



Märsta Simsällskap

En del av



Informationsmöte

Märsta Simsällskap

Föreningen startades 1967. Fram till hösten 2014 bedrevs simskola och simidrott i Valsta simhall, som låg intill vattentornet i Valsta centrum. Sommaren 2010 invigdes Midgårdsbadets utomhus-anläggning och i september 2014 flyttade föreningen in i nya Simhallen.

Märsta Simsällskap har genom åren varit aktiva i både Upplands- och Stockholms simförbund, där vi har deltagit i aktiviteter och tävlingar.

Märsta Simsällskap är en i jämförelse liten simklubb. Vi har lärt upp och försett andra elitklubbar med duktiga simmare och tränare.

Vi brinner för att arbeta med barn och finner glädje i att lära ut något så viktigt och roligt som simning. Det ska vara roligt att träna tillsammans.



Våra tränare



A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above, with lane lines visible in the water. The image is partially obscured by a blue gradient overlay.

Vår idé

Märsta simsällskap bedriver simidrott och utbildning inom alla simidrottens grenar till alla åldrar, utifrån medlemmarnas behov och resurser.’

Vi vill ge fler möjlighet att träna och utvecklas inom simidrotten olika grenar. Simidrott ska finnas med genom hela livet, från vaggan till graven. Föreningen ska tillsammans med sina medlemmar verka för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet, och vidare främja medlemmarnas goda kamrat- och idrottsanda. Föreningen ska främja simkunnighet, inkludering och verka för rent spel.

Detta gör vi för att skapa glädje, gemenskap, delaktighet, trygghet och ökad hälsa hos våra medlemmar och oss själva.

Värdegrund

Glädje och gemenskap
Demokrati och delaktighet
Allas rätt att vara med
Rent spel

Läs mer på www.marstass.se

Våra grenar

Simskola

Simträning

Öppetvatten

Vintersim



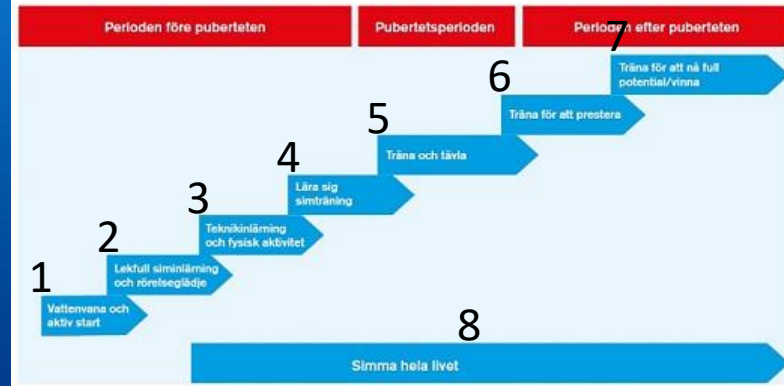
Träning och utbildning

Märsta Simsällskap utbildar sina tränare i Simlinjen genom Svenska simförbundet.

Simlinjen är Svenska Simnings utvecklingstrappa och visar hur en optimal och långsiktig simutveckling bör se ut baserat på erfarenhet, forskning och framtidsanalys

Simlinjen är framtagen som ett verktyg för att hjälpa föreningar att arbeta för en optimal och långsiktig utveckling av sina simmare, baserat på erfarenhet, forskning, framtidsanalys och internationella modeller.

Figur 2. Utvecklingsstadierna i förhållande till puberteten



Simlinjen består av åtta utvecklingsstadier och fungerar som ett pedagogiskt verktyg för planering av en simmares långsiktiga karriär, oavsett om inriktning görs mot elitidrott eller motion och hälsa. [Läs mer på Simlinjen](#)



Våra grupper

Simidrott

Utvecklingsstadie 2

Simskola

Lekfull siminläring och rörelseglädje

Fisken
Pingvinen
Sköldpaddan

Utvecklingsstadie 3-4

Teknikinläring

Fysisk aktivitet och lära sig träna

Hajen
Delfinen
Öppet vatten

Utvecklingsstadie 5-6

Tävla

Träna och tävla

Blå
Grön
Öppet vatten

Utvecklingsstadie 8

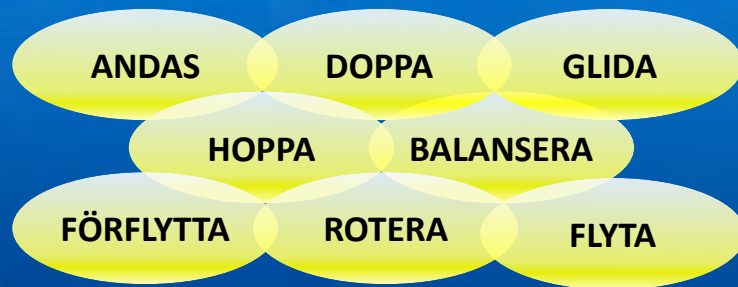
Simma hela livet

Träna för att simma hela livet.

Medley
Öppet vatten

Simningens ABC

Simidrott bygger på **åtta olika centrala moment/grundstenar**, vilka sammantaget benämns som Simningens ABC:



Att behärska alla moment är av stor vikt för att såväl barn, unga som vuxna ska utvecklas inom all typ av simidrottsverksamhet. Alla moment i Simningens ABC behöver underhållas och utvecklas genom hela simidrottarens karriär.

A photograph of a swimmer in a pool, viewed from above, with lane lines visible in the water. The image is partially obscured by a blue gradient overlay.

Regler för simmare och föräldrar

Som simmare och förälder till simmare i Märsta simsällskap förbinder du dig att följa reglerna nedan som satts upp för din säkerhet.

- Att följa simhallens regler och MSS policy (se www.marstass.se)
- Att följa instruktioner och säkerhetsregler förmedlade från tränare eller annan representant för MSS
- Att alltid uppträda trevligt och respektfullt mot din tränare, dina klubbkamrater och deras anhöriga, simhallens personal samt andra badande gäster
- Att inte hoppa i bassängen före eller efter din simtid utan att erlägga avgift till simhallen – du är endast försäkrad av simklubben under din träningstid
- Att komma i tid till träning
- Att uppträda lugnt och städat i omklädningsrum, bastu och duschrum samt simhall

Vi vill särskilt lyfta fram nedan regler:

Det är inte tillåtet att använda mobiltelefon, surfplatta, kamera el liknande utrustning i simhall, relax och omklädningsrum utan skriftligt tillstånd från kommunen.

Det är endast tillåtet för våra medlemmar (simmare) att vistas i simhallen, på våra bokade banor och under våra bokade träningstider. Övriga tider är ni gäster i simhallen och betalar ordinarie entréavgift.

Vi gör undantag för "stödförälder" som hjälper de yngsta simmarna till och från träningen/simskolan och i omklädningsrummen. Prata med er tränare om simmaren behöver en stödförälder vid poolkanten, annars rekommenderar vi att vänta ute i kafféet.

Frågor

