

# Verksamhetsberättelse för år 2021

## Stockholmspolisens IF Simhopp

### Styrelsen

Under 2021 har styrelsen bestått av Jan-Erik Nilsson, ordförande, Ewa Glennow, kassör, Björn Olsson, vice ordförande, Erik Tjerneld, ledamot, Elisabeth Källström, ledamot, Nils Carlberg, suppleant.

### Covid-19

Vi har valt att i detta stycke sammanfatta verksamhetens påverkan av pandemin. Därför nämns det inte alla gånger i resterande delar

En del av 2021 har påverkats av pandemin.

Vårterminen påverkades mer än höstterminen.

I stort sett har alla våra verksamhetsområden påverkats på något sätt. Hoppskolan har kunnat köra på som vanligt, vi har under en stor del av årets haft ett maxantal i lokalerna. Våra lovläger för hoppskolan har vi kunnat genomföra förutom jul/nyårsläget då de stängde all verksamhet på Eriksdalsbadet. Även tävlings- och utvecklingsverksamheten, masters, arrangemang, skolklasser och event har påverkats på olika sätt, såsom uteblivna träningar, tävlingar och lektioner

### Strategiarbete

Föreningen har sedan 2020 arbetat med att utveckla strategier för verksamheten, grundtanken är att ha en rullande planering för två kommande OS cykler dvs 8 år för att arbeta igenom mål för alla delar av verksamheten samt det stöd som krävs i form av höjda kompetenser bland alla tränare, kommunikation till nya och existerande medlemmar, skola och yrken som fungerar ihop med satsningar på gymnasiet och uppåt i åren.

En stor del av arbetet har kretsats kring hur vi skall höja föreningens tränarkompetens. Arbetet inleddes när vi under 2020 hade Shannon anställd en period vilket gav en tydlig kompetenshöjning. Tyvärr valde han att flytta till sin familj i Thailand. Vi fortsatte under året och rekryterade Paco från Mexiko som sedan han kom har tillfört hög kompetens till hela föreningen.

Vi gör även fördjupade analyser av våra register för att se vilka närvarotrender vi har i klubbens olika verksamheter, mönster och orsaker till att man börjar eller slutar sin simhoppskarriär.

Vi hoppas under kommande år 2022 arbeta fram mål som ger riktning och som är lätta att följa upp för samtliga delar av verksamheten.

### Hoppskolan (breddverksamheten)

Under 2021 har vår breddverksamhet ökat och under Hötterminen hade vi 34 grupper igång. 6 av dessa grupper har tränat 2-3 ggr/veckan. Med en osäkerhet om när vi kunde starta verksamheten i början av året så kunde vi med nöje starta Hoppskolans träning i full fart i slutet januari och höll på fram till jullovet, med ledigt över alla skollov. Ca 15 träningsveckor per termin har det blivit. Totalt jobbade det 30 olika tränare i våra hoppskolegrupper. I grupper med många barn var det två tränare, för att värna om utveckling, säkerhet och att alla barn blir sedda. Målet för alla hoppskolegrupper är att alla barn ska vilja fortsätta simhoppa i flera terminer. Under skollovsledigheterna var den ordinarie träningen inställd för hoppskolan, men våra populära lovläger pågick i vanlig ordning, med många barn som deltog. Under flera av årets lovläger genomförde vi projektet "Du och jag, vi tillsammans" tillsammans med RF, SISU, där deltagarna under loven har fått prata om värdegrundsfrågor, hur man ska bemöta varandra, hur alla reagerar olika på känslor med mera. Barnen har även fått göra samarbetsövningar efter varje samtal. Under årets båda terminer genomförde vi märkestagningar som hoppskolan själva anmäler sig till.

I December avslutade vi året med en härlig Julavslutning som vi genomförde så säkert som möjligt i 3 olika heat. Det bjöds på fina priser, fika, fina hopp under uppvisningarna och såklart en fantastiskt rolig skämthoppning! Efter Julavslutning hade tränarna också en 5-kamp och en trevlig lunch tillsammans!

## **Prova-på kurser och Mini-hopp kurser**

Utöver verksamheten i hoppskolan, med träning för barn och unga på nybörjar- och fortsättningsnivå, håller föreningen prova-på kurser för barn (simkunniga) samt mini-hopp kurser för de yngsta, icke simkunniga barnen (3-5 år). Varje termin under 2021 har föreningen hållit två - tre kurser av varje sort, med 71 deltagare sammanlagt i prova-på kurserna och 40 deltagare i mini-hoppkurserna. Kurserna pågick mellan 4-5 veckor och gav deltagarna en god kännedom om hur träningen i vår ordinarie verksamhet i hoppskolan fungerar.

## **Utbildning**

Under 2021 har vi haft 1 internutbildning i Augusti för tränarna. Tränarna har under året fått möjlighet att delta i ett antal olika online-föreläsningar, som Biomekanik och att träna barn, ungdomar, vuxna med olika diagnoser.

Flera tränare har också gått på utbildningar via Svenska simförbundet och SISU.

## **Utvecklings-och Tävlingsverksamheten**

2022 blev även det ett år i pandemins tecken dock så kunde vi från maj genomföra en del tävlingar där SM i Karlskoga var först ut. Jacob Stoltz lyckades där ta titeln på 1 meters svikten. Laget var litet endast två hoppare då endast svikt stod på programmet.

Under sommaren hade vi med tre stycken hoppare på EJM och dessa var Richard Roop Iliste, Stella Lindqvist och Amanda Lundin alla tre på höga hopp. Richard och Stella tog sig till final, Amanda hade en jobbig tävling och hoppade långt under sin förmåga men var trots det bara några poäng från final. I augusti hade vi ett uppstartsläger där styrketräningen var det primära och som vanligt var det Stefan "Bubben" Reijer som höll i träningen tillsammans med Linda Tham. Höstens första tävling var Speedo dive där vi hade de yngre i elitgruppen med. Resultaten var väldigt goda med många medaljer. Marginalen bank på hemmaplan fick bli ett USM då vi inte kunnat genomföra USM under våren pga pandemin. Polisen hade 17 st deltagare och tog massor med medaljer med Richies guld i A-pojkar höga hopp samt Emil Röstlunds guld i c-klassen pojkar tre meter som bästa resultat. Diving Lund var nästa tävling där nio hoppare tog hem fem medaljer och Richie och Stella kvalade in till JVM. Till julklappshoppet i Jönköping åkte 14 aktiva med tränare och tog sex medaljer efter fin hoppling.

Sedan var det dags för höstens stora mästerskap nämligen JVM i Kiev där tyvärr Stella blev sjuk och fick ligga isolerad pga pandemin det var dock "bara" en svår förkylning som stoppade Stella denna gång, Richie tog trots en krånglande rygg sig vidare till final där han visade väldigt fina hopp men en del lite för stora missar för att han skulle blanda sig i medaljstriden dock med facit i hand så var det en väl genomförd tävling från Richie.

Årets sista tävling var NM/NJM där vi hade fyra deltagare som tog tre guld, två silver och ett brons och dessa deltagare var Jacob, Richie, Felix och Emil. Det var fler som var uttagna men tvingades tacka nej pga sjukdom/skada. Totalt sätt var 2021 ett bra år men vi kan bättre vilket vi hoppas visa redan 2022.

### **Julklappshoppet, Jönköping**

Under Julklappshoppet var 14 aktiva med från spif, ur grupperna T4 och Utveckling. För många av dem var det första tävlingen som inte skedde på hemmaplan. Det var ett väldigt bra lag som hejade på varandra under tävlingarna, vilket är väldigt roligt att få se! Laget tog totalt 2 silver och 4 brons!

### **Ungdomshoppet, Göteborg**

Nio hoppare från Patrull 1 och 2 med två tränare deltog i 2021 års upplaga av Ungdomshoppet i Göteborg.

Det var ett rekordstort deltagande i tävlingarna, över 100 hoppare från hela Sverige, så konkurrensen var hård. Desto roligare blev det att Polisen Simhopp gjorde ett utmärkt resultat med sammanlagt åtta guld, två silver och två brons.

CJ gjorde ett fint hattrick med guld i den avancerade klassen, pojkar på alla höjder, Hanna och Vera turades om att vinna i den avancerade klassen, där Vera knep guld på plattformen. De tog även guld i synkro trots världshistoriens längsta isander. Vincent (som tränat i knappt åtta veckor) tog brons i avancerade klassen på plattform, Erik och Arvid som också tränat väldigt kort tid kom på fjärdeplats med endast 1 poäng respektive 0,3 poäng från brons, Erik på 3 m och Arvid 1 m. En mycket fin insats av dem i sin allra första tävling. Omnämnas bör även Albin som tog brons i nybörjarklassen, han medverkade också till att vinna lagtävlingen tillsammans med Svea och Hanna - som avslutade hela tävlingen med bingo 10p med sitt handstående fall från 5m. Hopparna hade en mycket god laganda och tog hand om varandra och hejade på helt enligt Polisestilen och det var ett trött och mycket glatt gäng som återvände hem till Stockholm och fortsatt träning.

## Utvecklingsprogram

I januari 2016 startade Polisens IF Simhopp ett projekt med Anna Lindberg som projektledare. I slutet av 2018 hade pilotgruppen T1 slutfört sina 5 år i projektet. 2021 hade föreningen 1 träningsgrupp igång, T4. Istället för en uttagningen till projektet så hade vi i slutet av 2020 en anmälan till ett förberedande år som tränat 2ggr/veckan efter år 3 i programmen. I slutet av 2021, då gruppen tränat ett år togs 10 av 18 hoppare ut till en ny grupp, T5, som startar sin träning VT22. Och en ny anmälan till en förberedande grupp lades ut där 19 barn valde att börja. Den nya förberedande gruppen startar sin träning VT22.

## Arrangemang

Under sportlovet i mars brukar vi arrangera Gamma Cup, vilket restriktionerna inte tillät under 2021, där av höll vi "Gamma Cup Online". Där flera av Sveriges simhoppklubbar kunde delta från sin hemmaarena.

Även 2021 lyckades vi arrangera Dive of Hope-tävlingen den 21 september. Totalt deltog 74 simhoppare uppdelade i olika heat. Alla medlemmar i föreningen bjöds in att delta, men vi hade självklart en lägre maxgräns på deltagare än normalt. Det gällde att göra tre hopp eller hoppövningar. Alla deltagare fick medaljer och tillsammans drog vi in 27310 kr, varav hälften gick till Barncancerfonden.

Under Oktober hade vi nöjet att arrangera Marginalen Bank Diving Cup och USM! Med ett aningen lägre deltagarantal då bara Svenska klubbar bjöds in. Det blev ett väldigt lyckat arrangemang och för många simhoppare var det deras första tävling. Vi hade totalt 17 simhoppare med och tävlade. Föreningen fick två stycken ungdomsmästare Emil Apel Röstlund i C-killar 3m och Richie Roop-lliste på A-killar Höga hopp. Laget tog också 5 medaljer i olika valörer under helgens gång.

## Masters

Mastersverksamheten påverkades mycket av Pandemin och kunde inte börja träna förens i Maj 2021.

De fick då starta med sommarträning som pågick under hela sommaren. Under höstterminen kunde Masters i stort sätt träna som vanligt igen.

Mastersverksamheten har under året haft tre olika nivåer, Nybörjare/Fortsättning 1gång/v, Utveckling 2 ggr/v och Tävling 3 ggr/v. Vi haft lunchträningar för några intresserade.

Under året har vi haft två prova på kurser för vuxna. Vi har även haft prova-på tillfällen under vissa skollov.

Marginalen Bank Diving Cup, Oktober

Från vår Mastersverksamhet hade vi 2 deltagare med under Marginalen som också tog 1 guld och 1 brons under tävling!

## Integrationsprojekt

Sedan starten av 2016 har föreningen drivit ett projekt med simhoppsträning för nyanlända ungdomar, 16-18 år i samarbete med deras gymnasieskolor. Eleverna, som är nyanlända och asylsökande flyktingungdomar, tränar ett pass varje vecka. Under 2016 fördjupades samarbetet till att bli en permanent del av föreningens dagliga verksamhet, på liknande sätt som det tidigare Idrottslyftet, men här med stöd från Stockholms Idrottsförbunds etableringsstöd. Flera av ungdomarna har fortsatt sitt simhoppande i föreningen och vi har sedan augusti 2018 en fast träning i veckan, för unga nybörjare 16-20 år. När Idrottslyftet upphörde 2017 utökade vi vårt Integrationsprojekt.

Under 2021 hade vi tyvärr inte så mycket grupper under vårterminen på grund av restriktionerna för skolorna. Men under Höstterminen har vi haft tre fasta träningstimmar i veckan för olika skolklasser med flyktingungdomar, samarbete med Liljeholmens gymnasium, Askebyskolan samt en ordinarie grupp på kvällstid. Även Hamnskolan har kommit enstaka tillfällen under höstterminen. I klasserna som kommer från olika grundskolor runt om i Stockholm har vi mött elever som både har sin bakgrund i andra länder och barn födda i Sverige, i samma grupper. Även vid utökandet av Integrationsprojektet har Stockholms Idrottsförbund stöttat med ledarstöd.

## Medlemsenkät

I början av december skickade vi ut årets medlemsenkät. 174 medlemmar svarade på enkäten. Det är lägre antal än föregående år (264). De flesta från svaren från barn och vårdnadshavare i hoppskolan. Vi fick mycket positiv feedback så som att våra aktiva både tycker det är roligt att träna simhopp och att de känner att de utvecklas.

Jämfört med föregående år ser vi att frågorna om sammanhållningen i våra grupper och att aktiva upplever sig sedda av tränaren har vänt till en ökande trend vilket vi är mycket stolta över.

Tyvärr ser vi bara en svag ökning från låga nivåer för om man känner till målen för terminen vilket vi hoppas kunna åtgärda under 2022 genom föreningens strategiarbete.

## **Styrelsen**

**Jan-Erik Nilsson, ordförande**

**Björn Olsson, vice ordförande**

**Ewa Glennow, kassör**

**Elisabeth Källström, sekreterare**

**Erik Tjerneld, ledamot**