

# Verksamhetsberättelse 2021

Njurunda simsällskap

Verksamhetsåret 2021-01-01 – 2021-12-31

Organisationsnummer: 889201-3064



**Norrlands bästa simklubb 2021**



## Styrelse

Styrelsen har bestått av

- Marika Lindblom, Ordförande
- Jörgen Hansson, Kassör
- Henrik Höglund, Sekreterare
- Helen Öberg, Ledamot
- Jon Westergren, Ledamot
- Marianne Grönlund, Ledamot
- Jan Jonasson, Ledamot

Samt suppleanter

- Ingela Söderlind, Suppleant
- Mikael Nordberg, Suppleant

## Styrelsens arbete

Styrelsen har under året haft 9 protokollförda möten via Go-to-meeting. Därutöver har arbetsmöten gällande budget och verksamhetsplanering hållits även det via Go-to-meeting under rådande coronapandemi. Simsällskapet är representerad och har deltagit vid distriktets möten inom Mellannorrlands simförbund och Tränarrådet i Mellannorrland via virtuella möten.

Föreningens årsmöte genomfördes den 29 mars virtuellt då vi fortfarande inte kan hålla ett årsmöte fysiskt utifrån gällande restriktioner.

## Övriga förtroendeposter

Valberedningen har bestått av

- Emelie Palin
- Henrik Bergström

Revisor

- Birgitta Hådén

## Händelser under året

### Övergripande verksamhet och utveckling av föreningen

2021, vilket Mästerskapsår! Trots inställda tävlingar och restriktioner att förhålla sig till kan vi summera 2021 till NSS bästa år!

Klubben har jobbat tillsammans under hela året, och det har gett stora och bra resultat. Under hela årets gång har klubben åstadkommit totalt 15 stycken mästerskapsmedaljer där hela 6 utav dem är klubbens första SM-medaljer. 1 guld, 4 silver och 1 brons.



Förutom SM-medaljer har klubben också tagit medaljer på JSM och SUMSIM. På JSM blev resultatet 1 guld, 5 silver och 1 brons, och SUMSIM resulterade i 2 brons.

Förutom medaljer har klubben också raderat ut några gamla distriktsrekord. Elise Öberg har sammanlagt lagt beslag på 4 nya rekord, det efter snabba simningar på 100 ryggsim, 200 & 400 medley samt att hon också var med i laget på 4x200 frisim under SM tävlingarna i Stockholm. I det laget simmade även Elsa Bergh, Clara Bergh och Saga Persson när de raderade ut NSS gamla rekord sen två år tillbaks. Elise fick även under sommaren chans att representera Sverige i Europacupen i Italien, 10 km öppet vatten.

Klubben fick även avsluta året på topp när klubben tog hem segern på Norrländska mästerskapen och kunde titulera sig som Norrländska mästare.

Tack vare alla fantastiska fina insatser under 2021 hamnade klubben också på en fin 17e plats i listan som "Sveriges bästa simklubb 2021".



Mästerskapssimmare sommaren 2021

Trots restriktionerna och att lilla bassängen blev avstängd under hela hösten har simskola kunnat fortgå. Samt ökat med drygt 100 barn från vår- till höstterminen, och under sommaren haft rekordmånga barn.

Under hösten startade klubben upp Barngympa i Njurunda och redan från start så har det varit väldigt populärt. En gång i veckan så har det varit full fart med fokus på rörelseglädje.

Klubben har under våren haft två temporärrace som varit tävlings sanktionerad, samt två hemmatävlingar under hösten, Sälssimmet och Höstsimiaden. Klubben är tacksamma för alla engagerad som gjort detta möjligt, samt att det gick och genomföra corona säkert.

Ett helt fantastiskt år, klubben är otroligt tacksamma och stolta för vad vi gjort och åstadkommit under hela året! Med detta fina bagage blickar vi nu fram emot vad 2022 har att erbjuda och hoppas på ett minst lika bra år i bassängen. NSS värdeord har varit med oss under hela året, teamkänsla, utveckling, engagemang och hållbart.

### Verksamheten

Klubben har med genomförda aktiviteter fyllt den bassängtid vi har fått tillgång till och som vi har ledarunderlag från och med vecka 5 då de öppnade igen efter corona restriktionerna för nästintill alla. De äldre fick träna utomhus fram till att fler restriktioner släppte och de fick börja träna inomhus.

### Simskola

Under verksamhetsåret har klubben bedrivit simskola och träningsverksamhet. Verksamheten har sin grund i Svenska Simförbundets simlinje som är ett praktiskt pedagogiskt instrument som med hänsyn tagen till barns utveckling steg för steg visar hur man når simkunnighet via vattenlekar och teknikövningar. Simlinjen är upplagd i tre delar som omfattar Vattenvana, siminläring och teknikgrupper. Simskolan har bedrivits i grupper uppdelade i sex nivåer från baddaren upp till hajen.

Under våren var största delen av simskolan i stora bassängen på grund av corona restriktionerna och maxantal som fick vistas i simhallen. Vi utnyttjade hela bassängen där stora bassängen blev uppdelad tre i mindre sektioner där det var simskola i alla sektioner samt en grupp i lilla. Det var landansvariga som tog emot barnen, körde uppvärmning och såg sedan till att barnen gick till rätt ställe. Samt att föräldrarna visste vart de skulle gå. Det var totalt 7 ledare i vattnet som var redo för att ta emot just sin grupp när landansvariga kom med dem. För nybörjare grupperna användes plattformar för att barnen skulle nå "botten".

Under hösten var undervisningsbassängen under renovering vilket medförde att all simskola bedrevs i storbassängen. De minsta Baddarna hade föräldrar med i vattnet för att underlätta undervisningen, den gruppen bedrevs som minisim enligt simlinjen.





#### *Måluppfyllnad 2021*

967 barn har under årets gång deltagit på simskola. Där simskolan varit tre olika perioder, vårterminen, sommar intensivkurs och höstterminen.

Mellan våren till hösten så fortsatte 95% av simmarna från simskolan till vår teknikgrupp.

Under våren samarbetade Njurunda Simsällskap med skol-IF och varje måndag erbjuder simundervisning. Samt en vecka under sommarlovet erbjöds simundervisning.

#### Teknikgrupper

Njurunda Simsällskap har tre olika teknikgrupper, T1, T2, T3, som främst riktar sig till barn i ålder mellan 7–10 år och samtliga grupper syftar till teknikinlärning samt förberedande inför tävlingsgrupperna.

#### *Måluppfyllnad 2021*

138 simmare har deltagit under året. Där föreningen hela tiden jobbar med att simmarna ska utveckla sin simteknik i samtliga samsätt.

Under våren kunde teknikgrupperna erbjudits att köra simidrotter en gång i veckan. Vilket är mycket populärt att de får utveckla mer kunskap inom simidrott.

Tyvärr på grund av corona kunde inget läger anordnas under 2021 för teknikgrupperna.



### Tävlingsgrupper

Tävlingsgrupperna för barn och ungdom går från och med hösten 2021 under benämningarna Simiaden, Ungdom, Junior/Senior och Seniorelit och dessa grupper riktar främst in sig på tävlingsutveckling.

Varje tävlingsgrupp har olika mål och för deltagande i respektive grupps verksamhet. Avsikten är att varje grupp skall vara så homogen som möjligt avseende ålder, social mognad och tränings/tävlingsförmåga för att möjliggöra optimal utveckling för såväl gruppen som dess individer. Tävlingsgrupper erbjuds 1 till 9 tränarledda träningstillfällen per vecka som består av både styrketräning, landträning och träning i bassäng.

### Måluppfyllnad 2021

138 simmare har deltagit under året.

- 6 simmare kvalade in till Sum-Sim sommar.
- Två lag och 8 simmare som kvalade in till JSM 25m/50m.
- Vi simmade hem medaljer på SUM-SIM, JSM & SM
- Simmare och tränare har representerat Sverige och föreningen i landslaget.
- Vi har jobbat aktivt kring frågor kopplade till kost, idrottspsykologi, hälsa och återhämtning.



### Vuxensim

Satsningen på crawlkurser för vuxna har fortsatt med positivt resultat och utbildning erbjuds i två steg under hösten, nybörjare steg 1 samt fortsättning steg 2. Tyvärr fick vi ställa in under våren på grund av covid och dess restriktioner som fanns.

### Måluppfyllnad 2021

Under hösten startades crawlkursen igång igen efter avbrottet. Dock på grund av renovering av undervisningsbassängen fanns inte utrymme för Master.

### Simidrottsgrupp

På grund av covid och restriktioner med maxantal i simhallen fanns inte möjlighet under våren att bedriva simidrott.

Under hösten startades upp simidrott, men endast för våra teknikgrupper då det fortfarande var mycket restriktioner kvar i samhället.

### *Måluppfyllnad 2021*

Under hösten erbjuda teknikgrupperna alternativa grenar inom simidrotten som kompletterande träning i syfte att vidareutveckla exempelvis rörelsemönster.

### Gympa

Under hösten så startade Njurunda Simsällskap upp en ny verksamhet. Barngymnastik på Kyrkmons skola, med fokus på rörelseglädje. Där togs barn emot i åldrarna från 2 till 12 år.

Klubben jobbar mot att varje individ ska känna sig glad och stolt före, under och efter varje gymnastiktillfälle. Samt att varje individ ska ges möjlighet att utvecklas i sin egen takt och hela tiden ha en känsla av att utvecklas.

### Ledare, tränare och utbildning

Föreningen har under året haft en heltidsanställd tränare/verksamhetsansvarig, samt timanställd timavlönade ledare varav en som jobbat med administrativt, simskola och teknikverksamhet. Föreningen utbildar ledare enligt Svenska Simförbundets utbildningsstege. Ledare har kunskaper i akut olycksfallsvård samt har under det året genomgått utbildning i HLR, hjärt- och lungräddning.

### *Måluppfyllnad 2021*

På grund av covid blev några utbildningar inställda.

Under årets gång har det varit flera träffar för simkunnighetsnätverk arrangerat av Norrlands och Mellannorrlands simförbund som Rebecca har deltagit på.

Inför varje termin har alla simskoleledare haft träff för att prata om terminen, gå igenom lekar och övningar samt lära känna varandra. Även tränarna för teknikgrupperna har haft träff inför terminen.

Tränarna för teknikgrupperna och tävlingsgrupperna har haft några digitala träffar för att träffas och diskutera olika punkter.

17-19 september var det digitalt simidrottskonferens med inspirerande föreläsningar.

20-21 november deltog Rebecca på Licenskurs - Att leda barn.

Chefstränare Maria Öman är uttagen till tränarprogram Olympisk Offensiv. Tränarprogram som SOK driver för att få fram fler kvinnor till OS-truppen. Programmet pågår under 2022-2024

### Genomförda läger och gemensamma aktiviteter

De planerade lägren under våren fick ställas in på grund av covid, samt att andra aktiviteter.



13 mars var Simiaden på Dyket för att jobba med Teamkänsla.

14 mars var T3 utomhus och lekte i snön för att jobba med Teamkänsla

Junior/Senior startade upp hösten med en Kick-off på södra berget. De fick testa på banan på Högt och lågt.

I augusti åkte Simiaden på läger till Sollefteå. De var där fredag till söndag där de fick lära känna varandra, leka och utmaningar för att samarbeta. Samt så simmade de fyra simpass.

30 september klubbdag där grupperna var uppdelad var för sig. Där fick grupperna prova klubbkläder samt hade vi en representant från styrelsen och ansvariga för funktionärer.

Teamrace arrangerades 10 oktober där våra simmare från teknikgrupperna fick testa på att tävla i träningsformat.

### Tävlingar

Under året har många simmare fortsatt att utvecklas och det har tagits många personliga rekord. Simmare i föreningen har också kvalat in till riksmästerskap med mycket goda resultat och placeringar. Nedan följer ett urval av tävlingar där simmare från föreningen deltagit.

8-11 april Swim Open i Stockholm för Elise och Gloria.

24-25 april anordnade vi temporärrace för Sum-Sim äldre och SM/JSM. Där hade vi simmare som kvalade in till JSM och SM.

29-30 maj anordnade vi temporärrace för alla våra tävlingsgrupper. Varje grupp körde sina lopp var för sig då vi var tvungen att anpassa oss efter covid restriktionerna.

19-20 juni tävling i Falun för kvalade i Sum-Sim äldre samt SM/JSM.

29 juni - 4 juli deltog 10 simmare på JSM/SM i Halmstad.

16-18 juli deltog 7 simmare på JSM/Sum-Sim i Kungsbacka. Där det blev många fina personliga rekord. Samt två medaljer, Tyra 100 meter och 200 meter bröstsim på 3:e plats.

14 augusti deltog Elise på SM i öppet vatten (5km), där hon tog hem hem guld i både senior- och juniorklassen.

24-25 september Arena Cup i Sundsvall för Simiaden. Örebro för Ungdomsgruppen. På båda tävlingarna så simmade de mycket bra och det blev många nya personliga rekord. Samt så fick vi hem några medaljer från båda tävlingarna.

3 oktober deltog Elise i Europacupen i Italien för Öppet vatten 10km.

16-17 oktober tävling i Brunflo där vi tog en storbuss fylld med simmare från alla tävlingsgrupper och bodde på hotell. En rolig tävling med många personliga rekord och stor Teamkänsla.





23-24 oktober arrangerade föreningen hemmatävlingen Sälssimmet. Ett lyckat arrangemang och vi hade 86 simmare från T1 upp till SeniorElit.

28-30 oktober tävling i Ystad för Elise, Elsa och Saga.

13-14 november Sum-Sim regionsfinal i Sundsvall

24-28 november JSM/SM i Stockholm

4 december arrangerade vi Höstsimiaden. En rolig hemmatävling för de yngre simmarna och arrangemanget blev väldigt lyckat.

10-12 december Sum-Sim i Stockholm

16-19 december Norrländska Mästerskapen i Härnösand. Dit åkte våra tävlingsgrupper och vi blev Norrlands bästa simklubb.

#### Funktionärer och styrelse

Mattias Andersson har varit funktionärssamordnare och har sett till så att föreningen har fått 7 stycken nya tävlingsfunktionärer under året 2021.

#### Intern och extern kommunikation

Under året har texter uppdaterats på hemsidan samt lite struktur för att det ska bli lättare för användare att hitta information.

Vi använder oss av sociala medier för att nå ut med uppdateringar vad vi gör för något. Samt för marknadsföring.

Sundsvalls tidning och Sveriges radio har vid fler tillfällen under året gjort reportage om simmare och ledare i föreningen. Vilket bidrar till att sprida information om föreningen och simidrotten.

#### Måluppfyllnad 2021

Vårt mål var att arbeta mer på att få användarna/våra medlemmar att söka information mer aktivt genom punkt i informationsbrev och på föräldramöten, vilket vi har gjort.

#### Ekonomi, försäljning och sponsring

Klubbens ekonomi har under året varit god och året slutade med ett positivt resultat. En kontrollerad ekonomi med regelbunden uppföljning tillsammans med en populär simskola och ett bibehållet stort intresse för crawlkurser riktade mot vuxna är bidragande orsaker till det positiva resultatet. Försäljning av Newbody och Restaurangchansen som föreningens medlemmar arrangerat och genomfört på ett bra sätt under året har också bidragit till att stärka föreningens ekonomi.

Föreningen har arrangerat hemmatävlingen Sälssimmet och Simiaden. Att arrangera en hemmatävling kräver engagemang från ett stort antal av föreningens medlemmar men är samtidigt en av föreningens största intäktskällor. Genom att föräldrar bidrar som funktionär eller i någon av de



andra funktioner som krävs för att genomföra en lyckad tävling säkrar vi att föreningen även fortsättningsvis kan arrangera uppskattade tävlingar.

#### *Måluppfyllnad 2021*

- Newbody har sålts vid två omgångar under verksamhetsåret 2021.
- Restaurangchansen har sålts under hösten 2021.

## Jämställdhet och integration

#### *Måluppfyllnad 2021*

Genom integrationsarbete har vi tillsammans med Sundsvalls kommun anordnat simidrottskollo där de på förmiddagarna har testat på simidrotter i Njurundahallen. Sedan på eftermiddagen gjordes andra roliga aktiviteter samt simidrotter på Dyket.

## Verksamheten i siffror

SAMTLIGA MEDLEMMAR	
Antal medlemmar	885 st
Antal kvinnor	469 st
Antal män	410 st

### NIU

Sundsvalls gymnasium driver nationell godkänt idrottsgymnasium (NIU) där även simning ingår. Njurunda Simsällskap är samarbetspartner och har 8 simmare som går utbildningen.

### Simmare I USA

Gloria Muzito har fått scholarship befinner sig augusti i USA för att kombinera elitsatsning med studier i 4år.



Styrelsen vill med dessa ord tacka för det gånga året

---

Ordförande

Marika Lindblom

---

Kassör

Jörgen Hansson

---

Sekreterare

Henrik Höglund

---

Ledamot

Helen Öberg

---

Ledamot

Marianne Grönlund

---

Ledamot

Jon Westergren

---

Ledamot

Jan Jonasson

