

NU TÄVLAR VI FÖR FULLT I NYA SIMHALLEN

År av tillfällig simhall och pandemi har satt stopp för större tävlingar på hemmaplan, men nu är första upplagan av Mölndal Open genomförd.



VÅR 2024, NR 1

SJÖHÄSTEN

MÖLNDALS ALLMÄNNA SIMSÄLLSKAPS MEDLEMSBLAD



KLUBBCHEFEN HAR ORDET

VI SER TILLBAKA PÅ EN BRA VÅR OCH BLICKAR FRAMÅT MOT EN HÄRLIG SOMMAR

Hej,

Nu har vi snart varit igång ett helt år i den nya simhallen. Verksamheten växer och mår bra och vi ser fortfarande en hög efterfrågan för våra verksamheter. MASS hade under 2023 sitt högsta medlemsantal sedan simhallskraschen 2018, antalet medlemmar totalt under 2023 var 2793 stycken.

Våren har varit intensiv med i stort sett helt fulla grupper i simskolan, dagaktiviteter, MASS-test och tävlingar. Den 20 mars hölls föreningens årsmöte och styrelsen fick såväl ansvarsfrihet som förnyat förtroende.

Inför hösten 2024 kommer vi att ha inte mindre än tre föräldraledigheter och även några medarbetare som är tjänstlediga för studier. Vi har därför under våren haft några tjänster ute och är glada för att kunna välkomna nya medarbetare i augusti. I och med detta kommer det att göras en översyn av strukturen och bemanningen för främst MASS tävlingsgrupper. Mer information om detta kommer att skickas ut till dem det berör under början av juni.

Som ni kanske har sett så har klubbstugan under de senaste två åren genomgått en ordentlig uppfräschning, både utvändigt och invändigt och i skrivande stund genomförs de sista justeringarna av den nyinstallerade ventilationen. I och med detta har miljön i klubbstugan förbättrats ytterligare och vi ser fram emot att kunna välkomna våra teknikskolebarn och yngre tävlingsgrupper på kollon och hemmaläger under sommaren.

Helgen den 18-19 maj genomfördes föreningens första egna inbjudningstävling sedan 2019. 21 olika föreningar var representerade och under de två dagarna genomfördes fler än 2300 starter. Tävlingen gick i det stora hela väldigt bra och vi har tagit med oss några små förbättringsområden till kommande år. Jag vill på föreningens vägnar säga stort tack till alla er som var med och bidrog. Stort som smått är värdefullt och när alla hjälps åt går det både lätt och blir roligt. Tillsammans, framåt och uppåt.

Jag vill med detta tacka för ännu en rolig och händelserik termin, samt önska er alla en härlig sommar! Simma lugnt, ta hand om er själva och varandra, så ses vi igen i höst.

Lindakatarina Ek, klubbchef

**MISSADE DU
ÅRSMÖTET?**

Ta gärna del av verksamhetsberättelsen för 2023 och verksamhetsplanen för 2024 på hemsidan. Det beslutades under årsmötet även om en ny verksamhetsinriktning för 2024-2026, som ni också hittar på hemsidan.

TILLBAKABLICK TILL BÖRJAN AV ÅRET

FÖR VÅRA TRÄNINGS- OCH TÄVLINGSGRUPPER

SPECIALPASS UNDER JULLOVET

Under jullovet tränade alla våra tävlingsgrupper lite mindre än vanligt och fick lite välbehövlig vila. De äldre grupperna körde enligt tradition både OS-pass och 100x100 under lovet. OS-passet handlar om att simma alla olympiska distanser (förutom 1500 & 800 frisim) max på tid. Det handlar om att ha snabbast totaltid. På OS-passet deltog 17 simmare från SM & DM grupperna. 100 x 100 simmades i början av januari och här simmade ett 40-tal simmare sina 10 000 meter innan det blev pizza i klubbstugan.

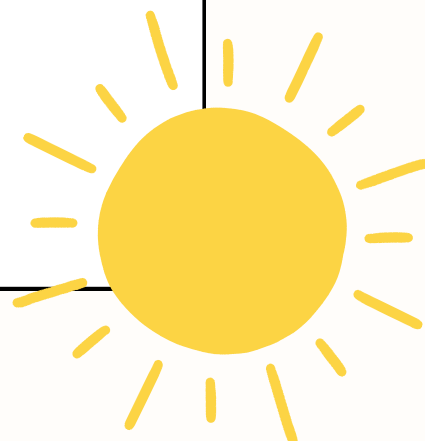
PÅSKLOVSAKTIVITETER

Under påsklovet hade A-gruppen ett läger på hemmaplan med mycket träning och gemensamma aktiviteter med fokus på teambuilding och trygghet. De hade även en föreläsning om mental träning som hölls av Johan Örtendahl. Veckan avslutades sedan med bowling på Nordic Sports bar.

Övriga grupper kommer att ha lägeraktiviteter nu under sommaren. Mer om dessa kommer ni att kunna läsa i nästa nummer av Sjöhästen.

MASS SOMMARSPEL BLIR LAGKAPPSKVÄLL

Terminsavslutning för alla tränings- och tävlingsgrupper kommer att vara en lagkappskväll onsdagen den 29 maj kl. 17.00-19.00. De simmare som vill delta anmäler sig via bokningssidan!



MÖLNDAL OPEN BLEV EN SUCCÈ

NU TÄVLAR VI FULLSKALIGT I DEN NYA SIMHALLEN

21 simklubbar, MASS inräknat, anlände till Åby badet helgen den 18-19 maj, för att tävla vid den första inbjudningstävlingen i vår nya simhall. Vi hade cirka 2300 starter och vilket engagemang vi fick ta del av under helgen. Vi vill rikta ett stort tack till alla våra duktiga simmare, funktionärer och föräldrar som gjorde denna tävling möjlig. Ert fina engagemang bidrar till att vi kan genomföra större tävlingar som Mölndal Open.

Vår arrangemangskommitté har under våren arbetat hårt med förberedelser och gjort ett jättefint arbete både före, under och efter tävlingen. Vi försöker ständigt bli fler personer som ansluter till kommittén och är du intresserad är du mer än välkommen att höra av dig.

Stort tack till er alla för ert viktiga engagemang!



MISSA INTE VÅRA TÄVLINGSRAPPORTER

Ni kan läsa mer om de tävlingar och läger våra simmare deltar på via hemsidan, under fliken TÄVLING - ALLMÄN INFORMATION - NYHETER.



UPPDATERING FRÅN TEAM SIMKUNNIGHET

VAD HAR HÄNT OCH VAD ÄR PÅ GÅNG

TERMINSAVSLUTNINGAR

Nu har hela vårterminen 2024 passerat för alla verksamheter inom simkunnighetsområdet. Vi vill tacka alla våra medlemmar för denna terminen och hoppas att vi ses till hösten igen, efter som solig sommar med mycket bad.

VERKSAMHET UNDER SOMMAREN

Missa inte våra intensivsimskolor och kolloveckor under sommaren. Vi erbjuder även möjligheten att boka privatundervisning under flera veckor i sommar. Mer information finner ni på hemsidan eller direkt via bokningssidan.

LIVRÄDDNINGSDAG

Tisdagen den 14 maj bjöd vi för andra året i rad in grupper från simskolan och teknikskolan att delta på vår livräddningsdag, denna gång i vår nya, fina simhall. Under aktiviteten fick man som deltagare testa på att simma med kläder, kasta livboj och hämta skatt eller livräddningsdocka. Deltagarna fick även möjlighet att testa på att använda sig av "förlängda armen" och dra upp en kompis, samt att simma och röra sig i vattnet med en flytväst. En mycket rolig eftermiddag, med härliga deltagare och nyttiga lärdomar.

SOMMARSIMMET

Lördagen den 25 maj anordnar vi vår roliga nybörjartävling för sim- och teknikskolan. Nytt för i år är att vi inte kommer att dela upp tävlingen i "simskola" och "teknikskola", utan i två olika, blandade omgångar.

AKTIVITET FÖR PARADELTAGARE

Tisdagen den 4 juni kommer vi att bjuda in våra parasimmare i Medley- och motionsgrupperna att delta på en rolig aktivitet, där vi mixar simning, tipspromenad och fika.



SIMBORGARMÄRKET FIRAR 90 ÅR

Simborgarmärket känner nog de flesta till, ett klassiskt simmärke som i år firar hela 90 år. Glöm inte att minst en gång per år testa er simkunnighet; simma 200 meter och ta Simborgarmärket!

AKTUELLA OCH KOMMANDE BOKNINGSÖPPNINGAR

GLÖM INTE ATT LÄGGA IN EN PÅMINNELSE I ERA KALENDRAR

Nu stundar snart sommaren och det innebär sommarlov och intensivsimskola. På sommarlovet erbjuder vi två olika intensivperioder, vecka 26-27 och vecka 31-32. Plats till dessa kan ni boka redan nu.

För simmare som under våren 2024 deltog i någon av våra teknikgrupper finns möjligheten att delta på sommarkollo vecka 25, vecka 26 eller vecka 32. Plats till kollona kan också bokas nu direkt.

Vi erbjuder även privatundervisning under sommaren. Då vi sett ett stort intresse för denna verksamhet kommer vi att öppna upp fler tider för bokning. Håll utkik på bokningssidan!

BOKNINGSÖPPNING HT-2024

För betalande medlemmar VT-2024 öppnar bokningen för hösten tisdagen den 4 juni (enligt nedan). För nya medlemmar (även syskon som ska börja) öppnar bokningen torsdagen den 13 juni. För simmare i våra tränings- och tävlingsgrupper hänvisar vi till tidigare utskick gällande fortsatt simning i höst.

Upplägg för bokningsöppningen den 4 juni:

- Kl. 09:30: Baby/-minisimsverksamheten, Baddaren, Sköldpaddan, Pingvinen & Steg1
- Kl. 10:00: Steg 2, Fisken, Krokodilen, Hajen & Ungdomssimskola
- Kl. 10:30: Teknik 1, Teknik 2 & Teknik 1 crawl
- Kl. 11:00: Samtliga grupper inom para verksamheten (simskola, teknikskola och motionsgrupper)
- Kl. 11:30: Seniorverksamhet (65+) (Seniorsimning + Vattengympa) + Vuxencrawlkurser, samt vuxensimskola
- Kl. 12:00: Träning- tävlingsverksamheten (E- grupp 1 & E-grupp 2)

NU FINNS ARENA I KLUBBSHOPEN

GÖR EN BESTÄLLNING REDAN IDAG

Vi har under våren lanserat simmärket Arena i vår klubbshop. Ni kan nu köpa våra nya klubbbadkläder, tryckta med vår logga, framtagna för träning och ledare. Ni kan också köpa tävlingsbadkläder och simutrustning till rabatterade priser.

Ni hittar och beställer produkterna från Arena i vår klubbshop, som ni hittar direktmlänk till via vår hemsida, under fliken BADSHOP.



MASS-SUPPORTER?

FIXA EN SUPPORTERTRÖJA REDAN IDAG

Stötta våra simmare på tävlingar genom att ha på dig en supportertröja. Vi vill göra er uppmärksamma på att vi har SUPPORTER T-SHIRT att köpa på vårt kansli. Dessa säljer vi nu ut för 100 kr och finns i storlekarna XS-XL.

Vi kommer så småningom, genom vår samarbetspartner Tifosi, att ta fram en supporter t-shirt som går att beställa direkt via klubbshopen.

Vi vill än en gång påminna alla våra medlemmar om att det är jätteviktigt att alltid duscha ordentligt innan man hoppar i vattnet. Duschen innan badet är också den viktigaste, för att undvika att lukta klor när ni kommer hem.



GLAD SOMMAR

HOPPAS VI SES IGEN TILL HÖSTEN

Vi finns tillgängliga under hela sommaren. Under vecka 28-30 svarar vi dock endast sporadiskt på mejl.

Varmt välkomna att höra av er via mejl eller telefon om ni har några frågor, så hjälper vi er vidare.

Vecka 34 startar vi upp höstterminen, men vissa tävlingsgrupper smygstartar tidigare. Välkomna tillbaka till Åbybadet då!

BADA SÄKERT

GÅ GÄRNA IGENOM BADVETT HEMMA INNAN SOMMARENS BAD

1. Bada alltid tillsammans med någon.
2. Simma längs kanten.
3. Hoppa eller dyk inte på okänt vatten.
4. Knuffa aldrig i eller håll fast någon.
5. Simma inte under bryggor och hoppställningar.
6. Spring inte på bassängkant eller bryggor - du kan halka
7. Ropa bara på hjälp om du är i nöd.
8. Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten.
9. Lek inte med livräddningsmaterial.
10. Ha alltid något mellan dig och den nödställda, "den förlängda armen".
11. Meddela alltid var någonstans du ska bada och när du tänker komma tillbaka.