



Inledning	3
Övriga förtroendevalda	5
Kansliet	5
Simskolan	6
Tävlingsverksamheten	8
Träningsverksamheten	10
Lägerverksamheten	11
Masterssimning	11
Parasimning	12
Vattenpolo	12
Simhopp	12
Öppet vatten	12
Triathlon	14
Idrott och utbildning	16
Swimrun	17
Issimning	18
Tävlingssektionen	18
Livbojen	18
Ersboda Bad & Gym	18
Hemsida	20
Avslutning	20

Umeå simsällskaps verksamhetsberättelse för 2023.

Texter och resultat från Helena Hellström, Camilla Johansson-Sponseller, Tomas Seco, Marlene Stavbom, Adrian Bengtson, Emelie Ohlin, Maria Johansson Nyström, Martin Lindvall.

Bilder tagna av Camilla Johansson-Sponseller, Adrian Bengtson, Tomas Seco, Monica G Engström med flera.

Redaktör och formgivning: Adrian Bengtson.



Inledning

Umeå simsällskap är en framgångsrik förening med många fina framgångar i backspegeln. Vi är en förening som lägger stor vikt på mångfald och jämställdhet. All vår verksamhet genomförs av glädje, gemenskap och trygghet. Det ska bygga på delaktighet, ansvar, kompetens och kvalitet. År 2022 inleddes med att det var slutet på Corona-pandemin och att vi kunde återgå till normal verksamhet.

Liksom 2021 har även 2022 påverkats av coronapandemin 2022, mest i början av året. Året inleddes med lättnader i nedstängningarna. Hela våren har föreningslivet och skolorna börjat få mer tillgång till Navet igen. Pandemilagen påverkade verksamheten i början av 2022 då den behövde anpassas till begränsningar av en minsta yta motsvarande 10 kvadratmeter per person, denna släpptes allt eftersom.

Tävlingar samt läger som tidigare varit inställda kunde i liten skala börja genomföras. Det positiva är att vi har fortfarande en stor efterfrågan på simskolans platser, både för barn och vuxna. Mästerskapstävlingar kunde genomföras, framför allt för de äldre. För Triathlon var tävlingssäsongen normal och för Öppet vatten fanns även där tävlingsmöjligheter under sommaren.

I och med att tävlingar och läger kunnat genomföras igen vill jag passa på att tacka alla som deltagit vid funktionärsutbildningar och ställt upp som funktionärer under årets alla tävlingar, det känns fantastiskt att vi fått så många nya funktionärer. Jag vill även passa på att lyfta alla tränares och frivilliga föräldrars engagemang i att hålla oss alla uppdaterade i sociala medier från tävlingar och läger som genomförs, det är otroligt uppskattat att få uppdateringar i både bild och text och får oss som inte är på plats en känsla av att vara där och känna delaktighet.

Gällande ekonomin har vi haft kraftigt ökade kostnader på grund av pandemin som har gjort att budgeterade kostnader överstigits, samt att flertalet duktiga simmare kvalat till några större tävlingar vilket är roligt men tyvärr kostsamt då det innebär många övernattnings- och långa resor.

USS har även fått en oväntad kraftig ökning av banhyrorna i Navet, vilket ej var meddelat eller på något sätt framfört till USS och därför ej med i budgeten för 2022. Detta är nu under utredning och förhoppning är att det är ett fel i ekonomisystemet hos Navet och att vi kan få ner kostnaderna till en rimligare nivå. Tyvärr ligger detta på 2023 års resultat om det kommer några pengar tillbaka. Vi har under 2022 identifierat vilka åtgärder vi behöver vidta för att få till ett bättre ekonomiskt läge för USS, detta genom bl.a. aktivt arbeta med att få sponsorer, delta vid kommande arrangemang i Umeå Kommun, så som Rally VM etc.

Nu har vi 2023 framför oss, ett år som känns otroligt roligt och spännande. Nu blickar vi framåt mot 2023 och allt vad det har att erbjuda inom all simsport med tävlingar, läger och framför allt, SM-veckan som går av stapeln i juni, ett av Umeå simsällskaps största arrangemang. Planeringen är i full gång och här är ni föräldrars insatser otroligt värdefulla för att vi ska kunna genomföra den på bästa sätt. Inom Umeå simsällskap finns en otroligt fin gemenskap och glädje, en styrka vi har och den känslan tar vi med och bibehåller genom att fortsätta samarbeta, vara delaktiga och därigenom skapa härliga simmarminnen tillsammans.

Helena Hellström

Ordförande, Umeå simsällskap



2022 från sportchefen

Året började med fortsatta Corona-pandemi nedstängningar och inställda tävlingar. Men äntligen började det ljusna och i april var tillräcklig av restriktionerna borttagna så att tävlandet kunde komma igång igen. Vi startade upp verksamheten med att arrangera Umestänket i början på april, följt av de Norrländska mästerskapen i maj. Efter det startade allt igång med fullt pådrag. Vi kämpade med att kunna växla upp verksamheten tillräckligt snabbt för att möta de växande behoven.

Ett stort problem var att eftersom inga funktionärsutbildningar hade varit på över 2 år så hade vi en stor brist på funktionärer och hade svårt att kunna genomföra våra tävlingsarrangemang. Under hösten gjorde vi stora utbildningsinsatser och under våren 2023 började situationen stabilisera sig. Samma sak gällde tränare och ledare till simskolan och träning/tävlingsverksamheten. Efter flera år med minimal besättning var det nu dags att öka och komma tillbaka i normal verksamhet. Ibland blev det väldigt tunt, men efter en stor drive att få in nya ledare och bland annat efter en vädjan till föräldrar och vårdnadshavare att ställa upp kunde vi börja 2023 med en klart förbättrad situation.

Köerna till simskolan växte sig stora och suget efter att få tillgång till bassäng var oerhört. Våren 2022 var simskolan fortfarande begränsad pga. pandemirestriktioner och sedan när dessa släppte var trycket hårt när simskoleplatserna skulle bokas. Till hösten 2022 simskola tog platserna slut på 30 sekunder efter släpp. Vi har bollat och trixat för att försöka hjälpa så många barn som möjligt men blev helt nerringda och mailade. Men nu till våren 2023 är verksamheten igång fullt och det har blivit lugnare.

Bland personalen blev det en stor omsättning. Fyra av våra anställda som jobbat i simskolan har valt att gå vidare till studier/andra jobb. Vår NIU simtränare gick vidare till en annan tjänst inom kommunen. I simskolan har vi nu anställt Emelie Ohlin som ansvarig och Anton Kallio som både tränare och föreningsassistent inom simskola. Sportchef Camilla Johansson-Sponseller vikarierar tills vidare som NIU simning ansvarig. Vi jobbar vidare med en mindre personalstyrka än tidigare.

En rolig nyhet är att under våren 2022 så började några simmare från Holmsundsdelen av IKSU att träna tillsammans med USS i Umeå på Navet. Efter ett lyckat samarbete så beslöt sig denna verksamhet för att övergå till Umeå Simsällskap. Så nu erbjuder vi även simträning och simskola i Storsjöhallen i Holmsund. Varmt välkomna till våra nya Holmsundsmedlemmar!

Under 2022 började allt ljusna och vi vrålstartade tillbaka till ordinarie verksamhet. Nu siktar vi på att få stabilitet under 2023. Höjdpunkten under detta år är att vi kommer att arrangera JSM/SM i simning under SM-veckan. Ett stort och ärofyllt uppdrag.

Camilla Johansson-Sponseller
Sportchef, Umeå simsällskap





Styrelsen

Vid årsmötet den 24 mars 2022 valdes Helena Hellström till ordförande på en tid av ett år.

Som ordinarie ledamöter valdes Nils Lillieroth, Johan Hammarström och Anna Björk (samtliga nyval), för en tid av två år. Adrian Bengtson och Johan Stenerås har ett år kvar av sina mandatperioder. Som fyllnadsval för Helena Hellström valdes Christofer Stegmayr (omval) på en tid av ett år.

Som suppleanter valdes Åsa Nilsson (omval) och Fredrik Lindvall (nyval) för en tid av ett år. Därmed avgick Monica G Enström, Jessica Sjölund och Maria Kling från styrelsen.

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

Styrelsen har under året haft 11 protokollförda möten.

Planeringsdag

Under hösten höll styrelsen en planeringsdag där vi kunde diskutera övergripande frågor som vision, mål och policy-frågor för föreningen, sådant som sällan ryms i det ordinarie styrelsearbetet. Den här dagen lade vi stort fokus på funktionärsfrågan.

Övriga förtroendevalda

Valberedningen: Rolf Olsson och Astrid Gustavsson valdes till valberedningen. Årsmötet ålade den nya styrelsen att fylla den tredje platsen i valberedningen.

Livbojen: Helene Mostén valdes till ordförande för en tid av ett år. Åsa Koskenniemi, Jenny Löfgren och Peder Dellbring valdes till Livbojens styrelse för en tid av två år. Sofia Strömbrö och Sabine Norling har ytterligare ett år kvar.

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

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

Kansliet

Medlemsantal i klubben under 2022: 2588 st.

Under verksamhetsåret har följande personer varit anställda vid föreningens kansli: Camilla Johansson-Sponseller, sportchef, Monica Törnroos, ekonomiansvarig, Iza Törnroos föreningsassistent/vikarierande ansvarig för simskola (slutade sin tjänst aug-22), Emelie Ohlin, vikarierande ansvarig för simskolan (startade aug-22), Ingrid Sälq föreningsassistent (slutade aug-22), Axel Linder föreningsassistent (slutade juni-22), Martin Lindvall, breddansvarig, Mories Nettelmann simtränare NIU (slutade dec-22), Dan Marques (slutade december-22), Maria Nyström-Johansson, baby-minisim-ansvarig, Tomas Seco triathlontränare NIU och Anton Kallio simtränare.



I juni hade kansliet tillsammans personalen på Ersboda bad en sommarfest på KFUM vid Nydalsjön. Det var mycket trevlig med kanot, pumtrack cykling och god mat. Innan jul samlades personalen igen på en julfest på Orangeriet.

Utbildningar

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

- Svenska simförbundets Simförbundsmöte i Uppsala april 2022: Camilla Johansson-Sponseller, Adrian Bengtson
- Fjäril/bröstsims licenskurs: Anton Kallio, Martin Lindvall
- Licenskurs "Psykisk hälsa inom simidrotten" digitalt via Zoom mars 2022: Martin Lindvall
- Licenskurs "Kravprofil – fjärilsim & bröstsims" i Stockholm november 2022: Martin Lindvall
- Tränarkonferensen i Malmö september 2022: Martin Lindvall

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 bröstsims. Crawl och ryggsim är lättare att simma motoriskt än vad bröstsims är, speciellt för yngre barn, och är därför de första simsätten vi lär ut. Bröstsims och fjärilsims 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 bröstsims 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 2022

Under hösten 2022 utökade Umeå SS simskoleverksamheten och började bedriva simskola på Storsjöhallen, Holmsund. Storsjöhallen är en 25 metersbassäng med 6 banor och har även en lägre temperatur vilket har bidragit med utmaningar. Under hösten har vi haft simskola 3 timmar på söndagar och 10 ledare har arbetat på simskolan.

Vårterminen 2022 var den sista terminen Umeå SS bedrev simskola i Robertsfors simhall. Verksamheten har haft svårt att hitta ledare som kan jobba i simskola i Robertsfors. Skulle intresset öka finns möjlighet att fortsätta verksamheten där.

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 2022 har vi haft verksamhet på Ersboda bad & gym och Navet.

Året startar och vi är nu 3 ledare som kan ha babysim och minisim. Då Dan under nov/december 2021 utbildade sig till babysiminstruktör. Under januari går Maria JN, Dan och Marlene licenskurs minisim.

Under covid för att följa alla restriktioner fick vi börja med 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. Under 2022 fortsätter vi att ha en vuxen/barn i och vid bassängen då värdena för bundet klor sänktes från 0,40 till 0,30 och nya regler angående luften ändrades. Vi hoppas att alla ska duscha ännu bättre så vi senare kan ändra tillbaka till att de som vill kan gå 2 vuxna/barn.

Då covid fortfarande gör att vi till våren 22 inte visste riktigt vad som skulle gälla, öppnades det bara upp ersboda 6 platser/grupp, men när covid-reglerna försvann kunde vi efteranmäla 2 barn/grupp. Dan gör praktik hos Marlene och Maria. Startar sedan upp Babyswim = babysimkurs på engelska. På våren har vi totalt 146 babysimmare och 50 minisimmare som går. På Navet har vi 2 babysimsgupper och en minisim 3-4 års grupp.

Då det är många som vill gå skapade vi en till vårtermin (våren 2), men skiftande antal kurstillfällen. Under den kursen går 143 babysimmare och 69 minisimmare.

Hösten 2022 byter vi dag på Navet från onsdagar till torsdagar och då det inte längre går att ha simskola efter minisimmet som det varit under våren, då Navet ska ha bassängen till vattendans etc. så kan vi ha fler grupper. Navet har denna terminen 3 babysimsgupper och 2 minisimsgupper. Dan tar över efter Maria JN och har grupperna på Navet. Totalt gick 154 babysimmare och 102 minisimmare på hösten.

Vinterns termin startade vid olika tidpunkter och var i olika längd då Dan vid jul ska ut på nya äventyr. Dan körde 4 grupper babysim på Navet och 2 minisims grupper, fortsatte också med babyswim mm på Ersboda. Maria och Marlene hade grupper på Ersboda vilket körde en vanlig längd på kursen 8 veckor, dessa slutade i början av 2023.

Vintern 22: deltog 162 babysimmare och 95 minisimmare.

Vi ser att likt efter pandemin då många simhallar varit mindre tillgängliga att fler vill gå kurser och lära sina barn vara trygga i vattnet. Även att många fler väljer att gå längre för de märker hur viktigt det är med vattenvana och att barnen ges så mycket motoriska fördelar av att öva mycket i vattnet. Vår förhoppning är att fler ledare vill utbilda sig inom minisim och babysim då det är många som vill gå och inte får möjlighet då vi inte är fler än 2 som kan ha detta i skrivande stund.



Ledare i babysim och minisim har under 2022 varit Maria Johansson-Nyström, Marlene Stabvom och Dan.

Simskola mm 2022, antal deltagare

Termin	Navet	vuxensim	minisim	babysim	Ersboda	vuxensim	minisim	babysim	Robertsfors	Totalt
Vinter 21/22		40	12	24			31	150		257
Vår (baby/mini- sim vår 1+2)	615	20	12+12	25+14	230	7	38+57	121+113	54	1318
Sommar 1	82									82
Sommar 2					64					64
Sommar 3					101					101
Sommar 4					52					52
Höst	666	30	28	36	102	6	74	118	90	1150
Vinter 22/23		23	24	45			71	117		280

3304

Tävlingsverksamheten

Under årets tre första månader var tävlingsverksamheten fortfarande påverkad av pandemirestriktionerna. Från och med april kom som tur var tävlingarna igång, och under resten av året genomfördes tävlingarna utan begränsningar.

Hösten var hektisk för USS eftersom vi arrangerade ovanligt många tävlingar på Navet.

Umeå simsällskap har under året haft 222 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 9-12 april: Våra två representanter på denna tävling var Magnus Lindström och Iyas Kalash. Pga av pandemirestriktioner var det likt året innan begränsat antal deltagare på tävlingen. Bäst gick det för Magnus som lyckades ta sig vidare till en C-final på 100 ryggsim och 50 frisim. Massor av pers och fina simningar bjöd grabbarna på.

JSM/SM i Linköping den 30 juni-4 juli: Följande simmare deltog från USS: Gellért Szábo, Magnus Lindström, Iyas Kalash, Theo Ylipää, Henrik Lidström, Elin Malmbeck, Julia Hennig och Emma Haglund.

Det blev ett mycket lyckat mästerskap där USS knep 19:e platsen totalt i klubbstriden på JSM. Några av resultaten som sticker ut är Julia Hennig som tog sig till A-final på 400 och 800 frisim, samt B-final på 200 frisim. Sedan simmade Henrik Lidström mycket bra med som bäst en fjärde plats på JSM på 200 frisim. Han fick även simma B-final på kvällen med det loppet. Även Emma Haglund tog sig vidare till en B-final på 50 m bröstsim. Magnus Lidström knep en fin 6:e plats på JSM på 100 frisim, strax efter klubbkamraten Henrik som blev 5:a. I lagkapperna hade vi lagsamverkan med Luleå SS och simmarna Klara Lindqvist och Randi Arnesen.



SUM-SIM Riks i Norrköping den 13-17 juli: USS åkte till detta mästerskap med en stor trupp med 9 simmare (Elin Malmbeck, Julia Hellström, Melvin Hellström, Samuel Henze, Elena Henze, Tindra Arvidsson, Tuva Lindvall, Viggo Vennberg och Theodore Brändström). Vi hade även lagsamverkan med IKSUs Bella Prytz.

Toppresultatet var en 6:e plats och finalsimning för Melvin Hellström, en 8:e plats för hans storasyster Julia Hellström på 50 ryggsim och Elin Malmbecks 9:e plats på 1500 frisim. I lagkapperna så var det pojklaget med Viggo, Melvin, Theodore och Samuel i vattnet som lyckades bäst med en fin 6: e plats på 4x100 frisim.

JSM/SM Stockholm den 23-27 november: En något mindre trupp i år till detta mästerskap. Följande 6 simmare deltog från USS: Julia Hennig, Magnus Lindström, Bella Prytz, Julia Hellström, Elin Malmbeck och Gellert Szabo. Vi fortsätter även vårt lagsamverkan med Luleå SS Klara Lindqvist och Randi Arnesen.

Julia Hennig levererade som vanligt och knep dels en 8:e plats på 400 frisim och samma placering på 800 frisim. Juniortjejnarnas lagkapp var annars den stora höjdpunkten. De slog till med en otroligt fin 5:e plats på 4x50 m frisim, endast 11 hundra delar från medalj! På herrsidan slog Magnus Lindström till med en 10:e plats på 100 frisim med nytt fint pers.

Sum-Sim Riks Helsingborg den 16-19 december: En rekordstor trupp hade lyckats kvala in sig till detta mästerskap. Hela 11 simmare var med. Följande deltagare var med: Elin Malmbeck, Bella Prytz, Tindra Arvidsson, Alva Gustavsson, Tuva Lindvall, Julia Hellström, Elena Henze, Samuel Henze, Melvin Hellström, Viggo Vennberg och Theodore Brändström.

Roligast på tävlingen var att vi hade hela 4 tjejer med på 1500 frisim i äldsta åldersklassen. Bäst gick det för Elin Malmbeck som kom 5:a. Sen var det Elena Henze i mål på en 8:e plats, Alva Gustavsson 11:a och Tuva Lindvall 14:e.

Bella Prytz simmade otroligt bra hela tävlingen och kom hem med 3 fina silvermedaljer i 100 frisim, 200 frisim och 400 frisim. Hon kom även 6:a på 100 ryggsim.

Bland killarna så var det Melvin Hellström individuellt som tog bästa placeringen med en 5:e plats på 100 frisim och Samuel Henze med en 6:e plats på 100 bröstsim. Sedan hade grabbarna en alldeles strålande lagkapp på 4x100 frisim och tog en mycket fin 4:e plats. I laget fanns Samuel, Melvin, Theodore och Viggo.

Totalt i klubbstriden blev kom vi på en 20:e plats.

Deltagande i simtävlingar

Dessa tävlingar var vi med på under 2022:

Egna tävlingar

- Umestänket 2-3 april
- Norrländska Mästerskapen 21-22 maj
- Umeracet 24-25 september
- SUM-SIM Regionsfinal 12-13 november
- KM (Klubbmästerskap) 3 december
- Nybörjartävling 10 december

Antal deltagare från USS

84
57
88
37
78 (+ 30 familjelag)
26

Bortatävlingar

- Övikssimmet i Örnsköldsvik 8-10 april
- Kvarken Games i Vasa 7-10 april
- Vårsimiaden i Skellefteå 7-8 maj
- Vågspelen i Skellefteå 1 oktober

Antal deltagare från USS

20
26
30
17



- Pendelsimmet i Luleå 14-16 oktober 34
- Öviksracet i Örnsköldsvik 26-27 november 38
- Norrländska Mästerskapen i Härnösand 9-11 december 20

Egna arrangemang och tävlingar

Vi började året med att köra **100x100** den 9 januari.

Umestänket som skulle gå i februari blev först inställt pga pandemin, men när restriktionerna släppte så kunde vi köra den i april i stället. Sedan följde de **Norrländska mästerskapen** i maj. Till hösten startade vi upp med **Umeracet** i slutet av september. En nybörjartävling arrangerades i november. I november arrangerade vi även **Sum-Sim Regionsfinal**. I början på november körde vi Swim of Hope för 9:e gången med stort deltagande. Vi avslutade året med ett väldigt roligt och lyckat klubbmästerskap i december.

Swim of Hope 2023

Söndag 6 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 fast med publik och med utklädas tävling. Juryns beslut blev att B-gruppen med temat skidåkare utsågs till vinnare, där juryn uppskattade att det var många och hade valt Ebba Grön som inmarschmusik. En digital insamling startades där 100 procent av medlen gick direkt till Barncancerfonden. 6450 kr lyckades vi samla in i år till Barncancerfonden.

Övriga tävlingar

Nu blev det åter deltagande på **Blodomloppet** i maj. 15 USS:are var med och sprang.

Under sommaren deltog några medlemmar i det nya trailloppet **Slaget i Ratan**.

Det var också ett gäng som deltog på årets upplaga av **Santa Run** i december.

På årets sista dag deltog 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 elit-simmare), 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), Jan Lundberg (Elit/A), Terese Björk (Elit/A), Mories Nettelmann (Elit, A), Lovisa Nyman (Elit), Anton Kallio (Elit, A, B, C vuxensim), Martin Lindvall (B/C/D/E, ungdomsim 1), Felix Bengs-Stattin (A, nybörjarmasters), Iyas Kalash (A), Hedda Ferm (B/C), Tindra Norling (B/C, nybörjarmasters), Emelie Olin (D, Astrid Gustavsson (mellanmasters/B), Axel Andersson (C), Alexander Rydefjord (Mellanmasters), Linn Lidström (Nybörjarmasters), Henrik Lidström (nybörjarmasters), Magnus Lindström (B), Hanna Yttring (B/C/triathlon), Peter Lundberg (C) Iza Törnroos, Lovisa Lindh (ungdomsim 1), I Holmsund: Oskar Björk, Frida Kröger-Nygren, Fredrik Ekström, Jonna Hellgren och Ida Hällman

Lägerverksamheten

I mars åkte vi på ett läger till **Aqua Vista i Egypten** med elit/A-grupps simmare tillsammans med flera andra klubbar i Norrland och mellannorrland. Det blev ett mycket lyckat läger förutom en incident i en annan förening som bröt mot vår policy och värdegrund. Tyvärr krävde en hel del medlande för att hitta en lösning för att kunna jobba framåt efter incidenten. Umeå SS står fast i vår värdegrund och policy.

Läger i Boden: I vecka 31 hade vi ett läger i Boden. Måndag 1 augusti till fredag 5 augusti deltog 31 simmare från A-, B-, C och D-gruppen. Detta var ett roligt läger som innehöll mycket träning både på land och i vattnet (vi simmade i utomhus-50:an och bodde i stugbyn bredvid). Vi gjorde också olika typer av lagtävlingar och annat kul.

Dagläger: I vecka 32 hade vi ett dagläger på Umelagun med simmare från Medleygruppen och E-gruppen. 6 simmare var med på det här daglägret, då vi förutom simträning gjorde roliga lekar och lagtävlingar på Nydalaområdet.

SUM-SIM läger Umeå den 22-23 oktober: Umeå SS tillsammans med Maja Beskow elitidrottsgymnasium arrangerade ett läger för simmare i SUM-SIM åldrarna i Norrland. 20 simmare deltog fanns från 6 klubbar (Umeå SS, Boden, Bureå, Höga kusten, Luleå SS och Skellefteå SK). Tränare var Camilla Johansson-Sponseller, Anton Kallio, Jan Lundberg 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

Det finns tre olika mastersgrupper som tränar hos USS, nybörjarmasters, mellanmasters och masters. På våren var det totalt 42 deltagare och på hösten var det 40 deltagare i dessa tre grupper. Nybörjarmasters tränar två gånger i veckan på onsdagar och söndagar. Mellanmasters tränar två gånger i veckan på torsdagar och lördagar. Mastersgruppen tränar fem gånger i veckan på måndagar, onsdagar, torsdagar, lördagar och söndagar.

Efter ett uppehåll pga Coronapandemin så var det äntligen dags för tävlingar för våra masterssimmare. En del var med på Umestänket i april (första tävlingen på 2 år) och sedan var det dags för Masters-SM i Sundsvall i maj. Ett gäng på 8 simmare representerade Umeå simsällskap. Många medaljer blev det och flera av ädlaste valör. Umeå Simsällskap fick en mycket fin 8:e plats i klubbstriden.



Höjdpunkten på hösten var Masters-EM i Rom, Italien dit Camilla Johansson-Sponseller och Ingrid Lindelöw-Berntson hade tagit sig. Bäst gick det för Camilla som bärgade hem en bronsmedalj på 100 m ryggsim.

Under sommaren deltog även Adrian Bengtson och Camilla Johansson-Sponseller 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 35 vattenpolospelare under 2022 i nybörjarvattenpolo och fortsättningsgruppen. Ledare har varit Amalia Winberg och Erland Hassler. Fortsättningsgruppen har tränat två gånger i veckan på tisdagar och torsdagar under våren och på torsdagar och söndagar på hösten. Nybörjargruppen har tränat en gång i veckan på söndagar.

Under SM-veckan i Linköping deltog ett mix lag från Umeå SS i SM i Beachvattenpolo.

För tredje året i rad genomförde vi en lovsatsning på Umelagun under julimånad där Umeås ungdomar under tre veckor kunde prova på vattenpolo. Tyvärr kunde vi inte erbjuda gratis inträde på Umelagun, vilket vi kunde i fjol och det påverkade deltagarantalet aningen negativt mot i fjol. Men 193 deltagare var med i projektet. Ledare var Emilia Sponseller, Ektoras Lanot, Jonathan Otten och Vasilena Simeonova. Detta ledde i sin tur till att flera nya spelare valde att starta i vattenpolo 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. Hösten 2022 tillkom även Maria Vikland som tränare.

Simhoppsverksamheten startade med ett prova på-tillfälle i december 2021 och det är var regelbundna träningarna igång på lördagar våren 2022. Till hösten 2022 utökades träningarna till tisdagar också. Under hösten deltog två av våra simhoppare på en tävling i Eskilstuna (Hedda Vikland och Edith Danielsson). Det är **första gången under klubbens över 90-åriga historia** som USS har haft hoppare i en simhoppstävling. Totalt har 24 simhoppare deltagit i verksamheten under 2022.

I augusti åkte tre simhoppare tillsammans med tränare Jakob Meeker på läger i Katrineholm.

Öppet vatten

Numera är öppet vatten-simningen en etablerad del av klubbens verksamhet på sommaren, både i arrangerad form och bara som fritidsaktivitet bland medlemmarna.



Tävlingar i öppet vatten

Vansbro

USS har haft många deltagare i Vansbrosimningen under många år men nytt för detta år var att USS för första gången arrangerade en resa ner med en liten trupp simmare till Vansbro, utöver de simmare och familjer som själva reser dit varje sommar. Camilla Johansson-Sponseller och Adrian Bengtson var ledare/tränare.

Följande topp-10 placeringar blev det för USS simmare:

Vansbrosimningen 3 km

- 1:a Samuel Henze (13-14 år ungdom)
- 3:a Axel Lindberg (15-16 år ungdom)
- 2:a Elin Malmbeck (15-16 år ungdom)
- 3:a Alva Gustavsson (15-16 år ungdom)
- 4:a Henrik Lidström herrar
- 9:a Tyra Östberg damer

Ungdomssimmet

- 2:a Noah Henze (10-12 år)
- 2:a Samuel Henze (13-14 år)
- 2:a Axel Lindberg (15-16 år)
- 3:a Albert Björk (15-16 år)
- 3:a Elin Malmbeck (15-16 år)
- 4:a Alva Gustavsson (13-14 år)

Kortsimmet

- 1:a Henrik Lidström herrar

Halvsimmet

- 1:a Adrian Bengtson herrar

Tjejsimmet

- 4:a Astrid Gustavsson
- 6:a Tyra Östberg
- 7:a Elena Henze
- 8:a Camilla Johansson-Sponseller

SM i öppet vatten i Malmö

I år gick öppet vatten SM i Malmö och som vanligt var det SUM-SIM, JSM, SM och Masters-SM på samma gång. Umeå SS hade med ett gäng med 5 ungdomar och 2 masters/ledare. Första dagen hade vi ett SM (mix 4x1250 m) och ett SUM-SIM lag (mix 4x1250 m) i vattnet i soliga Malmö. SUM-SIM laget med Elin Malmbeck, Tuva Lindvall, Albert Björk och Axel Lindberg knep ett mycket fint brons. I SM-klassen blev USS 7:a.

Dag 2 var det individuella lopp och där var den stora höjdpunkten Henrik Lidströms prestation med ett JSM guld och ett SM brons på 5 000 m. I damklassen 5,000 m kom Tyra Östberg 7:a på JSM och 8:a på SM.

På SUM-SIM där man simmade 2.5 km blev Tuva Lindvall 6:a, Elin Malmbeck 7:a och Alva Gustavsson 8:a i tjejklassen. I killklassen blev Axel Lindberg 8:a och Albert Björk 9:a.



Sist men inte minst var det dags för Masters på 2.5 km och där vann både Adrian Bengtson och Camilla Johansson-Sponseller guld i sina klasser. Båda var dessutom snabbast av alla masters simmare i herr-respektive damklassen.

Motala kanalsim

Avslutningen på Sweden Open Water Trophy var i Motala på Motala kanalsim. Där deltog Henrik Lidström som kom 2:a i herrklassen.

Henrik kom även 2:a överlag i Sweden Open Water Trophy.

Schweiziska mästerskapen i simning

Henrik Lidström blev tack vare sina fina insatser under sommaren uttagen till landslaget i öppet vatten tillsammans med Camilla Johansson-Sponseller som kom med som tränare. Första uppdraget var att delta på öppna Schweiziska mästerskapen i öppet vatten i Geneve. På grund av för låg vattentemperatur blev tyvärr dam och herr klassens tävlingar inställda. Däremot fick Camilla simma i masters klassen 3 k och blev Schweizisk mästare i sin åldersklass.

Arrangemang

USS arrangerade den trettionde upplagan av **Umeälvsimmet** den 29 juli med ett trettiotal deltagare. Segrade i herr och damklassen blev Henrik Lidström och Camilla Johansson-Sponseller. Segrare i ungdoms klasserna blev Disa Bengtson och Samuel Henze.

Kursverksamhet

Klubben arrangerade för sjätte året i rad en öppet vatten-kurs för både nybörjare och de som vill utveckla sitt öppet vatten-simmande. Vi simmar både i Nydalasjön och i strömmande vatten i älven. Kursen bjöd på en lektion i swimrun för de som ville prova på det, och det var uppskattat. Huvudledare för kursen var Adrian Bengtson och det var 13 deltagare.

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 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.

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.

I klubbens ungdomsgrupp finns det totalt 12 medlemmar som tränar och tävlar i triathlon. Några av dessa ungdomar går på NIU-triathlon.

Umeå Simsällskap har förutom ungdomsgruppen en träningsgrupp för vuxna där 10 aktiva i blandade åldrar tränar tillsammans tre gånger i veckan. I den här gruppen finns det allt ifrån nybörjare till erfarna motionärer som håller på med långdistanstriathlon. Hanna Yttring och Tomas Seco ansvarar tillsammans för träningen i den här gruppen.



Sammanfattning av träningsåret 2022

2022 kännetecknades främst av att pandemins restriktioner lyftes vilket var glädjande för verksamheten. För ungdomsgruppens del innebar det ett efterlängtat NIU/RIG-läger på Playitas Resort samt ett träningsläger i Hallstahammar, båda i Svenska Triathlonförbundets regi. Därefter följde en intensiv tävlingssäsong som tog sitt avstamp i Duathlon-SM i Upplands Väsby i början av maj för att avslutas med Svenska cupens sista deltävling på Vadstena triathlon sista helgen i augusti, där föreningens Robin Andersson tog en tredjeplats i den totala cupen.

Nordiska mästerskapen genomfördes på hemmaplan i Linköping, kombinerat med springdistans-SM. I landslagsdräkt tävlade Kristina Vestman. Föreningen hade även med två lag i stafett-SM som gick efter det individuella loppet, varav ett av lagen tog en silvermedalj.

Träningsläger 2022

11 aktiva från både Umeå Simsällskap och Stöcke TS Järnet spenderade en vecka på Playitas under våren tillsammans med andra aktiva från RIG och NIUs elitmiljöer runtom i Sverige. Cirka 30 ungdomar och 5 ledare från olika träningsmiljöer var med på träningslägret.

Tävlingsresultat 2022

Duathlon SM, 5km löp -20km cykel -2,5km löp - top 10 resultat

- 6 plats ungdomsklass Sandra Trigell
- 5 plats juniorklass Kristina Vestman

Hallsta triathlon, 2 x supersprint - top 10 resultat

- 5 plats ungdomsklass Elena Henze
- 6 plats ungdomsklass Sandra Trigell
- 4 plats juniorklass Robin Andersson
- 8 plats juniorklass Jakob Nyström

Nordiska Mästerskapen samt SM i Linköping, sprintdistans

SM stafetter

- 2 plats USS lag 2 (Alex Rodriguez, Elena Henze, Robin Andersson, Tyra Östberg)
- 9 plats USS lag 1 (Agnes Lind, Jakob Nyström, Vincent Wall, Sandra Trigell)

SM individuell - top 10 resultat

- 8 plats ungdomsklass Elena Henze
- 9 plats ungdomsklass Sandra Trigell
- 9 plats juniorklass Kristina Vestman
- 7 plats juniorklass Robin Andersson

Nordiska Mästerskapen - top 15 resultat

- 10 plats ungdomsklass Elena Henze
- 11 plats ungdomsklass Sandra Trigell
- 13 plats juniorklass Kristina Vestman (tävlare med Svenska landslaget)

Säter triathlon, 2 x supersprint - top 10 resultat

- 8 plats ungdomsklass Sandra Trigell



- 10 plats ungdomsklass Alice Nyström
- 5 plats juniorklass Kristina Vestman
- 7 plats juniorklass Robin Andersson

Sundsvall triathlon, sprintdistans

- 1 plats Kristina Vestman
- 2 plats Jakob Nyström

Umeå triathlon (motionsklass), sprintdistans

- 1 plats Kristina Vestman
- 1 plats Robin Andersson

Vadstena triathlon, 2 x supersprint - top 10 resultat

- 6 plats ungdomsklass Sandra Trigell
- 8 plats ungdomsklass Alice Nyström
- 5 plats juniorklass Kristina Vestman
- 8 plats juniorklass Tyra Östberg
- 8 plats juniorklass Robin Andersson

Europa junior cup Riga, Lettland. Internationell tävling.

- 19 plats Kristina Vestman (tävlrar med Svenska landslaget)

Övriga resultat

Främsta resultatet i Svenska Triathloncupen blev en bronsmedalj för Robin Andersson och en fjärde plats för Kristina Vestman, båda i juniorklassen.

Medlemmar i triathlonvuxengruppen har representerat klubben i stora internationella tävlingar såsom Ironman i Kalmar, Finland och Spanien. Ingrid Lindelöw Berntson kvalade i Spanien till Ironman World Championships i Hawaii där hon representerade klubben och tog sig i mål efter en fantastiskt bra prestation.

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. Det skapar en bra helhetslösning för elever som vill komma så långt som möjligt inom idrotten.



Nytt för i år är samarbetet mellan Umeå Elitidrottsgymnasium och Umeå Universitet. Triathlon eleverna har möjlighet att genomföra fystester på UMEX, Umeås idrottslabbet för utbildning och forskning.

NIU-simning

Hösten 2022 startade skolterminen med fyra sistaårselever (Theo Ylipää, Nea Hjortsberg, Magnus Lindström och Felix Luthman) samt sex årskurs två-elever (Klara Lindqvist, Randi Arnesen, Alexander Rydefjord, Victoria Niska, Johan Dellbring och Elin Malmbeck) och 3 nya årskurs 1 elever (Julia Hellström, Tuva Lindvall och Alva Gustavsson). Det är just nu 13 simmare på NIU simning.

Vi lyckades arrangera ett Sum-Sim läger, med 20 deltagare, som finansierades av Svenska triathlonförbundet 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 11 sökande som gjorde uttagningar under december månad. 4 av dessa har blivit antagna till Elitidrottsskolan och ska starta hösten 2023.

På Instagram-kontot @usselitniu postas regelbundet uppdateringar från träningar och tävlingar och annat som rör NIU-simmarna och dess tränare.

NIU-triathlon

Triathleter finns representerade i alla tre årskurser på Umeå Elitidrottsgymnasium. Eleverna tillhör rena idrottsklasser. Att eleverna går i samma klass, läser samma ämnen och tränar tillsammans 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 10 elever som går NIU-triathlon på Umeå Elitidrottsgymnasium. Rekryteringen inför nästa läsår 2023/2024 är klar och fem nya elever har blivit uttagna till NIU-triathlon.

Jakob Nyström som tog studenten i somras läser vidare på Umeå Universitet med ett elitidrottsavtal. Han fortsätter sin triatlonsatsning och tränar tillsammans med NIU-gruppen.

Tävlingsrapporter och träningsuppdateringar läggs upp på Instagram-kontot @niu_usstriathlon

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.

Swimrun

Swimrun fortsätter vara en populär sommaraktivitet för flertalet av våra medlemmar, speciellt de som också satsar på öppet vatten och/eller triathlon.

Den lokala tävlingen Umeriver Swimrun ställde tyvärr in sitt arrangemang under 2022, där brukar annars många från klubben delta. Däremot är det flera som är med när Stöcke TS Järnet arrangerar träningstävlingar regelbundet vid Holmsjön under sommaren.



Tyra Östberg deltog i Höga Kusten Swimrun i augusti där hon gick segrande ur en tuff spurtstrid i damklassen.

Issimning

Den kanske mest extrema formen av simning är issimning, det vill säga simning i iskallt vatten på vintern. Sedan ett antal år tillbaka arrangeras årligen en Vintersimmet i Skellefteå där en 25-metersbassäng sågas upp i älven och en tävling med stort internationellt deltagande genomförs. USS har under flera års tid haft med deltagare och vid tävlingarna 2022 hade ytterligare några debutanter letat sig dit för att testa den tuffaste formen av simning.

Tävlingssektionen

Klubben har efter att corona pandemi restriktionerna släpptes i slutet av mars kunnat arrangera samtliga tävlingar enligt plan, förutom Umestänket som senarelades. Vi har haft stort intresse och stort antal deltagare på samtliga tävlingar. Ett stort problem speciellt i början på året var den stora funktionärs bristen som hade uppstått under pandemi åren. Det var oerhört tufft att få ihop bemanningen på tävlingarna på våren och tidiga hösten.

Speciellt Umeracet var det fara för att vi för första gången skulle behöva ställa in en tävling pga funktionärs brist. Under hösten gjordes en storsatsning för att öka antalet utbildade funktionärer. Efter föräldramöte och information till vårdnadshavare i träningsgrupperna så genomfördes ett antal framgångsrika utbildningar, både i person och digitalt. Läget inför 2023 ser klart förbättrat ut när det gäller funktionärer, men det behövs bättre rutiner för att informera och utbilda nya vårdnadshavare när deras barn går upp i träningsgrupp.

Till alla som ställt upp och hjälpt till vill tävlingssektionen rikta ett stort TACK!

Livbojen

Livbojen, ansvarar för servering och försäljning av simutrustning under tävlingar och andra arrangemang samt service till funktionärer och övriga volontärer. Under 2022 blev det mer aktivitet än på länge för Livbojen då tävlingarna kom igång igen efter pandemin och vi hade extra många hemmatävlingar på hösten.

Ersboda Bad & Gym

Stadsdelen Ersboda är belägen 6 km utanför 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 75 % badvärd

5 st timanställd, kvällar och helger och lov.



Verksamheten, uthyrningar under året

På Ersboda Badet 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 ex.vis reumatiska sjukdomar.

Baby-minisim och simskola är vår huvudverksamhet och är väldigt populärt. En väldigt viktig verksamhet som främjar vattenvana, utveckling mm. Är också en oerhört populär fritidsaktivitet man kan göra tillsammans. En pappa som stressat under dagen sa efter en minisim lektion - Minisim på en onsdagkväll är som balsam för själen! Vi skulle vilja kunna erbjuda ännu mer tillfällen men just nu söker vi fler instruktörer.

Anläggningen fyllde 10 år 2022 och det uppmärksammade vi i olika sammanhang.

På sport/påsk och sommarlov har vi sökt bidrag via Umeå kommun, föreningsbyrån. Bidraget har gjort att vi har dels kunnat erbjuda gratis bad för barn och även skapat jobbtillfällen för ungdomar 16-20 år. Under loven har vi haft fiskedamm, och haft besök av gb clownen som delat ut gratis glass.

Hållbarhetsarbete

Vi försöker i största mån det går att köpa begagnat och även laga saker ist för att hela tiden köpa nytt.

Skolor, föreningar och grupper som hyr hos oss:

- Ersboda Behandlingshem
- Missing people (dom testar utrustningen hos oss)
- Röda korsets ungdomsförbund
- Ystarvägens stödboende
- Tenton (vattenträning)
- Vän i Umeå
- Ersdungens skola
- Voxanna klangbad
- Bräntbergsskolan
- Ersboda folkets hus
- Korpen
- Tenton hyr simhallen 5 tillfällen per vecka för ledarledd vattenträning till deras medlemmar
- Badkalas

Vi har även i liten skala haft privata lektioner främst till icke simkunniga vuxna och barn 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. Boende i bostaden har 10 % rabatt på entrén. Vi använder oss av ett bokningssystem så alla som badar bokar sig. Vi har en mindre bassäng och det ryms endast 30 badande, för att ventilation och vattenkvaliteten ska vara på topp. Vi har haft det lite kämpigt att komma tillbaka till samma nivå som innan pandemin både med badande, cafe och shopförsäljningen. Men nu känns det som folk har börjat att hitta tillbaka. På helgen kan man hyra för att ha badkalas och då kan dom antingen ta med fika eller köpa hos oss.

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

Driften av vattenrening utförs av Umeå kommun på uppdrag av Bostaden (som hyr ut lokalerna). Umeå simsällskap hjälper i viss m till och backspolar sandfilter, rengör pumpfilter och



tar dagliga vattenprover och har ansvar för att rengöring av bassängerna utförs enligt gällande rutiner. I Juni så sattes det in kolfilter i de befintliga sandfiltret detta för att kunna rena vattnet i linje med det nya lägre klorgränserna enligt socialstyrelsens riktlinjer. 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 HLR utbildningar med personalen

Hemsida

USS hemsida (www.umesim.nu) utvecklas och underhållas av Adrian Bengtson, som webansvarig och redaktör. Adrian tar gärna emot synpunkter och förslag på förbättringar samt rapporter om fel eller inaktuell information på webb@umesim.nu.

Avslutning

Styrelsen vill rikta ett stort tack till alla aktiva, tränare, föräldrar och andra engagerade i Umeå simsällskap.

Tillsammans med tävlingssektionen har vi under 2022 jobbat med att försöka förstärka engagemanget från föräldrar och vårdnadshavare, framförallt med fokus på funktionärer. Funktionärerna är grunden för vår förmåga att arrangera tävlingar och nu ser vi fram emot vårt största arrangemang någonsin, SM/JSM i sommar under SM-veckan i Umeå!





