

# LASS

Medlemsbrev nr 3 – 2018

## Vik. klubbchefen har ordet



Vilken fantastisk sommar vi har haft! LASS stod under dessa varma månader för många aktiviteter och erbjöd flera Tinnisläger, simskolor både på Tinnerbäcksbadet och i Glyttingebadet, simundervisning för fritidsbarn samt bad och simning för unga med funktionsnedsättning inom projektet LikaOlika (se artikel på nästa sida). Våra ledare mötte härliga barn och vuxna som gjorde stora framsteg i vattnet!

I början av juni var det dags för vår årliga utetävling Filbyter Cup, och den 6 – 8 juli arrangerades NUSS (Nordiska Ungdomssimspelen). Det blev två kanonbra tävlingar på Tinnis med många snabba simningar och bra resultat och inte minst fantastiska funktionärer på alla positioner.

Våra tävlingssimmare åkte söderut på sommarens stora tävlingar, där de kammade hem många medaljer. På Sum-Sim (Svenska Ungdomsmästerskapen) i Malmö kom LASS 8:a i klubbstriden, medan det blev en 4:e plats resp 10:e plats på SM och JSM som arrangerades i Landskrona. Två av våra ungdomssimmare, Vera Karlsson och Thilde Smedbäck, fick i juli representera Sverige på Nordiska Ungdomsmästerskapen i Riga. Båda tjejerna var med i laget som tog silver över 4x100m medley. Dessutom vann Vera silver resp. brons på 200m rygg och 100m rygg, medan Thilde simmade hem 4:e platsen på 200m fjärl.



Thilde och Vera

I början av juli deltog fyra unga simhoppare på USM i Stockholm. Alla slog personliga rekord på löpande band och hade en härlig helg på Eriksdalsbadet.



LASS styrelse, personal och kommitté-ansvariga möttes efter sommarlovet under ett dygn för att diskutera och fastlägga strategier och mål för vår verksamhet. Vår Kick-off hade dessutom fokus på inkludering och parasport.

Välkomna till en välfylld höst i simskolor, tävlingsgrupper och simhopp!

*Katarina Eckerberg Olsson*

Gripgatan 16  
582 43 Linköping  
013-139608

[www.lass.se](http://www.lass.se)  
[info@lass.se](mailto:info@lass.se)



# LASS

## Ett LASS med livsviktiga sommaraktiviteter

### Full fart på Tinnis och i Glyttingebadet

LASS blickar tillbaka på intensiva månader med läger, simkurser och fritidsprojekt vars huvudmål har varit en förbättrat simkunnighet. Klubben har fått hjälp av så många som 30 sommarjobbare.

Sommarens värmebölja lockade rekordmånga människor till Sveriges kust och stränder, sjöar och vattendrag; folk välfärdade till utomhusbaden som aldrig förr. Tyvärr nådde också antalet drunkningsolyckor nya höjder. Enligt Svenska Livräddningssällskapet omkom 97 personer under årets första sju månader (mot 66 pers. samma period i fjol). Bara i juli drunknade 35 personer, varav hälften i samband med badaktiviteter.

#### Kostnadsfria simskolor

Det är ett negativt trendbrott efter några år med sjunkande dödstal. Simkunnighet samt kunskap om bad- och båtvetet räddar liv. Eller som LASS simtränare Erik Sejmyr säger: "Simskola är en oerhört billig livsförsäkring". I somras var LASS med i ett antal projekt för att öka simkunnigheten. I

Glyttingebadet erbjöd man gratis drop-in simskola för 6- till 15-åringar, med barn från Skäggetorp och Ryd som målgrupp. Varje tisdag och torsdag under åtta veckors tid fanns flera simledare på plats för att träna vattenvanan med barnen.

Även på Tinnis hölls en kostnadsfri simskola för fritidsbarn i LASS regi. Totalt 430 barn från sju olika fritidshem i Berga, Lambohov och Ryd tog tillfället i akt och åkte buss till Tinnis för att lära sig simma. "Simskolan var väldigt uppskattad", berättar Erik. "LASS kunde tyvärr inte ta emot alla intresserade skolor". Både simskolan på Tinnis och i Glyttingebadet kom till tack vare bidrag från Linköpings kommun, som i sin tur beviljats statliga medel för gratis lovaktiviteter för barn och unga mellan 6 och 15 år.

En annan omtyckt aktivitet erbjöd LASS i samarbete med LikaOlika, som anordnar fritidsverksamhet för barn och unga med funktionsnedsättning. Under två eftermiddagar i juni träffades nyfikna ungdomar på Tinnis. De kunde prova på alla simsätt, bada, testa vattenhinderbanan och fika tillsammans, berättar simtränaren Fredrik Karlsson, som anordnade sommarprojektet för andra året i rad.

LASS traditionella Tinnisläger var som vanligt mycket eftertraktat. Ett hundratal barn deltog på ett eller båda tekniklägren. Förutom simträning fick de möjlighet att prova på simhopp och



vattenpolo samt en massa andra roliga aktiviteter. Dessutom arrangerades för första gången ett läger för icke-simkunniga barn mellan 5 och 9 år: Två dussin glada tjejer och pojkar tog chansen att varva simundervisning med bad, lek och pyssel. Enligt Erik är det troligt att LASS nästa år erbjuder inte bara ett, utan två nybörjarläger.

Tack vare de många aktiviteterna kunde LASS erbjuda ett stort antal sommarjobb. Av 40 sökande fick så många som 30 ungdomar ett jobb, som de klarade med bravur!

#### Skolsim för förskolebarn

Nu när sommaren lider mot sitt slut och LASS verksamhet flyttats från Tinnis till simhallen ligger mycket fokus på skolsim. För att öka simkunnigheten satsar regeringen årligen 300 miljoner kronor på kostnadsfria simskolor för elever i förskoleklass. LASS anordnar under hösten simundervisning för 6-åringar från elva skolor. Därtill kommer skolsim för barn som ännu inte klarar av att simma 200 meter – ett krav för att få godkänt betyg i årskurs 6.

Text: Ingrid Meissl Årebo / Bild: Erik Sejmyr

# LASS

## ”Jag improviserar mycket i simbassängen”

### Pontus Tingvall, ”Årets Ledare 2017”

24-årige Pontus Tingvall är inte så förtjust i att simma själv, men brinner för att lära ut simteknik på ett roligt sätt. Dessutom älskar han att improvisera både i och utanför simhallen.

*Grattis Pontus till ”Årets Ledare 2017”. Hur gick dina tankar vid årsmötet när du fick ta emot priset?*

Det var jättekul! Jag hade verkligen inte förväntat mig att få det.

*Hur kom det sig att du blev simledare?*

Jag kom in på ett bananskal! Det var för snart sju år sedan när jag simmade i träningsgruppen och Eva Svantesson sökte nya ledare. Jag nappade, började som assistent, fick egna grupper och sedan blev det mer av allt. Under den gångna våren hade jag hand om 24 olika simgrupper samt skolsim.

*Hur är du som simledare?*

Rättvis och skojig, skulle jag säga. Jag ser till att mina simmare lär sig det som verkar komplicerat på ett roligt sätt. Ibland måste man lura dem till det de ska göra.

*Jobbar du helst med barn eller vuxna?*

Jag tycker att alla grupper är kul, men jag föredrar vuxengrupper. Det är lite lättare att förklara för vuxna och de har ofta lättare att förstå vad jag menar.

*Behövs det mer tålmod med barn?*

Jag har faktiskt lång stubin när det gäller barn. Men när min tålmod tar slut, då låter jag dem som har lyssnat göra det de ska och fokuserar på de andra barnen. Blir det lite stökigt så hjälper det att skoja så att de busiga barnen tänker på annat.



*Vad är roligast med jobbet som simledare?*

När man ser att simmarna har lyckats med det de har kämpat med länge, det gäller både barn och vuxna.

*Och vad är mindre roligt?*

Stressen! I stora grupper händer det mycket och det är ibland svårt att hjälpa alla. Jag gillar ordning och reda – med ibland är det lite väl mycket kaos i och kring bassängen.

*Hur förbereder du dina simlektioner?*

Jag har en grundidé, till exempel hur jag vill lära ut ett simsätt. I barngrupperna improviserar jag mycket, medan jag skriver ner passen till vuxengrupperna och sedan justerar övningarna, lite beroende på gruppen och deltagarna. En del övningar har jag kommit på själv.

*Simmar du fortfarande?*

Nej, det är inte kul att simma själv! Jag skulle behöva någon som skriker på mig och säger vad jag ska göra.

*Pontus, hur ser dina framtidsplaner ut? Vad gör du om fem år?*

Oj, svår fråga, jag vet ju knappt vad jag ska äta ikväll! Jag har precis börjat en scenkonstutbildning och vill nog jobba inom röstskådespeleri framöver.

*Betyder det att du slutar som simledare i LASS?*

Nej, inte helt. Jag har fortfarande några grupper på kvällarna.

*Intervju och bild: Ingrid Meissl Årebo*

#### Pontus Tingvall

Ålder: 24 år  
Familj: Mamma, pappa, en yngre bror och syster  
Gör: Pluggar inom scenkonst, simledare i LASS  
Fritidsintressen Rita, sitta vid datorn, umgås med vänner, läsa  
Aktuellt: som "Årets ledare 2017".

# LASS

Det finns ett fåtal platser kvar i höstens kurser. Kolla vår hemsida <http://www.lass.se> för mer information och anmälan.

## Terminstider hösten 2018 barn- & ungdomsgrupper

	<u>Kursstart</u>	<u>Kursslut</u>	<u>Uppehåll</u>
Lördag	25/8	15/12	6/10, 3/11
Söndag	26/8	16/12	7/10, 4/11
Måndag	27/8	10/12	29/10
Tisdag	28/8	11/12	30/10
Onsdag	29/8	12/12	31/10
Torsdag	30/8	13/12	1/11
Fredag	31/8	14/12	2/11

Tvårsim 31 oktober // Julsim 1 december

## Terminstider hösten 2018 vuxensim & vuxencrawl

<u>Period 1</u>	<u>Kursstart</u>	<u>Kursslut</u>	
Lördag	20/8	8/10	
Söndag	21/8	9/10	
Måndag	22/8	10/10	
Tisdag	23/8	11/10	
Onsdag	24/8	12/10	
Torsdag	25/8	13/10	
Fredag	26/8	14/10	

  

<u>Period 2</u>	<u>Kursstart</u>	<u>Kursslut</u>	<u>Uppehåll</u>
Lördag	15/10	10/12	29/10
Söndag	16/10	11/12	30/10
Måndag	17/10	12/12	31/10
Tisdag	18/10	13/12	1/11
Onsdag	19/10	14/12	2/11
Torsdag	20/10	15/12	3/11
Fredag	21/10	16/12	4/11

## Föräldramöte och klubbkväll

5 sept 2018, Nya Munken / Johannelund

Kl. 18.30 – 20 hålls ett föräldramöte för Elit, J-Elit, Sum-Sim, DM, Utmanarna och Simiadengrupperna. Vi informerar om träningsupplägg, tävlingar och läger och presenterar tränare, ni ges möjlighet att ställa frågor.

Kl. 17 - 18.30 bjuder LASS och TYR tillsammans in till klubbkväll där vi säljer simustrustning och profilkläder.

Välkomna!

## Tävlingskalender 2018

22 sept	TYRs LÖK, Linköping
22 – 23 sept	Speedo Yards, Jönköping
29 – 30 sept	LeWa Sport Cup, Motala
6 – 7 okt	DM/JDM, Linköping
13 – 14 okt	UGP 1, Västervik
20 okt	KM 3 + Medleycupen, Linköping
21 okt	Arena Knette Cup, Norrköping
10 – 11 nov	Sum-Sim region, Jönköping
14 – 18 nov	SM/JSM 25m, Stockholm
24 nov	KM 4 + Medleycupen, Linköping
1 – 2 dec	Höstsimiaden, Oskarshamn
14 – 16 dec	Sum-Sim riksfinal, Stockholm
22 dec	Sprint-KM, Linköping

## Justerade tränings- och tävlingsavgifter

LASS har anpassad vissa avgifter för tävlingssimmare och simhoppare för att ligga i nivå med prisutvecklingen. Justeringarna gäller avgifterna för halv- och heldagstävlingar samt boendekostnaderna för bortatävlingar, där det infördes ett tilläg för hotellövernattning. Övriga avgifter är oförändrade.

Hela dokumentet finns på [hemsidan](#) (-> Allt om LASS - > Dokument -> Träningsavgifter, Tävlingsavgifter & Subventioner)