändrade förhållanden. Har dock flera av de yngre ledarna som gått grundutbildningen för ledare.

- **Erbjuda minst Baddare, Pingvin, Fisk, samt Hajgrupp/grupper varje termin. Dessutom två sommarsimskolor med vardera en Baddare och en Pingvingrupp**

Har fungerat bra förutom att det varit svårt att rekrytera deltagare till sommarsimskolan. Konstateras att framförhållningen kan vara bättre i reklamsyfte och att vi är i underläge gällande åtkomst till simhallen och prisläget.

- **Starta ett samarbete med kommunens simskolor.**

Bordläggs

- **Unga ledare utbyte, läger för unga ledare i regionen**

Grundutbildning för idrottsledare har varit mycket givande. MNSF har bidragit med olika typer av tränarsammankomster.

. Vuxengrupper

Intresset för att lära sig crawla är fortsatt stort hos vuxna.

Aktiviteter

- **Erbjuda en nybörjar- och ev en fortsättningskurs i crawl varje termin**

Har fungerat mycket tillfredställande detta år. Tack vare att vi har Johan med sin speciella bakgrund kunde vi i våras även erbjuda Open Water kurs.

- **Erbjuda en mastersgrupp**

Tisdagar kl.20.00 under terminen har denna aktivitet erbjudits alla simkunniga, mer vuxna medlemmar.

- **Erbjuda en nybörjarcrawlkurs för tonåringar under lov**

Ett utvecklingsområde

Integration

Många nyanlända behöver förbättra simkunnigheten.

Aktiviteter

- **I samråd med distriktsutvecklaren klargöra om föreningen kan erbjuda riktad verksamhet**

Hss har inte kommit igång med denna aktivitet lite p.g.a. av byte av distrikts konsulent.

Tävlingar

Klubben är en rutinerad och uppskattad arrangör av tävlingar. De är en viktig inkomstkälla för klubben.

Aktiviteter

- **Arrangera två inbjudningstävlingar under året**

I mars var det åter dags för Härnörace.

I december stod Norrländska Mästerskapen på agendan. Med hjälp av vår distrikts- utvecklare så återinförde vi tävlingsformen med försök på fm- passen och finaler på em- passen. Tack vare att det gjordes en ganska omfattande inventering av de deltagande föreningarnas samlade upplevelse av tävlingen så kan vi bevisligen konstatera att vi är riktigt bra arrangörer.

- **Komplettera med personer som går utbildning kring sekretariat vid tävlingar**

Här går det lite trögt. Svårt att hitta personer för dessa positioner. Det positiva är att vi har hittat bra kanaler i Sverige för utveckling av vårt sekretariat och att de olika systemen blivit mer användarvänligt.

- **Utbilda minst 8 nya funktionärer**

Vi har sammanlagt utbildat 8 nya funktionärer under året.



Arbetskommittén / tävlingskommittén

Detta har konstaterats flera år i rad: HSS har en rutinerad arrangörsstab, är en mycket duktig och uppskattad arrangör men det behöver fyllas på med tävlingsfunktionärer och med personer i arbetskommittén.

Under året har vi också haft klubbarrangemang i form av regelbundna och strategiskt placerade träningstävlingar och terminsavslutningar. Vi har även haft ett fokus på att även hitta på olika sociala aktiviteter i alla träningsgrupperna.

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

Simning 2019 – träning, tävling och simskola

Marlene, huvudtränare HSS:

Under januari och februari var de sista 25 meters tävlingarna i Sundsvall och Njurunda där alla grupper fanns representerade i större eller mindre utsträckning. I slutet av mars åkte nästan hela A och B gruppen till Finland för att tävla i Kvarken Games, en annorlunda men mycket rolig tävling. De som inte följde med till Finland (Johanna och Petter) hade kvalat till Swim Open och var i Stockholm för några dagars tävlande där.

I maj månad så kom det stora målet för vårterminen, Vårsimiaden för de yngre i Njurunda och Norrländska Mästerskapen i Umeå för de äldre.

Terminen avslutas sedan med en tävling i Sundsvall i slutet av maj och en på Risön i början av Juni.

Vi tar med oss fantastiska resultat och stor utveckling i alla grupper för terminen och framförallt tar vi med oss att Johanna kvalade in till sommarens SUM-Sim under terminen på 100 m fr vilket såklart ändå måste ses som årets största prestation, otroligt roligt för oss allihopa! Johanna skulle sedan till hösten gå NIU simgymnasium i Umeå och valde därför redan under våren att byta klubb till Umeå SS, varför det inte blev någon resa för oss till sommarens SUM-Sim. Däremot hade vi Petter och Joel som båda två skulle åka på sommarens SM/JSM i Malmö, tyvärr blev Joel sjuk och Petter representerade därför själv, tillsammans med tränaren Johan, klubben i Malmö under SM veckan.

Höstterminen började med en rolig utomhustävling i Sundsvall för de lite äldre grupperna och i slutet av september åkte A och B gruppen till Skellefteå för tävlingar i Vågspelen.

I början av oktober var det äntligen dags för salsimmet i Njurunda där alla grupper i klubben representerades även flera från teknik gruppen deltog vilket var väldigt roligt! Redan helgen efter bar det i väg till Östersund för AB gruppen för tävlingar i Brunflo, där gruppen då också passade på att göra en gemensam aktivitet tillsammans med tränare och ledare på Bodaborg "Laser game".

Efter detta väntades ett mindre tävlingsuppehåll för att ladda om batterierna till höstens stora mål för de äldregrupperna SUM-Sim region i början av november som simmade i Sundsvall. I slutet av november var det dags för de mindre gruppernas stora måltävling för terminen Höstsimiaden i Brunflo där D och C grupperna deltog med många simmare och här passade då de grupperna på att ha en gemensam aktivitet på Bodaborg.

Höstterminen avslutas sedan med vår egen hemmatävling Norrländska Mästerskapen i mitten av december där klubben hade stor representation av våra simmare från C-A grupp. Även detta en fantastiskt utvecklande säsong där alla gör sitt bästa hela tiden på sin nivå.



Utöver detta har vi även haft en hel del träningstävlingar under året för att alla ska få prova på och träna på att tävla. Det är så otroligt roligt att se alla våra grupper i vattnet som fortsätter utvecklas med hjälp av alla våra fantastiska ledare. Det är med stor entusiasm som vi nu blickar framåt mot våren 2020 vilken ser ut att kunna bli en fantastisk säsong på alla sätt!

Gustaf, simskoleansvarig HSS:

I simskolan har vi främst jobbat med att bibehålla en god progression från baddarna ända upp till Hajarna men också anpassat oss efter de behov vi sett i de olika grupperna. I grova drag ser den tänkta progressionen ut så att barnen går från att träna vattenvana i baddaren till att lära sig flyta och röra sig framåt i vattnet i pingvinen. Efter pingvinen introduceras de olika simsätten på en lätt nivå i fisken tillsammans med dyk och hopp. Till sist introduceras teknikträning i hajen tillsammans med mer avancerad koordination och andning. Eftersom både ålder och förkunskaper skiljer sig åt mellan barnen i de olika grupperna har sim inläringen bitvis varit en utmaning för ledarna i simskolan och ställt höga krav på kreativitet. Trots utmaningarna var föregående termin väldigt lyckad och vi alla känner att vi uppnått de mål vi haft för de olika grupperna.



Årets prestation

Härnösands Simsällskap har för 2019 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 kämpaglöd resulterar i fantastiska prestationer.

Nominering:

Årets prestation går till en person som trots många motgångar under resans gång fortsatt och kämpa och aldrig gett upp vilket till slut gett fantastiska resultat och kval till SUM-Sim ute i 50 m 2019 på 100 m fr med tiden 1.01.13. Stort grattis Johanna!!

Årets glädjespridare

Härnösands Simsällskap har för året 2019 beslutat dela ut pris för årets glädjespridare.

Årets glädjespridare – delas ut till en kille eller tjej som under året stått för ett stort bidrag till den positiva andan vi eftersträvar i vår förening.

Nominering:

Årets glädjespridare går till en person med en positiv inställning och glatt humör som har bidragit med mycket glädje till gruppen och tränarna. Har peppat alla omkring sig och motiverar dem till att göra sitt allra bästa under träningar och tävlingar.

Stort grattis Isolde!



Sammanfattning – Slutord från Ordföranden

Verksamhetsåret 2019 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 2019 har genomfört Härnöracet ett bejublat NM samt ett antal klubb tävlingar och haft flera lite nyare former av olika sociala aktiviteter. Vi märker att HSS har ett mycket gott resumé när det gäller att arrangera tävlingar.

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, Östersund i väster och över vattnet österut till Vasa.

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, SportAdmin och inköp av bananer och risfrutti. Mycket ska till! En stor eloge till er alla!

Höjdpunkten för mig som ordförande i HSS 2019 var två till antal:

1. Att få se den faktiska utvecklingen av våra simmare.
2. Att få läsa de mycket fina omdömen vi fick om NM. Inte lätt att arrangera ett mästerskap när lite mer står på spel men tillsammans gjorde vi det!

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.

Jag vill avsluta med dessa, redan tidigare sagda ord som fortfarande gäller:

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!

Tack för ett mycket givande år

*Christina, Norén, Vosveld
ordförande*

