



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

## Umeå simsällskaps Verksamhetsberättelse 2025





# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

## Inledning

### Ordförandens ord

Det gångna verksamhetsåret har präglats av förnyelse, samverkan och ett målmedvetet arbete för att stärka Umeå Simsällskaps framtid. Efter en tid av organisatoriska och ekonomiska utmaningar står föreningen nu på en stabilare grund. Vi befinner oss i en positiv uppbyggnadsfas där både strukturer och arbetssätt successivt faller på plats.

Vår värdegrund, BOJEN, Bemötande, Omtanke, Jämlikhet, Engagemang och Nyttänkande, har varit vår kompass under året. Den genomsyrar verksamheten och bidrar till en trygg, inkluderande och professionell miljö för såväl aktiva som ledare.

Vi har lagt stort fokus på att se över simskoleverksamheten för att säkerställa att vi följer Svenska Simförbundets riktlinjer och erbjuder en modern simutbildning. Genom rekryteringen av en chefstränare har vi dessutom skapat en tydligare röd tråd genom träningsgrupperna, vilket höjer kvaliteten på den idrottsliga utvecklingen. Samarbetet mellan anställd personal och våra ovärderliga ideella krafter har fördjupats, och genom utbyten med andra klubbar har vi hämtat ny inspiration för framtiden.

Föreningen blickar också framåt på nationell nivå. Umeå Simsällskap deltar aktivt i arbetet med Strategi 2035, Svensk Simidrotts långsiktiga inriktning för att skapa en mer hållbar, inkluderande och framtidsorienterad idrottsrörelse. Genom vårt engagemang i det nationella föreningsrådet är vi med och påverkar hur svensk simning ska utvecklas under kommande decennium. Detta arbete speglar vår ambition att kombinera lokal förankring med ett tydligt nationellt ansvarstagande.

Samarbetet med RF-SISU har under året haft två parallella spår. Dels har vi deltagit i det riktade arbetet kring Strategi 2035, där RF-SISU fungerar som en viktig partner i den nationella utvecklingsprocessen. Dels har vi sedan hösten 2023 haft ett kontinuerligt och återkommande samarbete med RF-SISU i form av utbildningar och stödsatser som stärker föreningens organisatoriska utveckling. Dessa utbildningar har bidragit till att fördjupa vår kompetens, förbättra våra arbetsprocesser och skapa bättre förutsättningar för en långsiktigt hållbar verksamhet.

Internt har styrelsen arbetat intensivt med att ta fram tydliga styrdokument och policys. Detta skapar transparens och trygghet för våra medlemmar och lägger grunden för en professionell organisation. Vår verksamhet vilar på ansvar, delaktighet, kompetens och kvalitet.

Avslutningsvis vill styrelsen rikta ett stort och varmt tack till alla medlemmar, ledare, tränare, föräldrar och ideella krafter. Ert engagemang är helt avgörande. Tillsammans bygger vi vidare på Umeå Simsällskap inför en spännande framtid.

Umeå Simsällskaps styrelse genom

Ulrika Arvidsson, Ordförande



## Medlemmar

2276 medlemmar 2025

## Personal

Under verksamhetsåret har följande personer varit anställda:

- Erik Vikström, klubbchef (240805-250204)
- Jesper Framell, klubbchef (250203-)
- Erik Stensson, chefstränare (250801-)
- Anton Kallio, simtränare
- Marlene Stavbom, driftansvarig badmästare
- Maria Nyström-Johansson, baby-minisim-ansvarig
- Marie Bergqvist, badvärd
- Stefan Strandberg, badvärd

## Styrelsen

Vid årsmötet den 23 mars 2025 valdes Ulrika Arvidsson till ordförande på en tid av ett år.

### Ordinarie ledamöter:

Magnus Hultin, Magdalena Lundgren och Sara Jonsson (valdes på två år).

Anna Björk, Sabine Norling och Jeanette Brändström (ett år kvar av mandatperioden).

### Suppleanter:

Jenny Skjöld och Wilhelm Björklund (nyval för ett år).

Vid det konstituerande styrelsemötet valdes Sabine Norling till vice ordförande och kassör, samt Magdalena Lundgren till sekreterare. Styrelsen har under 2025 haft 19 protokollförda möten.

## Övriga förtroendevalda

**Valberedningen:** Vid årsmötet valdes Erik Stensson (sammankallande), Signe Åberg och Anna Bugaeva (samtliga nyval för ett år).

**Livbojen:** Vid årsmötet valdes Jess Eliasson (sammankallande), Anna Löfgren, Maria Hultin, Hagar Malin Sellén, Lars-Ove Karlsson och Annelie Persson (samtliga omval för ett år).

**Tävlingssektionen:** Vid årsmötet valdes Petter Lindqvist (sammankallande, omval), Anton Kallio, Hanna Sandberg, Magnus Löfgren (samtliga nyval för ett år). Hanna Sandberg valde att avgå från sektionen den 22 september 2025.

**Revisorer:** Vid årsmötet valdes Sanna Eklund, Baker Tilly (omval för ett år) som föreningens ordinarie revisor. Jessica Semb (omval för ett år) som revisorssuppleant.

## Planeringsdag

Under hösten genomförde styrelsen en planeringsdag tillsammans med klubbchefen för att gå igenom övergripande frågor kring organisationen och det ekonomiska läget. Diskussionerna berörde även föreningens vision, policy och mål samt strategier för att öka medlemsengagemang och rekrytera funktionärer, frågor som sällan ryms i det löpande styrelsearbetet.



## Kansliet Navet

Kansliet har under 2025 haft ett övergripande ansvar för att samordna och stödja föreningens samtliga verksamhetsdelar, däribland simskola, tränings- och tävlingsverksamhet, lägerverksamhet, masterssimning, med mera. Arbetet har omfattat administration, medlems- och avgiftshantering, planering, kommunikation samt löpande stöd till styrelse, ledare och funktionärer. Fokus har legat på att skapa stabila strukturer, tydliga arbetsätt och god samverkan inom föreningen.

Under året har föreningen haft kontinuerliga externa kontakter med kommun, förbund, skolor och samarbetspartners. Sponsorintäkterna uppgick till drygt 100 000 kronor och har bidragit till att stärka verksamhetens förutsättningar. Inom kommunikationsområdet har ett strukturarbete för föreningens närvaro i sociala medier påbörjats, och ett utvecklingsarbete kring föreningens digitala plattformar har inletts, där ett framtida byte av plattform för hemsidan utgör en central del.

## Baby-Minisim Skola

De minsta barnen kan börja med baby-minisim, vilket är riktat mot barn från 3 månaders ålder till 5 år. Målet med baby- och minisim är att öka vattenvanan och bli bekväm i vattnet. Det är en bra förberedelse inför simskolan.

Under 2025 har vi haft verksamhet på Ersboda bad & gym.

Ledare har varit Maria, Marlene, Marie, Emma, Tilde och Agnes.

Motorisk inlärning är något som samhället verkligen fått upp ögonen för. På babysimmet kan alla övningar som barnet inte lärt sig på land göras.

Vattnet som omsluter barnet gör att barnet får en bra motorisk träning.



Vi har fortsatt att erbjuda "ta igen"- tillfällen för de som missade kurstillfällen på baby- och minisimmet. Även det en uppskattad aktivitet. Vi har uppdaterat våra skyltar med bild och beskrivning på övningarna, som vi kan ställa ut runt bassängen för att hjälpa föräldrarna att minnas vilka övningar vi gjort tidigare.

Deltagare under 2025 startade med att vinterns grupper hade avslutning i februari.

- Vintern 24/25 (till feb 25): 121 babysimmare och 95 minisimmare
- Våren: 117 babysimmare och 95 minisimmare
- Hösten: 133 babysimmare och 96 minisimmare
- Vintern 25/26 (till feb 26): 121 babysimmare och 80 minisimmare

Den 15 november 2025 kom 2 ledare från Australien med ungefär 100 år erfarenhet av simning till Umeå och höll licenskursen "Ruth Smith & Lyn O'Brien - Att bemöta utmanande beteenden" Vi som hade äran att delta med andra från Norrland var Tilde och Maria, efter kursen var det Skype-möten med Australiensarna för alla deltagare i Sverige för att dela upplevelser med att använda deras metoder. Vi kommer fortsätta använda oss av dessa och utveckla vårt babysim, minisim, simskola



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

och utveckla den integrerade paraverksamheten. Målet 2026 är att hitta fler instruktörer som vill ha babysim och minisim och att ta fram bildstöd och bildinstruktioner till minisimmarna.

## Simskolan

Att kunna simma är en livsviktig färdighet – både för att kunna hjälpa sig själv och andra i en nödsituation, men också för att simning är en utmärkt motionsform samt en rolig och utvecklande idrott. En grundläggande trygghet i och under vattnet är central i simskolans verksamhet. När barnet utvecklar vattenvana skapas även förutsättningar för att upptäcka vatten som en stimulerande miljö för lek, rörelse och lärande.

Inom Umeå Simsällskaps simskoleverksamhet lärs samtliga simsätt ut: crawl (frisim), ryggsim (ryggcrawl), bröstsim och fjärilsim. Crawl och ryggsim introduceras i ett tidigt skede då dessa simsätt är motoriskt lättare, särskilt för yngre barn. Bröstsim och fjärilsim introduceras i senare steg, eftersom de kräver en högre grad av motorisk mognad och koordination.

Simskolan riktar sig även till ungdomar och vuxna. USS erbjuder simsättskurser för ungdomar i åldern 11–17 år som tidigare huvudsakligen simmat bröstsim, samt vuxencrawl-grupper för deltagare över 18 år. Efter genomförda kurser finns möjlighet att fortsätta inom föreningens tränings- eller tävlingsverksamhet.

Under 2025 har simskoleverksamheten, utöver den ordinarie driften, genomgått ett omfattande utvecklings- och processarbete med syfte att långsiktigt kvalitetssäkra simskolan. Arbetet har omfattat kartläggning av befintligt upplägg, analys av progression, nivåstruktur och pedagogik samt justeringar utifrån barnens behov och verksamhetens förutsättningar. Utvecklingsarbetet har resulterat i ett nytt och uppdaterat simskoleupplägg som planeras att implementeras med start under 2026.

Under året deltog totalt 1 443 simmare i simskoleverksamheten, med stöd av 53 ledare, fördelade på anläggningarna Navet, Ersboda och Holmsund.

## Träning- och Tävlingsverksamheten Simning

Umeå Simsällskap har under verksamhetsåret haft totalt 177 aktiva simmare fördelade på träningsgrupperna Elit, A–D, ungdomssimträning, Masters samt Medleygruppen. Under året har klubben varit representerad vid flera nationella mästerskap.

Aktiva tränare under året: Jan Lundberg, Erik Stensson, Anton Kallio, Liv Johannesson, Hampus Broman, Stina Koskenniemi, Albert Björk, Greta Vaitkeviciute, Samuel Henze, och Tindra Norling.

### Highlights:

- Hilma Ihreborn 100m medley: Brons på U21 SM och A-final på SM.
- Millie Eriksson: B-final på SM 200m ryggsim.
- Lagkapp kvalificerat till USM Riks, pojkar 16-17 4x100m medley.
- Olivia Norling: Kvalificerar sig som 3:a till USM riks i damernas 15-års åldersklass på 50 fr, 26,83.
- Samuel Henze: 1:a till USM riks 50 br, 28,65 efter come-back till simningen efter ett längre uppehåll.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

Vid USM långbana i Halmstad (9–13 juli) hade klubben tre simmare på plats: Signe Åström, Theodore Brändström och Lias Sandström. Simmarna som möttes av väldigt starkt motstånd på högsta nationell nivå simmade väldigt väl. Lias Sandström tävlade på 100m och 200m ryggsim, Signe Åström på 200m ryggsim och Theodore på 100m och 400m frisim.



Vid SM/U21-SM långbana i Norrköping (25–29 juni) hade Umeå Simsällskap fyra simmare på plats; Erik Stensson, Hilma Ihreborn, Gellert Szabo och Victoria Niska. Victoria som bor och tränar i USA på college hade en möjlighet att komma hem till Sverige och representera klubben. Simmarna presterade väldigt väl och höjdpunkter för tävlingen var tre B-finaler där Erik Stensson på både 50m fjärilsim och 100m fjärilsim placerade sig topp 16 i Sverige och Hilma Ihreborn placerade sig som den 10:e snabbaste simmaren i Sverige på 100m frisim med tiden 58,76.

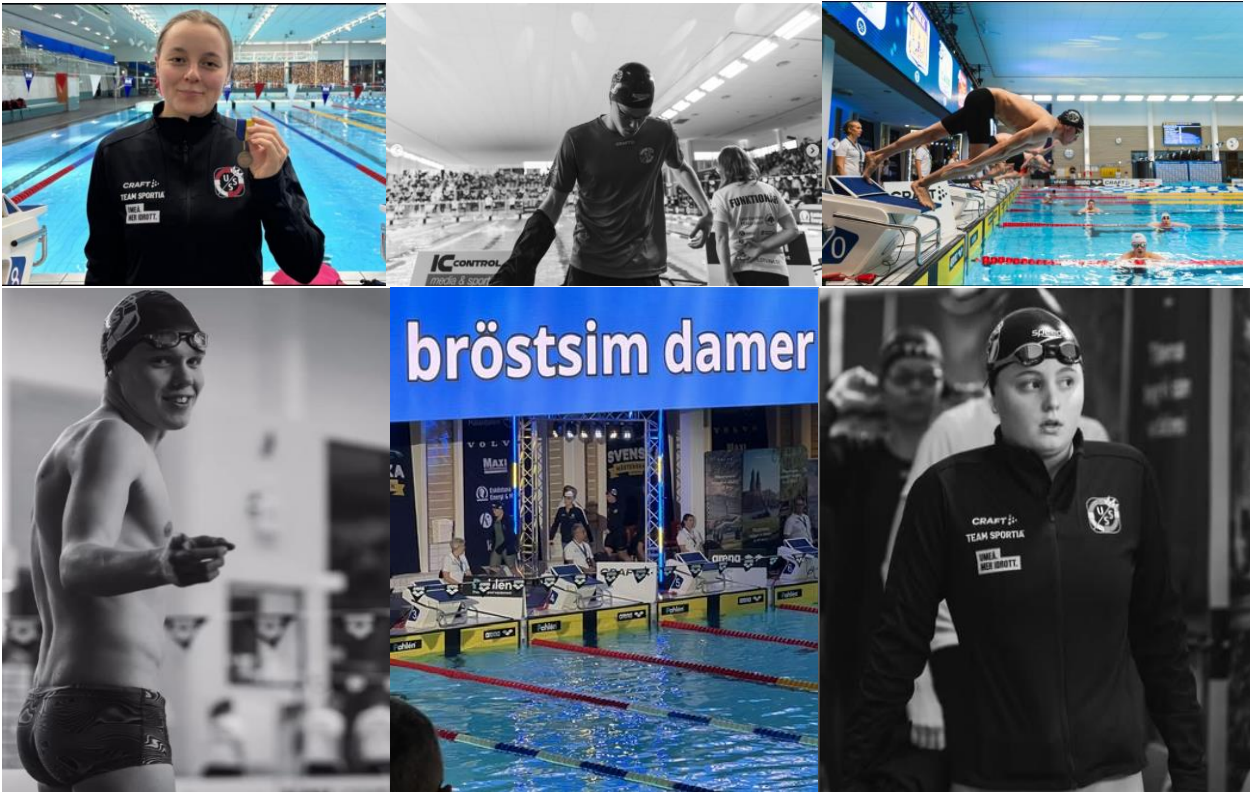


Vid SM/U21-SM kortbana i Eskilstuna (10–14 december) medverkade klubben med en trupp på 6 simmare: Tindra Arvidsson, Millie Eriksson, Hilma Ihreborn, Lias Sandström, Gellert Szabo och Emil Lundkvist. Simmarna presterade väldigt väl och åkte hem med flertalet personliga rekord och framskjutna placeringar. Millie simmade väldigt snabbt på 200m ryggsim och kvalade in till en B-final på 200 ryggsim med 2.19,81. Hilma Ihreborn simmade väldigt snabbt på 100m medley och vann klubbens första medalj i U21 klassen, med 1.04,72 som gav henne en bronsmedalj. Hilmas simning på 100m medley landade henne även en plats i kvällens A-final där hon slutade dagen som Sveriges 6:e snabbaste kvinna på 100m medley.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



Utöver mästerskapen deltog klubben även i ett flertal tävlingar runt om i landet:

## Övikssimmet (22–23 mars)

Med en laddad trupp på 11 simmare bjöds det på fina prestationer, personliga rekord och härlig gemenskap i bassängen. Helgens höjdpunkt blev lagkappen, där Anton Kallio fick kasta av sig tränartröjan och hoppa i vattnet som deltagare för att komplettera laget. En insats som verkligen visade på sann laganda och bjöd på både spänning och glada hejarop från kanten.



## Linköping Water Games, Linköping (28–30 mars)

En fokuserad trupp på tre simmare deltog vid den andra upplagan av Linköping Water Games. Trots den lilla truppen stod simmarna för starka prestationer i den hårda internationella konkurrensen, där de ställdes mot både svenska toppklubbar och internationellt motstånd från bland annat Norge och England. Tävlingen bjöd på en intensiv atmosfär med både traditionella distanser och spännande skins-finaler, vilket gav värdefull erfarenhet inför kommande mästerskap.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## Barents winter games, Alta, Norge (28-30 mars)

I slutet av mars fick flera av USS simmare möjlighet att representera norra Sverige i Barents Winter Games, Alta, Norge. Truppen var ung och tävlingen blev en lärorik upplevelse för simmarna. Resan, arrangerad av RF-SISU Norrbotten, som startade kl 02.00 från Umeå den 28, blev en tuff resa för truppen.



## Vårsimmet, Skellefteå (3-4 maj)

En stark trupp på 28 simmare i flera åldersgrupper deltog på Vårsimmet. Insatsen präglades av stor sportslig utveckling med många nya personliga rekord, särskilt på distanserna 50m och 100m frisim samt medley. Utöver de fina placeringarna i medaljstriden var det särskilt glädjande att se klubbens yngre simmare ta sig an och prestera väl på nya, längre tävlingsgrenar.



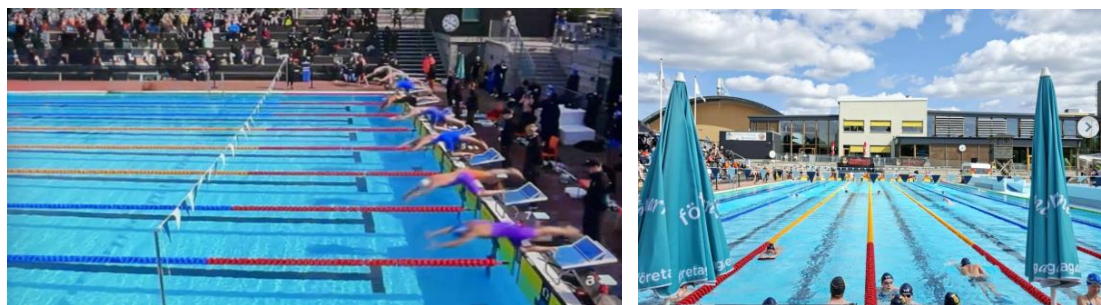
## Sundsvall Sim, Sundsvall (7-8 juni)

För flera Umeå simmare blev Sundsvall Sim vårterminens sista tävling. Ett regnigt Sundsvall tog emot USS truppen på lördag förmiddag. Vädret gick från spöregn till strålande sol inför söndagen. Det blev flera personbästa och fina prestationer för truppen, framförallt under söndagen.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## Malmsten Swim Open Stockholm, 12-15/4

Årets första stora nationella tävling var Swim Open den 12-15:e april i Stockholm. Tävlingen är av allra högsta internationella nivå med flertalet EM, VM och OS medaljörer på plats. Umeå Simsällskap representerades av en mindre trupp på tre simmare; Erik Stensson, Hilma Ihreborn och Gellert Szabo, som alla hade tävlingen som en viktig del i förberedelserna inför sommarens svenska mästerskap. I truppen till tävlingen hade vi även Tindra Arvidsson och Millie Eriksson som båda till vardags går på simgymnasium i Umeå och tränar med klubben.



## Pendelsimmet, Luleå (27–28 september)

USS deltog med en trupp på 22 simmare under Pendelsimmet. Tävlingen bjöd på stora sportliga framgångar, där höjdpunkten blev Skins-finalen. Efter en tät och spännande finalkamp mellan två klubbkamrater stod Hilma Ihreborn som segrare efter att ha vunnit den avgörande duellen mot Olivia Norling.



## Norrländska Mästerskapen, kortbana (10–12 oktober)

Kortbanesäsongens första mästerskap var Norrländska Mästerskapen i Örnsköldsvik den 10-12:e oktober. Klubben med en trupp på 28 simmare presterade väldigt väl och slutade på en 3:e plats i klubbtävlingen efter Sundsvalls Simsällskap och Simklubben Ägir. Denna gång var det damerna som dominerade lagkapperna där USS stod högst upp på prispallen i fyra av fem lagkapper.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## Swedish Swim Games, Grand Prix (7-9 november)

Den första nationella tävlingen i kortbana för året var Grand Prix, GP, nere i Väsby den 7-9:e november. Klubben med en trupp på 5 simmare presterade väldigt väl i tuftet motstånd med flertalet finalplatser. Tindra Arvidsson, som nu representerar Umeå Simsällskap, kvalade in till A-final på 50m bröstsim och B-final på 100m bröstsim. Millie Eriksson, som även hon bytt till Umeå Simsällskap, simmade B-final på 200m ryggsim och 200m medley. Även Gellert Szabo och Lias Sandström simmade var sin B-final på 50 fjärilsim respektive 200m ryggsim och samtliga simmare utnyttjade tävlingen som en viktig del i förberedelserna inför vinterns SM.



## Vågspelen, Skellefteå (8-9 november)

En stor taggad trupp på 30 simmare deltog under Vågspelen. Det var en helg fylld av gemenskap, glädje och fina sportsliga framsteg, där simmarna satte nya personliga rekord. Ett särskilt roligt inslag var när simmarna tävlade om titeln "Vågspelsmästare". Genom att simma 100 meter i samtliga fyra simsätt samlade deltagarna AQUA-poäng, och efter starka prestationer på alla distanser utsågs Hilma Ihereborn till Vågspelsmästarinna.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## USM Regionsfinal, Sundsvall (22–23 november)

I november var det kval till finalen av svenska ungdomsmästerskapen, USM, i kortbana nere i Sundsvall. USS med en trupp på 23 simmare och 4 lagkappslag presterade väldigt väl och fick med sig fem simmare till riksfinalen som avgörs i Göteborg i januari där endast de 16 snabbaste simmarna får delta. Olivia Norling kvalade i damernas 15-års klass in på både 50 fjärilsim och 50 frisim, på den sistnämnda grenen var hon placerad så högt som trea inför finalen. Emil Lundkvist kvalade in på 200 bröstsim och Samuel Henze kvalade in på 50m bröstsim i herrarnas 16-17 års åldersklass där Samuel var snabbast inför riksfinalen med 28,65. De äldsta herrarna placerade sig även topp 16 på 4x100 medley med laget bestående av Melvin Hellström, Samuel Henze, Emil Lundkvist och Theodore Brändström.



Under året har Umeå Simsällskap även varit arrangör för flera tävlingar:

## Umestänket (15–16 mars)

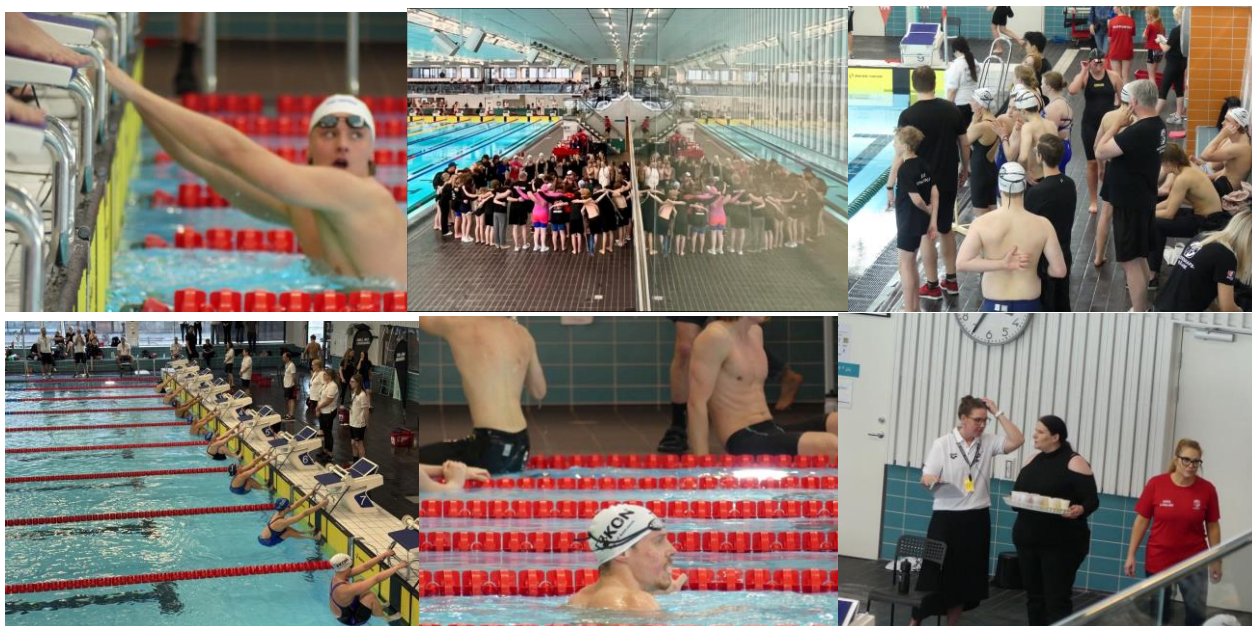
Årets första hemmatävling var Umestänket den 15-16:e mars som gick i 50-meters bassäng. Tävlingen hade 14 gästande klubbar på plats och Umeå Simsällskap hade en stor trupp på 68 simmare på plats. Många väldigt bra prestationer, med många personliga rekord och medaljer, och tävlingen var en



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

väldigt viktig del i uppladdningen för våra simmare i förberedelser inför långbanesäsongens stora tävlingar och mästerskap.



## Norrländska Mästerskapen, långbana (23–25 maj)

Årets första mästerskap var Norrländska Mästerskapen på hemmaplan i Umeå. Tävligen, som är öppen för simmare som är 13 år och äldre, var en lyckad tävling för klubben. Umeå Simsällskap representerades av 40 simmare och 10 lagkapslag. I lagkappen hamnade vi på 3:e plats efter Njurunda Simsällskap och Sundsvall Simsällskap. Våra simmare presterade på en extremt hög nivå med flertalet medaljer och personliga rekord och våra herrar segrade i alla tre lagkapperna under tävligen.





# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla - hela livet*

## Umeracet (13-14 december)

Vår sista hemmatävling för året var Umeracet den 13-14 december. Med flertalet av våra äldre simmare på plats under SM hade klubben årets största trupp med 79 simmare. Tävligen som avgjordes över tre tävlingspass resulterade i många stora personliga rekord och flera medaljer i samtliga åldersklasser. Tävligen avslutades med SKINS-tävling där hemmasimmaren Gellert Szabo stod som vinnare i herrklassen och Olivia Norling slutade tvåa i damklassen.



Två upplagor av nybörjartävlingen Utmanaren arrangerades med totalt 131 deltagare (45st i maj och hela 86st i november)

## Läger Limasson 27/4 - 6/5

Under 2025 genomfördes ett läger för totalt 24 elitsimmare varav 9 från Umeå på Cypern i nära samarbete mellan Umeå, Luleå och Skellefteå Simsällskap. Lägre blev en uppskattad och intensiv träningsperiod med hög kvalitet för samtliga deltagare. Fokus låg på att skapa goda förutsättningar för fortsatt utveckling, och var en viktig del inför sommarens tävlingar och uppladdning. Tack vare bidrag från Norrlands Simförbund möjliggjordes detta gemensamma initiativ. För deltagarna innebar vistelsen inte bara värdefull träning, utan även en stärkt gemenskap och ett erfarenhetsutbyte över klubbgränserna som är avgörande för att utveckla simidrotten i Norrland.





## Masterssimning

Masterssimningen i Umeå Simsällskap är en verksamhet för vuxna som vill träna simning utifrån sina egna mål och förutsättningar. Träningsverksamheten har inga åldersgränser och den yngsta åldersklassen i tävlingssammanhang är från 25 år.

Under 2025 har mastersverksamheten bedrivits på Navet samt under delar av året i Holmsund. Verksamheten har haft ett tydligt fokus på träning, och vi har inte deltagit i någon tävlingsverksamhet under året.

Det finns både ledarledda grupper och även öppna tider utan ledare, vilket gör det möjligt att möta olika behov och ambitionsnivåer. Träningarna har präglats av gemenskap, kontinuitet och individuell utveckling.

Under höstterminen kunde verksamheten i Holmsund tyvärr inte genomföras då badhuset hölls stängt på grund av legionella. Detta påverkade utbudet av träningstider, men trots detta är det en positiv trend där antalet aktiva successivt ökar.

## Parasimning

Vi har under året haft en paragrupp på Ersboda. På Navet deltar para-simmarna i den ordinarie verksamheten inom simskola och träningsgrupper. I år har vi inte haft någon representant på någon tävling.

## Vattenpolo

2025 har varit ett utmanande år för vattenpolon i USS. På grund av få aktiva och svårigheter med rekrytering pausades verksamheten efter sommaren 2025. Tränaren Erland Hassler avslutade sin elitkarriär efter 12 år med ett SM-guld för moderklubben Järfälla och EM-kvalspel med Sveriges herrlandslag i Istanbul. Framtiden för sektionen är i dagsläget oviss, även om diskussioner förts om att starta en träningsform med fokus på "vattenfys" för att locka fler före detta simmare.

## Simhopp

Simhopsverksamheten har under 2025 flutit på väl med en intern hemmatävling under vårterminen som höjdpunkt. Den väckte tävlingsglädjen hos deltagarna och blev ett uppskattat inslag i verksamheten. I oktober deltog fem hoppare i Ungdomshoppet i Göteborg där samtliga tog medalj – totalt 8 pallplatser.

Under hösten rekryterades en ny tränare, vilket har varit ett positivt tillskott. Utmaningar har funnits med minskat deltagande och tidsbrist vilket ledde till inställda aktiviteter som läger och prova-på-pass. Målsättningen för 2026 är att åter fylla grupperna och erbjuda fler tävlingstillfällen samt skapa fler möjligheter till gemenskap samt utveckling av simhopsverksamheten.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## Öppet Vatten

Öppet vatten-simningen inom USS har tagit ett steg tillbaka som aktiv sektion inom klubben, men det betyder verkligen inte att alla slutat simma öppet vatten. Verksamheten har alltid präglats av mera individuellt idrottande, eget initiativtagande och ofta som familjeaktivitet på sommaren. Inte minst deltagandet i den stora Vansbrosimningen.



Samtidigt har också öppet vatten-simning varit mer gränsöverskridande och det har ökat under året, både med deltagare från andra föreningar i stan men även de som är aktiva utan föreningskoppling. Speciellt inom swimrun – sporten där man springer och simmar om vartannat – är det sällan något fokus på klubbtilhörighet.

Under året har det även framförts önskemål från föräldrar om en ny satsning på öppet vatten för ungdomar. Öppet-vatten-gruppen siktar på att starta upp en satsning på denna roliga tränings- och tävlingsform.



## Vansbrosimningen

Vansbrosimningen är Sveriges största öppet vatten-tävling med en anrik 75-årig historia och förutom huvudloppet på 3 km, som ingår i "En svensk klassiker", finns det även Vansbro Tjejsim och Vansbro Ungdomssim och i alla loppet deltog USS:are. Det var hela 15 deltagare anmälda på sommarens Vansbrosimning från Umeå simsällskap, och därtill simmare från USS men som tävlar i öppet vatten för andra föreningar.

## Vansbro Ungdomssim

Vid Ungdomssimmet deltog fyra USS:are där Charlotta Henze var Vansbros yngsta deltagare, den enda tioåringen i startfältet! Hon simmade in på sjätte plats med tiden 27:14.

I klassen pojkar 15-16 blev Eskil Bengtsson femma på 16.13, Hjalmar Bengtson Kemppe sexa på 16.25 och Noah Henze sju på 16.36.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## Vansbro Tjejsim

Vid Tjejsimmet, som är 1 km, tog Disa Bengtson en fin femteplats och fick därmed vara med på prisutdelningen, med tiden 14:18. Från Umeå, men inte tävlades för USS, förtjänar det att nämnas att Tyra Östberg kom trea med tiden 13.45.

## Vansbrosimningen

Vid den stora Vansbrosimningen blev Disa Bengtson 9:a i elitklassen för damer med tiden 37:51, Randi Arnesen 18:e med 39:33 och Elin Öberg 26:e med 44:33.

I elitklassen för herrar blev Adrian Bengtson 11:a med tiden 34:05 och Jakob Nyström 29:a med 39:33.

I ungdomsklassen pojkar 15-16 simmade tre USS:are in på platserna efter varandra, precis som på Ungdomssimmet: Eskil Bengtson på plats 8 med tiden 42:51, Hjalmar Bengtson Kemppe på plats 9 med 44:09 och Noah Henze på plats 10 med 45:50.

Utöver dessa deltog ett antal USS:are i motionsklassen, både simmare och simmarföräldrar.



## Triathlon

Under vårterminen 2025 har Umeå Simsällskap erbjudit träningsverksamhet inom triathlon riktad mot ungdomar och unga vuxna i åldrarna 16–26 år. Gruppen består främst av aktiva som kombinerar sin



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

idrottssatsning med studier vid gymnasiet (NIU-Triathlon) eller universitetets studenter, vilket skapar en inspirerande miljö med god gemenskap.

## Tävlingssäsongen 2025: Barn- och ungdomsverksamhet

Säsongen har präglats av fina prestationer på både nationell och internationell nivå. Nedan följer en sammanställning av årets stora tävlingsmilstolpar:

### SM i Sprint och Stafett, Hallstahammar

Tävlingen i sprintdistans höll en särskilt hög nivå då den även utgjorde en deltävling i den internationella Nordiska Cupen.

Deltagare: Holly Wimelius, Quirin Hirt, Leonie Schuttler och Nils Heider.



Stafett-SM: Laget stod för en heroisk insats och knep fjärdeplatsen, endast 30 sek från prispallen.

### Säter Triathlon: Supersprint och SM i olympisk distans

Deltagare: Robin Westberg och Holly Wimelius representerade klubben på ett utmärkt sätt.

SM-framgång: Jakob Nyström stod för en stark prestation och placerade sig på topp 10 i herrarnas SM-klass.

Ledarskap: Sandra Trigell genomförde praktiken på sin domarutbildning.



### Sala Triathlon: Sprint och SM i medeldistans (Cupfinal)

Säsongen avslutades med flaggan i topp under finalen av Svenska Triathloncupen.

Deltagare: Adina Persson, Holly Wimelius, Robin Westberg, Quirin Hirt och Jakob Nyström.

Placeringar:

- Holly Wimelius: Blev 2:a i ungdomsklassen och säkrade därmed en total andraplats i cupen.
- Adina Persson: Tog en meriterande 2:a plats i juniorklassen.
- Jakob Nyström: Knep en välförtjänt pallplats i sin Age-Group.



## 1 september flyttades triathlon verksamheten från USS

Under verksamhetsåret har Umeå Simsällskap, i samförstånd med Umeå Triathlon och Multisport, beslutat att överlåta föreningens triathlonverksamhet till Umeå Triathlon och Multisport. Beslutet



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

grundar sig i en gemensam ambition att långsiktigt säkerställa en hög kvalitet i triathlonverksamheten och skapa bästa möjliga förutsättningar för de aktiva.

Överlåtelsen innebär att triathlonverksamheten nu samlas i en förening med tydligt fokus och spetskompetens inom triathlon och multisport. För de aktiva har målsättningen varit att övergången ska ske utan större förändringar i tränings- och tävlingsverksamheten. Samarbetet mellan föreningarna fortsätter även framöver och ses som ett viktigt led i att stärka idrottsutvecklingen i regionen.

## Swimrun

Swimrun är en sport och träningsform där man springer och simmar om vartannat. Och ja, man simmar med skorna på och springer i våtdräkt. Det är en väldigt kul träningsform och ett sätt att komma nära naturen, men det är också tävlingar och lopp. USS har ingen direkt swimrun-verksamhet och här tävlar man normalt sett inte för någon klubb men eftersom det är ett antal nuvarande och tidigare USS-simmare som ägnar sig åt det på sommaren lyfter vi fram den i verksamhetsberättelsen.

Den lokala swimrun-tävlingen Umeriver Swimrun är tyvärr nedlagd, men de två närmaste tävlingarna var Höga Kusten Swimrun i Örnsköldsvik och den mycket omtyckta och för sista gången arrangerade Juniskär Swimrun i skärgården söder om Sundsvall. Här deltog bland annat Adrian Bengtson och Tyra Östberg samt ett gäng andra från Umeå.



## Issimning

Tänk er bassängsimning fast ute i en isvak. Det är precis vad isvakssimning är. Själva tävlingen går ut på att simma så snabbt som möjligt i en isvak oberoende av väderförhållanden.

Varje år arrangeras Skandinaviska Mästerskapet i vintersim i Skellefteå. Det är en tävling med distanser mellan 25 och 200 meter, där man simmar allt från bröstsim till fjärl. 2025 ställde USS upp med ett lag (Tyra Östberg, Adrian Bengtsson, Astrid Gustafsson, Jeremias Wedin) i 4x25 bröstsim där de simmade in på första plats. Även i de individuella grenarna säkrade USS flera pallplatser, bland annat tog Adrian Bengtson guld i både 25 bröstsim och 50 bröstsim. Även Tyra Östberg simmade 50 bröstsim där hon tog en andraplats samt en tredjeplats i 25 bröstsim.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## Idrott och utbildning

### NIU - Umeå Elitidrottsgymnasium:

Umeå Simsällskap bedriver i samverkan med Maja Beskowgymnasiet/Umeå Elitidrottsgymnasium en nationell idrottsutbildning (NIU) som ger simmare möjlighet att kombinera en seriös elitsatsning med gymnasiestudier. Under 2025 antogs fyra nya simmare till årskurs 1, och verksamheten har under året omfattat totalt 11–13 simmare som parallellt bedriver studier och målinriktad träning.

Inom ramen för NIU erbjuds tre träningspass per vecka på skoltid, samtidigt som simmarna ges möjlighet att delta i Umeå Simsällskaps elitverksamhet under eftermiddagarna för att säkerställa en kvalitativ och sammanhängande träningsmiljö.

Under året har NIU-verksamheten bemannats av tränarna Therese Ljungberg, Jan Lundberg och Erik Stensson. Både Therese och Jan avslutade sina tjänster under året, och Erik Stensson har därefter tagit över rollen som huvudansvarig tränare.

I september deltog NIU-truppen i de årliga NIU-mästerskapen i Uddevalla, där Sveriges NIU-skolor möts för att tävla om titeln som landets främsta idrottsgymnasium inom simning. Umeå Elitidrottsgymnasium representerades av 12 simmare som stod för starka prestationer, däribland individuella segrar av Tindra Arvidsson på 50 och 100 meter bröstsim samt en lagkappsvinst på 4x50 meter benspark genom Khaled Ahmed, Tyra Vidman, Miranda Henriksson och Emil Lundkvist. Umeå Elitidrottsgymnasium placerade sig slutligen på en fin sjundeplats i lagtävlingen, vilket speglar en verksamhet med fortsatt hög sportslig nivå och god utveckling.

### Samarbete med Idrottshögskolan – Umeå universitet

Umeå Simsällskap har under 2025 fortsatt ett välfungerande samarbete med Idrottshögskolan vid Umeå universitet, med målsättningen att skapa goda förutsättningar för aktiva att kombinera eftergymnasiala studier med en fortsatt elitsatsning inom simning och triathlon.

Genom möjligheten att teckna elitidrottsavtal får de aktiva tillgång till ett omfattande stöd i sin idrottsutveckling. Detta inkluderar resurser såsom fystränare, prestationsinriktade tester samt idrottsmedicinskt stöd i form av fysioterapeut, idrottspsykolog och dietist. Tillsammans bidrar dessa funktioner till en helhetsmiljö där både prestation och hälsa kan prioriteras.

De aktiva erbjuds även en flexibel studiesituation, med möjlighet till anpassad undervisning och studietakt samt viss flexibilitet kring tentamen och examinationer när dessa sammanfaller med tävlingar eller träningsläger.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

Samarbetet med Idrottshögskolan är en viktig del i att möjliggöra en långsiktig idrottskarriär och gör det möjligt för simmare att fortsätta sin satsning mot hög nationell och internationell nivå även efter avslutade gymnasiestudier.

## Tävlingssektionen

Under 2025 har Umeå Simsällskap arrangerat 4 tävlingar. Först ut var vårt eget klubbmästerskap i januari med ett helt nytt upplägg i form av en mångkamp. Under våren genomfördes Umestänket och Norrländska mästerskapen. Året avslutades med Umeracet under Luciahelgen. Umeåracet var välbemannat med funktionärer, både välbekanta ansikten och en hel del nya som gjorde sin praktik för att bli färdig funktionär

Alla årets tävlingar har fungerat bra tack vare alla funktionärer och volontärer som ställer upp och gör det möjligt för oss att arrangera professionella och välorganiserade tävlingar. Stort tack till er alla!

Under året har det anordnats både distrikts- och tävlingsfunktionärsutbildningar. Klubben har fått flera nya funktionärer vilket är välbehövligt då behovet är stort så vi kan fortsätta arrangera uppskattade tävlingar.

Tävlingssektionen vill ge ett stort tack till alla som varit med och verkställa tävlingar i Umeå Simsällskap!



## Livbojen

Livbojen är en sektion inom Umeå Simsällskap (USS) och har som uppdrag att främja medlemmarnas intressen och bidra till en god kamratanda. Det sker bland annat genom att:

- vara synliga och ha ett gott bemötande vid tävlingar och andra aktiviteter
- vara en trygg punkt att vända sig till som ungdom under tävlingsdagen
- ta hand om, möta upp och handleda Livbojsvärdar som ställer upp vid USS olika evenemang.

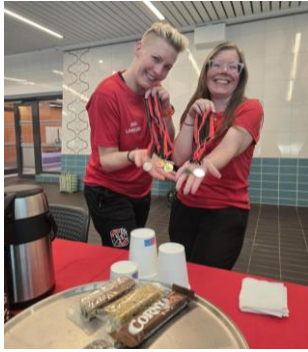
Under 2025 har en arbetsbeskrivning för Livbojen upprättats och fastställts, likaså en beskrivning av arbetsuppgifter för Livbojsvärdar, Entrévärdar och Medicinskt ansvarig.

Under året har Livbojen ansvarat för entré, café och försäljning av simutrustning under hemmatävlingar, samt service till funktionärer och övriga volontärer under tävlingsdagen. Livbojen har stöttat föreningen vid olika arrangemang; läger, nybörjartävlingar och klubbmästerskap, samt försäljning av bingolotter.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*



## Ersbodabadet

Umeå Simsällskap driver Ersbodabadet och Bostaden äger lokalerna. USS har ett nära samarbete med Tenton som driver gym i samma byggnad.

Bassängen är 12.5 x 5m. med höj- och sänkbart golv (0-160 cm). Intill bassängen finns också en barnbassäng som heter "Lilla Havet" med rutschkana och leksaker för de minsta barnen.

Bassängerna håller 33 grader. Anläggningen är handikappanpassad.

Ersbodabadet har aktivitet 60 timmar per vecka i bassängerna och ca 400-600 badande per vecka. Fjorton timanställda och instruktörer har hjälpt till med att bedriva verksamheten under kvällar, helger och lov.

Fast personal under 2025 har varit:

- Marlene Stavbom, 100 %, driftansvarig badmästare
- Marie Bergqvist 50 % badvärd
- Stefan Strandberg 75 % badvärd
- Molly Demelin, Praktikant från kommunen KAA 50 %

På torsdagar erbjuds babybad för barn i åldern 3 månader till 3 år.

Verksamheten är utformad som fristående tillfällen för att ge familjer ett flexibelt alternativ till att binda upp sig på en kurs. Under passen finns pedagogiska leksaker och skyltar med förslag på övningar som syftar till att stärka barnens vattenvana. Då har våra medlemmar fri entre.



Bilden visar två deltagare i babysim som gör övningen "ryggsäcken".

Under hösten har vi även tagit emot nya bokningar motsvarande åtta timmar i veckan, då Hemgårdens bad varit stängt för renovering. Dessa besök har erbjudits här, vilket passar extra bra eftersom vår anläggning är handikappanpassad och vattnet har en temperatur på 33 °C – lämpligt för personer med exempelvis reumatiska besvär eller behov av rehabiliteringsträning.

Under året har vi också genomfört flera interna HLR-utbildningar för personal och simskoleledare, samt hållit en HLR-kurs för Svenska kyrkan Ersboda.

Vi har öppet för allmänheten på fredagkvällar och söndagar. Torsdag och fredag förmiddagar kan man komma på motionssim. På lördagar kan man hyra hela simhallen själv för kalas eller poolparty.



# UMEÅ SIMSÄLLSKAP

*Simidrott för alla – hela livet*

På loven har vi sökt bidrag genom föreningsbyrå, Umeå kommun. Vilket gjort att vi kunnat erbjuda ca 450 barn att bada gratis på ex sport och jullov. Några av passen har vi haft discomusik och discolampor. Och några har varit utan så att man kan välja det så det ska passa för alla.



Vi har även ett café där vi erbjuder försäljning av kaffe, glass och hembakat fika. Caféet är öppet både för badgäster och för besökare som vill komma in enbart för att fika i entrén. Under året har caféverksamheten ökat både i antal kunder och i omsättning, vilket kan kopplas till utökade öppettider och ett uppskattat utbud av hembakat fika

Genom bidrag från Myndigheten för samhällsskydd och beredskap (MSB) fick vi möjlighet att genomföra en kostnadsfri simskola för elever i socioekonomiskt utsatta områden, riktad till barn som ännu inte nått skolans mål för simkunnighet och som hade ett särskilt behov av extra stöd.



📸 Åkebe Åres  
Mariene Stavbom kastar i dockan som ska livräddas i vattnet. Bakom står Emma Åslin Stårsta redo med livbojen.

Totalt finns 30 platser till gratis simskolan i sommar och med lite hjälp från personal från skolorna har de flesta platserna fyllts.

## Gratis simskola startar och avslutar badsäsongen

Publicerat 12 juni 2023, uppdaterat 13 juni 2023



📸 Åkebe Åres

Umeå Simsällskap erbjuder i sommar gratis simskola för ett drygt simkunniga elever i socioekonomiskt utsatta områden i Umeå. Föreläsare: Mariene Stavbom, ordförande i Umeå Simsällskap och lärare och siminstruktör Emma Åslin Stårsta.  
En sommar då många föräldrar vänder på kronans ordnar Umeå Simsällskap simskola gratis. Simskolan ringar in sommarlovet – då många barn får tid att träna på vad de lärt sig.

