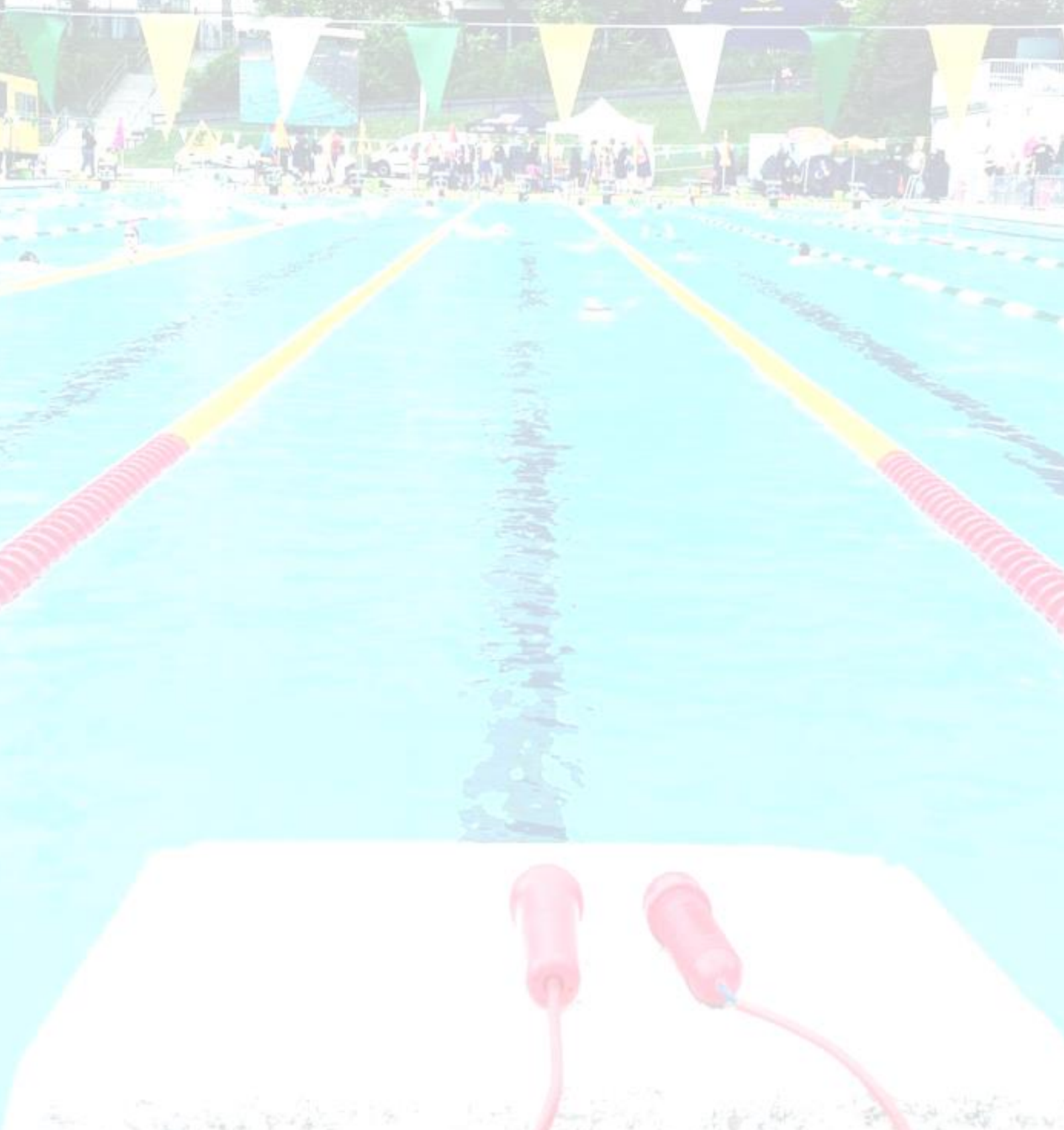


Karlskoga Simförening

Hösten 2018



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		K	
Advokatfirman Lyxell Florenius KB.....	4	Karlskoga Folkhögskola.....	16
Ahås Vassröjning & Sjögrävning A.....	15	Karlskoga Isolerings AB.....	10
Arena Reklam.....	24		
B		L	
Bofors Test Center.....	24	Lekia.....	20
D		M	
Degerfors Laboratorium.....	19	MA Fastigheter i Karlskoga AB.....	18
E		MABI Hyrbilar.....	15
EB Fraktcenter.....	15	O	
Etab Data AB.....	8	Ove P i Karlskoga.....	10
H		S	
Happy Homes.....	8	Ställning.se.....	14
Hebab.....	17	Söderbergs Åkeri.....	6
I			
Intersport.....	4		
ICA Maxi.....	6		

LXELL FLORENIUS

20% PÅ EN VALFRI VARA MOT
RABATT UPPVISANDE AV KUPONG
GÄLLER T.O.M. 2018-12-31.

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.

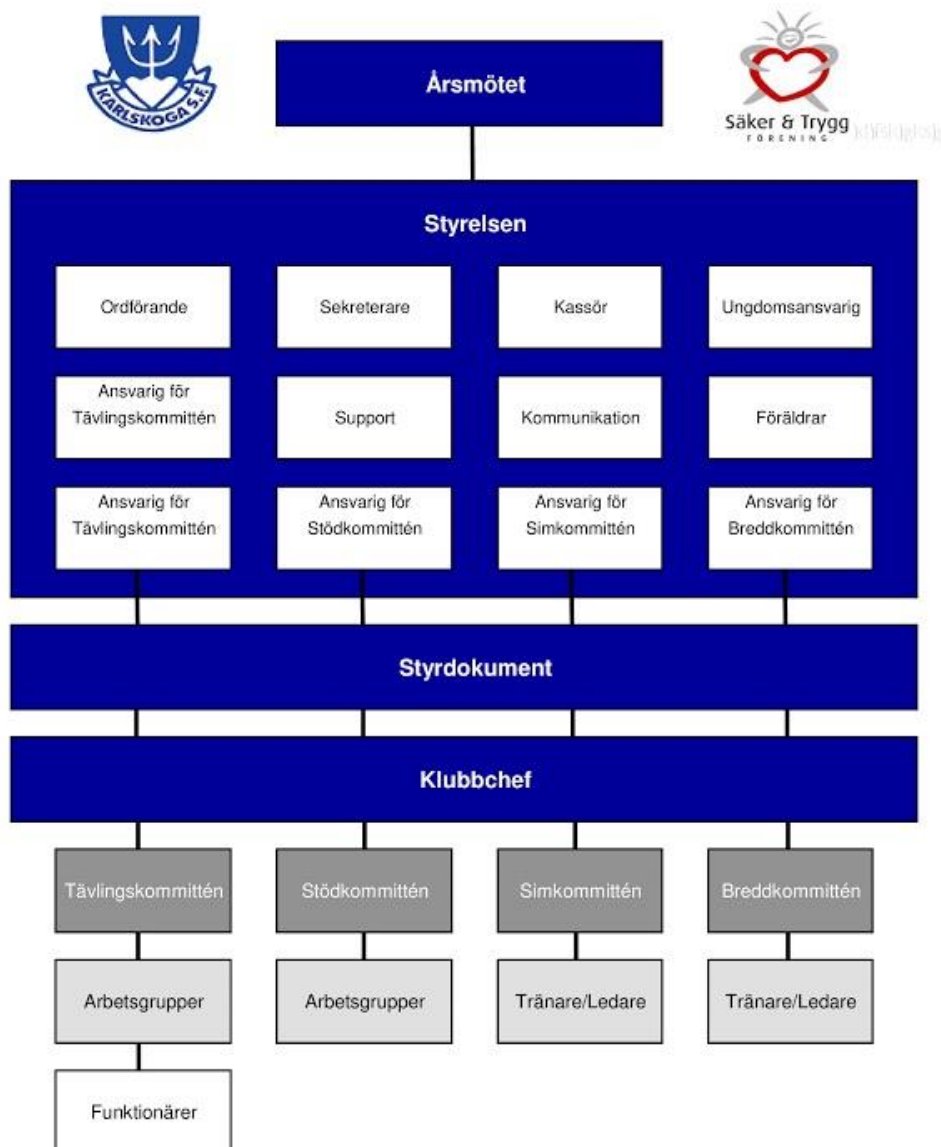
KARLSKOGA Mån-fre 10-19. Lör 10-16,
sön 11-16. Tel 0586-360 10

 **INTERSPORT**

STYRELSEN

Vår styrelse består utav Åke Nylén (Ordförande), Anders Hellberg, Anna Heinemann, Uno Grandelius, Åsa Lekberg, Ytvarf Tatarian, Susanne Jarlemark, Karin Löthgren 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.



UNGDOMSSTYRELSEN

I Karlskoga Simförening har vi en ungdomsstyrelse som består av sju medlemmar som är mellan 18 och 12 år, alla också är aktiva tävlingssimmare. Igor Blagojevic är ordförande i vår ungdomsstyrelse. Smilla Löthgren, Maja Nyberg, Nathalie Johansson är ledamöter tillsammans med Alice Bergström, Ester Josbo och Linnea Therus.

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. 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 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.

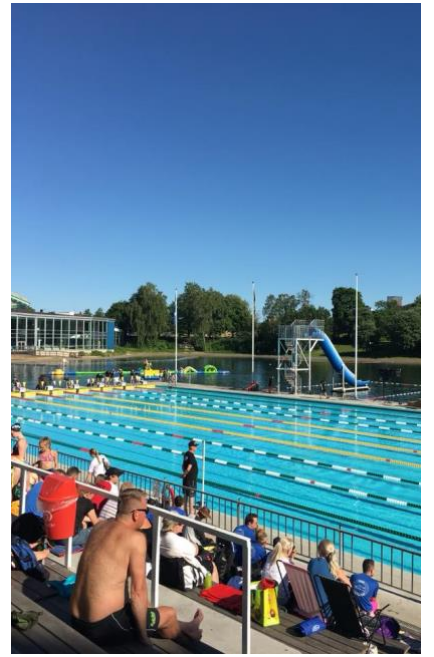
De åtta utvecklingsstadier bygger på vad simmaren uppnått i föregående stadium. Därför är det viktigt att tänka på att individer inte utvecklas enligt fasta scheman eller modeller. Verksamheten bör vara så individanpassad som möjligt.



**happy[®]
homes**

KARLSKOOGA

Etab Data



BREDDKOMMITTÉN

Breddkommittén består av Ulf Höqvist (Ordförande), Kirsten Åkesson, Elin Karlsson, Simon Wester, Simon Eriksson och Rebecca Ek. Vi ansvarar för föreningens breddverksamheten så som minisim, simskola, vuxenträning och Sommarsimskolan som är under tre veckor kring juni-juli varje år. Vi ser till att allt fungerar som det ska och finns som stöd till våra ledare.



OveP
AB
KARLSKOGA

Vi kör långt, brett och tungt

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



KARLSKOGA ISOLERINGS AB

VVS – VENILATION - INDUSTRI

KYLA - BRANDTÄTNING

www.kgaisol.se

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 kull!

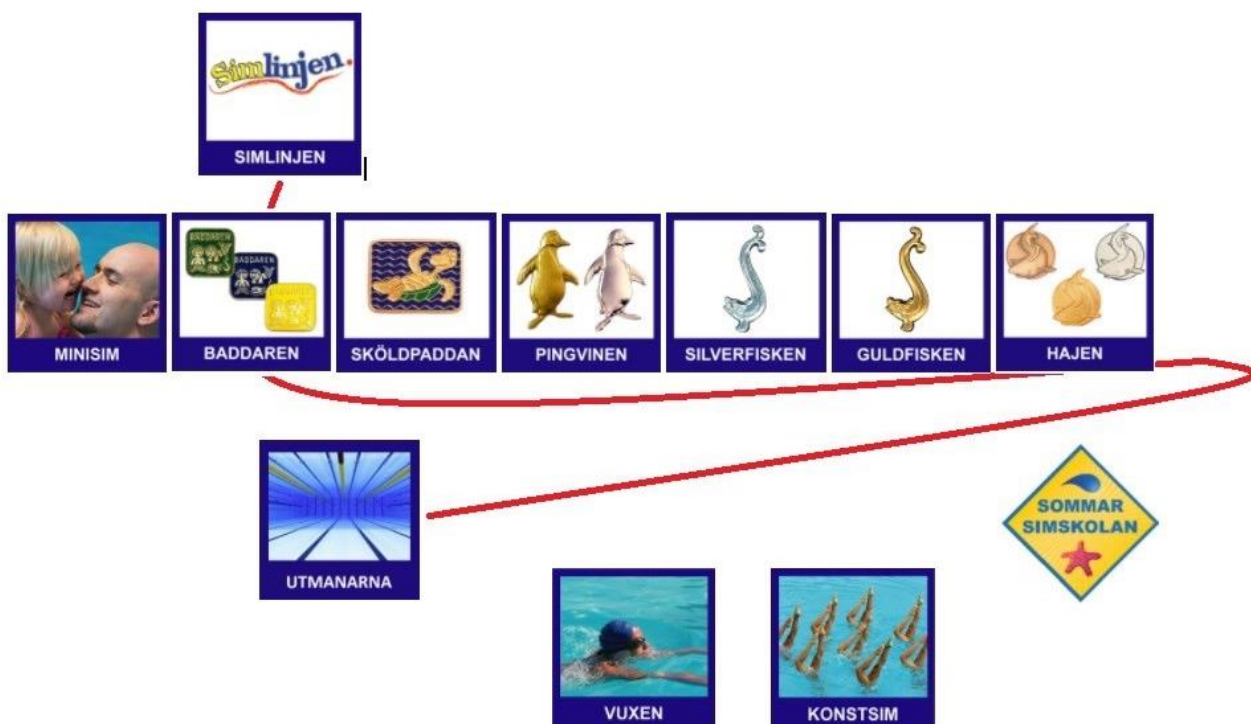
Efter minisim har vi simskolan som består av sex stycken olika grupper. Varje grupp har tydliga mål för vad barnen ska uppnå och dess namn är baserat på olika simmärken. I den första gruppen, Baddaren, är målet att få god vattenvana där man ska kunna

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

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 och Sommarsim bland annat. Utmanare 2 får även börja prova på att tävla på annan ort. I dessa grupper har man träning 2-3 gånger i veckan och börjar varje pass med rolig och utmanande uppvärmning.





MEDLEYKURS & FRITRÄNING

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. Den här kursen finns i två 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 i Masters SM.



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@stallning.se | www.stallning.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
H Y R B I L A R

**EB FRAKTCENTER
KARLSKOGA**

070 - 3492999

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 annat som hör till. De som ingår i vår Simkommitté är Åke Nylén (Ordförande), Anders Hellberg, Yvonne Katana, Therese Matsson 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

SIMIADEN

Simiaden är en av de största grupperna i Karlskoga Simförening och består totalt av 16 härliga simmare som är mellan 9-13 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.




H. EINARSSON BYGGNADS AB
HEBAB

UM

I UM har vi 13 nyfikna och glada simmare som är mellan 10-15 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 6 dagar i veckan, både på land och i vattnet.



 **MA Fastigheter**
i Karlskoga AB

RM/DM

I RM/DM simmar 24 härliga simmare som är mellan 12-21 år gamla. I dessa grupper jobbar vi mycket med att förbättra kondition, styrka, uthållighet och rörlighet. Samt att man skall få utveckla simspecifika 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 simpass och styrkepass på land.



D-LAB
DEGERFORS LABORATORIUM AB

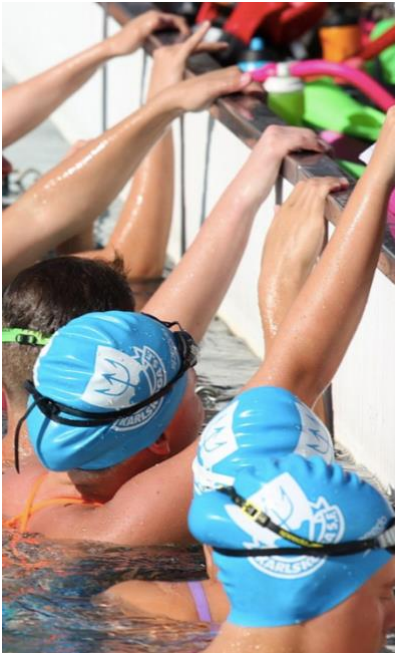
TÄVLINGSKOMMITTÉN

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 och Henrik Ek. 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.

Helgen den 27-28 januari 2018 arrangerade Tävlingskommittén tillsammans med Kristinehamns Simsällskap UGP2 i Kristinehamn efter önskemål från Mellansvenska Simförbundet. Önskemålet från Mellansvenska Simförbundet kom av att de har ett stort förtroende för att Karlskoga Simförening kan arrangera tävlingar som håller hög klass. Vi arrangerade även UGP1 i Karlskoga mellan den 13-14 oktober.





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).

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, 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.

Om Du som företagare är intresserad av att stötta föreningen är Du/Ni välkomna att kontakta Åsa Lekberg på telefonnummer 070-358 60 84.



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!



**DEFEATING
THE IMPOSSIBLE
SINCE 1886**

BOFORS TEST CENTER
www.testcenter.se

**YOU ARE OUR
Passion**
WE ARE #ARENAREKLAM

**WE
LOVE
ALL
COLORS
& ALL
SHAPES**

NIANTA
WUNO
SKAPP
SMILIG

PROFILKLÄDER ARBETSKLÄDER EXPONERING
FÖRETAGSGÄVOR PRESENTREKLAM SKYLtar

www.arenareklam.se **Arena Reklam**

