

Välkomna till årets första Simidrottsinformationsmötet

6 feb 2025

- Döp er i deltagarlistan till:
ert namn & vilket simidrott ni tillhör
- Ha gärna er kamera på, men stäng
av er mikrofon
- Mötets första 30min kommer att
spelas in
- Vi börjar kl. 11.30

SVENSK
SIMIDROTT

Presentation av nya medarbetare



**Adam Nilsson,
marknadskoordinator**



**Ebba Sandberg,
Idrottsklivet 100%,**



**Linn Lidström,
vik. utvecklingskonsulent
Stockholm**



**Stefan Tengvall,
vik. Utvecklings-
konsulent
Skåne/Blekinge**





**Nina Nygaard,
Kommersiell chef
marknad och
kommunikation**



**Pia Zätterström,
ff. Förbundschef**

Antidopingplan

- På hemsidan, "Vi arbetar med" → "Säkerhet & rent spel"
- 2 digitala föreläsningar
- Landslagsaktiva "Ren vinnare"
- Trygga hållbara landslagsmiljöer, ingår avsnitt om antidoping
- **Vaccinera klubben mot doping**



- Så här gjorde vi när vi
“Vaccinerade klubben
mot doping”





Vaccinering av Simklubben Neptun

- Styrelsebeslut – arbetsgrupp 4 personer (2 styrelse, klubbchef och en anställd)
- Detaljerad handlingsplan med hjälp av "Handledning för dopinfri klubb" (material Vaccinera klubben)
 - analys av nuläget och upprättande av förebyggande åtgärdsplan (Antidopingplan)
- Styrelsen och anställda genomförde kunskapstestet på "Vaccineraklubben.se" och en kampanj för alla le skulle genomföra utbildningen "Ren vinnare"
- Reviderade våra dokument för "Missbruk" och "Trygg idrott" - inkluderade sektioner och tränare
- Tidsplan – 3 månader. Viktigt med avsatta resurser och materialet från "Vaccinera klubben"
- Utmaning – det fortsatta arbetet!
- Titta vad andra föreningar gjort och ta hjälp!

Tävlingar för barn 12 år och yngre i simning

Undantaget

- Det undantag som fanns 2023 och 2024 för de som då var 12 år är borta
- Från 1 januari 2025 gäller riktlinjerna för alla barn som är 12 år eller yngre. I år de som är födda 2013 eller senare
- De som är 12 år och yngre ska bara tävla i grenar som definieras som fortsättning eller insteg
- Inga som är 12 och yngre i lagkapper med fullt regelverk

FUN MAPS

Del 1 Brainstorming

Det som gör konstsim roligt för mig är ...

Skriv ned så många idéer du kan komma på. Försök vara så specifik som möjligt. Tack!

Del 2 Rangordning

Nedan är alla de saker/allt det som gör simhopp roligt. Rangordna hur viktigt vare sak är för att ha roligt, för dig. Några kommer att vara mer eller mindre viktiga än andra, så använd hela skalan 1-5.

Rangordning:

- 1 = Inte alls viktigt
- 2 = Mindre viktigt
- 3 = Lite viktigt
- 4 = Ganska viktigt
- 5 = Mycket viktigt

Rangordning					#	Påstående
1	2	3	4	5	1	Göra tricks i luften
1	2	3	4	5	2	Blä motiverad av andras utveckling
1	2	3	4	5	3	Vara med kompisar
1	2	3	4	5	4	Tävla
1	2	3	4	5	5	Träffa hoppare och tränare i olika städer/länder
1	2	3	4	5	6	Lära mig nya saker, så som hopp, tricks
1	2	3	4	5	7	Göra bakåtvoltar

Del 3 Sortering

1

Lyckas med något som du kämpat med (Succeeding at something you have struggled with)

2

Snacka med varandra under benskärp med platta (Talking while kicking with a board)

3

Få positiv feedback från föräldrar (Getting positive feedback from parents)

4

Testa nya saker så som nya tekniker eller drills (Trying new things, e.g., techniques, drills)

5

Känna sig trygg och säker i vattnet (Safety/security in the water)

Det är olika hur många högar deltagare i studien skapar. Vanligtvis 7 till 20 högar.
People vary on how many piles they create. Usually, 7 to 20 piles.

SKIP INTRO

Drag and drop cards to create piles

Vi är SNART i mål.

Barnen har gjort sitt, och nu är det er tur!

FUN MAPS

Svenska Simförbundet Sponsored Research: GW & Halmstad Universities

Group Concept Mapping Studies: What Makes Aquatic Sports Fun

TARGET PARTICIPANT SAMPLE SIZES*

Method	Swimming	Diving	Artistic	Water Polo	Total n	Participants
Brainstorming	Saturation (150)*	Saturation (75)*	Saturation (75)*	Saturation (75)*	Saturation (375)*	Athletes
Sorting	100 (41)	50 (19)	50 (16)	50 (15)	250 (85)	Administrators/Coaches
Rating	300	100	100	100	600	Athletes

Januarikonferensen

Senaste nytt från utbildning

- Parautbildningsveckorna, v.12-13
kommer erbjuda ca 15st digitala föreläsningar
- Öppet Vatten utbildningsvecka, v.19
- Trygga hållbara landslagsmiljöer, v.20
- Nationella utvecklingshelger: 6, 19, 37, 46

Projektstödsansökan är öppen

- Föreningsutveckling
- Bassängoptimering & arrangemang
- Utbildningsstöd

<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/bidrag-och-stod/projektstod-for-barn--och-ungdomsidrott>

Kommande möte 2025

- Tisdagen den 29 april kl. 19.30
- Onsdagen den 17 september kl. 11.30
- Tisdagen den 11 november kl. 19.30
- Information inför och dokumentation från tidigare möten hittar ni här:
<https://svensksimidrott.se/om-oss/motesplatser/informationsmote>

30min uppdelning

Nu kommer ni delas in i mindre rum för mer information inom respektive Simidrott!

- **Konstsim – Sandra Allerrud**
- **Parasim – Annika Friberg**
- **Simhopp - Susanne Meckbach**
- **Simning - Martina Aronsson & Hasse Nilsson**
- **Simundervisning – Erika Meeker**
- **Vattenpolo - Stefan Keisu**

Säkerställ att ni bakom ert namn angett vilket rum ni vill skickas till

Simkunnighet

SVENSK
SIMIDROTT

Vän med vatten

Pengar från Majblomman 1 200 000 kr

Till simidrottare som saknar möjlighet att betala tränings- och medlemsavgift

Till och med maj



Simskola för barn, ungdomar och vuxna i socioekonomiskt utsatta områden 2025

Ansökningslänk kommer



Utmanaren

Använder ni Utmanaren?

Utmanaren Para

Simkunnighetsundersökningar

Barn maj 2024

81% av barnen kan simma enligt föräldrar 4-17 år

Vuxna oktober 2024 84% uppger sig kunna simma

81% av de som inte kan är intresserade av att lära sig

Av de som inte kan simma anser 26% att det är pinsamt att lära sig i vuxen ålder

Simning & öppet vatten

DAGENS AGENDA

SIMNING:

- Kommunikationsvägarna – Tre Coachers Corner
- Ledorden – S T A R
- 2025-2028-2032, Mästerskapsutveckling
- Utveckling & Förändring i din vardag
- De tre fokusområdena 2025-2026, ert klubbprogram
- Fun Maps – vad är roligt, ex från lagidrottsstudien

OPEN WATER:

- 2025
- KVALKRITERIER

ÖVRIGT:

Övrigt inkl mentimeter

Coachforum

Ursprungligen från latinskt =
TORG

En plats/ett möte där saker
diskuteras. Vi ser detta som en
mötesplats för Svensk
Simning/OW/Para där aktuella
intressanta ämnen tas upp & även
diskuteras



COACHES CORNER
SPORTCHEF



NÄSTA MÖTE:
CC 12/2 Kl 13.00
CC Landslag 11/2 Kl 13.00
CC Sportchef 18/3 Kl 13.00



MÄSTERSKAPSCOACH

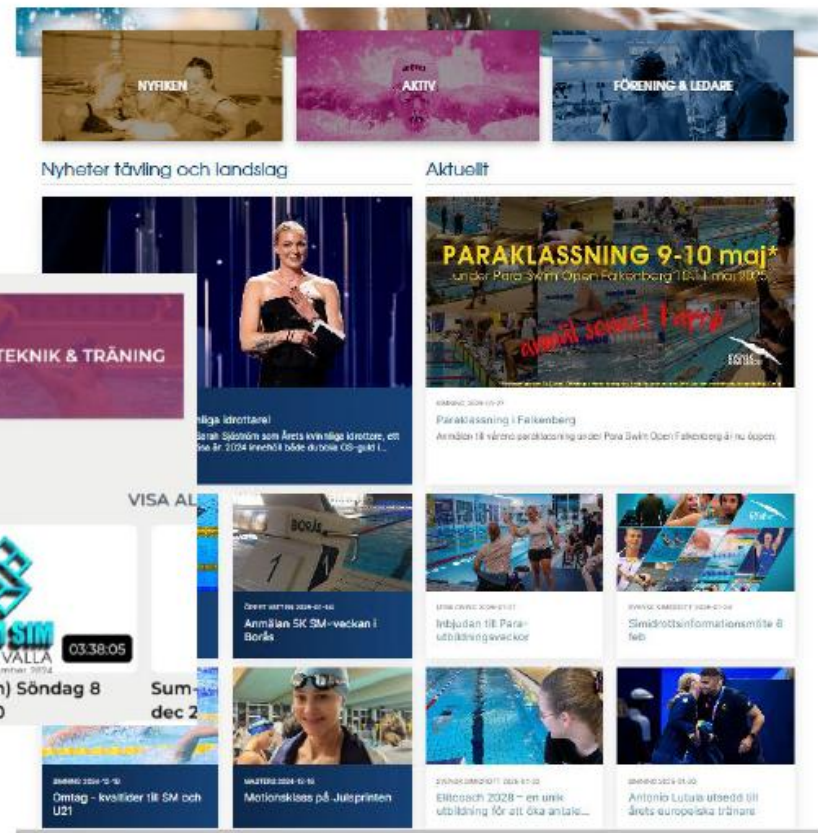
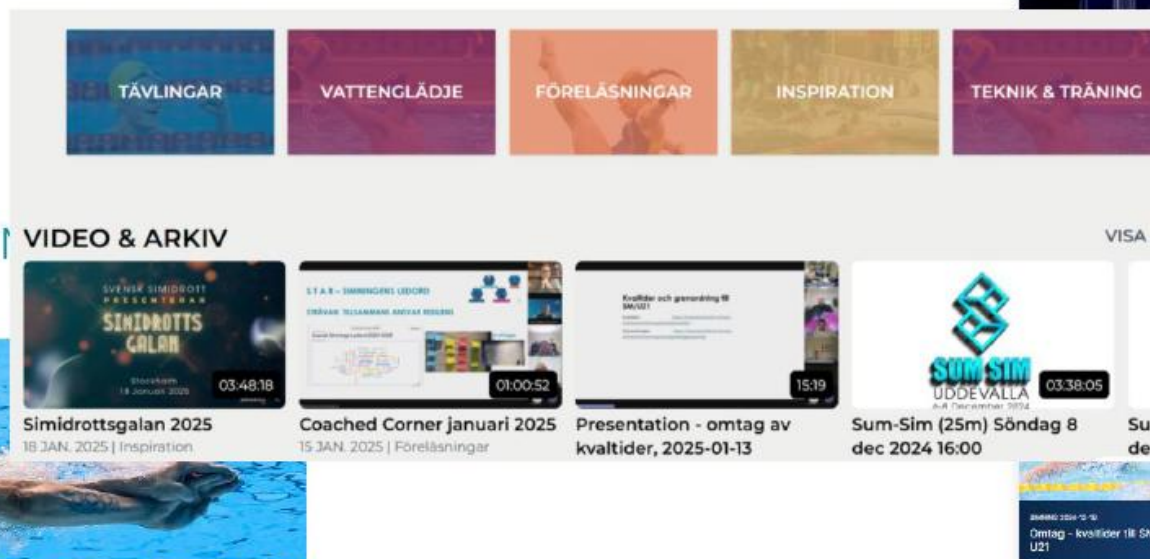
MÄSTERSKAPSSIMMARE –
MÄSTARE PÅ MÄSTERSKAP

SVENSK
SIMIDROTT

Uttagningskriterier klara för VM, N
2025



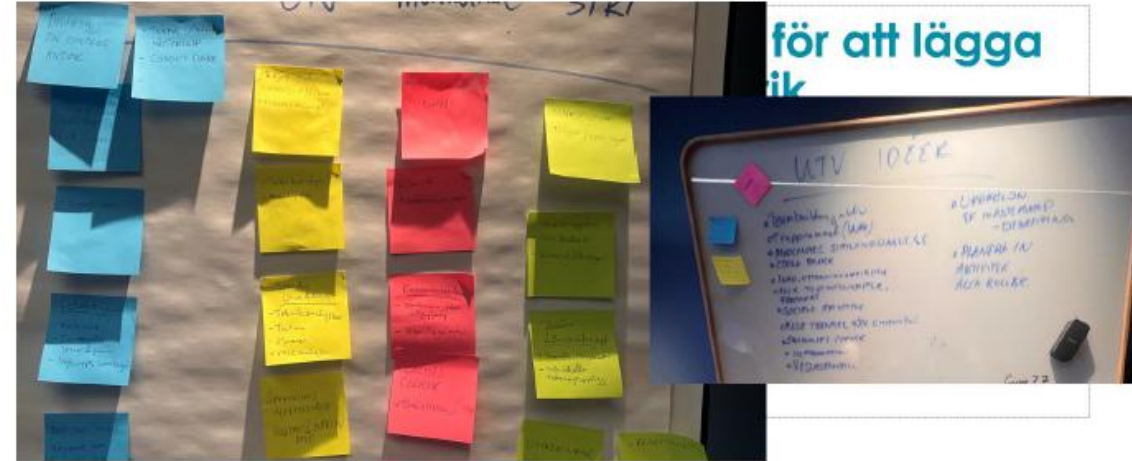
På sidan [Uttagningsförfaranden](#) finns nu dokumenten publicerade som beskriver hur uttagningsarna kommer att gå till gällande VM i Singapore 27 juli-3 augusti, NM i Torshavn 5-6 juli och EYOF i Skopje 19-27 juli. Sedan tidigare finns även dokumentet gällande EJM.



A photograph of a bright star with a four-pointed diffraction pattern in a dark night sky. The foreground shows a dark, silhouetted forest or hillside. The sky is filled with many smaller, faint stars.

The infographic consists of four blue hexagonal icons arranged in a square, each representing a pillar of the Swedish model. Each icon is accompanied by a text box below it:

- DEMOKRATI & SÄLLSKAPLIGHET** (Democracy & Solidarity): Top-left icon showing a group of people.
- RENT SPEL** (Fair Play): Top-right icon showing a person playing a board game.
- GLADJE & GEMENSKAP** (Gladje & Gemenskap): Bottom-left icon showing a group of people.
- ALLAS RÄTT ATT VARA MED** (Allas rätt att vara med): Bottom-right icon showing a person playing a board game.



Mästerskaps Analys

Resultat utveckling mellan en Olympiad – Vad skall ni (era aktiva) räkna med för utveckling på ex ett år/en säsong?

Förväntad utveckling 0.4-0.8% i en Olympiad (4 år)

Målsättning Svenska Simlandslaget Topp 12 rankad: 1% förbättring



Utvecklingsplan

Ny mall, grund för utvecklingsdialog & ind stöd

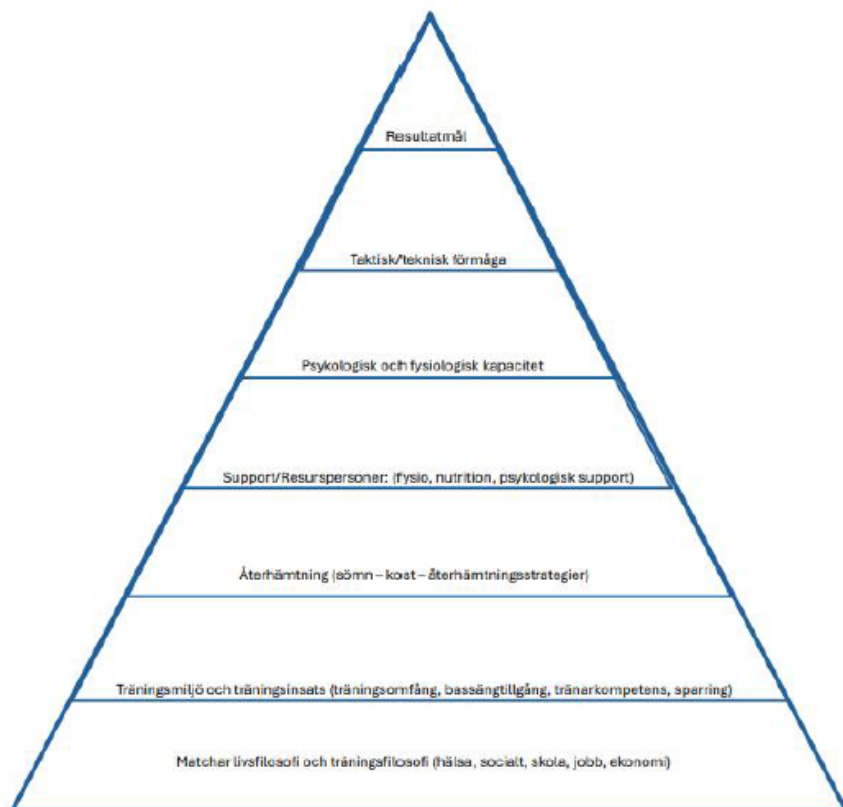


Simmare namn:

Vad jag behöver göra/utveckla för nå toppen:

Prioriterade insatser / fokusområden / summering:

- 1.
- 2.
- 3.



UTVECKLINGSPLAN

Program: Topp&Talang/Svenska Simlandslaget
Atlet:
Säsong: 2025

Specialförbund: Svensk Simidrott
Ansvarig tränare:
SOK kontakt:

Syftet med utvecklingsplanen är att med hjälp av kapacitetsanalysen få kännedom om vilka kapaciteter som är de mest avgörande för en enskild simmares prestation och därmed kunna utforma ett systematisk träningsplan med olika typer av support, objektiva tester och mätningar av olika fysiska och biomekaniska variabler som framkallar topp-prestation.

Målsättning och Raceplan

Distans: *se 007 fr* Tävlings: *SM Simidrott*

	Splk	Lap	SR (str/min)	SL (meter)	Start (5m)	Turn (5/10m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Distans: *se 007 fr* Tävlings: *SM Simidrott*

	Splk	Lap	SR (str/min)	SL (meter)	Start (5m)	Turn (5/10m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Beskriv vilka **två** egenkapacitetsområden som är viktigast för att målsättningen skall kunna uppnås.
Teknisk/fysiologiska osv

< > ...

Utvecklingsplan

Säsongspanering ex

Säsongspa



Get the basic right

- 1, Fysiologisk, mental förberedelse
- 2, Teknisk, taktisk förberedelse, deliberate practice
- Technical/tactical robustness
- 3, Kontinuitet och specificitet

On track vs off track



Testserier

Program:
Atlet:
Säsong:

Specialförbund: SSF
Ansvarig tränare:

Syftet: med testserierna är att få kontinuitet i den löpande träningen och träningsutvecklingen. Testserierna fungerar som fälttester uppföljning av de kapaciteter som ansetts viktiga i för den långsiktiga prestationsutvecklingen i kapacitetsanalysen.

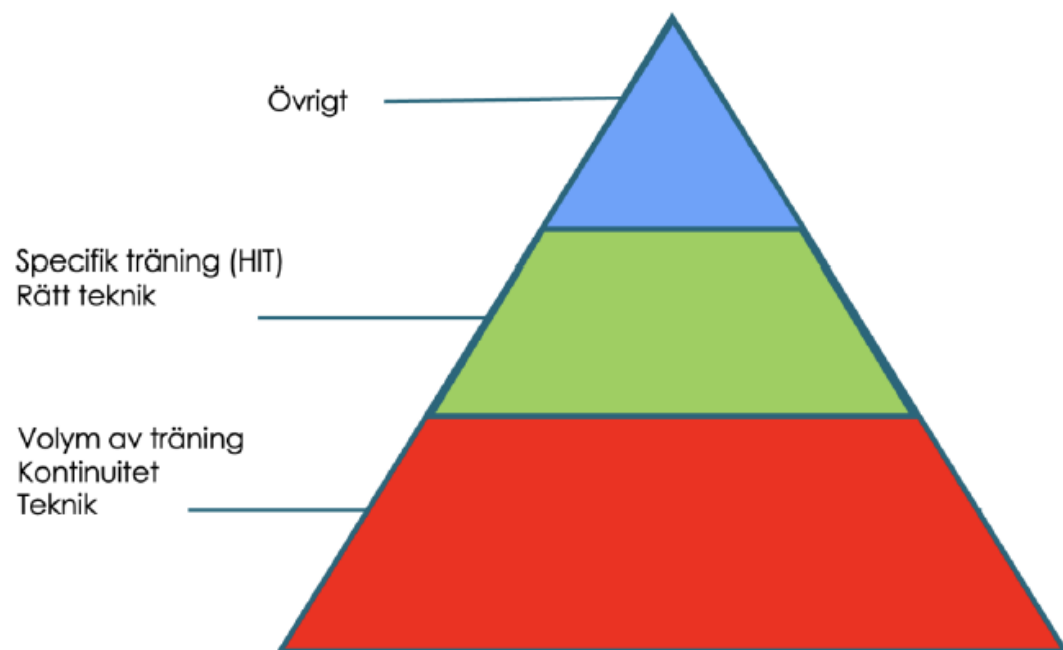
Kapacitet	Testserie	PB	Mål	Testresultat/datum			
Aerob	3000m						
	3x800						
	3x400						
	8x100						
	400 MAS						
Snabbhet	Dive 25m						
	Push 25m						
	Acc 10m						
Snabbhetsuthållighet	6x50m (3min)						
	4x50m (60s)						
	4x25m (10s)						
Specifik kapacitet	5x200 (5)						
	5x100 (3)						
	6x50 (2)						
	Broken						
	Broken						
Fjärilskick	Dive25m uw						
Start	Dive 15m						
Vändning	5in/15out						

Övriga tester

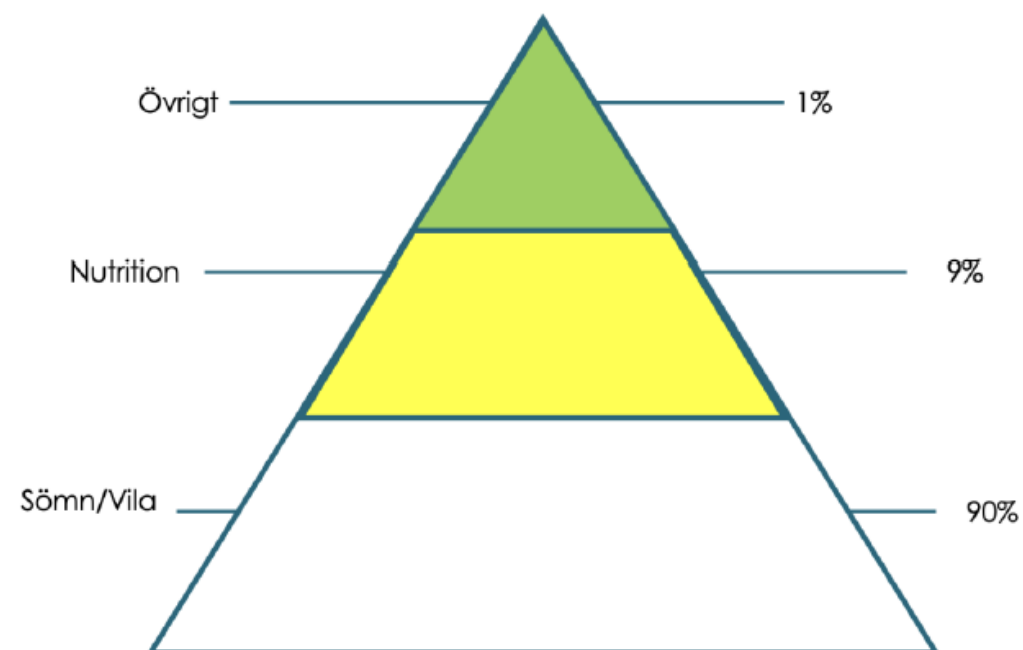
SVENSK
SIMIDROTT

Get the basic right

Starkt fundament



Återhämtning



VAD KRÄVS, VETA VAD SOM KRÄVS – Senior Elit Verktyg



On Track Times

- "On Track Times" är ett verktyg som används av Swimming Canada för att identifiera lovande simmare med potential att påverka Kanadas internationella seniorresultat.
- Verktuget introducerades 2013 och har sedan dess utvecklats med hjälp av sportanalys från Canadian Tire Financial Services och Own The Podium.
- Den senaste versionen inkluderar aktuella data och World Aquatics A-standarder för att simulera end väg från identifiering till kvalificering för seniorlaget.



ON TRACK OFF TRACK

Swimming Canada
2025 World Class On Track Times

(Age as of December 31st)

50 Free			100 Free			200 Free			400 Free			800 Free			1500 Free			
Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3	
13			13			13			13			13			13			
14			14			14	2:06.51		14	4:25.42		14	9:04.09		14	17:12.17		
15			15	56.85		15	2:02.08	2:04.11	15	4:18.86	4:20.27	15	8:51.31	8:54.21	15	16:52.17	16:55.08	
16	25.00		16	55.78	50.36	16	2:00.07	2:01.78	16	4:14.48	4:15.87	16	8:42.92	8:45.77	16	16:36.19	16:42.94	
17	25.40	25.68	17	55.07	55.68	17	1:59.20	2:00.30	17	4:11.78	4:13.16	17	8:37.81	8:40.64	17	16:29.65	16:34.36	
18	25.20	25.49	18	54.62	55.22	18	1:58.23	1:59.32	18	4:10.23	4:11.60	18	8:34.62	8:37.43	18	16:24.56	16:29.24	
19	25.02	25.30	19	54.25	54.85	19		1:58.09	1:59.15	19		4:10.74	19	8:35.61	8:36.42	19	16:23.24	16:28.46
20	24.86	25.14	20		54.53	54.83	20		1:58.23	1:58.68	20		4:10.73	4:10.70	20		16:24.56	
21		24.99	21		54.25	54.65	21		1:58.39	1:58.39	21		4:10.35	4:10.35	21		16:25.53	
22		24.80	22			54.36	22		1:56.23	1:56.23	22		4:10.23	4:10.23	22		16:24.56	
23		24.93	23			54.25	23				23				23			
24		24.86	24				24				24				24			

100 Back			200 Back		
Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3
13	1:05.65		13	2:23.64	
14	1:03.87	1:04.75	14	2:18.64	2:20.59
15	1:02.34	1:03.20	15	2:14.97	2:16.80
16	1:01.22	1:02.06	16	2:12.63	2:14.43
17	1:00.46	1:01.29	17	2:11.08	2:12.86
18		1:00.79	18		2:11.70
19		1:00.46	19		2:11.06
20			20		2:11.40
21			21		2:11.08
22			22		
23			23		

100 Fly			200 Fly		
Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3
13			13		
14			14	2:18.46	
15	1:01.67		15	2:14.47	2:15.86
16	1:00.43	1:01.15	16	2:11.84	2:13.20
17	59.56	1:00.27	17	2:10.18	2:11.53
18	58.87	59.57	18	2:09.21	2:10.56
19	58.33	59.03	19		2:09.78
20		58.50	20		2:09.21
21		58.33	21		2:09.39
22			22		2:09.21
23		58.33	23		

FEMALE



100 Breast			200 Breast		
Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3
13			13		
14			14		
15	1:09.68		15	2:31.21	
16	1:08.45	1:09.15	16	2:28.85	2:30.01
17	1:07.71	1:08.40	17	2:27.43	2:28.58
18	1:07.24	1:07.92	18	2:26.60	2:27.74
19	1:06.87	1:07.55	19	2:25.91	2:27.05
20		1:07.20	20		2:26.41
21		1:06.87	21		2:25.01
22			22		2:26.14
23		1:06.87	23		2:25.91

200 IM			400 IM		
Track 1	Track 2	Track 3	Track 1	Track 2	Track 3
13			13	5:09.36	
14			14	4:58.86	5:01.95
15	2:18.51		15	4:51.23	4:54.23
16	2:15.93	2:18.80	16	4:46.20	4:49.15
17	2:14.41	2:15.36	17	4:43.00	4:45.98
18	2:13.47	2:14.42	18		4:44.11
19	2:12.83	2:13.77	19		4:43.06
20		2:13.25	20		4:43.24
21		2:12.83	21		4:43.06
22			22		2:12.83
23		2:12.83	23		

18 December 2024

MÅLET & KOMMUNIKATION INOM TEAMET Med individen/Athleten

Ex från Idrottsfysiologiska Rådgivare SOK, SOKs Tränarvecka



SVERIGES OLYMPISKA KOMITÉ

Långsiktig planering

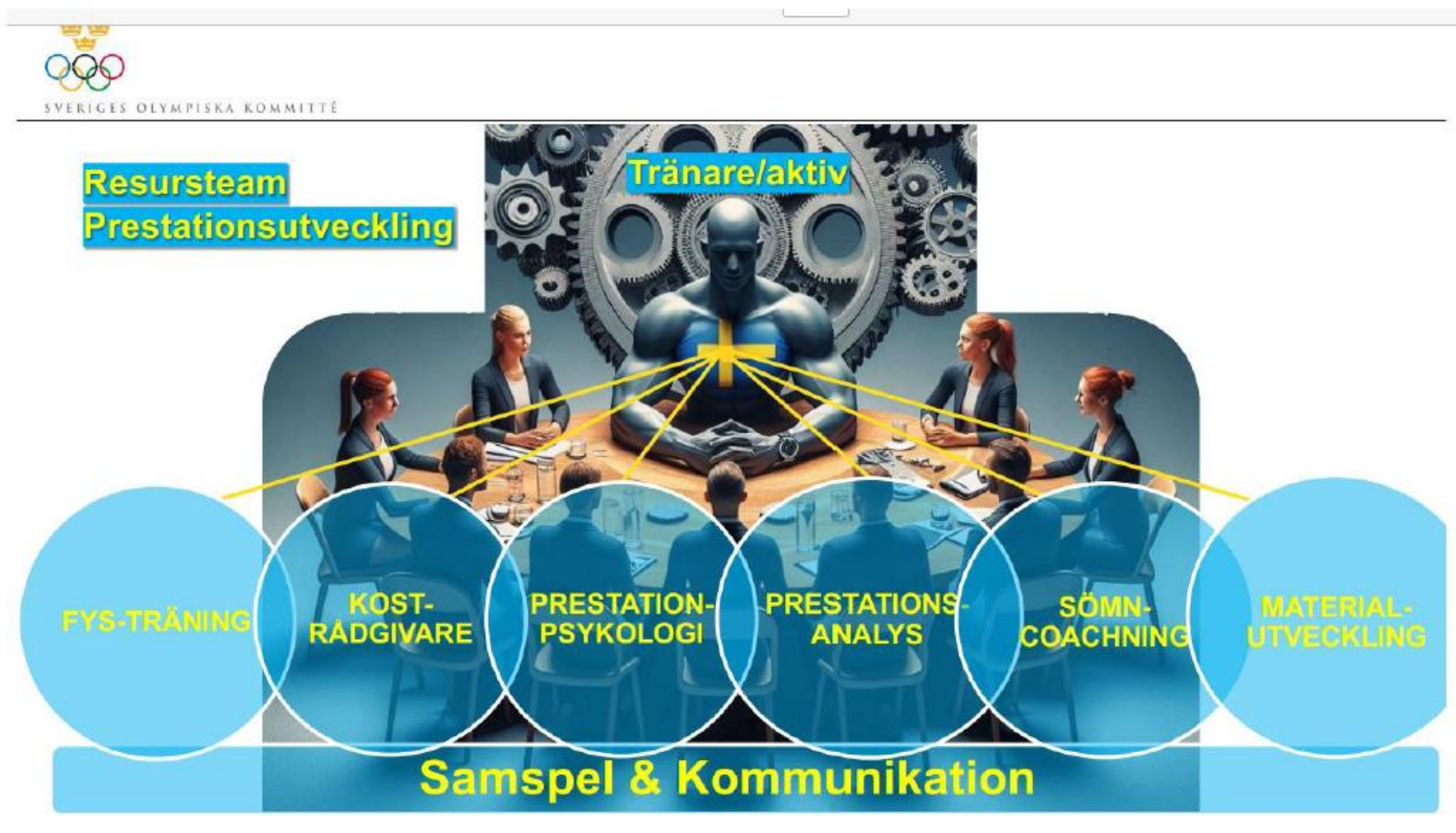


Var är jag idag?
Vart vill jag komma och när vill
jag vara där?
Vad krävs för att komma dit?
Hur, vad och med hjälp av vem
ska jag komma dit?

Beteendeförändring?

TEAMET I VÅRT/ERT PROGRAMM

Landslag, Föreningen – same same a bit different

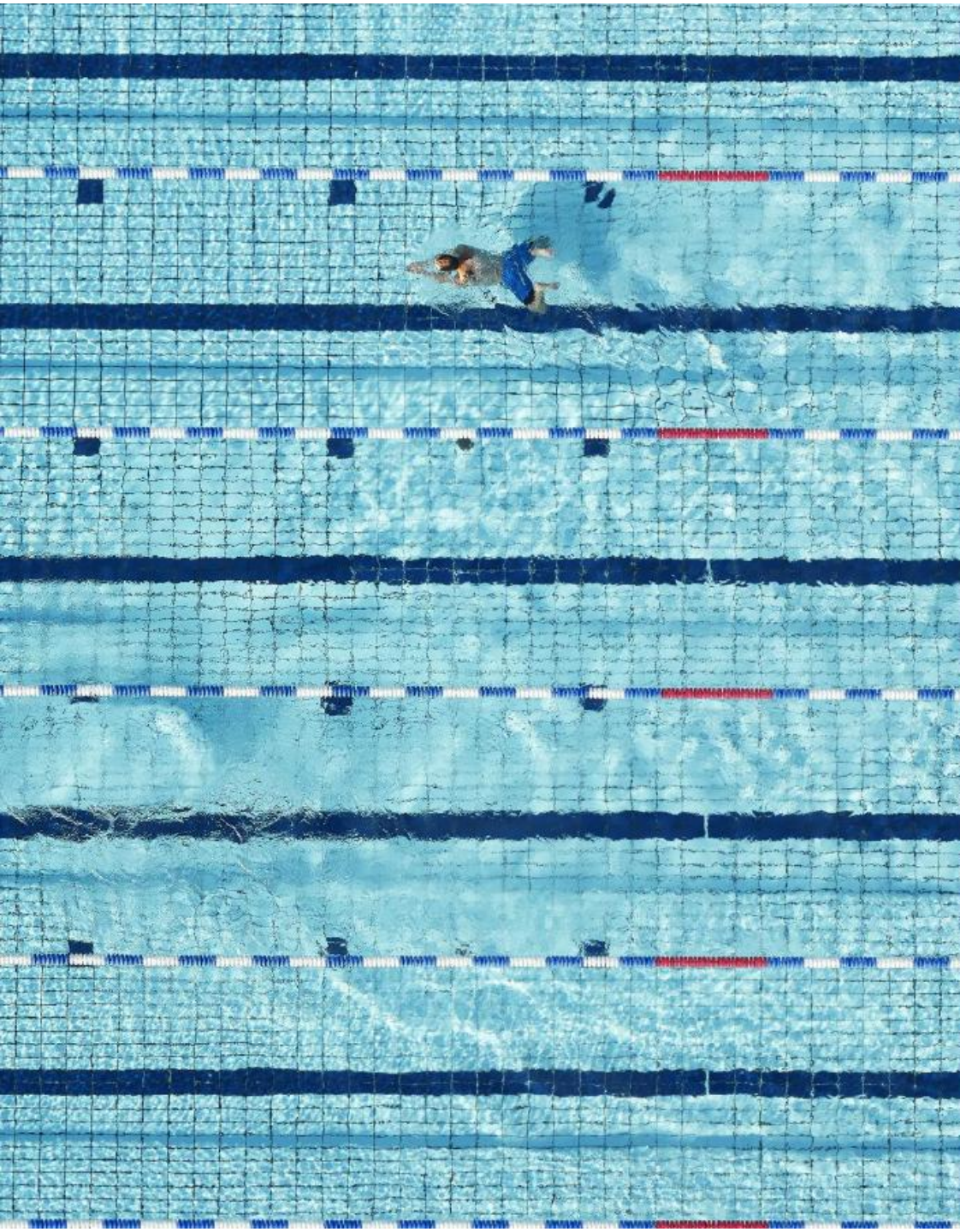


UTVECKLINGEN – Förändring i din vardag



TANKAR HT 2024 ► LA 2028 & BRISBANE 2032

- HÖSTEN 2024 – TID FÖR REFLEKTION, ANALYS, LÄGGA PLANEN, VÄNTA IN BUDGETEN
- AKTIVE – NÄRMILJÖ – SUPPORT
- HOPPAS PÅ VS FÖRBEREDD FÖR ATT PRESTERA
- MÅ BRA, PRESTERA BRA



Mästerskaps Analys

Objective Performance Indicators

Hoppas på att prestera
VS

Förberedd att prestera

Mindset 2025 ->

2028 & 2032 TANKAR

- 80 % Säsongsbästa, < 30 % PB
- 8 Finaler
- Ranking topp 12 in till mästerskap
- Lagkapper EJM → EM → VM → OS

VAD KRÄVS FÖR UTVECKLING & FÖRÄNDRING, 2025-2028?

- Ökad träningskvantitet & kvalitet med kontinuitet
- Resurserna – Budget, metoderna. Var får vi mest effekt?
- Track Times – som riktlinjer & målsättning, ett verktyg
- Valen vi gör i Svensk Simning → Reflektion → Utveckling

BRA LÄGER I RÄTT TID

- SIMSÄTTSLÄGER
- TENERIFFALÄGER
- HEMMAMILJÖLÄGER

BESÖK I HEMMAMILJÖERNA

VERTYGSLÅDAN

RESURSPERSONERNA

NÅ SIMMARE I RÄTT ÅLDER

- TEKNIKUTVECKLING

- KULTUREN I FÖRENING

MÄSTARE PÅ MÄSTERSKAP

-HÖG LÄGSTA NIVÅ UNDER
SÄSONG

HUR?

- VERKTYG & FORUM

ALLMÄN ATHLETISMEN

- LANDTRÄNINGEN



COACHES CORNER
SPORTCHIEF



COACHES CORNER
SIMNING, PARA, OW



COACHES CORNER
LANDSLAG

Individuell Coaching – Följa upp, ett exempel



Tips: vad gör du för mycket respektive för lite av?

Underskott



Vad gör
jag
för lite
av?

Det som
behöver göras



★
De beteenden som
leder till en optimal
prestation

Överskott



Vad gör jag
för mycket av?

Följer vi upp ind? Se individen



SVERIGES OLYMPISKA KOMMITTÉ

Grete gör för **lite** av....



- Egen träning/
återhämtning/sömn
- Påminner om tekniska
detaljer dom jobbat med
- Fokus på beteenden
- Lyssnar
- Frågar

Grete gör för **mycket** av...



- Brottas med egen känsla av
nervositet
- Tänker på konsekvenser av ett
misslyckande, vad ska andra tycka
- Genomför förändringar
- Kollar social media för
kommentarer, info
- Pratar
- Dricker vin

Fun Maps – Barn & Ungdom (Lag)

Vad är det som gör det roligt att idrotta...

Göra sitt bästa

- Göra ditt bästa
- Jobba hårt
- Få röra på sig
- År i form
- Spela bra under match
- Spela med gott självförtroende
- Tävla
- Göra en bra prestation (göra mål/poäng, slå en bra passning, göra en räddning etc.)
- Sätta och nå sina mål
- Spela fysiskt/tuvt
- Röra sig i hög fart (åka skridskor, springa)
- När jag utmanar mig själv

Bra lagsammanhållning

- När laget spelar bra ihop
- När spelare betar sig sportsligt/schysst på plan
- Värma upp tillsammans
- När laget samarbetar
- Vinner och förlorar tillsammans som ett lag

Bra tränare

- När tränaren behandlar spelare med respect
- En tränare som kan mycket om sporten
- Ha en tränare som är en bra förebild
- När en tränare uppmuntrar/peppar laget
- När tränaren pratar på ett sätt som du förstår
- En tränare som lyssnar och tar hänsyn till spelarnas åsikter
- En tränare som tillåter misstag och fortsätter vara positiv
- En tränare som är lätt att prata med
- En schysst och förstående tränare
- Få beröm av tränare
- När en tränare deltar i spelet på träning
- När en tränare skojar
- När tränaren håller ordning på träningen

Lärande och utveckling

- Bli utmanad för att utvecklas och bli bättre
- Lära sig av sina misstag
- Känna att du blir snabbare/starkare
- Ha puckkontakt eller bollkontakt (dribbla, passa, skjuta osv)
- Lära sig nya saker
- Använda det du lärt dig på träning under match
- Spela på olika positioner
- Vara med på träningsläger och camp
- Härma saker som proffsen gör

Matcher

- Få speltid
- Spela på din favoritposition
- Spela jämna matcher
- Andra vet vem du är för att du är bra på din sport
- Spela i en bra hall/på en bra plan
- Spela cuper
- Spela i högt tempo

Träning

- Ha välplanerade träningar
- Ta vattenpauser på träningen
- Ha frihet att vara kreativ på planen
- Göra olika typer av övningar på träning
- Spela match/smålagsspel under träning
- Parövningar eller stationsträning
- Träna med tränare som har ansvar för specifika saker i spelet
- Välja övningar på träning

Lagkamrater

- Att komma överens med lagkamrater
- Göra något tillsammans med kompisar
- Att umgås med lagkamrater vid sidan av match och träning
- Spela med samma lagkamrater år efter år
- Träffa nya människor
- Preta och skämta tillsammans med lagkamrater

Mental Bonus

- Ha en positiv attityd
- Vinna tillsammans
- Får mig att koppla av
- Struntar i vad det står i matchen

Matchmiljö

- En domare som håller en jämn bedömningsnivå
- När föräldrar betar sig sportsligt (stöttar och inte skäller)
- Få beröm för att du spelar bra
- Ha publik som hejar på matcherna
- Att dina föräldrar tittar på dina matcher
- Få beröm av andras föräldrar
- Att kompisar kommer och tittar på matcherna

Lagritualer

- Visa laganda/klubbanda (t ex genom likadana klubbkläder)
- High five, flut bump, kramar osv
- Gör aktiviteter med laget (t.ex. äta pizza, bowla, filmkväll)
- Gå ut och äta som ett lag
- Ha lagrutiner (t ex någon tackrams eller dans)
- Åka tillsammans till träning och match

Livsstil

- Ha bra utrustning (t ex klubb, boll, skor)
- Vinna medaljer och pokaler
- Resa och spela på nya ställen
- Ha snygga matchdräkter
- Äta snacks/godis efter matchen
- Bo i skolsal, vandrarhem eller hotell vid matcher/cuper
- Ta lagfoton



Forskningen bedrivs i samarbete med Svenska Ishockeyförbundet & Svenska Basketbollförbundet

84 faktorer

Insamlad av U9-U19-idrottare, tjejer och pojkar, i storstads- och glesbygdsområden

#SWE #funmaps

Infografik baserad på data från Visek, Hvarsson et al. (2020). Mot utvecklingen av Sveriges egna FUN MAPS: En tvärkulturell applikation för att informera ungdomssportprogrammering. ©Visek et al. 2021. Alla rättigheter förbehållna.

Öppet Vatten 2025

- **EJOWSC.** 20-22 juni Setubal, Portugal

-2006-2007 10K

-2008-2009 7,5K

-2010-2011 5K



Landslagsaktiviteter 2025 | SVENSK SIMIDROTT

- **5K i Bassäng Borås.** 8 februari 2025 SM-Veckan Vinter 2025

- **European Aquatics Open Water Swimming Championships.** Stari Grad (CRO) 28-31 maj

- **Licenskurs öppet vatten.** 10-11 maj

MENTI

Vad tar du med dig från idag in i din verksamhet?

Join at menti.com | use code 6589 6273

Mentimeter

Vad tar du med dig från idag, konkret in i din verksamhet?

leader focus
creative
fast bold
transpiration inspiration

SVENSK
SIMIDROTT

SVAREN

Vad tar du med dig från dagens möte?

Vad tar du med dig från idag, konkret in i din verksamhet?

15 responses

självrannsakan
vaccinera klubb mot dopin
vaccinera klubben
tester lita på simmarna
intresserat träna
tydlighet fun prata öppenhet
fun mapping
snart är fun maps klart drogpolicy
långsiktighet



TACK FÖR IDAG.

VI TYCKER OM ATT ARBETA MED
ERA SIMMARE I LANDSLAGET
– BRA JOBBAT!



Parasimning

Paratävlingar 2025 - Alla med funktionsnedsättning kan delta*!

Para Swim Open Falkenberg 10-11 maj



Sundsvall Parasim Cup 20-21 september



Para-SM/RM i Hässelby 24-26 oktober 2025

-RM för oklassade/oklassningsbara, SM för klassade.

**Minst 13 år.*



- Fysisk funktionsnedsättning
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Synnedsättning
- Downs syndrom
- NPF/oklassbara

Paraklassning i Falkenberg i maj

Klassningen genomförs under Para Swim Open Falkenberg 10-11 maj
(obs: fysisk funktionsnedsättning – tester 9 maj)

Vem kan klassas? Gäller alla simmare med:

- Fysisk funktionsnedsättning
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Synnedsättning

Krav:

- Måste ha tävlat i minst fyra simtävlingar
- Måste vara minst 13 år
- *Bör simträna ett par gånger i veckan*

När ska man klassas?

- När man uppnått en viss nivå...
- När man bryr sig mindre om medaljer än tider...
- Bekräftelse på sin funktionsnedsättning... – *meningsfullt att fortsätta...*



SVENSK
SIMIDROTT

Hela parasverige simmar

HELA PARASVERIGE SIMMAR



Instegstävling - inga funktionärer krävs, kan genomföras i hemmamiljön.

Tränaren tar tid som sedan rapporteras in efter avslutade veckor.

Veckor 11 - 13 (2025): 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim, 50 m minimedley och 100 m bröstsim.

Veckor 18 - 20: 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25 m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim, 100 m ryggsim och 200 m medley.

Åldrar:

- 12 år och yngre
- 13 år och äldre

Prisutdelning: Alla som deltagit får ett deltagardiplom.

Delta och skicka sedan in tiderna i Excelark. Mer [information](#) på hemsidan.



SVENSK
SIMIDROTT

SIMMARE PER OMGÅNG

Ht-2023-vt2024

Omgång 1	v 37 - 39	79 simmare	9 föreningar
Omgång 2	v 44 – 46	75 simmare	17 föreningar
Omgång 3	v 3 - 6	65 simmare	9 föreningar
Omgång 4	v 10-12	61 simmare	8 föreningar

Ht 2024-vt 2025

Omgång 1	v 37-39	52 simmare	9 föreningar
Omgång 2	v 44-46	41 simmare	6 föreningar
Omgång 3	v 11-13		
Omgång 4	v 18-20		



Rapportera resultat i Excel

Det är viktigt att använda Excel-mallen som den är: använd rullgardinsmenyerna för att välja bland de sportklasser och grenar som finns listade.

SKYDDAD VY Se upp! Filer från Internet kan innehålla virus. Om du inte behöver redigera den är det säkrare att vara kvar i Skyddad vy. Aktivera redigering

A4

OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.						
Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00)
Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53

Aktivera redigering för att kunna se alternativen i rullgardinsmenyn

OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.							Vänligen skriv tiderna i exakt detta format mm:ss,00 (kolon resp. komma) minut måste anges, även om noll
Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00,00)	
Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53	
		N1-4			25m frisim		
		N1-4			25m bröstsim		
		N5-7			25m ryggsim		
		N8-10			25m fjärilsim		
		N11-13			50m frisim		
		N14			50m bröstsim		
		N15			50m ryggsim		
		N16			50m fjärilsim		
		S/SB/SM1			100m frisim		
		S/SB/SM2					
		S/SB/SM3					
		S/SB/SM4					
		S/SB/SM5					

Rullgardinsmenyer

Stödmaterial för para

Här kan du [hitta](#) Utmanaren Para, bildstöd, filmmaterial och TAKK-tecken samt bilder på parasimmare som kan vara bra att använda i olika sammanhang för rekrytering, tävling, reklamsammanhang, utskick med mera.

PARA-UTMANAREN

NAMN: _____

Gröna utmanaren

	Brons - Genomföra	Silver - Bättre	Guld - Ännu bättre
25 m ryggsim	●	●	●
25 m crawl	●	●	●
25 m bröstsim	●	●	●
25 m fjärlsim	●	●	●

Gula utmanaren

	Brons - Genomföra	Silver - Bättre	Guld - Ännu bättre
50 m ryggsim	●	●	●
50 m crawl	●	●	●
50 m bröstsim	●	●	●
50 m fjärlsim	●	●	●
100 m medley	●	●	●
100 m ryggsim	●	●	●
100 m crawl	●	●	●
100 m bröstsim	●	●	●
100 m fjärlsim	●	●	●
200 m medley	●	●	●

Denna Utmanare vänder sig till den som av olika skäl inte kan följa de stipulerade tiderna.
• Att genomföra bättre eller ännu bättre kan vara utifrån tid -3¼-5s, eller -5¼-10% bättre tid.
• Eller ett bättre genomförande på andra punkter t.ex starten.
Anledningen till bättre genomförande eller den bättre tiden kan skrivas in på linjen.

SVENSK SIMIDROTT



Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

← → ↺ https://www.tempusstatistik.se/#swimmers

Simidrottare

Simning

Sök

Förnamn

Född från datum 1920 - 01 - 01

Distrikt Alla distrikt

Status Alla status

Efternamn

Född till datum 2024 - 10 - 07

Förening

Synlighet Alla

Licens

Simidrottskategori Alla kategorier

Kön Alla klasser

☐ Saknar fullständigt personnummer

FILTER

1920-01-01 - 2024-10-07

Sök

Simidrottare
*=Saknar adress

Klicka på pennan: redigera

Förnamn	Efternamn	Föreningar	Licens	Kön	Födelseår	Status	Simidrottskategori	
				Herre	2001	Aktiv	Simning	Resultat Nollställ licens Ladda ner licensbevis  

Första Föregående 1 Nästa Sista

Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

Simidrottare

▼ Annika Friberg

Simning

REDIGERA SIMIDROTTARE

Avbryt Spara

FÖRNAMN *	LICENS	TELEFON BOSTAD	SPORTNATIONALITET START- OCH SLUTDATUM
EFTERNAMN *	GATUADRESS	TELEFON ARBETE	SYNLIGHET
			Visas
FÖDELSEDATUM *	POSTNUMMER	MOBILNUMMER	☒ Svensk medborgare
☐ Har samordningsnummer (istället för personnummer)	ORT	E-POST	☒ Parasimmare
PERSONNUMMER (SISTA FYRA)		E-POST TILL VÄRDNADSHAVARE E DYL	SDMS ID
KÖN *		SPORT NATIONALITET	SPORTKLASSER
Herre		SWE	☒ Info om sportklasser och klassificering
			N15 omfattar simmare med downs syndrom och simmare som inte kan klassificeras i övriga N-klasser anges med sportklass N16.
			Frisim
			SPORTKLASS FÖR FRISIM, FJÄRILSIM OCH RYGGSIM
			N16
			Fjärilsim
			Ryggsim
			Bröstsims
			N16
			Medley
			N16

Klicka i rutan för parasimmare
Välj klass i alla simsätt

Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

Simning

REDIGERA SIMIDROTTARE

SPARA

Avbryt Spara

FÖRNAMN *

EFTERNAMN *

FÖDELSEDATUM *

☐ Har samordningsnummer (istället för personnummer)

PERSONNUMMER (SISTA FYRA)

KÖN *

LICENS

GATUADRESS

POSTNUMMER

ORT

TELEFON BOSTAD

TELEFON ARBETE

MOBILNUMMER

E-POST

E-POST TILL VÄRDNADSHAVARE E DYL

SPORT NATIONALITET

Välj klass

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

S13

S14

N1-4

N5-7

N8-10

N11-13

N14

N15

✓ N16

Fjärilsim

Ryggsim

Brösts

N16

Medley

N16

Välj klass i alla simsätt

Para-utbildningsveckor – v 12-13

Digitala föreläsningar v 12 & 13, 17 – 30 mars, må-to och lör-sön

Möjlighet att tillgodoräkna sig delar av utbildning som en del av tränarlicensen.

Mer om föreläsningarna på [hemsidan](#).

Det blir bl a:

- Parasportens grunder
- TAKK-tecken (Tecken som Alternativ och Kompletterande Kommunikation)
- Hydrodynamik och teknikens grunder, Johan Wallberg
- Land-, Styrke- & rörlighetsträning, Anna Lundeberg
- Erfarenheter från simtävlingar, variationer av fasta moment och simningar, Christer Jansson & Ulrike Brakel
- Uppstartsträff Para-Simidrottsledare & Uppstartsträff Para-Simlärarutbildning, Anneli, Kajsa & Marina

Sista anmälningssdag är den 9 mars.



SVENSK
SIMIDROTT

Låna utrustning till paraverksamhet

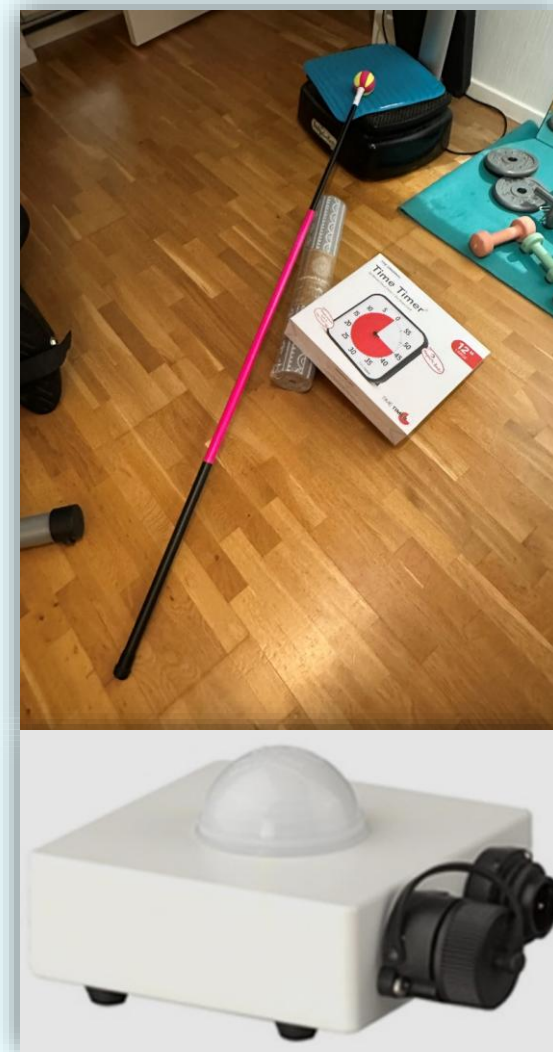
Genom stöd från **Idrottsmedel Projektstöd SF - Material/utrusning 2024** har parautskottet köpt material till paraverksamhet som kan lånas av föreningarna. Det finns två stora kit, som innehåller:

- Gopro kamera + stick,
- Ipad,
- tappstavar,
- Timetimer,
- Flashstart,
- Yogamattor.

Dessutom två minikit som kommer finnas klara till våren, som innehåller:

- tappstavar,
- Timetimer
- Flashstart.

Användningsbeskrivning kommer finnas med.



Simmare med synnedsättning

Parasportförbundets projekt Träningspasset (2022–2025) har som mål att få fler barn och unga med synnedsättning till idrotten. Dels genom tips om träning och aktivitet, dels genom att öka föreningars kunskaper om personer med synnedsättning för kunna ta emot målgruppen på ett bra sätt.

I projektet har ett Expertråd bestående av olika personer från förening/förbund jobbat, och Svensk Simidrott har deltagit i detta arbete. Projektet ska nu avslutningsvis ta fram och sprida råd och tips för målgruppen till föreningarna.

Har ni simmare med synnedsättning – kontakta Annika Friberg, annika.friberg@svensksimidrott.se eller 010-450 71 78 och berätta hur ni jobbar, vilka svårigheter ni ser, vad ni vill ha hjälp med, eller ge era tips.



*Önskar besöka föreningar med
simmare som har synnedsättning!*

Medlem i parasportförbundet?

Då kan ni söka Återstartsstöd 4

Återstartsstöd 4 är den sista i raden av den här typen av stödformer. Den andra och sista av två ansökningsperioder (kallas 4B) öppnas senast den 30 jan 2025 och är öppen till och med 31 oktober 2025. Ekonomiska medel kan sökas av Svenska Parasportförbundets medlemsföreningar och "först till kvarn"-principen gäller. [Läs mer!](#)

Följande insatser finns att söka stöd för:

- Utbildning
- Tävling och/eller evenemang
- Rekrytering
- Utrustning eller anpassning (max 10 000 kronor)



Projektstöd Svensk Simidrott har öppnat för 2025!
[Läs mer!](#)



Landslags- och utvecklingsprogram

- Organisation & tränaruppdrag
- Tränarrådet – landslag & utvecklingslag
- Januariläger
- Ledstjärnor 2025
- Föreningskostnader Para
- Kalender 2025

Rikssamling

För S-klassade simmare på nationell nivå

Landslags- och utvecklingsprogram

För simmare på eller mot internationell konkurrens.

Rikssamling

- Christer Jansson
- Kerstin Norberg

Utvecklingslag

- Carolina Martis
- Jörgen Edin

Landslag

- Förbundskapten (Fredrik Lundin)

Tränar/ledaruppdrag i landslag och utvecklingslag

- Uttagen tränare ska ha minst en aktiv med på tävlingen, licensierade tränare prioriteras.
- I vissa fall kan tränare och ledare som ännu inte är fullt licensierade väljas ut, med hänsyn till truppens och de aktivas unika behov. För detta krävs att föreningen har en utvecklingsplan för tränaren och att utbildningsinsatserna har påbörjats.

Tränarrådet – landslag & utvecklingslag inom parasimning

Tränarrådet - landslag & utvecklingslag inom parasimning är en möjlighet för **tränare och ledare med aktiva simmare i landslaget och utvecklingslaget** att verkligen göra skillnad och forma framtidens verksamhet. Genom att inkludera **team leaders** för Rikssamling och **ansvarig för internationell klassning**, breddas perspektiven och expertisen, vilket säkerställer att fler simmares behov och potential beaktas.

Mars - Utvärdering 2024 (enkät aktiva & ledare) + tränar/ledaruppdrag

Oktober – Planering (inkl. syfte & mål per aktivitet) för det kommande året

(årscykeln är preliminär och kan justeras efter behov).

Ansvarig och sammankallande är förbundskaptenen i parasimning.

<https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/simning/parasimning/landslags--och-utvecklingsprogram/tranarrad>



Januariläger (2025/26)

- Möjliggörare av Apollo
- Kickoff 2025
- Ledstjärnor
- Individuella samtal, tillsammans med föreningstränare
- Träning (simning, gym, alternativ)

Ledstjärnor Parasimlandslaget 2025

Trivsel

Glädje

sprider energi och gör vardagen ljusare.

Gemenskap

stärker banden mellan oss och skapar en känsla av tillhörighet.

Respekt

visar att vi värdesätter varandra och våra olikheter.

Engagemang

och nyfikenhet driver oss framåt och inspirerar till att göra vårt bästa.

Karaktärstyrka

Resiliens

hjälp oss att navigera genom utmaningar med styrka och uthållighet. Det handlar om vår vilja och förmåga att hantera utmanande situationer, motgångar, stress och press, samt att återhämta oss och lära oss från dessa erfarenheter.

Drivkraft

är den inre motivationen som driver oss att sträva efter att uppnå våra mål och ambitioner. Det är den energi och passion som får oss att fortsätta framåt, även när vi möter hinder och motgångar.

Disciplin

innebär att vi håller oss till våra principer och rutiner, även när det är svårt. Genom disciplin upprätthåller vi fokus och kontinuitet.

Moral

kännetecknas av hög kvalitet i våra handlingar och beteenden. En stark moral ger oss en inre kompass som guidar oss genom utmaningar och hjälper oss att fatta rätt beslut som vi kan vara stolta över.

Föreningskostnader, samband med Paraaktiviteter

Aktiviteter

- **Mästerskap**
 - EM, VM, EM = (100 % subvention)
 - NM, European Para Youth Games = ca 2500 kr föreningskostnad
- **Int.klassning och review, Ansvarig: Ulrike Brakel**
 - Internationell klassning vid bedömt behov (EM-kvaltid minimum MQS ska vara uppnådd)
 - Föreningskostnad: 5000 kr
 - Föreningen kan om behov och möjligt finns skicka med föreningstränaren (om tränaren inte ingår i ledare teamet) och den totala kostnaden betalas av föreningen
- **Rikssamling, ansvar Christer J & Kerstin N**
 - 2 utvecklingsaktiviteter per år, kvartal 1 och 3.
 - Ingen kostnad för samlingen. Vid anmälan ingår lunch. Föreningen/ simmaren står för resa och eventuellt boende.

Aktiviteter

- **Utvecklingslag, ansvar FK tillsammans med Carolina M**
 - World serie (5000 kr föreningskostnad) eller annan bedömd int. konkurrenskraftig tävling, som ingår i individuell utvecklingsplan alt
 - WPS Para Open Water Cup, som ingår i individuell utvecklingsplan (föreningskostnad 5000 kr)
 - Möjlighet att delta på januariläget vid anmält intresse, föreningen/simmare står för kostnaderna (från 2026)
- **Landslag, ansvar FK tillsammans med landslagstränare**
 - World serie (3000 kr föreningskostnad) eller annan bedömd int. konkurrenskraftig tävling, som ingår i individuell utvecklingsplan alt.
 - WPS Para Open Water Cup, som ingår i individuell utvecklingsplan (3000 kr föreningskostnad)
 - Januariläger (100 % subvention)

Projektstöd IF 2025 - tankar

Projektområden:

Föreningsutveckling.

Bassängoptimering och arrangemang.

Utbildningsstöd

Genomföra studiebesök i andra miljöer. Besöka NEC, delta i simträning eller få kompetensutveckling för era ledare och tränare i andra föreningsmiljöer.

Inköp utrustning som polarpuckar, power towers och annan nödvändig

Nationellt 2025

Våren

- 15-16 febr, Rikssamling, Bromma
- 14-16 mars, Grand Prix, 50m, Stockholm
- Vecka 12 & 13, Utbildningsvecka - Para
- 12-15 april, Malmstens Swim Open 50m
- Q2 Regionssamling
- 10-11 maj, Para Swim Falkenberg Open 50m. Nationell klassificering

Sommar & höst

- 14 juni, Para OW – Sthlm Simfestival
- 25-29 juni, SM/Para-SM, U21-SM 50m, Norrköping
- Q3, Rikssamling
- 20-21 sept, Sundsvalls Parasim Cup. Nationell klassificering
- 25-26 okt, Para-SM/RM 25m, Stockholm
- Q4 Regionssamling
- Nov/dec, Sparbanken Rekarne Simcup – Eskilstuna. Nationell klassificering

Internationellt 2025

Internationellt

13-16 mars, World Series (ITA), (50m)

2-4 maj, World Series (FRA), (50m)

25-27 juli, European Para Youth Games, Istanbul

21-27 sept , VM Singapore + pre-camp.

WPS Open water Cup (TBA)

28 – 30 nov NM 2025

Rekommenderade int. tävlingar

Sker i föreningsregi och gärna i samverkan mellan föreningar. WPS godkända tävlingar.

4-6 april, Bergen Swim festival (50m)

5-8 april, Danish Open 2025 (50m)

Simhopp

SVENSK
SIMIDROTT

Inga bilder visades

Konstsim

SVENSK
SIMIDROTT

Inga bilder visades, se inspelning

Länk via hemsidan

<https://svensksimidrott.se/om-oss/motesplatser/informationsmote>

Vattenpolo

SVENSK
SIMIDROTT

**Bilderna kommer kompletteras med
inom kort**

Tack för idag!