

# Verksamhetsberättelse 2024

## Inledning

Umeå Simsällskap är en förening som vilar på värdegrunden *glädje, gemenskap och trygghet*. Vi är övertygade om att framgång bygger på ansvar, delaktighet, kompetens och kvalitet.

Från slutet av 2023 och under hela 2024 har föreningen genomgått en intensiv och utmanande förändringsperiod. Styrelsen har arbetat målmedvetet och engagerat för att identifiera och åtgärda strukturella områden i föreningen, med särskilt fokus på att stabilisera föreningens ekonomi och säkerställa en hållbar framtid. Genom grundlig analys, strategiska beslut och ett konsekvent arbete har vi framgångsrikt vänt ett långvarigt ekonomiskt underskott till ekonomi i balans och lagt grunden för en stabil och hållbar verksamhet.

Samarbetet med Svenska Simförbundet och RF-SISU, som inleddes hösten 2023, har fortsatt under 2024 och har stärkt vår verksamhet ytterligare. De insatser som har utförts har präglats av ansvarstagande, samstämmighet och en stark vilja att säkerställa föreningens fortsatta utveckling. Med en trygg ekonomisk grund och ett fortsatt engagemang ser vi med tillförsikt på framtiden. Vi strävar vidare mot att utveckla Umeå Simsällskap till en förening som inte bara står för glädje och gemenskap, utan även för hög kvalitet och långsiktig hållbarhet. Styrelsen sätter ett stort värde i att allt detta sker i samförstånd och samarbete med samtliga arbetsgrupper, tränare, kansli, styrelse, tävlingssektion samt livbojen. En helhet där alla är delaktiga och att vi tillsammans jobbar framåt mot uppsatta mål och visioner.

Avslutningsvis vill vi i Umeå Simsällskaps styrelse rikta ett varmt och uppriktigt tack till alla som engagerar sig i föreningen. Ert stöd och engagemang är avgörande för vår framgång. Tillsammans skapar vi en stark och levande förening, och vi ser fram emot att fortsätta denna resa in i 2025 och framåt.

Umeå Simsällskaps styrelse genom

Ulrika Arvidsson, ordförande

# Medlemmar

Medlemsantalet i klubben var i slutet av 2024 2256 st.

# Personal

Under verksamhetsåret har följande personer varit anställda:

- Camilla Johansson-Sponseller, sportchef (-240331)
- Monica Törnroos, ekonomiansvarig (-240331)
- Martin Lindvall, breddansvarig, (-240615)
- Emelie Ohlin, simskoleansvarig (-240803)
- Erik Vikström, klubbchef (240805-250204)
- Alexander Rydefjord, simskoleansvarig
- Anton Kallio, simtränare
- Marlene Stavbom, driftansvarig badmästare
- Maria Nyström-Johansson, baby-minisim-ansvarig
- Marie Bergqvist, badvärd
- Stefan Strandberg, badvärd

# Styrelsen

Vid årsmötet den 20 mars 2024 valdes Ulrika Arvidsson till ordförande på en tid av ett år.

Som ordinarie ledamöter på en tid av två år valdes Jeanette Brändström (nyval) och Alexander Henze (nyval). Erik Haglund (nyval), valdes som fyllnadsval till styrelseledamot på ett år. Anna Björk och Adrian Bengtson har ett år kvar av sina mandatperioder. Som suppleanter valdes Malin Trigell (nyval) och Lovisa Nyman (nyval) på ett år. Därmed avgick Helena Hellström, Fredrik Lindvall, Nils Lillieroth, Åsa Nilsson och Anna Sjöholm.

Vid det konstituerande styrelsemötet som följde valdes Anna Björk till vice ordförande, Alexander Henze till kassör och Adrian Bengtson till sekreterare.

Den 16 maj 2024 valde Adrian Bengtson att avgå från styrelsen och Malin Trigell blev vald till sekreterare. Den 20 maj 2024 valde Lovisa Nyman att avgå från styrelsen. Den 19 augusti 2024 valde Alexander Henze, Malin Trigell, Erik Haglund att avgå från styrelsen. Därmed var styrelsen inte beslutsmässig.

Vid det extrainsatta årsmöte den 22 september 2024 valdes Sabine Norling som ordinarie ledamot på en tid av två år. Signe Åberg, Magnus Hultin, Magdalena Lundgren valdes till ledamöter fram till årsmötet 2025. Som suppleanter valdes Sara Jonsson och Maria Westberg.

Vid det konstituerande styrelsemötet som följde valdes Sabine Norling till kassör och Jeanette Brändström till tillfällig sekreterare. Den 17 november 2024 valdes Magdalena Lundgren till sekreterare.

Styrelsen har under året 2024 haft 20 protokollförda möten.

## Planeringsdag

Under hösten höll styrelsen en planeringsdag tillsammans med klubbchefen och gick igenom övergripande frågor kring organisationen och den ekonomiska lägesbilden. Där diskuterades även föreningens vision, policy och mål samt frågan om funktionärer och medlemsengagemang, sådant som sällan ryms i det ordinarie styrelsearbetet.

## Övriga förtroendevalda

**Valberedningen:** Vid årsmötet den 20 mars 2024 valdes Johanna Lindqvist (sammankallande), Ingrid Lindelöw Berntson och Oskar Björk (samtliga nyval). Den 21 augusti 2024 valde Johanna Lindqvist och Ingrid Lindelöw Berntson att avgå från valberedningen.

Vid det extrainsatta årsmöte den 22 september kompletterades valberedningen med Tobias Brändström och Peter Arvidsson fram till årsmötet 2025.

**Livbojen:** Vid årsmötet den 20 mars 2024 valdes Anna Löfgren (nyval) och Jess Eliasson (nyval, sammankallande) för en tid av ett år. Därmed avgick Helene Mostén, Åsa Koskenniemi, Jenny Löfgren och Sabine Norling.

Då valberedningen inte kunde hitta kandidater till alla platser, fick Livbojen i uppgift att hitta resterande representanter. Vid styrelsemötet 241021 kompletterades Livbojen med Maria Hultin, Malin Hagar Sellén, Lars-Ove Karlsson och Annelie Persson.

**Tävlingssektionen:** Vid årsmötet den 20 mars 2024 valdes Jeanette Brändström (sammankallande, omval), Petter Lindqvist (omval) och Alexander Rydefjord (omval) och Sabine Norling (nyval) för en tid av ett år. Därmed avgick Malin Trigell.

**Revisorer:** Vid årsmötet den 20 mars 2024 valdes Sanna Eklund, Baker Tilly (omval) som föreningens revisor för en tid av ett år. Jessica Semb omvaldes som revisorssuppleant i en tid av ett år.

## 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 har vattenvana 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. USS erbjuder simsätt kurser 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 2024

Under hösten 2024 har vi genomfört omfattande interna utbildningar för våra simskoleledare. Syftet med dessa utbildningar har varit att säkerställa en enhetlig och rättvis bedömning av simskoleelever samt att ge ledarna nya verktyg och metoder för att utveckla sin undervisning. Genom att skapa en gemensam förståelse för bedömningskriterierna och dela med oss av beprövade pedagogiska strategier strävar vi efter att höja kvaliteten på vår simskoleverksamhet.

Ett av de områden som vi har lagt särskilt fokus på är att förbättra barnens simteknik i Pingvinen 2. Målet är att ge eleverna en stabil teknisk grund, vilket i sin tur förbereder dem inför nästa nivå, Fisken. I denna grupp skiftar fokus till att simma längre sträckor samtidigt som barnen bibehåller en god teknik. Genom denna gradvisa utveckling skapar vi de bästa möjliga förutsättningarna för barnen att bli trygga och självständiga simmare.

Utöver utbildningar har vi under höstterminen påbörjat en digitalisering av rapporteringen av barnens framsteg inom simskolan. I Fisk- och Haj-grupperna har vi implementerat en rutin där ledarna själva ansvarar för att dokumentera och ladda upp information om barnens uppnådda delmål i SportAdmin. Denna digitala lösning är en del av vårt långsiktiga arbete med att modernisera och effektivisera vår administration. Genom att samla information digitalt får vi en tydligare översikt över elevernas utveckling, vilket underlättar både för ledare och vårdnadshavare.

Arbetet med att förbättra och anpassa SportAdmin för vår verksamhet pågår kontinuerligt, och vår ambition är att systemet ska kunna implementeras i hela simskoleverksamheten inför nästa termin. Genom denna digitala utveckling skapar vi en mer strukturerad och lättillgänglig dokumentation, vilket bidrar till en smidigare kommunikation mellan ledare, föräldrar och administrativ personal.

Sammanfattningsvis har höstterminen präglats av viktiga satsningar på både pedagogisk utveckling och digitalisering, allt i syfte att förbättra kvaliteten och effektiviteten i vår simskoleverksamhet. Vi ser fram emot att fortsätta detta arbete och ytterligare stärka vår simskola inför kommande terminer.



# Tävlingsverksamheten

Umeå Simsällskap har under året 2024 haft 114 aktiva simmare i träningsgrupperna Elit 1 och 2, A-E, ungdoms simträning, masters, mellan masters och nybörjar masters. Vi har deltagit på många stora mästerskap inom alla simsporter, på många olika platser inom Sverige men även i Europa, där vi fått flera fina resultat men framförallt, otroliga prestationer av våra simmare. USS har kunnat arrangera tre sanktionerade hemmatävlingar tack vare insatser av vårdnadhavare, anhöriga och utbildade funktionärer både från USS och andra simklubbar.

## SUM-SIM

Långbana Sundsvall, juli med fem simmare: Signe Åström, Theodore Brändström, Melvin Hellström, Olivia Norling, och Bella Prytz. USS landade som 18:e bästa klubb, inte minst tack vare Bellas 9 medaljer (5 guld, 4 silver). Vi hade även lagsamverkan tillsammans med Luleå Simsällskap.







### SM/JSM

Långbana Linköping, juli med två simmare: Tindra Arvidsson och Victoria Niska. USS bästa resultat 18:e plats i 50m bröstsim för Tindra.



### SM/JSM

Kortbana Helsingborg, november med fem simmare: Melvin Hellström, Olivia Norling, Lias Sandström, Erik Stensson, och Gellert Szabo. Erik Stensson stod för bästa USS prestation med 4:e plats på SM, i två olika grenar.







### SUM-SIM Riksfinal

Kortbana Uddevalla, december med tre simmare: Melvin Hellström, Theodore Brändström, Olivia Norling och Emelie Wiberg som reserv. Theodore Brändströms 8:e plats på 200 frisim blev USS bästa placering.



## Andra tävlingar som vi har varit på

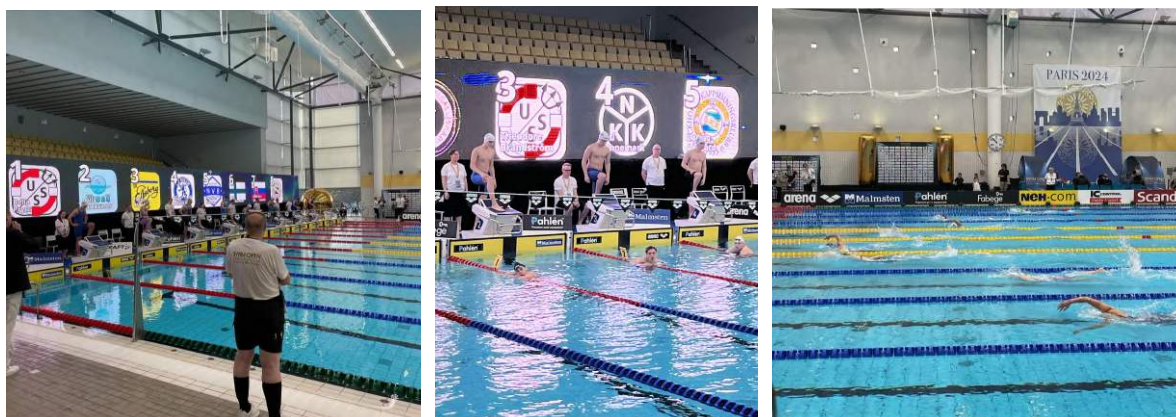
### Linköping Water Games

Linköping, mars med tio simmare: Albert Björk, Johan Dellbring, Melvin Hellström, Bella Prytz, Victoria Niska, Theodore Brändström, Tindra Arvidsson, Randi Arnesen, Tuva Lindvall och Samuel Henze.



### Swim Open

Stockholm, april med sju simmare: Melvin Hellström, Bella Prytz, Gellert Szabo, Victoria Niska, Theodore Brändström och Tindra Arvidsson.



### HärnöRacet

Härnösand, april med 22 simmare från A och B gruppen med fina personbästa och pallplaceringar.

### Vårsimiaden

Skellefteå, maj med 13 av våra yngre simmare i C- och D- gruppen, simmande i fortsättningstävling eller sanktionerad tävling. Med personbästa för alla simmare i någon gren.



### **Sundsvall sim**

Sundsvall, juni avslutningstävling för B- och A-gruppen med 20 simmare som gjorde otroligt fina prestationer och många pallplaceringar.

### **Pendelsimmet**

Luleå, september med 30 simmare varav 7 fortsättningssimmare, från alla träningsgrupper. En tävling där USS tog hela 25 medaljer.

### **SUM-SIM Regionsfinal**

Skellefteå, november kvältävling till SUM-SIM Riks med 22 simmare där 3 simmare kvalade sig vidare till: Melvin Hellström, Theodore Brändström och Olivia Norling.

### **Norrländska mästerskapen**

Kortbana Härnösand, december med 15 simmare. Lias Sandström briljerade och tog guld i alla tre ryggsimsgrenarna och blev därmed Norrlandsmästare på ryggsim.

## **Tävlingar som USS arrangerat:**

Umestänket februari, Norrländska mästerskapen maj, Umeracet oktober, Nybörjartävling december och klubbmästerskap januari



## Träningsverksamheten

USS strävar efter att följa SSF riktlinjer - *Simning hela livet*. Förutom våra nämnda tävlingsgrupper, kan du träna simning i USS utan att fokusera på tävlingsmomenten.

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 skadade eller, under en period, inte kan/vill träna fullt ut.

Tränare under året har vi haft följande: Jan Lundberg (Elit), Erik Stensson (Elit), Terese Björk (Elit, A), Tindra Norling (A), Alexander Rydefjord (B), Albert Björk (B), Anton Kallio (C, D, E, Medley, ungdomssim), Oscar Björk (C, Holmsund), Jonna Hellgren (C, Holmsund), Frida Kröger Nygren (C, Holmsund, Triathlon), Anna Sjöholm (D, E, Medley), Stina Koskenniemi (E, Teknik, Medley), Hampus Broman (E), Jakob Nyström (Masters)

Under våren startades en överblick över tävlingsgrupperna, för en enklare samverkan mellan grupperna både för simmare och tränare i verksamheten. Detta är en satsning vi verkligen hoppas på och vill utveckla inte bara inom tävlingsgrupperna utan genom alla föreningens sektioner.

## Masterssimning

Masterssimning är en verksamhet för vuxna som tränar och tävlar i simning. Vi har inga åldersgränser i vår verksamhet, den yngsta åldersklassen i tävlingssammanhang är från 25 år.

Det finns tre olika mastersgrupper i USS. Nybörjare och mellanmasters har en tränare på kanten (Navet och Holmsund). Mastergruppen tränar utan tränare (Navet).

### **Masters-SM**

Eskilstuna, mars med fyra simmare. Agnes Cechova, Camilla Johansson Sponseller, Ingrid Lindelöv-Berntson och David Smeele. Simmarna tog över 20 pallplaceringar tillsammans.

### **Masters EM**

Belgrad deltog tre simmare. Camilla Johansson Sponseller, Agnes Cechova och Julia Henning. Medaljer togs både i simning men även i öppet vatten.

## Parasimning

Vi har under året haft en paragrupp i simskolan på Ersboda. På Navet deltar para-simmarna i den ordinarie verksamheten från simskola till träningsgrupperna. I år hade vi inga representanter på tävlingar.



## Vattenpolo

Under 2024 har vattenpolo fortsatt att arbeta med de ungdomar som redan är aktiva inom klubben, vilket har skett med stort engagemang och glädje.

Tyvärr har vi inte haft möjlighet att delta i några officiella matcher, då vi saknar tillräckligt många spelare för att bilda ett lag.

Även om USS vattenpolo inte har spelat några matcher har Erland Hessler (tränare) vunnit SM-guld i maj månad med moderklubben Järfälla vattenpolo och fått representera Sveriges landslag under turneringen EU-Nations Cup i Tjeckien i december.

Vidare uteblev sommarpolo vid Umelagun i år eftersom de tidigare eldsjälarna bakom detta initiativ lämnade Umeå.

En av årets höjdpunkter för vattenpoloverksamheten var under våren 2024 då man lyckades engagera ett lag från läkarprogrammet vid Umeå universitet. Totalt deltog 15 personer under en tvåmånadersperiod som förberedelse och team-building inför Medicinar-SM, där simning är en av de sex grenarna som ingår.

Ambitionen är att upprepa detta framgångsrika samarbete och att kunna rekrytera fler deltagare till vår barn- och ungdomsgrupp.

## Simhopp

Under 2024 har simhoppverksamheten fortsatt att växa och utvecklas. Vi har utökat våra träningstider och välkomnat två nya tränare till teamet. Vi har även skickat en tränare på domarutbildning.



### Inspirationsläger

I augusti deltog fyra hoppare och en tränare i ett läger i Jönköping tillsammans med andra föreningar.

### Ungdomshoppet

I oktober, tävlade fyra av våra hoppare i Göteborg, där de gjorde stor succé och kom hem med hela sex pallplatser, inklusive guld i höga hopp.

## Vinterhoppet

I december arrangerade vi för första gången en klubbävling som syftar till att introducera våra yngre deltagare till tävlingsverksamheten och stärka sammanhållningen.

Under 2025 hoppas vi kunna välkomna ännu fler nya hoppare. För att uppmuntra detta har vi planerat två prova-på-pass: ett för barn och unga, och ett för vuxna.

Vi ser också fram emot ett spännande år med tre planerade tävlingar och ambitionen att erbjuda lägerverksamhet för våra hoppare.

Med dessa satsningar ser vi fram emot att fortsätta stärka vår verksamhet och ge fler möjligheten att utvecklas.



## Öppet vatten

Årets öppet vatten-säsong var lite mer blygsam än tidigare tävlingsmässigt, men vi hade en liten trupp som åkte ner till Vansbro med fina framgångar, tillsammans med övriga simmare från Umeå som åkte ner dit själva.

Som vanligt tränas det mycket i öppet vatten, oftast på egna initiativ och inte gruppbaserat som simträningen i bassäng och ofta blandat i åldrarna. För de mest hängivna är sommaren en enda lång rad simningar, ibland milslånga simningar, ibland nattliga simningar. Lekfullhet, glädje och ett utforskande av naturen brukar känneteckna öppet vatten-simning.





## Tävlingar i öppet vatten

Utöver Vansbrosimningen har USS även åkt till Öppet vatten-SM (USM/JSM/SM/Masters-SM) de senaste åren men då resan till Jönköping såg ut att bli krånglig och dyr och intresset inte var så stort bland de aktuella simmarna kom vi gemensamt fram till att vi hellre gjorde annat denna sommar.

### Vansbrosimningen

Vansbrosimningen är Sveriges överlägset största öppet vatten-tävling och simmare från föreningen har varit med där under många år, många reser ner med sina familjer dit.

Deltog i USS trupp gjorde Randi Arnesen, Disa Bengtson, Hjalmar Bengtson Kemppe och Adrian Bengtson. Utöver dessa simmade även Tyra Östberg, Astrid Gustavsson och Jakob Nyström i elitklasser samt ett 10-tal till USS:are i motions klasserna.

I Vansbro Ungdomssim (1 km) kom Hjalmar på andra plats i pojkar 13-14, Disa blev femma i flickor 15-16.

I Vansbro Tjejsim (1 km) knep Tyra silvret strax före Randi som tog brons och Astrid kom på femte plats.

Vid huvudloppet Vansbrosimningen (3 km) deltog Randi, Tyra och Astrid.

I Elit herrar kom Adrian för första gången in på topp 10 med sin tiondeplats, han simmade loppet för 13:e gången, Jakob kom på plats 24.

I ungdomsklassen blev det ett brons till Hjalmar i pojkar 13-14 och Disa kom på sjätte plats i flickor 15-16.



## Kursverksamhet i öppet vatten

USS utlyste en öppet vatten-kurs som Adrian Bengtson skulle leda tillsammans med Tyra Östberg. Tyvärr blev det för få deltagare anmälda för att vi skulle kunna genomföra kursen i år, troligen delvis på grund av att anmälan öppnades lite för sent för att fånga in tillräckligt antal intresserade.

## Arrangemang

Den återkommande lokala öppet vatten-tävlingen Umeälvs simmet som USS arrangerat de senaste åren höll inte på att bli av i sommar, men till slut arrangerades den av Adrian i en liten upplaga den 31 augusti med ett gäng tappra deltagare som trotsade kylan.



## Triathlon

Triathlon är en sport som passar utmärkt för både motionärer som tycker om allsidig träning och för en topptränad elitidrottare. Detta gör att alla, oavsett nivå, är välkomna 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.



*Spanienlägret*

Tränare för triathlonsektionen är Tomas Seco. Han är även ansvarig lärare/tränare för NIU i triathlon. Han är även kopplad till Svenska Triathlonförbundet och landslaget.



# Sammanfattning av träningsåret 2024

## Arlanda Duathlon (Duathlon-SM)

Sprint Distans 5 km löpning – 20 km cykel – 2,5 km löpning Två aktiva från klubben deltog i den traditionella tävlingen på första maj i Arlandastad. Tyvärr markerade detta den sista upplagan av tävlingen, då testbanan kommer att tas ur bruk. Tävlingsens tidiga tidpunkt gjorde att flera av våra aktiva valde att avstå för att istället fokusera på kommande triathlontävlingar.

## Hallsta Triathlon (Sprint-SM)

750 m simning – 20 km cykling – 5 km löpning. En mycket tuff start på säsongen för våra tävlande, särskilt med tanke på de utmaningar som den långa vintern i norra Sverige innebär. Den gångna vintern var dessutom längre än vanligt, vilket gjorde att många av våra aktiva hade haft begränsade möjligheter att träna utomhus. Trots detta deltog klubben med seniorer, ungdomar och deltagare i klassen 14–15 år. Bland våra tävlande fanns både tidigare, nuvarande och kommande elever från NIU Triathlon. Leontien Herweijer stod för en fantastisk insats och tog en tredjeplats i ungdomsklassen, vilket resulterade i ett SM-brons.

## Vansbro Triathlon (Medeldistans)

1,9 km simning – 90 km cykling – 21 km löpning Vansbro levererade som vanligt ett proffsigt arrangemang. Kristina Vestman gjorde en imponerande debut på medeldistansen och tog en andraplats i damernas tävlingsklass, trots utmanande väder med starka vindar under cykelmomentet. Säter Triathlon (Olympisk-SM och 2 x Supersprint) Olympisk distans: 1500 m simning – 40 km cykling – 10 km löpning Supersprint: 400 m simning – 10 km cykling – 2,5 km löpning. I Säter deltog klubben med tre seniorer, två juniorer, fyra ungdomar och en deltagare i 14–15-årsklassen. Seniorernas simning kortades ned på grund av hårda vindar och tuffa vattenförhållanden. Robin Westberg tog en fin tredjeplats i ungdomsklassen, trots de svåra väderförhållandena.

## Sala Triathlon (Medeldistans-SM)

Sala arrangerade både SM i medeldistans och en sprintdistans för ungdomar och juniorer. Tyvärr drabbades flera aktiva av sjukdomar och skador, vilket minskade antalet startande från klubben från åtta till fyra.

Holly Wimelius tog en andraplats och Quirin Hirt en tredjeplats i sprintdistansens ungdomsklass.



## Umeå Triathlon (Motionslopp)

I augusti deltog fyra aktiva från klubben i Umeå Triathlon, ett motionslopp som arrangeras av Stöcke TS. Detta är ett utmärkt lopp för att träna på att tävla i triathlon och gav våra aktiva en möjlighet att testa sina färdigheter i slutet av säsongen.

Dessutom blev det ett trevligt tillfälle att träffas och stärka gemenskapen inom klubben.

## Hemavan/Tärnaby-lägret för NIU Triathlon och LIU Skidor/Orientering

För andra året i rad genomfördes ett gemensamt läger för NIU Triathlon, orienterare och skidåkare i Tärnaby. Lägret bjöd på en blandning av träning, gemenskap och äventyr, med inslag som vandring och klättring i spektakulära fjällmiljöer. Detta läger är särskilt värdefullt för nya elever som börjar sitt första läsår och bidrar till att stärka sammanhållningen i grupperna.



*Tärnabylägret*

## Fokushelg Göteborg

I oktober deltog åtta aktiva från klubben i fokus helgen i Göteborg, ett nationellt evenemang för hela svenska triathlon gemenskapen. Helgen innehöll föreläsningar, gemensamma träningspass och aktiviteter som stärker både kunskap och nätverkande inom sporten. Klubbens tränare deltog också i utbildningar och möten med fokus på svensk triathlons utveckling och framtid.

## Swimrun

Swimrun är en spännande sport där man springer och simmar om vartannat, det vill säga att man simmar med skor på och springer i våtdräkt, ofta i fina naturmiljöer med traillopning. USS har ingen organiserad verksamhet men många av dem som simmar öppet vatten och kör triathlon brukar även köra swimrun på sommaren, både som träningsform och tävlingsform, ofta i föreningsöverskridande verksamhet.

## Höga kusten Swimrun

Höga kusten swimrun är en "sprinttävling" på ca 7,6 km där USS tog placeringar på hela pallen. En förstaplats (Tyra Östberg), en andraplats (Adrian Bengtson) och en tredjeplats (Sandra Trigell).

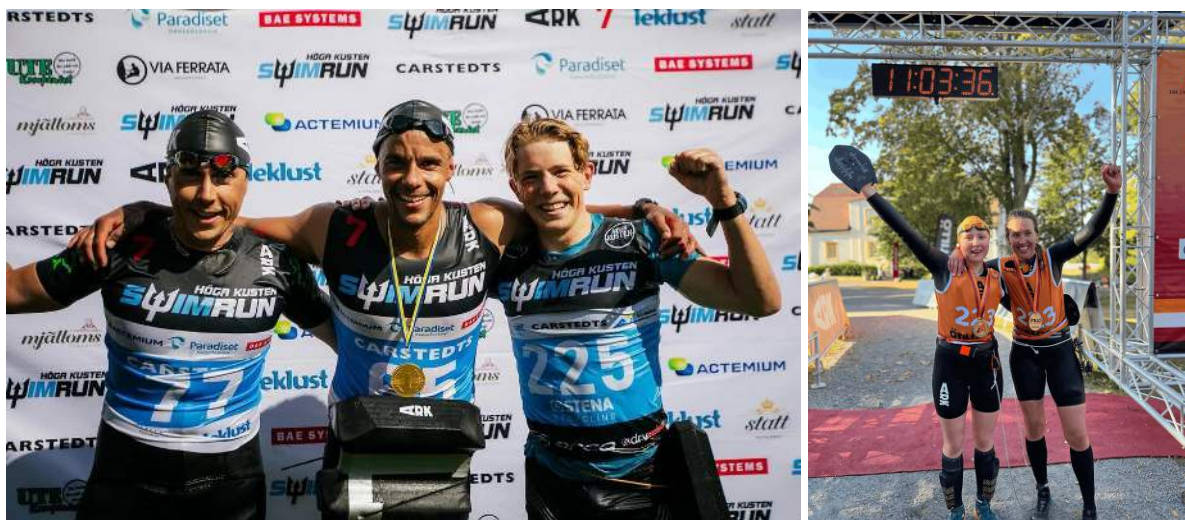
## ÖtillÖ the Swimrun World Championship

Sporten swimrun uppkom på en bar då en grupp vänner slog vad om vilka som först kunde ta sig från Utö till Sandhamn genom att korsa alla öar där emellan. Den 70 km långa sträckan har nu blivit det officiella världsmästerskapet i Swimrun.

ÖtillÖ the Swimrun World Championship anses vara en av de mest utmanande uthållighets loppet i världen, där man alltid tävlar i par eftersom det skulle vara för riskfyllt att tävla loppet ensam.



Från USS deltog en av våra simmare (Tyra Östberg) tillsammans med en simmare från en annan klubb, de placerade sig på en fjärdeplats.



## Issimning

Den kanske mest extrema formen av simning är issimning, eller vintersimning som det också kallas, det vill säga simning i iskallt vatten på vintern.

Issimning är en blandning mellan bassängsimning och isvaksbad. Tävlingen går ut på att simma så snabbt som möjligt i en isvak oberoende av väderförhållanden.

### Skandinaviska Mästerskapet i Vintersim

Varje år arrangeras Skandinaviska Mästerskapet i vintersim i Skellefteå. En 25 meters simbassäng sågas upp i isen där man kan tävla i distanser mellan 25 och 200 meter. USS ställde upp med ett lag (Tyra Östberg, Adrian Bengtsson, Sandra Trigell, Jeremias Wedin) i 4 x 25m bröstsim, där de tog en tredjeplacering. Även i de individuella grenarna säkrade USS flera pallplatser, bland annat tog Adrian Bengtson förstaplatsen i 25 bröstsim samt Tyra Östberg en andraplats i samma distans. Även i 50 meter bröstsim segrade både Adrian Bengtson, Sandra Trigell och Tyra Östberg i sina respektive åldersklasser.





## Idrott och utbildning

Umeå Elitidrotts gymnasium håller till på Maja Beskow i Umeå och 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.

NIU-lektionerna bedrivs bland annat 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. Det skapar en bra helhetslösning för elever som vill komma så långt som möjligt inom idrotten.

Umeå Elitidrotts gymnasium fortsätter att samarbeta med Umeå universitet. Triatloneleverna har möjlighet att genomföra fystester på UMEX, Umeå idrottslabbet för utbildning och forskning.



Fystester på UMEX



## NIU-simning

Hösten 2024 startade skolterminen med tre sistaårselever (Albert Björk, Julia Hellström, Tuva Lindvall), tre andraårselever (Tindra Arvidsson, Millie Eriksson, Khaled Ahmed), och sex förstaårselever (Per Lindqvist, Emil Lundqvist, Emil Taavo, Johannes Persson, Lias Sandström, Melvin Hellström).

Vi har under året haft ett fint samarbete med idrottarnas hemmaklubbar och har arrangerat ett läger på Navet i samarbete med Luleå SS och Skellefteå SK. Idrottarna har även varit på läger i Hemavan i samarbete med Umeå Elitidrotts gymnasium. Idrottarna har kvalat in och varit representerade på mästerskap som JSM, SUM-sim och NM med fina resultat.



## NIU-triathlon

Klubben fortsätter sitt samarbete med Umeå Elitidrottsgymnasium för att stötta elever som väljer att läsa NIU Triathlon. Antalet elever på NIU har dock minskat från 13 till 6 de senaste två åren, vilket speglar ett minskat intresse bland klubbmedlemmar att välja denna inriktning, trots att NIU Triathlon har låga krav på tidigare erfarenhet inom sporten.

Glädjande nog har vi två medlemmar från klubben som valt NIU Triathlon under de senaste tre åren. Klubben fortsätter att aktivt stötta både sina egna medlemmar och elever från andra föreningar som flyttar till Umeå för sina NIU-studier.

## Riksidrottsuniversitetet

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 elitidrottsatsning, samt ta del av ett prestations team för att kunna maximera prestationen.

Hösten 2024 har vi 4 studenter (Erik Stensson-simning, Gellert Szabo-simning, Jakob Nyström-triathlon och Tyra Östberg-triathlon). Idrottarna har kvalat in och varit representerade på mästerskap som SM i simning, SM i triathlon och VM i Swimrun med fina topp placeringar och resultat.

## Tävlingssektionen

Tävlingssektionen ser till att en av våra kärnverksamheter fungerar, våra egna simtävlingar.



Likt hur det sett ut de senaste åren kämpar sektionen hårt för att få fler föräldrar och vårdnadshavare att utbilda sig och ställa upp som funktionärer. Trots fler utbildade har det varit kämpigt att få ihop funktionärer till våra ordinarie hemmatävlingar, och de som ställer upp får ofta dra för stora lass.

Tävlingssektionen fortsätter att samarbeta med styrelsen för att ta fram nya tydligare riktlinjer för hur mycket föreningen förväntar sig i medlemsengagemang.

Under året har klubben arrangerat 3 tävlingar. Med klubbens minskande antal idrottare i träningsverksamheten syns tydligt det minskande antalet vårdnadshavare som är engagerade i föreningen. Det gör att vi fortfarande kämpar med att få ihop funktionärer till tävlingar och fick köra tävlingarna modifierade med färre banor och funktionärer än rekommenderat för att de skulle kunna genomföras.

Vi har våra otroliga volontärer och hjälpsamma funktionärer från andra klubbar att tacka för deras engagemang då de bemannar nästan 65% av funktionärsposterna på våra tävlingar.



Tack för ert engagemang!

## Livbojen

Livbojen har som uppdrag att bidra till att skapa goda ekonomiska förutsättningar för klubben, främja medlemmarnas intressen och bidra till en god kamratanda. Livbojen verkar som goda ambassadörer för USS värdegrund och utvärderar löpande sitt arbete för att ständigt förbättra sina åtaganden.

Under 2024 har Livbojens medlemmar ökat från två till sex personer. En arbetsbeskrivning för Livbojen har upprättats, likaså en beskrivning av arbetsuppgifter för livbojensvärdar, entrévärdar och medicinskt ansvarig. Livbojen har ansvarat för entré, café och försäljning av simutrustning under hemmatävlingar, samt service till funktionärer och övriga volontärer under tävlingsdagen. Under december anordnade Livbojen ett julmingel där klubbens medlemmar blev bjudna på fika, julmusik och sim-quiz.



## Ersbodabadet

Stadsdelen Ersboda är belägen 6 km utanför Umeå centrum med cirka 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.

## Verksamheten, uthyrningar under året

På Ersbodabadet har vi öppet både dagtid, kväll och helg.

Baby-minisim är en stor del av vår verksamhet och är väldigt populära. En väldigt viktig verksamhet som främjar barnets utveckling och motorik och ger barnet grunderna i simkunnskap: vattenvana och grundläggande simteknik.

Att tillsammans med vuxen hitta glädje och trygghet i vattnet främjar även kontakten mellan barn och förälder/närstående vuxen.

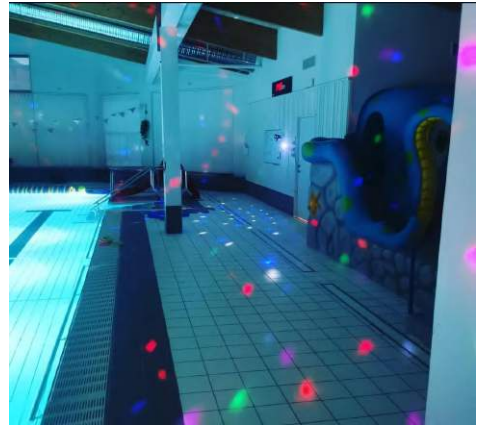




Under 2024 hade vi sponsorbad där Umeå energi, Monkey Business och Länsförsäkringar sponsrade så att 242 barn kunde bada gratis på måndagar.

På skolloven har vi sökt bidrag genom föreningsbyrån, Umeå kommun, vilket gjort att vi kunnat erbjuda ca 400 barn att bada gratis på påsk-sport-höst och jullov. Några av passen har vi haft discomusik och discolampor.

Vi har även ett café där vi säljer kaffe, glass, hembakat fika mm. Du kan fika som badgäst eller bara komma in och ta en fika i entrén.



## Simskola

Vi har simskola några kvällar varje vecka och på loven kör vi intensivsimskola.

Olika grupper hyr anläggningen för rörelseglädje, träning och vattenvana. Anläggningen är handikappanpassad och vattnet håller en temperatur på 33 grader vilket är bra om man har besvär som exempelvis reumatiska sjukdomar eller behöver rehabilitering.

Vi har ett nära samarbete med Tenton som driver gym i samma byggnad som oss.

Skolor, föreningar och grupper som hyr hos oss:

- Ersboda Behandlingshem
- Svenska kyrkan
- Ersängsskolan
- Missing people (dom testar utrustningen hos oss)
- Ystarvägens stödboende
- Föreningen FUN
- Ersdungens skola
- Italienska föreningen
- Voxanna klangbad
- Korpen
- Tenton hyr simhallen 5 tillfällen per vecka för ledarledd vattenträning till deras medlemmar

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

Driften av vattenrening utförs av Umeå kommun på uppdrag av Bostaden (som vi hyr lokalerna av). Umeå simsällskap hjälper i viss mån till och backspolar sandfilter, rengör pumpfilter och tar dagliga vattenprover samt har ansvar för att rengöring av bassängerna utförs enligt gällande rutiner. Vi är väldigt noga med att alla ska duscha ordentligt både för deras skull och miljöns skull (ju renare alla badande är, ju mindre mängd kemikalier går det åt).

Vi har även genomfört flera interna HLR-utbildningar med personalen och simskolelärare. På bilderna håller vi till i SISUs lokaler på idrottens hus.



## Avslutning

2024 har varit ett händelserikt år med många utmaningar och förändringar i vår förening. Med visioner och god framtidstro jobbar vi under 2025 vidare med att utveckla föreningen till en modern idrottsorganisation. Vi hoppas att året ska bjuda på både idrottsliga framgångar och mycket vattenglädje i olika former för alla medlemmar!

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla aktiva, tränare, anställda, ledare, vårdnadshavare, förtroendevalda och andra engagerade i Umeå simsällskap. Allt engagemang, litet eller stort, bidrar till att föreningen kan bedriva sin verksamhet och utvecklas!

Det är ni som gör vår förening.

