



Uddevalla Sims Medlemsbrev

4 : 2025



Ordförande har ordet

Hej alla,

Ni har under höstterminen kunnat följa stora delar av vår verksamhet på våra sociala medier. Ni har säkert sett både att vi varit på tävlingar, haft simskolor och verksamhet för vuxna i form av vuxensimskola, vuxencrawl och PT-timmar. Vi börjar närma oss slutet på terminen med fler simkunniga barn som slutar simskolan och tävlingssimmare som närmar sig sina måltävlingar.

Vi är oerhört stolta över våra kompetenta och engagerade tränare och ledare. Att vi inom kort även får förstärkning av Gustav är vi oerhört glada för. Med bra tränare och ledare ser vi stora möjligheter att kunna växa och utveckla våra simmare och verksamheten ännu mer framåt.

Ett återkommande ämne på våra styrelsemöten är hur vi ska kunna engagera fler föräldrar och hur vi ska nå ut till alla er. Vi behöver er hjälp!

Vi behöver bli fler för att göra den ideella föreningen möjlig och vi vet att det finns många goda idéer ute hos er. Tveka inte att höra av er till oss i styrelsen med era tankar om hur vi tillsammans kan blir bättre. Lättast är att maila oss på styrelsen@uddevallasim.se.

Vi hoppas och tror att vi tillsammans kan skapa en förening präglad av värme och glädje.

Vänligen
Catharina
Ordförande Uddevalla Sim

Simskola hösten 2025

Höstterminen börjar komma till ända och det är dags för avslutning för vår termins simskola.

Vad gör barnen sista tillfället?

Barnen kommer simma ungefär 20-25minuter där ledarna testar av simmärken en sista gång. För att klara märkena vill vi barnen gjort momenten mer än 1 gång.

Vi kommer avsluta lektionen med att vi bjuder alla barn på Isglass från vår samarbetspartner KlingGlass. Om barnen klarat något märke så kommer det finnas möjlighet att köpa det i samband med att man lämnar åter sitt armband för terminen. Bandet lämnas åter till våra representanter ute i receptionsområdet, ej återlämnat band kommer faktureras.



Avslutnings datum hösten 2025

Måndagsgrupper UV:n 17/11

Måndagsgrupper 50:an 24/11

Tisdagsgrupper 18/11

Onsdagsgrupper 19/11 (Fisken 17:20 avslutning 26/11)

Torsdagsgrupper: 20/11

Fredagsgrupper UV:n: 21/11

Fredagsgrupper 50:an: 5/12

Lördagsgrupper UV:n: 22/11

Lördagsgrupper 50:an: 29/11

Söndagsgrupper FM UV:n: 30/11

Söndagsgrupper EM UV:n: 23/11

Söndagsgrupper 50:an: 7/12



Kommer ni ha fler intensivperioder under vintern?

Vi kommer ha intensivsimskola i december. Anmälan släpptes den 14/11 10.00

Period 1: Måndag. Tisdag & Torsdag vecka 48-49

Period 2: Måndag. Tisdag & Torsdag vecka 50-51

Kan jag boka privatlektioner i december?

Vi kommer erbjuda privatlektioner under december månad. Privatlektioner för första halvan av december ligger bokningsbara på hemsidan.

De bokas via boka här fliken på hemsidan precis som våra övriga grupper.

När öppnar vårens anmälan?

Preliminärt i första halvan av december för befintliga medlemmar, ni som deltagit under höstens simskola kommer få ett mail några dagar innan anmälan öppnar och kommer då ha ett par dagar att boka innan nya medlemmar kan anmäla sig.

Teknikskolan hösten 2025

Hösten i teknikskolan har gjort mer än halva terminen och vi är nu inne på tredje blocket där vi fokuserar mer på ett specifikt simsätt.

Vi började med Frisim, ryggsim, bröstsim och avslutar med fjärilsim. Det innebär att huvudfokus under en period främst ligger på det specifika simsättet.

Simmarna i Medley 2 och Medley 3 har även fått vara iväg på lite tävlingar i distriktet. Teknik grupperna simmar tom 14/12 och kommer sedan avsluta med Klubbmästerskapen och Utmanaren den 17/12.



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:

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.

Vårens vuxengrupper kommer kunna bokas i mitten av december.

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



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



Prao hösten 2025

Vi har under hösten haft prao av lite simmare som fått hjälpa till på kansliet och i verksamheten. De har bland annat fått hjälpa till med diplom skrivning, kallelser, arkivering av papper, laminering av Utmanaren tidsark och fått hjälpa till i simhallen med allt från babysim, simskola, teknikgrupper till våra vuxencrawl grupper.

De som praoat under hösten är Ylva-Li, Teodor, Alva och Ingrid.

Vi säger stort tack för hjälpen under eran praovecka hos oss!

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 Swim of Hope:

Måndag: A+ B 16:10-17:10 / C+ D 17:20-18:20 / Usim+ Sprint 18:30-19:30

Tisdag: Crawl+ Medley 1 17:30-18:30 / Medley 2+ Medley 3 18:30-19:30



*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.



Välkommen Gustav!

Vi Välkomnar vår nya tränare Gustav Barnå till oss i Uddevalla Sim.

Gustav börjar sim anställning hos oss den 19/12.

Gustav kommer närmast från Mölndal Allmänna Simsällskap (MASS) där han arbetat som ungdomstränare.

Gustav kommer ha huvudansvar för våra Medley grupper samt D-gruppen.

Presentation av Gustav

Berätta vem du är och din simbakgrund

Jag är 26 år och är från Täby. Jag simmade fram tills jag var 17 och blev tränare därefter. Efter studenten flyttade jag till Göteborg för plugga kemi men jag saknade simmarlivet och valde att börja som tränare igen. Som aktiv tävlingssimmare var jag distanssimmare med fokus på 800 och 1500 fr samt 200 fj.

Vad ser du mest fram emot med att börja i Uddevalla Sim?

Det jag ser fram emot med att börja i Uddevalla är att dels att få arbeta med en helt ny grupp med simmare och tränare samt att få dela allt jag har lärt mig som simmare och tränare.

Delge dig av ditt bästa simmarminne

Mitt bästa simmareminne är under ett träningsläger skulle vi ett vilopass en eftermiddag. Efter träningen på morgon börjar hela gruppen och tränarna att spela volleyboll. Med undantag för lunch spelade vi från kl. 10 till kl. 20. Vi gjorde nästa samma sak dagen efter men då skulle vi simma på eftermiddagen.

Ditt bästa tips inför framtiden

Det första jag brukar kolla på när jag träffar en ny simmare är hur man genomför enklare grundläggande teknikövningar tex enarmssimning. Även för erfarna simmare kan man ofta hitta mycket att arbeta på genom att gå tillbaka till grunderna.

5 snabba

Ris eller pasta

Morgon eller kväll

TIKTOK eller Instagram (om jag måste välja en)

Sprint eller distans

Film eller serie

Tävlingar i september och oktober

A Splashing Start to the Season!

What a fun and exciting start to the new swimming season! Our swimmers have been all over the place — racing fast, cheering loud, and showing that team spirit that makes our club so special.

We kicked things off at UMO, our SM-A-B-C Sprint home competition. There was a lot of racing, plenty of smiles, and a fantastic start to the season. The atmosphere was buzzing — exactly how we like it!

Next up was Trollsim, with B-C-D-Sprint-USIM-Blackfisken swimmers diving in early in the season. Some were already swimming close to national qualification times — talk about an exciting start!

At Eskilstuna (SM-A), our top swimmers got to test the pool that will host nationals later on. The level of swimming was high, and it's clear everyone's gearing up for some big moments ahead.

Then came Ankracet (C-D-Me) — always a favorite! Lots of laughter, fast swimming, and happy faces all around. It's amazing to see how much fun competition can be when the whole team gets behind each other!

Our DM (SM-A-B) team kept up the tradition of staying strong in the district. With solid swims, great teamwork, and awesome relays, they proved once again what a powerful group we have!

The momentum continued at UDM (B-C-D-Sprint-USIM) — another chance for our swimmers to shine, improve, and enjoy racing together.

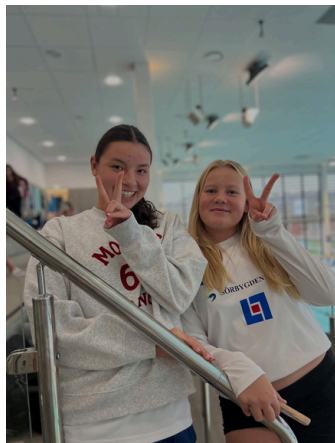
Simbadoppet (C-D-Me) brought the perfect mix of competition and fun — swimming fast and getting to visit the zoo! A weekend full of smiles, teammates, and great memories.

And finally, our training camp in Torremolinos, Spain (SM-A-B) was the cherry on top! A sunny week of hard work, good vibes, and team bonding — with a few Halloween movies filmed by our creative swimmers for extra fun.

What a start! The team's energy, progress, and positivity are inspiring. From our youngest swimmers to our seasoned athletes, everyone has shown that with passion and teamwork, anything is possible.

Let's keep riding this wave into the rest of the season — faster, stronger, and happier than ever!

Bilder från höstens 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:

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.

Höstsimiaden D-Me3-ME2)

SM/U21, Eskilstuna V50 (Kval-simmers)

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

Skumtomterace (C-D-USIM-Bläckfisken)

KM + Utmanaren 17/12 (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.

När släpps vårens tävlingskalender?

Preliminär tävlingskalender kommer släppas i nästa medlemsbrev som publiceras strax före jul. Det kommer i den framgå vilka grupper/ kvalade simmare som åker på vilken tävling. Observera att den är preliminär och att det kan ske förändringar.

Torremolinos läger v.44

Under höstlovet tog vi med oss ett stort gäng på 43 simmare, 3 tränare och 1 fysio till Spanien och Torremolinos för träning, sol och värme. 😊

Totalt simmades det 12 träningspass, men vi hann även med att bada i havet, poolen och att se lite av Torremolinos. Äta god mat och såklart lite glass i värmen.

Under lägret körde vi lagtävlingar, endel av dessa tävlingar gjordes på stranden, lagen skulle skapa en halloween film, quizkväll och lite annat smått och gott. Det var totalt 6 lag och det vinande laget bestod av Svante, Alva R, Gustav W-O, Elis, Ingrid, Felicia och Märta..

Alla simmare gjorde ett bra läger men tillslut utsåg tränarna Josephine och David till bäst genomfört läger.

En väldigt lyckad vecka och ett väl genomfört läger av samtliga simmare.



Pizzakväll för C-gruppen

C-gruppen tog ett välförtjänt break från träningen den 14 november och körde pizzakväll på kansliet istället. Efter Pizzan så bjöds det på en riktigt chips och godis frossa där vi spelade maffia.

Under kvällen pratade vi ganska mycket om simning och varför vi tränar som vi gör och olika farters betydelse och hur man simmar dem. En riktig toppen kväll med god mat, snack och godis och att snacka simning.



**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?

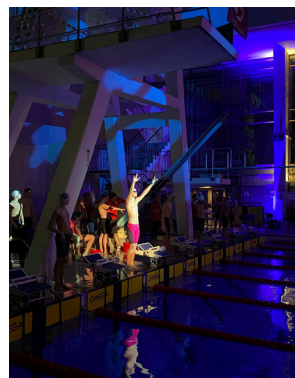
Våra samarbetspartners ligger oss nära hjärtat, det är tillsammans med dem vi bedriver vårt viktiga arbete.

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

