

**ÅRSBERÄTTELSE 2022**  
**och**  
**Kallelse till Årsmöte**



## Årsmötet

Järfälla Simsällskap kallar till ordinarie årsmöte den 20 april 2023 kl 19.00 i lokal som meddelas 2023-04-13 på hemsidan

### Dagordning

1. Mötets öppnande
2. Godkännande av dagordningen
3. Justering av röstlängden
4. Fråga om mötets behöriga utlysande
5. Val av årsmötets funktionärer
  - a) Ordförande
  - b) Sekreterare
  - c) Två justeringsmän att jämte ordföranden justera protokollet
  - d) Vid behov utser årsmötets ordförande två rösträknare
6. Styrelsens berättelse
7. Revisorernas berättelse
8. Godkännande av resultat- och balansräkningen
9. Fråga om ansvarsfrihet för den tid revisionen omfattar
10. Budget 2023
11. Verksamhetsplan 2023
12. Val av
  - e) Sällskapets ordförande, tillika styrelsens ordförande för en tid av 1 år
  - f) Halva antalet ledamöter av styrelsen för en tid av 2 år
  - g) Två suppleanter till styrelsen för en tid av 1 år
  - h) En revisor för en tid av 1 år
  - i) En revisorssuppleant för en tid av 1 år
13. Val av ombud och suppleanter till distriktsförbundsmötet och simförbundsmöte
14. Val av valberedning att förbereda ärenden under punkt 12 till nästkommande årsmöte
15. Fastställande av årsavgift och övriga villkor för medlemskap och rösträtt
16. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner
17. Utdelning av utmärkelsen

### Årsmötets avslutande

# Järfälla Simsällskap

## Året i korthet på klubbnivå

### Inledning

Styrelsen har under 2022 fortsatt med ett omfattande arbetat för att få ekonomin i ballans samt att erhålla stöd från Järfälla kommun och andra möjliga bidragsgivare för att kunna bibehålla verksamheten under 2023.

### Styrelsen

Styrelsen har under 2022 haft följande sammansättning:

Ordförande:	Lars Talback,	vald till 2023
Vice ordförande:	Karin Zetterqvist	vald till 2024
Ekonomiansvarig:	Hans Bengtsson,	vald till 2023
Sekreterare:		Vakant
Ledamot:	Eva Josefsson	vald till 2024
Ledamot	Bengt Lidh,	vald till 2023 (sekt.ordf. polo)
Ledamot:	Per Svalkvist	vald till 2024 (sekt.ordf. konstsim)
Ledamot:	Per Holm,	vald till 2023 (sekt.ordf. sim)
Suppleant:	Johanna Hammar,	vald till 2023
Suppleant:	Tomas Hjälmsström	vald till 2023
Revisorer:	Jesper Kervefors,	vald till 2023
Revisor suppleant:	Jan-Erik Sahlberg	vald till 2023
Sektionsordförande:	Per Holm sim, Bengt Lidh Polo och Per Svalkvist konstsim.	
Valberedning:	Per Holm, Bengt Lidh och Per Svalkvist	

Årsmötet ägde rum den 24 mars 2022. Styrelsen konstituerades den 24 mars 2022 i direkt anslutning till ordinarie årsmötet.

Styrelsen beslutade på det konstituerande mötet att sekreterarposten skulle vara rullande, varför ingen sekreterare utsågs.

Under året har styrelsen haft 10 st ordinarie protokollförda styrelsemöten.

### Styrelsearbete

Styrelsens arbete har under 2022 till största delen handlat om hur JS på bästa sätt skall kunna få Budgeten i balans och utnyttja de träningstider vi erhållit på bästa och mest förmånliga sätt, samt hur vi skall hantera de ökade kostnader som den nya simhallen fortfarande innebär för JS.

## Organisation

Järfälla Simsällskap leds av en styrelse, som skall bestå av 5 eller 7 ledamöter, och bestod under 2022 av 7 ledamöter och två suppleanter, som ansvarar för verksamheten och anställd personal.

JS anlitar en bokföringsbyrå (Exacto) för ekonomiuppföljningen.

Simsällskapet består av tre sektioner, som har ett delegerat ansvar för sin tränings och tävlingsverksamhet inom en av sektionerna fastlagd och av styrelsen godkänd budget.

Styrelsen har även delegerat den arbetsledande funktionen till ordförande i varje sektion, men arbetsgivaransvaret för all anställd personal ligger hos styrelsen.

## Hedersmedlemmar

Järfälla Simsällskaps hedersmedlemmar är:

Edgar Melgaard	Caisa Nordmark	Eskil Sandh
Björn Lundal	Bengt Lidh	Andreas Luiga

## Anställda

Huvudtränare sim:	Daniel Wramfors
Simtränare:	Ramus Pettersson Dahlberg
Simtränare:	Marie Hansson
Simtränare:	Johan Mattsson
Breddverksamheten sim:	Malin Bengtsson / Josefine Längqvist
Konstsimtränare:	Angelica Jonasson, Sandra Allerrud

## Antal medlemmar

Medlemsantalet var vid 2022 års utgång ca 1250 stycken.

Könsfördelningen var 54% flickor/damer och 46% pojkar/herrar. JS är helt jämställd vad gäller medlemmar.

## Medlemskap/representation

JS är medlemmar i Sveriges Riksidrottsförbund, Svenska Simförbundet, Stockholms Simförbund samt Stockholms Idrottsförbund.

JS är även medlem i Arbetsgivaralliansen.

## Årets JS:are som kommer att presenteras på årsmötet

Motivering: En outhärlig ideell kraft i Järfälla Simsällskap.

## **Övergripande verksamhetsplan**

Styrelsen har tidigare beslutat att budgeten ska vara i balans. Utöver en budget i balans ska verksamheten löpande anpassa utgifter till uppkomna förändringar i intäkter. Särskild hänsyn måste tas till avsättningar för semesterersättning och stora investeringar som verksamheten ser framför sig under innevarande år.

Styrelsens plan för 2023 är att fortsätta att ge våra ungdomar möjligheten att utvecklas och tävla i sin idrott. Styrelsen skall även fortsätta sitt arbete med att försöka få en så pass bra simhall som möjligt samt att avtalet med Medley ger Simsällskapet bra förutsättningar att fortsätta utvecklas och engagera fler ungdomar.

Sektionernas verksamhet och eventuella stora investeringar lyfts fram under respektive sektions redogörelse.

## Ekonomi

Resultatet för 2022 visade en förlust om tkr 99, att jämföras med föregående års (2021) positiva resultat om 297 tkr.

Omsättningen om 8 505 tkr var 1 711 tkr högre än föregående år men kostnaderna ökade med 2 109 tkr, vilket var kopplat till bl a ökade tävlingskostnader men även personalkostnaderna blev högre som ett led i en växande simskole/kursverksamhet med flera arvoderade tränare.

Årets förlust på 99 tkr fördelades mellan sektionerna enligt följande; Klubben (generell) - 30 tkr, Simsektionen (inkl. kanslifunktionen) -46 tkr, Polosektionen -10 tkr och Konstsimsektionen -13 tkr.

JS shopen har förändrats till att gå ifrån en ”fysisk shop” till att beställningar görs vi en hemsida. Då en stor del av kvarvarande lager bedömdes att vara obsolet skevs detta lagervärde ner, vilket också påverkade Simsektionen negativt.

Statliga och kommunala bidragen har ökat jämfört med föregående år, delvis beroende på att man nu har periodiserat dessa intäkter till intjänande året. Lotteriförsäljning/Bingoalliansen har haft en bättre utveckling jämfört med föregående år. Däremot har sponsorintäkter minskat jämfört med föregående år.

Järfälla Simsällskaps verksamhets år 2022 har vuxit mer än vad som förväntades under 2022. Omsättningen ökade ordentligt jämfört med föregående år, vilket har varit positivt, dock har kostnaderna ökat mer än förväntat. Styrelsens bedömning är att 2023 skall genomföras i linje med 2022, dock med ett stort fokus på hur omkostnaderna utvecklas.

Sedan 2014 har Järfälla Simsällskap administrerat intäkter och kostnader som avser även andra idrottsföreningar i Järfälla; Idrottslyftet Järfälla. De kvarvarande medlen förbrukades helt under 2022 vilket innebär att denna administration upphört per sista Dec 2022. Resultat- och balansräkning finns som bilagor till denna rapport.

## Simsektionen

### Inledning - Tävlingsverksamheten

Tävlingsverksamheten har utvecklats väldigt fint även under 2022 och vi har fått se JS-simmare högt upp på prispallen i många olika event. Året inleddes dock med restriktioner på grund av pandemin men dessa släpptes helt den 9 februari. Vi som sektion har därefter kunnat planera och genomföra vår verksamhet i enlighet med våra mål och visioner. Verksamheten har genomsyrats av glädje, engagemang och förståelse. Både tränare och simmare har uppvisat en stor glädje åt att återigen kunnat planera och genomföra sina träningar fullt ut. Engagemanget har varit stort i verksamheten och alla ledare har gjort sitt yttersta för att utveckla och förädla sin planering. Detta har mynnat ut i många kreativa inslag som gjort träningen än mer utvecklande och rolig.

Simmare i alla grupper, på alla nivåer, har utvecklats och samtidigt haft roligt, mycket tack vare starka insatser från våra engagerade och välutbildade tränare och ledare. Alla mästerskap har genomförts under året och JS har varit representerade på samtliga med stora och framgångsrika trupper.

2022 har varit ett händelserikt år i JS och här följer några av de största händelserna och prestationerna under året:

Marcus Nykvist simmade hem sin första JSM-medalj på sommarens mästerskap när han tog en fin bronsmedalj på 200m bröstsim.

JS hade 9 individuellt kvalade simmare till mästerskapet.

På höstens SM/JSM var det John Zetterqvists tur att glänsa när han slog till med ett kanonlopp på 1500m frisim och slutade på en hedrande bronsplats.

JS hade en stor trupp på plats med hela 14 simmare som tävlade både individuellt och i lagkapp.

Järfälla Simsällskap har ytterligare befäst sin plats i landet som en av de mer tongivande SUM-SIM klubbarna och klättringen uppåt i resultat-/poänglistorna under året har även gjort andra klubbar uppmärksamma på vår frammarsch. Totalt hade JS 19 simmare som hade kvalificerat sig till sommarens SUM-SIM Finaler i Norrköping. Truppen simmade hem fantastiska 11 medaljer fördelat på 3 guld, 2 silver och 6 brons. JS slutade på en fin 5:e plats i klubbstriden.

Isabella Westberg simmar hem tre individuella medaljer på sommarens SUM-SIM Riksfinal, fördelat på ett guld på 400m medley, och två brons på 800 & 1500m frisim.

Eline Finne och Oliver Santana vinner båda sina åldersklasser i SUM-SIM Riksfinal (50m) på 200m bröstsim.

Järfälla Nationella arrangerades i den 8-10 april och tävlingen lockade till sig stora startfält.

Till höstens SUM-SIM Riksfinal hade 14 simmare kvalificerat sig. Det blev ett lyckat mästerskap med många fina lopp och nya personliga rekord. Nils Franzen simmade hem sin första mästerskapsmedalj efter ett väldisponerat lopp på 200m bröstsim.

Järfälla Simsällskap är en flitig tävlingsarrangör med en rad olika arrangemang som genomförs varje år. En stor eloge till vårt fantastiska tävlingsgång som alltid ställer upp. Vi har stora fördelar med vår fina simhall, det kommer bära frukt i framtiden. Stort tack till Medley Järfällabadet som är en bra samarbetspartner och alltid försöker att hjälpa till när det är möjligt. Ökad verksamhet i de yngre grupperna och ökat utrymme i de äldre grupperna kommer på lång sikt leda till att vi kommer kunna ha fler simmare på en högre tävlingsnivå. Under 2022 inleddes ett samarbete med BAS, Barkarby Gymnasium som slog upp portarna nere i Barkarbystaden i januari 2022. Samarbetet innebär bl.a. att en Lokal Idrottsutbildning (LIU) startar upp på skolan till hösten 2023 med fem olika idrotter involverade, däribland simning.

### **Översikt**

Tävlingsverksamheten har som mål att genomföra både en bredd- och spetsinsats. Vi har en utomordentligt bra och populär verksamhet som uppmärksammas av klubbar och förbund. Vi har engagerade, utbildade och skickliga tränare som ska känna en stor delaktighet i JS framgångar. Under året har ett flertal tränarmöten genomförts där vi diskuterat, planerat och förbättrat vardagen för simmarna med syftet att utveckla verksamheten långsiktigt. Vi tycker att tränare med egen erfarenhet av simning är ett stort plus för simmarnas utveckling. Därför jobbar vi först och främst med att hitta nya tränare inom JS verksamhet för framtida behov. Det finns en äkta och bra grupp- och klubbkänsla som är positiv för alla deltagare i verksamheten.

Vi har under året fortsatt den process som ska bygga samman tävlings- och breddverksamheten. Vi anser att det är viktigt att ha en röd tråd i hela klubben. Från den dag du börjar i Sim & Lek tills du slutar i Junior/Masters ska det finnas tydliga mål och kriterier för varje grupp eller nivå. Alla grupper och nivåer i klubben är viktiga och genom tydliga målsättningar kan vi erbjuda "rätt" aktivitet, som matchar de aktivas mål, kunskaper och förmåga. Under våren 2021 startades JS-gruppen (Junior-/Seniorgruppen) som är en träningsgrupp med möjlighet till tävling. Gruppen riktar sig till simmare i åldern 16 år och äldre som vill fortsätta att träna simning men med färre pass i veckan jämfört med nivågrupperna. Gruppens syfte ligger helt i linje med Svensk Simidrotts inriktning med att man vill att fler ska simma längre. Under 2022 har intresset för JS-gruppen ökat ytterligare och antalet deltagare ligger nu på ungefär 15-20 simmare varje termin.

### **Särskilda händelser och aktiviteter**

Några händelser och aktiviteter som är värda att lyfta fram lite extra under 2022 är:

- John Zetterqvist tar sin första JSM-medalj på 1500m frisim vid SM/JSM i Stockholm (25m).
- Marcus Nykvist tar sin första JSM-medalj på 200m bröstsim vid SM/JSM i Linköping (50m).
- Nils Franzen tar sin första SUM-SIM medalj på 200m bröstsim vid SUM-SIM Riksfinal i Helsingborg (25m).



- Isabella Westberg tar sina första SUM-SIM medaljer när hon simmar hem tre individuella medaljer på sommarens SUM-SIM Riksfinal, fördelat på ett guld på 400m medley, och två brons på 800 & 1500m frisim.
- Eline Finne och Oliver Santana tar båda sina första SUM-SIM guld på 200m bröstsim vid SUM-SIM Riksfinal i Norrköping (50m).
- Hannah Kinane simmar hem sin första SUM-SIM medalj (brons) på 200m fjärilsim vid Riksfinalen i Norrköping (50m).
- Olivia Elmquist tar ett silver på 1500m frisim vid SUM-SIM Riksfinal i Norrköping.
- Linn Bengtsson tar ett silver på 400m medley vid SUM-SIM Riksfinal i Norrköping.
- JS tar en bronsmedalj i lagkapp på 4x200m frisim vid SUM-SIM Riksfinal i Norrköping, i laget simmade: Olivia Elmquist, Hannah Kinane, Mira Wallin och Isabella Westberg.
- Järfälla Simsällskap blir 11:e bästa simidrottsklubb i Sverige 2022.
- Järfälla Simsällskap tar sammanlagt 15 mästerskapsmedaljer under 2022.
- Järfälla Simsällskap blir 5:e bästa klubb vid SUM-SIM Riksfinal (50m) och 14:e bästa klubb vid Sum-Sim Riks (25m).
- Järfälla Simsällskap blir 18:e bästa klubb vid JSM (50m) och 30:e bästa klubb vid JSM (25m).
- Järfälla Simsällskap blir 29:e bästa klubb vid SM (25m).
- Järfälla Simsällskap blir 34:e bästa klubb vid SM (50m).
- Ungefär 70 simmare deltog på Vår-/Höstsimiaden.
- Stora trupper på samtliga mästerskapstävlingar under 2022.
- Järfälla Simsällskap deltog i en av världens största simtävlingar under Kristi Himmelfärdshelgen, Danish International Swim Cup i Esbjerg. JS slutade på en fin 3:e plats i klubbstriden.

## Organisation 2022

Simkommittén är gemensam för bredd- och tävlingsverksamheten för att skapa förutsättningar för en fortsatt framgångsrik verksamhet för klubben.

Simkommitténs sammansättning:

Ordförande:	Per Holm
Tävling:	Daniel Wramfors, Jan Björk (t.o.m. april-22), Johan Mattsson
Tävling/Bredd:	Marie Hansson, Rasmus Pettersson Dahlberg
Breddansvarig:	Malin Bengtsson
Sim & Lek:	Josefine Längqvist (fr.o.m. juni-22)
Tävling:	Per Holm
Intäkt/Sponsring:	Caroline Wallin
Ledarmot:	Marcus Lind
Ledarmot:	Kerstin Talback

## Grupper 2022

Tävlingsverksamheten har under våren 2022 bestått av: Medley 1, Nivå 1-2, Nivå 3-4, Nivå 5-8, Ungdomsgruppen, JS-gruppen och JS-masters.

Till hösten 2022 valde vi att ändra lite i gruppstrukturen för att mer tydliggöra gränsen mellan breddverksamhet och tävlingsverksamhet. Resultatet av detta blev följande grupper i tävlingsverksamheten: Nivå 1, Nivå 2-3, Nivå 4-5, Nivå 6-8, Ungdomsgruppen, JS-gruppen och JS-masters.

Tävlingsverksamheten har ca. 100 aktiva simmare. Alla grupperna har tävlat och varit delaktiga i klubbens framgångar.

2015 startades en fiktiv nivå vid namnet Nivå 8. För uttagning till Nivå 8 behöver simmaren vara en god träningskamrat, ha god närvaro, prioritera simning framför andra fritidsaktiviteter och prestera över 700 FINA-poäng under året. Satsningen är en individuellt inriktad satsning för långsiktig utveckling. Simmarna i Nivå 8 kan årligen ta del av medel från en utvecklingspott. Bidraget ska gå till vardagliga insatser för att på lång sikt tillhöra Sverigeeliten. Under 2022 kvalificerade sig Marcus Nykvist till Nivå 8.

Järfälla Simsällskap har under 2022 haft en simmare som tränat på annan ort:

Marcus Nykvist flyttade till Belgien inför hösten 2020. Marcus bor, studerar och simmar i Bryssel.

## Tränare

Tränare i grupperna har under året varit (gruppansvariga är understrukna):

Huvudtränare:	Daniel Wramfors
Ungdomsansvarig:	Jan Björk (t.o.m. april-22), Johan Mattsson
Vårterminen 2022	Nivå 5-7: <u>Daniel Wramfors</u> , <u>Jan Björk</u> , Kristina Nilsson, Linda Kinane.
	Nivå 3-4: <u>Johan Mattsson</u> , Rasmus Pettersson-Dahlberg, Ann Hallner
	Nivå 1-2: <u>Marie Hansson</u> , Marcus Lind, Suzanne Elmquist.
	Medley 1: <u>Rasmus Pettersson Dahlberg</u> , Malin Bengtsson, Louise Larsson, Nima Namazi, Helena Nyman.
	Ungdom: <u>Johanna Holm</u> , Samuel Talback, Emma Hansson.
	JS-gruppen: <u>Jan Björk</u> , <u>Johan Mattsson</u> .
	Masters: <u>Peter Rotstam</u> (samordnare).
Höstterminen 2022	Nivå 6-8: <u>Daniel Wramfors</u> , Kristina Nilsson, Linda Kinane. <u>Johan Mattsson</u> , Rasmus Pettersson Dahlberg.



### DM (25m)

DM 22-23/10, Årets distriktsmästerskap (25m) simrades i Södertälje. JS ställde upp med lagkapslag i samtliga grenar. Följande JS:are tog medaljer:

John Zetterqvist	Guld	1500m frisim
	Silver	800m frisim
Hannah Kinane	Brons	200m fjärilsim

### SUM-SIM Regionsfinal

SUM-SIM Regionsfinal 12-13/11, simrades i Eriksdalsbadet. JS hade en stor trupp på plats och simmarna presterade på topp i många grenar. Totalt kvalificerade sig 14 simmare till Riksfinalen som simmas i Helsingborg, ytterligare två simmare är på reservplats. Nedan följer JS medaljörer/medaljörer på regionsfinalen:

Hannah Kinane	Silver	200m fjärilsim
Nils Franzen	Silver	200m bröstsim
	Silver	100m bröstsim
Henry Israelsson	Silver	1500m frisim
	Brons	200m fjärilsim
	Brons	200m frisim
	Silver	400m frisim
	Brons	400m medley
Mira Wallin	Guld	1500m frisim
Linn Bengtsson	Brons	400m medley
	Brons	100m frisim
Eline Finne	Guld	100m bröstsim
	Guld	200m bröstsim
Olivia Elmquist	Brons	200m fjärilsim
	Silver	800m frisim
Oscar Sjöberg	Silver	200m bröstsim
	Silver	100m bröstsim
Isabella Westberg	Brons	800m frisim
	Silver	200m bröstsim
Järfälla Simsällskap	Brons	4x100m frisim flickor 15-16 år
Mira Wallin		
Olivia Elmquist		
Linn Bengtsson		
Isabella Westberg		

## Nationella Mästerskap

På det nationella planet har JS börjat klättringen uppåt i medalj- och poänglistor under 2022. JS har deltagit på samtliga mästerskap som har arrangerats under året:

### SM/JSM (50m) i Linköping

SM/JSM i Linköping 29-3/7, årets trupp bestod av följande simmare: Marcus Nykvist, John Zetterqvist, Nils Malmberg, Henry Israelsson, Felicia Göthberg, Hannah Kinane, Olivia Elmquist, Isabella Westberg och Louise Hertegren. Vi ställde upp i lagkappen på 4x200m frisim för både tjejer och killar vilket var väldigt roligt. Truppen presterade på en hög och bra nivå. Mästerskapets bästa placering tog Marcus Nykvist när han tog en fin bronsmedalj på JSM på 200 m bröstsim. John Zetterqvist knep två 4:e platser på 800 & 1500 m frisim.

### SUM-SIM (50m) i Norrköping

SUM-SIM i Norrköping 13-17/7, hit hade hela 19 simmare kvalificerat sig. Det blev en fantastisk sammanlagd 5:e plats i klubbstriden. Totalt simmade truppen hem 11 medaljer, fördelat på 3 guld, 2 silver och 6 brons.

Oliver Santana	200m bröstsim	Guld
	100m bröstsim	Brons
Olivia Elmquist	1500m frisim	Silver
Isabella Westberg	400m medley	Guld
	800m frisim	Brons
	1500m frisim	Brons
Linn Bengtsson	400m medley	Silver
Eline Finne	200m bröstsim	Guld
	100m bröstsim	Brons
Hannah Kinane	200m fjärilsim	Brons
Järfälla Simsällskap flickor	4x200m frisim	Brons
Olivia Elmquist		
Hannah Kinane		
Mira Wallin		
Isabella Westberg		

**SM/JSM/USM i öppet vatten i Malmö**, John Zetterqvist simmade 5k i SM/JSM-klassen och placerade sig på en 7:e plats på JSM och en 10:e plats på SM.

### SM/JSM (25m) i Stockholm

SM/JSM 23-27/11, simmades i Eriksdalsbadet. JS hade en stor trupp på plats, totalt 14 simmare som deltog individuellt eller i lag.

Den största JS-höjdpunkten på årets SM/JSM var utan tvekan när John Zetterqvist simmade hem ett brons på 1500m frisim med tider 15:55,63, tiden räckte även till en 5:e plats på senior-SM. John slog även nya personbästa på 400 och 800m frisim.

Linn Bengtsson slog nytt personbästa på 400m medley med 5:10,70 och placerade sig som 9:a på JSM.

## SUM-SIM Riksfinal (25m) i Stockholm

Sum-Sim Riks 16-18/12, truppen på årets final bestod av 14 simmare som antingen var individuellt kvalade eller som deltog i något av våra lagkapslag. Ett lyckat mästerskap för JS med många fina lopp och nya personliga rekord. Totalt blev det en medalj till JS genom Nils Franzen simmade hem ett brons på 200m bröstsim.

### Klubbmästare

JS Klubbmästerskap 2022 avgjordes fredagen den 9 december.

Stormästarinna: Louise Hertegren

Stormästare: Henry Israelsson

Minimästarinna: Thea Lindberg Emilsson

Minimästare: Martin Lof

År	Stormästare 15 år och Äldre		Minimästare 14 år och Yngre
	Damer	Herrar	Flickor
2022	Louise Hertegren	Henry Israelsson	Thea Lindberg Emilsson
2021	Felicia Göthberg	Nils Malmberg	Isabella Westberg
2020	Louise Hertegren	Ludwig Skantz	Mira Wallin
2019	Emma Rotstam	Gustav Swedenborg	Oliva Elmquist
2018	Emma Rotstam	Robin Hanson	Elin Lindqvist
2017	Linnéa Sandh	Robin Hanson	Tone Sandsjö
2016	Emma Rotstam	Robin Hanson	Ella Arrhén Andersson
2015	Emma Rotstam	Samuel Talback	Ella Arrhén Andersson
2014	Emma Rotstam	Hugo Swanepoel	Linnéa Larsson
2013	Josefin Eriksen	Viktor Fridsjö	Josefine Almvtret
2012	Josefin Eriksen	Henrik Bolle	Emma Rotstam
2011	Josefin Eriksen	Jesper Björk	Ida Eriksen
2010	Josefin Eriksen	Jesper Björk	Ida Eriksen
2009	Sandra Luiga	Tom Thomasson	Josefin Eriksen
2008	Sandra Luiga	Tom Thomasson	Linda Baron
2007	Sandra Luiga	Tom Thomasson	Therese Nord
2006	Sandra Luiga	Tom Thomasson	Cecilia Baron
2005	Anna Haraldsson	Tom Thomasson	Carolina Skoog
2004	Johanna Södergren	Niklas Borin	Weronica Hedin
2003	Linda Lövström	Stefan Sandberg	Sandra Luiga
2002	Therese Mattsson	Stefan Sandberg	Johanna Södergren
2001	Therese Mattsson	Christer Olofsson	Linda Lövström
2000	Karin Sunnanbo	Emanuel Pierong	Jessie Staffhauser
1999	Jennie Lövström	Erik Juhlin	Therese Mattsson
1998	Karin Sunnanbo	Magnus Borg	Jennie Lövström
1997	-	-	-
1996	Katarina Eriksson	Magnus Borg	Karin Sunnanbo
1995	Jessica Lundin	Erik Juhlin	Karin Sunnanbo
1994	Jessica Lundin	Stefan Engström	Katarina Eriksson
1993	Lena Eriksson	Mikael Gustafsson	Jenny Tigell
1992	Catarina Mattsson	Arvid Bruhn	Jessica Lundin

## **Stockholm Simförbunds uppdrag**

Simkampen arrangerades på Åland den 9-11 september. Järfälla Simsällskap hade 9 simmare uttagna att representera Stockholmslaget som skulle tävla mot Finland. Följande simmare var uttagna från JS; Hannah Kinane, Isabella Westberg, Linn Bengtsson, Henry Israelsson, Oliver Santana, Martin Löf, Nils Franzen och Simon Siljekvist. Sverige vann Simkampen 2022 och nedan följer de JS:are som simmade till sig topp-3 placeringar:

Henry Israelsson	200m ryggsim	Brons
	200m frisim	Brons
Hannah Kinane	200m fjärilsim	Brons
Martin Löf	200m fjärilsim	Silver
Nils Franzen	200m bröstsim	Silver
Simon Siljekvist	800m frisim	Brons

## **Svenska Simförbundets Talangutvecklingsläger**

Järfälla Simsällskap hade inga simmare som var uttagna till dessa läger under 2022.

## **Landslagsuppdrag Mästerskap**

Järfälla Simsällskap hade inga simmare som var uttagna till landslagsuppdrag under 2022.

## **Utbildning**

### **Tränarmöten**

Månatliga tränarmöte har hållits för tävlingsverksamhetens tränare under vår- och höstterminen. Daniel Wramfors har ansvarat för dessa möten.

### **Medleygruppsmöten**

Vi har under året fortsatt med kontinuerliga möte för de tränare som tränar Medleygrupperna. Det har blivit totalt tre möten under 2022, ett på våren och två på hösten. Syftet med dessa möten är att skapa en träningsmedvetenhet, ha kontroll på våra åldersgrupper samt lyfta våra resultat på Vår- och Höstsimiaden. Medleytränarna har arbetat med att planera aktiviteter, gemensamma träningar, träningsläger och satt upp mål för Medleygrupperna. Marie Hansson har ansvarat för mötena.

### **Utbildningspaket 2**

Utbildningspaket 2 med inriktning mot de fyra simsätten, inläring, utläring, teknik, starter, vändningar och målgångar. Utbildningarna är mycket uppskattade från de som tidigare deltagit. Malin Bengtsson höll kontinuerliga utbildningar under våren i paket 2 i samband med Medley 1 träningar på fredagar. Samtliga tränare i verksamheten har bjudits in att delta.

### **Utbildningspaket 3**

Utbildningspaket 3 riktar sig till tävlingstränare i de högre grupperna. Inga utbildningar har hållits under 2022. Daniel Wramfors ansvarar för Utbildningspaket 3.

### **Simmarrådet**

JS startade under hösten 2018 ett simmarråd. Simmarrådets verksamhet varit vilande under 2022. Målet är att alla tävlingsgrupper har en representant i simmarrådet, framröstad av gruppen. Syftet med rådet är att ge simmarna möjlighet att påverka verksamheten genom idéer, tankar och frågor.

### **Hjärt- och lungräddning (HLR)**

Järfälla Simsällskap har inte arrangerat några interna HLR-utbildningar under året. De ledare som varit i behov av att förnya sina kunskaper har fått möjlighet att gå utbildningar via Stockholms Simförbund & RF SISU. Vår tränarstab är i dagsläget välutbildad inom hjärt- och lungräddning. Målsättningen är att alla ledare, vartannat år, ska genomgå HLR-Utbildning. Nya utbildningar är planerade till 2023 via Stockholms Simförbund och RF-SISU.

### **Externa Utbildningar**

Järfälla Simsällskap har under 2022 kunnat erbjuda sina tävlingstränare utbildningar från Stockholms Simförbund, Svenska Simförbundet och externa utbildningar. Både anställd personal och ideella ledare har deltagit i utbildningar och konferenser under året.

### **Funktionärsutbildning**

Järfälla har arrangerat funktionärsutbildningar under 2022 för att stärka och utöka antalet funktionärer, detta under ledning av Stefan Lundgren.

### **Aktiviteter**

#### **Läger**

Under 2022 åkte tävlingsgrupperna på nedanstående läger;

Nivå 5-8: Åkte till Hurghada, Egypten under sportlovet.

Nivå 3-4: Åkte till Älvdalen på påsklovet och till Kristianstad under höstlovet.

Ungdomsgruppen och Medley 2 åkte på ett gemensamt uppstartsläger till Fagersta i slutet av augusti.

#### **Tävlingsresor**

Under 2022 har JS arrangerat fyra olika tävlingsresor. Under Kristi himmelfärdshelgen åkte samtliga grupper i tävlingsverksamheten till en av världens största simtävlingar, Danish International Swim Cup i Esbjerg. I juli åkte en stor trupp simmare till Varberg och tävlade i Bockstensdoppet. I september åkte nivå 1-5, Ungdomsgruppen och JS-gruppen till Örebro och deltog i Wadköpingdoppet. Avslutningsvis åkte nivå 2-8, Ungdomsgruppen och JS-gruppen till Sparbanken Rekarne Simcup i Eskilstuna i början av december. Alla resorna var mycket lyckade och uppskattade av både simmare och tränare.



## Årets Utmärkelser

### Årets Tränare 2022 – Daniel Wramfors

Motivering: Daniel gör ett otroligt fint jobb med vår högsta nivå som är en grupp simmare från tonåringar till unga vuxna med allt vad det innebär.

Han lyckas på ett fint och mänskligt sätt hantera deras olika upp- och nedgångar och få dem att fortsätta vara motiverade och utvecklas.

Han har ett sällan skadat strukturerat arbetssätt med otrolig koll på läget.

Han är också en klippa som huvudtränare och en fin arbetskompis på kansliet.

Stort grattis!

**Föregående Års Utmärkelser:** Johanna Holm (2021), Hanna Jörlund (2020), Marcus Åradsson (2019), Marcus Åradsson (2018), Kristina Nilsson (2017), Rikard Lindberg (2016), Marie Hansson (2015), Marcus Åradsson (2014), Torbjörn Hanson (2013), Johan Mattsson (2012), Fredrik Lundin (2011), (2010), Daniela Vidakovic-Lundin (2009), Therese Holm (2008), Fredrik Lundin (2007), Daniela Vidakovic-Lundin (2006), Marie Hansson (2005),

### Årets Simmerska & Årets Simmare

Tilldelas den Simmerska och den Simmare som gjort framstående resultat vid de olika mästerskapen och övriga tävlingar. Dessutom förväntas den aktive varit ett föredöme för andra simmare i klubben, en god kamrat och varit träningsflitig. Huvudpunkten läggs på prestationerna. Ingen åldersgräns.

### Årets Simmerska 2022 – Isabella Westberg

Motivering: Utmärkelsen går till en tjej som är en riktig fighter när det väl gäller. På sommarens SUM-SIM Riksfinal i Norrköping simmade hon hem sina första individuella mästerskapsmedaljer. Det blev ett guld på 400m medley med en FINA-poäng på 604. Utöver segern på 400m medley så simmade hon även hem två bronsmedaljer på 800 & 1500m frisim. Denna tjej missar aldrig en träning och gillar tuffa träningspass!

Stort grattis!

**Föregående Års Utmärkelser:** Linn Bengtsson (2021), Louise Larsson (2020), Tone Sandsjö (2019), Linnea Gipperth (2018), Emma Rotstam (2017), (2016), Emma Rotstam (2015), Josefin Eriksen (2014), Josefin Eriksen (2013), Josefin Eriksen (2012), Josefin Eriksen (2011), Josefin Eriksen (2010), Josefin Eriksen (2009), Linda Baron (2008), Sandra Luiga (2007), Irma Zervens (2006), Anna Haraldsson (2005).

### Årets Simmare 2022 – John Zetterqvist

Motivering: Utmärkelsen går till en kille som sakta men säkert har kämpat sig upp mot Sverigetoppen i sina specialgrenar. Träningsnärvaron ligger alltid i topp och han tycker om att pressa sig ordentligt på träningarna. På höstens SM/JSM uppnådde han ett av sina stora mål och fick kliva upp på prispallen och mottaga en välförtjänt bronsmedalj på 1500m frisim.

Stort grattis!

**Föregående Års Utmärkelser:** Nils Malmberg (2021), Marcus Nykvist (2020), Linus Nykvist (2019), Robin Hanson (2018), Robin Hanson (2017), (2016), Robin Hanson (2015), Gustav Swedenborg (2014), Viktor Fridsjö (2013), Jesper Björk (2012), Jesper Björk (2011),

Jesper Björk (2010), Jesper Björk (2009), Jesper Björk (2008), Jesper Björk (2007), Tom Thomasson (2006), Tom Thomasson (2005).

### Årets Överraskning

Tilldelas den Simmerska/Simmare som under kvalificeringsperioden fyllt 11-15 år och som under perioden haft en stark, resultatmässigt positiv utveckling i flera simsätt. Dessutom ska Simmerskan/Simmaren ha visat god vilja, varit en bra kamrat, varit ett föredöme för andra samt haft en god träningsnärvaro.

### Årets Överraskning 2022 – Eline Finne

Motivering: Utmärkelsen går till en tjej som har en häftig förmåga att alltid kunna plocka fram det lilla extra när det väl är dags för tävling. Vägen fram mot sommarens SUM-SIM var aningen krokig med både sjukdom och envisa skador. Detta satte dock inga käppar i hjulet för denna tjej som överraskade oss alla när hon simmade hem ett guld på 200m bröstsim och ett brons på halva distansen.

Stort grattis!

**Föregående Års Utmärkelser:** Olivia Larsson (2021), Mira Wallin (2020), Henry Israelsson (2019), Rasmus Hanson (2018), Marcus Nykvist (2017), (2016), Simon Fröde (2015), Robin Hanson (2014), Isabelle Hanson (2013), Josefine Almvret (2012), Ida Eriksen (2011), Fanny Strömstedt (2010), Fanny Norkko och Anton Orö (2009), Josefin Eriksen och Nils Kalm (2008), Linda Baron och Fabian Modin (2007), Therese Nord och Elias Kirilmaz (2006), Madeleine Forsgren och Jesper Björk (2005).

### Klubbrekord

2022 slogs det ett nytt klubbrekord på damernas 4x50m frisim (50m) under Bockstensdoppet i Varberg. Tiden blev 01:58,17 och i laget simmade; Louise Hertegren, Felicia Göthberg, Agnes Elmquist och Ella Lind.

I nedanstående tabeller ser ni gällande klubbrekord för damer och herrar i kort- och långbana.

### Klubbrekord – Damer

#### Klubbrekord Damer (25m)

Gren	Tid	Namn	Datum	Plats
50m Frisim	00:26,39	Josefin Eriksen	2013-11-20	Göteborg, Sverige
100m Frisim	00:56,89	Louise Jöhncke	1992-xx-xx	Göteborg, Sverige
200m Frisim	01:59,85	Josefin Eriksen	2013-12-06	Tórshavn, Färöarna
400m Frisim	04:15,37	Josefin Eriksen	2013-11-21	Göteborg, Sverige
800m Frisim	08:52,41	Emma Rotstam	2016-11-04	Stockholm, Sverige
1500m Frisim	17:12,65	Emma Rotstam	2016-11-08	Stockholm, Sverige
50m Ryggsim	00:28,83	Josefin Eriksen	2012-01-29	Upplands Väsby, Sverige
100m Ryggsim	01:01,50	Josefin Eriksen	2012-01-26	Upplands Väsby, Sverige
200m Ryggsim	02:13,42	Josefin Eriksen	2013-11-23	Göteborg, Sverige
50m Bröstsim	00:32,02	Tone Sandsjö	2019-11-16	Eskilstuna, Sverige
100m Bröstsim	01:09,01	Tone Sandsjö	2019-11-10	Södertälje, Sverige
200m Bröstsim	02:30,89	Tone Sandsjö	2019-11-14	Eskilstuna, Sverige
50m Fjärilsim	00:27,48	Therese Nord	2011-11-25	Stockholm, Sverige
100m Fjärilsim	01:01,65	Therese Nord	2011-11-27	Stockholm, Sverige
200m Fjärilsim	02:15,79	Lena Eriksson	1991-04-27	-

100m Medley	01:05,94	Catarina Mattsson	1991-11-22	-
200m Medley	02:19,10	Catarina Mattsson	1991-03-19	-
400m Medley	04:52,74	Hanna Jörlund	2016-11-08	Stockholm, Sverige
4x50m Frisim	01:47,36	Järfälla S Damer Therese Nord (00:27,01) Josefin Eriksen (00:26,28) Karin Åström (00:27,02) Ida Eriksen (00:27,05)	2012-11-22	Helsingborg, Sverige
4x100m Frisim	03:52,09	Järfälla S Damer Therese Nord (00:58,76) Josefin Eriksen (00:56,79) Karin Åström (00:58,21) Ida Eriksen (00:58,33)	2012-11-23	Helsingborg, Sverige
4x200m Frisim	08:15,65	Järfälla S Damer Ida Eriksen (02:04,79) Josefin Eriksen (01:59,65) Karin Åström (02:06,96) Linda Baron (02:04,25)	2013-11-21	Göteborg, Sverige
4x50m Medley	01:58,43	Järfälla S Damer Josefin Eriksen (00:29,30) Fanny Strömstedt (00:34,42) Therese Nord (00:27,14) Linda Baron (00:27,57)	2011-11-26	Stockholm, Sverige
4x100m Medley	04:18,38	Järfälla S Damer Josefin Eriksen (01:02,26) Fanny Strömstedt (01:15,63) Therese Nord (01:01,85) Karin Åström (00:58,64)	2012-01-29	Upplands Väsby, Sverige

### Klubbrekord Damer (50m)

Gren	Tid	Namn	Datum	Plats
50m Frisim	00:27,49	Therese Nord	2011-07-01	Halmstad, Sverige
100m Frisim	00:58,49	Josefin Eriksen	2013-07-07	Halmstad, Sverige
200m Frisim	02:02,88	Josefin Eriksen	2015-12-04	Federal Way, USA
400m Frisim	04:22,12	Josefin Eriksen	2015-12-03	Federal Way, USA
800m Frisim	09:05,02	Isabelle Hanson	2016-07-07	Norrköping, Sverige
1500m Frisim	17:32,52	Isabelle Hanson	2016-07-10	Norrköping, Sverige
50m Ryggsim	00:30,61	Josefin Eriksen	2011-03-26	Stockholm, Sverige
100m Ryggsim	01:05,27	Josefin Eriksen	2012-04-22	Stockholm, Sverige
200m Ryggsim	02:19,01	Josefin Eriksen	2015-12-05	Federal Way, USA
50m Bröstsims	00:33,62	Tone Sandsjö	2018-06-29	Malmö, Sverige
100m Bröstsims	01:12,17	Tone Sandsjö	2018-06-29	Malmö, Sverige
200m Bröstsims	02:39,71	Tone Sandsjö	2018-06-30	Malmö, Sverige
50m Fjärilsim	00:28,40	Therese Nord	2012-06-28	Norrköping, Sverige
100m Fjärilsim	01:04,11	Ebba Rosenquist	2010-02-12	Uppsala, Sverige
200m Fjärilsim	02:19,50	Linda Baron	2011-06-29	Halmstad, Sverige
100m Medley	-	-	-	-
200m Medley	02:23,12	Catarina Mattsson	1989-07-25	-
400m Medley	05:03,72	Hanna Jörlund	2017-07-02	Borås, Sverige

<b>4x50m Frisim</b>	<b>01:58,17</b>	<b>Järfälla S Damer</b> <i>Louise Hertegren (00:28,10)</i> <i>Felicia Göthberg (00:28,85)</i> <i>Agnes Elmquist (00:30,34)</i> <i>Ella Lind (00:30,88)</i>	<b>2022-07-08</b>	<b>Varberg, Sverige</b>
4x100m Frisim	03:57,77	Järfälla S Damer Ulrika Wikström (01:00,16) Catharina Mattsson (00:00,00) Malin Sandorf (00:00,00) Louise Jöhncke (00:00,00)	1991-07-28	Uppsala, Sverige
4x200m Frisim	08:24,29	Järfälla S Damer Linda Baron (02:06,66) Josefin Eriksen (02:03,53) Emma Rotstam (02:08,48) Ida Eriksen (02:05,62)	2015-07-03	Sundsvall, Sverige
4x50m Medley	02:14,33	Järfälla S Damer - - - -	-	-
4x100m Medley	04:26,29	Järfälla S Damer Therese Alshammar (01:07,91) Catharina Mattsson (00:00,00) Lena Eriksson (00:00,00) Louise Jöhncke (00:00,00)	1991-11-27	Uppsala, Sverige

### Klubbrekord – Herrar

#### Klubbrekord Herrar (25m)

<b>Gren</b>	<b>Tid</b>	<b>Namn</b>	<b>Datum</b>	<b>Plats</b>
50m Frisim	00:22,05	Robin Hanson	2018-12-09	Uleåborg, Finland
100m Frisim	00:47,75	Robin Hanson	2018-11-18	Stockholm, Sverige
200m Frisim	01:44,38	Robin Hanson	2018-11-16	Stockholm, Sverige
400m Frisim	03:47,97	Robin Hanson	2018-12-09	Uleåborg, Finland
800m Frisim	08:00,67	Robin Hanson	2017-11-02	Jönköping, Sverige
1500m Frisim	15:28,71	Robin Hanson	2017-11-04	Jönköping, Sverige
50m Ryggsim	00:25,99	Jesper Björk	2011-11-26	Stockholm, Sverige
100m Ryggsim	00:54,83	Martin Nilsson	2012-11-25	Helsingborg, Sverige
200m Ryggsim	02:01,81	Simon Fröde	2018-11-16	Stockholm, Sverige
50m Bröstsimsim	00:28,40	Hugo Swanepoel	2019-11-17	Eskilstuna, Sverige
100m Bröstsimsim	01:01,06	Hugo Swanepoel	2019-11-14	Eskilstuna, Sverige
200m Bröstsimsim	02:13,75	Hugo Swanepoel	2018-11-14	Stockholm, Sverige
50m Fjärilsim	00:24,14	Robin Hanson	2018-11-14	Stockholm, Sverige
100m Fjärilsim	00:54,09	Viktor Fridsjö	2018-11-15	Stockholm, Sverige
200m Fjärilsim	01:59,03	Viktor Fridsjö	2016-11-07	Stockholm, Sverige
100m Medley	00:54,87	Robin Hanson	2018-11-14	Stockholm, Sverige
200m Medley	01:58,26	Robin Hanson	2018-12-07	Uleåborg, Finland
400m Medley	04:21,20	Jesper Björk	2012-01-19	Upplands Väsby, Sverige
4x50m Frisim	01:34,73	Järfälla S Herrar -	-	-

		-		
		-		
		-		
4x100m Frisim	03:26,38	Järfälla S Herrar	-	-
		-		
		-		
		-		
4x200m Frisim	07:30,30	Järfälla S Herrar Robin Hanson (01:46,85) Elias Fröde (01:55,89) Viktor Fridsjö (01:50,67) Simon Fröde (01:56,89)	2018-11-14	Stockholm, Sverige
4x50m Medley	01:42,18	Järfälla S Herrar Simon Fröde (00:27,37) Hugo Swanepoel (00:28,23) Viktor Fridsjö (00:24,92) Robin Hanson (00:21,66)	2018-11-16	Stockholm, Sverige
4x100m Medley	03:43,74	Järfälla S Herrar Simon Fröde (00:58,19) Hugo Swanpoel (01:01,25) Viktor Fridsjö (00:54,80) Robin Hanson (00:49,50)	2018-11-18	Stockholm, Sverige

### Klubbrekord Herrar (50m)

Gren	Tid	Namn	Datum	Plats
50m Frisim	00:22,61	Robin Hanson	2019-08-23	Budapest, Ungern
100m Frisim	00:49,05	Robin Hanson	2019-07-05	Kazan, Ryssland
200m Frisim	01:46,93	Robin Hanson	2019-07-08	Kazan, Ryssland
400m Frisim	03:50,53	Robin Hanson	2019-07-03	Kazan, Ryssland
800m Frisim	08:26,23	Robin Hanson	2017-07-28	Győr, Ungern
1500m Frisim	15:55,96	Robin Hanson	2017-06-30	Borås, Sverige
50m Ryggsim	00:27,54	Robin Hanson	2019-02-16	Järfälla, Sverige
100m Ryggsim	00:59,26	Robin Hanson	2019-05-12	Stockholm, Sverige
200m Ryggsim	02:09,35	Robin Hanson	2017-07-15	Malmö, Sverige
50m Bröstsims	00:28,78	Karl Arvidsson	2018-07-27	Irvine, USA
100m Bröstsims	01:02,91	Karl Arvidsson	2018-07-28	Irvine, USA
200m Bröstsims	02:17,03	Karl Arvidsson	2017-06-30	Borås, Sverige
50m Fjärilsim	00:24,17	Robin Hanson	2019-04-12	Stockholm, Sverige
100m Fjärilsim	00:54,14	Robin Hanson	2019-04-13	Stockholm, Sverige
200m Fjärilsim	02:01,37	Viktor Fridsjö	2018-07-04	Landskrona, Sverige
100m Medley	-	-	-	-
200m Medley	02:04,09	Robin Hanson	2019-04-15	Stockholm, Sverige
400m Medley	04:36,21	Linus Nykvist	2019-06-29	Malmö, Sverige
4x50m Frisim	01:42,65	Järfälla S Herrar	-	-
		-		
		-		
		-		

4x100m Frisim	03:33,66	Järfälla S Herrar Fredrik Letzler (00:00,00) Fredrik Ekström (00:00,00) Thomas Dahlgren (00:00,00) Torbjörn Hanson (00:00,00)	1990-07-29	Norrköping
4x200m Frisim	07:46,70	Järfälla S Herrar Robin Hanson (01:50,83) Viktor Fridsjö (01:54,92) Elias Fröde (01:59,91) Linus Nykvist (02:01,04)	2019-06-29	Malmö, Sverige
4x50m Medley	01:54,62	Järfälla S Herrar - - - -	2000-07-22	-
4x100m Medley	03:55,43	Järfälla S Herrar Simon Fröde (01:02,92) Karl Arvidsson (01:02,80) Viktor Fridsjö (00:55,37) Robin Hanson (00:54,34)	2018-07-06	Borås, Sverige

## Breddverksamheten

### Översikt

Breddverksamheten består till största delar av:

-Sim o lek, Teknikskolan, Medleyskolan  
-Terminsimskola – Baddaren, Sköldpaddan, Bläckfisken, Pingvinen Silver, Pingvinen Guld, Guldfisken, Hajen samt Medleykurs för äldre

-Intensivsimskolor på loven– (jul- och sommar, räknas inte in som medlemmar dock)

Under året har vi haft knappt 1100 medlemmar i bredden (fördelningen är 51% tjejer och 49% killar) Förra året var procenten omvända.

Av ovan medlemmar är 500 av pojkarna 12 år och yngre och 553 av flickorna 12 år och yngre.

### Grupper

Grupper HT 22

<b>Grupp</b>	<b>Antal</b>	<b>Grupp</b>	<b>Antal</b>
Babysim	13	Medleygrupper	4
Minisim	1	Terminsimskola	28
Sim & Lek	23	H2O Stiftelsen	7
Teknikgrupper	7	Vuxenkurs	1

## Allmänt bredden

Även år 2022 behövde vi starta upp med specialanpassade rutiner vid insläpp och omklädning. Tränare, föräldrar o barn skötte detta så bra. När restriktionerna släpptes så var alla väldigt glada att kunna återgå till det normala igen. Där föräldrar o landträningar tillhörde rutinerna.

Våra yngre simmare började tävla igen på knattecuper och kunde till slut åka på ett efterlängtat läger under hösten, sponsrat av återstartstödet.

Vi kunde även genomföra vårt populära Simkollo under de första tre veckorna på sommarlovet.

Våra babysimsdeltagare ökade rejält under höstterminen. De hittade åter till oss efter en lång period med restriktioner.

Till hösten tog vi in 46st nya 4 åringar födda 2018 från Sim&Lek-kön.

Vi startade en ny nivå som vi kallar MiniSOL med våra 3 åringar som gått Minisim under några terminer och som redan har kommit en bit på sin vattenvana tack vare deltagandet i Minisimmet. MiniSOL tränar 30 minuter i vattnet utan föräldrar. Tanken är att placera in dem på rätt nivå sen i våra ordinarie Sim & Lek grupper.

Från vår sista nivå på Sim & Lek fyllde vi två nya Teknikgrupper till hösten och en som var redo i december för nästkommande termin.

Under höstlovet genomfördes samträning på Nälstabadet för våra simmare födda 2010-2011 tillsammans med Järfälla sim, SK Neptun, Väsby sim och Polisen sim. Från oss deltog cirka 10 simmare.

I slutet av november genomfördes en halvdagsaktivitet inför Höstsimiaden. Cirka 80 simmare från Teknik-, Medley och tävlingsgrupper födda 2010 och yngre simtränade tillsammans och avslutade förmiddagen med bowling och mat på Bowling Bull.

Nya regler för simmare 12 år & yngre:

I oktober informerades om de nya inriktningarna för våra yngsta simmare som kommer börja gälla fullt ut från 20230101.

De nya tävlingsnivåerna är:

- Instegstävling (nybörjartävling)
- Försättningsstävling (nybörjare mogna för nästa steg och en del regler)

De är utformade för att på ett enklare sätt kunna anordna tävlingar och ge fler barn förutsättningarna att börja tävla, och fortsätta tävla. Målsättningen är att simmarens första tävlingar skall var snabba, roliga och mer flexibla med regler gällande tekniska detaljer. Fullt regelverk för tävlingar kommer gälla från det år simmaren fyller 13 år.



## **Tränare / utbildning**

Vi fortsätter att få in unga ledare från våra egna simgrupper. De flesta nya tränare startar sina tränarjobb när de är mellan 13-14 år.

Vi börjar sakta men säkert jobba tillbaka våra föräldrar in i Sim & Leks verksamhet. En nödvändighet för att verksamheten skall flyta på och för att hålla nere våra terminsavgifter.

Vårt första utbildningssteg, Paket 1, har tyvärr haft för få deltagare för att kunna köras under året. Vi hoppas att nu när vi nu återgår till normala restriktioner, kunna fylla en grupp som utbildas varje termin. Till denna bjuder vi in våra nya föräldratränare samt våra yngsta ledare.

Under året har vi haft deltagande på idrottens grundutbildning, Grundutbildning för tränare (från året de fyller 14år), Licenskurser hos Simförbundet, Simidrottsledare samt Simlinjeinstruktör (från året de fyller 16år). De har fortsatt erbjuda några digitalt men även gått tillbaka till fysiska möten vilket våra unga ledare uppskattar.

Utbildningar har sponsrats bla av Järfälla Hus och Svenska Simförbundet.

HLR kurser har erbjudits under året.

Regelbundna möten med tränarna i Medleyskolan har skett under året. Tränarmöten med Teknikskolan och Sim & Lek börjar sakta komma i gång igen.

## **Terminsimskola**

Under första delen av året så höll vi kvar det lägre deltagandet per grupp för att kunna hålla avstånd men ökade igen efter sommaren till det normala.

Vi fortsätter att bjuda in duktiga simmare som gått från våra första steg till nivån där de tre simsätten (crawl, rygg och bröst) börjar sitta - Pingvinen Guld. De flesta går direkt till vår Teknikskola men några äldre har även provat Medleyskolan. Skillnaden mellan kurs och vår Teknikskola är att de går från att träna 1 gång i veckan till 2 gånger i veckan, börjar tävla samt att föräldrarna kliver in i vårt föräldraengagemang som funktionärer bla.

## **Lovsimskolor**

Lovsimskolornas deltagande ökade från föregående år till strax över 280 barn. Roligt att vi är tillbaka till ett normalt deltagande igen efter pandemin. 53% av deltagarna var pojkar så fortfarande mycket jämnt i statistiken mellan tjejer och killar.

Vi anordnade även vårt populära sommarkollo för Teknik- och Medleyskolan. Med fullspäckade tre veckor från kl. 9-15, erbjöd vi simning, sociala o övriga aktiviteter och RFSISUs kompismaterial och lunch hos Grillianten. Även i år hade vi ett samarbete med Järfälla Basket där simmarna fick spela basket några dagar och vi erbjöd i vår tur simskola för basketmedlemmar.

Som vanligt anordnades sommarsimskolan ”Järfällahus Småfiskar” där hyresgäster från Järfällahus kunde anmäla sig till reducerat pris.

Ett nytt projekt "Järfälla Sportkollo" anordnades under jullovet i samarbete med Järfälla Kommun. Tillsammans med Järfälla Basket var vi arrangörer av kollo. Under tre dagar fick kommunens barn mellan 9-14år prova på 7 olika sporter. I simningen behövde deltagarna vara simkunniga då vi var på djupt vatten, utmanande att få ihop ett rullande schema. Dagarna avslutades med ett disco där Dogge Doggelito sjöng inför jublande deltagare.

### **Vuxenkurser**

Under hösten genomförde vi ett projekt tillsammans med kommunen där gratis simskola erbjöds till icke simkunniga mammor. Kriteriet som för övrigt styrde deltagandet var att de hade barn som inte var simkunniga och gick på Tallbohovskolan.

Projektet startade med ett besök när Tallbohovskolan hade sitt föräldramöte. Vi presenterade vår verksamhet och hur man söker simskola hos oss. Vi berättade även om vårt nya projekt och vilka som var berättigade att söka. Det tog lite tid att få i gång det och när vi väl hade startat med 2 simgrupper på onsdagskvällarna i varm bassäng så var utmaningen närvaron. Men till slut ett lyckat projekt där några verkligen utvecklade sin teknik o vattenvana. Både tränare o deltagare har varit mycket nöjda.

### **Simkunnighet**

Stiftelsen H2Os samarbete fortsätter som tidigare. Vi anordnar simskola på dagtid för äldre elever som behöver extra stöd i simundervisningen.

Ett möte togs med idrottsläraren på Tallbohovskolan för att se hur vi kunde samarbeta för att få ut mer av våra siminsatser för deras elever. Slutsatsen blev att vi behöver börja stötta tidigare, redan i förskolan.

Till hösten hade vi tack vare Stiftelsen H2O, möjlighet att börja erbjuda förskolans elever simskola en gång i veckan. Även om projektet pågår för fullt så ser vi mycket positivt på utvecklingen och vattenvanan hos de yngre barnen. Detta projekt kommer förhoppningsvis kunna utvecklas även till andra skolor under 2023.

Om vi kan erbjuda våra resurser innan kommunens obligatoriska simskola i årskurs 2 för att säkerställa vilka som behöver extra vattenvana, så kanske på sikt fler blir simkunniga efter simskolan i årskurs 2.

Äntligen kunde vi också få möjlighet att dela ut Stiftelsens egna framtagna bok "Grodan Flynnar - en kompis lär sig simma" till våra yngre deltagare.

### **Övriga stöd och bidrag**

Utbildningsstöd är sökt för 2022 för GUT, SIL och SI (RFSISU samt SSFs utbildningar)

Många fina projekt har genomförts tack vare återstartstöd.

# Polosektionen

## Inledning

### Utveckling och nuläge

Järfällas vattenpolosektion är, liksom de senaste 20 åren, Sveriges största och bästa poloklubb. Utvecklingen och resultaten under 2022 blev inte som vanligt beroende på att Covid pandeminslog till igen i början av året.

### Tränare och organisation

Tränarkadern är stadig med flera ledare för alla grupper. Polons verksamhet under 2022 har till mer än 90 % byggts på ideellt arbete av ett stort antal ungdomar, seniorer och poloföräldrar.

### Tränare/Ledare för de olika grupperna

Damerna:	Fredrik Nyberg, Per Schultz, Hansa Andersson och Bengt Lidh
Herrarna:	Fredrik Månsson, Ante Hanserkers, Fredrik Sundgren och Andreas Sahlberg
Dam junior:	Hansa Andersson,
Herr juniorer:	Fredrik Sundgren, erik Rudberg och Johan Frithiof
U16-U18:	Peter Forselius och Johan Frithiof
U14:	Micke Lindgren, Håkan Uvhagen, Viktor Holmvall, Jesper Kervefors och Fredrik Månsson
Delfinerna:	Hannah Todaro, Alex Spiridopoulos Pettersson, Alex Studic, Juno Sjösten
Sälarna:	Beng Lidh, Alexander Westman, Viktor Tofte och Juno Sjösten
Sektionsordförande:	Bengt Lidh
Administration:	Johan Frithiof, Britta Hassler, Karin Frithiof
Funktionärer:	Många föräldrar, men Martin Hassler måste nämnas.

### Vattenpolosektionens vision

Vi ska skapa:

- En framgångsrik poloverksamhet där spelare på alla nivåer ges utmärkta förutsättningar till idrottslig och social utveckling
- En verksamhet som de aktiva medlemmarna, de ideellt arbetande och tränare med ersättning (när sådana finnes) skall trivs i
- En förebild för andra föreningar

Vi ska erbjuda:

- En miljö där mästare kan frodas, samt alternativ för alla utan elitsatsning
- En utmärkt social miljö som främjar utveckling av det egna jaget samt spelarens sportsliga färdigheter.

## **Polosektionens målsättning**

Målsättningen för 2022 var identisk med polons tidigare målsättningar.

Polon uppfyllde i stort alla målsättningarna.

## **Särskilda händelser och aktiviteter**

Några händelser/aktiviteter som är värda att nämna avseende 2022 är:

- SM guld Damer och Herrar, JSM dam, U18 dam och Beach-polo dam.
- SM-silver, U18 herr och U16 mix
- Ekonomin är god pga Corona-pandemin.
- Järfällas poloungdomar har genomfört det 51:a augustilägret i Tyskland.
- Beach-polo i Görvälnsbadet genomfördes för 3:e gången.
- JS polo har under året hållit 10 möten med polokommittén.

## **Organisation**

Vattenpolosektionen lyder under JS Styrelse. Polon är organiserad i en kommitté, en ordförande och ett antal ledare samt ekonomifunktion.

## **Egna arrangemang**

### **Trettondagscupen 2022**

JS årliga internationella vattenpoloturnering 13-dagsturneringen ställdes in i ett sent skede pga Corona.

### **Breddläger i Görvälnsbadet sommare 2022**

Med hjälp från Järfälla kommun arrangerade JS ett pololäger i Görvälnsbadet under tre veckor i Juli. Erik Rudberg och Eland Hassler tillsammans och många yngre polospelare hjälpte till att ta hand om ungdomar som ville prova på vattenpolo. Det var full så gott som varje dag under dessa tre veckor och mycket uppskattat.

### **Upptramp Cup 2022**

Genomfördes i miniformat med endast Stockholmsklubbar.

## Lägerverksamheten

### Ungdomarnas läger i Tyskland - augusti 2022

Järfällas ungdomar åkte 2022 åter till Tyskland på vårt 51:a läger.

JS stannade som vanligt till i Skåne en kväll innan vi for till Hannover och 5 dagars träning och spel mot Waspos ungdomar.



### Damernas och Herrarnas läger 2022

Järfällas planerade senior läger blev inställda.

## Serieverksamheten

JS har under 2022 deltagit i de serier som varit möjliga att delta i:

<ul style="list-style-type: none"><li>• Herrarnas elitserie</li><li>• Damernas elitserie</li><li>• Junior-SM för flickor och pojkar</li><li>• Ungdoms-SM U18 för både flickor och pojkar</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ungdoms SM U16 för mixad lag</li><li>• Öppna NM för klubbtag</li><li>• Beach Polo SM damer</li><li>• NWPL för herrar</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Div 3 för B-laget Jakan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>•</li></ul>

### Elitserien herrar

I grundserien spelades JS 8 matcher och kom 2a efter Hellas. I finalen mot Hellas låg JS under med 2-5 inför den sista perioden. JS tog sig samman och vann sista perioden med 7-2 och matchen med 9-7.

**JS SVENSKA MÄSTARE.**

### Elitserien damer

I grundserien vann JS alla sina matcher, dock inte så stort som de senaste åren då Polisen hade förstärkt med några bra finskor. JS vann finalen mot Polisen med 13-9.

## **JS SVENSKA MÄSTARE.**

### **JSM damer**

Det blev en tuff och jämn serie där JS och Polisen gick till final. JS unga tjejer vann sedan finalen mot Polisen på straffar efter varsin udda-måls vinst.

**JS är Svenska juniormästarinnor.**

### **JSM Herrar**

JS unga juniorlag lyckades inte ta sig till finalspel.

### **U18 damer**

Här var JS tjejer helt överlägsna och vann alla grundserien varefter finalen ställdes in pga av Corona.

### **U18 herrar**

JS U18 lyckades ta sig till final där det dock blev förlust mot Polisen med 6-10.

Silver till JS i U18 herr.

### **U16 mix**

I U16 mix (födda 2006 o senare) spelas det med mixade lag, dvs både flickor och pojkar deltar i samma serie. JS såg starka ut hela vägen till final, där det dock tog stopp mot Polisen. Även här förlorade JS guldmatchen mot Polisen med 6-10.

Silver till JS i U16 mix.

### **EU nations i Prag 2022**

JS damer deltog i EU-nations för klubbtag i Prag. JS vann gruppspelen efter Tirol (Innsbruck Österrike) 20-2, Piestany (Slovakien) 12-10, Strakonice (Tjeckien) 11-11 samt London Otter 14-9.

I finalen fick JS möta det helt professionella laget Szentesi Ungern. Järfälla inledde matchen starkt och hade ledningen ett tag med 3-1, men ungerskorna gjorde ett par snabba mål i slutet av perioden (3-4). Ställningen efter två perioder var 6-8 i ungersk favör. I den avslutande perioden blev två av JS startspelare utfaulade med 3 fel, varefter orken tog slut för Järfälla. Szentesi höll tempot uppe och avgjorde matchen.

Finalmatchens slutresultat blev 7-15.

Årets finalspel innebär Järfällas bästa resultat i EU Nations för klubbtag, efter många försök.



## **Utmärkelser inom Polo**

### **Årets bästa svenska Polospelerska och Polospelare**

2022 utsågs Louise Hazell till Sveriges bästa polospelerska.

2022 utsågs Andreas Sahlberg till Sveriges bästa polospelare

## **Polo - verksamhetsplan**

### **Plan för 2023**

JS polo skall under året jobba för att;

- Behålla och utveckla alla JS unga polospelare.
- Få in många nya unga spelare 7-8 år samt simkunnig i åldern 9-13 år.
- Återta en ledande ställning inom svensk polos ungdomsverksamhet.

### **Polos långsiktiga plan**

JS polo skall långsiktigt stärka ekonomin genom ett ökat antal ungdomar. Det skall vara fler spelare varje år som bidrar till polons fortlevande i Järfälla.

JS polo skall även öka utbildningen av våra ungdomstränare.

En målsättning för Järfällas damer är att öka antalet spelare till minst tjugo seniorspelare. Vi vill delta vid det nationella seriespelet (Elitserien och Svenska Cupen), med en tydlig målbild att vinna båda serierna. Delta vid minst två internationella turneringar (NM för klubbtag och EU-Nations Cup).

JS herrar skall långsiktigt bygga upp en större verksamhet med fler masterspelare

# Konstsimssektion

## Inledning

Året 2022 har äntligen varit mer i sin ordning efter flertalet år där pandemin satt begränsningar för verksamheten. Vi har därmed genomfört varierad träning för tränings och träningsgrupper på land liksom i vattnet. Bedrivit läger, evenemang och prova på tillfällen. Tävlats på hemmaplan, inom Stockholm, inom Sverige och representerat Järfälla på flertalet utlandstävlingar. Vi har deltagit på utbildningar & konferenser, såväl tränare som domare.

Med våra 120 medlemmar är vi fortsatt Sveriges andra största konstsimsklubb och med vår tränarstab på 22 tränare flest tränare någonsin inom sektionen.

Vi är stolta över att bedriva nybörjare-, bredd- och elitverksamhet parallellt med glädje och utveckling. Tack till alla som varit involverade att bidra till året 2022s framgångar.

## Tränare och gruppstruktur

Sektionen bestod 2022 av 22 tränare och hjälptränare, varav Huvudtränare Angelica Jonasson, Verksamhetssamordnare Sandra Allerrud och Breddansvarig Saga Madisson som arbetar med att sköta verksamheten och utveckla sektionen.

**Från vänster-höger:** Parnia Hamdollazadeh (Nivå 8), Sandra Allerrud (Nivå 5-6), Angelica Jonasson (Nivå 5-6), Linnea Hagman (Nivå 4-5), Tilda Engqvist (Nivå 3A), Saga Madisson (Nivå 4-5), Lina Petrini (Nivå 3B), Alice García Johnson (Nivå 3B), Maya Lundblad (Nivå 3B), Alva Nyberg (Maneten), Gwendoline Fromy (Nivå 2B), Tova Viklund (Maneten & Sälen), Irmeli Wännman (Nivå 3A), Lo Moberger (Tumlaren, Maneten & Rockan), Tea Andersson (Tumlaren), Felicia Sörman (Sälen & Delfinen), Thea-Noelle Wiktorsson (Delfinen), Olivia Hammar Nybacka (Delfinen), Tina Houshmand (Nivå 2B) och Lisa Engqvist (Masters). Samt Elvira Stellwall (Rockan) och Alma Golkar (Rockan) som inte finns med på bild.

## Föräldraengagemang

För att konstsimssektionen fortsatt ska utvecklas och bedrivas tydligt samt genomföra evenemang och tävlingar krävs föräldraengagemang. Vi tackar härmed följande individer för insatser i tillhörande roller under 2022.



Sektionsstyrelse konstsim:

- Anna Palm, tränar- och bidragsansvarig
- Diana Sörman, representant Stockholms konstsimskommitté (SKK)
- Javad Golkar, kassör
- Johanna Hammar, suppleant Järfälla Simsällskap (JS) styrelse
- Karin Wiktorsson, tävlingsansvarig
- Mats Stellwall, huvuddomare
- Per Svalqvist, ledamot Järfälla Simsällskap (JS) styrelse och Sponsoransvarig

Domare:

- Mats Stellwall, *Huvuddomare*
- David García Lopez
- Therese Andersson
- Carola Widman
- Frida Jungnell
- Heidi Kinnunen
- Luis Villalobos-Castillo
- Per Svalqvist
- Pia Svalqvist
- Therese Hildem

## Funktionärer:

Vi har flera engagerade föräldrar som hjälper till att ställa upp på tävlingar och interna evenemang. Men även förälder som hjälper till att sy många av våra glittriga tävlingsbadkläder, tack Heidi Kinnunen för detta.

## **Gruppverksamhet**

Järfälla Konstsimns verksamhet struktureras upp i två övergripande kategorier: Träningsverksamhet och Tävlingsverksamhet. Under träningsverksamheten finns tre delar: Grund, Fortsättning och Tävlingsförberedande. Grundgrupper har under 2022 bestått av Rockan, Delfinen, Tumlaren, Maneten, Masters och Nivå 8. Fortsättningsgrupper har under 2022 bestått av Sälen samt så har våra tävlingsförberedande grupper bestått av Nivå 2B. Tävlingsverksamheten utgår från svensk simidrotts utvecklingstrappa och är indelad i Nivå 3-7 där föreningen i dagsläget har tävlingsgrupper i Nivå 3 till och med Nivå 6.

## **Verksamheten**

## **Utbildningar**

Under mars respektive oktober deltog Järfälla på domarutbildning steg 1 (D1) och steg 2 (D2). Dessa arrangerades i Täby respektive Örebro. Järfälla hade sex deltagare på D1 i mars samt 2 deltagare på D2 i oktober. Efter godkännande av första steget (D1) som domare har individen möjlighet att bedöma figurer på inbjudningstävlingar. Vid ett andra steg (D2) inkluderas även musikprogrammen och vid ett tredje steg (D3) få du som domare bedöma tekniska program samt mästerskapstävlingar i alla kategorier och discipliner.

Parallellt med breddlägret som arrangerades under oktober för konstsimnsaktiva arrangerades även tränarutbildningen "Konstsimstränare Bas". Från JS deltog Irmeli och Tea, nu fyllda med nya lärdomar att ta med sig hem till klubben.

Under två helger i november och december har tre av våra tränare för tävlings- och tävlingsförberedande grupper deltagit på "Konstsim tränare Nybörjare", utifrån svensk konstsimnings utvecklingstrappa. Utbildningen hölls av Pilar Clapes och var mycket intressant och lärorik samt utmanade tränarna med nytänkande tillvägagångssätt som kommer inspirera länge. Från JS deltog Parnia, Tina och Lina.

## **Landslaget**

Inför det nya tävlingsåret (2022/2023) sökte Järfälla till landslaget med sex aktiva. Efter genomförande av landslagstesterna kan vi stolt meddela att samtliga fick en plats i Sveriges

landslag och att Järfälla därmed har fem uttagna ordinarie simmare till Juniorlandslaget och en uttagen utmanare till Ungdomslandslaget: Thea-Noelle Wiktorsson, Olivia Hammar Nybacka, Felicia Sörman, Anna Galkina, Alisa Galkina och Saara Kinnunen. Vi är stolta över aktiva såväl som tränare som tagit utvecklingen av våra aktiva till denna nivå. Under våren 2022 deltog även Bhavya Somisetty.

### **Balans mellan skola och konstsimm**

Under året har vi diskuterat hur vi på bästa sätt kan balansera konstsims-träningarna med skolan med våra aktiva i tävlingsgrupperna. De aktiva har under träningar skrivit tankekartor inom olika områden för att få de aktiva att diskutera och fundera över hur de kan få veckoschemat med många träningar och skola att fungera bra tillsammans. Förhoppningsvis kan det här hjälpa laget att få tips & inspiration till hur de kan planera upp sina veckor.

### **Kick-off för tränarstaben**

I slutet av augusti hade vi vår årliga tränar kick-off för att starta upp verksamheten igen efter en lång och härlig sommar. På kick-offen bjöds det på fika och pizza, där vi samtidigt gick igenom höstens verksamhetsplanering, de (inofficiella) nya FINA reglerna för 2023–2027 och hittade på flera roliga lekar. Vi slog även ihop våra kreativa hjärnor för att försöka komma på nya hejramsor till våra kommande tävlingar.

### **Svenska Simförbundets tränarkonferens 2022**

Under september deltog Järfällas Huvudtränare Angelica, Verksamhetssamordnare Sandra och Breddansvarig Saga på Svenska Simförbundets tränarkonferens 2022 i Malmö.

Helgen bjöd på många fantastiska upplevelser som finns sammanfattade [HÄR](#). Vi tar med oss många lärdomar hem till vår egna förening.

### **Besök från utlandet**

Våra äldre tävlingsgrupper fick äran att träna tillsammans med VM guldmedaljören Bill May som åkt hit hela vägen från USA för att inspektera konstsimsverige. Det var en fantastiskt rolig och givande träning både för våra aktiva och tränare när han kom till oss under oktober.

Under augusti gästades vi även av Isabelle Rampling som kommer från Kanada och varit en etablerad internationell konstsimmare. Hon har mycket erfarenhet av att koreografera program och har hjälpt oss skriva två nya musikprogram till våra äldre aktiva i Nivå 6.

## **Träningsutbyte med Neptun**

Två torsdagar under oktober har vår äldsta tävlingsgrupp Nivå 5&6 tränat tillsammans med klubben SK Neptun i Stockholm. Det har varit två roliga träningstillfällen där vi lärt oss och inspireras av nya övningar från varandra.

## **Konstsimm för alla**

Även 2022 genomförde vi konstsimm för alla vid Görvälnsbadet under sommaren. Där semestrande barn och ungdomar fick möjlighet att prova på konstsimm parallellt med att klubben fick möjlighet att erbjuda aktiva ungdomar sommarjobb. Totalt provade flera 100 barn och ungdomar konstsimm under sommaren.

## **Poolparty**

Under höstlovet arrangerade vi ett poolparty i Järfällabadet. Inträdet var 100 kr och pengarna gick tillbaka till sektionens verksamhet. På partyt bjöds det på saft och godis samt så kunde barnen åka rutschkana, gå i hinderbanan och leka i bassängerna.

## **Träning på Friskis & Svettis Jakobsberg**

Under höstterminen har Järfälla konstsimm samarbetat med Friskis och Svettis i Jakobsberg för att erbjuda gymträningkort till sex av våra aktiva i Nivå 6. Detta har varit ett bra komplement till vattenträning en i badet för att ge ytterligare muskelstyrka i träningen.

## **Internationella tävlingar**

### **Austrian Open**

Nivå 5 fick ett fantastiskt avslut på tävlingssäsongen med ett deltagande på utlandstävling i Österrike - Austrian Open. Detta efter att, i sista stund, behövt ställa in den planerade utlandstävlingen till Prag i december 2021. Äntligen fick detta lag komma iväg och tävla tillsammans, varav många för allra första gången tävlade utanför Sverige. Detta var en fantastisk upplevelse för både tränare och aktiva. Stort tack till Saga och Parnia som följde med som tränare.

### **European Youth Championships**

Under början av sommaren nåddes klubben av det roliga beskedet att Svenska Simförbundet godkänt svenskt deltagande på LEN Youth European Championships (Ungdoms-EM) för ett av Järfällas 13–15 par. Under sommaren tränade därför de aktiva Thea-Noelle och Olivia med tränarna Sandra och Angelica för att göra sig redo inför mästerskap i slutet av juli. De kom hem från tävlingen med fina prestationer, massor av inspiration, erfarenhet och motivation till att jobba hårdare och sträva mot högre mål framöver.

### **Christmas Prize**

I början av december åkte aktiva från Nivå 5&6 till Tjeckien, Prag, för att tävla i Christmas Prize 2022 i 13–15 och seniorklassen. Denna tävling skulle blivit av med gruppen redan år 2021, men ställdes då in pga. pandemin. Vi är därför glada över att ha kunnat åka iväg på tävlingen detta år. Tävlingen var mycket lyckad och resulterade bland annat i personbästa i alla discipliner och musikprogram de aktiva ställde upp i.

Vi var topp 25 av knappt 200 startande i 13–15 figurer. Tillsammans med musikprogrammen resulterade detta i en 1:a plats och 7:e plats av 33 i par samt en 5:e plats och 6:e plats av 25 i solo. Det är även värt att nämna att vi hade det bästa och fjärde bästa (högsta) musikprogrampoängen i parklassen. I seniorklassen kammade vi hem silver och brons i tekniskt par samt placerade oss 9:a och 12:a av 17 fria solon. Det fria paret placerade sig på en 6:e plats av 12 startande.

### **Nationella tävlingar och evenemang**

#### **Inbjudningstävlingar**

I vårens tävlingssäsong deltog Järfälla på flertalet inbjudningstävlingar, i syfte att få tävlingserfarenhet och för vissa aktiva även att kvala inför de nationella mästerskapen. Vi har deltagit på tävlingar i Stockholmsområdet samt i Jönköping. Däribland arrangerat Järfälla Synchro Open:

Den 12 mars hade vi äran att arrangera vår första inbjudningstävling sedan pandemin startade - Järfälla Synchro Open. Detta blev en mycket lyckad tävling med hela 130 deltagare. Vi såg massor med fantastiskt fina simningar och uppvisningar från alla tävlanden under den långa och intensiva tävlingsdagen.

Stort tack till Tävlingsledare, domare och funktionärer för ert fina engagemang under tävlingen samt till vår Tävlingsansvarig, Huvudtränare och Huvuddomare som gjort tävlingen möjlig. Det var jätteroligt att se en så stor publik och så många engagerade och stöttande föräldrar på plats i badet.

Deltagande klubbar var: Järfälla Konstsim (arrangör), Helsingin Uimarit (FIN), SK Neptun Konstsim, Örebro Simallians, Täby Synchro Konstsim, Jönköpings Simsällskap, Hallsberg Artistic Swimming.

## **Märkestagningar**

I april och november 2022 arrangerade vi märkestagningar för våra träningsgrupper. De aktiva som anmält sig från grupperna fick på olika stationer utföra konstsimövningar. Dessa övningar tillhör Svenska Simidrotts konstsimsmärken och denna gång kunde de aktiva ta Konstsimsmärke 1 brons, silver och guld, samt Konstsimsmärke 2 brons och silver. Efter att hela gruppen gemensamt genomfört alla stationer fick varje aktiv ett konstsimsmärke och en broschyr som beskrev vad man ska klara för att ta märket.

## **Klubbmästerskap**

Järfälla arrangerade under 2022 tre stycken interna klubbmästerskap (KM) för våra tävlingsförberedande grupper och tävlingsgrupper. Syftet med KM är att ge de aktiva tävlingsvana, såväl som förbereda domare och funktionärer till hur det är att medverka på en inbjudningstävling eller nationellt mästerskap som domare/funktionär. På KM tävlade de aktiva i figurer för 12 år & yngre, 13–15 samt junior.

## **Nationella mästerskap**

Svenska ungdomsmästerskapen (USM) 2022 genomfördes i Eriksdalsbadet och på plats var grupperna Nivå 3B, Nivå 3A, Nivå 4 och Nivå 5. Klubben är mycket stolta över Järfällas representation på mästerskapet och åkte därifrån med fantastiska prestationer, lärdomar och mycket energi för att fortsätta framåt. Klubben vill rikta ett stort tack till våra härliga tränare, utan er har detta inte varit möjligt! Och givetvis tack till alla föräldrar som ställde upp som volontär hela helgen.

Parmida Hamdollazadeh dokumenterade mästerskapet genom en USM-film som går att se [HÄR](#).

Under juni månad deltog vi även på JSM/SM som arrangerades i av SK Täby Synchro i Tibblebadet. Här deltog våra äldre aktiva och visade upp fina prestationer och resultat.

Under november tävlade Järfällas alla tävlingsgrupper på Riksmästerskapen (RM) som gick av stapeln i Örebro, med Örebro Simallians och Svenska Simförbundet som arrangör. Järfälla Simsällskap hade hela 32 st tävlande på plats under helgen från våra grupper; Nivå 3B, Nivå 3A, Nivå 4&5 samt Nivå 5&6. Där vi ställde upp i figurer i 12 år & yngre klassen och 13–15 års klassen samt juniorklass i lag och par.

## **Nationella mästerskap: Medaljplaceringar**

Under året har Järfälla konstsim genomfört många fina prestationer, både som lett till en pallplacering, men självklart även övriga prestationer

På öppna USM kammade vi hem brons i 13–15 par (Thea-Noelle, Olivia) och 13–15 solo (Thea-Noelle), efter Catalan Federation, och var således de enda svenska programmen att placera oss på pallen i den öppna tävlingen i 13–15 klassen. Utöver det tog vi även brons i kombinationslag i den öppna och stängda tävlingen.

I USM (enbart svensk klubbar) vann vi guld i 13–15 lag, vilket efter tävlingens slut resulterade i att tränarna blev nedkastade i vattnet som tradition vid en vinst. Utöver kom vi 1: a (Thea-Noelle, Olivia) och 2: a (Anna, Alisa) i 13-15 par samt 1: a (Thea-Noelle) och 3:a (Olivia) i 13-15 solo. I juniorklassen placerade vi oss på en tredje plats (Felicia, Svea) i tekniskt par.

Vidare till JSM/SM placerade vi oss på 3:e plats i kombinationslag och 2: a i fritt lag i både junior- och seniorklass. Thea-Noelle kammade hem bronsmedaljen i fritt juniorsolo samt så fick Thea-Noelle och Olivia brons i fritt juniorpar. Avslutningsvis tog Felicia och Svea (samt reserv Tea) tog silver i tekniskt juniorpar.

På RM fanns vi på pallen i 13–15 figurer (guld, brons), tekniskt junior- och seniorlag (guld) och tekniskt junior- och seniorpar (silver) samt tekniskt juniorpar (brons).

## **Lägerverksamhet**

### **Mästerskapsförberedande läger**

Två veckor innan det var dags för det fyra dagars långa USM genomfördes ett helgläger för alla våra tävlingsgrupper. Lägret fylldes av massor med vattenträning för att förbereda sig för figurer och musikprogram inför mästerskapet, men även roligheter såsom JumpYard och pizzamiddag. Detta var en mycket lyckad träningshelg som tog oss ett steg närmare USM 2022.

## **Breddläger**

Breddlägret brukar arrangeras årligen, i Gustavsvik (Örebro), där aktiva från alla konstsimsklubbar bjuds in att delta på ett roligt läger för att träna tillsammans mellan klubbarna och lära känna nya konstsimmare från hela Sverige. I år genomfördes lägret för första gången sedan innan pandemin och många av Järfällas aktiva i tävlingsgrupperna ville delta. De aktiva från Järfälla hade en kul och intensiv helg fylld av träning tillsammans med gamla som nya vänner. Under lägret har vi även hunnit lyssna till en föreläsning om kost och träning av Sandra, varit på danslektion och badat i äventyrsbad.

## **Landslagsläger**

Under året har flertalet landslagsläger arrangerats där Järfällas aktiva deltagit. Majoriteten av lägren har arrangerats fre-lör i Stockholm eller Örebro, under pandemitider i början av året skedde även ett par träningsdagar i Västerås.

## **Uppvisningar**

### **Sommaruppvisning**

Under juni arrangerade vi en gemensam avslutning för våra tränings- och tävlingsgrupper. Uppvisningen bjöd på cirkel-stationer för våra träningsgrupper och uppvisning av musikprogram för tävlingsgrupperna.

### **Juldoppet**

I december arrangerade vi ett vackert juldopp med fackel- och luciatåg samt uppvisning från alla våra grupper. Vi bjöd även på fika och hade ett lotteri där man kunde vinna spel from Nicotext och sugrör från Rawstraw.

Värt att tillägga är att vi alltid korar årets lucia utifrån bästa närvaro i grupperna från nivå 4 och uppåt. I år hade vi 2 aktiva som hade imponerande 100% närvaro. Varav vi då var tvungna att lotta. Stor eloge till Viktoria och Alexandra för så god närvaro under HT22.



## **Utmärkelser**

### **Årets Konstsimmare 2022 – Thea-Noelle Wiktorsson och Olivia Hammar Nybacka**

Dessa två aktiva har under året verkligen satt svenskt konstsimm på kartan i ungdomskategorin internationellt och presterar i toppklass på nationella tävlingar och mästerskap. Utöver uttagning till Sveriges Landslag, där de tillsammans med sitt lag kammade hem medaljplatser på utlandstävling, debuterade de på sitt första internationella mästerskap under sommaren. På Ungdoms EM genomförde de fina simningar och prestationer, och var de första svenska konstsimmarna att representera Sverige på tävlingen. Utöver detta avslutade de året med ett guld på en av de största 13–15 tävlingarna i Europa. Ni är en inspiration för många med er kämparglöd, höga träningsmängd, era stora ambitioner och mål samt ert driv i er träning och individuella utveckling. Årets konstsimmare går till Thea-Noelle Wiktorsson och Olivia Hammar Nybacka. Grattis!

### **Årets Överraskning 2022 – Alma Golkar**

Denna tjej har med stort fokus, driv och ihärdighet tagit stora steg framåt under året. Trots att ha ställts inför motgångar har hon aldrig gett upp, utan fortsatt att kämpa för sin egen utveckling. Detta både teknikmässigt men även presentationsmässigt i program genom att bland annat simma två helt nya discipliner. Hon har alltid ett leende på läpparna och sprider god stämning och glädje på träningar såväl som på tävlingar. Både lagkamrater och tränare känner ett stort förtroende för henne - hon är allas största supporter! Vi är imponerade över din fantastiska inställning och vet att den har varit starkt kopplad till dina fina framsteg under 2022. Ett stort grattis till Alma Golkar som är Årets överraskning 2022!

### **Årets Tränare 2022 - Lo Moberger**

Denna tränare driver träning och utveckling för Järfälla konstsims träningsgrupper i olika åldrar. Hon tar alltid ett enormt ansvar för planeringen och genomförandet såväl som återkoppling till övriga tränare i klubben och alla föräldrar. Hon tar pålitlighet till en helt ny nivå. Håller alltid det hon lovar, är alltid på plats och har full kontroll över de aktivas utveckling. Hon prioriterar så att träningen innehåller såväl utmaningar som glädje och barnen är mer trygga i hennes närvaro. Denna tränare har alltid ett leende på läpparna och bidrar till en god stämning under träningspass såväl som i tränar gruppen. Tack för det enorma arbete du gör för klubben Lo Moberger denna utmärkelse förtjänar du verkligen.

## **Slutord**

Järfälla Simsällskaps framgångar har fortsatt under året. Samtliga tre tävlingssektioner har fortsatt att utvecklas och nått nya idrottsliga mål.

Järfälla kommun har tyvärr en låg simkunnighet bland barn och ungdomar - men Järfälla Simsällskap fortsätter sitt arbete med att lära fler barn att simma. Samarbetet med skolorna fortsätter. Det har resulterat i att vi har kunnat erbjuda simundervisning till många elever i områden med låg simkunnighet. Mer än hälften av Järfällas barn lär sig nu simma i våra simskolor!

Styrelsen har under 2022 fortsatt kontakten med politiker och tjänstemän i Järfälla kommun för att den nya simhallen i Järfälla skall bli så bra som möjligt för klubben.

På alla medlemmars och våra aktiva idrottares vägnar tackar styrelsen vår anställda personal och alla våra ideellt arbetande tränare, funktionärer, ledare, sektionsledningar och föräldrar. Ert stora engagemang och många nedlagda arbetstimmar har gjort 2022 till ytterligare ett framgångsrikt år.

Styrelsen vill också tacka våra sponsorer, simhallspersonalen och Järfälla kommun som alla på ett mycket positivt sätt bidragit till vår verksamhet.

## **Styrelsen i Järfälla Simsällskap**

Lars Talback

Hans Bengtsson

Karin Zetterqvist

Eva Josefsson

Per Holm

Bengt Lidh

Per Svalkvist

Johanna Hammar

Tomas Hjelmström