



VÄLKOMMEN
TILL ÖSA SIMNING

UTVECKLING,
GLÄDJE &
GEMENSKAP

Lite historia...

Örebro Simallians bildades 1980 av Karlslunds IF/Simning och Örebro Simsällskap. Under de första åren var det enbart elitsimningen som fanns inom ÖSA men efter 1994 överfördes all verksamhet till ÖSA från moderföreningarna. Sedan 2004 är ÖSA en självständig förening gentemot sina moderföreningar. Samma år ansökte ÖSA medlemskap inom Karlslunds IF och är sedan dess en av medlemmarna i Karlslunds IF. Idag har föreningen cirka 1450 st. medlemmar och är verksamma inom Simning, Parasimning, Konstsim, Simhopp och Vattenpolo. Dessutom har ÖSA fostrat simmare till både OS, EM och SM.



ÖSA idag...

Vi välkomnar alla oavsett kön, etnicitet, funktionsvarianter och vi är måna om att alla ska trivas hos oss.

Detta speglas i klubbens ledord som är: Utveckling, Glädje och Gemenskap

ÖSA simning bedriver både bredd-och elitverksamhet samt utformar verksamheten utifrån simlinjen framtagna av svenska simförbundet. Denna används i vår verksamhetsplanering och träningsplanering som riktlinje för våra tränare och för indelningen av våra grupper.

Vi har ett 10-tal träningsgrupper i simning, från gruppen *Simidrott* till *JSM & SM*.



Vad innebär det att mitt barn tränar och tävlar i ÖSA?

För oss i Örebro Simallians är simning det bästa som finns i hela världen. Här har vi en gemenskap med kunniga ledare, härliga kompisar och engagerade föräldrar. Tillsammans utvecklar vi verksamheten i föreningen för att skapa en miljö där unga människor kan utvecklas till att bli trygga individer.

Ditt barn kommer att delta i en härlig och givande gemenskap tillsammans med tränarna och andra barn med samma intresse. Det innebär massor med roliga upplevelser och en vänskap som troligen varar hela livet.

Den motion som träningen ger är positiv för att må bra och för att orka med skolarbetet bättre. I simning tränas hela kroppen och simning är dessutom väldigt skonsam i jämförelse med många andra idrotter.

Ditt barn får också lära sig sätta upp mål och träna för att nå de målen, dels i tävlingar som ÖSA arrangerar på hemmaplan eller i tävlingar som andra klubbar arrangerar.

Via den goda lagandan som finns i ÖSA växer ditt barn som människa och lär sig också förstå bättre hur andra människor fungerar, framförallt i grupp.



Vad innebär det för mig som förälder?

Du får glädjen av att se ditt barn ha kul i och bredvid bassängen och Du får också tillgång till ett föräldranätverk och en gemenskap med andra engagerade simmarföräldrar. Tränarna ansvarar för ditt barns utveckling i verksamheten, men **du som förälder har en viktig roll i följande punkter:**

- Uppmuntra ditt barn i strävan att utvecklas.
- Hjälpa till att planera ditt barns aktiviteter.
- Skjutsa till träningar och tävlingar.
- Att barnet har utrustning för sin simidrott. Tränaren upplyser om vad som behövs. Se vad som finns på [ÖSA-Webbshop](#).
- Att omkring en till två gånger per termin bidra med fikabröd som Du bakar eller inhandlar och som sedan säljs i samband med tävlingar. Bakschema finns på [ÖSAs Hemsida](#).
- När ditt barn börjar i gruppen Teknik, SKA minst en anhörig till barnet gå en funktionärsutbildning.
- Att Du hjälper till vid klubbens egna arrangerade tävlingar.
- Att Du tillsammans med ditt barn säljer 10 st. Sportlotten á 50:-, den enda obligatorisk försäljning för alla aktiva i föreningen. (ersätter Restaurangchansen)
- Du har möjlighet till annan frivillig försäljning genom ÖSA, vilket genererar pengar till ditt barns simmarkonto.



Utbilda dig till tävlingsfunktionär!

ÖSA ordnar funktionärsutbildning för föräldrar som har barn i simningens träningsgrupper och för andra som är intresserade av att bli tävlingsfunktionär.

Minst en förälder till aktiv simmare i träningsgrupp, från Teknik och uppåt, ska gå utbildningen och ställa upp som funktionär vid våra egna tävlingar.

Du blir en jätteviktig resurs för oss och det är ett enkelt sätt för dig att bidra till vår verksamhet. Klubben bjuder på kurskostnaden – du bjuder på din tid.

Varför ska du gå funktionärsutbildningen?

- Tävlingar är en viktig inkomstkälla för klubben och alla måste tillsammans hjälpa till för att få tävlingarna att fungera.
- När man är många tävlingsfunktionärer blir det enklare att dela på ansvaret.
- Det är inte svårt eller betungande att vara tävlingsfunktionär, det krävs bara en utbildning...

“Med en funktionärsutbildning får man större inblick i barnens simintresse och förstår bättre simteknik, regler och resultat”



UTMANAREN

Tävlingen där alla är vinnare!

Arrangeras 4 gånger per år (2 på våren och 2 på hösten) på Gustavsvik

Alla våra simgrupper är med och deltar

Nya simmare som rutinerad simmare

ALLA är välkomna!

Utmanaren är utformad för nybörjare och kan vara första tävlingsmomentet simmaren kommer i kontakt med, därför är det viktigt att på ett lekfullt sätt introducera tävlingsmomenten.

Med Utmanaren vill vi skapa självförtroende och lust till att fortsätta tävla. Tävlingen är en halvdagsaktivitet som börjar på förmiddagen och är klar lagom till lunch.

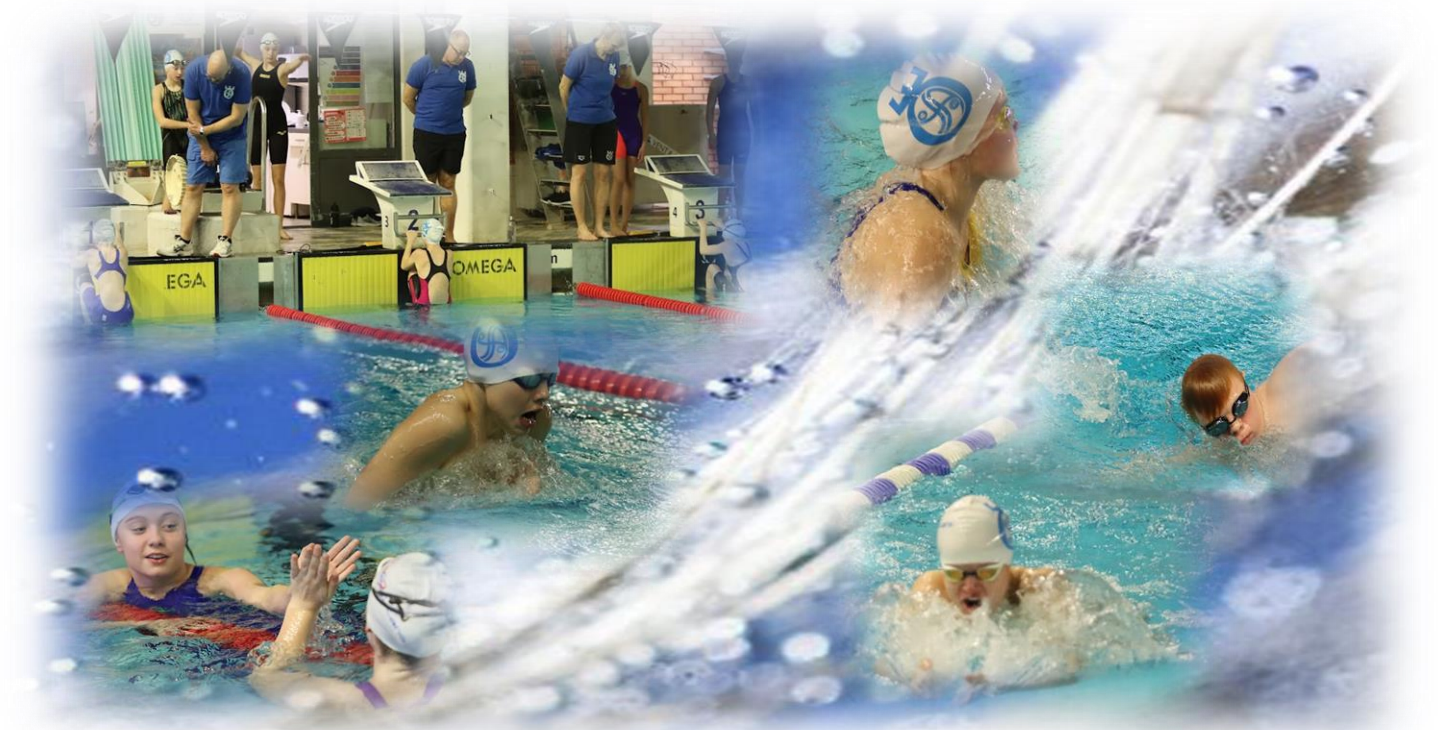
Tävlingen är indelad i tre nivåer:

1. **Utmanaren Grön.**
2. **Utmanaren Gul.**
3. **Utmanaren Röd.**

UTMANAREN			
Grön			
Stäcke	Brons	Silver	Guld
25 Längd	1:00	1:05	1:10
25 Bredd	1:00	1:05	1:10
25 Längd	1:00	1:05	1:10
25 Bredd	1:00	1:05	1:10
25 Längd	1:00	1:05	1:10
25 Bredd	1:00	1:05	1:10
25 Längd	1:00	1:05	1:10
25 Bredd	1:00	1:05	1:10
Gul			
Stäcke	Brons	Silver	Guld
25 Längd	1:10	1:15	1:20
25 Bredd	1:10	1:15	1:20
25 Längd	1:10	1:15	1:20
25 Bredd	1:10	1:15	1:20
25 Längd	1:10	1:15	1:20
25 Bredd	1:10	1:15	1:20
25 Längd	1:10	1:15	1:20
25 Bredd	1:10	1:15	1:20
Röd			
Stäcke	Brons	Silver	Guld
25 Längd	1:20	1:25	1:30
25 Bredd	1:20	1:25	1:30
25 Längd	1:20	1:25	1:30
25 Bredd	1:20	1:25	1:30
25 Längd	1:20	1:25	1:30
25 Bredd	1:20	1:25	1:30
25 Längd	1:20	1:25	1:30
25 Bredd	1:20	1:25	1:30

Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. För varje distans på varje nivå finns det utsatta stipulationstider i nivåerna brons, silver och guld. Alla deltagare erhåller ett ark med stipulationstiderna och varje gång en nivå uppnåtts får deltagaren förslagsvis en guldstjärna som klistras på bredvid den avklarade stipulationstiden.

Vill du veta mera om Utmanaren [Klicka här!](#)



I samband med klubbttävlingen Utmanaren kommer vi i ÖSAs simkommitté bjuda in alla barn och föräldrar i de lägre träningsgrupperna. Inbjudan riktar sig till simmare som står i startgroparna för tävling och som är nyfikna på tävlingsverksamheten, och till föräldrar som ska utbilda sig till tävlingsfunktionärer. Det kan kännas tryggt att bekanta sig med tävlingen innan det är dags för sin första start.

Vi kommer att visa och förklara hur simtävlingen går till. Som förälder får du möjlighet att på nära håll se hur det är att vara tävlingsfunktionär och samtidigt passa på att ställa frågor och få svar på dina funderingar.

Tillsammans med oss får ni möjlighet att vara med vid bassängkanten, heja på de tävlande och känna gemenskapen.

Heja ÖSA!



Kontakter Örebro Simallians

Kansliet

Idrottens Hus
Karlsgatan 28
70341 Örebro
019-10 08 02

kansliet@osasim.se

Telefontider: mån-tors 10:00-12:00

Breddverksamhetsansvarig i simning

André Fowler

andre@osasim.se

www.andrefowler.se

Simkommittén

Christer Forsström

christer.f.71@outlook.com

ÖSAs Simkommitté

Jobbar för simningens utveckling och tillväxt tillsammans med ÖSAs simmare, föräldrar, tränare och klubbchef.

Simkommittén består av;

Christer Forsström, ordförande

Jörgen Pettersson

Anna Lindqvist

Sophie Gidlöf

Anna Larsson



Utrustning till din träning och tävling finner du på [ÖSA- Webshop](#)

Ladda ner [SportAdminAppen](#) och se träningstider, utskick, avgifter och utmärkelser



Följ oss på [Instagram](#) och [Facebook](#)



Instagram

facebook

