

LASS

Medlemsbrev nr 4 – 2018

Vik. klubbchefen har ordet



Höstens alla verksamheter är i full gång. Vi har just avverkat första perioden av våra vuxenkurser och andra perioden har börjat. Alla ledare jobbar med stor energi och stort engagemang i skolsimsundervisningen, som har vuxit under året och kommer att fortsätta växa även framöver. För att kunna tillgodose det stora behovet, har vi utökat simlärarstaben med Gabriella Larsson.

Under höstlovet kommer vårt årliga Tvärsim att arrangeras. Alla barn som kan simma 16,5 meter bröst, rygg eller frisim samt fjärilskick får vara med. Välkomna att anmäla er; mer info finns på hemsidan och via era simlärare.

De senaste veckorna var LASS styrelsemedlemmarna ute på besök i simhallen och bjöd på kaffe och samtal. Tack för alla era värdefulla åsikter och funderingar! Era synpunkter är oerhört viktiga för oss för att vidareutveckla vår verksamhet.

Våra äldre tävlingssimmare laddar för fullt inför höstens stora mål. Först ut är Sum-Sim Region (Svenska Ungdomsmästerskapen) som genomförs i Jönköping den 10 och 11 november, en kvaltävling inför Riksfinalen i december. Elitsimmarna åker den 14-18 november till Stockholm för att tävla på SM/JSM.

Ha en härlig höst, njut av simningen och lycka till med att nå de mål du satt upp!

Katarina Eckerberg Olsson

Ökad mångfald i LASS ledarkår

"Simidrott för alla" - ett lyckat integreringsprojekt

Sedan i somras jobbar fem ungdomar med icke-svensk bakgrund som simledare i LASS. Klubben är en av sex föreningar som deltar i projektet "simidrott för alla", ett nationellt initiativ för att utbilda simlinjeassistenter med olika etnisk bakgrund.

"Idrotten tar ansvar för integrationen", skrev dåvarande idrottsminister Gabriel Wikström och Björn Eriksson, ordförande i Riksidrottsförbundet, i en debattartikel i februari 2016. Hösten innan upplevde Europa den största flyktingkrisen i modern tid och Sverige tog emot tiotusentals människor på flykt, vilket ställde och ställer samhället inför stora utmaningar. Mot den bakgrunden uppmuntrade artikelförfattarna idrottsrörelsen att fortsatt bidra till integrationsarbetet och vara öppna för nyanlända. Idrottsföreningar erbjuder inte bara en meningsfull fritid med träningar och tävlingar, utan en unik chans för att upptäcka samhället, lära sig det nya språket och träffa nya kompisar.

Ett problem är dock att det saknas förebilder i idrottsföreningarna, där de allra flesta ledare har svenskfödda föräldrar. Så även i LASS. För att ändra på detta och höja mångfalden, bestämde sig klubben att ansöka om att delta i Svenska Simförbundets (SSF) projekt "Simidrott för alla". Det har som mål att 2018-2019 utbilda 225 nya ledare med olika etnisk bakgrund och stöds finansiellt av Riksidrottsförbundet.

En av sex klubbar i Sverige

När projektet startade i början av året fick LASS vara med, tillsammans med simklubbar i Falun, Nyköping, Södertälje, Trollhättan och Örebro. Erik Sejmyr, projektledare i LASS,

Gripgatan 16
582 43 Linköping
013-139608

www.lass.se
info@lass.se



LASS

berättar att man valde att utbilda maximalt 10 nya ledare i Linköping. I våras gick man så ut med information på Facebook och hörde av sig till skolor och hem för ensamkommande



Barn med olika etnisk bakgrund behöver förebilder.

flyktningbarn för att rekrytera deltagare. Förutom att vilja bli ledare, skulle de intresserade kunna använda svenska som talat språk, vara fyllda 16 år och simkunniga. Sju ansökningar kom in, varav tre tjejer och två killar mellan 16 och 21 år valde att gå utbildningen.

Innan det var dags att gå de tre utbildningshelgerna som krävs för att bli simlinjeassistent, fick deltagarna en gedigen introduktion, förklarar Erik: "Vi berättade om LASS, om hur föreningen fungerar och vad det betyder att vara ledare". Sedan fick de blivande ledarna gå

ner i simhallen och öva alla samsätten. Kan man lära ut simning om man själv inte har simmarbakgrund? "Javisst", tycker Erik: "Den pedagogiska delen är lika viktigt som själva tekniken, som ju går att lära".

Efter basutbildningen fick de nya ledarna vara med som assistenter i sommarverksamheten. Nu till hösten jobbar tre regelbundet med grupper i simhallen och en ledare hoppar in som vikarie, medan den femte just nu inte har möjlighet att jobba.

Minskade trösklar

Erik summerar "Simidrott för alla" som ett lyckat projekt, både för LASS del och för deltagarna, som visar sig vara mycket engagerade och har jättebra idéer och input. LASS fick en "inkluderingspruta" och kunde höja mångfalden i ledarkåren tack vare de nya ledarna som i vanliga fall inte hade sökt sig hit. I framtiden borde det även bli lättare att rekrytera ungdomar som vill hjälpa till i verksamheten.

De nyutbildade simlinjeassistenterna kan å sin sida bli förebilder och visa barn och unga med icke-svensk bakgrund att även de kan bli ledare i en idrottsförening. Dessutom får de nya LASS-ledarna värdefulla referenser som kan öppna dörrar till andra jobb.

Ingrid Meissl Årebo

"Nuförtiden är träningen mycket mer varierad"

Tränarveteranen Bertil Wennberg blickar tillbaks på 45 år i yrket

LASS huvudtränare Bertil Wennberg har stått vid bassängkanten i många år, men tycker fortfarande att det är kul att hjälpa unga simmare att nå framgång.

Bertil, du har varit simtränare i 45 år. Hur kom det sig att Du började som simtränare?

Jag jobbade som badvakt i simhallen i Halmstad och hade en simmarkompis som börjat som tränare i en Sum-Sim-grupp. Han undrade om inte jag kunde hjälpa honom, så jag började hjälpa till lite grann, tyckte om det och fastnade. 1973 blev jag tränare i Simklubben Laxen i Halmstad.

Och sedan dess har du jobbat i många simhallar i hela Sverige.

Precis, jag har bytt förening åtta gånger. Efter Halmstad jobbade jag i Uddevalla (Skäret SS), Östersund (SK Ågir) och 1985 började jag som tränare i LASS, där jag stannade i 20 år. Nästa

utmaning väntade i Norrköping (NKK) och därefter i Ängelholm, där jag även bytte klubb inom staden. Sedan 2013 är jag tillbaks i Linköping och LASS.

Vilket är ditt bästa tränarminne?

Jag kommer gärna ihåg min Sum-Sim-grupp

Bertil Wennberg

Ålder: 66 år

Familj: Fem barn, tre barnbarn

Gör: Huvudtränare i LASS sedan 2013 och tränare för DM-gruppen

Fritidsintressen Snickra – "två av barnen har hus så det finns ständigt något att fixa"

LASS

från 1998 här i LASS samt tiden i Ängelholms Simsällskap, en liten förening som vi lyckades lyfta och göra till Sveriges femte bästa ungdomsförening på Sum-Sim-riksfinalerna. Där anställde jag förresten också som tränare Bea Sjölund, som numera är LASS klubbchef.

Vad är det som lockar dig i tränararbetet?

Jag gillar att jobba med barn och ungdomar. Det är kul att utveckla deras talanger och vara med när de har framgång i bassängen.

Hur är du som tränare?

Jag plockar mycket från andra och gör det till mitt eget. Det är viktigt med variation i träningen: Mina pass ska vara intressanta och kul, men samtidigt bidra till att alla simmare utvecklar sig.

Hur har simträningen förändrats under dina 45 år i yrket?

Förr tränade man enbart distans - långt och länge. Nuförtiden är träningen mycket mer varierad. Vi lägger mycket mer fokus på tekniska detaljer, undervattensarbetet, starter och vändningar samt på landträningen. En skillnad mot tidigare är också att många tjejer slutade redan vid 13- och 15-års-ålder. Numera är många av de snabbaste simmerskorna betydligt äldre.

Ändå finns det fortfarande många tjejer som slutar tidigt i tonåren. Du var med i en arbetsgrupp som undersökte just det problemet. Vad kom ni fram till?

Vi frågade bl.a. ett tiotal tjejer i LASS varför de slutade simma när de var mellan 14 och 17 år. De vanligaste svaren var att tiden inte räckte till, att det var svårt att kombinera träning och skolan, att kraven ökade och framgångar uteblev och att kompisarna bytte grupp så att det inte var lika roligt längre. Ett stort problem är den så kallade pubertetsbromsen: Flickors

utveckling går ofta väldigt fort fram till puberteten, men avstannar sen när kroppen formas om och musklerna inte hänger med. Det blir mycket svårare att behålla sin forna nivå och det är inte ovanligt att det går flera år utan att utvecklingen tar fart igen. Många tjejer klarar inte att ta sig igenom den besvärliga perioden.

Vad kan man göra för att hålla fler tjejer kvar?

Vad gäller pubertetsbromsen så försöker vi förklara för tjejerna att det är så här för nästan alla, men att det ofta kommer att lossna med fortsatt träning. Jag tror att mer inriktning mot fart/sprintträning och styrketräning underlättar "återkomsten" – därför är DM-gruppen ett bra sätt att hålla igång. Dessutom jobbar vi i LASS med att i så stor utsträckning som möjligt behålla träningsgrupperna oförändrade eller flytta flera flickor samtidigt, men ändå se till att det finns kompisrelationer kvar i den gamla gruppen.

Bertil, du gick ner lite i arbetstid i somras och jobbar numera 75%. Hur ser dina framtidsplaner ut?

Jag håller väl på att förbereda mig för pensionering (skrattar). Men än så länge tycker jag att det är kul att vara vid bassängkanten.

Vad är dina bästa tips till unga simmare?

Träna! Träna man inte, så blir man inte bättre. Tyvärr är livet inte rättvist; en del tränar hårt men får inte utdelning på tävlingar, medan andra simmar framgångsrikt utan att behöva träna lika mycket.

En sista fråga, Bertil. Kan vi räkna med din comeback på Sprint-KM i december?

Njaaa, vi får se, kanske. Däremot tränar jag för att försöka simma, åtminstone, lag på master-SM.

Intervju och bild: Ingrid Meissl Årebo



LASS

Anmälan till
vårens kurser
öppnar den 3 december
för medlemmar och
den 10 december
för övriga

Stöd LASS och tjäna själv en slant
när du handlar på nätet

Brukar du handla kläder, resor, apoteksvaror,
böcker, bläckpatroner och mycket mer på
Internet? Bra, fortsätt med det, men kom ihåg att
samtidigt tjäna pengar åt dig själv och åt LASS.
Allt du behöver göra är att registrera dig på

www.sponsorhuset.se eller
ladda ner appen.

När du sedan handlar från över 670 nätbutiker får
både du själv och LASS pengar tillbaka.

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 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

Daddelbitar

Här kommer receptet på de smarriga daddelbitarna
som Jonna Daremo bjöd DM-funktionärerna på.

16 färska daddlar
4 dl havregryn
1 dl kokosflingor
2 msk kakao
1 dl kokosolja
4 msk kaffe (eller vatten)

- Ta ur kärnorna ur daddlarna
- Mixa sönder daddlarna ihop med havregryn till en kladdig massa. Enklast i en matberedare med kniv.
- Tillsätt övriga ingredienser. Mixa ihop allt.
- Bred ut smeten i en långpanna eller annan form
- Strö över flingsalt i lagom mängd
- Ställ in i kylan så smeten stelnar lite så är det lättare att dela kakan i lagom stora bitar.



Vill ni hellre laga daddelbollar så finns originalreceptet här <https://www.lindasbakskola.se/2017/02/27/dadelbollar/>