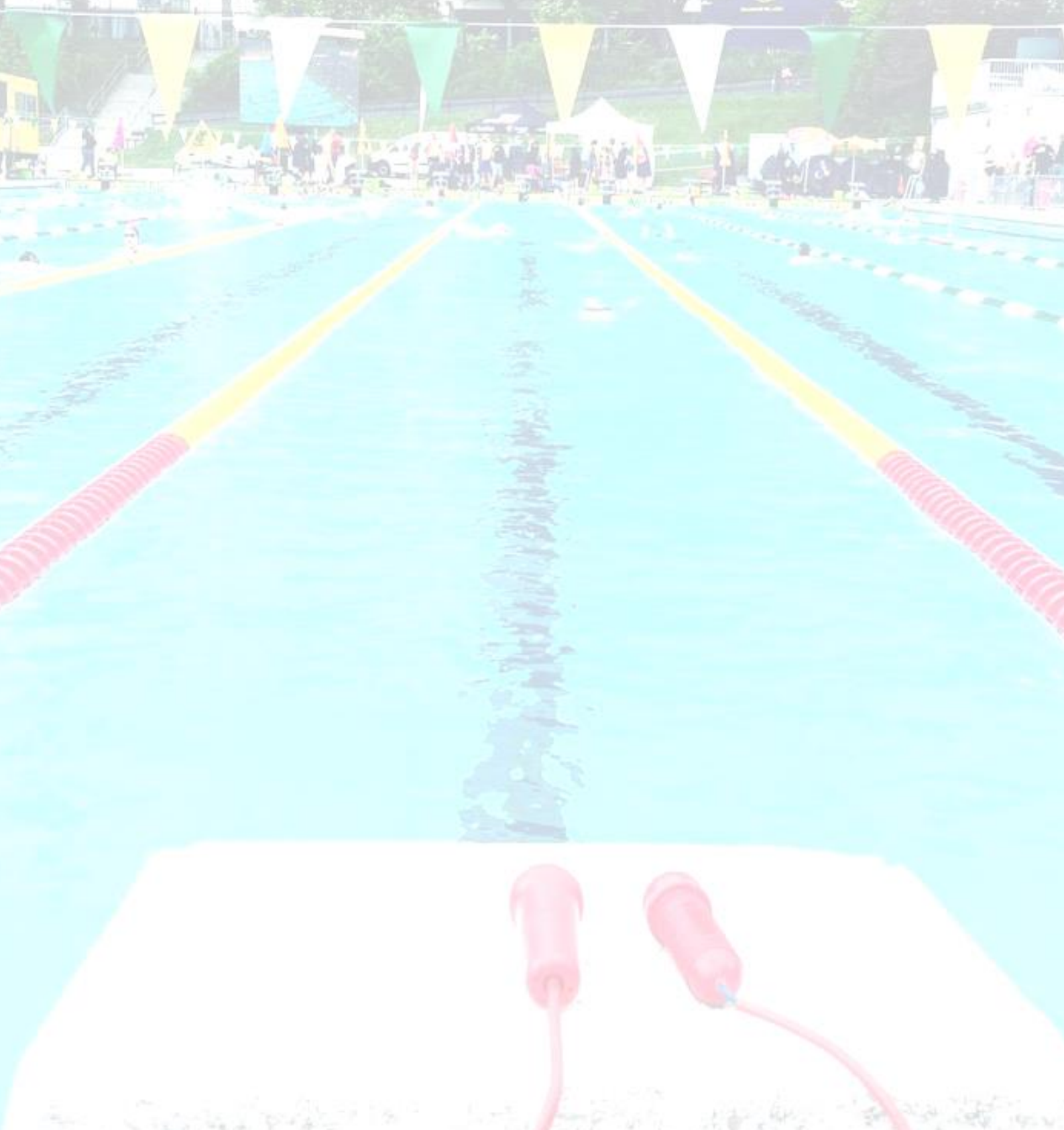


Karlskoga Simförening

JULI - DECEMBER 2019



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

Advokatfirman Lyxell Florenius KB.....	04
Ahås Vassröjning & Sjögrävning AB.....	15
Arena Reklam.....	24

B

Bofors Test Center.....	24
Bäckmans Rör.....	07

D

Degerfors Laboratorium.....	19
-----------------------------	----

E

Etab Data AB.....	09
-------------------	----

H

Happy Homes.....	09
Hebab.....	17

I

Intersport.....	04
ICA Maxi Karlskoga.....	07

K

Karlskoga Energi & Miljö AB.....	24
Karlskoga Folkhögskola.....	16
Karlskoga Isolerings AB.....	15
KSM-TIAB.....	20

L

Lekia Babya Karlskoga.....	22
----------------------------	----

M

MA Fastigheter i Karlskoga AB.....	19
MABI Hyrbilar.....	15

O

Ove P i Karlskoga.....	11
------------------------	----

P

Pizzeria Amadeus.....	07
-----------------------	----

S

Ställning.se.....	14
Söderbergs Åkeri.....	06

LXELL
FLORENIUS

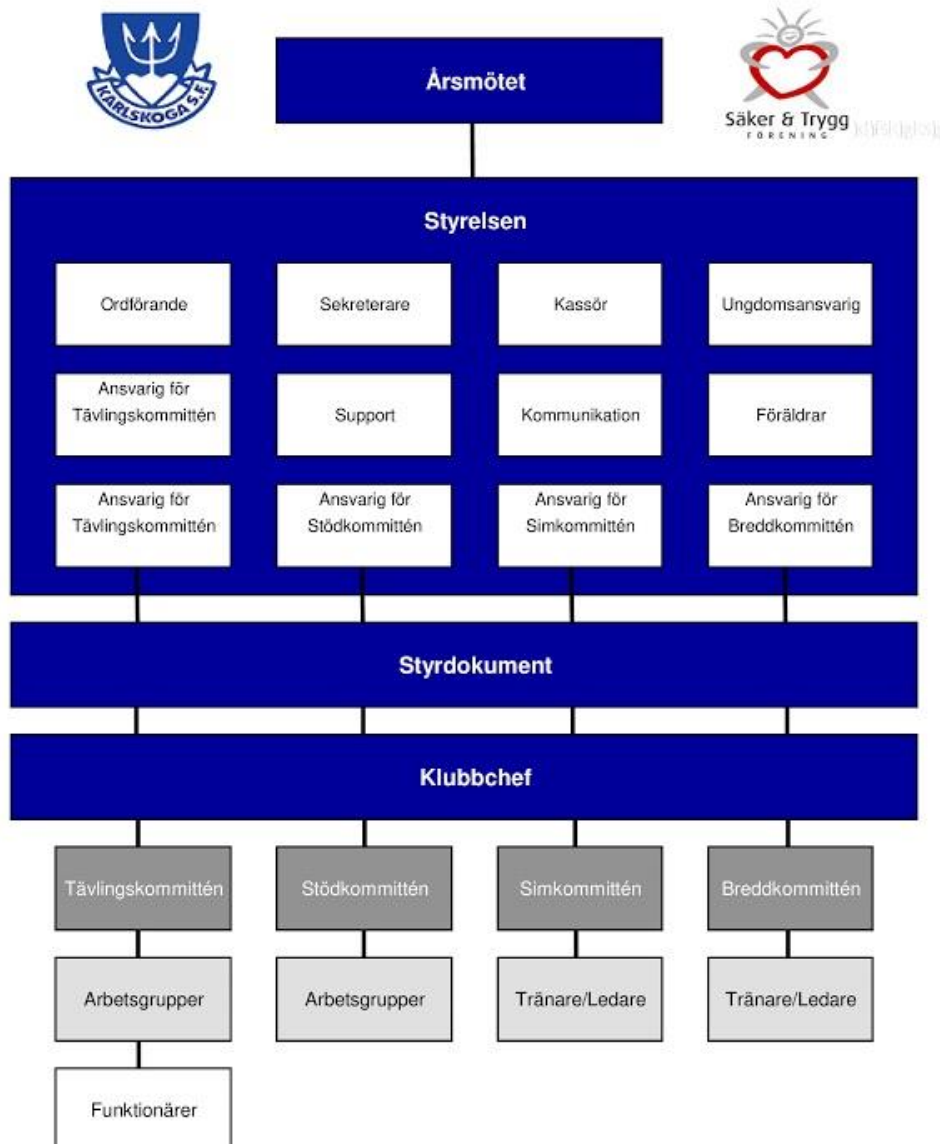
 **INTERSPORT®**

STYRELSEN

Vår styrelse består utav Ingrid Walbye Sletvold (Ordförande), Anna Heinemann, Fredrik Svanberg, Johannes Carpenter, Karolina Höglander och Mathias Landin och Ulf Högqvist. 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.

Eventuella frågor till Styrelsen ställs via mail till styrelsen@karlskogasf.se.



UNGDOMSSTYRELSEN

I Karlskoga Simförening har vi en ungdomsstyrelse som jobbar för att alla ungdomar ska känna sig trygga i föreningen, både som tränare och som simmare. De jobbar också för att alla ska få sina röster hörda!

De anordnar också olika aktiviteter för ungdomarna under året, i vintras var de exempelvis iväg till Säfsen och åkte skidor innan säsongen drog igång, ett perfekt sätt att starta igång ett nytt år och en ny säsong. I höstas har de även anordnat en läskig men spännande spökvandring. Alla aktiviteterna uppskattas jättemycket, både av simmare, tränar och föräldrar!

SÖDERBERGS ÅKERI
KARLSKOGA

0586-386 62

www.soderbergsakeri-karlskoga.se

BÄCKMANS
RÖR AB

Industriinstallationer

KARLSKOGA
MAXI
ICA STORMARKNAD

Amadeus

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 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.

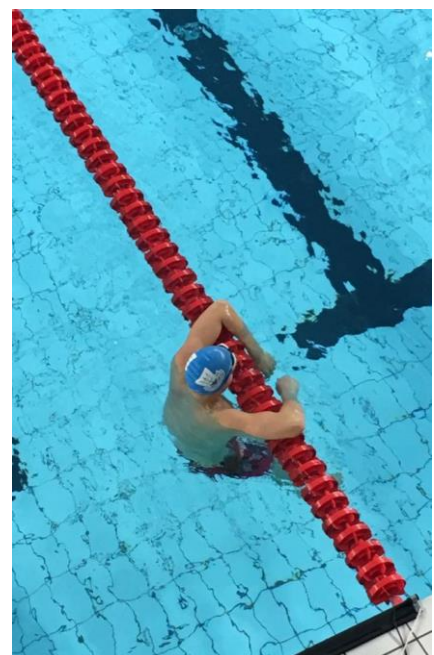
De åtta utvecklingsstadier bygger på vad simmaren uppnått i föregående stadium. Därför är det viktigt att tänka på att individer inte utvecklas enligt fasta scheman eller modeller. Verksamheten bör vara så individanpassad som möjligt.



**happy[®]
homes**

KARLSKOGA

Etab Data



BREDDKOMMITTÉN

Breddkommittén består av Ingrid Walbye Sletvold, Kirsten Åkesson, Elin Karlsson Berggren, Simon Eriksson och Rebecca Ek. Vi ansvarar för föreningens breddverksamheten så som minisim, simskola och vuxenträning. Vi ansvarar också för Sommarsimskolan som arrangeras under tre veckor kring juni-juli varje år.

Vi ser till att allt fungerar som det ska och finns som stöd till våra ledare!



MINISIM & SIMSKOLA

På Minisim är en förälder med i vattnet och stöttar sitt barn. Minisim är till för de yngre barnen (2-4 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!

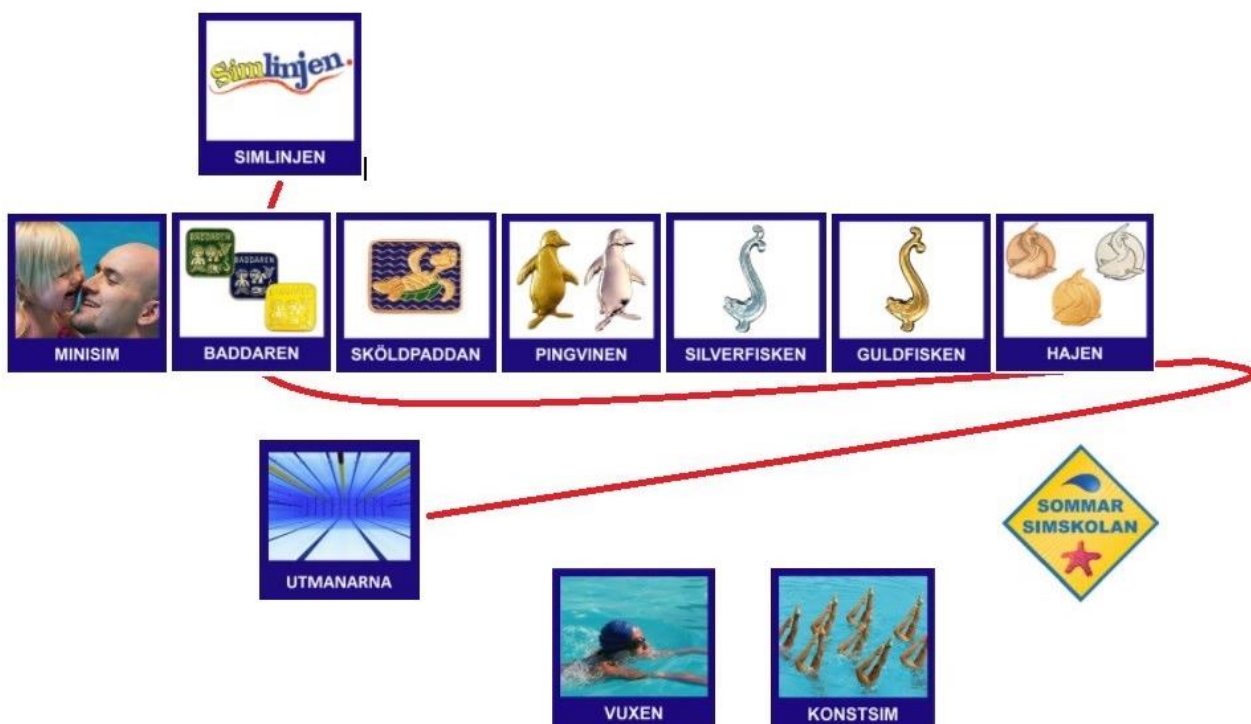
Efter minisim har vi simskolan som består av sex stycken olika grupper. Varje grupp har tydliga mål för vad barnen ska uppnå och dess namn är baserat på olika simmärken. I den första gruppen, Baddaren, är målet att få god vattenvana där man ska kunna

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 Pingvin, Silverfisk.

I de två sista grupperna Guldfisk och Hajen får man även börja prova på att tävla i det som kallas Utmanaren. Här tävlar man endast mot sig själv och sina egna tider, men börjar med 25 meter och jobbar sig mot längre distanser allt eftersom.

I Hajen som är simskolans allra 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"*.



UTMANARANA

Nedan hittar ni information om våra Utmanargrupper. Utmanaren finns på två olika nivåer, Utmanare 1 och Utmanare 2. Det här är grupperna som kommer direkt efter att man klarat målen för Hajen i simskolan.

UTMANARE 1

Det går totalt 47 simmare i Utmanare 1. Dessa simmare är i sin tur uppdelade i tre olika grupper, Utmanare 1A, 1B och 1C. Alla de här grupper jobbar såklart efter samma mål. I Utmanare 1 tränar man två gånger i veckan. Varje träningspass börjar med en rolig och utmanande uppvärmning tillsammans i grupp. På våren/sommaren brukar vi också ha lite längre uppvärmningen utomhus, minst en gång i veckan.

UTMANARE 2

Efter Utmanare 1 kommer Utmanare 2 och här går 20 stycken simmare. I den här gruppen har man möjlighet att träna 3 gånger i veckan och precis som i Utmanare 1 brukar vi ha lite längre uppvärmning utomhus under vår och sommar. Både här och i Utmanare 1 får man också börja tävla på våra egna hemmatävlingar, som KM och Sommarsim exempelvis.



VÅRA VUXENKURSER

Karlskoga Simföreningen erbjuder även möjlighet för vuxna att lära sig simma, förbättra sin simteknik, eller att träna själv utan ledare/coach.

I vår *Simskola för vuxna* erbjuder vi lektioner till personer som inte kan simma, det enda som krävs för att kunna delta är att man inte är rädd för vatten.

Vi har också en kurs innehållande alla fyra simsätt, som vi kallar för *Medleykurs* samt en *Crawlkurs* där man fokuserar på just crawl. De här kurserna finns i flera olika nivåer: Nybörjare (för dig som inte har några simkunskaper), Fortsättning (för dig som kan simma men vill fortsätta utveckla dina simkunskaper).

Vi har även en *Fritränningsgrupp* där man har möjlighet att träna tre gånger i veckan. Man väljer själv hur ofta man vill träna och deltagarna får lägga upp sina pass helt och hållet själva.

Karlskoga Simförening har även några tävlingsinriktade vuxensimmare som årligen brukar delta på Masters SM och liknande tävlingar!



STÄLLNING.SE
Varför hyra när man kan köpa!

VI SÄLJER KOMPLETTA STÄLLNINGSPAKET TILL FÖRETAG OCH PRIVATPERSONER.

Lättbyggda & Säkra Byggställningar till Sveriges bästa priser?
Jämför oss gärna!

0586 – 53 000 | info@stalling.se | www.stalling.se | Gösta Berlings väg 55



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

MABI
HYRBILAR

KARLSKOGA ISOLERINGS AB

VVS – VENILATION - INDUSTRI

KYLA - BRANDTÄTNING

www.kgaisol.se

SIMKOMMITTÉN

Vår Simkommitté ansvarar för våra tävlingsgrupper som tränar för att delta på Svenska Simförbundet sanktionerade tävlingar för seniorer, juniorer och ungdom. Det ansvarar också för träningar, tävlingar och läger och allt annat som hör till inom dessa områden.

Just nu håller vi bland annat på att planera för fullt för 2020. Det handlar om allt från träningar, tävlingar och vilka läger vi ska åka iväg på.

De som ingår i vår Simkommitté är Johannes Carpenter (Ordförande), Anders Hellberg, Therese Matsson, Malin Björstam 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

TÄVLINGSGRUPPER

Nedan hittar ni information om våra olika tävlingsgrupper, Simiaden, UM, RM/DM. Hur många de är i varje grupp, hur många träningar de har i veckan och vad som är fokus i respektive grupp.

SIMIADEN

Simiaden är en av våra tävlingsgrupper och den består av 18 stycken härliga simmare som är mellan 9-14 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 tillsammans med deras tränare. Den här gruppen tränar 4 gånger i veckan, på land och i vattnet.

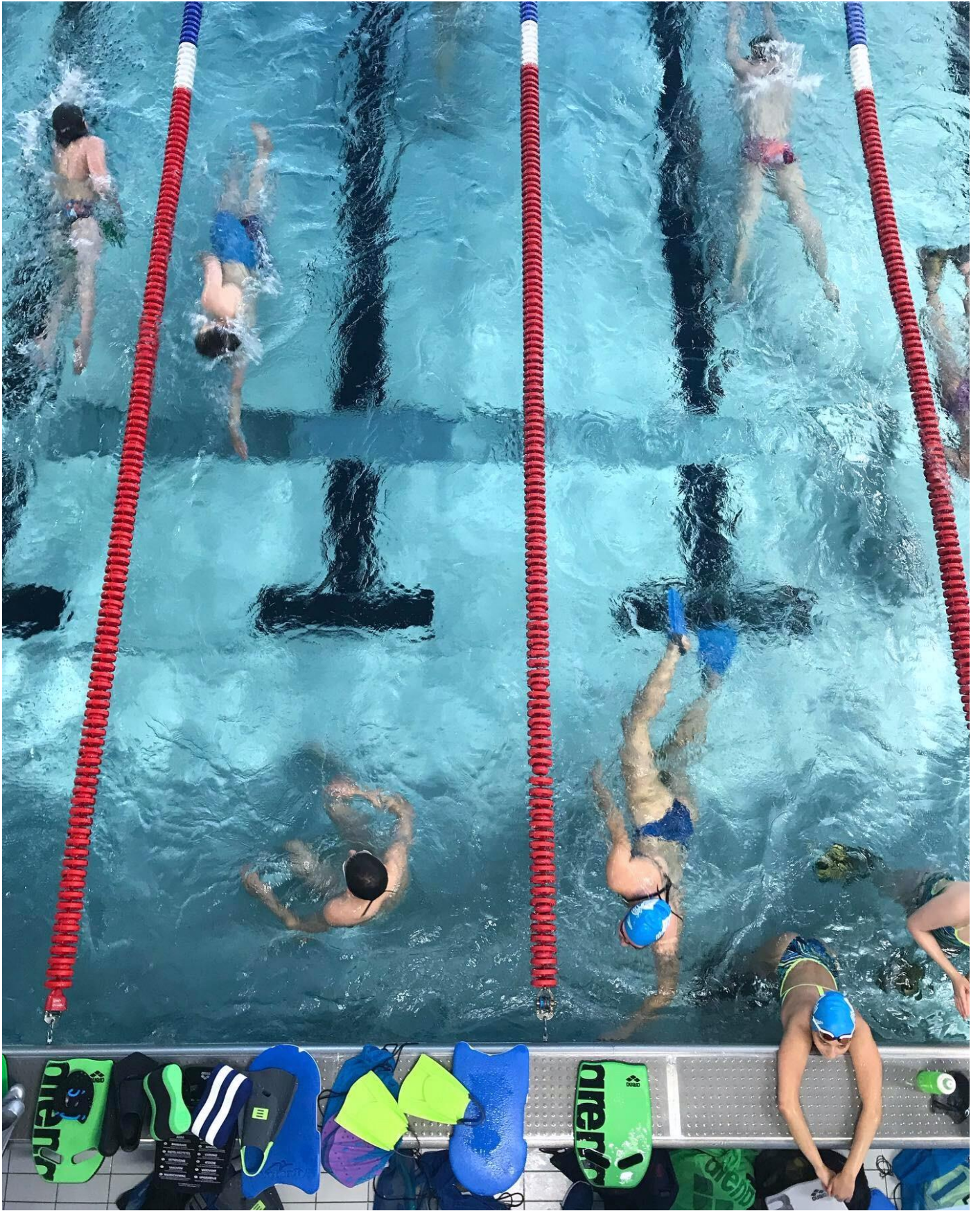
UM

I UM har vi 17 nyfikna och spralliga simmare som är mellan 11-14 år! Här är träningens syfte att man bland annat skall förbättra tekniken i alla fyra simsätten som i sin tur ska ge simmaren en bättre simork. Fokus ligger på att fortsätta utveckla de färdigheter man redan har fått i tidigare grupper. Våra simmare i UM tränar 6 dagar i veckan, både på land och i vattnet.

RM/DM


I RM/DM simmar 24 härliga simmare som är mellan 13-18 år gamla. I dessa grupper jobbar vi mycket med att förbättra kondition, styrka, uthållighet och rörlighet. Samt att man skall få utveckla sims specifika färdigheter i alla fyra simsätt. Här jobbar man också hårt för att nå distrikts- och riksmästerskapen. För att kunna nå dit tränar man 6 dagar i veckan, och då är det blandat med både flera simpass och även olika typer av styrkepass på land.

H. EINARSSON BYGGNADS AB
HEBAB



D-LAB

DEGERFORS LABORATORIUM AB

 **MA Fastigheter**
i Karlskoga AB



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, Jonas Hammarbäck, Karolina Högländer, Henrik Ek och Ulf Höggqvist. Vår tävlingskommittés 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.

KSM/TIAB
KARLSKOGA SNICKERI & MONTAGE AB



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, sponsring vid tävlingar, skyltning på Strandbadet med mera. Vi som är med i Stödkommittén är Mathias Landin (ordförande), Patrick Karlsson, Lotta Krona och Mathias Gullbrand (sponsravtal, klubbkläder och lotteri), Caroline Hökemyr (Idrottsrabatten), Niklas Pettersson (Folkspel), Anki Dufva och Åsa Granberg (försäljningsaktiviteter) och Jessica Karlsson, Cristian Raicu och Björn Stein (fikaförsäljning).

Vi har arbetat fram ett produktblad där vi samlat olika former av samarbetsmöjligheter och sponsring. En del i detta arbete är den broschyr som du läser i just nu.

Ett annat sätt att stödja föreningen ekonomiskt är de kampanjer vi bedriver. Försäljningskampanjer är exempelvis, Newbody, Idrottsrabatten och Bingolottos julkalender. Kampanjerna kan variera mellan säsongerna. 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 för våra aktiva.

På hemmatävlingar har vi ibland 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. Webbshopen är öppen året runt. Vi erbjuder också våra träningssimmare att handla produkter på klubbkvällar två gånger per år.

Om Du som företagare är intresserad av att stötta föreningen är Du/Ni välkomna att kontakta oss via mail på stodkommitten@karlskogasf.se





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 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!

Energi & Miljö

KARLSKOGA

På hållbar väg. Tillsammans.

**DEFEATING
THE IMPOSSIBLE
SINCE 1886**

BOFORS TEST CENTER
www.testcenter.se

**Vi
profilerar
din vision**

PROFILERING
DESIGN
WEBBSHOP
HEMSIDA

Arena Reklam 
BE YOUR BRAND

Arena Reklam AB - 0586-30730 | www.arenareklam.se | [f](https://www.facebook.com/arenareklam) [i](https://www.instagram.com/arenareklam) [@arenareklam](https://www.tiktok.com/@arenareklam)

