

# **USS verksamhetsberättelse 2021**

*(Textversionen. Ny fin version med bilder kommer snart.)*

# Inledning

Umeå simsällskap är en framgångsrik klubb med många fina framgångar i backspegeln. Vi är en förening som lägger stor vikt på mångfald och jämställdhet. All vår verksamhet ska genomsyras av glädje, gemenskap och trygghet. Det ska bygga på delaktighet, ansvar, kompetens och kvalitet.

År 2021 inleddes med att tävlingsverksamheten var helt pausad men träningsgrupperna fick starta i slutet av januari. Hög smittspridning gjorde en stor påverkan i samhället, likväl på vår förening.

Vårens tävlande ställdes in, eller i viss mån ställdes om till mikrotävlingar. Den första riktiga tävlingen genomfördes i juni, JSM/Sum-Sim äldre i Kungsbacka där vi hade representation från föreningen. Henrik Lidström krossade gjorde en fantastisk prestation och tog 3 medaljer och många åkte därifrån med putsade, personliga rekord.

Under sommaren så var det full aktivitet med triathlon, öppet-vatten och träning på Umelagun. I samarbete med Umeå kommun erbjöd föreningen att prova på vattenpolo. Ett gäng från Umeå simsällskap deltog under sommaren i Svenska Triathlon Cupen som genomfördes i tre deltävlingar. Det blev två bronsmedaljer och väldigt fina prestationer av de som deltog.

Föreningen var också med i Öppet vatten SM där vi tog vi fick se fina prestationer med bland annat Henrik Lidström och Camilla Sponseller Johansson som plockade hem medaljer. UmeRiver Swimrum genomfördes dessutom i slutet av sommaren och många deltagare från föreningen deltog. Glädje och gemenskap när den är som bäst.

En av de få öppet vatten-tävlingarna som genomfördes var Vidösternsimmet utanför Värnamo. Där simmade deltagarna 2,1+ mil. Adrian Bengtson och Astrid Gustavsson tog hem var sin andraplats i tävlingen.

Ett läger genomfördes, även detta år i Vännäs och detta har blivit ett lyckat koncept. Många nöjda och glada att kunna vara tillsammans och genomföra simning och andra aktiviteter tillsammans.

Under hösten genomförde föreningen en till mikrotävling, under september månad. Fortfarande med vissa restriktioner, men den gick fint att genomföra och med bra, putsade tider för många deltagare. I oktober åkte sedan föreningen på den första, vanliga tävlingen, på länge, till Luleå, och glädjen var stor! I VK omnämndes exempelvis Olivia Norling och Noah Hanze som båda hade en lyckad tävlingshelg.

Sum Sim regionsfinal genomfördes i Sundsvall i november och där kvalade 3 av föreningens simmare. Jackson Storm, Viktoria Niska och Elin Malmbäck tog sig vidare till finalen i Stockholm som genomfördes i december med fina, genomförda prestationer.

JSM/SM genomfördes på Eriksdalsbadet i Stockholm i slutet av november och föreningen hade en rekordstor trupp. Många fina prestationer och rejäla sänkningar av

personliga rekord där bland annat Nea Hjortberg gjorde en fin placering på 50 m ryggsim som gav en fin 6:e placering i JSM.

Traditionsenligt genomförde klubben sitt klubbmästerskap även om KM fick arrangeras något tidigare på säsongen än vanligt på grund av andra tävlingar. Det blev en lyckad tävling med många roliga simningar och arrangemanget avslutades med en gemensam middag.

Under hösten genomfördes även Swim of Hope, ett viktigt arrangemang där föreningen simmar in pengar till Barncancerfonden. Ett stort tack till alla som simmade och alla som lämnade bidrag.

Simhopp är en nyhet inom föreningen, som startades upp på prov under hösten men har nu dragit igång med regelbundna träningar. Jättekul att verksamheten har kommit igång!

Umeå simsällskap har deltagit i ett antidoping projekt och under hösten deltog simmare i en föreläsning i Ren Idrott.

Simskoleverksamheten har kunnat genomföras under hela året och detta är vi väldigt tacksamma för. Simskolan är en viktig del för samhället, att få lära barnen att simma. Den är också viktig för föreningen ur ett ekonomiskt perspektiv, så vi är väldigt glada att det fått fortsätta. Dock har anpassningar av antalet deltagare fått göras, pga av restriktioner, väl värd att nämna.

Det har varit ett tufft, ekonomiskt år för Umeå Simsällskap. År 2020 gjorde ett överskott, på cirka 400 000 och detta mycket tack vare att vi kunde söka bidrag och stöd. Under detta år har inte samma förutsättningar funnits. Bidragen och stöden har minskat vilket bidrar till vårt ekonomiska underskott. Vi har heller inte kunnat arrangera tävlingar som är en del i vår inkomstkälla i verksamheten, vilket visas i resultatet. Vi har inte kunnat bedriva Ersbodas verksamhet på det sätt som vi tidigare kunnat, och hyresintäkter i form av badkalas mm har ett minskat resultat, vilket bidrar till det slutliga resultatet med ett underskott för 2021. De två år som genomförts utifrån pandemin har varit svår, och ur ett ekonomisk perspektiv har det varit väldigt svårt, när vi inte vet vilka förutsättningar som funnits.

Nu börjar det dock vända gällande pandemin, som förhoppningsvis går in i sin slutfas. Föreningen planerar för genomföranden av tävlingar igen, vardagen kommer åter, den som vi längtat efter. Därför är det viktigt att vi alla hjälps åt tillsammans, med de aktiviteter som behövs för att möjliggöra att alla de som vill delta, kan och möjliggörs detta. Här behövs ni föräldrar till 100 procent. Tack till alla er som redan är med på något sätt, och till Dig som inte har kommit igång ännu, välkommen att höra av dig, för just Du behövs, nu mer än någonsin! Var med och skapa simmarminnen tillsammans, för just glädje och gemenskap tillsammans är något som det finns massor av i Umeå simsällskap. Nu blickar vi framåt, tillsammans!

Tina Fagerström

Ordförande, Umeå simsällskap

# Styrelsen

Vid årsmötet den 23 mars 2021 återvaldes Tina Fagerström till ordförande på en tid av ett år.

Som ordinarie ledamöter valdes Adrian Bengtson (omval), Helena Hellström (nyval) och Johan Stenerås (nyval), för en tid av två år. Jessica Sjölund, Christofer Stegmayr och Maria Kling har ett år kvar av sina mandatperioder.

Som suppleanter valdes Åsa Nilsson och Monica G Engström (båda omval) för en tid av ett år. Därmed lämnade David Gustavsson och Helene Wall styrelsen.

Vid det konstituerande styrelsemötet som följde valdes Christofer Stegmayr till vice ordförande, Maria Kling till kassör och Adrian Bengtson till sekreterare.

Styrelsen har under året haft 15 protokollförda möten.

## Planeringsdag

I september höll styrelsen en efterlängtd planeringsdag där vi kunde diskutera övergripande frågor som vision, mål och policy-frågor för föreningen, sådant som sällan ryms i det ordinarie styrelsearbetet.

## Övriga förtroendevalda

**Valberedningen:** Sara Jonsson och Ulrika Lundgren omvaldes till valberedningen. Årsmötet ålade den nya styrelsen att fylla den tredje platsen i valberedningen.

**Livbojen:** Jenny Lövgren valdes till ordförande för en tid av ett år. Sofia Landin Strömbro, Sabine Norling och Helene Mosten valdes till Livbojens styrelse för en tid av två år. Åsa Koskenniemi har ytterligare ett år kvar.

**Tävlingssektionen:** Malin Trigell, Peter Lundberg, Jeanette Brändström, Mats Danielsson, Petter Lindqvist och Maria Viklands omvaldes till tävlingssektionen för en tid av ett år.

**Revisorer:** Sanna Eklund, Baker Tilly, omvaldes som föreningens revisor för en tid av ett år. Jessica Semb omvaldes som revisorssuppleant för en tid av ett år.

## Kansliet

Under verksamhetsåret har följande personer varit anställda vid föreningens kansli: Camilla Johansson-Sponseller, sportchef, Monica Törnroos, ekonomiansvarig, Iza Törnroos föreningsassistent/vikarierande ansvarig för simskola, Linnea Öhlund föreningsassistent, Maria Forsgren, simskoleansvarig (tjänstledig ht-21), Ingrid Sälge föreningsassistent, Tova Nilsson föreningsassistent, Axel Linder föreningsassistent

Martin Lindvall, breddansvarig, Simon Andersson simtränare NIU (avslutade sin anställning augusti -21), Mories Nettelmann simtränare NIU (start november -21), Dan Marques, Maria Nyström-Johansson, baby-minisim-ansvarig, Tomas Seco triathlontränare NIU och Anton Kallio simtränare.

I juni firade kansliet att Martin Lindvall fyllde 40 år och avtackade Maria Forsgren som efter många år i föreningen valt att söka tjänstledigt för studier med en utflykt, fika och trevligheter vid Bäcksjön.

I december var smittläget så pass under kontroll att kansliet kunde fira av året med ett fantastiskt julbord på Sjöbris där de flesta av våra anställda kunde vara med. Det blev en bra avslutning på ett tufft år.

## **Utbildningar**

Under året har personal från Umeå SS kansli deltagit på följande utbildningar:

- Svenska simförbundets tränarkonferens/simidrottsforum september 2021: Camilla Johansson-Sponseller, Maria Johansson-Nyström
- Öppet vatten licenskurs: Camilla Johansson-Sponseller
- Att leda barn licenskurs: Maria Johansson-Nyström
- Minisim licenskurs: Marlene Stavbom, Dan Marques och Maria Johansson-Nyström
- Att leda para verksamhet: Martin Lindvall och Maria Johansson-Nyström

# **Simskolan**

Att kunna simma är viktigt – inte bara för att kunna hjälpa sig själv och andra vid en nödsituation – utan också för att simning är en utmärkt motionsform och en rolig idrott att tävla i. Det är viktigt att vara bekväm i och under vattnet. Så snart barnet är vattenvant upptäcker hen dessutom att vatten är en utmärkt miljö för lek. I vår simskola lär vi ut alla simsätt: crawl (frisim), ryggsim (ryggcrawl), fjärilsim och bröstsim. Crawl och ryggsim är lättare att simma motoriskt än vad bröstsim är, speciellt för yngre barn, och är därför de första simsätten vi lär ut. Bröstsim och fjärilsim börjar barnen med senare då det är simsätt som kräver mer motorisk mognad.

Ungdomar och vuxna är också välkomna att lära sig att simma. Umeå SS erbjuder simsättskurser för ungdomar mellan 11–17 år som endast kan simma bröstsim sedan tidigare, samt våra populära vuxencrawl-grupper för deltagare som är över 18 år. När de har gått igenom alla kurser kan de fortsätta i tränings eller tävlingsverksamheten.

## **Fokus och förändringar i simskolan under 2021**

# Baby- och minisimskola

Innan simskolan kan barnen börja med baby-minisim som är till för barn och bebisar från 3 månaders ålder till 4 år. Målet med baby- och minisimmet är att öka vattenvanan och bli bekväm i vattnet. Det är en bra förberedelse inför simskolan.

Under 2021 har vi haft verksamhet på Ersboda bad och gym och Navet.

Året började med att allt var inställt, men i slutet av januari kunde vi starta vintern 2020 kurs som blivit framskjuten pga av Corona restriktioner dock bara på Ersbodabadet och med nya pandemilagen som grund, som gjorde att vi fick omstrukturera och ha 4-5 bebisar/grupp (17 grupper, 72 deltagare) och minisimmet fick också anpassa deltagarantalet (3 grupper 17 deltagare). Navet, som drivs kommunalt, fick hålla helt stängt.

Vårens kurs (pandemilagen är kvar): Ersboda: 15 babysimsgrupper, 60 deltagare, 4 minsimgupper 16 deltagare. Navet ingen vuxenverksamhet.

Vi har valt att under rådande läge och för att följa alla regler och restriktioner, att bara ha en vuxen/barn med på baby- och minisimmet. Vilket många haft förståelse för, men saknat att få göra babysimmet tillsammans föräldrar och baby.

Pandemilagen försvinner men vi anpassar oss och kör inte fulla grupper under hösten då även mycket RS-virus i farten. (innan 8-12 deltagare/grupp)

Ersboda: Babysim 15 grupper 90 deltagare. 4 minsimgupper och 24 deltagare.

Navet: (större bassäng) 2 grupper och 24 deltagare, 1 minsimgupp 12 deltagare.

Vinterns kurs vi kör 8 deltagare/grupp. Ersboda 20 grupper 150 deltagare (några blandgrupper ny/forts). 4 minsimgupper 23 deltagare. Navet 2 grupper 24 deltagare, 1 minisimgupp, 12 deltagare.

Då många simhallar varit stängda under pandemin har trycket på att få gå baby-och minsim ökat väldigt mycket och vi har fått långa köer och även fler som fortsätter fler terminer. De som fortsatt längre har verkligen märkt vad det ger att simma/bada med sitt barn kontinuerligt.

Under nov/december utbildar sig Dan till babysiminstruktör och Marlene repeterar kursen. Maria JN går licenskurserna "Att leda paraverksamhet" och licenskurs "Att leda barn" och deltar under digitala simidrotts konferensen/Forum SSF och NSF och blir åter Licencerad tränare tom 251231.

Under januari -22 går Maria JN, Dan och Marlene licenskurs minisim.

Ledare i babysim under 2021 har varit Maria Johansson-Nyström, Marlene Stavbom och Dan har gjort praktik i slutet av året. Ledare i minisim under 2021 har varit Maria Johansson-Nyström och under hösten även Tova Nilsson.

# Utbildningar under 2021

13 ledare/tränare har gått Grundtränarutbildningen som arrangeras av SISU

6 ledare/tränare har gått Simidrottsledarutbildningen som arrangeras av Norrlands Simförbund.

2 ledare/tränare har gått Simlinjeinstruktörutbildningen som arrangeras av Norrlands Simförbund

## Simskola 2021, antal deltagare

| Termin       | Navet | vuxensim | minisim | Babysim | Ersboda | Vuxensim | minisim | babysim | Robertsfors | Totalt |
|--------------|-------|----------|---------|---------|---------|----------|---------|---------|-------------|--------|
| Vinter 20/21 |       |          |         |         |         |          | 17      | 72      |             | 89     |
| Vår          | 621   |          |         |         | 107     |          | 16      | 60      | 60          | 864    |
| Sommar 1     | 81    |          |         |         |         |          |         |         |             | 81     |
| Sommar 2     |       |          |         |         | 69      |          |         |         |             | 69     |
| Sommar 3     |       |          |         |         | 155     |          |         |         |             | 155    |
| Sommar 4     |       |          |         |         | 54      |          |         |         |             | 54     |
| Höst         | 620   | 31       | 12      | 24      | 196     | 4        | 24      | 90      | 59          | 1060   |
| Vinter 21/22 |       | 40       | 12      | 24      |         |          | 23      | 150     |             | 249    |
|              |       |          |         |         |         |          |         |         |             | 2621   |

## 2021 från sportchefen

Corona-pandemin fortsatte in på sitt andra år utan tecken på att avta. Året började med en total nedstängning av verksamheten (avstängningen startade i november 2020). I slutet av januari fick vi äntligen komma tillbaka till bassängerna och starta upp verksamheterna igen. Men under hela våren så var det enbart föreningslivet och skolorna som hade tillgång till Navet. Ingen allmänhet var tillåten, inte heller våra vuxna deltagare.

En ny pandemilag verkställdes och det påverkade antalet deltagare som kunde vara med i simskola genom att begränsa antalet personer som kunde finnas på en viss yta. I alla utrymmen skulle en person ha 10 kvadratmeter vilket begränsade hur många som fick delta i simskolan och gjorde att omklädningsrummen i stort ej kunde nyttjas. Tävlingar och läger var fortsatt inställda under våren, med några få undantag.

Fram emot sommaren avtog den senaste covid-19-vågen och mästerskaps-tävlingarna, i alla fall för de äldre kunde genomföras, dock med strikta covid-19-protokoll. JSM/SM gick i Halmstad, men de flesta av våra kvalade simmare valde att stå över tävlingen för

att satsa på SUM-SIM äldre i Kungsbacka, en speciell tävling som endast arrangerades under 2021. SUM-SIM Riks för de yngre simmarna ställdes tyvärr in. Triathlon hade en ganska normal tävlingssäsong, trots läget och för öppet vatten fanns det tävlingar under sommaren, även om de riktigt stora arrangemangen såsom Vansbro, ställdes in. Det beslutades att SM-veckan som skulle gå i Umeå 2022 skulle bli flyttad till 2023.

Hösten kom och det var fortsatta restriktioner som återigen begränsade antalet deltagare i simskolan. Men delar av pandemilagen togs bort under hösten och man fick återigen använda omklädningsrummen och allmänheten, samt våra vuxna deltagare, fick komma tillbaka. I oktober började även tävlingar komma igång igen och under senare delen av hösten så kunde de svenska mästerskapen (JSM/SM och SUM-SIM reg och riks) genomföras som planerat, dock utan publik. Vi kunde till och med arrangera vår första tävling på nästan 2 år med ett klubbmästerskap den 20 november.

Intresset för simskola var rekordstort och när våren 2022:s kurser släpptes bokades alla platser snabbt upp med långa köer till platserna. Det kändes som att pandemin var på väg att gå över och läget normaliseras.

Men då kom en ny, oerhört smittsam variant av covid-19 (omikron) som spred sig snabbt över världen och ställde till oreda i slutet av 2021 och början på 2022. Återigen kom nya restriktioner och tävlingar lades på is under första delen av 2022. Nu hoppas vi att detta var det sista rycket i denna pandemi och att efter två långa år så kommer vi att få köra vår verksamhet som vanligt, med tävlingar, läger och andra roligheter. Vi har massor av kul aktiviteter planerade och är redo att köra igång igen på riktigt. Vi lämnar ytterligare ett konstigt pandemi-år bakom oss och ser fram med tillförsikt på 2022.

## Tävlingsverksamheten

Umeå simsällskap har under året haft 175 aktiva simmare i träningsgrupperna Elit, A-E, Ungdomssimträning, Masters, Mellanmasters och Nybörjarmasters.

## Mästerskap

Klubben har varit representerade på följande mästerskap:

**Swim Open i Stockholm den 8–11 april:** På grund av pandemin så begränsades antalet deltagare uttagna till denna tävling. Det gjorde att vi enbart hade Felix Bengs-Stattin som deltog. Felix hade en bra tävling och var bara en placering från att bli uttagen till EM i Budapest.

**JSM/SM i Halmstad den 30 juni–4 juli:** Gellért Szábo var vår enda deltagare på detta mästerskap och han ställde upp på 50 fjärilsim individuellt, samt simmare 100 fjärilsim i ett extra lopp, med pers på båda lopp som resultat.

**SUM-SIM Riks äldre i Kungsbacka den 16–18 juli:** USS åkte till detta special insatta mästerskap med en stor trupp med 12 simmare ( Iyas Kalash, Agnes Gustafsson, Tyra Östberg, Henrik Lidström, Felix Luthman, Vilma Fagerström, Magnus Lindström, Victoria

Niska, Theo Ylipää, Emma Haglund och Johanna Ahlenius och Astrid Gustavsson.) Bäst lyckades Henrik Lidström som tog hem hela tre medaljer: På 200 meter och 800 meter frisim blev det silver, och på 400 meter frisim knep han ett brons.

Umeå simsällskap fick även med sig andra fina resultat. Magnus Lindström tog en fjärdeplats i 100 meter frisim, och en femteplats i 100 meter ryggsim.

Victoria Niska simmade starkt på tävlingen och tog en hel del nya personliga rekord. Det var en välbehövlig och rolig tävling.

**JSM/SM Stockholm den 24-28 november:** När de svenska junior- och seniormästerskapen i simning avgjordes på Eriksdalsbadet i Stockholm fanns Umeå Simsällskap på plats med en rekordstor trupp - som omfattade 16 egna simmare och tre stycken inlånade simmare med som var med i samverkanslag i lagkapp. Alla 19 simmare bor och tränar i Umeå, de flesta är från NIU i simning på Maja Beskowskolan.

Deltagare: Tindra Norling, Felix Bengs-Stattin, Maja Byström, Henrik Lidström, Gellert Szabo, Alexander Rydefjord (SK Ägir), Klara Lindqvist (Luleå SS), Randi Arnesen (Luleå SS), Emma Haglund, Johanna Alenius, Julia Hennig, Magnus Lindström, Iyas Kalash, Theo Ylipää, Felix Luthman, Rebecka Ekelund, Lovisa Nyman, Elin Malmbeck och Nea Hjortsberg.

Många goda resultat och rejäla sänkningar av personliga rekord noterades under SM-dagarna.

Bästa placeringar i Junior-SM: Nea Hjortsberg blev sexa på 50 meter ryggsim och Felix Bengs-Stattin tog en sjundeplats på 50 frisim.

Tidsputsning: Henrik Lidström "persade" med hela sex sekunder när han kom in på en 13:e plats på 400 frisim.

Lagkapp: Juniorherrarna simmade starkt och nådde sjätte plats på 4x50 frisim, det var endast 25 hundra delar från bronsmedaljen. I laget simmade Iyas Kalash, Felix Bengs-Stattin, Magnus Lindström och Theo Ylipää.

Stora SM: 23-åriga Julia Hennig lyckades bäst med nionde plats på 800 frisim och en femte plats i B-finalen på 200 frisim (totalt en 13:e placering). På 50 rygg blev det B-final och total 14:e plats för Nea Hjortsberg

Lagkapp: Samverkanslaget med Klara Lindqvist och Randi Arendsen från Luleå SS tillsammans med Julia Hennig och Lovisa Nyman från Umeå SS lyckades bäst på 4x200 frisim där det blev tionde plats.

Det var ett mycket lyckat mästerskap för den unga truppen och klubben hamnade på en 26:e plats i poängstriden på JSM.

**Sum-Sim Reg Sundsvall den 13-14 november** USS åkte till SUM-Sim reg med en ganska stor trupp med simmare. Väl på plats simmade många bra och klubben fick med tre simmare till Riksfinal, samt en reserv. Elin Malmbeck kom med på 800 fr och som

reserv på 100 frisim. Jackson Storm kvalade in sig på 100 fjärilsim och 100 frisim. Victoria Niska kom med på 50 ryggsim och Johan Delbring är reserv på 20 bröstsim.

**Sum-Sim Riks Stockholm den 10–12 december** Elin Malmbeck, Victoria Niska, Jackson Storm och Johan Dellbring (reserv) hade kvalat in sig till detta mästerskap. Jackson fick en 15:e plats på 100 fjärilsim och en 13:e plats på 100 frisim. Victoria Niska hamnade på en 15:e plats på 50 ryggsim. Elin Malmbeck tog en 13:e plats på 800 frisim och en 16:e plats på 100 frisim. Johan Dellbring fick tyvärr ingen plats i finalen men simmade ett extra lopp på 100 bröstsim och fick ett nytt pers.

## Övriga simtävlingar

| Tävling                   | Antal Deltagare |
|---------------------------|-----------------|
| • Vågspelen i Skellefteå  | 56              |
| • Pendelsimmet i Luleå    | 46              |
| • SUM-SIM reg i Sundsvall | 26              |
| • Höstsimiaden i Piteå    | 31              |
| • NM i Härnösand          | 30              |

## Egna arrangemang och tävlingar

Vår vanliga tradition att köra 100x100 i början på januari kom av sig då Navet var stängt och verksamheten låg nere. Några tappra simmare genomförde 100x100 ändå i IKSUs bassäng som fortfarande var öppen.

Trots att läget har varit svårt har vi kört temporärrace och mikrotävlingar då våra vanliga tävlingar har utgått. Klubbmästerskapen var det enda arrangemang som kunde genomföras som planerat.

Tävlingar som vi har arrangerat är:

| <b>Tävling:</b>   | <b>Datum:</b> | <b>Antal deltagare:</b> |
|-------------------|---------------|-------------------------|
| • Temporärrace 1  | 11/4          | 29                      |
| • Temporärrace 2  | 18/4          | 31                      |
| • Mikrotävling 1  | 5/6           | 57                      |
| • Mikrotävling 2  | 11/9          | 51                      |
| • Mikrotävling 3  | 7/11          | 11                      |
| • Klubbmästerskap | 20/11         | 96                      |
| • Nybörjartävling | 27/11         | 34                      |

## Workshop i mental träning

Rebecka Ekelund, Ph.D. student i sportpsykologi och tränare för elit grupperna höll en uppskattad workshop för våra äldre simmare tillsammans med kollegan Axel

Brännström. Elit 1 och 2, samt A och B-gruppen var inbjudna till var sitt tillfälle i november.

## Swim of Hope 2021

Söndag 7 november genomfördes årets Swim of Hope, vilket var en härlig tillställning som samlade i princip alla i träningsverksamheten, från yngsta grupp upp till Masters.

Precis som förra året blev det ett lite enklare arrangemang som genomfördes utan publik och utan utklädning samt med en digital insamling där 100 procent av medlen gick direkt till Barncancerfonden. 8450 kr lyckades vi samla in i år till Barncancerfonden.

## Andra typer av tävlingar

Det var sparsamt med övriga tävlingar under året, men på årets sista dag deltog i alla fall ett antal USS:are i det årliga Sylvesterloppet som startade vid Väven på nyårsaftonen och bjöd på traditionsenlig munk vid målgång.

## Träningsverksamheten

Det finns följande grupper i träningsverksamheten: Elit 1 (NIU simmare), Elit 2 (övriga elitsimmare), Elit tri (NIU triathlon och övriga triathleter), A, B, C, D och E gruppen. Samtliga grupper tränar och tävlar i simning.

Utöver de grupper som har som inriktning att prestera bra på tävlingar finns även två grupper, Ungdomssim 1 och 2 som riktar sig till simmare som gärna vill träna för att det är kul och för att träffa kompisar. Här finns inga krav på prestation utan de aktiva tränar och har roligt. Vi fångar upp de simmare som annars skulle sluta när kraven blir för stora och erbjuder dem en chans att fortsätta hålla på och kunna utvecklas på sitt sätt. Självklart får simmarna tävla om de vill men det är inget krav.

Dessutom har föreningen en X-grupp som innebär att simmarna kan fortsätta att träna med sin nuvarande tävlingsgrupp men på en lägre nivå. Deltagarna tränar en till tre gånger per vecka med ett rabatterat pris och kan fortsätta att hålla kontakten med sina kompisar. Deltagarna får även åka med på en del tävlingar om de vill. Detta är ett bra alternativ för dem som till exempel är skadad eller, under en period inte är så motiverade.

## Tränare

Under året har vi haft följande tränare: Camilla Johansson-Sponseller (Elit/A), Simon Andersson (Elit/A), Mories Nettelmann (Elit, A), Lovisa Nyman (Elit), Rebecka Ekelund (Elit), Anton Kallio (Elit, A, B, C vuxensim), Linnea Öhlund (A/B), Martin Lindvall (B/C/D/E, ungdomsim 1), Felix Bengs-Stattin (A, nybörjarmasters), Iyas Kalash (A), Hedda Ferm (C/D), Tindra Norling (C/D, nybörjarmasters), Emelie Olin (D/E), Astrid Gustavsson

(mellanmasters/B/C), Linn Thomessen (E), Axel Andersson (C), Maja Franzen (vuxensim), Iza Törnroos, Lovisa Lindh (ungdomsim 1)

## Lägerverksamheten

**Läger i Vännäs:** I vecka 31 hade vi två läger i Vännäs. Måndag 2 augusti till fredag 6 augusti deltog 16 simmare från Elit-, A- och B-gruppen, och fredag 6 augusti till söndag 8 augusti deltog 19 simmare från C- och D-gruppen.

Detta var roliga läger som förutom mycket träning också innehöll olika typer av lagtävlingar.

**Dagläger 1:** I vecka 32 hade vi ett roligt dagläger på Umelagun med simmare från Medleygruppen och E-gruppen. 11 simmare var med på det här daglägret, då vi förutom simträning gjorde roliga lekar och lagtävlingar på Nydalaområdet.

**Dagläger 2:** I vecka 33 hade vi ett till dagläger, den här gången på Ersboda med 8 simmare från Hajen och Teknik. Varje dag hade barnen landträning i idrottshallen, simträning inomhus samt lekar utomhus.

### SUM-SIM läger Umeå den 23-24 oktober

Umeå SS tillsammans med Maja Beskow elitidrottsgymnasium arrangerade ett läger för simmare i SUM-SIM åldrarna i Norrland. 20 platser fanns men efter två sena avbokningar blev det 18 simmare från 5 klubbar (Umeå SS, IKSU, SK Ägir, Luleå SS och Skellefteå SK). Tränare var Camilla Johansson-Sponseller, Anton Kallio och Tomas Seco från Umeå simsällskap. Det var tre simpass och ett landträningsspass. Simmarna fick även information om NIU i simning och triathlon, samt fick en rundvandring på Maja Beskowskolan. Som kul aktivitet var man på Megazone och körde Prison Island. Ett uppskattat och roligt läger.

## Masterssimning

Masterssimningen i USS har på grund av pandemin inte haft några tävlingar att åka på. Året började dessutom med att alla vuxna simmare var portade från Navet på grund av restriktioner. Det var först i början av sommaren som restriktionerna lättades och vuxna simmare fick tillträde igen. En del av masterssimmarna tränade därför på IKSU under vintern och våren.

Simmar från mastersgrupperna deltog även i gemensamma aktiviteter som Swim of Hope och Camilla åkte iväg på Masters-SM i öppet vatten (se mer under öppet vatten).

# Parasimning

Vi har under året haft ett flertal parasimmare som deltagit i den ordinarie verksamheten. I år hade vi inga representanter på tävlingar, men hoppas att några av våra parasimmare vågar ta steget framöver.

# Vattenpolo

Det har varit 32 vattenpolospelare under 2021 i nybörjarvattenpolo och fortsättningsgruppen. Ledare har varit Amalia Winberg, Adina Sundberg och Hedda Ferm. Tyvärr har det inte varit några vattenpolo-turneringar som USS har kunnat delta på under 2021.

Fortsättningsgruppen har tränat två gånger i veckan på tisdagar och torsdagar. Nybörjargruppen har tränat en gång i veckan på söndagar.

Efter det lyckade projektet ifjol tillsammans med Svenska simförbundet så bestämde vi att söka medel från Umeå kommun för att genomföra en liknande satsning även sommaren 2021. Projektet beviljades och under 3 veckor välkomnade vi 270 deltagare som var med och spelade vattenpolo på Umelagun under juli månad. Ledare var Emilia Sponseller, Hedda Ferm, Ektoras Lanot, Jonathan Otten och Oliver Persson. Detta ledde i sin tur till en välfylld vattenpolo nybörjargrupp till hösten.

# Simhopp

Simhopp är en helt ny del av vår verksamhet som precis dragit igång 2022 med sina första träningar med Jakob Meeker som simhoppstränare.

Simhoppsverksamheten startade med ett prova på-tillfälle i december 2021 och nu är det regelbundna träningarna igång på lördagar 2022. Det har varit ett mycket stort intresse och det är över 20 simhoppare anmäla under våren 2021.

# Öppet vatten

Öppet vatten-säsongen 2021 präglades av en hel del träningar men desto färre tävlingar. Den gemensamma verksamheten var lite mera blygsam i år med de aktiva spridda på olika intressen såsom swimrun och triathlon. I Nydalasjön fick vi tillstånd av kommunen att placera ut större, tydligare bojar att användas vid träning och träningstävlingar.

Vansbrosimningen hade planerat separat elittävling i augusti men som med som mycket annat under pandemin fick den ställas in, i likhet med övriga lopp i Vansbro. Vad som däremot blev av var SM i öppet vatten och långloppet Vidösternsimmet, som tyvärr

arrangerades samma helg, och dessutom krockade med hemmatävlingen Umeriver Swimrun.

Vid resan till Playitas under sommaren simrades det också öppet vatten och där bjöds det på spännande simning i starka strömmar.

## Tävlingar i öppet vatten

**Öppet vatten-SM** arrangerades i år i Stockholm i samband med Riddarfjärdssimningen. Där deltog Alva Gustavsson i yngsta SUM-SIM-klassen på 2,5 km med en fin insats och en sjätteplats. Henrik Lidström deltog som junior i JSM på 5 km och simmade mycket bra med en tredjeplats, endast 2 sekunder från guld. Henrik var även 5:a på SM.

I Masters-SM på 2,5 km deltog Johan Sundqvist (inlånad från Härnösand) och Camilla Johansson-Sponseller, båda blev tvåor totalt bland herrar respektive damer och tog SM-guld i sina åldersklasser. Slutligen så deltog alla fyra i lagkappen på 4 x 1250 m där de kom femma på SM.

Samma helg arrangerades också Sverige längsta öppet vatten-lopp, **Vidösternsimmet** i Värnamo. Med sina 21+ km är sträckan i sig en utmaning och i år var det dessutom stark vind och höga vågor som gjorde det extra tufft. Deltog från USS gjorde Astrid Gustavsson för första gången och Adrian Bengtson för andra gången. Båda tog varsin fin silverplats i dam- respektive herrklassen.

Slutligen arrangerade vi även en liten upplaga av **Umeälvsimmet** mot slutet av sommaren. 19 personer deltog i loppet. Alva Gustavsson och Tim Danielsson vann ungdomsklasserna medan Astrid Gustavsson och Henrik Lidström vann dam- och herrklasserna.

## Arrangemang

Som nämndes ovan arrangerade vi Umeälvsimmet, i en bantad version likt 2020. Tävlningen gick i sin tolfte upplaga och det var tredje året som USS stod för hela arrangemanget själva.

## Kursverksamhet

Då swimrun ökat i intresse under 2020 lade vi till swimrun som del av öppet vatten-kursen i år. Årets öppet vatten-kurs blev dock till slut bara en kursdeltagare, men som fick en uppskattad och personlig kurs med Adrian Bengtson som ledare.

# Triathlon

Triathlon är en sport som passar utmärkt för både motionären, som tycker om allsidig träning, och för den topptränade elitidrottaren. Detta gör att alla, oavsett nivå, är välkommen att träna och tävla med oss i Umeå simsällskap. Fokus är att lägga grund för långsiktiga prestationer samt att träningen ska ske skadeförebyggande. Triathlon som sport är, genom sin variation, en rolig idrott för barn och ungdomar.

Tränare för triathlonsektionen är Tomas Seco. Han är även ansvarig lärare/tränare för NIU i triathlon. Han har en gedigen utbildning och mycket erfarenhet inom triathlon. Han är även kopplad till Svenska Triathlonförbundet och verkar för ungdomar i sporten. Simon Andersson och Camilla Johansson-Sponseller har haft en del av simträningen för ungdomsgruppen.

Under 2021 genomfördes i stort sett de planerade triathlontävlingarna under sommaren och ett antal av våra triathleter deltog i Svenska triathloncupen där Kristina Vestman tog bronsmedalj totalt sett i ungdomsklassen.

Tomas skriver om säsongen: *2021 har varit premiärsäsong för det här gänget. Ni har utvecklats otroligt mycket under tävlingssäsongen och tagit med er nya lärdomar från varje tävling. Det har varit så lärorikt för oss alla.*

*Ni är en fantastisk grupp, ni har visat ett jättefint teamwork, sportmanship och har stöttat varandra på ett imponerande sätt. Stämningen i gruppen är så bra tack vare er. Jag är väldigt stolt över att jag får vara en del av den här fantastiska gruppen. Tack ska ni ha!*

*Grymt bra jobbat i år Sandra, Alice, Elena, Vincent, Jakob, Robin, Arvid, Tyra, Agnes och Kristina! Var stolta över era prestationer!*

# Swimrun

Swimrun har verkligen kommit för att stanna, både som träningsform och tävlingsform. USS har inte någon egen organiserad swimrun-verksamhet utan träningar och deltagande i arrangemang och tävlingar sker ofta tillsammans med övriga swimrun-intresserade i stan.

I sommar utökades träningstävlingarna i triathlon vid Holmsjön, som genomförs på onsdagar under sommaren, även med en swimrun-bana där USS:are deltog flitigt. Vid arrangemanget Ulvöswimrunfun utanför Örnsköldsvik deltog också ett halvdussin USS:are. Slutligen så var det också ett stort antal simmare med i Umeriver Swimrun, tävlingen i Umeälven, där det var bekanta namn på prispallen i samtliga klasser.

Vi kommer framöver att integrera swimrun mer med vår öppen vatten-sektion då det är en naturlig överlappning mellan verksamheterna.

# Skiswim

Mest som en kul grej hittade Adrian Bengtson på den nya sporten **skiswim**, vilket gav en del medial uppmärksamhet. Tanken var att utnyttja det faktum att konstsnöspåret på Nydala ofta ligger kvar så pass länge att isen hinner gå i Nydalasjön. Detta öppnar upp för en mycket kort säsong av den nya sporten skiswim: kombinationen av längdskidåkning och öppet vatten-simning.

Adrian fick sällskap av Christer Granström vid premiären av sporten, där de åkte skidor iförda våtdräkter i cirka 40 minuter och sedan gick ner till sjön för en kortare simtur i det iskalla vattnet, där även Junko Sano Janze och Cecilia Lindqvist dök upp och simmade. Allting skedde under bevakning av VK som gjorde ett stort reportage om detta i tidningen.

## Antidoping-projektet

Under 2020 så startade ett antidoping projekt som avslutats under 2021. Projektet är ett två-årigt Erasmus plus projekt som syftar till att undersöka attityder kring doping, samt att informera och utbilda simmare kring doping för att minska förekomsten av fusk. Det är ett samarbete mellan Bulgarien, Portugal, Grekland, Turkiet, Spanien, Irland och Sverige.

Från Sverige i detta projekt finns Camilla Johansson-Sponseller, sportchef Umeå simsällskap, Thomas Wallberg från RF-SISU och Su Oltner från SSF. Under projektets gång (som började i januari 2020 och ska avslutas sista december 2021) har man samlat in enkäter från simmare i dessa länder kring deras attityder och man har utvecklat en utbildningsmodul för att informera simmar i detta viktiga ämne.

Nästa steg var att utbildar ambassadörer som i sin tur skulle att sprida informationen vidare till de aktiva. Våra två ambassadörer var Astrid Gustafsson och Gellert Szabo från Umeå simsällskap. I Sveriges fall har man valt att gå vidare med utbildningen "Ren vinnare" som är en webbaserad utbildning utvecklat av RF och Anti-doping Sverige. Läs mer här: <https://www.antidoping.se/utbildningfakta/Utbildning/Renvinnare>

För att sprida denna information och utbildning har man genomfört två stycken "events". Det första var under SUM-SIM Riks/JSM äldre i Kungsbacka där vår antidoping ambassadör Astrid Gustafsson hjälpte ca 50 simmare gå utbildningen. En utlottning skedde under detta event hos dem som gick genom utbildningen där en manlig och en kvinnlig vinnare fick var sin Arena tävlingsdräkt.

Under Umeå simsällskaps KM mellan passen genomfördes ytterligare ett event där båda ambassadörer för projektet var med, Astrid Gustafsson och Gellert Szabo. Ca 45 simmare från USS var med på detta event där man fick höra på en föreläsning från WADAs representant i Umeå och se hur en dopingkontroll går till, samt fick en mycket god lunch.

I december var det dags för slutkonferens i Sofia, Bulgarien för att avsluta projektet och dela med sig sina respektive erfarenheter i de olika länderna. Representanter från Sverige var Astrid Gustafsson, Gellert Szabo, Adrian Bengtson och Martin Lindvall.

# Idrott och utbildning

## Umeå Elitidrottsgymnasium

Umeå Elitidrottsgymnasium håller till på Maja Beskowskolan i Umeå. Umeå Elitidrottsgymnasium strävar efter att erbjuda Sveriges bästa elitidrottsutbildning. Här delar specialidrottslärare, ämneslärare och alla idrottselever samma våning vilket skapar en unik miljö och fantastiskt bra möjligheter för att kunna erbjuda eleverna en elitidrottsutbildning av högsta kvalitet.

Att dela arbetsrum och vara så nära idrottselever är något som specialidrottslärarna för NIU-simning och NIU-triathlon uppskattar väldigt mycket då de har ett nära samarbete tillsammans. NIU-lektionerna bedrivs på Navet, skolans gym eller inne på Nolia (friidrottshallen) Båda

NIU-utbildningarna har ett avtal med Umeå simsällskap som innebär att eleverna får träna tillsammans med oss.

## NIU-triathlon

Fyra nya elever började det nya läsåret 2021–2022 på NIU triathlon: Sandra Trigell, Elena Henze, Alice Nyström, Selma Westman. Triathleter går i samma klasser tillsammans med andra idrottselever. Att eleverna går i samma klass, läser samma ämnen och tränar tillsammans med Umeå simsällskap eller Stöcke Triathlon är något unikt och väldigt speciellt med många fördelar. Det skapas mycket gemenskap bland dessa ungdomar. Dessutom blir utbildningen och träningen mycket roligare!

Totalt är det 13 elever som går NIU-triathlon på Umeå Elitidrottsgymnasium. Rekryteringen inför nästa läsår 2022 är klar och 4 nya elever har blivit uttagna till NIU-triathlon.

På grund av den pågående pandemin blev det under 2021 inget läger genomfört. Däremot kunde de flesta av sommarens tävlingar genomföras. Se ovan under triathlon för mer om tävlingarna.

## NIU-simning

Hösten 2021 startade skolterminen med sex sistaårselever (Maja Byström, Iyas Kalash, Agnes Gustavsson, Johanna Ahlenius, Emma Haglund och Tindra Norling) som tillsammans med fyra årskurs två-elever (Theo Ylipää, Nea Hjortsberg, Magnus Lindström och Felix Luthman) samt fyra nya årskurs ett-elever (Klara Lindqvist, Ransi

Arnesen, Alexander Rydefjord, Victoria Niska, Johan Dellbring och Elin Malmbeck ökade på antalet simmare på NIU simning till 16 stycken.

På grund av corona kunde vi inte närvara på NIU-mästerskapen.

Inför höstterminen 2021 så blev det ett tränarbyte då NIU tränare och specialidrottslärare Simon Andersson valde att gå vidare till ett annat jobb. Sportchef Camilla Johansson-Sponseller gick in som vikarie och senare på hösten anställdes Mories Nettelmann som ny NIU ansvarig i simning.

Vi lyckades arrangera ett Sum-Sim läger, med 20 deltagare, som finansierades av Norrlands simförbund och Umeå elitidrottsgymnasium. Intresset för att gå på NIU simning är högt och nivån på de sökande är även den väldigt hög.

Inför läsåret med start 2022 var det 9 sökande som gjorde uttagningar under december månad.

## Riksidrottsuniversitet

Förutom NIU och samarbetet med Umeå elitidrottsgymnasium bedrivs även ett samarbete med Umeå universitet som är ett av tre riksidrottsuniversitet (RIU) i landet. Där kan elitidrottare skriva på ett elitidrottsavtal för att underlätta en elitidrottssatsning, samt ta del av ett prestations team för att kunna maximera prestation. Just nu har vi två idrottare som har skrivit på ett elitidrottsavtal och tränar med Umeå simsällskap.

## Tävlingssektionen

Klubben har även detta speciella år lyckats arrangera några mindre tävlingar. Tre temporärrace och en mikrotävling under våren samt två mikrotävlingar under hösten. Dessa har fått köras på ett fåtal banor och med framförallt USS-simmare. I augusti anordnades Umeälvsimmet i en mindre upplaga och i november arrangerades klubbmästerskap med tillhörande generationslagkamp och middag.

Trots alla restriktioner har vi alltså lyckats arrangera en del tävlingar. Till alla som ställt upp och hjälpt till vill tävlingssektionen rikta ett stort TACK!

I maj höll Svenska Simförbundet en funktionärsutbildning för öppet vatten där några USS:are deltog. På hösten hölls en tävlingsfunktionärsutbildning där det utbildades ett flertal nya funktionärer. TOPPEN! Dock är behovet av både distrikts- och tävlingsfunktionärer fortfarande stort.

## Livbojen

Livbojen, ansvarar för servering och försäljning av simutrustning under tävlingar och andra arrangemang samt service till funktionärer och övriga volontärer. Under 2021 präglades det mesta av pandemin och inga tävlingar med publik genomfördes. Det enda

arrangemang där Livbojen deltog var KM i december. Då serverades fika och utrustning från klubben sponsor Tyr såldes. Livbojen ser fram emot nya uppdrag när vi åter kan samlas i gemenskapen i simhallen.

## Ersboda Bad & Gym

Stadsdelen Ersboda är beläget 6 km för Umeå centrum med ca 10. 000 invånare.

Umeå simsällskap driver badet och hyr lokalerna av Bostaden. I anläggningen finns även ett gym som drivs av det privata företaget Tenton.

### Fast personal under året

- Marlene Stavbom, 100%, driftansvarig badmästare
- Marie Bergqvist 50% badvärd
- Stefan Strandberg 50% badvärd från Maj 2021
- Dan Marques 25 % badvärd

4 st timanställda för extra jobb kvällar och helger och lov

1 St praktikanter från gymnasiet 3 veckors period

### Verksamheten, uthyrningar under året

På Ersbodabadet har vi dagtid uthyrningar och babysim. Olika grupper som hyr för att rörelseglädje, träning och vattenvana. Anläggningen är handikappanpassad och vattnet håller en bra temperatur om man har besvär som ev vis reumatiska sjukdomar.

Det är en trivsamt anläggning med gemytlig stämning. och många stamkunder.

Skolor, föreningar och grupper som hyr hos oss:

- Ersboda Behandlingshem
- Assistansbolaget Aktiv Assistans
- Röda korsets ungdomsförbund
- Ystarvägens stödboende
- Tenton (vattenträning)
- Vän i Umeå
- Ersdungens skola
- Tenton (vattenträning 5 pass/v

. Voxanna klangbad

Vi har även i liten skala haft privata lektioner främst till icke simkunniga vuxna med stor rädsla för vatten.

Ca 16 timmar per vecka är det öppet för allmänheten. Då kan dom komma och bada för att få vattenvana och även ta simmärken.

## Ersboda under pandemin

Året startade med permitteringar helt eller delvis under Januari.

Från v 14 stängde vi för allmänhetens bad och försökte att hitta alternativa lösningar för att kunna erbjuda bad så säkert som möjligt. Vattenvana och simkunnighet är så pass viktigt att vi har gjort allt vi kunnat för att kunna erbjuda aktiviteter men som då såklart är så pass säkra att det går att genomföra med hänsyn till pandemin och inte öka smittspridningen.

Vi tog under den tiden vi hade stängt för allmänheten emot bokade grupper poolpartyn/kalas mestadels kvällar och helger. På så sett så hade vi koll på hur många som badade åt gången. De som i vanliga fall umgås ex en familj, en skolklass etc. Det fungerade jättebra och var väldigt uppskattat.

Kvällstid och sommartid även på dagtid bedrivs det simskola här på Ersboda. Simskola har pågått måndag till torsdag samt söndagar. Baby-/minisim har genomförts dagtid tisdag, onsdag, torsdag och lördag.

Vi har varit noga att anpassa verksamheten och följt råd, restriktioner och lagar kring att bromsa smittspridningen av corona. Bl.a ökad städfrekvens med anpassade medel som tar död på virus.

V 44 så öppnade vi upp för allmänhetens bad igen men med ett digitalt bokningssystem. Det har fungerat väldigt bra, då kommer det inte fler än de som vi väljer som Max antal så det ska vara säkert att bada med hänsyn till covid.

Förutom simskola så är baby och minisim våran största verksamhet på Ersboda. Ca 20 grupper i veckan och 3 st på Navet. Barn i åldrarna 3 mån-4 år. När pandemin slog som hårdast begränsade vi till 4 deltagare per grupp. Ord 8 st. På babysim lär sig barnen samhörighet, social träning och motorisk utveckling. ... Barn upplever vatten med alla sina sinnen. De klarar att röra sig på sätt som dem inte ännu klarar på land och får därför möjlighet att utveckla sin motorik. I vattnet utvecklas barnens muskler på ett fördelaktigt sätt.

Samarbete med andra

Umeå kommun, Föreningsbyrån.

Under sommarlov, höstlov och jullov sökte vi stöd av Föreningsbyrån och blev beviljade bidrag så att barn 6-15 år bada gratis, barnen hade enormt roligt och får den livsviktiga vattenvanan. Dom som har velat har även fått träna livräddning och tagit simmärken. Bilden är från jullovet när simhallen är rustad för baddisco.

#### Bostaden och Ersboda kyrka

Vid våran centrum aktivitet så sponsrade Bostaden oss med inköp av fika. Vi från USS och Kyrkan stod ute och bjöd på fika och informerade och svarade på frågor angående våran verksamhet.

Vi anordnade ett luciatåg tillsammans med Tenton och lussade för kunder, mycket uppskattat.

Tenton hyr simhallen 5 tillfällen per vecka för ledarledd vattenträning till deras kunder.

Vi kunde tillsammans med Tenton

hitta en bra lösning för att kunna bedriva våran populära sommarsimskola. Vi kunde låna deras gruppträningslokal som omklädningsrum under sommarperioden

Personalen har deltagit i följande utbildningar under det gångna året.

- Instruktor Hjärt lungräddning
- Hjärtlungräddningskurs med hjärtstartare
- Licenskurs minisimsinstruktör (jan-22)
- Diverse kortare utbildningsfilmer via dator, ex youtube och unionen

Babysimsinstruktörs utbildning i Helsingborg (datum)

Marlene och Dan tillsammans med Lena Andersson-Stenquist utbildare och författare av boken " babysim"

Vi passade även på att göra studiebesök på simhallar i Stockholm under den resan.

Driften av vattenrening utförs av Umeå kommun på uppdrag av Bostaden (som hyr ut lokalerna). Umeå simsällskap backspolar sandfilter, rengör pumpfilter och tar dagliga vattenprover och har ansvar för att rengöring av bassängerna utförs enligt gällande rutiner.

## Navet

Sedan hösten 2016 har klubben bedrivit träningsverksamhet i Navets simanläggning. Efter en del inkörningsproblem med bland annat luftkvalitén har nu många av problemen rättats till.

Umeå simsällskaps sportchef har haft regelbundna träffar med badanläggningens ansvariga för att lyfta aktuella frågor och förbättra samarbetet.

Under dessa två mycket annorlunda år har vi samarbetat med Navet för att säkerställa att vi kan ha igång vår verksamhet så mycket som möjligt. Restriktioner och förhållningsregler har ändrats gång på gång och både vi och Navet har fått se planer ändras med kort varsel.

## **Klubben i media**

Föreningen har syns och hörts i media ett antal gånger under året, både från deltagande i tävlingar och arrangemang till udda påhitt som skiswim.

## **Sociala medier**

Vi försöker fortsatt hålla en bra närvaro i sociala medier, under hösten startades ett Instagram för USS Elit NIU som flitigt postat rapporter om träningar med mera. På Facebook brukar tävlingar och läggerrapporter postas löpande så att intresserade, inte minst föräldrar, kan känna sig delaktiga.

## **Avslutning**

Nu ser vi fram emot ett år där vi lägger pandemin bakom oss och siktar framåt. Vi behöver komma igång med tävlingar på hemmaplan och inte minst förbereda oss för det stora projektet att arrangera SM sommaren 2023!