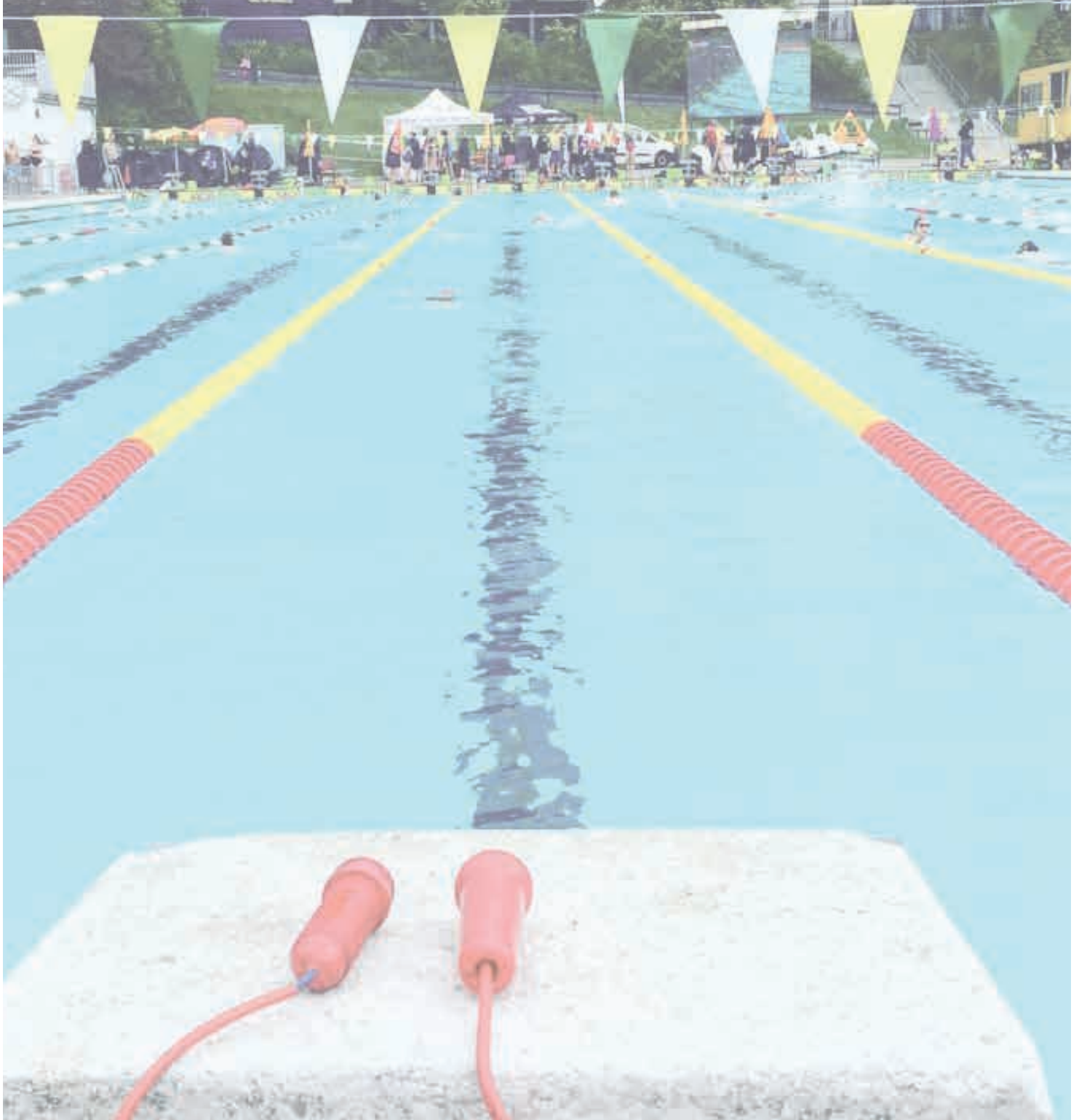


Karlskoga Simförening

Hösten 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!



SAMARBETSPARTNERS

A	
Aero Träningscenter	6
Ahås Vassröjning & Sjögrävning AB....	21
Arena Reklam.....	25
B	
Babya	10
Bofors Test Center	25
D	
Degerfors Laboratorium.....	19
E	
EB Fraktcenter.....	14
H	
HG Design	18
Happy Homes.....	4
I	
Inter Sport.....	4
Ica Maxi	6
J	
JiHå Plast	5
K	
Karlskoga Folkhögskola	14
Karlskoga Hem	13
L	
Lekia	10
Lunedet.....	21
M	
MABI Hyrbilar	15
N	
Nords	15
O	
Ove P.....	9
P	
PBH-Teknik AB	21
S	
Söderbergs Åkeri.....	9

happy homes

KARLSKOGA

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.

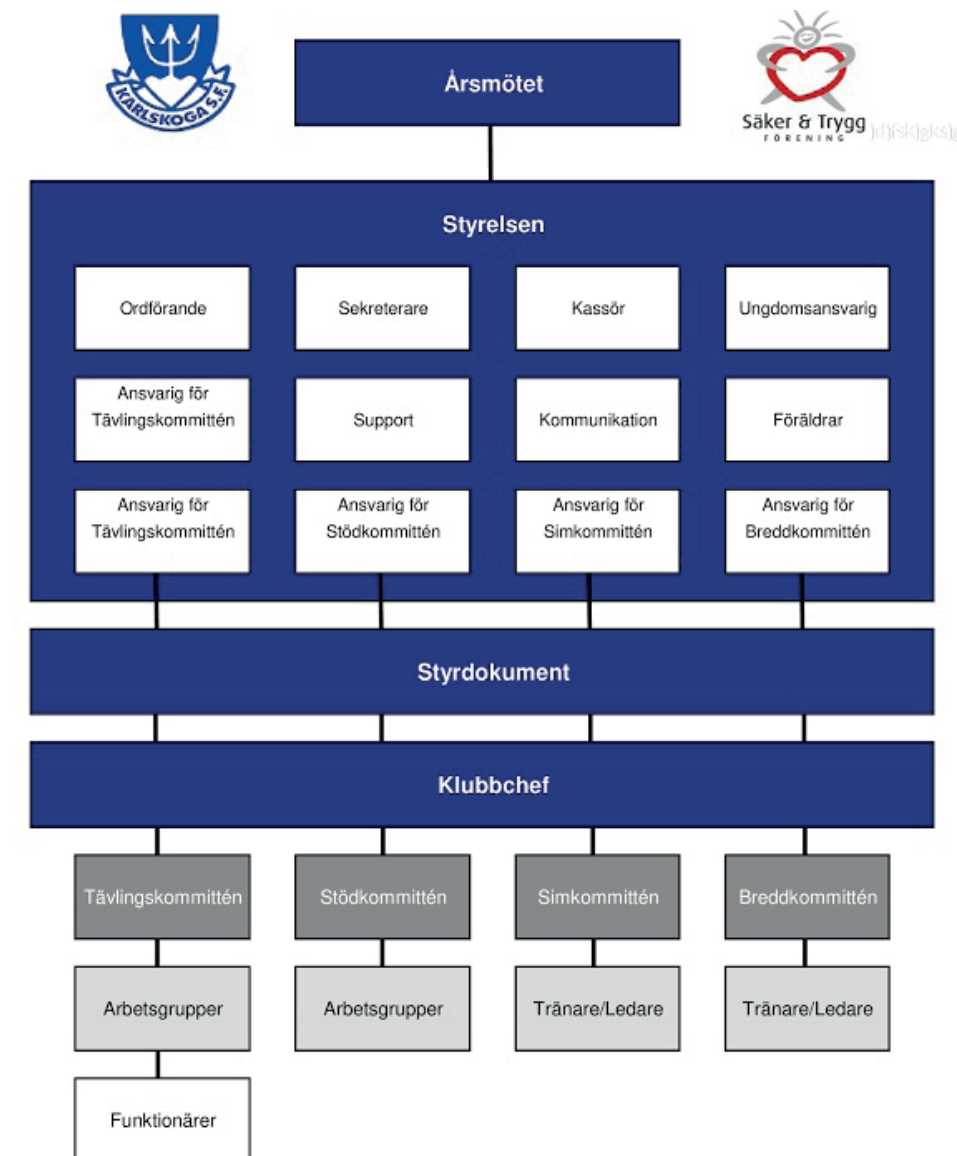
KARLSKOGA Mån-fre 10-19. Lör 10-16,
sön 11-16. Tel 0586-360 10

INTERSPORT®

STYRELSEN

Vår styrelse består av Christian Haarala Björnberg (Ordförande), Anna Heinemann, Åke Nylén, Björn Andersson, Uno Grandelius, Åsa Lekberg, Ytvar Tatarian, Anders Thyman 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 medlemmar där alla är mellan 16 och 20 år som också är eller har varit tävlingssimmare. Elin Waara är ordförande i vår ungdomsstyrelse. Elin Håkansson, Emilia Eerola och Igor Blagojevic är ledamöter, likaså Alexandra Kinell, Sanna Lekberg och Inez Rydh-Dufva.

Vad gör vi då i föreningen? Vi håller i allt från aktiviteter med simmarna till att finnas till hands för alla ungdomar inom föreningen, både simmare som tränare. Vi ordnar med en hel del, bland annat anordnade vi vår egen variant av Luciadopplet 2016 och vi är nu i full gång med planering för Luciadopplet 2017. Vi har även haft sommaravslutning för våra tävlingssimmare, både 2016 och 2017.

Något vi jobbar mer för är att alla ungdomar ska känna sig trygga inom föreningen samt att alla ska få sina röster hörda!



SIMLINJEN

Simförbundets Simlinjen är en utvecklingstrappa, 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 utvecklingsstadierna. 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.





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, vuxenträning och den årliga Sommar-simskolan.



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 avslutad 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 sex stycken olika grupper. Varje grupp har tydliga mål för vad

barnen ska uppnå och dess namn är baserat på olika simmärken. I den första gruppen, Baddaren, är målet att få god vattenvana där man ska kunna doppa huvudet, bubbla under vattnet, glida på vattenytan och hoppa från kanten.

Målen som finns ökar stegvis och när man klarat målen för Baddaren får man gå vidare till gruppen Sköldpaddan, därefter Pingvinen, Silverfisken, Guldfisken och slutligen Hajen. I simskolans sista grupp är målet att man ska vara simkunnig enligt definitionen: "Simkunnig är den som faller i vattnet, får huvudet under ytan och efter att ha tagit sig upp till ytan, på djupt vatten simmar 200 meter i en följd varav 50 meter är ryggsim".



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. KSF har även flera tävlingsinriktade vuxensimmare som årligen deltar i Masters SM.



KARLSKOGAHEM



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.



möten
MOD &
MÖJLIGHETER

KARLSKOGAFOLKHOGSKOLA.SE

KONFERENS FOLKHÖGSKOLA
RESTAURANG VANDRARHEM

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

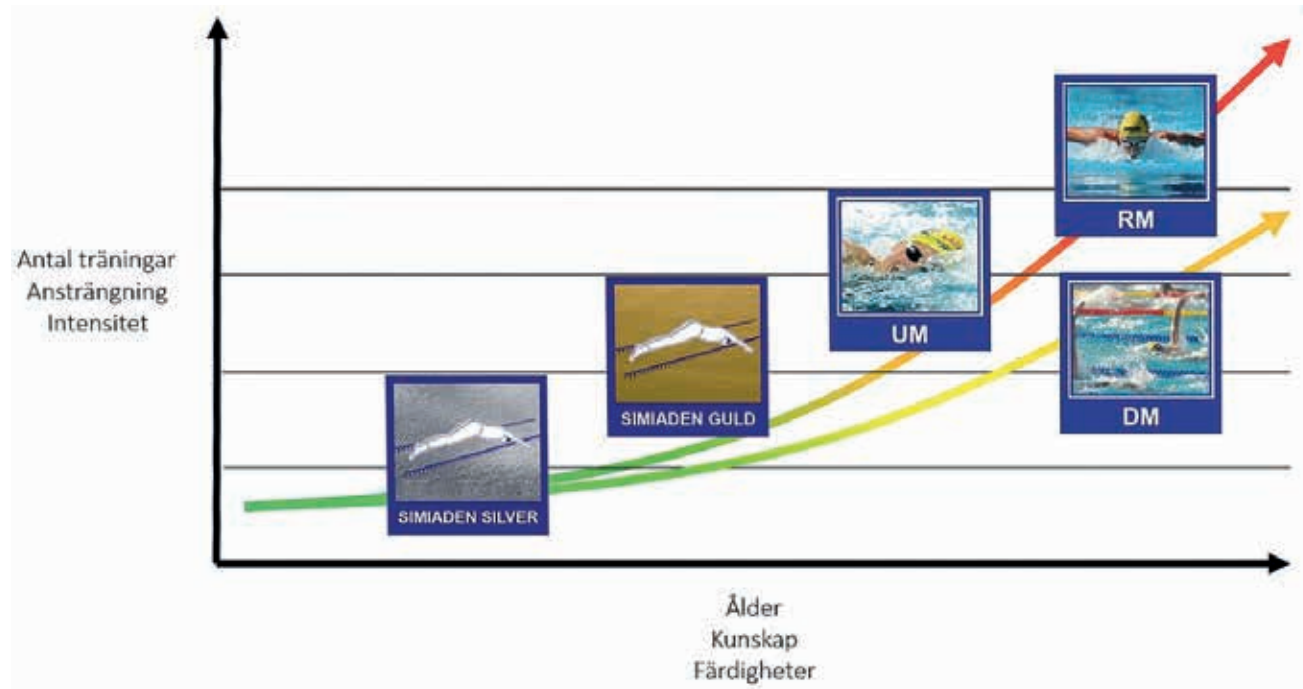
 **KARLSKOGA**
FOLKHÖGSKOLA

EB FRAKTCENTER
KARLSKOGA

070 - 3492999



NY ORGANISATION



Karlskoga Simförening har sedan hösten 2015 arbetat efter SIMLINJEN. Simlinjen är Svensk simnings utvecklingstrappa och är framtagen som ett verktyg för att hjälpa föreningar att arbeta för en optimal och långsiktig utveckling av sina simmare. Syftet är att utifrån individens biologiska utvecklingsnivå och mognad ge rekommendationer för vad som bör göras och uppnås i varje utvecklingsstadium. Principen är att i takt med att man utvecklar sina färdigheter och byter nivå

i Simlinjen, så ökas antalet träningar, träningstid och träningens intensitet. För de simmare som inte vill nå sina uppsatta prestationsmål på optimal tid, eller när prestationsmålen är lägre än i det utvecklingsstadiet man befinner sig finns nivå 8 i Simlinjen. Fram tills nu har Karlskoga Simförening saknat en träningsgrupp på Nivå 8 enligt Simlinjen. Men till hösten blir det ändring på det. Vi skrotar träningsgruppen Elit och träningsgruppen Sum-Sim och skapar tre helt nya grupper enligt följande:

RM – Riksmästerskap

Nivå 5, 6 enligt Simlinjen

Måltävling Sum-Sim, JSM, SM

DM - Distriktsmästerskap

Nivå 8 enligt Simlinjen

Måltävling: DM, UGP

UM - Ungdomsmästerskap

Nivå 4 enligt Simlinjen

Måltävling: Vårsimiaden, Höstsimiaden

SIMIADEN

GULD/SILVER

Simiaden är en av de största grupperna i Karlskoga Simförening och består totalt av 27 härliga simmare som är mellan 8-14 år gamla. Syftet med denna grupp är att få simmarna positivt inställda till tävlingssimning och att utveckla simtekniken i alla de fyra simsätten med hjälp av allsidig och rolig träning. Våra simiadensimmare tränar 4 gånger i veckan.



UM

I UM har vi 14 nyfikna och glada simmare som är mellan 11-14 år! Här är träningens syfte att man bland annat skall stimulera till fortsatt utveckling av färdigheter som kommer ha betydelse för den fortsatta prestationsutvecklingen. Till exempel förbättrad teknik i alla fyra simsätten som kommer att ge en bättre simork. I den här gruppen tränar man 4 dagar i veckan, både på land och i vattnet.



DM

I DM simmar 11 härliga simmare som är mellan 14-17 år gamla. Här jobbar vi mycket med att förbättra kondition, styrka, uthållighet och rörlighet. Samt att man skall få utveckla simspecifika färdigheter i alla de fyra simsätten. Våra simmare i DM tränar 6 dagar i veckan, både i vattnet och på land.



D-LAB
DEGERFORS LABORATORIUM AB

RM

I RM har vi 8 glada och målinriktade simmare som är mellan 13-17 år. Simmarna i den här gruppen har som mål att kvala in till riksmästerskap. För att komma dit så fortsätter man förbättra sin aeroba förmåga, styrka och simteknik, vilket också kommer att ge en bättre simork. Simmarna i RM har 6 simpass och 3 landträningsspass i veckan.



Tel: 0586-63440

**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
Räkebuffé med trubadur varje onsdag hela sommaren 189 kr

Frukostbuffé *Motorträffar* *Freaky shakes* *Tisdagar kl:18*



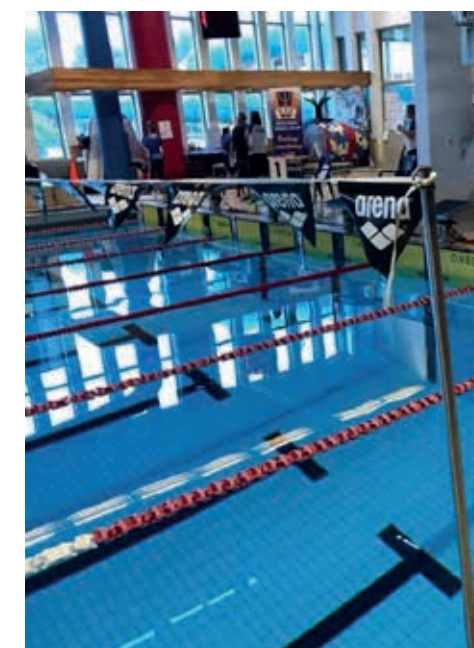
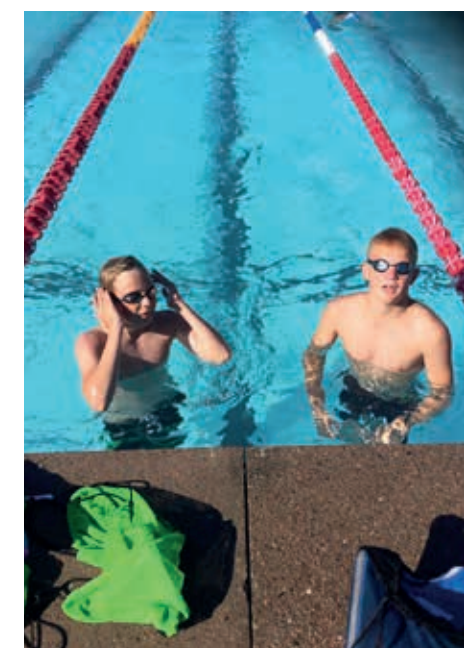
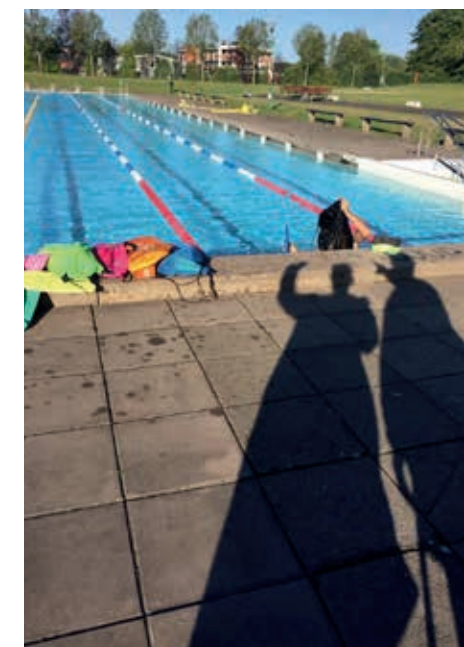
**AHÅS VASSRÖJNING
& SJÖGRÄVNING AB**
KRISTINEHAMN • Tel. 0550-101 96, 070-655 74 80
www.ahås.se
-Vi bygger i vattnet!

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 klubbträningar 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 Säfte på västsidan.

Helgen den 21-22 oktober 2017 arrangerade vi UGP1 i Strandbadet där ett flertal klubbar från olika städer i Sverige deltog. Det blev en väldigt lyckad helg med bra prestationer i vattnet av alla simmare!



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.



GULDTJUGAN

Karlskoga Simförening har alltid haft som vision att simning är något som alla ska kunna utöva, oavsett ekonomiska förutsättningar. Vi har ständigt kämpat för att hålla kostnaderna låga, något som vi i jämförelse med andra idrottsföreningar i Karlskoga och i synnerhet andra simklubbar i Sverige, lyckats mycket väl med.

Samtidigt har Karlskoga Simförening satsat på anställda och professionella verksamhetsansvariga. Givetvis kostar det mycket pengar, men det ger också trygghet och hög kvalitet på verksamheten. Allt detta, i kombination med att vi aldrig tvingar någon att sälja lotter, koka kaffe eller på andra sätt bidra till vår ekonomi, gör givetvis arbetet mer utmanande och vi letar ständigt nya vägar i arbetet mot vår vision.

Exempelvis **GULDTJUGAN!**

Ett smart och enkelt sätt för dig att hjälpa vår gemensamma och ideella förening med inkomster. Via autogiro dras varje månad 20 kronor som oavkortat går till föreningens barn och ungdomsverksamhet. Fråga också gärna kompisar, släkt eller vänner om någon av dem också har möjlighet att avvara 20 kronor i månaden för att stödja ditt barns verksamhet.

På detta sätt kan vi tillsammans fortsätta hålla kostanderna låga och kvaliteten hög.

Om du är intresserad av att bidra, skicka ett mail till info@karlskogasf.se så skickar vi en blankett till dig.

Stort tack för din hjälp!



**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

