

# Verksamhetsberättelse 2022–2023

1.8.2022 – 31.7.2023

## Inledning

Säsongen 2022–2023 var efter Covid-19 pandemin första hela året som verksamheten har gått tillbaka till det normala med olika grupper, träningar, tävlingar och övrig verksamhet.

## 1 Styrelse

Styrelsen har under året sammanträtt 10 gånger. Vid varje möte har det funnits möjlighet att vara med på möten digitalt via Teams. Sittande ordförande har lett samtliga möten. Där utöver har styrelsen, ordföranden och verksamhetsledaren haft mejl / Messenger kontakt varje vecka, förutom under juli. Det har handlat om information från verksamhetsledaren angående verksamheten, ekonomi, uppgifter som slutförts, frågor som uppkommit och brev från olika förbund samt intressegrupper.

### Styrelsen har bestått av:

|                         |                                       |
|-------------------------|---------------------------------------|
| Jan Metsola             | Ordförande                            |
| Kjell Hansen            | Vice ordförande                       |
| Charlotta Sandell       | Kassör                                |
| Peter Wahlstedt         | Medlem                                |
| Anders Larsson          | Medlem                                |
| Björn Karlsson          | Medlem                                |
| Nina Peippo             | Medlem                                |
| Linda Sundström         | Medlem                                |
| Laura Nieminen-Eriksson | Medlem                                |
| Henny Hammar-Eriksson   | Verksamhetsledare (utanför styrelsen) |
| Christer Andersson      | Suppleant                             |
| Agneta Roos             | Suppleant                             |

## 2 Medlemmar

Antalet medlemmar har stigit i jämförelse med förra säsongen men det är även medlemmar som inte har betalat medlemsavgift eller bett om att avgå från medlemskap.

|                        |                                                    |
|------------------------|----------------------------------------------------|
| Aktiva gruppdeltagare: | 348 st. (21/22 349 st.)                            |
| Övriga medlemmar:      | 72 st. (21/22 56 st.)                              |
| Sammanlagt:            | 420 medlemmar<br>(var av 373 st. betalda per 31.7) |

|                                           |                                                |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Aktiva tränare:                           | 23 kvinnor och 11 män                          |
| Övriga som arbetar för föreningens bästa: | ca. 50 funktionärer                            |
| Simmare med licens under verksamhetsåret: | 43 st. (licens under tiden 1.9.2022-31.8.2023) |

### 3 Samarbete

ÅSF är medlem i Finska Simförbundet, Svensk Finlands Idrottsförbund och i Ålands Idrott.

#### Samarbetsavtal

Det har slutits några olika avtal till förmån för alla föreningsmedlemmar.

Se mer info på hemsidan vad det gäller och vilka förmåner du kan få.

Företagen är **Rehab City**, **Medimar** och **Team Sportia**.

Våra övriga samarbetspartners för det gångna året har varit:

**Ålands Ömsesidiga försäkringsbolag, Ålandsbanken Abp, Alandia Försäkring Abp, Inficon Aaland Ab, Eckerölinjen.**

Knattesimmet: **Taffel Factory Shop, Karl-ers frukt**

Stort tack till våra samarbetspartners.

### 4 Verksamhet

#### Jämförelsetal

För att kunna jämföra föreningens verksamhetsutveckling från år till år har vi ett jämförelsetal som baserar sig på stora delar av verksamhetens resultat.

Följande delar ingår:

|                                          |                                                                                                                                         |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| • Uppnådd simkunnighet:                  | <b>7</b>                                                                                                                                |
| • Antal nya Simmagistrar:                | <b>0</b> magistrar, FSL<br><b>0</b> primus magistrar, FSL<br><b>0</b> silver magistern, Simlinjen<br><b>0</b> guld magistern, Simlinjen |
| • Antal licensierade simmare:            | <b>23</b> damer<br><b>20</b> herrar                                                                                                     |
| • Antal simmare som erövrat Pokal 3:     | <b>1</b>                                                                                                                                |
| • Antal deltagare på Rollo:              | <b>2</b>                                                                                                                                |
| • Antal UMK-finalister (25):             | <b>0</b>                                                                                                                                |
| • Antal UMK kvalade (50):                | <b>0</b>                                                                                                                                |
| • Antal FM-kvalade:                      | <b>6</b>                                                                                                                                |
| • Antal slagna åländska seniorrekord:    | <b>7</b>                                                                                                                                |
| • Antal simmare som nått 500 FINA-poäng: | <b>4</b>                                                                                                                                |

Jämförelsetalet för 2022/2023 blir **70**.

I jämförelsetalet räknas inte med Småbarnssimsverksamheten, Fridykning samt Öppet Vatten där det inte är relevanta mätetal.

Registrerade aktivitetstillfällen sammanlagt under verksamhetsåret: **1866 st.**

### **Årsmöte**

17.10.22 på Ålands Hotell- och Restaurangskola. 17 deltagare, vilket var en högre siffra jämfört med tidigare två år. Som ett nytt koncept hade vi mötet efter månadstävlingen och bjöd på lätt lunch. Ny styrelse tillsattes.

### **Vårmöte**

Blev inget vårmöte i år heller. Styrelsen beslöt att ÅM medaljer med diplom delas ut på månadstävlingen med en ceremoni. Även Ankis vandringspris och personrekord pokalen delades ut. Rekordplaketter för åländska rekord och för åldersklassrekord delades ut.

### **Terminsavslutningar**

Terminsavslut vid hösten 2022 skedde under vecka 50 där föreningen bjöd på saft, pepparkaka, mandarin. Terminavslut på våren 2023 kunde också hållas traditionsenligt. Samband med gruppernas sista simtillfälle för terminen bjöd föreningen på tripp och kakor. S-Market i Jomala sponsrade med tripp och kakor. ASF tackar för det. Grupperna höll uppvisning för föräldrar samt simmarna fick sin förvärvade sim-märken samt diplom.

### **Ekonomi**

Simmarna får sina fakturor som e-betalningar i Suomisport-appen. Systemet fungerar bra och verksamhetsledaren har en bra kontroll på betalningar. Mera om hur det gångna räkenskapsåret har gått finns i bokslutet.

I övrigt ligger Ålands Simföreningens ekonomi på en stabil grund.

## **5 Tränaren**

### **Tränarträff**

25.8 arrangerades det tränarträff på Idrottsgården före höstterminen startade. Där gick man igenom kommande säsong och delade ut ledarpärmar till nya huvudtränare och tränare med info om terminer. Kontaktuppgifter och märkes info samt reviderades de gamla tränarens pärmar. Det var bra deltagande på träffen.

Tränarträff på vårterminen ställdes in på grund av för få deltagare.

Arbetsintyg till huvudtränare och tränare delades ut via postfack.

### **Föreningen har under året haft:**

21 Huvudtränare

13 Tränare

10 Extra Inhoppartränare som återkommit regelbundet

## **6 Utbildning och kurser**

Under året har det anordnats 10 utbildningar och kurser:

Simidrottsledarkurs med Kjell Hansen 27-28.8.22, 8 deltagare.

Förstahjälpkurs med Ann Kvarnström 21.9.2022, 11 deltagare.

Grundkurs tränare med Ålands Idrott

Hösten 2022: 2 deltagare

Vintern 2022: 4 deltagare

Våren 2023: 5 deltagare

Funktionärskurs 14 och 16.3.23 med ledare Kjell Hansen, 11 anmälda

Win-Grodan kurs våren 2023 1 deltagare över webben

Regelmöte Svensk Simidrott, 13 januari 2023 i Sverige, 1 deltagare

Babysiminspirations kurs 23.4.23 i Sverige med Debbie Sayers, 2 deltagare

Steg 2 Domarkurs klass 1,31.01.23 med ledare Kjell Hansen, 10 deltagare

## 7 Projekt / jobb / evenemang

- **Sponsorsimmet** 30.12.22 drog in 712,82€ till Diakonifonden för Steel Fm hjälpen samt samma summa till ÅSF. Bra jobbat.

## 8 Sektioner

Föreningen är indelad i 5 sektioner.

Småbarnssektionen, Motionssektionen, Fridykningssektionen, Simsektionen, Öppet vatten sektionen. Grupperna har regelbunden verksamhet i Maribad (MB), Ålands Idrottscenter (ÅIC) och Vikingahallen.

### 8.1 Småbarns sektionen

#### Grupper:

|            |                   |              |             |
|------------|-------------------|--------------|-------------|
| Babysim    | 1 tillfälle/vecka | 1 grupp MB   |             |
| Minisim    | 1 tillfälle/vecka | 2 grupp MB   |             |
| Familjesim | 1 tillfälle/vecka | 1 grupp MB   |             |
| Simlekis   | 1 tillfälle/vecka | 2 grupper MB | 1 grupp ÅIC |
| Simskola   | 1 tillfälle/vecka | 5 grupper MB | 1 grupp ÅIC |

### 8.2 Motions sektionen

#### Grupper:

|                   |                   |             |
|-------------------|-------------------|-------------|
| Märkesgrupp yngre | startade inte     |             |
| Märkesgrupp äldre | startade inte     |             |
| Ungdomsgrupp      | 2 tillfälle/vecka | 1 grupp ÅIC |
| Vuxen teknik      | 1 tillfälle/vecka | 1 grupp ÅIC |
| Masters           | 1 tillfälle/vecka | 1 grupp MB  |

**Höst- och Vårutmaningen** på Mariebad blev inte av då vi valde att inte satsa på detta.

**Hoppresa 2.4.2022** till Fyrishov med märkesgrupp yngre samt äldre och ungdomsgruppen. 11 deltagare på resan.

Vårterminen startade senare pga. Covid-19 restriktioner. Planerad start var vecka två men sköts upp till vecka 4 samt vecka 6 för de vuxna.

I dessa grupper har fokus legat på god simteknik och livräddningsfärdigheter, samt konditionsträning.

### 8.3 Fridyknings sektionen

Under verksamhetsåret 2022–2023 har Fridykarsektionen genomfört tränings-sessioner både på tisdagar och torsdagar under höstperioden. Träningen har under denna tid fokuserat på praktiska övningar som syftar till att främja individens förståelse för kropp, sinne, känslor och välmående. Genom dykövningar har vi observerat kroppens reaktioner och diskuterat orsakerna bakom dem. Samtidigt har vi utforskat metoder för att ta kontroll över och förändra tankar och känslor för att uppnå personliga mål. Vi har även arbetat med att förbättra vår anhållningskapacitet samtidigt som vi har finlipat vår teknik.

Under vårterminen har vi valt att koncentrera träningen till endast torsdagar. Det gläder oss att välkomna tre nya deltagare under vårterminen. För att möta olika deltagares behov och språkkunskaper har undervisningen bedrivits på både engelska och svenska.

#### Grupper:

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 1 grupp | 2 tillfällen/vecka under hösttermin  |
|         | 1 tillfällen/vecka under vårterminen |

### 8.4 Simsektionen

Träning har bedrivits i enlighet med Svenska Simlinjen och pågått även under lov, utom jul- och sommarlov. Under jullovet tränade de äldre tävlingsgrupperna extra. Gruppdeltagarna har haft möjlighet att delta i tävlingsverksamhet. För de yngre är det att bekanta sig med tävlingssituationen på hemmaplan via s.k. Utmanaren. Då man simmar mot sig själv och erhåller belöning i form av klistermärken och pokaler när man uppnått vissa tider.

#### Grupper:

|             |                    |                                                                              |             |
|-------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| Teknikskola | 1 tillfälle/vecka  | 3 grupper MB                                                                 | 1 grupp ÅIC |
| Medleyskola | 2 tillfällen/vecka | 2 grupper MB                                                                 |             |
| Utmanare    | 2 tillfällen/vecka | 2 grupper MB                                                                 |             |
| Fortsättare | 3 tillfällen/vecka | 1 grupp MB                                                                   |             |
| UMK 2       | 4 tillfällen/vecka | 1 grupp som tränar samtidigt med UMK 1                                       |             |
| UMK 1       | 8 tillfällen/vecka | 1 grupp som tränar både i MB och ÅIC, samt en FYS-träning i Rehab Citys gym. |             |

|                     |                                                                                         |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Tävlingstillfällen: | Finland 5 tävlingar, Sverige 7 tävlingar<br>Åland Knattessimmet samt 10 månadstävlingar |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|

## Träningsläger

### *SFI:s introduktionsläger i Kuortane*

Första helgen i december deltog Julius Granith som enda simmare i SFI:s introduktionsläger för simmare i UMK-åldrarna. 4 riktigt tuffa simpass, däremellan lite landfys och föreläsningar.

### *Träningsläger i Godby för Fortsättare & UMK-grupperna*

Januari läger anordnades i Godby mellan 3-6.1.2023. Det var 25 simmare som deltog.

### *Sommarläger på Jersey*

Sommarens läger var 12 dagar långt (inklusive resdagar) och genomfördes på Jersey, för Öspelssimmarna var det en förberedelse för Öspelen med fokus på fart. Lägre hade 10 deltagare, två tränare och en lägerledare som ansvarade för hushållningen. 6 av simmarna deltog på Öspelen medan 4 endast var med på lägre.

## Tävlingsverksamhet

### *Tävlingar hemma*

**Åländska Mästerskapen** i simning år 2022 har skett i samband med de månatliga Utmanartävlingarna. Resultat i ÅM är enligt följande:

|                |                | HERR         | DAM              |
|----------------|----------------|--------------|------------------|
| September 2022 | 100m fjärilsim | Milo Bergman | Ellen Woivalin   |
|                | 100m medley    | Milo Bergman | Emelie Måtar     |
| Oktober 2022   | 1500m frisisim | Milo Bergman | Wilma Danielsson |
|                | 200m ryggsim   | Milo Bergman | Ellen Woivalin   |
| November 2022  | 100m frisisim  | Milo Bergman | Ellen Woivalin   |
|                | 50m bröstsim   | Milo Bergman | Wilma Danielsson |
|                | 200m fjärilsim | Milo Bergman | Fanny Ek         |
| Januari 2023   | 50m fjärilsim  | Milo Bergman | Wilma Danielsson |
|                | 200m frisisim  | Milo Bergman | Wilma Danielsson |
| Februari 2023  | 50m ryggsim    | Milo Bergman | Ellen Woivalin   |
|                | 200m bröstsim  | Milo Bergman | Wilma Danielsson |
| Mars 2023      | 100m ryggsim   | Milo Bergman | Selma Nordberg   |
|                | 200m medley    | Milo Bergman | Wilma Danielsson |
| April 2023     | 50m frisisim   | Milo Bergman | Ellen Woivalin   |
|                | 400m medley    | Milo Bergman | Wilma Danielsson |
| Maj 2023       | 400m frisisim  | Milo Bergman | Selma Nordberg   |
|                | 100m bröstsim  | Milo Bergman | Emelie Måtar     |

ÅM medaljer och diplom för kalenderåret 2022 delades ut i samband med månadstävlingen i maj. Under samtliga månader utom augusti och juni har det genomförts månadstävlingar för att de yngre simmarna ska få tävlingsvana och medan de äldre företrädesvis tävlat på ÅM har de yngre deltagit i Utmanargrenar

**Knattesimmet** genomfördes på sedvanligt sätt 15-16 april 2023 med 5 besökande klubbar från fastlandet, men tyvärr inga svenska klubbar.

### **Tävlingar borta**

Under året har vi deltagit i följande tävlingar i bortavatten:

- Polisen Head to Head, Stockholm 8-9.10, 22 simmare
- Ungdomsmästerskapens försök, Åbo 28-20.10, 10 simmare
- Norrtäljedoppet, Norrtälje 26.11, 16 simmare
- Kortbane FM, Vasa 15-19.12, 3 simmare
- UGP1, Stockholm 28-29.1 2023, 11 simmare
- SFI-mästerskapen, Vasa 4-5.2, 6 simmare
- Roslagsmästerskapen, Norrtälje 12.2, 13 simmare
- UGP2, Täby 11-12.3, 13 simmare
- Medleycup, Åkersberga 2.4, 18 simmare
- Helsinki Swim Meet, Helsingfors 8-10.4, 1 simmare
- Jöns Svanbergssimmet, Uppsala 12-14.5, 17 simmare
- Zoggs-uinnit, Tammerfors 27-28.5, 1 simmare
- Rollo, Pbo 9-11.6, 2 simmare
- Långbane-FM, Björneborg 15-19.6, 3 simmare
- Öspelen, Guernsey 10-13.7, 8 simmare

Det är glädjande att vi åter har simmare kvalificerade till FM och att vi haft deltagare både på kort och lång bana, 2 simmare (Ellen Woivalin och Wilma Danielsson) samt en parasimmare (Natalie Örnkvist)

Natalie har utöver FM-tävlingarna även deltagit på Helsinki Swim Meet och Zogg-uinnit som en del i försöken att nå landslaget, vilket hon lyckats med. Under året har hon dessutom slagit 5 finska rekord i sin paraklass.

Masters simmare Annika Aspholm slog Finskt Mastersrekord på 50m bröstsim. Även Kjell Hansen slog två Finska Mastersrekord, ett på 100m ryggsim och ett på 200m medley.

Årets Rollo-tävlingar hade två deltagare, Anton Boman som deltog på 4 sträckor och Vincent Hellgren deltog på 1 distans.

Öspelen på Guernsey hade 8 deltagare, Milo Bergman, Hugo Mirén, Jenny Ek, Ellen Woivalin, Wilma Danielsson, Emelie Måtar, Nova Larsson och Selma Nordberg. Tävlningarna var som helhet lyckade och de åländska simmarna erövrade 4 finalplatser (Jenny Ek 50fj, Ellen Woivalin 50fj, 100br och 100me). Höjdpunkten var Ellens överraskande bronsmedalj på 50m fjärilsim. Ledare för truppen var Alexis Militis och Anders Larsson. På tävlningarna deltog dessutom Kjell Hansen som biträdande tävlingsledare.

## **8.5 Öppet vatten sektionen**

Under året var det inte mycket händelser inom Öppet vatten.

## **9 Utmärkelser**

### **Pers pokalen År 2022**

Flest erövrade personrekord under året gick till **Freja Karlsson (2009)**, 39 personrekord.

### **Ankis Vandringspris År 2022**

Flest erövrade FINA-poäng under året erhöles av

Ellen Woivalin (2001), 545 poäng (50m bröstsim, 00:34.69).

## Styrelsen tackar

Vi fick i styrelsen och verksamheten även i år anpassa oss lite efter Covid-19 i samhällen. Men året var redan mycket mera mot normala med simtävlingar och -resor över gränser. Det blev en del grupper som blev startade senare än planerat och även styrelsemöten fick vi hålla på distans under vissa tider. Vad var glädjande var att vi kunde arrangera Knattesimmet efter några års uppehåll. Inget rekord år men ändå bra med anmälda simmare. Tävlingen löpte bra och vi fick beröm för arrangemanget. I sådana tävlingar är roligt att se att vi får ihop funktionärer för att kunna genomföra tävlingen, men vi måste bli flera funktionärer i framtiden på olika områden.

Även under den gångna åren har vår verksamhetsledare Henny Hammar-Eriksson hållit i trådarna i föreningen. Det är även många som ställt upp för föreningens bästa och vi vill tacka dem alla: utövare, funktionärer, huvudtränare/tränare, föräldrar, sponsorer och samarbetspartners.

Ni är värda ett STORT TACK! 😊

Nu ser vi fram emot det nya verksamhetsåret. Som har redan börjat med full fart. Nu när allt börjar vara normalt, lägger vi focus på att fortsätta utveckla vår verksamhet. Det kan vi göra tillsammans. Kom med och var aktiv.

***Styrelsen Ålands Simförening***