



KALLELSE

ÅRSMÖTE ÖSMO SIMSÄLLSKAP

Onsdag 13 mars
Föreningslokalen
Klockan 19.00

Dagordning Årsmöte 2019 - 03 - 13

1. Fastställande av röstlängd för mötet.
2. Frågan om mötet har utlysts på rätt sätt.
3. Fastställande av föredragningslista.
4. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
5. Val av protokolljusterare och rösträknare.
6. a) Styrelsens verksamhetsberättelse
b) Balans- och resultaträkning för det senaste räkenskapsåret
7. Revisorernas berättelse över förvaltning under det senaste verksamhets-/räkenskapsåret.
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgifter.
10. Presentation av verksamhetsplan samt behandling av budget för det kommande verksamhets-/räkenskapsåret.
11. Val av:
 - a) föreningens ordförande av en tid av 1 år
 - b) halva antalet övriga ledamöter för en tid av 2 år.
2 Ledamöter för nyval.
Sittande till och med nästkommande årsmöte 2020
- Anders Claesson
- Martin Gabell
 - c) 2 suppleanter i styrelsen med för dem fastställd turordning för en tid av 1 år
 - d) 2 revisorer och 1 suppleant för en tid av 1 år. I detta val får inte styrelsens ledamöter delta.
 - e) 4 ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en skall utses som ordförande.
 - f) Beslut om val av ombud till SDF-möten (och ev möten där föreningen har rätt att representera med ombud;
12. Behandling av styrelsens förslag och i rätt tid inkomna motioner.

Resultaträkning 2018-01-01 till 2018-12-31 (kr)

<u>INTÄKTER</u>	2018	Budget 2018	2017
Träningsavgifter	267 152	270 000	245 540
Lägeravgift	16 170	15 000	70 360
Gym	184 454	215 000	208 403
Bingoallians	11 475	10 000	13 931
Försäljning	39 895	65 000	68 453
Medlemsavgifter	63 800	75 000	76 000
Sponsring	0	0	10 000
New Body	45 430	65 000	51 575
Kommunala och statliga bidrag	Not 1	100 000	99 122
Övriga intäkter	Not 2	9 000	38 264
SUMMA INTÄKTER	786 643	824 000	881 648
<u>KOSTNADER</u>			
Tävlingskostnader	96 870	90 000	69 388
Lägerkostnader	48 802	130 000	161 662
Inköp träning	84 334	70 000	87 756
Simhallshyra	140 534	180 000	178 185
Övriga hyror	17 390	15 000	15 774
Gymkostnad	56 036	95 000	56 688
Lokal och inventariestikostnad	17 910	0	29 498
Administrativa kostnader	13 510	9 000	6 000
Inköp	21 126	20 000	138 845
Medlemsavgifter	18 231	20 000	17 726
Arvode och milersättning	109 624	62 000	56 932
Utbildning	8 050	15 000	4 700
Försäkring	4 480	9 000	8 911
Konferens	7 309	0	0
Finansiella kostnader	0	0	1 908
New Body	31 188	45 000	48 594
Avsättning tävling och läger	60 000	-60 000	0
Avsättning reparation Gym	30 000	0	0
Övriga rörelsekostnader	Not 3	117 500	12 856
SUMMA KOSTNADER	779 667	817 500	895 423
ÅRETS RESULTAT	6 976	6 500	-13 775

Balansräkning 2018-12-31 (kr)

TILLGÅNGAR

<u>Finansiella anläggningstillgångar</u>	Not 4	2018-12-31	2017-12-31
SHB Sverigefond		70 200	70 200
SHB Balans 50		72 163	72 163
SUMMA ANLÄGGNINGSTILLGÅNGAR		142 363	142 363

Omsättningstillgångar

Kassa		6 029	6 029
Handelsbanken		342 400	249 959
SUMMA OMSÄTTNINGSTILLGÅNGAR		348 429	255 988

SUMMA TILLGÅNGAR **490 792** **398 351**

SKULDER OCH EGET KAPITAL

Eget kapital

Eget kapital		296 658	310 433
Årets resultat		6 976	-13 775
SUMMA EGET KAPITAL		303 634	296 658

Avsättningar

Avsättning till tävling och läger		135 000	75 000
Avsättning reparation Gymmet		30 000	0
SUMMA AVSÄTTNINGAR		165 000	75 000

Kortfristiga skulder

Leverantörsskulder	Not 5	22 158	26 693
SUMMA KORTFRISTIGA SKULDER		22 158	26 693

SUMMA EGET KAPITAL

OCH SKULDER **490 792** **398 351**

Noter och förklaringar (kr)

Not 1:	2018	2017
Kommunala bidrag	117 246	54 726
Statliga bidrag	22 065	44 396
Extra bidrag	5 904	0
	145 215	99 122

Not 2: Övriga intäkter

Friskvårdskuponger	0	10 685
Övriga intäkter	3 452	21 599
Aqua Zumba	9 600	5 980
	13 052	38 264

Not 3: Övriga kostnader

Övriga kostnader	14 273	12 856
Kläder, material, avslutning	0	0
	14 273	12 856

Not 4: Finansiella tillgångar

	Verkligt värde	Verkligt värde
SHB Sverigefond	183 108	198 098
SHB Baland 50	131 033	135 476
	314 141	333 574

Not 5 Leverantörsskulder

Övriga leverantörsskulder	26 693	26 693
	26 693	26 693



Revisionsberättelse

Undertecknad av Ösmo Simsällskapsstämma vald revisor har granskat årsbokslutet, räkenskaperna och styrelsens förvaltning för räkenskapsåret 2018. Granskningen har utförts enligt god revisions sed.

Årsbokslutet har upprättats enligt god redovisningssed och god föreningssed varvid jag föreslår att:

- resultat – och balansräkning tillstyrkes
- styrelsens ledamöter beviljas ansvarfrihet för räkenskapsåret 2018

Nynäshamn 2019-03-04

Liselotte Lervik

Förslag till budget för år 2019

INTÄKTER

Träningsavgift	250 000
Träningsavgift Gym	190 000
Läger	15 000
Tävlingsavgift	25 000
Sponsring	10 000
Bingoalliansen	10 000
Medlemsavgifter	65 000
Försäljning idrottskläder	50 000
Intäkt Aqua Zumba	9 600
Intäkt New Body	50 000
Kommunala bidrag	100 000
Statliga bidrag	22 000
Övriga bidrag	6 000
Övriga intäkter	3 000

SUMMA INTÄKTER 805 600

KOSTNADER

Startavg	70 000
Kostnad Läger	130 000
Kostnad Tävling	50 000
Medlems och licenskostnader	20 000
Pokaler & Märken	2 000
Idrottskläder och idrottsmaterial	50 000
Hyror	220 000
Övriga kostn. Gym	35 000
Konferenskostnader	20 000
Renhållning städning	25 000
Arvode och reseersättningar	130 000
Utbildningar/kurser	15 000
Kostnad NewBody	35 000
Försäkringar	9 000
Övriga kostnader	31 500

SUMMA KOSTNADER 842 500

Återföring avsättning läger 40 000

BUDGETERAT RESULTAT 3 100

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Ordförande har ordet

Ösmo simsällskap genomför simträning i Ösmo simhall
Styrelsen har under 2018 haft 8 protokollförda möten.

Målsättningen för ÖSS är att barn och ungdomar som är medlem i simsällskapet skall få god vattenvana och utvecklas till goda simmare.

Den 14 september samlades tränare och ledare i Nynäs Bowling för gemensamma överläggningar och utbyte av erfarenheter.

Ösmo Race som är klubbens interna tävling gick av stapeln i maj och avslutade vårterminen. I december hölls tävlingen med det obligatoriska simmande luciatåget. Många av simmarna gör sin tävlingsdebut i samband med Ösmo Race och det är ett fantastiskt tillfälle att visa föräldrar och släktingar vilka framsteg simmarna gjort under terminen.

ÖSS har 13 olika simgrupper, från baddaren 2-5 år, till C-gruppen där den äldsta deltagaren är 25 år gammal. Föreningen har även en Mastergrupp med vuxna deltagare.
För de yngsta barnen hålls baby- och minisim.

Styrelsen tackar alla för ett bra verksamhetsår.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Minisim 1 VT

För barn i åldern 3-4 år. Vi har arbetat mycket med vattenvana. Glida, flyta, andas i liggande läge, börjat simma med bensparkar.

Målet är att alla ska glida, hoppa från kanten och bubbla både på grunt och djupt vatten.

Minisim 1 HT

För barn i ålder 2-4 år utan eller med liten vattenvana.

Målet är att skapa vattenvana och ta baddaren grön, blå och gul.

Minisim 2 HT

För barn i åldern 3-5 år. Vi arbetar med fortsatt vattenvana både i varmt och kallt vatten. Målet är att simma 5 m och kunna flyta och rotera.

Sköldpaddan

Ålder: 4-7 år

Mål: Flyta på rygg, rotera till magläge

Mål: Flyta fem sekunder i ryggläge, göra en rotation från rygg- till magläge utan att röra botten, Hämta ett föremål på botten med båda händerna på grunt vatten, Flyta fem sekunder i ryggläge, Flyta fem sekunder i magläge

Pingvinen 3 VT

Ålder: 4-5 år

Träningsdag: Söndagar 60 minuter

Antal barn: 12 st

Mål: bibehålla vattenvana, simma 10 m på djupt vatten i mag- & ryggläge, hoppa på djupt vatten, flyta 10 s på djupt vatten

Möjliga märken: silverpingvinen, guldpingvinen, blå livbojen, gröna krabban, röda krabban

Övat insim med simfenor för att få till crawlbenspark både på mage och rygg.

Gruppen delades upp i 2 där halva gruppen simmade på det djupa och halva på den grunda för att effektivisera träningen så mycket som möjligt. Detta gjordes möjligt genom att vi var 4 vuxna i vattnet. Vi övade crawlarmtag och ryggsimsarmtag samt andning för att klara målet att simma 10 m på grunt och djupt vatten. Vissa av barnen var så korta att vi använde en plattform i vattnet för att de skulle böttna.

I slutet av terminen klarade alla barnen av att simma 10 meter, de flöt i ca 1 minut och hämtade föremål från botten på olika djup. Vi hade dessutom ett livräddningstillfälle där vi övade på att flyta med flytväst och kläder med långa ärmar/ben. Vi övade också på att bli räddade med livboj och simma klädsim. Detta resulterade i märket livbojen blå från svenska livräddningssällskapet. Vi kompletterade också med märket krabban (grön/röd) från svenska livräddningssällskapet.

Guldpingvinen

Ålder 6-8 år

Mål: simma 10 meter på djupt vatten. Två simsätt lärs in parallellt, för att behärska simning både i ryggläge och magläge.

Här kommer även de populära simsättsmärkena in som delmål allt för att uppmuntra barnen till att prova på och öva flera simsätt för att bredda sin kunskap i vattnet.

Fisken

Ålder: 5-7 år

Mål: Målet är att barnen ska prova på alla fyra simsätt, simma 50 m i bröstläge och 25 m på rygg.

Fisken HT

Ålder: 5-9 år

Träningsdag: Söndagar 60 minuter (sön 9-10)

Antal barn: 18 st

Mål: bibehålla vattenvana, simma 25 m på grunt- & djupt vatten i mag- eller ryggläge, Simma 15 m i mag- eller ryggläge (det som inte var 25 m), hoppa på djupt vatten
Möjliga märken: silverfisken, gröna livbojen, gröna krabban, röda krabban

18 elever i åldern 5-9 år simmade varje söndagmorgon kl. 9-10.

12 barn klarade målen för silverfisken – dvs simma 25 m i valfritt simsätt i mag-/ryggläge, 15 m i det andra mag-/ryggläget, hoppa från kanten på djupa. Vi jobbar vidare på målen för guldfisken (dyka, fränskjut under vattnet + glida och kickar, simma 50 m för att klara järnmärket). Målet är att vara klara för hajen till höstterminen.

Guldfisken

Ålder: 6-10 år

Under vårterminen delades söndagsfiskarna upp i en guld- och en silvergrupp. Detta då nivåskillnaden var så pass stor inom gruppen.

Vårens guldfiskar tränade samtidigt som Hajarna och i ett nära samarbete med dem med målsättningen att hela gruppen skulle bli hajar till hösten. Under våren tränades det flitigt med och på Ösmo race den 20 maj stod 5 guldfiskar på startpallarna i olika grenar.

Hajen

Under vårterminen bedrevs simträning med ett 15-tal aktiva hajar som redan hade en eller ett par terminer inom hajen bakom sig. Fokus låg på längdträning i kombination med finslipning av teknik. Målsättningen för gruppen var att förbereda dem inför start i T1 till hösten, en målsättning som också uppnåddes.

Höstterminen startades upp med en nybörjargrupp hajar (15 st). Under hösten har gruppen arbetats ihop till ett träningsvilligt gäng där mycket fokus läggs på teknik och att få den enskilda individen att se sina framsteg. Förutom ordinarie träning arrangerades ett miniläger för söndagshajarna och 8 hajar stod på startpallarna under Ösmo Race den 9 december.

T1

Antal barn: ca 25 st

Ålder 7-11 år

Teknik 1 tränar två gånger i veckan. Målsättningen med träningen är att förbättra simmarnas teknik i samtliga simsätt och att de ska kunna starta från pallen. Vi försöker stimulera till att aktivt och lekfullt delta i anordnade träningar och tävlingar för de som vill.

Vi har deltagit i Ösmo race samt en eller två tävlingar per termin utanför klubben.

Många har varit med och tävlat för första gången. Vi har introducerat Utmanaren och barnen har försökt uppnå vissa tider för den lilla pokalen.

Träningsnärvaron har varit mycket god. Vi har ofta delat gruppen i två grupper och jobbat med olika simsätt och sen bytt efter halva träningen.

Gruppen har haft många barn och på det här sättet har vi bättre kunna arbeta med alla.

T2 – 2017

Ålder 8-10 år

Mål: förbättra simmarnas simteknik och att stimulera till att aktivt delta i anordnade tävlingar och träningar.

T3

Antal barn: 8-10 st

Ålder 9-12 år

T3 inledde höstterminen med ett 3-dagarsläger i Nyköping tillsammans med T2 som var mycket uppskattat.

Under höstterminen var C-gruppen tillsammans med T3 till Boda Borg för att tillsammans lösa utmaningar.

Målsättningen i T3 är att förbättra simtekniken i samtliga simsätt och skapa träningsglädje genom att umgås med sina kompisar. Vi har tränat 3 ggr i veckan. De flesta av simmarna i den här gruppen har gillat att utmana sig själva på tävlingar. Vi har deltagit i 4-5 tävlingar per termin och de har utvecklats mycket med många personliga rekord.

Vi har introducerat Utmanaren och alla har uppnått tiderna för mellan pokalen.

C-Gruppen

Antal simmare: 12

Ålder: 10-29

Sammankomster: VT/HT 4 ggr/vecka

Läger/Aktiviteter: Bodaborg tillsammans med T3

Tävlingar: Deltagit på ca 12 tävlingar

C-gruppen tränar enligt periodiseringsmodellen.

Nytt för Höstterminen är att vi har testat att träna lite mer USRPT (Ultra Short Race Pace Training).

Vilket kort innebär att vi simmar kortare sträckor i högre hastighet istället för långa nötande serier. Detta har fungerat väl och simmarna upplever träningarna som roligare. Resultat mässigt är det för tidigt att utläsa om det är bättre eller sämre.

Vi har deltagit med goda resultat både på Sum-Sim och Nuss

Periodiseringen delar in din träningsplan i mindre delar för att det ska bli enklare att planera och klara av träningen samtidigt som formtoppning ska kunna ske vid tävlingar som prioriteras.

Periodiseringen skapar struktur i de olika träningsfaserna för att fokusera på olika fysiska förmågor (snabbhet, styrka, explosivitet, och uthållighet), vilket även bidrar till att dessa kan utvecklas till en så hög nivå som möjligt.

Varje enskild träningsperiod som finns i årsplanen delas in i makro, mikrocykel och mesocykler. En makrocykel innefattar tex en termin eller halvår- mikrocykel 4-7 veckor och en mikrocykel innefattar endast 1vecka eller ett pass. Exakt hur lång varje träningsperiod ska vara avgörs framför allt av hur du som individ anpassar dig i förhållande till träningen. Denna anpassning gäller både din fysiska förmåga och mentala förmåga. Utöver detta gäller det även för dig att utveckla och bemästra egenskaperna som din specifika idrott i sig kräver. Sedan gäller det givetvis att skapa formtoppning inför viktiga tävlingar.

Under alla de olika träningsperioderna som förekommer bör du sedan skatta hur hög din träningsbelastning ska vara, dvs. hur många pass/v ska du träna, med vilken intensitet, hur långa ska dina träningspass vara. Alla dessa variabler gäller det att planera utifrån, för att undvika skador och ha möjlighet att vara "bäst när det gäller"

Målsättning : Att bli så bra som man kan bli, och såklart uppfylla våra gruppmål nedan

Kunskapsnivå						
50 m fjärl	200 rygg	200 bröst	200 frisim	200 medley	undervattensarbete efter vändning	lagkapp
Tävlingstider						
50 m fjärl 40,0	100 m rygg 1:25,00	100 m bröst 1:35,00	100 m fritt 1:15,0	200 m medley 3:10,0		
Tävlingserfarenhet : Ha tävlat i minst fyra av sträckorna						
100 m fjärl	200 rygg	200 bröst	400 frisim	200 medley		

Vi har en mycket bra sammanhållning där vi peppar och stöttar varandra, detta är något som alla tränare ser som viktigt för den prestationsmässiga utvecklingen med topplaceringar på samtliga tävlingar.

MOTIONER

Inga motioner har inkommit till styrelsen.