



Karlskoga Simförening

Våren 2017

Karlskoga Simförenings historia

För över 100 år sedan, närmare bestämt 1902 byggdes ett badhus i Karlskoga. Det hade två bassänger, en för de som inte kunde simma och en för de som kunde. Badhuset kunde endast användas sommartid. Dessvärre bar det sig inte ekonomiskt utan badhuset såldes till en köpman som gjorde sommarstuga av det.

1917 anordnades det första distriktsmästerskapet i simning i Karlskoga. Detta hade tidigare anordnats i Karlstad, men ägde nu rum i Timsälven nedanför Björkborns herrgård. Som omklädningsrum användes en båt.

I och med denna tävling växte intresset för simning i vår stad och Karlskoga Simsällskap bildades. Så hette föreningen i 60 år fram till 1977 då dessvärre Karlskoga Simsällskap gick i konkurs. Karlskoga Simförening bildades och har nu 40 välmående år bakom sig.

Välkomna!



SAMARBETSPARTNER

A

Aero Träningscenter	6
Ahås Vassröjning & Sjögrävning AB....	19
Arena Reklam.....	26

B

Babya	10
Bofors Test Center.....	26

D

Degerfors Laboratorium.....	17
-----------------------------	----

E

EB Fraktcenter.....	14
---------------------	----

H

HG Design	18
-----------------	----

I

Inter Sport.....	4
Ica Maxi	6

J

JiHå Plast	5
------------------	---

K

Karlskoga Folkhögskola	14
Karlskoga Hem	13

L

Lekia	10
Lions Club.....	21
Lunedet.....	19

M

MABI Hyrbilar	15
---------------------	----

N

Nords	15
-------------	----

O

Ove P.....	9
------------	---

P

PBH-Teknik AB	19
---------------------	----

S

Söderbergs Åkeri.....	9
-----------------------	---



20% PÅ EN VALFRI VARA MOT
RABATT UPPVISANDE AV KUPONG
GÄLLER T.O.M. 2017-12-31.

Gäller på ord. pris vid ett köptillfälle. Ej på cykel, presentkort, beställningsvaror.
Gäller ej i kombination med andra rabatter eller kuponger. Gäller endast på
INTERSPORT Karlskoga.

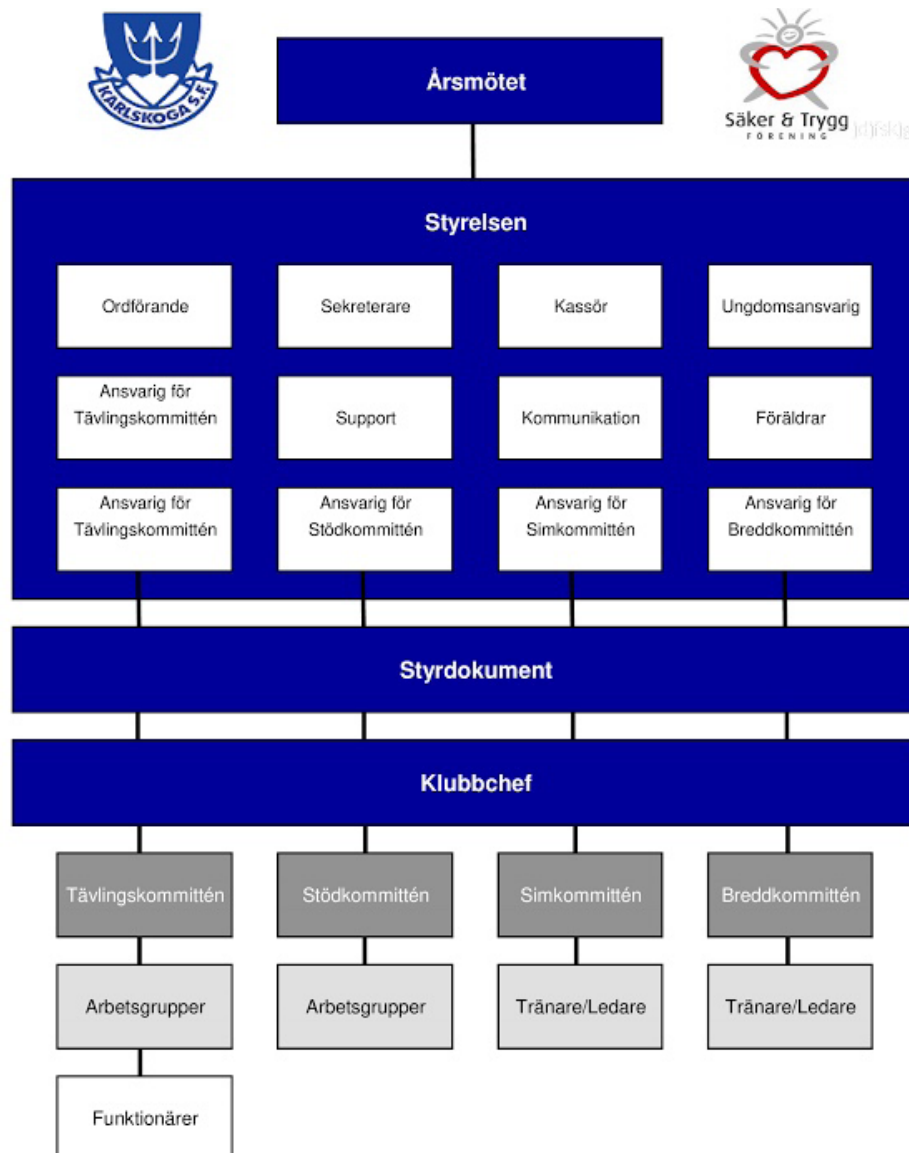
KARLSKOGA Mån-fre 10-19. Lör 10-16,
sön 11-16. Tel 0586-360 10

 **INTERSPORT®**

STYRELSEN

Vår styrelse består utav Christian Haarala Björnberg (Ordförande), Anna Heinemann, Åke Nylén, Björn Andersson, Uno Grandelius, Åsa Lekberg, Ytvar Tatarian, Anders Thyрман och Elin Waara. Utöver vår styrelse består vår förening också av styrdokument, en klubbchef, kommittéer, tränare, simmare, funktionärer, föräldrar och supportrar. Varje kommitté har minst en representant i Styrelsen.

Styrelsen upprättar policys som styr klubbchefen och kommittéernas arbete och utveckling av verksamheten. De träffas och har möten minst en gång i månaden där man diskuterar om vad som hänt sen sist i de olika kommittéerna och tar beslut i eventuella frågor som dyker upp.



Jihå Plast

UNGDOMSSTYRELSEN

I Karlskoga Simförening har vi en ungdomsstyrelse som består av 7 stycken medlemmar, alla är mellan 16 och 20 år. Vi som är medlemmar i ungdomsstyrelsen är Elin Waa-
ra som är ordförande. Elin Håkansson, Emilia Eerola och Igor Blagojevic är ledamöter, likaså Alexandra Kinell, Sanna Lekberg och Inez Rydh Dufva.

Vår uppgift innebär allt från att utföra aktiviteter med simmarna till att finnas till hands för alla ungdomar inom föreningen, simmare som tränare. Vi ordnar med mycket, bland annat 2016 års variant av Luciadoppet och sommaravslutning för våra tävlingssimmare.

Vi jobbar också för att alla ungdomar ska känna sig trygga inom föreningen samt att alla ska få sina röster hörda.



dero
träningcenter



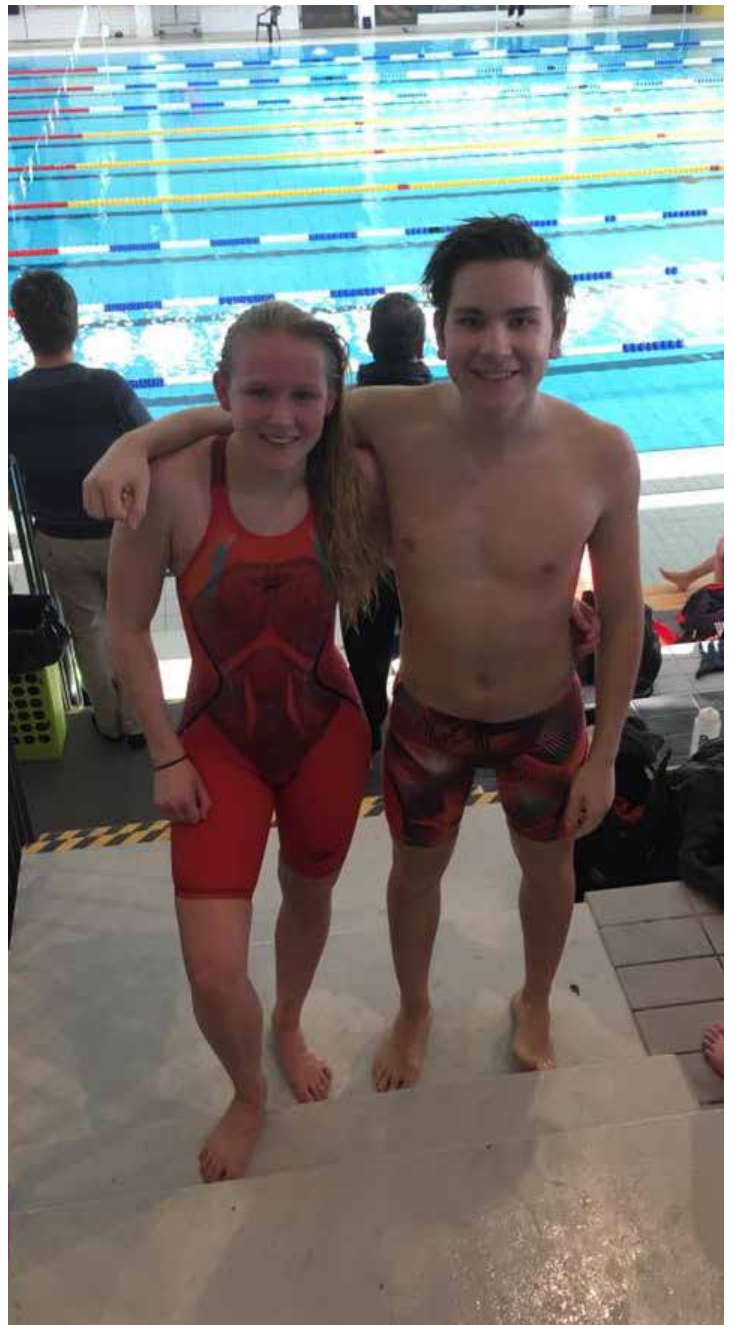
KARLSKOGA
MAXI
ICA STORMARKNAD

SIMLINJEN

Simförbundets Simlinjen är en utvecklings-trappa, som pekar på vilka färdigheter man bör sträva efter i olika utvecklingsstadier och på vilket sätt det bör ske. Sammanlagt består den av åtta stadier och ska fungera som ett pedagogiskt verktyg för planeringen av simmarens långsiktiga karriär, oavsett om det gäller elitidrott, motion eller hälsa. Simlinjen har tagits fram utifrån erfarenhet, forskning och framtidsanalys, baserat på internationella modeller. Syftet är att utifrån individens biologiska utvecklingsnivå och mognad ge rekommendationer för vad som bör göras och uppnås i

varje utvecklingsstadium. Därigenom kan både fysiska och psykosociala/mentala delkapaciteter utvecklas optimalt. Simlinjen utgör grunden och utgångspunkten för all tränarutbildning inom Simförbundet. Den ska ge riktlinjer för att individen ska kunna utvecklas så långt han eller hon önskar och det är möjligt ur ett hälso- och elitperspektiv. De åtta utvecklingsstadier bygger på vad simmaren uppnått i föregående stadium. Därför är det viktigt att tänka på att individer inte utvecklas enligt fasta scheman eller modeller. Verksamheten bör vara så individanpassad som möjligt.

The logo for 'Simlinjen' features the word 'Simlinjen' in a stylized, bold font. The 'Sim' is in yellow and 'linjen' is in blue. A red, wavy line underlines the text, ending in a small red dot.



BREDDKOMMITTÉN

Breddkommittén består av Christian Haarala Björnberg (Ordförande/styrelsekontakt), Kirsten Åkesson, Elin Karlsson, Mimmi Broström och Rebecca Ek. Vi ansvarar för våra breddverksamheter så som minisim, simskola, konstsim, vuxenträning och den årliga Sommarsimskolan.



KONTAKTA OSS GÄRNA!
0586-502 50, www.ovep.se



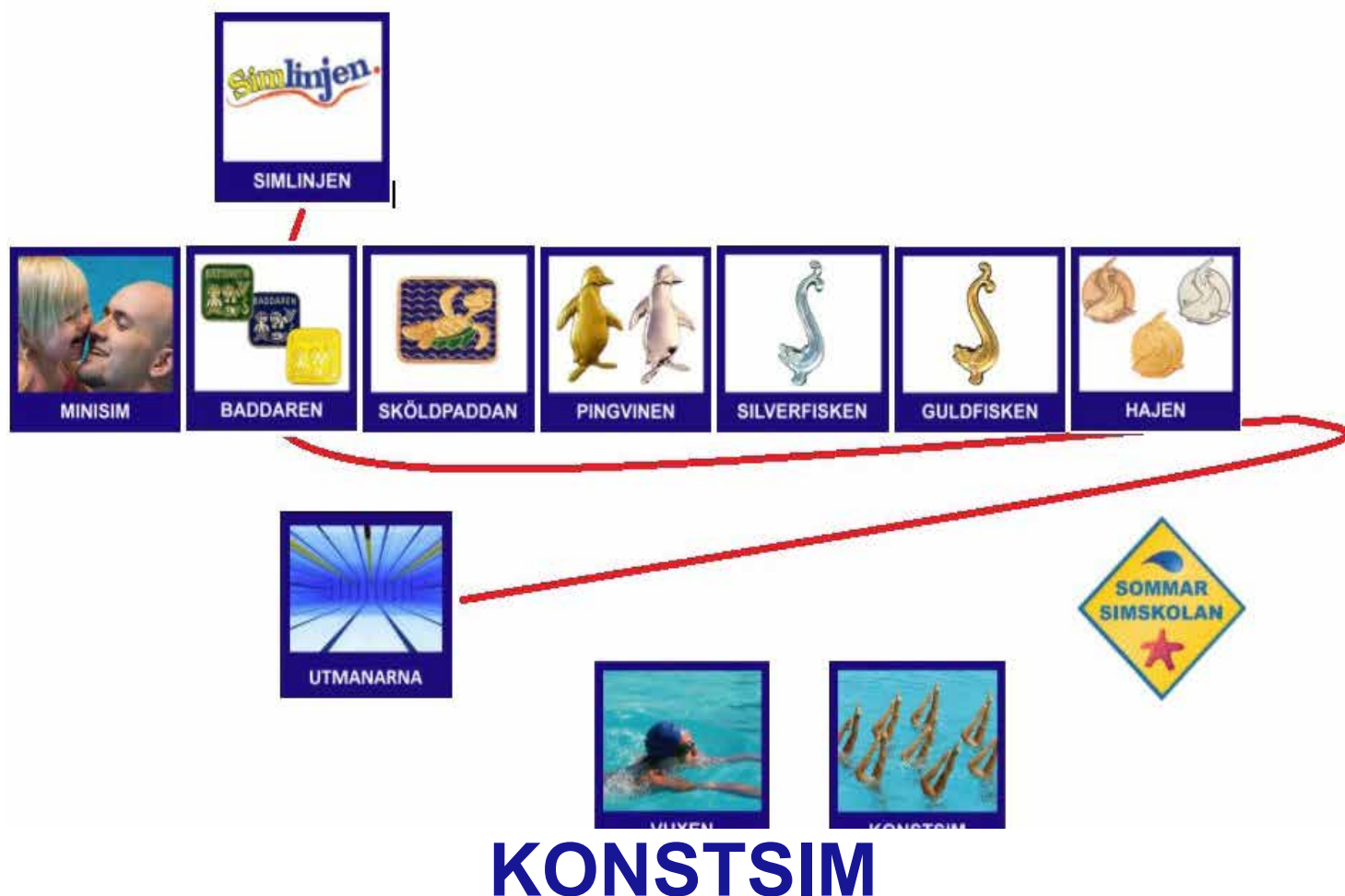
SÖDERBERGS ÅKERI
KARLSKOGA

0586-386 62
www.soderbergsakeri-karlskoga.se

MINISIM & SIMSKOLA

På Minisim gör vi ungefär som på vår ordinarie simskola, fast här är en förälder också med i vattnet och stöttar sitt barn. Minisim är till för de yngre barnen (3-4 år), men det kan även vara ett alternativ för de lite försiktigare barnen som här får möjligheten att mjukstarta sin bekantskap med vattnet. Varje lektion är 30 minuter lång och

man får prova på att hoppa från kanten, doppa näsa, doppa öronen, doppa huvudet och prova på att ta lite olika simtag. Man får även möjlighet till att ta märken och efter avslutat kurs är målet att barnen skall känna sig lite säkrare i vattnet och framförallt att de har haft kul! Efter minisim har vi simskolan som består av.



Karlskoga Simförening erbjuder även konstsim. Det är en simidrott där man tillsammans i grupp gör olika konster och former i vattnet. Gruppen består idag av sju konstsimmare som tränar minst en gång i veckan, både på land och i vattnet.



UTMANARNA

1A, 1B, 1C, 1D & 2

Utmanarna 1 och Utmanarna 2 är simmare som har tagit klivet från vår simskola och de får nu börja tävla på våra egna hemmatävlingar såsom KM, Sommarsim och Utmanaren, en tävling där man tävlar mot sig själv och sina egna tider. Våra utmanare har träning 2-3 gånger i veckan.





VUXENSIM

Karlskoga Simföreningen erbjuder även möjlighet för vuxna att lära sig simma, förbättra sin simteknik, eller att träna själv utan ledare/coach. Vi har en kurs innehållande alla fyra simsätt, som vi kallar för Medleykurs, och en specifik kurs för frsim i samarbete med Simcoachen. Båda kurserna har olika nivåer, så oavsett vad du har för förkunskaper har vi någonting att erbjuda dig som vuxen. KSF har även flera tävlingsinriktade vuxensimmare som årligen deltar i Masters SM.



KARLSKOGAHEM



**EB FRAKTCENTER
KARLSKOGA**

070 - 3492999

möten **MOD & MÖJLIGHETER**

KARLSKOGAFOLKHOGSKOLA.SE

**KONFERENS FOLKHÖGSKOLA
RESTAURANG VANDRARHEM**

Karlskoga folkhögskola, Rektor Lindholms väg 23, 691 44 Karlskoga, Telefon: 0586-646 00

 **KARLSKOGA
FOLKHÖGSKOLA**

SIMKOMMITTÉN

Vår Simkommitté ansvarar för våra tävlingsgrupper som tränar för att delta på av Svenska Simförbundet sanktionerade tävlingar för seniorer, juniorer och ungdom. Det handlar om att ansvara för träningar, tävlingar och läger och allt som hör till. De som ingår i vår Simkommitté är Åke Nylén (Ordförande), Anders Hellberg, Yvonne Katana, Patricia Hageräng och Rebecca Ek.



SIMIADEN

GULD/SILVER

Simiaden Guld och Simiaden Silver består totalt av 36 stycken härliga simmare som är mellan åtta och fjorton år gamla. De tränar 4 gånger i veckan och fokuserar mycket på att förbättra sin teknik i de olika simsätten.



SUM-SIM

Sum-Simgruppen består av ett gäng på 14 simmare som är mellan tolv och femton år gamla. Här fokuserar man på att förbättra sin teknik i alla de fyra simsätten för att i sin tur förbättra sin uthållighet i vattnet och på så sätt också förbättra sina tider. De tränar fem gånger i veckan, både i vattnet och på land



D-LAB

DEGERFORS LABORATORIUM AB

ELIT

Elit är vår högsta tävlinggrupp och här har vi 13 härliga simmare som tränar sex dagar i veckan, både i vattnet och på land. Här jobbar man på att förbättra sin simteknik, styrka och förmåga att jobba med hög puls under en längre tid. Detta kan i sin tur bidra till att man förbättrar sina tider och prestationer i vattnet. Målet för dessa simmare är att delta på Sum-Sim och simma i andra mästerskapstävlingar.





P.B.H. TEKNIK AB

www.pbhteknik.com

Tel: 0586-634 40

**Utveckla dina tekniska kunskaper och
intressen i ett modernt verkstadsföretag**

Lunedet Karlskogas sommarparadis
Regionens största Räkmacka till bästa pris 150 kr
Handskalade XL räkor



www.lunedet.eu
0586-15082
0586-15033
Facebook: Lunedet
Camping Cafe
Restaurang
Väg 237 1 mil
utanför Karlskoga



Countryfestival 1 Juli

Räkbuffé med trubadur varje onsdag hela sommaren 189 kr



**AHÅS VASSRÖJNING
& SJÖGRÄVNING AB**

KRISTINEHAMN • Tel. 0550-101 96, 070-655 74 80

www.ahås.se

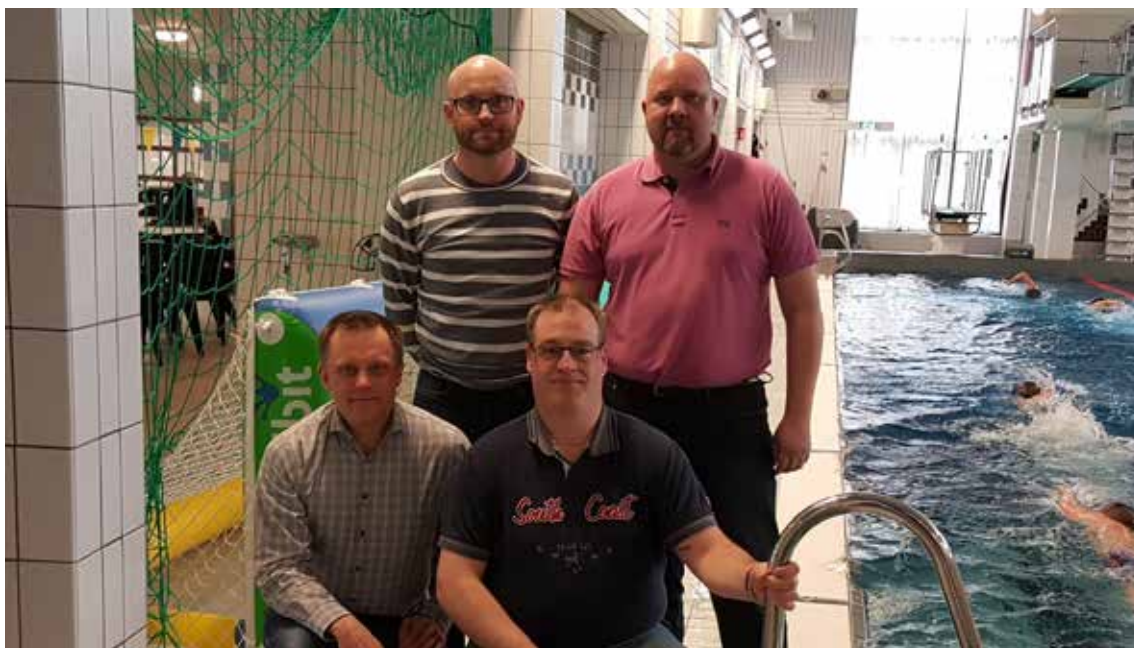
- Vi bygger i vattnet!

TÄVLINGSKOMMITTÉN

Sedan urminnes tider har vi människor haft viljan att tävla mot varandra i olika former. Hungern att vara "bäst" och utmana andra idrottsutövare har alltid varit stor. Karlskoga Simförening är inget undantag, därmed finns behovet av Karlskoga Simförenings tävlingskommitté. Denna består utav Uno Grandelius, Björn Andersson, Jonas Hammarbäck, Anders Thyрман, Henrik Ek och Krister Nilsson.

Vår tävlingskommitténs huvudsakliga uppgift är att arrangera hemmatävlingar, såsom klubbävlingar och inbjudningstävlingar på nationell nivå. Våra inbjudningstävlingar är sanktionerade, vilket innebär att vi följer simförbundets regler, gällande tävlingssimning.

Karlskoga Simförening tillhör mellansvenska simförbundet, vilket sträcker sig över ett stort geografiskt område, Hudiksvall på Norra ostkusten till Säffle på västsidan.



Välkommen till Degernässimmet vid Stora Degernäs Degerfors.
Välj mellan motion 200 meter, motion 600 meter eller tävling 1200 meter.
Utlottning av priser till publik och deltagare.
Korv, kaffe och musikunderhållning.
Anmäl dig på hemsidan www.degernassimmet.se eller tel. 0708-354475.



STÖDKOMMITTÉN

Stödkommittén arbetar med att stödja föreningen ekonomiskt på olika sätt. En del av vårt arbete handlar om att hitta företag som vill samarbeta med oss genom annonsering, sponsra vid tävling, skylt på Strandbadet med mera. Vi som är med i Stödkommittén och våra egna ansvarsområden är Åsa Lekberg (Ordförande), Ann-Marie Hede Fahlin (Klubbkläder), Caroline Hökemyr (Idrottsrabatten), Annika Löwbom (Newbody, Lotteri) och Carina Nylén (Newbody).

Vi har under hösten arbetat med ett produktblad där vi samlat alla former av samarbetsmöjligheter – olika former av sponsring. En del i detta arbete är den broschyr som du läser i just nu, där samtliga kommittéer med flera bidragit med material.

Ett annat sätt att stödja föreningen ekonomiskt är de kampanjer vi bedriver: Newbody, Idrottsrabatten och Bingolottos julkalender. Det kan även röra sig om andra former av försäljning. I dessa kampanjer är det betydelsefullt att våra träningssimmare hjälper till med försäljningen, då vi genom detta kan sänka kostnaderna för tävlingar, läger och andra aktiviteter.

På samtliga hemmatävlingar (förutom Utmanaren) har vi lotteriförsäljning. Stödkommittén ser även till att våra medlemmar kan köpa klubbkläder, simkläder och simartiklar till ett rabatterat pris genom det avtal vi har med Intersport på Adidas och Speedo. Vi erbjuder våra träningssimmare att handla produkter på en klubbkväll två gånger per år.



VILL DU GÖRA EN INSATS?

BLI STÖDMEDLEM!

Vi inom Karlskoga Simförening behöver all hjälp vi kan få.

Ett enkelt sätt att hjälpa på är att bli stödmedlem. Ju fler medlemmar vi blir desto bättre undervisning kan vi ge våra simmande ungdomar i form av material, läger, temadagar, mm. Ja det finns många hål att stoppa i. Vi söker inte bara dig utan även dina nära och kära, mormor, morfar, far, mor, farfar, mosttrar och kusiner, arbetskamrater, träningskompisar mm. Kan vi tillsammans värva 100 nya medlemmar så stärker det vår kassa med 10.000 kr per år!!! Hjälp oss värva fler medlemmar, tillsammans blir

vi starka och får möjlighet att utveckla vår förening. Som stödmedlem så kan du även delta på vårt årsmöte och göra din röst hörd om du har åsikter om verksamheten eller bara lyssna och ta del av allt som har hänt under simmaråret. Kostnaden för ett års medlemskap är endast 100 kr/person.

Hur gör jag då? Enkelt!
Betala in 100 kr på postgiro 97 23 17-2, märk den med namn och adress, samt "Stödmedlem".
Stort tack för din hjälp!
Vi hoppas på många nya medlemmar!



Karlskoga Simförening

Stödkommittén



**DEFEATING
THE IMPOSSIBLE
SINCE 1886**

BOFORS TEST CENTER

www.testcenter.se

**Du är ditt varumärke.
Överallt och hela tiden.**

PROFILKLÄDER
ARBETSKLÄDER
PRESENTREKLAM
FÖRETAGSGÅVOR
EXPONERING
SKYLTAR

Arena Reklam

Skogsbovägen 5, KARLSKOGA
Tel. 0586-30730 www.arenareklam.se



