



# Verksamhetsberättelse Matfors simsällskap

## Verksamhetsåret 2019

### Styrelse

Styrelsen har under året haft följande sammansättning:

Ordförande:	Bertil Melander
Vice ordförande:	Fredrik Granström
Kassör:	Malin Nyfeldt
Sekreterare:	Christina Hjelström
Ledamot:	Anna Asplund
Suppleanter:	Isabelle de la Rosée Sandra Sundholm

Styrelsen har haft 10 protokollförda styrelsemöten inklusive årsmötet under året.

### Övriga poster

Personer på övriga poster inom föreningen har varit:

Revisor:	Per Erik Jansson
Revisorssuppleant:	Anna Tjernberg
Tränaransvarig:	Anna Asplund
IT-ansvarig:	Fredrik Vesström
Materialansvarig:	Linnea Evertsson
Valberedning:	Erland Solander Elisabet Wiström Cecilia Lidenmark

### Tränare

Våra tränare under året:

Alicia Lundgren	Ingrid Asplund	Linnea Evertsson
Anna Asplund	Isabelle de la Rosée	Maja Linder
Efraim Melander Wiksten	Isidor Melander Wiksten	Matilda Nyfeldt
Frida Tjernberg	Johanna Wiström	Moa Söderqvist
Hilda Nordvall	Lev Reznichenko	

Utöver att hålla i vår simträning/simskola så har tränarna också haft 4 tränarträffar.

## Simskola

Vi har under året haft simskola vår, sommar och höst.

Simskolan var under året indelad i tre olika grupper (Baddaren, Pingvinen och Fisken) med ca 12 deltagare per grupp.

Simskola vår/höst var 8 gånger (lördagar) medan sommarsimskolan var 10 tillfällen.

Ansvariga för simskolan har varit:

Johanna Wiström

Anna Asplund

## Simträning

Vi har haft 4 träningsgrupper: T1, T2, T3 och A-gruppen.

Grupperna T2, T3 och A har erbjudits träning två gånger i veckan. T1 har tränat en gång i veckan. Vi har också erbjudit torrsim för T3 och A en timme före lördagsträningen.

Den 8-9:e februari hade vi simläger för våra träningsgrupper. Lägret hölls på simhallen i Matfors med ca 25 deltagare.

I maj blev träningsgrupperna T2 och T3 inbjudna till en träning med Njurunda Simsällskap. Vattenpolo och simhopp stod på programmet. Det var mycket uppskattat!

Två lördagar i september hade vi *Öppet hus* där alla barn och ungdomar från 6 år och uppåt var välkomna att prova på simträning. Ett lyckat inslag, med ett antal nya simmare.

Under november/december startade vi projektet *Roligare och mer varierad träning!* Målet för detta projekt var att utvärdera om variation i övningar och utrustning gör träningen mer stimulerande. Vid exempelvis ett träningstillfälle under december provade vi på vattenpolo. Projektet avslutades i början på 2020.

## Tävling

MSS har varit representerade på följande tävlingar under året:

- HärnöArenaRace i Härnösand 22 - 23 mars (4 tävlande)
- Sälssimmet i Kvissleby 5 - 6 oktober (1 tävlande)
- Höstsimiaden i Brunflo 30 november (1 tävlande)

## Utbildning

I januari deltog våra tränare Alicia, Hilda, Isabelle och Moa på SISU-utbildningen *Åldersanpassad fysisk träning* i Stöde.

Delar av styrelsen och tränarna deltog på en HLR-utbildning den 17 juni anordnad av räddningstjänsten. Tränare som deltog var Anna, Efraim, Frida, Isabelle och Johanna. Från styrelsen deltog Bertil, Christina och Malin.

Den 16 augusti gick Isabelle, Moa och Malin SISU-utbildningen *Grundutbildning för tränare* i Umeå. I direkt anslutning till den utbildningen deltog Anna och Isabelle i svenska simförbundets utbildning *Simidrottsledare*, även det i Umeå.

Under augusti/september gick Johanna utbildningen *Simidrottsledare* i Kvissleby.

I september/oktober deltog våra tränare Frida, Hilda och Lev på SISU-utbildningen *Grundutbildning för tränare* i Sundsvall.

I november anordnade Svensk Simidrott en lunch till lunch-utbildning för Unga simledare 16 - 25 år i Sundsvall. Tränarna som deltog från MSS var Frida, Hilda, Isabelle och Moa.

## Medlemsaktiviteter

På årets våravslutning den 18:e maj hade vi familjebad på simhallen i Matfors

I juni deltog 7 st medlemmar på vårruset. Det var tränare, simmare och föräldrar som tillsammans sprang för Matfors Simsällskap.

Årets klubbmästerskap genomfördes lördagen den 23 nov.

Julgröt och terminsavslutning genomfördes på Rännögården den 10 december med ett 30-tal deltagare.

## Övrigt

I april deltog våra tränare Alicia, Hilda, Isabelle, Moa och en styrelserepresentant på Simidrottsforum i Falun.

I oktober deltog MSS i ett arbete kring *Trygga föreningsmiljöer* som hölls av SISU och Rädda Barnen.

Vid Riksidrottsmötet 2019 så togs beslut om att alla föreningar och specialförbund från och med 1 januari 2020 ska införa en rutin med hantering av begränsat registerutdrag för alla i föreningen som har direkt eller regelbunden kontakt med föreningens barn och

ungdomar. Vi har i föreningen därför tagit fram en policy för registerutdrag från belastningsregistret. Alla våra ledare skall numera kontrolleras.

På ekonomisidan har kontoplanen uppdaterats och bokföringen flyttats till molnet. Nu behöver vår kassör inte längre bekymra sig för brand- eller stöldskydd av själva bokföringen.

Vår hemsida har fräschats upp och fungerar nu bättre för mobiltelefoner.

Slutligen har vi tagit fram förenings-tröjor som vi delat ut till våra tränare och styrelsemedlemmar men som även gått att köpa för våra simmare.

**Styrelsen vill härmed tacka alla som med glädje och entusiasm bidrar till att vår verksamhet blir stimulerande och rolig!**

---

Bertil Melander

---

Christina Hjelström

---

Fredrik Granström

---

Malin Nyfeldt

---

Anna Asplund