

Vi behöver DIG i föreningen!

För att kunna driva en förening som HSS krävs en mängd frivilliga insatser och därför vädjar vi till DIG som äldre simmare, förälder eller annan anhörig att hjälpa till att driva HSS in i framtiden. Du behöver inte ha någon simmar bakgrund utan det finns uppgifter för alla. Ifall du vill utbilda dig till simlärare, simtränare eller bara assistent så står föreningen för alla kostnader. Om du bara vill koka kaffe på tävlingar eller hjälpa till i tävlingssekreterariatet så behövs även det.

Nedan listar vi uppgifter som just DU kanske kan hjälpa till med:

- Funktionär
- Tränare
- Busschaufför (HSS betalar körkort)
- Medlem i någon kommitté t.ex. trivselkommittén eller Harnäsbadskommittén
- Styrelsemedlem
- Hjälpa till att dra ut linor innan träning
- Följa med som extra ledare på läger
- Jobba i kiosken på Harnäsbadet
- Vara Badvärd på Harnäsbadet
- Lära dig att hantera undervattenskameran
- Vara assisterande tränare
- Städa Harnäsbadet inför sommarsäsongen
- Hjälpa till i Simshoppen

och mycket mer, vi behöver all hjälp vi kan få, och var inte rädd att fråga om du vill hjälpa till, det är mycket uppskattat av alla. Om du är intresserad skicka ett mail till info@hss.nu eller prata direkt med en tränare.

Föreningen bildades 6:e September 1921 vid ett möte, sammankallat av läraren E. Axel Palm, i Ytterharnäs skola. Palm blev klubbens första ordförande och ersattes 1927 av Gustav Lager.

 **Harnäs Skutskär Simsällskap** 

Harnäs Skutskär Simsällskap

Staketgatan 25A
803 23 Gävle

Telefon: 026-79019
Telefon: 026-195901
E-post: info@hss.nu
Hemsida: www.hss.nu



Välkommen till



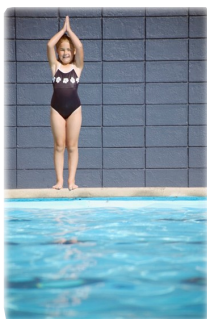
Förening grundad 1921

10 anledningar till att börja simma i HSS

- Våra fantastiska tränare
- Engagerade ledare och föräldrar
- Låga avgifter/Låga kostnader/Ingen försäljning
- Förening med mycket god ekonomi
- Vår egna buss
- Vårt egna utebad – Harnäsbadet
- Undervattenskameror + övrig teknik
- Träningar på Fjärran Höjder
- Många intressanta projekt på gång

 **Harnäs Skutskär Simsällskap** 

HSS verksamhet



Simskola

Harnäs Skutskär Simsällskap bedriver simskola för barn födda i åldern 5 år och uppåt.

Här tränar vi vattenvana, att röra sig i vattnet, få vatten i ansiktet, våga vara under vattnet, titta under vatten, flyta, doppa, hoppa, glida, orientera sig i vattnet utan flythjälpmiddel samt de olika samsätten.

När barnen uppfyller målen för avslutad simskola slussas de vidare till simträningsgrupperna.

För frågor som rör simskolan kontakta oss på mailadressen: simskola@hss.nu

Simträning

Teknikgruppen: Efter simskolan, ska man kunna simma 25 m på djupt vatten, kunna doppa huvudet och flyta på rygg.

Färggrupper

Vit: Skall kunna simma 50 m med regelrätta bröstsimben, göra framåt volt och fränskjut under vattnet från kanten. Börjar träna på ryggsim och crawl. Det finns möjlighet att delta på 5-klubbstävlingar.

Röd: Skall kunna simma 100 m sammanhängande. Ska kunna simma 25 m frisim och ryggsim. Tränar på starter och vändningar. Bör delta på 5-klubbstävlingar.

Svart: Börjar träna på fjärlssim och simma längre sträckor. Skall tävla på 5-klubbstävlingar.

Nästa steg är att träna i **D-gruppen** och för vidare utveckling i **C-,B- och A-gruppen**.

För att utveckla simtekniken använder vi bl.a. oss av datorprogram och undervattenskameror



Tävlingsverksamhet

Från det man börjar i någon färggrupp har man möjlighet att börja delta i 5-klubbstävlingar som är en nybörjartävling mellan Gästrikeklubbarna där man lär sig tävlingsmomentet. När man är mogen fortsätter man i Gästrikserien och andra lokala och nationella tävlingar.

HSS har en elitfond avsatt för speciellt duktiga simmare.



Harnäsbadet

Klubbens egna bad, Harnäsbadet, drivs av simmare, föräldrar och ledare. Harnäsbadet ligger beläget i Harnäs, mellan Furuviik och Skutskär, ett populärt bad där simungdomarna också kan få chansen till sitt första sommarjobb som Kassavård och efter att man fyllt 16 år även som Badvärd.

Omklädningsrum och toaletter finnes.

Kiosk med godis läsk och glass. Kaffe och smörgås går också att få.

Hoptorn 3,5m, 7,5m och 10m. Trampoliner både 1 och 3 meter.

Volleybollplan och stora gräsytor för solning och lek.

Entrén är 20 kronor för alla från skolålder och uppåt (medlemmar gratis).



Projekt inom klubben

Klubben driver, och har drivit många spännande projekt under åren, många kopplade SISU som vi samarbetar med.

Klubben har bland annat investerat pengar i undervattensfilmkamera vilket ger simmarna en bra bild av deras teknik, styrkor och förbättringsområden.



Flera projekt har varit tillsammans med naprapathögskolan i Stockholm.

Ett annat samarbete med Fjärran höjder badet ledde till en storbildduk och en projektor i simhallen för tävling och träningsbruk

Motionssimning

HSS arrangerar även motionssimning för alla ett par gånger i veckan på Fjärranhöjder. Vi har en instruktör som hjälper dig med tekniken på plats. Under sommarmånaderna sker motionsimmet på Harnäsbadet där vi också kombinerar detta med ett lotteri, ju längre du simmar desto fler lotter får du.

Denna grupp brukar åka på Vansbrosimmet tillsammans.



HSS egna buss

Simkläder och utrustning

Vi har en shop där man kan köpa simutrustning, så som simglasögon, badmössor, väskor, klubböveraller, supportertröjor mm.

Via Stadium så kan man beställa träningsutrustning med HSS tryck.

För mer information om shoppen eller samarbetet med Stadium, kontakta Marie Louise på mailen: marielouiseorv@hotmail.com

Avgifter (2011)

Medlemsavgift: 250 :-/år

Medlemsavgift familj 500 :-/år

Träningsavgift: 400 :-/termin

Så fort du betalat din första medlemsavgift får du ett par simglasögon en badmössa och en HSS T-shirt utan extra kostnad