

Informationsbrev om Bromma Simsällskap



Hej alla medlemmar!

På grund av den rådande situationen har styrelsen beslutat att vi denna termin inte kommer hålla något föräldramöte som vi gjort de senaste höstterminerna. Vi är medvetna om att vi har många nya simmare denna termin, och att även en del av de äldre medlemmarna har lite funderingar om hur vår förening fungerar, så det är dessa frågor vi tänker försöka besvara med detta informationsbrev. Här finns information om följande:

Verksamheten i simhallen - Information och regler	2
Strukturen i Bromma Simsällskap	3
Grupperna	3
Barn och ungdom	3
Masters	4
Administration och tränare	4
Kommunikation och media	5
Inriktning	5
Samarbete med Stockholms Kappssimningsklubb	6
Administration	6
Simmare	6
Tränare	6
Medaljjakten	6

Verksamheten i simhallen - Information och regler

Först vill vi nämna lite allmän information som gäller i simhallen. Alla simmare får i början av terminen ett passerkort de kan använda för att komma in i simhallen. För de yngre simmarna delas även ett föräldrakort ut, så att man kan få sällskap genom omklädningsrummet. Dessa passerkort gäller *endast* i anslutning till träning. Bromma Simsällskap delar ut dessa passerkort i entrén i anslutning till de första träningarna. Har man missat att få sitt eller om ni förlorar det ni fått, kontakta er tränare. Passerkorten fungerar 30 min innan den bokade bassängtiden (dvs. då simmarna börjar simma).

För onsdags- och söndagsträningar är entrén redan öppen, men för de lördagsgrupper som börjar kl 08 så är entrén fortfarande stängd fram till strax innan träningen börjar. För att alla ska ha tid på sig att byta om finns därför någon från Bromma Simsällskap på plats från ca 07.30 för att kunna släppa in simmare genom sidodörren (precis till vänster om stora entrédörrarna).

Som vi nämnde ovan så gäller passerkorten endast för entré till simträning given av Bromma Simsällskap. Man får alltså **inte gå in och simma privat** med ett passerkort utdelat av Bromma Simsällskap. Vill man som förälder eller syskon simma medan ens barn/syskon har träning, så måste man betala entré ute i receptionen (på lördagar kan man göra detta först kl 08). Det är viktigt att denna regel följs, då det är en krav från Stockholm Stad för att vi ska få bedriva vår verksamhet. Detsamma gäller självklart även för simmare före och efter träningen.

För att kunna fokusera på själva träningen ombeds föräldrar att inte vara precis vid bassängen under träningstiden. Föräldrar till barn i simskolan får gärna sitta i korridoren utanför, och föräldrar till barn i stora bassängen är varmt välkomna att sitta exempelvis vid caféet. Ni får gärna göra barnen sällskap in till bassängen innan träningen och möta dem efter! På grund av den rådande situationen med Corona ber vi även att alla visar hänsyn till omgivande och håller avstånd och inte samlas i för stora grupper.

Simskolegrupper och Teknik Vit börjar simma på utsatt tid, och ska därmed komma färdigduschade till bassängen. Övriga grupper börjar med uppvärmning 10 min innan utsatt bassängtid och duschar innan de hoppar i bassängen. Undantag är lördag morgon för Teknik A och Medley, då uppvärmningen börjar kl 08.00.

Rapportering av frånvaro

Gällande frånvaro har vi inga direkta krav. Har man bara en kortare förkylning så behöver detta inte rapporteras. Däremot är vi tacksamma om ni kan meddela längre frånvaro. Detta görs då till info@bss.nu, så förmedlas informationen vidare till berörda tränare.

Strukturen i Bromma Simsällskap

Grupperna

Barn och ungdom

Huvudspåret för vår barn- och ungdomsverksamhet börjar i Simskolan Nivå 2 - Sköldpaddan, som är från 5 år och upp och simmar i lilla bassängen. Simmare fortsätter sedan i lilla bassängen genom Nivå 3 (Pingvinen) och Nivå 4 (Fisken). I simskolan tränas främst crawl och ryggsim.

Första steget ut i stora bassängen är Teknik Vit, där man får börja vänja sig vid djupt vatten och omställningen från simskola till teknikgrupper. Därefter följer Teknik C, och fram till och med denna nivå har simmaren endast en träning per vecka. I Teknik Vit och Teknik C tränas både crawl, ryggsim och bröstsim, och vi börjar även öva på både starter och vändningar. I nuläget har vi väldigt många simmare i nivån för Teknik C, och har därmed två grupper av samma nivå; en lördagsgrupp och en söndagsgrupp.

Efter Teknik C kommer Teknik B, och detta är första gruppen som har två träningar per vecka. I Teknik B tränas främst crawl, ryggsim och bröstsim, men även grunder till fjärilssim introduceras. Här börjar simmaren få öva upp en träningsvana för att kunna simma lite längre sträckor.

Teknik B följs av Teknik A, som också tränar två gånger per vecka men har ett längre lördagspass. I Teknik A tränas alla fyra simsätten i varierande grad, och simmarna introduceras till medley-simning och de vändningar som är unika för medley. Den fortsatta övningen med teknik balanseras med träning för konditionen.

Den sista nivån i ungdomsverksamheten är gruppen Medley, som tränar tre pass per vecka. Här finlipar vi tekniken i alla simsätten, samtidigt som simmarna tränar upp både styrkan och uthålligheten. I Medley får simmarna också större ansvar för sin egen träning, med målet att få förståelse för hur simträningen är uppbyggd så att vanan kan fortsätta resten av livet.

Utöver dessa grupper har vi även två "sidogrupper" i ungdomsverksamheten, som inte ingår direkt i denna steg. Den första är Teknik Blå, som är tänkt som en introduktionsgrupp för de som inte tränat i någon simförening tidigare. Typisk ålder för Teknik Blå är ca 8-12 år, och kan bestå av simmare som är hemskolade eller har simmat i kommunal simskola. Teknik Blå är dock inte en introduktionskurs till simning, så man förväntas vara simkunnig¹ och vara bekväm på djupt vatten när man börjar. Efter Teknik blå går simmare generellt till Teknik C eller Teknik B, beroende på vilken nivå de ligger på.

¹ Definitionen för simkunnighet från Svenska simförbundet: "Simkunnig anses den vara som kan falla i vattnet, få huvudet under ytan och efter att åter ha tagit sig upp till ytan, kan simma 200 meter på djupt vatten varav 50 meter på rygg."

Den andra gruppen är Crawl/Open Water, som är helt fristående från de övriga barn- och ungdomsgrupperna. Denna grupp tränar uteslutande crawl och crawlteknik, och delas upp efter nivå inom gruppen. Det är en grupp för barn/ungdomar på alla nivåer av crawl. Simmar man i denna grupp men känner att man vill börja träna fler simsätt så är ni varmt välkomna att prata med era tränare, så kan vi sannolikt ordna det i samband med övriga gruppflyttningar inför nästa termin.

Teknik Blå och Teknik C är de enda grupper vi har två uppsättningar av samma nivå. Alla andra nivåer finns det endast en grupp av.

Vi har ingen standard för hur många terminer man simmar i respektive grupp. Det är i stället en bedömning av färdigheter och mognad som avgör om en simmare är redo för nästa grupp. Normalt sett brukar detta vara minst två terminer per grupp, men det varierar mycket mellan individer.

Masters

Bromma simsällskap har en mastersgrupp - Bromma masters och triathlon - som består av drygt fyrtio aktiva simmare med olika bakgrund i simidrotten. Det innebär att gruppen innehåller både vuxna nybörjare och gamla elitsimmare, alla i varierande åldrar och med varierande simkapacitet. Simmarna har olika mål och syften med sin träning. Flera tävlar i triathlon, swimrun eller öppet vatten-simning. Andra simmar främst för att det är en utmanande men samtidigt också mycket skonsam och faktiskt väldigt social sport.

Mastersgruppen har fem träningstillfällen per vecka i bassäng under vår- och höstterminerna. Varje pass har sitt eget specifika fokus t.ex. teknik, styrka, uthållighet eller aerob träning. Vanligtvis körs passen utan tränare vid bassängkanten men vi har regelbundna besök av gästtränare så ofta budgeten tillåter. Under sommaren, när det uppehåll i bassängträningen, anordnas både spontana och lite mer organiserade swimrun- och simträningar utomhus, främst i Mälaren. Det brukar vara väldigt uppskattat och lockar ofta ett stort antal simmare från hela Stockholmsområdet.

Administration och tränare

Bromma Simsällskap har ingen anställd personal. De flesta av våra tränare går på gymnasiet eller högskola, och en del har andra heltidsjobb. Detsamma gäller för våra verksamhetsansvariga, som sköter administration, schemalägger tränare och samordnar mellan grupper mm. Alla våra tränare är före detta simmare i Bromma Simsällskap, eller i Stockholms Kappsimmingsklubb, som har valt att fortsätta som tränare och dela med sig av sin kunskap. Vi utbildar våra tränare kontinuerligt efter Svenska Simförbundets utbildningssteg, och kompletterar detta med bl.a. inspirationsdagar med SKK's elittränare.

Styrelsen väljs varje år på årsmötet som hålls i början av vårterminen. De ansvarar för föreningsstöd, bidrag, planering, organisering av avslutningar, inköp av material, arvodering av tränare och övriga uppgifter som behövs för att framtidssäkra och hålla

föreningen fungerande. Som vi nämnde i våras är vi under ett generationsskifte i styrelsen och har en ledig plats. Hör av dig om du är intresserad av att vara med och bidra till att klubben fortsätter att utvecklas. Precis som för våra medlemmar ska det vara roligt att vara en del av BSS och vi köper därför in vissa tjänster så att uppgifterna för ej arvoderade styrelsemedlemmar hålls ner.

En av uppgifterna som styrelsen jobbat med ett tag är profilkläder. Vi är därmed stolta att nu kunna presentera vår [webbshop](#), där det finns väskor, t-shirts, hoodies mm. med klubbens namn och vår nyuppdaterade logotyp! Bromma Simsällskap tar inte ut någon vinst från försäljningen av dessa profilkläder, utan allt säljs till självkostnadspris. Ni finner webbshoppen via länken ovan eller via vår hemsida, där webbshoppen finns integrerad under fliken "Webbshop" på startsidan.²

Kommunikation och media

All kommunikation sker via info@bss.nu. Det är dit ni vänder er om ni har några frågor eller funderingar. Det är även därifrån all information skickas ut. Vi publicerar även så mycket av möjligt av informationen på våran hemsida, och försöker även komma med ett inlägg på vår Facebook-sida när det är något som händer.

Inriktning

Fokus för Bromma Simsällskap är simningen, och vi bedriver ingen tävlingsverksamhet. Det är den individuella utvecklingen som spelar roll, och vi siktar på ett lärande för livslångt intresse för simning. Detta utesluter inte att lagkapper och tidtagning kan förekomma som undervisningsmoment.

För teknikgrupperna A, B, C och till viss del Teknik Blå och Crawl/Open Water erbjuder vi möjligheten att delta i Medaljjakten (mer om detta längre ned), men detta är inte något som verksamheten kretsar kring. Det är endast en möjlighet att prova på en annan aspekt av simning som är helt och hållet frivillig.

Vi har även ett gäng duktiga Masterssimmare som lite då och då deltar på diverse tävlingar i simning, Swimrun och triathlon med tävlingslicens för Bromma Simsällskap. Det är dock inget tävlande som organiseras genom Bromma Simsällskap.

² Om det inte fungerar att klicka på länken kan ni kopiera och klistra in följande: <https://shop.spreadshirt.se/brommasimsallskap/>

Sammarbete med Stockholms Kappssimningsklubb

Administration

Bromma Simsällskap har under en lång tid haft ett nära samarbete med Stockholms Kappssimningsklubb (SKK). Då vi är en liten förening utan anställda hjälper de oss till exempel med att föra vår talan på möten med idrottsförbund och Stockholms Stad när dessa är förlagda under arbetstid, samt förhandling av bokning för träningstider. Vi får även stöd av deras elittränare som kommer och ger inspiration/tips till våra tränare, och kontinuerlig utbildning i HLR.

Simmare

Eftersom Bromma Simsällskap inte bedriver någon tävlingsverksamhet för barn och ungdom så har vi ett avtal med SKK gällande simmare som vill/inte vill tävla. Simmare i SKK som inte längre vill tävla har en möjlighet att komma till Bromma Simsällskap och simmare i Bromma Simsällskap som är intresserade av att börja tävla kan prata med sina tränare för att finna en lämplig lösning. Dessa byten kan ske mitt under termin (under förutsättning att det finns plats etc.) utan att simmaren behöver betala extra avgift.

Tränare

Många av våra tränare jobbar, eller har jobbat, även med grupper i SKK. Detta och vårt samarbetsavtal bidrar till en bra tränarutveckling med utbildning och möjlighet att vikariera för varandra vid behov.

Medaljjakten

Medaljjakten är en introduktionstävling som organiseras internt inom SKK, som vi genom vårt samarbete har möjlighet att delta i. Deltagande är helt och hållet frivilligt, och riktar sig främst till grupperna Teknik C, B och A. I Medaljjakten så tävlar man endast mot förutbestämda tider för guld, silver och brons. Det är alltså endast den egna prestationen som spelar roll. Medaljjakten är till för att få en första känsla för hur en tävling kan se ut och gå till, och ge simmare en bättre chans att ta reda på om det är något de vill satsa på. Eller om de bara vill se vad de klarar. Det är helt upp till individen vad för värdering som läggs i tävlingen om man väljer att delta.