



Uddevalla Sims Medlemsbrev

3 : 2025



Ordförande har ordet

Hej alla,

Nu har vi startat igång höstterminen 2025 med allt från babysim, minism, simskola, teknikgrupper, tävlingsgrupper och vuxenverksamhet.

5-7 september hade vi NIU mästerskapen och Uddevalla Malmsten Open där fi fick se många fina simningar. Vi vill rikta ett stort tack till alla som hjälpte till som volontärer och funktionärer under helgen. Utan er - ingen tävling. Nu laddar vi om för UDM den 19/10 hemma på Rimnersbadet.

Nu har vi varit i Rimnersbadet i ett år. Det har varit ett händelserikt år där vi behövt jobba för att lära känna vår nya bassäng och våra nya möjligheter och hoppas under hösten även kunna ha vår kansli på Rimnersområdet så våra anställda slipper åka till och från gamla badet där vårt kansli är idag.

För andra året har vi drivit Landbadet genom en IOP (samverkan) med kommunen. Vi öppnade badet på nationaldagen och har haft det öppet tom sista augusti.

Uddevalla Sim är en ideell förening och ideella föreningar bygger på att det finns medlemmar, föräldrar och andra ideella krafter som har möjlighet att engagera sig. Det är vi tillsammans med våra aktiva medlemmar som är föreningen. Vi ser gärna att vi blir fler engagerade. Det är ett sätt att bidra till föreningen och till våra barns och ungdomars gemenskap och glädje. Ta gärna kontakt med oss i styrelsen om du har funderingar, idéer eller något annat du tycker vi behöver känna till eller arbeta med. Vi nås lättast per mail.

Vad händer mer under hösten?

Swim of hope den 24-25/11

Utmanaren den 18/10

KM och Utmanaren den 17/12

Slutligen vill jag och resten av styrelsen tacka er alla och önska en fin höst!

Vänligen

Catharina

Ordförande Uddevalla Sim

Simskola hösten 2025



INTENSIVSIMSKOLA HÖSTLOVET

Vi hälsar välkomna till årets intensivsimskola under höstlovet 2025.
Barnen simmar samma tid måndag-fredag.

Nivåer vi erbjuder följande grupper:
Baddaren
Sköldpaddan
Silver pingvin
Guld Pingvin
Fisken nybörjare

Ni kan läsa mer om våra nivåer på www.uddevallasim.se

Kostnad: 495kr

När öppnar anmälan? Måndag 22/9 10:00 för befintliga medlemmar och
onsdag 24/9 10:00 för nya medlemmar

Hoppas vi ses under höstlovet!



Kommer ni ha fler intensivperioder under hösten?

Vi kommer ha intensivsimskola i december månad, mer information kommer i nästa medlemsbrev.

När öppnar vårens anmälan?

Preliminärt i början av december för befintliga medlemmar, ni som deltagit under höstens simskola kommer få ett mail några dagar innan anmälan öppnar!

Teknikskolan hösten 2025

Under vecka 38 startar vår simidrottskola och simhoppsskoj igång för terminen. De kommer denna terminen att ha träning måndag eftermiddag och lördag morgon. Kul att storleken på grupperna växer och att de kommer in fler barn som vill prova på dessa grupper.

Crawl och Medley 1-3 har varit igång i några veckor och tränar på. Vi har valt att göra om lite i träningen för dom och en av de större förändringarna är att vi lägger dem samma tid på söndagar och de då kommer ha stations träning.

Medley 2 och 3 erbjuds att åka på tävlingar och de aktuella tävlingarna ligger upp i sportadmin kalendern. Alla simmare kommer få en kallelse som man svarar ja/ nej på beroende om man vill följa med eller inte.



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.

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.

Hösens datum är:

Lördag 18/10 08:30-11:00

Onsdag 17/12 ca 16:30-20:00*

*Vi kommer i år att testa köra det avslutande Utmanaren tillsammans med klubbmästerskapen. Cirka tider är 16:30-20:00 och vi återkommer med mer information närmare men det kommer bli finnas möjlighet att simma familjelagkapp.

Vuxenverksamheten

Våra vuxengrupper är fullbokade och det trillar hela tiden in förfrågan när nästa grupp startar eller vilka dagar man kan boka PT-Timme för vuxna.

Under hösten erbjuder vi följande grupper:

- Vuxensimskola nybörjare
- Vuxensimskola fortsättning
- Vuxencrawl nybörjare
- Vuxencrawl fortsättning
- Vuxencrawl träningsgrupp

PT-Timme för vuxen kan bokas fredagar 14:30-15:30 och detta bokas genom att mejla pernilairewahrn@uddevallasim.se



**Alla våra vuxengrupper och PT-timmar för vuxna
kan betalas med**



Swim of Hope 2025

Nu är det dags att simma Swim of Hope för sjätte året i rad.

Kan vi slå rekord i år och simma in en rejäl summa pengar?

Rekordet är från 2021 när vi simmade in 132 223kr varav 66 112kr skänktes till barncancerfonden. Under vecka 48 (måndag för tävlingsgrupper) och (tisdag teknikgrupper Crawl- Medley) Vi återkommer med tider längre fram.

Precis som tidigare år går 50 % av alla in simmade pengar till Barncancerfonden, 25% till Uddevalla sim och 25% till simmarens eget simmarkonto. Genom detta samarbete vill vi ge dig möjlighet att bidra med ytterligare en god insats genom din sponsorsimning. Idag drabbas ett barn av cancer. Men det finns hopp. Med din hjälp kan forskningen rädda fler liv, skapa effektivare behandlingsformer och ge drabbade barn och familjer ett bättre liv. Du är viktig, du kan göra skillnad.

Hur funkar det?

Under en timme ska du simma så långt som du kan, för din egen och för cancersjuka barns skull. Men först behöver du sponsorer. Vi har tagit fram materiel som du kan använda dig av. Det finns ett exempel på brev som du kan använda (presentationsbrev) till dina potentiella sponsorer. Det finns även ett sponsorbrev med information till sponsorn med sponsoranmälan längre ner i dokumentet. Prata med de företag/privatpersoner du vill ha sponsring från och berätta att de kan hjälpa dig att samla in pengar till Barncancerfonden och vår klubb.

Tänkbara sponsorer:

Hela din släkt, fråga alla! Grannar och bekanta, föräldrar i klassen, arbetskamrater till mamma och pappa. Fråga i butiker/ affärer om de vill sponsra dig. Var uppfinningsrik!

Vi vill att alla åtminstone försöker få minst en sponsor!

Tider under vecka 48 återkommer vi med men tävlingsgrupper på måndag och Medley+ Crawl på tisdagen.



*Kan du inte delta eller vill du bidra lite extra?
Då kan du scanna QR-koden i din Swish-app och bidra med en valfri gåva.*

OBS: Vid denna swish går alla pengar direkt till vår insamling till förmån för barncancerfonden.



Tävlingar i juni & juli

SM/ U21 SM 25-29/6

11 simmare och 2 tränare

Simmarna levererade laget starka prestationer och tog hem 5 silvermedaljer (1 vid SM och 4 vid U21) samt 2 bronsmedaljer. Klubben placerade sig på 16:e plats totalt vid SM och imponerande 7:e plats vid U21 baserat på poäng



LH-games

44 simmare och 4 tränare.

Under helgen i Landskrona fick vi varierat väder med allt från spöregn till sol. Precis som vanligt på en utomhustävling i Sverige. Det finns inget dåligt väder bara dåliga kläder! Vi har fått se personliga rekord och flera super tider av simmarna. Under sista dagen har regnet hållit sig borta och vi har istället fått uppleva lite sol.

USM i Halmstad 9-13/7

26 simmare och 3 tränare

Vilket mästerskap simmarna gör!

23 finalsimningar

Vi fick med oss 1 guldmedalj och 6 silvermedaljer. Lagets insatser säkrade en stark 7:e plats totalt sett på poäng.



Båda mästerskapen visade klubbens djup och framsteg, med utmärkta medaljresultat, stark laganda och konsekventa topp-10-platser på poäng. Värt att notera är att vi under de senaste 3 åren på SM har haft framsteg i totalt poäng med 63 (Umeå 2023), 96 (Linköping 2024), 240 (Norrköping 2025). Dessa prestationer lyfter fram simmarna hårda arbete och den positiva utvecklingen av hela laget framåt.

Bilder från sommaren tävlingar



Vad händer i höst?

The coming months are packed with exciting competitions and opportunities for all our groups to develop, race, and enjoy swimming together:

Trollsim V39 (B-C-Sprint-USIM-Bläckfisken)

A great chance for our younger and developing swimmers to gain racing experience and sharpen their sprint skills.

Sparbanken Mälardalen Simcup & Speedo Cup, Eskilstuna V40 (SM-A gruppen)

Top-level competition for our SM-A group to test their form against strong opponents.

Ankracet, Stenungsund (D-Medley gruppen) – A fun and valuable meet for our younger medley swimmers to challenge themselves across distances.

DM, Varberg V41 (SM-A-B-Sprint gruppen)

Important preparation and a key checkpoint towards the bigger national meets later in the season.

UDM, Rimnersbadet V42 (B-C-D-Sprint-USIM gruppen)

An exciting meet where several of our developing swimmers will get the chance to show their progress.

Simbadoppet, Borås V43 (C-D-Medley gruppen)

A competition that combines experience, development, and fun racing for our younger groups.

Torremolinos Training Camp V44 (SM-A-B gruppen)

A valuable week of training abroad, building both performance and team spirit.

Nationellt GP, Väsby V45 (SM-A-B gruppen)

A high-level national competition where our senior swimmers can test themselves against the best.

Kungsbacka Sprint Open (A-B-C-Sprint gruppen) – A fast-paced meet focusing on speed and racing sharpness.

USM Region, Göteborg V47 (SM-A-B-C-Sprint gruppen)

An important stepping stone towards the national championships, with opportunities to qualify for nationals next year in January and gain strong race experience.

Barracuda Race, Göteborg V49 (SM-A-B-C-Sprint gruppen)

A fun and competitive meet that also helps the team prepare for the season's big goals.

SM/U21, Eskilstuna V50 (Kval-simmers)

The season highlight for our qualifiers – the chance to compete at the highest national level.

KM V51 (All)

Our club championships round off the term in the best way – a celebration of everyone's progress, team spirit, and achievements.

Overall note:

This calendar offers something for every swimmer – from first races to national championships. With strong team spirit, dedication, and joy in the water, the coming months promise great development, valuable experiences, and many memorable moments together.

Vill du utbilda dig till funktionär?

Nu finns det möjlighet att anmäla sig och gå steg 1 funktionär hemma i Uddevalla.

Att vara steg 1 funktionär är första steget som funktionär. Du får lära dig mer om vad som är rätt och fel när barnen simmar, lär dig mer om vändningar, undervattensdrag och vad en tjuvstart är. Ta chansen att lära dig mer om ditt barns idrott och kunna hjälpa till som funktionär när ditt barn är på tävling både hemma i Uddevalla och på annan ort.

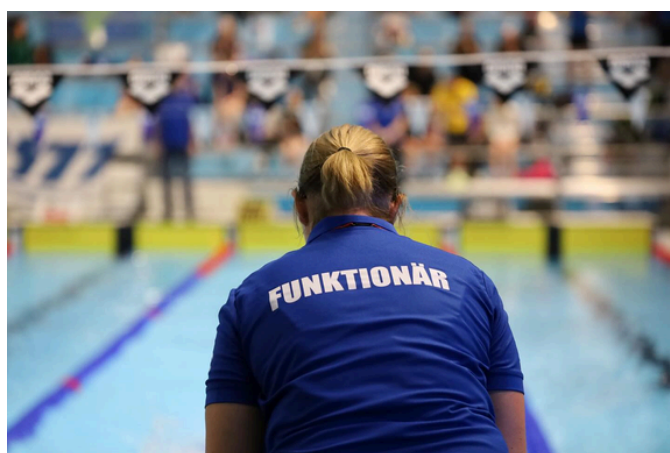
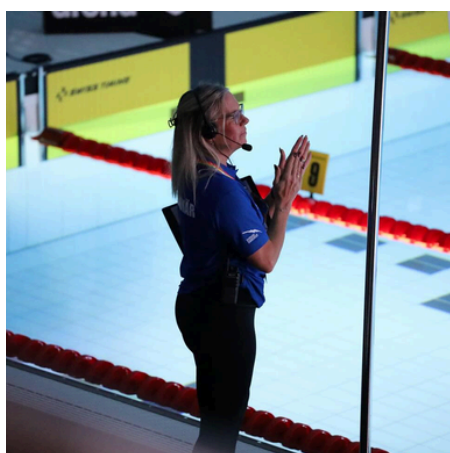
Praktik kan sedan göras på tävlingar som era simmare är med på eller på vår hemmatävling UDM den 19/10.

Finns intresse för praktik på andra tävlingar så efterfrågar vi på detta också!

De som kan gå Steg 1 kursen är föräldrar, mor och far föräldrar men även simmare född 2009 eller tidigare.

Är du intresserad av att gå kursen så mejla oss på info@uddevallasim.se så berättar vi gärna mer och hjälper er med anmälan.

Vill du läsa mer om vad svensk simidrott skriver om olika funktionärsstegen så klicka här: <https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/simning/utbildning/for-funktionarer>



Egna arrangemang hösten 2025

Save the Date!

Swim of hope den xx
Utmanaren den 18/10
KM och Utmanaren den 17/12

Det innebär att simklubben kommer behöva lite extra insatser från dig som förälder, syskon, far- och morförälder etc.

Alla insatser är värdefulla! Om många gör varsin liten bit behöver ingen dra ett jättelass. Dessutom har vi roligt tillsammans under tiden.

Även om ditt eget barn/ungdom inte ska delta på just denna tävlingen är vi alla en del av föreningen. Att arrangera tävlingar är dels en viktig inkomstkälla för föreningen och de ger även våra simmare möjlighet att delta på en simtävling i hemmamiljö, utan kostnad. Överskott från våra egna arrangemang kan t ex användas till bortatävlingar och läger.

/Tävlingsgruppen, Uddevalla Sim



**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!



Dags att inleda ett samarbete?

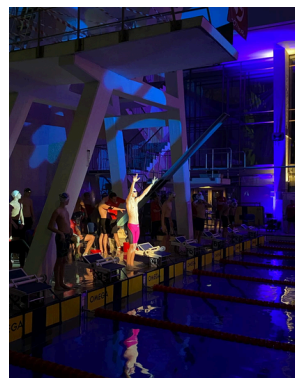
Våra samarbetspartners ligger oss nära hjärtat, det är tillsammans med dem vi bedriver vårt viktiga arbete.

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!



Tack till våra
guldpartners!

Kontaktperson

Adam Schön,
verksamhetsansvarig



0768-400423



adam@uddevallasim.se



SÖRBYGDENS BUSS

