

SPÅRVÄGENS IM

SPORT



En återkommande informationsskrift
från aktiva, ledare och coacher
i Spårvägen Simförening
Simklubben i Västerort

Nummer
12
Februari 2009

2008 ÅRS BERÄTTELSE

På de blå mitsidorna



Seriesim. Sid 3
Kortbane SM. Sid 4-5
Årsberättelse. Sid 6-10
Minnesstund Martin Escobar. Sid 10
En hälsning från Taiwan. Sid 12
Intervju med simmare. Sid 14-15
Simkunnighetsprojektet. Sid 14-15
Babysim mycket mer än bad. Sid 16
Handla på nätet. Sid 16

NU SATSAR VI PÅ 2009

HUVUDREDAKTION
Stephan Good
Henrik Forsberg
Ensio Andersson
Linn Bessner
Martina Aronsson
Jenny Gustavsson



SPÅRVÄGEN SIMSPORT nr 12 februari 2009
Spårvägen Simförening
Bräckegatan 5, 162 61 Vällingby
www.sparvagensim.se kansli@sparvagensim.se
Tel 08-471 82 25, fax 08-471 82 26
Spårvägen SimSport utkommer med fyra nummer per år och upplagan är cirka 1300 ex.

Vi har för närvarande totalt 1952 medlemmar varav cirka 138 är i tävlingsverksamheten. I vår tränarstab ingår ca 70 tränare i de olika verksamheterna Babysim, Sim & Lek, Teknikskolan, Tävlingsverksamheten, Simskole & Kolloversamhet samt Vuxensim.

Våra anställda är:

MARTINA ARONSSON
Chefstränare & Verksamhetsansvarig
martina.aronsson@sparvagensim.se

HENRIK FORSBERG
Tränare Elit- & A-gruppen och Föreningsutvecklingsansvarig
henrik.forsberg@sparvagensim.se

JENNY GUSTAVSSON
Barn- & Ungdomskonsulent, Bredd- & Träningsverksamhetsansvarig
jenny.gustavsson@sparvagensim.se

STINA ENZELL-LARSSON
Klubbadministratör bl a faktureringsfrågor, projektledare Bästa 4an Stockholm
stina.enzell@sparvagensim.se

LINN BESSNER
Lov- & Sommarverksamhetsansvarig,
A- & B-gruppstränare, Hby Gård ansvarig
linn.bessner@sparvagensim.se

Styrelsen i Spårvägen Sim består av 8 ledamöter:

Ensio Andersson, Ordförande
Stephan Good, Vice Ordförande
Göran Näsström, kassör
Cecilia Green, sekreterare

Övriga ledamöter:
Stefan Lönngrén Annika Forsgren
Karin Hellström Marie Grenholm

SIMFÖRENING I FÖRÄNDRING

/Ensio Andersson ordförande Spårvägen Sim

Det känns som vi står inför ett vägval, där valet handlar om hur långt vi vågar "släppa in" de kommersiella krafterna i vår ideella förening. För att kunna driva och utveckla föreningen framåt behövs dock professionella krafter men i nära samarbete med föreningens ordinarie ideella arbete, vilket vi anser har stor betydelse för en fortsatt god gemenskap och klubbade inom föreningen.

Året 2008 har delvis varit ett trevande år för oss. De första månaderna innebar ett omfattande kris- och sorgearbete i samband med Martin Escobars tragiska bortgång. Vår ordinarie breddverksamhets terminsstart förlöpte utan avbrott, men med stor ansträngning för de ansvariga på kansliet, medan tävlingsverksamheten kunde ta lite mera hänsyn till händelsen.

Årsmötet i mars välkomnade tre nya ledamöter till föreningens styrelse. Det innebär alltid en startsträcka innan alla lärt känna varandra och att omhändertaga var och ens kompetenser på bästa sätt.

En trotjänare lämnade oss den 1 april, efter 20 år på kansliet, för att direkt åka till Kina och njuta av sin pension fullt ut. Dessutom flyttade vår breddansvarige, som delvis byggt upp vår omfattande barn- och ungdomsverksamhet, till Sundsvall inför höststarten. Det blev en mycket intensiv och tuff start på nya jobbet för efterträdaren på tjänsten som breddansvarig.

Ett nytt anmälnings- och återanmälnings-system med syfte att effektivisera arbetet på kansliet har utvecklats under våren och testades i samband med anmälan till sommarsimskolan i april. Vid höststarten användes systemet i begränsad omfattning till full belägenhet. I december användes systemet fullt ut och det innebar en stor succé för oss genom att detta underlättade och förenklade arbetet på kansliet avsevärt. Vi vill rikta ett stort tack till Stefan Lönngrén för hans gedigna arbetsinsats med detta system.

SIMKUNNIGHETSATSNING

Stockholms stads idrottsnämnd tog ett histo-

riskt beslut i idrottsnämnden när de inbjöd simföreningar till att delta i en satsning för ökad simkunnighet i staden.

Satsningen började inför höststarten och dess första mål var att inrikta sig på skolsimverksamheten i vissa prioriterade områden. För vår del visade vi vårt intresse för våra verksamhetsbad och vi fick möjligheten att arbeta tillsammans med idrottsförvaltningen i Husby och Vällingby. Det innebar att Spårvägen kunde erbjuda två personer anställning som simlärare, varav en elitsimmare som då kunde ha full satsning på simning som motsvarar ett av våra mål - ett stödprogram för åldern "19-30". De har gjort god reklam för oss och samtidigt bidragit till en kvalitetshöjning av skol-simutbildningen och fått fantastiska utvärderingar.

Detta arbete har även inneburit "ringar på vattnet" i form av att vi för ett antal skolor i närområdet har genomfört eller kommer att genomföra simutbildning och i vissa fall även utföra Vattenprovet för årsklasserna 4-5.

BABYSIM

Vår satsning på att ha babysim på programmet har under en längre tid visat sig vara en "svårflörtad" marknad. Det kan ha att göra med att det var ett nytt och okänt område för oss. Vårt tålamod att inte ge upp trots röda siffror under en lång tid har äntligen börjat ge resultat. Våra grupper börjar nu fyllas alltmer och vi tror att denna vändning till största delen beror på att "djungeltelegraf" fungerat bra som reklam för oss från dem som upplevt våra duktiga ledare i Beckombergabadet på fredagar och lördagar.

VINNANDE FÖRENING

Vår förening var en av 13 föreningar som blev utvald till att under hösten delta i ett SISU-projekt kallat "Vinnande förening". Deltagandet innebar bl a att analysera fram, genom enkäter inom föreningen, en nulägesbeskrivning och därefter med hjälp av SISU-anställda arbeta fram hur vi vill se ut i framtiden. De 53 personer inom föreningen som svarade på standardenkäten från SISU, om hur vi låg till inom olika områden, gav oss ett förvånansvärt bra resultat. Det började med en Kick-off på Bosön i mitten av september och en avslutshelg i Bålsta i slutet av november. Vi hade en fantastiskt duktig SISU-ledare till vårt förfogande och denna aktivitet gav oss verkligen en kick framåt i vår utveckling, där vi nu kommer att fortsätta med en årlig arbetshelg för styrelse och anställda under mars månad.

SOMMAR- & LOVVERKSAMHET

De simskoleaktiviteter vi bedriver sommartid och under årets övriga skollov har växt till en omfattande verksamhet. Utöver att vi når de

som normalt inte tillhör föreningen innebär det också att våra egna simmare får sig en extra träningsdos. Dessutom skapar det avlönad sysselsättning för många av våra duktiga ungdomsledare och simmare. Exempel på några aktiviteter:

-Simskola i Nälstabadet har vi från början av juni till mitten av augusti varje sommar och här finns också ett samarbete med Familjebostäder. Enkäter till alla föräldrar visar att alla är mycket nöjda med simskolan och med simlärarna.

-Under försommaren hade vi simskola enbart för Svenska Bostäders hyresgäster. För första gången var vi i Husbybadet och det fungerade mycket bra och var uppskattat. Som vanligt hade vi även simskola i Vällingbybadet samt Spångabadet.

-Under veckorna 32 och 33 genomfördes ett sk. Simsportkollo. På dessa kollar är det en salig blandning av simmare. Alltifrån de som aldrig simmat i klubb tidigare till dem som under termin ingår i våra egna simgrupper. Utöver simning ägnar man sig åt bollsporter, minigolf, kull och livräddning.

-Under varje lov anordnas dagkollon för barn mellan 7-12 år. Dagarna ägnas åt simning och andra idrotter. Lunch, mellanmål, t-shirt och badmössa ingår.

BREDDVERKSAMHETEN

Sim & Lek, Teknikskolan och Träningsgrupperna är föreningens största och viktigaste verksamhet med sina över 1000 barn, fördelat på nästan 100 grupper. Det är ett mycket omfattande logistikarbete inför varje terminsstart att få alla grupper på plats i de olika baden (Vällingby, Beckis, Spånga, Tensta och Husby) med 2-3 av våra totalt ca 70 tränare fördelade i varje grupp. Att det fungerar så bra som det gör är helt fantastiskt!

Vid tränarkick-offen i höstas fick breddtränarna lära sig ett nytt tekniktänkande som ska genomsyra alla simgrupper upptill Elit-nivå. Tekniktränningen ska redan på lägsta nivå "Baddaren" bli inriktad på balans och rotation för att nå det effektiva sättet att röra sig i vattnet och även involvera de stora muskelgrupperna. Denna förändring kan innebära en intressant utveckling för våra breddsimmare som troligen kan följas redan på framtida utmanartävlingar?

De senaste åren har antalet tävlande och antalet starter ökat och vi hoppas på en vidare positiv trend för vår så viktiga breda verksamhet. Detta kommer att ge effekter på tävlingsverksamheten och vi ser plötsligt en fortsatt ljus framtid och utveckling för Spårvägen Simförening.

TÄVLINGSSIMNING

Tävlingsimningen behåller den höga nivå som

vi varit bortskämda med under de senaste åren. Vi håller oss på en förhållandevis hög SM-nivå med placeringarna mellan 5-10 på de nationella mästerskapstävlingarna bland landets alla simklubbar. Detta trots att vi inte direkt har någon "fixstjärna" men väl ett antal svenska mästare på både senior- och juniornivå och både kvinnliga och manliga lagkappslag som oftast kvalificerar sig till finalpassen.

Stina Gardell ingår i ett elitsatsningsprojekt med inriktning på OS 2012 i London.

FORTSATT SATSNING

Som du kommer att kunna läsa på andra sidor i detta nummer har vi en målmedveten satsning på ungdomsverksamheten med sikte mot att fortsätta vara en toppklubb i landet på juni- och seniornivå. Detta förutsätter att vi fortsätter att bibehålla och utveckla vår breda satsning på simkunnighet för alla, oavsett ålder och färdighet.

SERIE-SIM 2008

/Linn Bessner



SERIESIMLAGET UPP TILL 1:AN!

I höstas var det återigen dags för seriesimskvalet. Vi har under 2008 legat i 2:an och har haft som mål att gå upp i 1:an. Under året hade vi vunnit alla deltagningar, vilket innebar att vi vann division 2 och vi kände att vi hade möjligheten att kvala upp till division 1.

Innan tävlingen stod det klart att flera av våra "ess" inte kunde delta på tävlingen vilket innebar en extra spänning och pirrighet. Spårvägenssimmare visade dock inga tecken på nervositet utan de körde på och tog för sig så det stod härliga till! Vi som var där fick bevittna den ena grymma simningen efter den andra och till slut stod det klart att vi klarade kvalet och simmar 2009 i division 1!

Vi har med andra ord en bra bredd i ungdomsåldrarna och vi kommer att köra på under året precis som vi gjorde under kvalet. Nu är det snart återigen dags för oss att visa vad vi går för!

SERIESIM KOMMER HA NYA REGLER

2009. Dessa regler innebär att finalen som sådan har tagits bort och att alla poäng som föreningarna plockar ihop under deltävlingarna är det som avgör. Poängen kommer alltså inte nollställas för en final. Nyhet är också att ett åldersskifte görs i halvtid.

Under vårterminen kommer det vara 94-97 och under hösten kommer åldrarna vara 95-98.

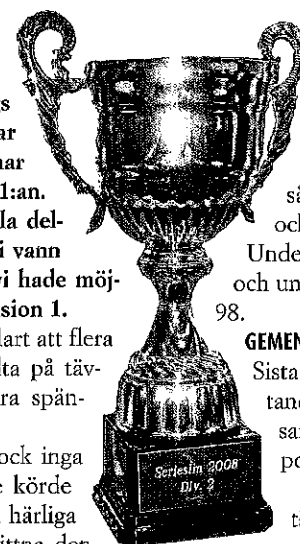
GEMENSAM AVSLUTANDE DELTÄVLING.

Sista deltävlingen simmas som en avslutande tävling med samtliga divisioner samlade, dit föreningarna tagit med sig poäng från tidigare deltävlingar.

Den förening som efter de fyra deltävlingarna har högst poäng är vinnare av årets Seriesim.

Division 1: Den förening som placerar sig som nummer 6 i division 1 flyttas ner till division 2 nästa år.

Division 2: Den förening som vinner division 2 flyttas upp till division 1 nästa år. Den förening som kommer sist i division 2 flyttas ner till division 3 nästa år osv.



SPÅRVÄGEN SIM



Våra anställda. Henrik, Martina, Linn, Jenny och Stina



EN MÅL-MEDVETEN SATSNING -SPÅRET 2012-

/Martina Aronsson, Henrik Forsberg

För att Spårvägen i god tid skall ta sikte mot att fortsätta vara en toppklubb i landet på junior- och seniornivå samt med internationella simmare de kommande åren startar vi under 2009 en riktad och målmedveten satsning på ungdomsverksamheten. Satsningen är en 3-årsplan som förhoppningsvis skall fostra en "ny" och framgångsrik junior- och seniorelit.

Målsättningen med projektet är att 2012 ha en elitgrupp bestående av ca 20 simmare med hög nationell som internationell nivå, samt en högre nationell nivå i A Äldre och A Yngre än idag dvs stor trupp på Sum-Sim, ca 20 simmare, för att ge en större möjlighet till framtida elitsimning och satsning.

Denna ungdomssatsning innehåller utöver ordinarie verksamhet bl.a. landträningsprojekt, kostutbildning, förebildsprojekt teknikfilmning, simmarutbildningen, m.m.

Projektet kommer inte bara beröra simmare, utan även innefatta föräldrar och tränare. Vi kommer bl.a. ordna temakvällar och kostutbildning för föräldrar samt kick-offer och en inspirationsresa för tränarna.

Det är idagslaget inte helt klart vem som kommer att ansvara för projektet, men det kommer under våren utses en projektansvarig.

SWIMSHOP

Kom ihåg att skriva medlem i Spårvägen när du beställer på www.swimshop.se

Spårvägens medlemmar har 20 % rabatt på DIANA och 10 % på hela sortimentet.

SUM-SIM 08

/Linn Bessner

I slutet av oktober var det återigen dags för Sum-sim riksfinal, denna gång på hemmaplan i Eriksdalsbadet. Truppen bestod av 9 simmare och 2 tränare från A-Yngre och A-Äldre.

Riksfinalen består av de 16 bästa simmarna i varje åldersklass och gren.

Positivt från vår synvinkel är att vi hade deltagare i såväl den yngsta som den äldsta åldersklassen. I de yngsta klasserna hade vi ett kill-lag som simmade både medley och frisislagkapper, detta bådar gott inför framtiden då vi fortsätter att visa bredd i de yngsta klasserna. Bäst resultatmässigt lyckades Emma Wahlström som simmade till sig en fjärdeplats på 100 ryggsim.

Nu ser vi med spänning fram emot sommarens Sum-Sim som kommer att bli grymt!

SM 27-30 NOVEMBER 2008

/Henrik Forsberg

2008 års SM i 25 m-bassäng gick nästan på hemmaplan. SM-tävlingarna blev avslutningen på en lång rad tävlingar under november månad i Eriksdalsbadet. DM, WC, Aquarapid och Sum-Sim Riks var alla tävlingar som avgjorts i Eriksdalsbadets bassäng före SM.

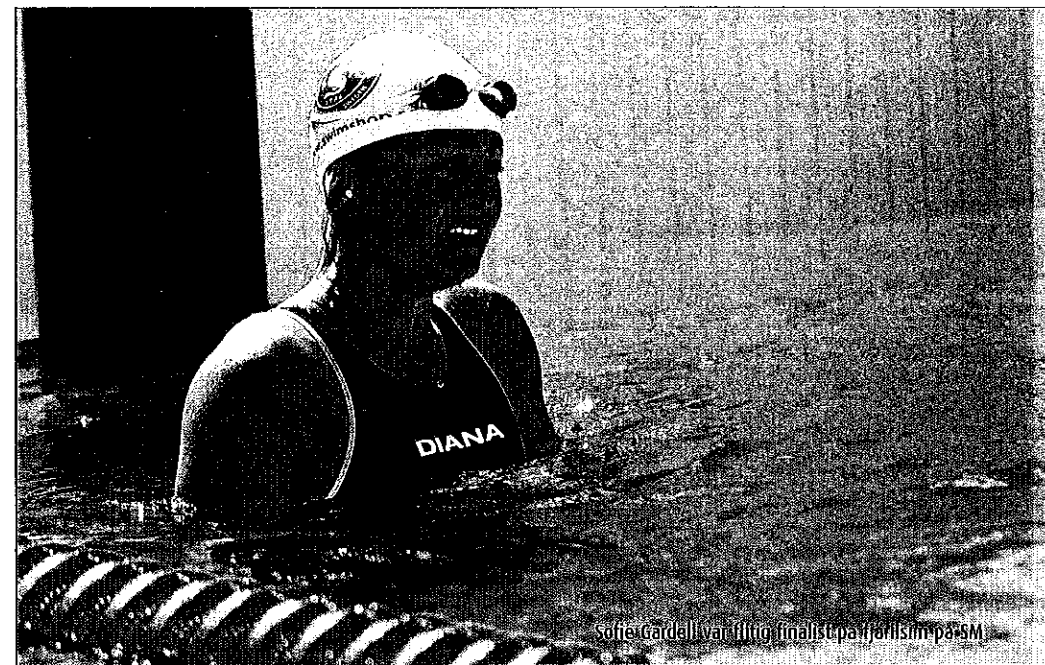
Stina Gardell som tillbringade de sista två veckorna av oktober med en fin tävlingsresa till Singapore och Melbourne samt presterade mycket fina simningar även på Världscupstävlingarna i Stockholm kom till SM med ett bra självförtroende.

På första dagens finalpass skulle 400 medley avgöras. Stina höll huvudet kallt och gick inte med de båda Väsbytjejerna Ida Sandin och Sara Thydens tuffa öppningar på fjärl. Vid halva loppet låg Stina på 4:e plats då även Eva Berglund från Jönköping var före. Det var en bra bit upp till medalj. Men Stina visade att höstens satsning på bröstsim gett resultat.

Hon simmade upp sig i fältet med det klart snabbaste bröstsimmet. Dock var fortfarande Väsby-Ida och Jönköpings-Eva före. Trots att Stina avslutade med det snabbaste frisimmet, 1.02,96, nådde hon inte riktigt fram. Det blev en bronsmedalj på nya fina perset 4.40,51 precis efter Eva och Ida. På 200 medley gjorde

Stina ett rakt motsatt lopp mot den dubbla distansen. Hon tog direkt kommandot. Ledde klart genom hela loppet och kunde vinna på det nya mästerskaps- och klubbrekordet 2.12,26. Stinas seger var hennes tredje raka på 200 medley på kortbane-SM. Stina knep även lite överraskande silvret på 200 bröst efter att slagit nytt personligt rekord till 2.29,25. Förmodligen hade även Stina slagits om medaljerna på 200 rygg, om hon tagit sig till final. Nu tog hon det lite väl lugnt i försöken och hamnade utanför finalen.

En som inte tog det för lugnt i försöken var Anna Åhlin. Hon slog nytt pers med 2.17,48 och tog sig vidare till finalen. I finalen fortsatte hon att pers. Tiden 2.15,93 räckte till en 6:e plats. Anna simmade även final på 200 fritt där hon slutade på 7:e plats med nya personliga rekordet 2.04,72. Tyvärr funkade inte riktigt Annas frisim på de längre distanserna medan det var tvärtom på de kortare sträckorna. I lagkappen över 4x100 fritt tangerade hon tillsammans med Stina, Natasha Sundin och Sofie Gardell klubbrekordet sedan 1993, 3.48,36. Tiden räckte till en 6:e plats. De respektive sträcktiderna var för Stina 56,78, Natasha 57,63, Sofie 56,70 och för Anna 57,25, de båda sistnämnda slog fina lagpers. Tjejerna fortsatte att simma fort i lagkapp. På 4x100 medley inledde Natasha med 1.02,93, Stina gjorde ett mycket överraskande och starkt lopp då hon simmade sin bröststräcka på snabba 1.07,91!! Sofie fortsatte med fjärl på 1.00,40 och tjejerna låg på medaljplats. Anna som åter fick chansen på frisim efter hennes fina simning i frisislaget, fick den otacksamma uppgiften att hålla undan för Josefin Lillhage. Det orkade hon inte riktigt denna gång, men kunde föra laget in mål på nya klubbrekordet 4.08,42 efter att återigen gjort sin snabbaste lagkappssimning med 57,18. Tiden som alla år tidigare räckte till final gjorde det inte denna gång. I en stentuff konkurrens blev tjejerna 4:a. Den placeringen nåddes även på 4x200



Sofie Gardell var flitig finalist på fjärilsim på SM.

frisim där samma fyra tjejer åter slog nytt klubbrekord, med 8.13,25. På 4x50 medley blev det en 6:e plats. Där simmade Ida Nilsson bröstsimmet och Stina Gardell frisissträckan.

Konstantin Sundin som åter valt att träna hemma i Sverige efter ett tufft år på collage i USA visade att han åter är ett namn att räkna med. På 50 rygg blev det en bronsmedalj på tiden 25,62 vilket var precis över hans nysatta klubbrekord på Världscupen. Det blev en andra bronspeng på 200 rygg där han kom in mål precis över sitt personliga rekord. Med snabbhet för 50 och uthållig för 200 kom pricken över i:t på 100 rygg. Det var aldrig något snack där, Korre ledde från start till mål och kunde simma hem sitt tredje individuella SM-guld i karriären med tiden 54,72.

Sofie Gardell var flitig finalist på fjärilsim. Den bästa placeringen kom på 100 fjärl där Sofie slutade 5:a. På dubbla distansen blev det en 6:e plats med nya perset 2.16,58. Den placeringen nådde Sofie även på 50 fjärl.

Natasha Sundin simmade final på 100 rygg och slutade där 6:a. På 50 rygg halkade hon i starten och slutade på en 20:e plats i försöken.

Men hon hade tur, några strykningar och hon var vidare till semifinal, vilket räckte för att sedan även ta sig till finalen. Väl där slutade hon på en fin 4:e plats.

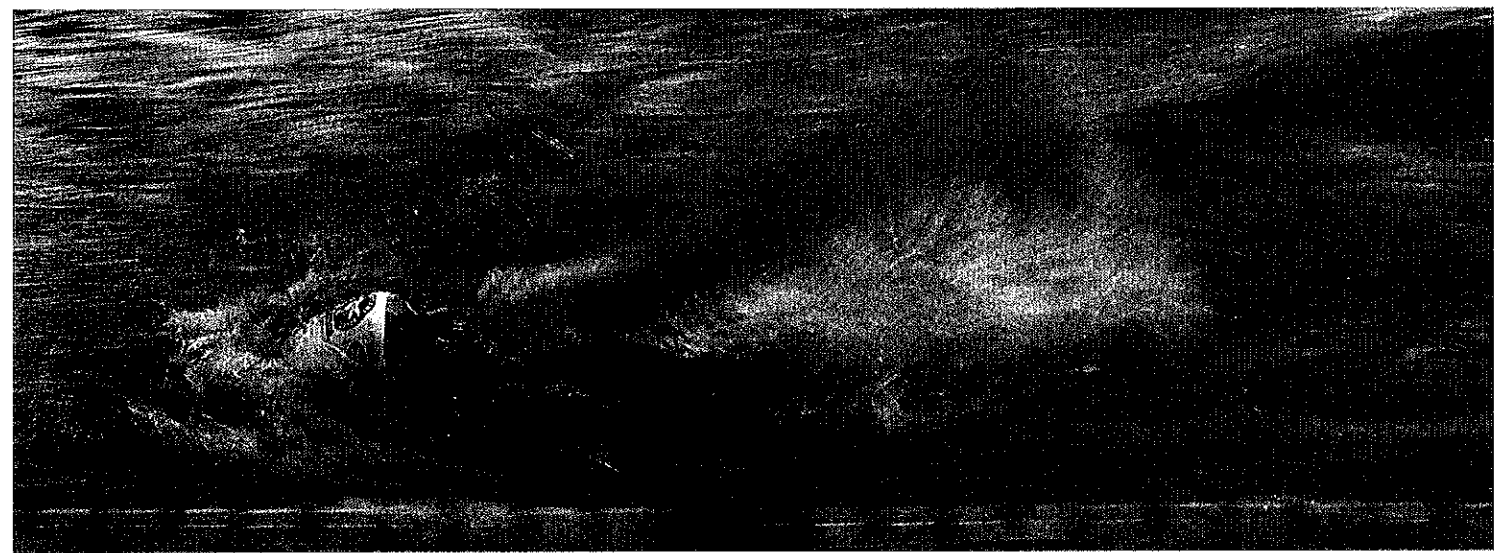
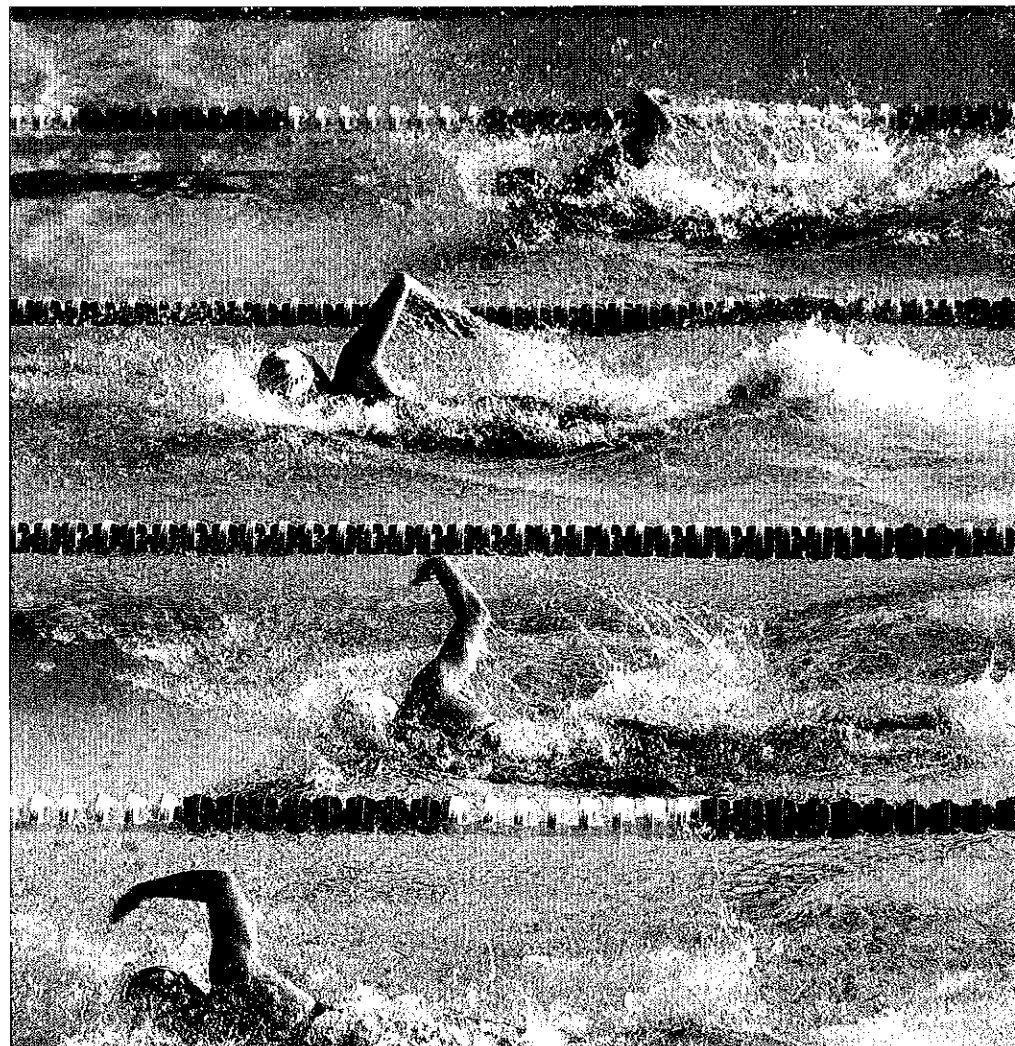
Christoffer Stolt, numera stationerade i USA på college men hemma för SM, visade att han blir att räkna med längre fram. Fina och starka simningar rakt igenom. På 50 fjärl slog han personligt rekord två gånger och slutade på en 10:e plats med tiden 25,31.

Stolt var även starkt bidragande i lagkapperna. På 4x100 medley slutade

Christoffer tillsammans med Korre, Erik Trybom och Rasmus Hellström på en 7:e plats efter att Konstantin slagit nytt klubbrekord på det inledande ryggsimmet till 54,47. I den korta medleylagkappen nådde killarna samma placering. En 7:e plats blev det även på 4x100 frisim där Stefan Sandberg simmade istället för Erik Trybom.

Totalt slutade Spårvägen på en 7:e plats i klubbstriden, vilket var lite över vår målsättning, topp-5.

Det blev 7 semifinaler, 21 finaler och 6 medaljer. Totalt 13 nya personliga rekord och 5 nya klubbrekord.



Gripplagen

Spårvägens Söndagsstämman på Tegelby gård



Världen 14 Mars kl 18.00

Resan till Årsmötet är gratis, men kostnaden för mat och dryck är 80 kronor. För information se: www.sparsvagen.se

Du är väl medlem?

KALLELSE TILL ORDINARIE ÅRSMÖTE

Spårvägen Simförening kallar sina medlemmar till årsmöte för verksamhetsåret 2008-01-01 till 2008-12-31.

Tid: Måndagen den 2 mars 2009, kl 18.30

Plats: Blackebergs Festvåning, Blackebergsplan 2



DAGORDNING:

- § 1 Årsmötets öppnande.
- § 2 Fråga om mötets behöriga utlysande.
- § 3 Fastställande av dagordning.
- § 4 Val av ordförande för mötet.
- § 5 Val av sekreterare för mötet.
- § 6 Val av två justerare, tillika rösträknare att jämte ordförande justera protokollet.
- § 7 Föredragning av verksamhetsberättelse, balans- och resultaträkning för det gångna året.
- § 8 Föredragning av revisorernas berättelse för det gångna året.
- § 9 Fastställande av verksamhetsberättelse och balansräkning.
- § 10 Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen.
- § 11 Fastställande av antalet styrelseledamöter.
- § 12 Val av föreningens ordförande för en tid av 1 år.
- § 13 Val av minst två ledamöter för en tid av två år.
- § 14 Val av minst två ledamöter för en tid på ett år
- § 15 Val av två ledamöter i valberedningen, varav en sammankallande.
- § 16 Val av en materialförvaltare för en tid av ett år.
- § 17 Val av två revisorer för en tid av ett år.
- § 18 Fastställande av medlemsavgifter.
- § 19 Fastställande av förändringar av föreningens stadgar, efter förslag från styrelsen styrelsen.
- § 20 Övriga ärenden föreslagena av styrelsen
- § 21 Motioner som senast tre veckor före ordinarie årsmöte inkommit till styrelsen från enskild medlem, jämte styrelsens yttrande.
- § 22 Övriga frågor, som dock inte kan föranleda annat beslut än överlämnande till styrelsen.
- § 23 Årsmötet avslutas.

Välkomna

Du vet väl att att du kan vara stödmedlem i Spårvägen Sim.
Det kostar bara 80:-
Då får du förutom vår tidning, inbjudning till årsfest, sommarfest samt tidningen SpårvägenSimsport.

Föreningen hade under året 1792 aktiva medlemmar (861 män 931 kvinnor)	
0-6 år	544
7-9 år	759
10-12 år	311
13-16 år	135
17-20 år	32
21-	11
	(1792)
Stödmedlemmar	68
Ledare och styrelse	92
TOTALT medlemmar	1952

STYRELSEN

Styrelsen har under året haft 12 protokollförda möten samt ett antal övriga.

Ensio Andersson	Ordförande
Stephan Good	Vice ordf / Tävlings/ personal
Göran Näsström	Kassör
Cecilia Green	Sekreterare
Annika Forsgren	Personal /tävlings
Marie Grenholm	Utbildning
Stefan Lönngrén	IT / Media
Karin Hellström	Simkommitté/utbildning

ANSTÄLLDA

Martina Aronsson
 Henrik Forsberg
 Jenny Gustavsson
 Stina Enzell-Larsson
 Linn Bessner
 Angela Åström (t om mars)
 Annika Gustafsson (T om juli)

VISSTIDSANSTÄLLDA I PROJEKT FÖR SIMKUNNIGHET

Tomas Wikland, Cecilia Malmgren,
 Rasmus Hellström, Frida Grönvall

TÄVLINGSTRÄNARE

Martina Aronsson	Linn Bessner
Henrik Forsberg	Mikael Aronsson
Peter Aronsson	Emelie Bessner
Magnus Olsson	Karin Landqvist
Göran Bessner	Peter Quick
Stefan Lönngrén	Rickard Eklöf
Andreas Wikbom (t om juli)	
Jennie Tjärnström (t om aug)	
Stefan di Grado (t om juni)	
Tomas Wikland (fr om sept)	
Peter Liljeholm (t om juni)	
Ebba Magnusson (fr om sept)	

REVISORER

Carola Melinder sammank och Mikael Gardell

MATERIALFÖRVALTARE

Jonas Malmberg

VALBEREDNING

Silke Näsström sammank och Katarina Karlsson

Sim

KOMMITTÉN /Karin Hellström

MÄSTER-SKAPSPLACERINGAR 2008

JDM, ERIKSDALSBADET 12-13/1

Vi deltog ej p g a Martin Escobar.

JSM, UDDEVALLA 31/1-3/2

50 rygg herrar 3) Rasmus Hellström
 200 rygg herrar 2) Rasmus Hellström
 100 rygg herrar 1) Rasmus Hellström
 50 rygg damer 2) Natasha Sundin

JDM, ERIKSDALSBADET 26-29/6

200 fritt damer 2) Stina Gardell
 200 bröst herrar 3) Viktor Björk
 200 rygg damer 2) Stina Gardell
 800 fritt damer 1) Anna Åhlin
 50 fjärl damer 3) Stina Gardell
 50 rygg damer 2) Natasha Sundin
 200 bröst damer 1) Stina Gardell
 200 rygg herrar 2) Richard Gröhn
 800 fritt herrar 3) Michael Enzell
 400 fritt damer 3) Anna Åhlin
 50 rygg herrar 1) Rasmus Hellström
 200 medley damer 1) Stina Gardell
 400 medley herrar 2) Viktor Björk
 100 rygg damer 3) Natasha Sundin
 100 rygg herrar 1) Rasmus Hellström
 1500 fritt damer 1) Anna Åhlin
 200 fjärl herrar 2) Viktor Björk 3) Michael Enzell
 50 fritt damer 3) Stina Gardell
 100 bröst damer 3) Stina Gardell

DM, ERIKSDALSBADET 26-29/6

50 bröst damer 2) Ida Nilsson
 4x100 medley herrar 3) Konstantin Sundin, Viktor Björk, Magnus Kjellberg,
 Christoffer Stolt
 4x100 medley damer 1) Carin Möller, Ida Nilsson, Sofie Gardell, Stina Gardell
 200 bröst herrar 3) Viktor Björk
 200 rygg damer 2) Stina Gardell
 800 fritt damer 2) Anna Åhlin
 50 rygg damer 3) Natasha Sundin
 4x100 fritt damer 2) Stina Gardell, Sofie Gardell, Natasha Sundin, Carin Möller
 4x100 fritt herrar 3) Christoffer Stolt, Magnus Kjellberg, Konstantin Sundin, Stefan Sandberg
 200 bröst damer 1) Stina Gardell
 200 rygg herrar 2) Richard Gröhn
 800 fritt herrar 3) Michael Enzell



Natasha Sundin 50 bröstsim bl a med en andra plats på JSM Uddevalla kortbana och en tredje-plats JSM i Norrköping långbana.

100 fjärl damer 3) Sofie Gardell
 50 fjärl herrar 2) Stefan Sandberg 3) Magnus Kjellberg
 400 fritt damer 3) Anna Åhlin
 50 rygg herrar 2) Konstantin Sundin
 200 medley damer 2) Stina Gardell
 4x200 fritt damer 3) Sofie Gardell, Stina Gardell, Anna Åhlin, Carin Möller
 400 medley 2) Viktor Björk
 100 rygg damer 3) Natasha Sundin
 100 rygg herrar 2) Konstantin Sundin
 1500 fritt damer 2) Anna Åhlin
 200 fjärl herrar 3) Viktor Björk
 100 bröst damer 2) Stina Gardell 3) Ida Nilsson
 4x200 fritt herrar 3) Christoffer Stolt, Konstantin Sundin, Michael Enzell,
 Rasmus Hellström

SUM-SIM, VARBERG 10-13/7

400 medley pojkar 1) Viktor Björk
 200 bröst pojkar 2) Viktor Björk
 4x100 medley pojkar 1) Adam Karlsson, Gustav Thorstrand, Jesper Billquist,
 Ali Adel Ali
 100 bröst flickor 3) Tove Björk
 100 rygg flickor 3) Emma Wahlström
 200 rygg flickor 2) Emma Wahlström
 400 fritt pojkar 2) Heidar Adel Ali
 200 fjärl pojkar 2) Michael Enzell

50 rygg herrar 2) Konstantin Sundin
 4x200 fritt damer 3) Sofie Gardell, Stina Gardell, Carin Möller, Anna Åhlin
 200 rygg damer 1) Carin Möller
 400 medley damer 2) Stina Gardell
 100 rygg herrar 2) Konstantin Sundin

JSM, NORRKÖPING 16-20/7

50 rygg damer 3) Natasha Sundin
 200 medley damer 1) Stina Gardell
 200 fritt damer 1) Stina Gardell
 1500 fritt damer 2) Anna Åhlin
 200 rygg damer 1) Stina Gardell
 100 rygg herrar 3) Rasmus Hellström
 400 medley damer 2) Stina Gardell

DM, ERIKSDALSBADET 1-2/11

4x50 medley damer 2) Natasha Sundin, Ida Nilsson, Sofie Gardell, Malin Hellström
 200 bröst damer 3) Tove Björk
 200 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
 1500 fritt damer 2) Anna Åhlin
 50 fjärl damer 2) Natasha Sundin 3) Sofie Gardell
 50 rygg damer 2) Natasha Sundin
 200 medley herrar 2) Konstantin Sundin
 4x100 medley herrar 3) Konstantin Sundin, , Erik Trybom, Stefan Sandberg,
 Rasmus Hellström
 200 bröst herrar 2) Erik Trybom
 200 rygg damer 3) Anna Åhlin
 100 fjärl damer 2) Sofie Gardell
 400 fritt damer 1) Anna Åhlin
 50 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
 4x100 medley damer 2) Natasha Sundin, Ida Nilsson, Sofie Gardell, Anna Åhlin
 400 medley herrar 2) Michael Enzell
 100 rygg damer 2) Natasha Sundin
 100 rygg herrar 1) Konstantin Sundin
 200 fjärl damer 3) Sofie Gardell
 4x200 frisisim damer 2) Natasha Sundin, Anna Åhlin, Sofie Gardell, Cecilia Malmgren

SM, STOCKHOLM 27-30/11

400 medley damer 3) Stina Gardell
 50 rygg herrar 3) Konstantin Sundin
 200 bröst damer 2) Stina Gardell
 200 rygg herrar 3) Konstantin Sundin
 200 medley damer 1) Stina Gardell
 100 rygg herrar 1) Konstantin Sundin

INTERNATIONELLA MÄSTERSKAP

EM (50 m), Eindhoven 13-24/3-2008
 Carin Möller 100 rygg 25:a
 Carin Möller 50 rygg 26:a
 Carin Möller 200 rygg 13:e
 Carin Möller 4x100 medley 4:a
 Stina Gardell 200 rygg 15:e
 Stina Gardell 200 medley 15:e
 EM (25 m), Rijeka 11-14/12-2008
 Stina Gardell 200 medley 15:e
 Stina Gardell 400 medley 18:e
 Stina Gardell 200 bröst 31:a

LÄGERVERKSAMHET

Elitgruppen var i slutet av 2007 och fram till 11/1-2008 på läger i Fort Lauderdale, Florida, USA. 18-20/4 var Elit och A äldre på gemensamt veckoslutsläger i Jönköping. 25-27/4 var alla B-grupper på separata helgläger i Mälardalsregionen.

Alla våra träningsgrupper (yngre, ungdom och äldre) genomförde 9-11/5 ett mycket lyckat läger på Gotland. 9-20/6 var sju simmare från Elitgruppen på en kombinerad tränings- och tävlingsresa i Europa. Resan började i Rom, fortsatte till Barcelona och avslutades sedan för fyra av simmarna i Paris.

A äldre och A yngre genomförde ett bra läger i Calella utanför Barcelona, Spanien 15-22/6.

Samtliga B-grupper och simmare från A-yngre och A-äldre som inte deltog på något mästerskap avslutade 50 m-säsongen med en kombinerad läger- och tävlingsresa till Landskrona för deltagande på LH-Games (11-13/7).

IDROTTSLYFTET

Under 2008 genomförde Spårvägen tre större idrottslyftsprojekt. Det större projektet var "Bästa Trean" där vi erbjöd fri simundervisning till elever i årskurs-3 Rinkeby och Tensta.

Vi genomförde även ett projekt under skolloven, sport-, påsk- och sommarlovet, "Simkollo skolloven". Projektet "Utveckling av träningsgrupper" var bidragande till att vi kunde utöka verksamheten vid sidan om tävlingsgrupperna för att ge möjlighet för över 100 barn och ungdomar att träna simning utan att ha ett tävlingssyfte. Under året genomfördes även vattenprovet i ett antal skolor i Västerort.

Inför 2009 beviljades vi nio nya Idrottslyftsprojekt, "Bästa Trean", "Tränar Kick-off", "Simkollo skolloven 2008-2009", "Föreningsutveckling-Spåret", "Verksamhetsutveckling Husby, Kista och Akalla", "Ge plats för fler barn i verksamheten", "Landtrningsprojekt" och "Ledarskapsutveckling".



Gustav Thorstrand duktig bröstsimmare på Sum-Sim

KLUBBMÄSTARE

Vällingbybadet kortbana september

Gren 1, 50m Fjärilsim Fl 12oy
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 26.39 2004-02-06
Ida Edin -96 35.83

Gren 2, 50m Fjärilsim Po 12oy
Föreningsrekord Jonas Åkesson 24.19 1998-01-21
Elias Höckerfelt -96 36.55

Gren 3, 100m Fjärilsim Fl 13-15
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 57.66 2004-03-11
Emma Wahlström -94 1:14.04

Gren 4, 100m Fjärilsim Po 13-15, Finaler
Föreningsrekord Jonas Åkesson 54.63 1998-01-21
Jesper Billquist -94 1:07.79

Gren 5, 100m Fjärilsim Damer, Finaler
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 57.66 2004-03-11
Sofie Gardell -86 1:04.61

Gren 6, 100m Fjärilsim Herrar
Föreningsrekord Jonas Åkesson 54.63 1998-01-21
Michael Enzell -92 1:00.59

Gren 8, 50m Ryggssim Fl 12oy
Föreningsrekord Emelie Kirkegaard 28.50 2005-03-10
Vera Green -96 39.85

Gren 9, 50m Ryggssim Po 12oy
Föreningsrekord Tobias Marklund 26.65 1998-03-25
Tobias Henriksson -96 38.65

Gren 10, 100m Ryggssim Fl 13-15
Föreningsrekord Natasha Sundin 1:03.97 2005-10-22
Emma Wahlström -94 1:08.91

Gren 11, 100m Ryggssim Po 13-15
Föreningsrekord Konstantin Sundin 57.02 2005-12-04
Adam Karlsson -94 1:09.89

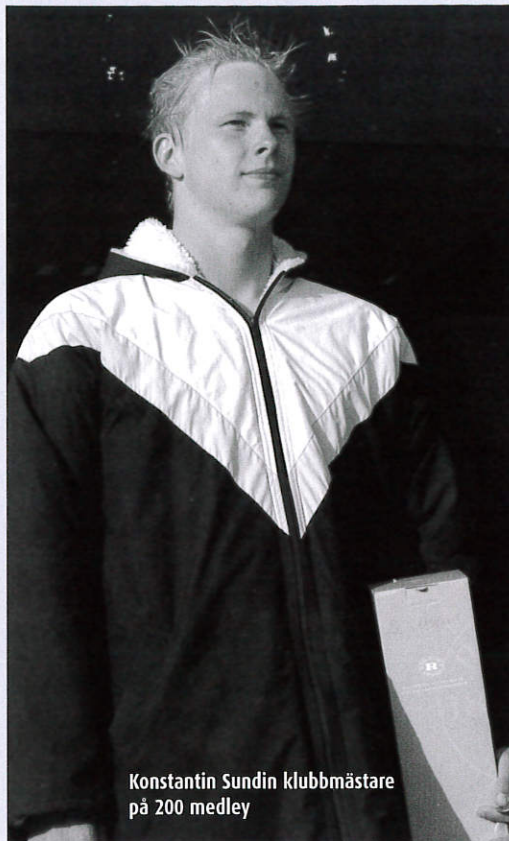
Gren 12, 100m Ryggssim Damer, Finaler
Föreningsrekord Natasha Sundin 1:03.97 2005-10-22
Stina Gardell -90 1:06.50

Gren 13, 100m Ryggssim Herrar
Föreningsrekord Konstantin Sundin 57.02 2005-12-04
Konstantin Sundin -87 1:01.63

Gren 15, 50m Bröstsims Fl 12oy
Föreningsrekord Emma Igelström 29.96 2002-04-04
Ida Edin -96 40.47

Gren 16, 50m Bröstsims Po 12oy
Föreningsrekord Peter Aronsson 28.22 1998-12-11
Tobias Henriksson -96 41.65

Gren 17, 100m Bröstsims Fl 13-15
Föreningsrekord Emma Igelström 1:05.11 2003-03-16
Sophie Näsström -93 1:24.20



Konstantin Sundin klubbmästare på 200 medley

Gren 18, 100m Bröstsims Po 13-15
Föreningsrekord Peter Aronsson 1:01.12 2000-12-31
Jesper Billquist -94 1:17.29

Gren 19, 100m Bröstsims Damer
Föreningsrekord Emma Igelström 1:05.11 2003-03-16
Stina Gardell -90 1:18.45

Gren 20, 100m Bröstsims Herrar
Erik Trybom -84 1:08.89

Gren 22, 50m Frisim Fl 12oy
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 24.82 2003-11-21
Ida Edin -96 33.67

Gren 23, 50m Frisim Po 12oy
Elias Höckerfelt -96 33.15

Gren 24, 100m Frisim Fl 13-15
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 53.45 2004-03-11
Emma Wahlström -94 1:03.33

Gren 25, 100m Frisim Po 13-15
Ali Adel Ali -94 1:00.57

Gren 26, 100m Frisim Damer
Föreningsrekord Johanna Sjöberg 53.45 2004-03-11
Stina Gardell -90 1:00.79

Gren 27, 100m Frisim Herrar
Föreningsrekord Anders Holmertz 48.74 1994-03-26
Michael Enzell -92 55.82

Gren 29, 100m Medley Fl 12oy
Föreningsrekord Emma Igelström 1:02.89 2002-11-03
Ida Edin -96 1:23.04

Gren 30, 100m Medley Po 12oy
Föreningsrekord Jonatan Wik 56.49 2004-03-11
Patrik Eriksson -96 1:23.11

Gren 31, 200m Medley Fl 13-15
Föreningsrekord Emma Igelström 2:12.39 2003-11-21
Emma Wahlström -94 2:40.90

Gren 32, 200m Medley Po 13-15
Föreningsrekord Anders Holmertz 2:01.67 1992-12-13
Ali Adel Ali -94 2:32.03

Gren 33, 200m Medley Damer
Föreningsrekord Emma Igelström 2:12.39 2003-11-21
Stina Gardell -90 2:28.08

Gren 34, 200m Medley Herrar
Föreningsrekord Anders Holmertz 2:01.67 1992-12-13
Konstantin Sundin -87 2:17.91

LOVVERKSAMHET

Sommarsimskolor genomfördes under 2008 i 4 bad. I samarbete med Familjebostäder hade vi simskola i Nälsta, antalet deltagare var 329 stycken. Vi samarbetar även med Familjebostäder och där hade vi simskola i Husby, Vällingby samt Spångabadet. På dessa simskolor hade vi 134 deltagare. Detta innebär att vi återigen har ett högre antal deltagare än föregående år.

Under samtliga lov har vi haft dagskollon även detta år. Under 2008 hade vi 30 deltagare på sportlovet samt 34 på påsklovet och på höstlovet. Under sommaren hade vi totalt 58 deltagare på kollona vecka 32 samt 33.

Vi hade även ett läger i Hallstahammar samt ett B-Gruppscamp för B-Gruppssimmare i Nälsta.

SIMSPORTKOLLO

Under 2008 har vi haft ett antal lovskollon. Under vårterminen kommer vi att fortsätta med våra uppskattade lovskollon!

Dessa dagskollon innebär att deltagarna kommer till baden kl. 09.00 och går därifrån kl. 15.30. Under dagarna så har vi 2 simträningar, 2 pass med andra idrotter, innebandy-basket-fotboll och mycket mer. Vi äter även lunch och mellis tillsammans. En av dagarna åker vi även och spelar bowling i Åkes-hov.

Kollona brukar vara mycket uppskattade och antalet platser (34) brukar vara fullbokade.

Alla deltagare får även en specialdesignad Spårvägen t-shirt!

BABYSIM

Våren 2008 startade vi BabySim i Beckombergabadet på fredagar och lördagar. Efter en trög start har vi fått alltmer anmälningar och vi har beslutat att fortsätta vidare under 2009.

SIM & LEK

Årets verksamhet hölls i Vällingby, Spånga och Beckombergabadet. Under vår- respektive hösttermin deltog ca 350 barn. Vårterminen avslutades med livräddningstema.

TEKNIKSKOLAN

Verksamhet hölls i Vällingby, Spånga, Beckomberga och Husbybadet. Terminen avslutades med livräddningstema inför sommaren. I haj- respektive teknik 1-grupper deltog ca 390 barn varje termin. I teknik 2 deltog ca 150 barn per termin.

TRÄNINGSGRUPPER

Ca 70 simmare deltog i träningsgrupperna under vår- respektive hösttermin. Under en helg i maj var alla träningsgrupperna på ett mycket lyckat läger på Gotland. Träning, cykling och Boda Borgs kluriga banor sammansvetsade gänget. Många simmare i träningsgrupperna har också visat intresse av att vara tränare.

INTENSIVSIMSKOLAN

Återigen erbjöds intensivsimskola under maj månad i Vällingbybadet. Antalet barn ökade återigen och populärast var grupperna baddaren och pingvinen.

UTMANAREN

Tävlingen genomfördes vid tio tillfällen under året, fem under våren och fem under hösten. Organisationen med att alla skulle anmäla sig i förväg satte sig under våren och under hösten hade Spårvägens medlemssida premiär. Vid höstens första Utmanartillfälle anmälde sig de flesta via medlemssidan, enstaka via kansliet. Detta resulterade i mindre administration samtidigt som tävlingarna flöt på bättre och bättre. Totalt genomfördes ca 250 starter vid varje tävlingstillfälle.

SPÅRVÄGEN MED I SIMKUNNIGHETSPROJEKT "SIMMA SÄKERT"

Kommunfullmäktige gav i Stockholm stads budget för 2008 idrottsnämnden i uppdrag att genomföra en satsning på stockholmarnas simkunnighet.

Kommunen avsatte 4,4 miljoner för att genomföra ett simkunnighetsprojekt "Simma säkert" Stockholm stads satsning för ökad simkunnighet.

För Spårvägen Simförenings del innebar denna satsning att vi tillsammans med Idrottsförvaltningen bedrev skolsimmet i Husbybadet samt i Vällingby sim- och idrottshall under höstterminen 2008. Detta möjliggjorde att Tomas Wikland och Cecilia Malmgren kunde deltidanställas.

Denna satsning fick till följd att kvalitén på undervisningen och elevernas resultat förbättrades avsevärt.

Under hösten startade Spårvägen även skolsim i Spånga för två klasser (årsk 2) i Vinstaskolan. Under totalt 15 gånger ska Iréne Trybom, Rasmus Hellström och Yassin Arif se till att simkunnigheten ökar bland Vinstaskolans elever.

It & Media

KOMMITTÉN /Stefan Lönngren

2008 var ett spännande år då vi provade ett nytt automatiskt anmälningsförfarande till samtliga breddplatser. I augusti släppte de ca 300 restplatser i breddverksamheten på Spårvägens hemsida. Där kunde man välja både dag och tid, samt se vilka grupper som var fullsatta. Dessa platser tog slut inom några få timmar.

Anmälningarna läses sedan automatiskt in i medlemsregistret och fakturor skickas ut. Detta minskade kansliets arbete avsevärt.

Under hösten introducerades "medlemssidan". Där kunde nu medlemmar anmäla sig till spårvägens interntävlingar samt återanmäla sig till nästa termin.

Tävlingsanmälningarna till utmanarna, ca 5 tävlingar under hösten med ca 300 starter vardera, administrerades helt av medlemmarna. Resultaten kan direkt efter tävlingen sicklas in i medlemsregistret som håller ordning och reda på allas personliga rekord. Tidigare registrerade kansliet alla anmälningar, ett tidskrävande arbete, vilket de nu slipper helt och hållet.

I årsskiftet 2008/2009 återanmälde sig medlemmarna via medlemssidan. Där kunde de, efter rekommendation från tränaren, välja dag och tid till gruppen de ville återanmäla sig. Detta fungerade mycket bra. Restplatserna släppte sedan till nya medlemmar, via hemsidan, som tidigare.

Allt detta har fungerat mycket bra och kansliet spar mycket tid genom det nya systemet. Under 2009 ska vi försöka utveckla detta och förbättra det ytterligare.

Trivsel

KOMMITTÉN /Stefan Lönngren

Partykommittén arrangerade som vanligt två fester: Årsfest 2008, 12/4, Spångafolkan.

Sommarfesten 2008, 18/8 Nälstabadet.

Som vanligt var detta två trevliga kvällar för hela familjen.

"Markangruppens" insatser på våra nationella tävlingar uppskattas stort av bl a gästande tränare och alla funktionärer.



Tävlings

KOMMITTÉN / Annika Forsgren, Stephan Good

Under 2008 arrangerade Spårvägen Simförening under våren Grand Prix Final i Eriksdalsbadet som klubben fick beröm för, deltävling i Seriesim i Vällingbyhallen och på hösten var vi medarrangörer vid World Cup i november och arrangerade det egna julkalldoppet i Åkeshovshallen.

Spårvägen har också i klubben haft Utmanaren vid sex tillfällen samt egna Klubbmästerskapet i september.

Spårvägens Simförenings funktionärer ställer också upp vid andra klubbars arrangemang, vilket är mycket uppskattat.

JULKALLDOPPET

Det var det 23:e julkalldoppet som genomfördes 6-7 december. Med specialdesignade medaljer till Martin Escobars Minne och Anders Holmertz Race. Finalpasset på söndagen inleddes stämningsfullt med Luciatåg med deltagare från träningsgrupperna och stor publik. Tack vare fantastiska funktionärer som la ner mycket arbete före, under genomförandet och sen allt efterarbete, blev det ett succéartat arrangemang. Många hade skänkt priser och många hade bakat. Tack alla ni frivilliga funktionärer, utan er - inga tävlingar!

Utmanaren , vid sex tillfällen

15 resp 17 februari
11 resp 13 april
23 maj (Pokal 3)
3 resp 5 oktober
21 resp 23 november
16 december (Pokal 3)
Grand Prix Final 2-4 maj

KM 16 september

Julkalldoppet 6-7 dec

Deltävling Seriesim i V-byhallen 18 maj

Spårvägen var medarrangörer vid

World Cup 11-12 nov i Eriksdalsbadet



UPPDRAG 2008

Martina Aronsson, landslagstränare EM Eindhoven 18-24/3 samt OS Peking 9-16/8.

Henrik Forsberg ingår i Svenska Simförbundets Simkommitté, regionslägertränare på Stockholm Simförbunds läger.

Linn Bessner ingår i Stockholm Simförbunds Simkommitté, även regionslägertränare på Stockholm Simförbunds läger.

Stina Gardell och Carin Möller ingick i den svenska simtruppen vid EM i Eindhoven 18-24/3.

Stina Gardell blev uttagen i SOK projekt London 2012, och deltog bla på Mare Nostrum i Paris 18-19/6.

Stina Gardell ingick också i den svenska simtruppen vid kortbane-EM i Riejska 11-14/12.

Viktor och Tove Björk ingick i Svenska Ungdomslandslaget på NUM i Tammerfors 1-4/8.

Tommy Westman och Titti Höjden har tjänstgjort som förbundsfunktionär och deltagit vid tävlingar såsom GP och Svenska Mästerskapen. Tommy och Titti ingår även i Stockholm Simförbunds styrelse.

Peter Aronsson har varit speaker på Svenska Mästerskapen 26-29/11.

Harry Gröhn, Mats Höjden, Titti Höjden har representerat Stockholms Simförbund såsom stockholmsfunktionärer och varit på förbundets tävlingar som tävlingsledare och starter.

Harry Gröhn har representerat Spårvägen vid nationellt regelsymposium som gick av stapeln i Jönköping under September månad.

Ensio Andersson har blivit utsedd till ordförande i Svenska Simförbundets medaljnämnd.

Funktionär & Utbildning

KOMMITTÉN /Harry Grön

Vi har haft två utbildningstillfällen för tävlingsfunktionärer som Titti Höjden och Cristina Hancock-Bruhn har haft. Där har vi utbildat 7 föräldrar till tävlingsfunktionärer.

EXTERNA

- En person har gått U9 samt U13
- Två personer har gått Simlärare

INTERNA

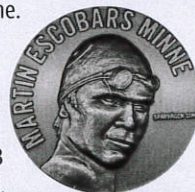
- HLR (hjärt och lungräddning) ca 25
- HLR-instruktör ca 8 st
- L-ABC (Första hjälpen-hjärt och lungräddning) ca 10 personer
- Teknikkvällar
- Tränarkick-off i Älvdalen ca 40 tränare
- Att vara idrottsförälder
- Vi har tillsammans med Neptun under hösten arrangerat Simlärarkandidatutbildning (5 st) samt Teknikskoleinstruktör (7 st).



På årets Julklappsdoop gick alla fjärlsimsklasser till Martin Escobars minne.

Guld, silver och bronsmedaljörerna fick en medalj (designad av Stephan Good).

Startavgifterna från pojkar-B gick till Martins minnesfond.



EKONOMI /Göran Näsström

Resultatet för 2008 visar att vi hållit oss inom budgetramarna. Klubben har under året investerat i ett dataprogram för att möjliggöra att deltagare själva kan registrera sig i breddverksamheten via internet, vilket förbättrat effektiviteten i medlemshanteringen. Det nya dataprogrammet minskar även administrationskostnaderna, såsom arbetstid och portokostnader.

Spärvägen Simförening
802016-1280

Ensio Andersson
Ordförande

Stephan Good
Vice Ordförande

Göran Näsström
Kassör

Cecilia Green
Sekreterare

Stefan Lönngrén
Ledamot

Karin Hellström
Ledamot

Annika Forsgren
Ledamot

Mari Grenholm
Ledamot



SLUTORD

Föreningens styrelse riktar ett varmt tack till alla er som under 2008 varit delaktiga i verksamheten på olika sätt. Det gäller simmare, tränare, ledare, föräldrar, funktionärer, Spärvägens alliansförening samt våra sponsorer och övriga samarbetspartners på badanläggningar och leverantörer.

TILL MINNE AV MARTIN ESCOBAR

/Carina Bessner

Lördagen den 10 januari 2009 var det 1 år sedan Martin så tragiskt förolyckades under ett träningsläger i Florida.

På årsdagen samlades familj, vänner, klubbkamrater och simmarföräldrar till en minnesstund i Hässelbyvillastads kyrka.

Diakonen Ingrid Arvidsson skapade en ljus, varm och värdig stund när hon talade om den vänskap och omtanke som hon under hela detta år har upplevt att klubbkamraterna visar Martins familj och varandra är unik och verkligen har lyst upp, i denna för oss alla så svåra tid. Vi tände ljus till Martins minne och lyssnade till den musik som han tyckte mycket om.

Minnesstunden avslutades med en gemensam fikastund i församlingshemmet.



Vågar du anta Utmaningen? Vad är Utmanaren?

/Jenny Gustavsson

Utmanaren är en nybörjartävling för alla simmare i Haj- Teknik-, Tränings- och B-grupper. Utmanaren är ett kul tillfälle att prova på tävlingsmomentet och följa sin egen utveckling.

Simmaren simmar 25 m av de simsätt som behärskas. På varje sträcka finns tre stipulationstider, brons, silver och guld. När guldtiden är uppnådd på en 25m-sträcka övergår simmaren till att simma 50 m av de simsättet. Alla simmare får ett Utmanarbevis när första stipulationstiden är uppnådd. På detta klistras brons-, silver- och guldmärken allt eftersom tiderna uppnås. När simmaren klarat tre guld-tider på 25 m, 50 m eller 100 m får simmaren en pokal.

Liten pokal 25 m, mellan 50 m och stor pokal 100 m



I höstas arrangerades fem stycken Utmanartävlingar, 3 och 5 okt, 21 och 23 nov samt 16 dec.

Tre veckor innan första Utmanartillfället var det premiär för Spärvägens medlemssida. I samma veva fick berörda simmare en tävlingsinbjudan med inloggningsuppgifter.

Anmälningsförfarandet på medlemssidan fungerade väldigt bra. Under alla tävlingar i höstas så kämpades det i vattnet av alla simmare och på kanten av alla stöttande och hejande tränare och föräldrar.

UTMANAREN VÅREN 2009

Under våren 2009 kommer det totalt att arrangeras fem stycken Utmanare. De första två Utmanartävlingarna är redan

UTMANAREN				
År/dag	Starter	Deltagare	Damer	Herrar
2008				
3 okt	297	154	84	70
5 okt	180	138	81	57
21 nov	314	140	83	57
23 nov	305	138	69	69
16 dec	179	40	27	13
2009				
13 feb	258	120	59	61
15 feb	430	177	106	71

avklarade. Fredagen den 13:e feb var det totalt 116 simmare som gjorde 253 starter. Två dagar senare, söndagen den 15 feb, var det dags för nästa Utmanartävling. Denna gång var det rekord i antalet deltagare (177 st) och starter (430 st). Tack för fininsatser!

Antalet starter och deltagare på de senaste Utmanartävlingarna:

År/dag Starter Deltagare Damer Herrar

2008				
3 okt	297	154	84	70
5 okt	180	138	81	57
21 nov	314	140	83	57
23 nov	305	138	69	69
16 dec	179	40	27	13

2009				
13 feb	258	120	59	61
15 feb	430	177	106	71

Nästa Utmanare (Pokal 1 & 2, 25 och 50 m distanser) kommer att arrangeras vecka 13, 27 och 29 mars. Utmanaren Pokal 3 (50 och 100 m distanser) arrangeras tisdagen den 26 maj.

TRÄNA FLITIGT TILL DESS OCH VÅGA UTMANA DIG SJÄLV!

JSM SÖDERTÄLJE 2009 29/1-1/2

/Martina Aronsson

Vi sitter på tåget ner till Malmö och Grand Prix, det är helgen efter JSM i Södertälje. Med i truppen till Malmö är fem av JSM simmarna, Stina Gardell, Anna Åhlin, Cecilia Malmgren, Mickael Enzell och så senioren Konstantin Sundin, med som coacher på denna resa är undertecknad och Peter Aronsson, nej förresten Peter är "bara" med på semester, simintresserad är han i alla fall.

Nu är mitt uppdrag att skriva om årets JSM i kortbana, och vänder mig direkt till Stina och frågar om hennes bästa minne från förra helgen. Stina svarar att hennes bästa minne från JSM är 400 medley. Och det kan man ju förstå. På distansen slog Stina personligt rekord, klubbrekord och Svenskt rekord med 4.37.64! - Jag fick till lopptet ganska bra, jag har gjort många försök nu under 6 månader och nu äntligen blev det som jag ville. Jag känner att jag har mycket kvar att jobba på och ändå blev det svenskt rekord, det känns skönt! Förutom gullet på 400 medley, tog hon guld på halva distansen 200 medley med nya personliga rekordet 2.12.08, guld också på 200 frisim, brons på 200 bröstsim och 100 fjärl. Bra dagar av Stina kan vi sammanfatta.

Micke Enzell får samma fråga, han svarar att det bästa var stämningen. Han menar då i vår grupp och i simhallen. Fyra JSM totalt har det hittills blivit för Micke, som är född 1992, och han har så många som sju möjliga JSM

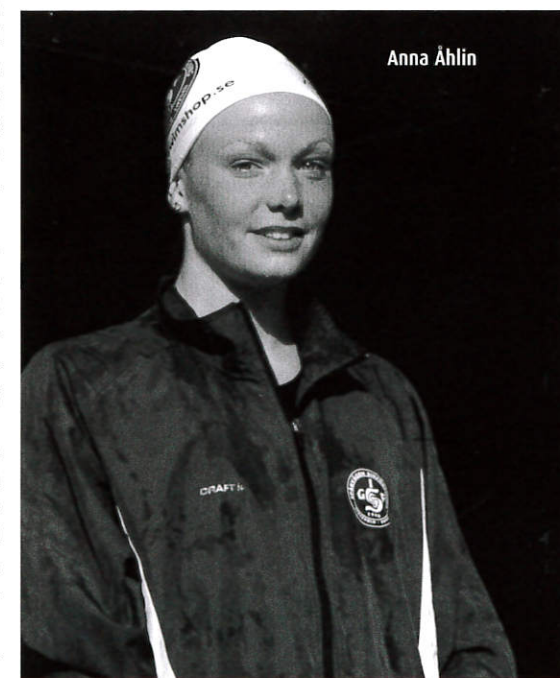
kvar. Det är många JSM att utvecklas på och förhoppningsvis ta ett kliv upp i Juniorelittoppen i Sverige. Micke är mest nöjd med lagkapperna. Spärvägen deltog i 2 herrlagkapper, 4x200 frisim, där vi kom på 12e plats och 4x100 medley där vi kom på 16e plats. Killarna har en bit upp till toppen, men jag tror vi är i final nästa år. Viktor Björk är en annan kille som är född 1992 och har många JSM kvar, i år var han strax utanför final med en 11e plats på 200 fjärl och nya personliga rekordet 2.09.24. Killarna som simmade i år var, förutom Micke och Viktor, André Magnusson och Yassin Arif. Alla killarna kom hem med starka simningar och "lagpersonliga rekord".

Tjejerna var i final på alla lagkapper, 4x50/4x100/4x200 frisim och 4x100 medley. Cecilia Malmgren, Malin Hellström, Natasha Sundin, Anna Åhlin och Stina Gardell simmade starkt och tufft. De var med i medaljstriden i ett par av lagkapperna men denna gång var bästa placeringen en femte plats.

Individuella finaler simmade också Natasha, med bästa resultaten bronsmedalj på 50 ryggsim med tiden 29.08. Anna simmade final på 200 ryggsim med personligt rekord 2.15.89 och totalt en 6e plats. Tove Björk simmade 100 och 200 bröstsim och slog personligt rekord på korta distansen.

Sammanfattningsvis kan vi säga att vår 10-

manna trupp hade tuffa och bra dagar. Övriga junioreliten i simmarsverige har tagit ett rejält kliv upp, och det var tuffa tider till final. Nu gäller det för oss att målmedvetet sikta på JSM i sommar i 50 m bassäng och nästa års kortbane JSM, då vi förhoppningsvis finns med än mer i toppen. I år slutade vi på en nionde plats i den totala klubbstriden. Speciellt tack vill jag säga till Viktor och Tove som kom "hem" från Taiwan för att vara med på JSM!



EN HÄLSNING FRÅN FAMILJEN BJÖRK I TAIWAN

/Familjen Björk

Ilha Formosa betyder vacker ö och det sägs att de första västerlänningarna, portugiserna, som satte sin fot på ön kallade den så. Numera heter den Taiwan har ca 23 miljoner invånare på en yta stor som Småland. Sedan augusti 2008 är vi bosatta i Taipei, huvudstaden.

Man kan nog lugnt säga att vi drabbades av en smärre kulturschock när vi kom hit. Allting; simningen, skolan, klimatet, människorna, maten, kulturen, språket etc var/är annorlunda från Sverige.

SIMNINGEN

Vi bytte Spärvägen Simförening mot Tigersharks på Taipei American School, TAS. TAS har en bassäng (25 m) med 7 banor och vi tränar sju - nio gånger per vecka med skollaget. Tre morgongpass då man pigg och glad ska stå på bassängkanten kl 5.30. Passen är 1,5 h långa och efter träningen åter vi frukost tillsammans i skolmatsalen, vilket är mysigt. Skolan börjar 07.45 varje dag och slutar 14.55. Eftermiddagsträningen börjar sedan direkt efter skolan. Vissa dagar tillbringas alltså över 12 h i skolan!!!!

Träningarna är tuffa, mellan 4500 och 6000 meter per pass. Det är starttider på allt, även insimmet, vilket var lite chockartat. Vår tränare heter Craig Johns och kommer ifrån Nya Zeeland. Han är själv aktiv triatlet och deltog i höstas i Ironmanmästerskapen på Hawaii.

Tävlingarna kan inte liknas vid något annat som vi har varit med om i Sverige. Det är så mycket simmare med så det blir verkligen hela-dagen-tävlingar. Ett exempel är Taiwanesiska inomhusmästerskapen som gick i december. Insimmet började kl 06.00. Just det sex på morgonen!

Tävlingarna satte igång kl 08.30. Efter 4 h höll man fortfarande på med 200 fritt som var första grenen. Åldersindelningen är från 8 år och uppåt. Man har kvatider, men inte så tuffa enligt våra mått mätt. Dock är det så att om man inte uppnår sin kvatid så får man böta motsvarande 100 kr. En halvtimmes lunchpaus och sedan fortsatte tävlingarna oavbrutet till kl 20.00. Tove simmade 100 m och 100 br första dagen, och då vi inte kände till rutinerna så simmade hon in kl 06.00 och tävlade på 100 bröst ca 12 h senare! Till nästa dag hade vi lärt oss. Vi räknade ut när Viktor och Tove skulle simma så vi hoppade över själva insimmet och simmade senare in på tvären av bassängen (tävlingarna hölls in en fantastiskt fin inomhus

50m bassäng, som man delat av). Inför varje lopp har man s k marshalling, vilket innebär att ca 11 heat innan man ska simma ropas beatt upp och man får då sätta sig på en stolsrad



Insimning vid en lokal tävling i Taipei.

Tove och Viktor med tränaren Craig Johns vid skolbassängen. Tränaren går också under namnet "Coach Johns".

som sedan förflyttas framåt allteftersom heaten avverkas. Tävlingarna är långa och tävlingsområdet ockuperas av simmare, tränare och föräldrar som breder ut sina liggunderlag och sätter upp små tält, vilket kan liknas vid en campingplats. Vissa har till och med sig spritkök för matlagning. Tove och Viktor var de enda västerlänningarna så de väckte en viss uppmärksamhet.

Med Tigersharks har det blivit tävlingar inte bara i Taiwan utan också internationellt i Hongkong, Manila och nu senast, efter JSM, i Bangkok för Viktor. För Toves del blir det tävlingar i Brunei i början av mars.

Taipei American School

Skolan kan sammanfattas med följande ord: läxor, läxor och mer läxor. Vi har alltid läxor och alla betygsätts. Den enda gång man är lite ledig är fredag kväll. Viktor går i grade 11 och Tove i grade 9 på Taipei European School (TES). Viktor har sju ämnen uppdelade på två dagar. Lektionerna är 85 min långa. Betygen går från A+, som är det högsta till F, som betyder flunk och är underkänt. Har man sämre än C får man inte vara med i skollaget. De flesta elever är kineser med amerikanskt pass. Vi studerar bägge mandarin vilket är ganska kul men

svårt speciellt alla olika tecken.

LIVET I TAIPEI

Vi bor i lägenhet i en stadsdel av Taipei som heter Tien Mu. Att vi valde just det här området beror på att det är nära till skolan. När vi cyklar till träningen kl 05.00 är det ingen trafik och då tar bara några minuter.

Annars är det mycket köer och olyckor. Vi har ingen bil utan går, cyklar, åker tunnelbana eller taxi om vi ska någonstans. Det är väldigt billigt att åka taxi. Framkörningsavgiften är 12 k. En annan sak som är billig är att äta ute. De flesta kineser äter alla måltider ute och lagar aldrig mat hemma. Vi har blivit ganska duktiga på att äta med pinnar fast inte lika bra som kompisarna ännu. Det finns oerhört mycket spännande exotiska frukter här, just nu är det jordgubbs-säsong och de är minst lika smaktika som de svenska.

Trots att Taipei är en stad på över 6 miljoner så känns den väldigt säker. Vi känner oss aldrig rädda eller oroliga, det är t ex inga problem att ta tunnelbanan hem sent en fredag kväll och mamma behöver inte ligga sömlös. Vad som däremot är lite läskigt är tyfoner och jordbävningar, vilket vi upplevt här. I skolan har vi jordbävningsövningar ibland och då får vi alla krypa ner på golvet och sitta under bänkarna. Det bästa med tyfonerna är att man får en extra ledig dag från skolan om de inte inträffar under en helg. Då stängs hela stan ner och det enda som är öppet är 7Eleven.

Taiwan är ett hypermodernt land och väldigt rikt. Till det kinesiska nyåret delade regeringen ut motsvarande ca 600 kronor till varje medborgare som de skulle shoppa för. Kanske något för Anders Borg att ta efter?

JSM

Vi hade verkligen sett fram emot att komma hem till junior-SM i februari, dels för att tävla men också för att få träffa alla simmarkompisar och tränare. Det kändes lite nervöst först, för vi hade ju inte setts på ett tag, men när vi väl satt där på bassängkanten igen kändes det som om vi inte varit borta alls. Dagarna hemma gick alldeles för fort. Nu är vi tillbaka i Taipei och har börjat träningen inför sommarsäsongen. Målet är ju att minst upprepa förra sommarens framgångar i Varberg, eller hur?

Till Svenska Nationaldagen är vi tillbaka i Nälsta, men alla spärvägenssimmare och tränare är naturligtvis hjärtligt välkomna att innan dess träna och bo hos oss på Camp Björk. Huan Ying!

TRÄNAR KICK-OFF

/Linn Bessner

Söndagen den 11 januari hade vi tränar kick-off. Varje termin har vi en kick-off för tränarna, från dem som är tränare för baddare till dem som är tränare för elitgruppen. Under förmiddagen hade vår verksamhetsansvarig, Martina Aronsson, föreläsning om internationella trender, teknik samt ledarskap.

Därefter var det möten separat för tävlings-tränare och breddtränare, efter detta hade vi en diskussionsstund samt lekstund.

Eftermiddagen spenderades i Vällingbybadet där tränare delades in i grupper och fick träna på att ge tekniktips till varandra samt återkoppling på de tipsen de gav.

Dagen avslutades med att tre simmare kom och besökte oss så att tränarna återigen fick träna på att ge tekniktips samt tilldela dem passande teknikövningar.

Vi tackar simmarna: Agnes B-vit, Ella T1 samt Johanna från Hajen!



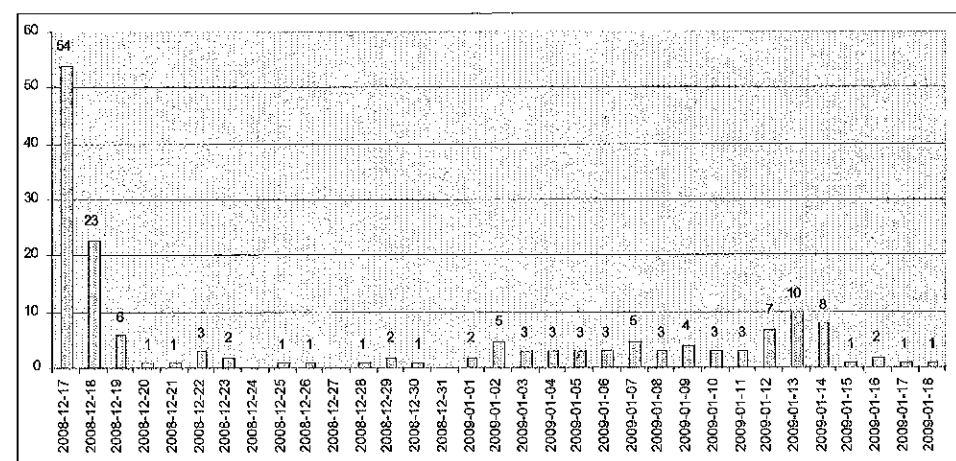
ÅTERANMÄLNINGSSYSTEM VIA HEMSIDAN

Rutinerna kring återanmälan ändrades inför våren 2009. Istället för att en faktura skickas hem till breddverksamhetens medlemmar skickades information om hur de kunde göra sin återanmälan via hemsidan.

Medlemmarna ombads, ifall de ämnade fortsätta till våren, att göra sin återanmälan via hemsidans medlemssida. På medlemssidan loggade medlemmarna in med medlemsnummer och personligt lösenord och för att vara garanterade plats skulle återanmälningen vara gjord senast den 14 dec.

ÅTERANMÄLNINGEN STARTADE MED FÖLJANDE STARTORDNING:

Sim & Lek: Baddaren, Pingvinen, Fisken
Måndagen den 1 dec kl. 09.00
Teknikskolan: Hajen, Teknik 1, Teknik 2
Tisdagen den 2 dec kl 09.00
Träningsgrupper: Yngre, Ungdom, Äldre
Onsdagen den 3 dec kl 09.00

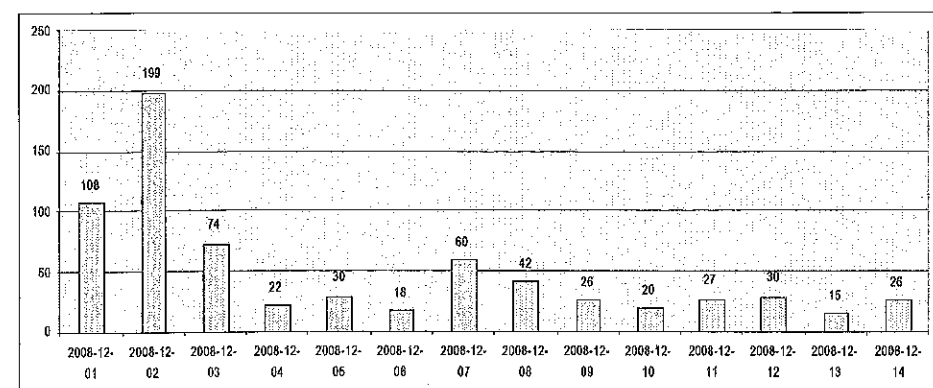


STATISTIK ÖVER HUR MÅNGA NYA ANMÄLNINGAR SOM TOGS EMOT RESPEKTIVE DAG MELLAN 17 DEC OCH 18 JAN

Vecka tre startade breddverksamheten med näst intill fullbokade grupper. Att återanmälan via hemsidan är ett steg i rätt riktning råder

ingen tvekan om.

Servicesen gentemot medlemmarna har ökat samtidigt som administrationen kring återanmälningar, nyanmälningar och terminsstart har minskat. Dock har viss kritik framförts, något som självklart kommer att beaktas och utvecklas till nästa gång.



STATISTIK ÖVER HUR MÅNGA ÅTERANMÄLNINGAR SOM GJÖRDES RESPEKTIVE DAG UNDER ÅTERANMÄLNINGSPERIODEN

Den 14 dec hade knappt 700 st återanmält sig och därefter placerades ca 60 syskon innan resterande platser släpptes för nya medlemmar den 17 dec.



GUSTAV SJÖKVIST, FÖDD 2000
Teknik 1, Beckis

När jag var 5 år

För att det är bra att kunna i framtiden

Fjäril

Att dyka

Skulle inte vilja bli proffs men simma väldigt bra skulle va kul.

Michael Phelps



INEZ EKBLAD, FÖDD 1999
Teknik 1, Beckis

När jag var 8år.

För att mamma tycker att jag är duktig och att det är kul.

Ryggsim

Tävlingar och att lära sig.

Att börja tävlingssimma.

Michael Phelps



DAVID WOLTERS, FÖDD 2002
Hajen 2, Beckis

När jag var 6år.

För att jag inte ska drunkna när jag badar.

Bröstsims undervattnet.

Hoppa bomben

Skulle vilja bli lika bra som Michael Phelps.

Michael Phelps

INTERVJU MED VÅRA minsta SIMMARE



FRÅGOR

1. När började du simma?

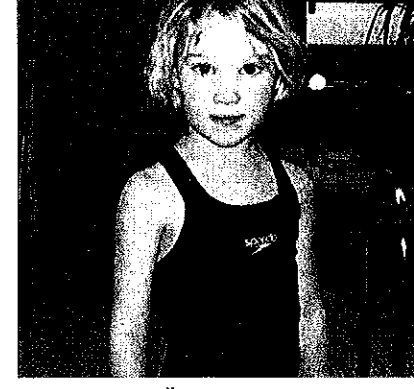
2. Varför simmar du?

3. Vilket simsätt tycker du mest om?

4. Vad är roligast med simningen?

5. Vad har du för mål med simningen?

6. Har du någon idol/förebild inom simningen, i så fall vem?



ELLA DAHL, FÖDD 2003
Hajen 2, Beckis

Jag var 5år

För att lära mig att simma.

Bröstsims undervattnet.

Att göra kullebyttor i vattnet och dyka.

Att bli lika bra som mamma och pappa, de är jätte duktiga.

Mamma och pappa



ALEX KAUFMANN, FÖDD 1999
Teknik 2 Svart, Vällingby

När jag var mellan 4 och 5år

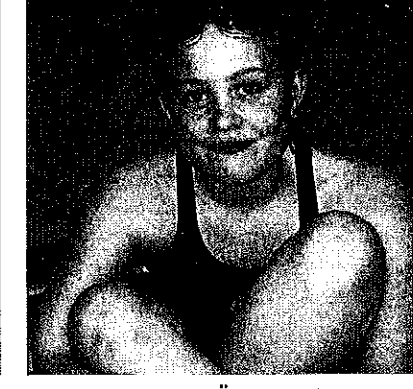
För att det är jätte roligt att simma och att det är viktigt att kunna simma för att få bra betyg i skolan.

Alla simsätt är lika roliga

Att få lära sig nya saker och kunna förbättra sig. Roligt att vara i vattnet och att vara bäst i familjen på att simma.

Att klara av att simma 200m medley. Komma så långt i simningen som möjligt, helst göra ett världsrekord.

Nej det har jag inte, jag är min egen idol.



ELLEN OLTHOFF, FÖDD 1999
Teknik 2 Svart, Vällingby

När jag var mellan 4 och 5år

För det är jätteroligt bland det roligaste jag vet.

Jag har två favoritsimsätt det är ryggsim och crawl.

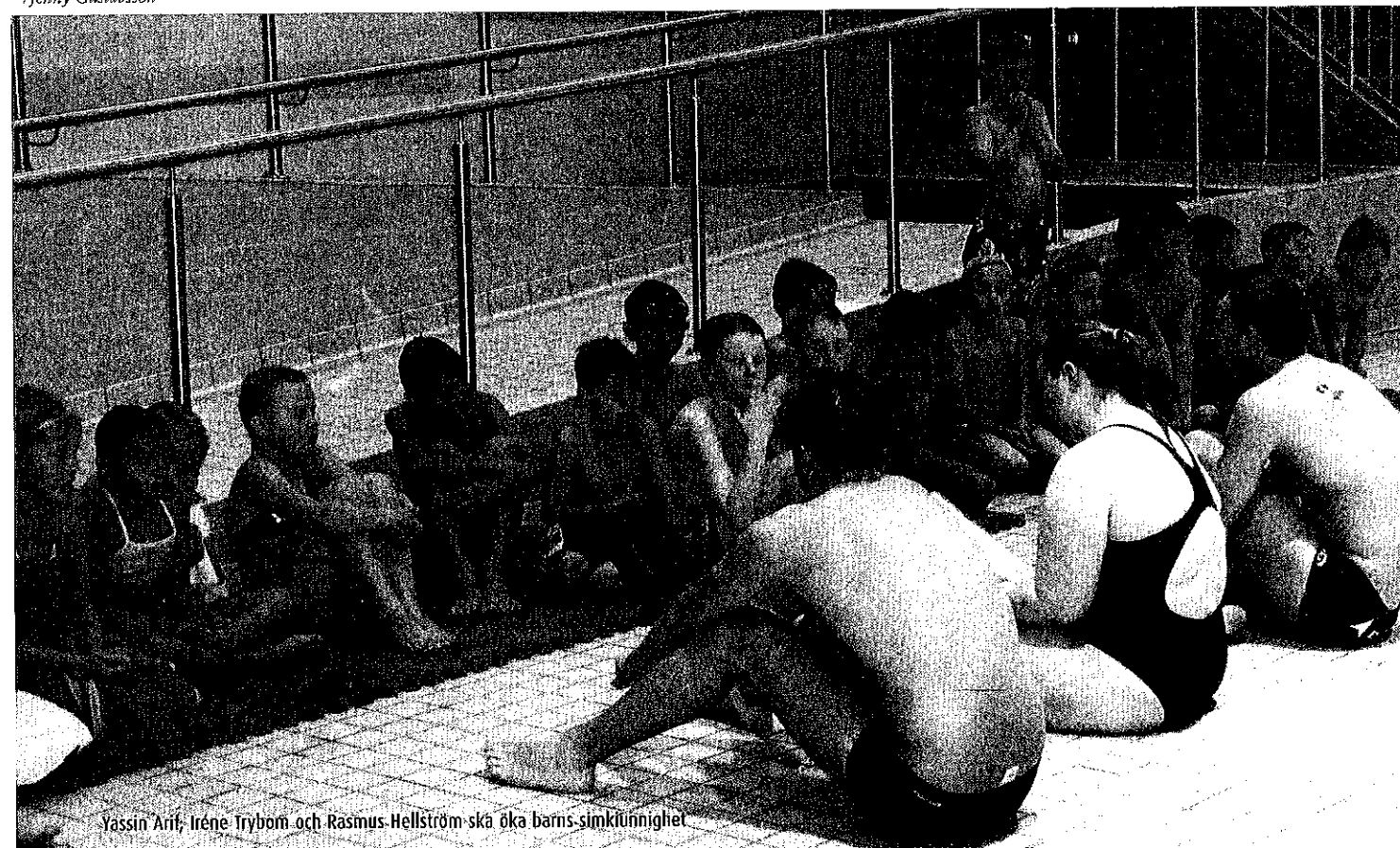
Att lära sig saker så att jag kan förbättra mig och att vara bäst i familjen.

Komma så långt inom simningen som möjligt. Skulle vara kul att komma till OS.

Jag har ingen idol

SIMKUNNIGHETSPROJEKTET "SIMMA SÄKERT" FORTSÄTTER

/Jenny Gustavsson



Yassin Arif, Iréne Trybom och Rasmus Hellström ska öka barns simkunnighet

Under hösten 2008 bedrev Spärvägen Simförening tillsammans med Idrottsförvaltningen skolsimmet i Husby och Vällingby. Tomas Wikland och Cecilia Malmgren deltidanställdes och kompletterade kommunens simlärare, vilket innebar att antalet barn per simlärare minskades.

Tomas och Cecilia med deras kunskaper fick vara delaktiga i planeringsarbetet, vilket fick till följd att kvaliteten på undervisningen och elevernas resultat förbättrades avsevärt.

Under hösten startade Spärvägen även skolsim i Spånga för två klasser (årsk 2) i Vinstaskolan. Under totalt 15 gånger ska Iréne Trybom, Rasmus Hellström och Yassin Arif se till att simkunnigheten ökar bland Vinstaskolans elever.

Resultaten från höstens samarbete mellan Idrottsförvaltningen och föreningar är så bra att samarbetet kommer att fortsätta och utökas under våren.

Spärvägen Simförening är nu även delaktiga i skolsimmet i Tensta, där Rasmus Hellström och Frida Grönvall går in och stöttar upp med värdefull kunskap och erfarenhet. Spärvägen ser fram emot ett fortsatt roligt och stimulerande samarbete och hoppas på ytterligare fina resultat där vi fortsätter att öka simkunnigheten bland Stockholm Stads elever.

BREDDVERKSAMHETENS TERMINSPLANERING FÖR VÅREN 2009

v. 9 23 feb-1 mars
All simträning inställd pga sportlov
v. 13 Fre 27 mars & Sön 29 mars
UTMANAREN
Pokal 1 & 2, Vällingby
v. 15 6-12 april
All simträning inställd pga påsklov
v. 17 23-24 april
Avslutning för tors- o fredagsgrupper
v. 18 30 april-1 maj
All verksamhet inställd pga Valborg 2-3 maj
Avslutning
v. 22 Tisdag 26 maj
Utmanaren POKAL 3, Vällingby

Bli medlem
i Spärvägen Simförening.

För den ringa summan
80:- blir du medlem.

Familj 200:-

Ständig medlem 3000:-
och då får du vår mycket
eleganta klubbkavaj.



BABYSIM ÄR SÅ MYCKET MER ÄN BAD

/Jenny Gustavsson

Babysim är så mycket mer än bad. Babysim är samvaro och glädje samt stimulerar barnets motoriska utveckling. Babysim ger vattenvana men det är också viktigt att lära barnet att ha respekt för vatten. Tidig vattenvana och att medvetet lära sig handskas med vatten och dykning är en utmärkt grund för att lära sig att simma.

Barn älskar dessutom vatten av naturen och stortrivs med att bada och röra sig fritt i det varma sköna vattnet.

Målsättningen med Babysim är att ge barnet en tidig vattenvana, ge en bra social kontakt mellan barn och förälder, ge barnet ökad stimulans och tidig kroppsuppfattning dessutom fungerar vattnet som massage och stimulerar barnets blodcirkulation.

DYKREFLEXEN ÄR EN MEDFÖDD SKYDDREFLEX

Dykövningar görs för att babyen ska lära sig att hålla andan under vattnet. Dykreflexen är en medfödd skyddsreflex som börjar avta hos barnet redan runt fyra månaders ålder och försvinner vid 6-8 månader. Denna reflex övergår till en inlärd reflex hos barn som gör dykövningar innan dess att den försvinner. Dykreflexen innebär att luftstrupen automatiskt stängs om barnet hamnar under vatten och får därför inget vatten i lungorna. Den lilla mängd vatten barnet sväljer är inte farligt under förutsättning att man dyker med omdöme, dvs 5-6 gånger under ett badpass medan barnet är glatt och piggt.

Under vattnet kan babyen tidigt ta sig fram vilket ger dem en känsla av frihet.

ALLTID PÅ BABYNS VILLKOR

Babysim ska alltid ske på babyens villkor.

Babyn tvingas aldrig att göra något de inte uppskattar, istället är det babyens nyfikenhet som ska driva dem till att prova nya övningar. Babyens prestation är irrelevant utan huvudsaken är att det blir en rolig och mysig stund tillsammans.

MINST 3 MÅNADER GAMMAL

För att börja med babysim ska babyen vara minst 3 månader gammal, väga mer än 4 kg och har läkt navel. Om barnet är för tidigt fött räknas 3 månader från beräknade födelsedatumet. Det är aldrig för sent att börja babysimma, utan man skall göra det när man känner sig redo. Alla barn som av sina föräldrar uppfattas som friska kan babysimma. I bassängen skall babyen ha en liten byxa med resår som sitter tätt kring benen istället för blöja. Det är mycket ovanligt att babyen bajsar i vattnet. Det är av stor betydelse att barnet är mätt och utsövt när ni kommer och badar. Det kan även vara bra att ha med mat och dryck till barnet att ha efter badet.

NY KURS VECKA 10!

Vecka 10 startar Spårvägen Simförening en ny BabySimkurs i Beckomberga. I varje grupp är det max 5-6 barn plus en förälder per barn, den andraföräldern får gärna följa lektionen från land. Gruppen leds av en av Simförbundet utbildad Babysiminstruktör. Tio gånger för 1050 kr gör oss bland de billigaste i Västerort. Vi har kurser på fredagar och lördagar. Passa på att anmäla ditt barn på vår hemsida redan idag. Välkommen!



HANDLA PÅ NÄTET MED SPONSORHUSET.SE

Med hjälp av välvilliga sponsorer har vi nu chansen att premiera dig som stöder Spårvägen Simförening via Sponsorhuset. För varje krona du drar in till Spårvägen Simförening får du nu 7 poäng som du kan växla in mot varor och biobiljetter!

SVENSKA SPEL GER DIREKT AVKASTNING TILL SPÅRVÄGEN SIMFÖRENING.

Under fyra månader med start den 18 november kommer Svenska Spel tillsammans med internetsajterna Sponsorhuset.se, Lagsidan.se och Sportnik.com genomföra en test med spelbara Banners, därefter kommer Svenska Spel att utvärdera testen. Syftet med testen är att utvärdera hur väl spelbara banners kan vara ett komplement till föreningarnas intäkter.

För spel via bannern betalas en rörlig ersättning som baserar sig på hur mycket spel som genomförs via respektive banner. Detta är pengar som går direkt till respektive deltagande förening enligt nedanstående ersättningsnivåer.

HUR MYCKET KOMMER VÅR FÖRENING ATT FÅ ?

För varje spel kommer Svenska Spel att betala en ersättning om 4,4 % per spelad krona samt en fast summa på 75 kr för varje ny kund som börjar spela.

Intäkter kommer att redovisas löpande på Sponsorhusets webbsida. Utbetalning sker var tredje månad. Första utbetalning var 5 januari 2009. Ersättning betalas endast ut till föreningar som är registrerade hos Sponsorhuset.

Du kan nu handla från nästan 100 andra välkända nätbutiker till samma pris som vanligt, men med den stora skillnaden att en procentsats eller ett fast belopp tillfaller Spårvägen Simförening på ditt köp, givetvis utan att det kostar ett öre mer för dig!

Välkommen in till Sponsorhuset, vår shoppinggalleria på nätet.

Läs mer på vår hemsida: sparvagensim.se