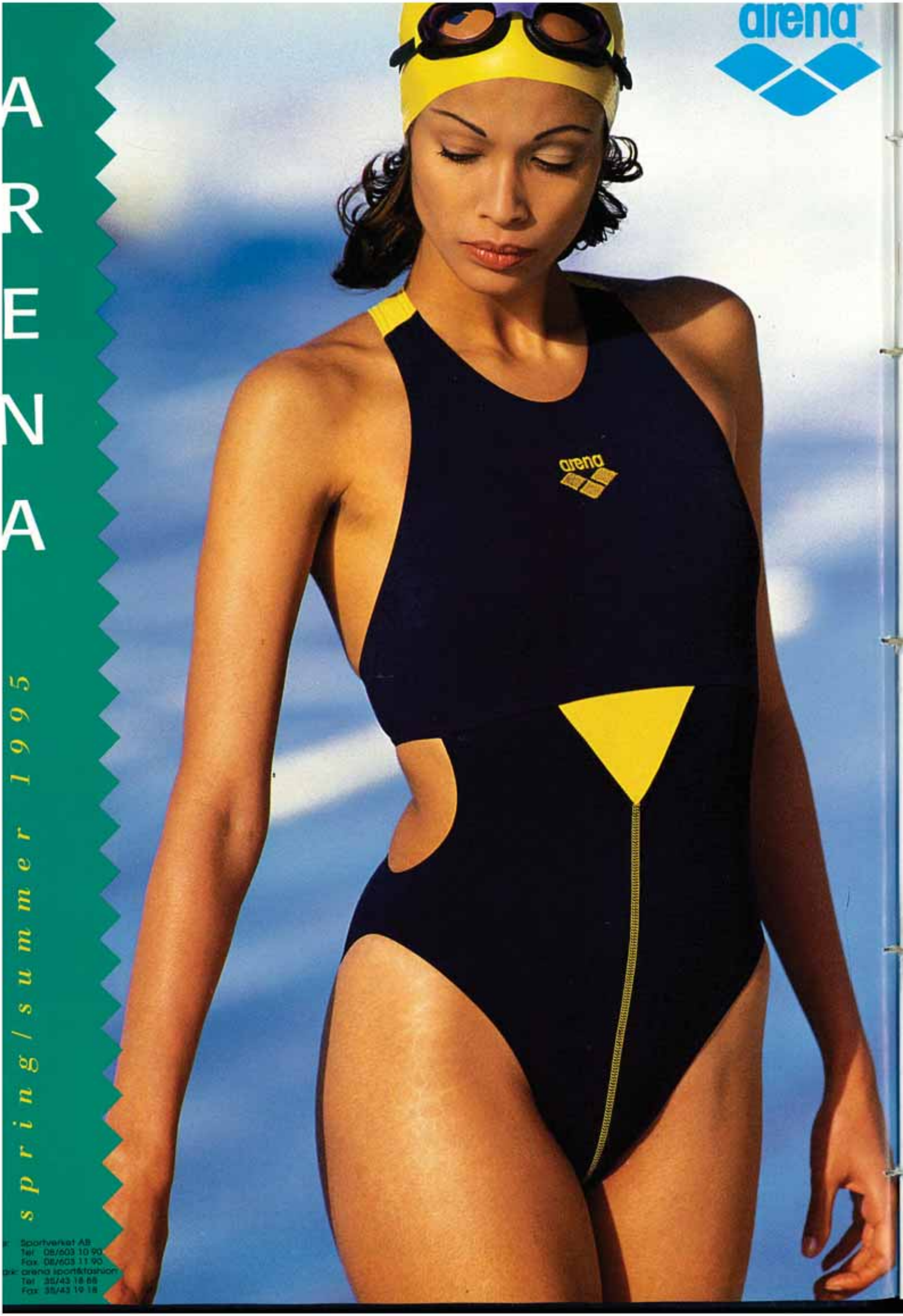
Simfrämjaren Livräddaren

SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPETS TIDNING NR 1 - 1995





Sportverket AB
Tel 08/603 10 90
Fax 08/603 11 90
arena sport&fashion
Tel 35/43 18 88
Fax 35/43 19 18

innehåll Simfrämjaren/Simsport

med bl a
sid 6, Sim- och livräddningsnyheter.

sid 13, "Ribban", K-märkt åldring.
sid 17, BLS - Ett jippo



sid 23, Ytbärgare - Livräddare.
sid 27, Från världsrekord till BLS.
sid 31, Swedish Cup i simhopp



sid 35, Simsports miniposter
sid 39, Kristianstads SLS
sid 42, Ett riktigt baddarår

sid 46, Tävlingar i livräddning - Vad är det?
sid 52, en pool med polo
sid 56, Simsport i Europa
sid 61, Officiellt
sid 70, Chrunaks chrönika.



Omslaget: *En gemensam Simfrämjare och Simsport med sådant som skiljer men främst sådant som förenar.*
Foto: Livräddarna, Max Rolfstam, Malin Nilsson, Thommy Nyhlén, Bildbyrån.

SIMFRÄMJAREN-LIVRÄDDAREN, Organ för SVENSKA LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET, (SLS), BOX 49154, 100 29 STOCKHOLM, TEL 08-654 18 30, FAX 08-651 81 10, ansvarig utgivare CARL-JOHAN RUNDBERG. DETTA NUMMER HAR PRODUCERATS I SAMARBETE MED SVENSKA SIMFÖRBUNDET, (SSF), TEL 08-605 60 00, FAX 08-724 68 61, redaktion LENNART HJÄRPNE, LARS-ÅKE LINDQVIST, CARL-JOHAN RUNDBERG, TEL 031-22 56 20, FAX 031-22 32 34. SIMFRÄMJAREN ÄR PRODUCERAD AV PIR87 AB/FÖRLAGSPOOLEN, VINGALANDSGATAN 8, 417 63 GÖTEBORG. FÖR INNEHÅLLET I SIGNERADE ARTIKLAR SVARAR RESPEKTIVE FÖRFATTARE OCH BEHÖVER INTE VARA UTTRYCK FÖR SLS ELLER SSFs OFFICIELLA UPPFATTNING. FÖR EJ BESTÄLLT MATERIAL ANSVARAS EJ. TRYCK, VÄRMLANDSTRYCK, KARLSTAD, 1995. DET GÅR BRA ATT CITERA SIMFRÄMJAREN OM KÄLLAN ANGES



H/H®
elly Hansen

Helly-Hansen räddningsvästar

-njut tryggt av sommar och sol.

Navigare Comfort är troligen marknadens bästa räddningsväst. Det mjuka flytmaterialet AIREX gör västen mycket mjuk och med bra rörelsefrihet. Detta betyder att västen blir andvänd.
I tillägg till detta är Helly-Hansens räddningsvästar utrustade med fluoroserande orange säkerhetsfärg, snörning upp och nedtill, bälte, reflex i kragen, dubbelt grenband som håller västen på platts samt dragkedja framtill.

När du dessutom vet att Helly-Hansen lämnar 5-års garanti på flytmaterialet så blir valet enkelt.

Trevlig Sommar!

Konsumentkontakt: Helly-Hansen AB Box 55, 163 91 SPÅNGA. TFN. 08/761 70 80

Svenska Livräddningssällskapet och Svenska Simförbundets officiella ledare april 1995

I takt mot gemensamt mål

Den tidning du nu håller i handen är ett resultat av våra båda organisationers gemensamma ansträngningar. Svenska Livräddningssällskapet, SLS och Svenska Simförbundet, SSF, vill med denna tidning peka på mycket av det som är gemensamt för oss båda och sådant som förenar.

Men det finns inga tankar på en sammanslagning av organisationerna eller våra tidningar. I stället vill vi peka på möjligheterna till samarbete på olika håll i landet. Vårt gemensamma mål är att det i varje ort/kommun skall finnas en simhall eller ett badhus och där skall minst en av våra organisationer vara representerad.

Vår minsta gemensamma nämnare är vattnet. Fördelen vi har, jämfört med de flesta andra organisationer, är att nästan alla barn, förr eller senare, besöker oss. Främst för att lära sig simma. Där har vi en unik möjlighet att fånga upp dem och visa vad vi kan erbjuda. Antingen barnet vill fortsätta med någon simidrott eller utveckla den nyvunna färdigheten i simning på annat sätt. Tillsammans kan vi erbjuda en verksamhet i vatten som passar alla oavsett det är fråga om att tävla, få simundervisning eller motionera.

Det är viktigt att vi lägger grunden till ett friskare och säkrare samhälle genom att alla får en chans att lära sig simma. Detta är en förutsättning för att våra organisationer skall leva vidare och utvecklas åt var sin speciella verksamhet eller inriktning.

Det är viktigt att vi har respekt för varandras organisationer och deras skilda inriktning. Med den utgångspunkten finns det ett stort utrymme för mer samarbete. Att samarbeta för att båda skall bli starkare, är det som på sikt ger störst utdelning. För detta krävs eniga, lojala och starka organisationer centralt men också alla de ideella krafter som driver våra verksamheter på fältet och i bassängerna. Utan dem är vi ingenting.

Både SLS och SSF har väl fungerande länsförbund/distrikt och klubbar från norr till söder. På vissa platser är den ena organisationen starkare än den andra och vice versa. Därför är det nödvändigt att samarbeta för att bli starka överallt. Den här tidningen är ett försök att visa på möjligheterna till ett sådant samarbete.

Per-Axel Eriksson
ordförande
Sv Simförbundet

Bertil Werner
ordförande
Sv Livräddningssällskapet

BRUKSANVISNING

Välkomna till en annorlunda tidning. Omslaget säger att det är årets första Simfrämjaren men samtidigt finns Simsport med på ett hörn. Detta nummer är således en gemensam produkt med 40 sidor Simsport och 32 sidor Simfrämjare. Eller tvärtom. Eller precis det du vill det skall vara. Som du förstår är gränserna mellan de båda organisationernas verksamheter mycket flytande. Det är meningen. För Simsports läsare blir det inga konstigheter att hitta i tidningen. Enda skillnaden är flera artiklar med andra ämnen. För Simfrämjarens läsare finns en del nytt som Månadens överraskning, Simsport i Europa och simlandslagets förbundskapten Chrunaks chrönika. Dessa är fasta delar i Simsport och efter en stunds läsning förstår du säkert vad som avses. Allt officiellt material från SLS och SSF återfinns längst bak i tidningen. Välkomna till Simfrämjaren nummer 1 och Simsport nummer 4. Hör gärna av dig och berätta vad du tycker om just den här tidningen.

Red.

CHRUNAK STANNAR SEKLET UT

Nu är det klart. Simmarnas förbundskapten Hans Chrunak stannar över OS i Sydney år 2000. Hans avtal med Svenska Simförbundet förnyades i slutet av februari.



Simförbundets ordförande, Per-Axel Eriksson, som förhandlat med Hans Chrunak är nöjd.

- Vi tycker att vi fattat ett bra, logiskt och framåtriktat beslut när vi kommit överens med Hans Chrunak att fortsätta ytterligare en period. När vi gjorde en utvärdering av den tid som han hittills svarat för har vi kunnat konstatera att vi haft mycket stora internationella framgångar. Det gäller såväl OS som VM och EM. Utifrån detta har vi sedan blickat framåt efter OS 1996 och kunnat konstatera att det lite mer än ett halvt år senare kommer en för oss mycket viktig tävling, VM i Göteborg, alltså på hemmaplan, där vi satt ribban högt både som arrangör men inte minst vill vi nå egna framgångar i bassängen. Då är det logiskt att köra vidare med samma ledning. Eftersom vi och även Sveriges Olympiska kommitté successivt ökar fokus mot de olympiska perioderna och lägger sina stödprogram i fyraårs cykler var det naturligt att göra en överenskommelse som täcker perioden över Sydney 2000, avslutar Per-Axel Eriksson

Hans Chrunak tillträdde som förbundskapten 1 februari 1991 för en första period till och med OS 1996. Med ytterligare fyra år blir han simningens meste förbundskapten.

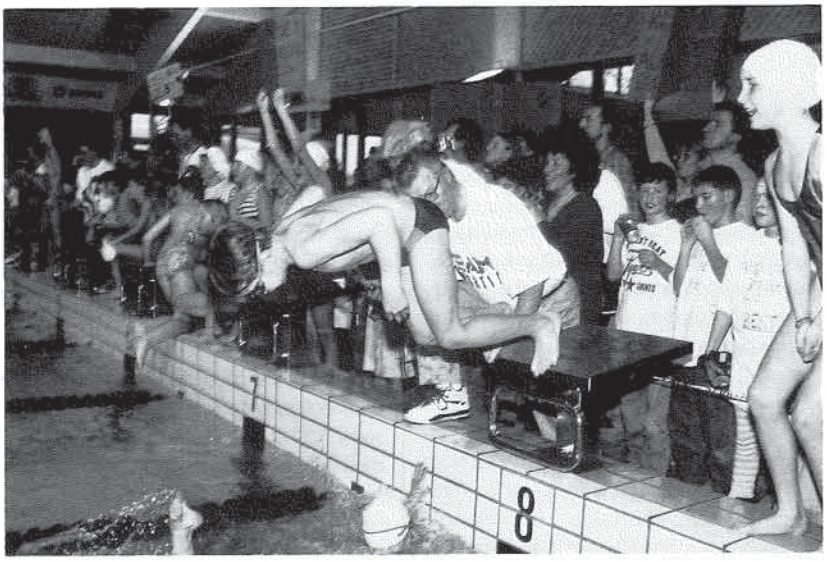
- Räknar du med att svensk simning skall hålla sin internationella nivå?
- Ja, med toppar och dalar som ett litet land som vårt måste leva med.
- Kommer det att ske några förändringar under den nya perioden?
- Ja, säkert men det går inte att precisera dem i detalj nu. Vi har ett stort mästerskap i Sverige, VM 1997, vilket vi inte haft sedan EM 1977. Det sker också stora förändringar internationellt med ett nytt mästerskapsprogram. Om sprint-EM försvinner så får vi svårt att försvara alla framgångar vi nått där. Jag tror också att fler simmare söker sig ut i världen för träning. Det är till en fördel då de får nya intryck i positiva miljöer. De blir också mer självständiga då.

- Lycka till.

"BÄSTA FYRAN"

Snacka om klasskamp

Alla fjärdeklasser i Skånes 31 kommuner var välkomna att tävla om bästa fjärdeklass i grenen 8x25 meter mycket fritt simsätt. 21 klasser från lika många kommuner kom till finalen i Kristianstad den 4 mars. En timma före start sträckte sig köerna en bit utanför simhallen. Precis före första försöksheatet var hallen fylld till sista plats och lite till. Det var trångt, varmt, fuktigt och en ljudvolym som ingen hälsovårdsmyndighet i världen skulle godkänt.



Men det var fest, spänning, glädje, stolthet och ett par timmars fantastisk underhållning av några hundra åttaåringar. Lärare, föräldrar, mor- och farföräldrar och andra anhöriga fick uppfattningen att simning det är fest det. Efter tre försöksheat, två semifinaler och en final fick klass 4 C, Tyringe skola i Hässleholm ta emot priset, 5 000 kronor. tvåan Sandbäcksskolan 4 A i Sjöbo fick 3 000 för sin andraplats och trean Hasslarödsskolan 4 A i Osby fick 2 000 för tredjeplatsen. De övriga fem finalisterna, Norra Lyckanskolan 4 A i Perstorp, Prästavångsskolan 4 B i Östra Göinge, Korsavadsskolan 4 A, Simrishamn, Nyvångs skola 4 N, Åstorp och Magnarps skola 4 A i Ängelholm, fick 1 000 kronor var.

Även bästa hejaklack fick pris. Juryn hade ett svårt val då varje klass hade sin specialitet men enades till sist om att Magnarps skola 4 A i Ängelholm hade bästa stödet från läktarplats. De 1 000 kronorna togs emot med stort jubel. Tävlingsformen "Bästa 4:an" i Skåne är en utmärkt idé. För många barn blir det första kontakten med simning som tävling. Tävlingen är kort och spännande. Engagemanget från alla inblandade är stort. Kristianstads SLS gjorde ett bra arrangemang. Varför inte överföra idén till klubbplanet. Vilka fester det skulle kunna bli. Inte minst för publiken.

Text o foto: L-Å Lindqvist



En fyra Skåne. Tyringe bästa klass, Magnarp bäst på att heja. Fest, fest, fest och spontan glädje.







POLISEN UTBILDAR



Jan Lundin t v med Kenneth Olsen och Lars-Eric Paulsson.

Som en satsning mot sitt huvudmål att vara Sveriges bästa simklubb vid sekelskiftet, gav Stockholmspolisens simsektions styrelse sina tränare, simmare, simföräldrar och övriga intresserade möjligheter att delta i en utbildningshelg den 18 och 19 februari. Erbjudande att vara med hade även gått till andra simklubbar. Tyvärr hade endast ett fåtal uppmärksammat tillfället. Eftersom Polisen har många tränare blev föreläsningssalen, hörsalen i Tekniska nämndhuset i Stockholm, i det närmaste fylld.

Rein Haljand från Estland var en av föreläsarna. På sitt engagerade sätt fick han alla att lyssna intensivt på Reins förklaring om olika slags tester.
En annan uppskattad föreläsare var Bengt Eriksson, ledamot i FINAs och LENs medicinska kommittéer. Han inledde med att tala om idrottsmedicin och doping. Lennart Gullstrand fortsatte med att berätta om sin idrottsfysiologiska forskning med tester och undersökningar så att åhörarna förstod vikten av att följa med forskning och utveckling på området för att inte missgynna sina simmare.
Anna Rosengren, f d bröstimmare i Falun och landslaget, berättade mycket engagerande om hur hon upplevt sin tid som simmare på elitnivå och delade med sig av sina erfarenheter och kunskaper till dem som satt i salen och nyligen hade börjat sin vandring uppåt i simkarriären.

Initiativtagare till och dirigent av utbildningen var Lars-Eric Paulsson, SPIF:are sedan en tid. En annan SPIF:are, som var med och sponsrade kalaset genom Stockholms Pumpservice AB, var Jan Lundin. SPIFs unge norske tränare, Kenneth Olsen och hans nye assistent Max Rolfstam trivdes i det celebra sällskapet de två dagarna.

Ett närmare samarbete mellan SPIF och föreläsarna tog också form. Går allt enligt planerna kommer SPIF att inleda ett närmare samarbete med Lennart Gullstrand och hans tester. Även Rein Haljand räknar med att återvända för att göra sina analyser. Polisensimmarna får därmed stora möjligheter till experthjälp.

Det var första gången Tekniska nämndhusets hörsal användes som föreläsningssal i simsammanhang. Den fungerade alldeles utmärkt tillsammans med närbelägna restaurangen Klara Sjö där värdarna Claes Landin och Conny Söderström gjorde sitt för att alla skulle må bra.

Stockholm Summer Games Flyttas till 1996

Stockholm Summer Games den 5 juli 1995 är struken ut tävlingskalendern. Anledningen är att de flesta av de deltagande idrotterna anser det är för kort om tid, även om de samtidigt tycker tävlingen är intressant.

Ledningsgruppen planerar därför för start första veckan i juli 1996 för att få en tävling med samtliga 12-13 idrotter, hjärtpunkten för själva tävlingen också kallad Mini-OS.

LANE 4 - NYA KLÄDER



Lourette Håkansson, simmare från Borås som bland annat prytt omslaget till Simsports kollega Swimming World i USA, satsar nu på en ny karriär. Vid sidan av skolan arbetar hon som designer på baddräktsföretaget Lane 4. Uppmärksammade besökare kunde träffa Lourette och hennes kläder på SM i Växjö.

Lourette Håkansson har simmat sedan hon var sex år. Nästan hela tiden i baddräkter tillverkade av hennes pappa.
När hon tränade och studerade i USA fick hon ofta frågan om hon kunde ordna så att hennes pappa kunde tillverka baddräkter till kompisarna också. Ett år sydde han upp skolans klubbdräkt. Simmarna trivdes bra i den och så föddes Lane 4.
För ett år sedan startade så tillverkningen i Sverige av badplagg. Kollektionen var klar på försommaren 1994 och med hjälp av simmare i SK Elfsborg kom katalogen till.
Lane 4 är ett familjeföretag med mamma, pappa och Lourettes äldre bror.
De närmaste planerna är att satsa på roliga och bekväma baddräkter för både träning och tävling. Intresserade kan höra av sig till:
Lane 4 Fashion, Viktoriagatan 11, 502 39 Borås, tel 033-13 62 77, fax 033-14 01 04.

Domarna föll för Domarringen



SLS tävling i Barnens Livräddningsskola om Baddargrodan vanns i Uppsala län av Domrarringens skola åk 2 från Uppsala. Eleverna i åk 2 från tre 1-2-3or har tillsammans arbetat med Barnens Livräddningsskola. Arbetet avslutades med att de gjorde ett bidrag till teckningstävlingen Baddargrodan. Juryn, som bestod av representanter från SLS och Trygg Hansas lokalkontor, hade svårt att utse någon av de tio fina bidragen till vinnare. Efter mycket huvudbry avgick dock Domarringens bidrag med segern. På bilden den segrande åk 2 med läraren Margareta Falkenström, Björn Blom från Trygg Hansa och Malin Ekman från SLS.

FARAN ÖKAR

När kommunerna skall spara minskar de på simundervisningen i skolorna.
Efter trafikolyckor är drunkning den största dödsorsaken för barn. Förra året krävdes 15 barns liv genom drunkning.
Trots detta väljer flera kommuner att ta bort den obligatoriska simundervisningen.
- Varje enskild kommun bestämmer själv om man vill bedriva simundervisning. Det är ett frivilligt åtagande, säger Anders Nordh på Svenska kommunförbundet.

KONSTIGT?

Det är i Älmhult som på så många andra platser. Simundervisningen sätts på undantag. I Älmhults kommun skall det visserligen ordnas, men inte en krona är avsatt i budgeten. På något sätt hoppas man få fram nödiga medel så att alla i årskurserna 2 och 3 får lära sig simma. Efter skoltid. Tidningen iDAG skriver: "Ännu en gång förvånas vi över den nog så trevliga men inte livsviktiga gymnastiken självklart ingår i schemat medan simundevisningen jämt hamnar på undantag fast det gäller livet."

TVÅ RÄDDARE

Konstnären Peter Dahl och musikern Boris "Rock-Boris" Lindqvist, fick i början av mars var sin medalj av Stockholms länsförbund av SLS för "mod och rådighet vid räddande av liv".

Det var en kväll i september då Peter Dahl tillsammans med ett några bekanta var på väg hem från Operabaren. De hade kommit med egen båt och förtöjt den vid Strömmen. Han hjälpte en av kamraterna, som har ett fysiskt handikapp, ombord när benen vek sig under kamraten och han med ett plask föll överbord.
- Jag tänkte inte, kastade mig bara efter. Flera gånger har jag funderat på varför jag handlade så reflexartat. Jag tror det är något som sitter i från lumpen. Där körde vi mycket stridssim, säger Peter Dahl.
Han fick tag i kamraten, höll honom över vattenytan men problemet var nu att komma upp. En av de andra, Elisabeth Jansson lade sig framstupa och höll Peter Dahl i hans hängslen. Efter en stund fick de hjälp att ta sig upp av ett sällskap som förstod situationens allvar. De drog upp de båda och i kalsongerna tog de en taxi hem.

"Rock-Boris", som 40-årsjubilerar som rockmusiker, var tillsammans med sonen André i somras vid Älvsjöbadet. Plötsligt fick han se en massa människor som stod vid bassängkanten och pekade.
- På botten låg en liten kille men ingen gjorde något. De bara glodde.
Boris Lindqvist dök i efter pojken som var medvetslös och full av vatten.
- Men jag vände upp och ned på honom och när ambulansen kom hade han börjat kvickna till. Märkvärdigare var det inte.

Tränarträff i Rimbo

En gång om året träffas livräddningens tränings- och tävlingsansvariga från hela landet för att utbyta erfarenheter. I år var platsen för träffen Rimbo Leisure Center, ett ställe som ger begrepper "livräddarstandard" ny innebörd.
Under två intensiva dagar dryftades det mesta som en tränare behöver veta.
Ur programmet kan nämnas: Teoripass under ledning av Leif Karlborg, där diskussionerna kring den nordiska tävlingsformens regler och hur man praktiskt startar en förening blev huvudrubrikerna.
Under vattenpassen, som hölls av Ralf Lind, visades olika tips om hur man får sin bassängträning roligare, jobbigare och mer effektiv. Däremellan fick musklerna nyttiga teoretiska och praktiska genomgångar i den mycket välutrustade styrkelokalen.
Den sociala biten handlade bl a om tävlingar i vattenrutsch och vattenaerobics.



Allt detta knöts iohp av AnneLi Lundahl.

Per Tjärnström och Pär Lindblom
BD/AC länsförbund

MÄSTERSKAP Region Syd

Den 21 januari samlades sju lag i Karlskrona för att göra upp om mästerskapstiteln i livräddning i den södra regionen. Vid middagstifd skickades första laget iväg på den tre kilometer långa promenaden från Långö in mot stan. På vägen råkade de ut för tre sjukvårdsstationer.

De flesta lagen lyckades lösa uppgifterna tillfredsställande men tre diskades.
Pris för bästa sjukvård guck till hemmalaget Team Colombo II med Frida Landerhag, Jenny Hansson och Cecilia Berggren.
Räddningsmomentet, (simmomentet), vanns på herrsidan av Octopus III på 1.38.99. I laget simmade Ulf nilsson, Anders Sjögren och Torbjörn Adolfsson. Damernas final vanns av Lutra Lutra på 2.08.18. Där ingick Camilla Gustavsson, Jessica Gustavsson och Carola Raser.
Nästa regionsmästerskap arrangeras av Kronobergs länsförbund.

RESULTAT
Försök

Herrar, simning
1. Jönköpings län, Lutra Lutra, 1.42.63, Dick Jonzon, Daniel Eliasson, Mattias Falk
2. Könköpings län, Octopus III, 1.47.66, Ulf Nilsson, Anders Sjögren, Torbjörn Adolfsson
Skåne, Pink Dolphins, diskv, Peter Vago, Nicklas Nilsson, Sigge Löwenhard jr.

Damer, simning
1. Blekinge län, Team Colombo, 2.05.40, Frida Landehag, Jenny Hansson, Cecilia Bergman
2. Jönköpings län, Lutra Lutra, 2.10.66, Camilla Gustavsson, Jessica Gustavsson, Carola Raser
3. Jönköpings län, Octopus II, 2.33.99, Ulreika Andersén, Annette Lindbom, Louise Pettersson
Jönköpings län, Octopus I, diskv, Kristina Hegmegi, Jill Lundblad, Jeanette Berglund

Anns och Glens fond - Sök stipendiet nu

Du har väl inte glömt att skicka in förslag på lämplig kandidat till årets stipendie ur Ann och Glen Christiansens fond. Fonden, som nu är inne på åttonde året, är de båda tidigare storsimmarnas Ann Linder och Glen Christiansens sätt att ge tillbaka lite av allt de fått ut av simningen.



De båda har fortfarande svenska rekord och intresset för svensk simning är stort. Efter flera lyckosamma år i Japan där de arbetat med simning på de flesta nivåer, gett ut böcker och haft TV-program, arbetar Glen nu i Hamburg som simtränare vid Olympia Stützpunkt. Glen är också duktig masterssimmare med flera världsrekord. Ann har efter utbildning i Stockholm kommit igång med en praktik i Hamburg där hon arbetar med människors skadade leder och muskler.
I samband med deras bröllop instiftades en fond och idag är det en del av avkastningen som delas ut som stipendie.
För att komma ifråga för stipendiet gäller att den som föreslås i år skall vara pojke, junior eller yngre och befinna sig på gränsen till seniorlandslaget för att med hjälp av stipendiet kunna ta det sista avgörande steget.
Christer Wallin var 1987 den förste stipendiaten. 1988 utsågs Anna-Karin Persson, 1989 Anders Kroon, 1990 Louise Karlsson, 1991 Lars Frölander och 1992 fick Therese Alshammar ta emot stipendiet i samband med SM i Borås. Vid SM i Landskrona 1993 utsågs Jonas Lundström till stipendiat. Förra året blev det en simhoppare, Anna Lindbergh från Karlskoga. I år är det alltså en pojke det gäller.

Förslag på stipendiat skall skickas till:
Lars Linder
Gibraltargatan 12
411 32 Göteborg

"FRÖLLES" FINA FJÄRILSFORM

Natten till den 4 mars, svensk tid, tangerade Lars Frölander, VM-guld och silver från VM i Rom 1994, Pablo Morales, USA, amerikanska rekord på 100 yards fjäril, vid simningar i Austin, Texa. Lars Frölanders 46.26 motsvarar en tid under det gällande välrdsrekordet på 100 m fjäril i 25 metersbassäng. Han vann även 100 yards fritt, 43.50 och blev fyra på 50 yards med 22.28.



Silver på VM 1994 och nu tangerat världsrekord.

Simma lugnt i Skaraborg

I tidningen Dagbarnvårdaren fanns i nr 6/94 en hel del om överlevnadskunskap i alla dess former. Något att ta åt sig för alla som har med barn och ungdom att göra. Artikeln Simma lugnt, som SLS står bakom, belyser på ett bra sätt hur man kan lära små barn ingripa då exempelvis en kamrat kommit ut på för djupt vatten eller råkat illa ut på annat sätt.

I Skaraborg driver SLS sedan 1993 ett ALU-projekt i Hjärt-Lungräddning. Det riktar sig i första hand till elever, lärare och övrig personal vid länets skolor. Cirka 7 000 av denna kategori har vi nått vid våra kurser runt om i länet.

Även daghemspersonal, dagmammor, hemvårdare med flera har också erbjudits att vara med. Detta har slagit mycket väl ut och nu har personalen vid närmare 30 daghem fått utbildning. Cirka 20 deltagare vid varje ställe har varit med.
Intresset och tacksamheten över att få lära sig ta hand om både vuxna och barn som drabbats av hjärtstillestånd, har varit stort.

Är du intresserad av att själv lära dig HLR? Tag då kontakt med SLS i ditt län. En grundkurs tar tre timmar och bör helst genomföras i en följd. Den som en gång gått en HLR-kurs står inte handfallen om olyckan är framme.

Kjell Björkbom
SLS Skaraborg

LÄGER PÅ MALTA

Neptunes Waterpolo and Swimming Club på Malta, erbjuder möjligheter till träningsläger. Klubben är den ledande simklubben på Malta.

I erbjudandet ingår helpension på trestjärnigt hotell, två pass i 33,3 meters uppvärmd bassäng samt transport till och från flygplats. Detta kostar cirka 270 kronor per person och dag, (52 DEM).

Det finns också möjlighet att träna i 50 metersbassäng. Priset blir då 58 DEM då transport tillkommer.

Intresserade kan vända sig till:
Dr Michael Gialanze,
"Thistledown"
525, Santa Maria Estate
Mellieha SPB 12
MALTA
tel. 009356 520 396
fax. 009356 520 296

POPOV FÖR-SÖKER

Från Lars-Erik Paulsson som fått den från Rein Haljand kommer följande lilla historia från den store simmarens värld: Alexander Popov, bl a världsrekord-hållare på 50 m fritt, simmade en dag i vintras 20x800 m fritt på träning. När han fick frågan varför han gjorde detta, han som är sprinter, svarade han: - På mästerskap är det inte bara försök på 50 m. Man måste orka finalen också.

En överraskning i månaden eller

Det är alltid för tidigt att ge upp

Ola Söderholm, Norrköping, är ett bevis på hur svårt det är att ta klivet från junior till senior. Han är också beviset på att om man kämpar och har kul runt omkring så kommer resultaten till slut.

Ola var en av Sveriges mest lovande ungdomssimmare. Under hans Sum-Sim-år tog han bl a massor av individuella guld samt ett par lagguld. Han är dessutom unik då han kvalificerade sig till och simmade tre EJM. Efter dessa framgångar fick Ola uppleva tre mycket tunga år.



Nu har Ola Söderholm fått mål i mun igen.
Foto: Bildbyrån

Hösten 1993 började dock resultaten komma. På SM i Linköping blev han fyra på 100 m fjäril och "persade" med en sekund till 54.6. Hans första seniormedalj kom på SM i Sundsvall några månader senare då han blev trea på distansen. Hösten 1994 kvalificerade han sig till sitt första uppdrag i seniorlandslaget, Sprint-EM i Stavanger. Han blev sjua på 50 m fjäril. Detta var hans första landslagsupdrag sedan 1990.

Vid SM i Växjö i januari blev det två brons, 50 m och 100 m fjäril. Nytt landslagsuppdrag. Denna gång världscupen i Sheffield. Han blev fyra på 100 m fjäril med 53.88. Den tredje bästa tiden i Sverige. Bara Lars Frölander och Pär Arvidsson har simmat fortare. Olas tid i Sheffield hade räckt till medalj i alla de andra deltävlingarna. I Sheffield var startfältet för starkt.

Alla som känner Ola unnar honom verkligen dessa framgångar. Han är mycket omtyckt bland kamraterna. Han är också ett simmande bevis på att det alltid är för tidigt att ge upp.

P A Blomqvist
Norrköpings KK

ANNONS

Gunnar Larssons och Lars-Eric Paulssons Jubileumsfond 1970 - 1995

Guld Fonden

Åren 1970-1973 kan betecknas som svensk simnings guldålder. Det var då en ung simmare vid namn Gunnar Larsson fick sitt stora genombrott och dominerade världssimningen på 200 m och 400 m medley. Det började i Barcelona 1970 med att Gunnar slog världsrekord på 400 m frisim och 200 m medley och europarekord på 400 m medley. Två år senare triumferade Gunnar i de olympiska spelen i München genom att vinna 400 m medley med två tusendelar av en sekund före tvåan. Därefter vann han i överlägsen stil 200 m medley på nytt världsrekord. 1973 blev Gunnar svensk simnings förste världsmästare genom att vinna 200 m medley. Gunnar Larsson fick 1970 Svenska Dagbladets bragdmedalj och har gått till historien som en av svensk idrotts högst rankade idrottsmän i den internationella omröstningen om mest framgångsrika idrottare.

Vi som var närmast inblandade, nämligen Gunnar Larsson och tränaren Lars-Eric Paulsson vill nu försöka uppmuntra och sporra svenska simmare till framgångar i de klassiska distanserna 200 m och 400 m medley. Därför har vi instiftat en stipendiefond för att göra det möjligt för talanger att nå världseliten i medley på 50-metersbana. Tanken är att ge ekonomiska förutsättningar men också personliga råd och hjälp med planering och matchning.

Du som minns den enorma uppmärksamhet som dessa framgångar skapade och som gärna vill medverka till nya stordåd i simbassängen genom att bidra till stipendiefonden är välkommen med Din gåva, stor eller liten. Alla bidragsgivare kommer att namnges i en speciell presentationsbroschyr. Vill Du redan nu ge Ditt bidrag kan Du sätta in det på Simförbundets postgiro. Märk talongen "Guldfonden". Fonden förvaltas av Svenska Simförbundet.

Vänliga hälsningar

Gunnar Larsson	Lars-Eric Paulsson
Olympisk mästare/Världsmästare	Tränare och f d förbundskapten

Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, Tel 08-605 60 00, Postgiro 52494-2

”Ribban”

K-märkt skönhet - världens universitet

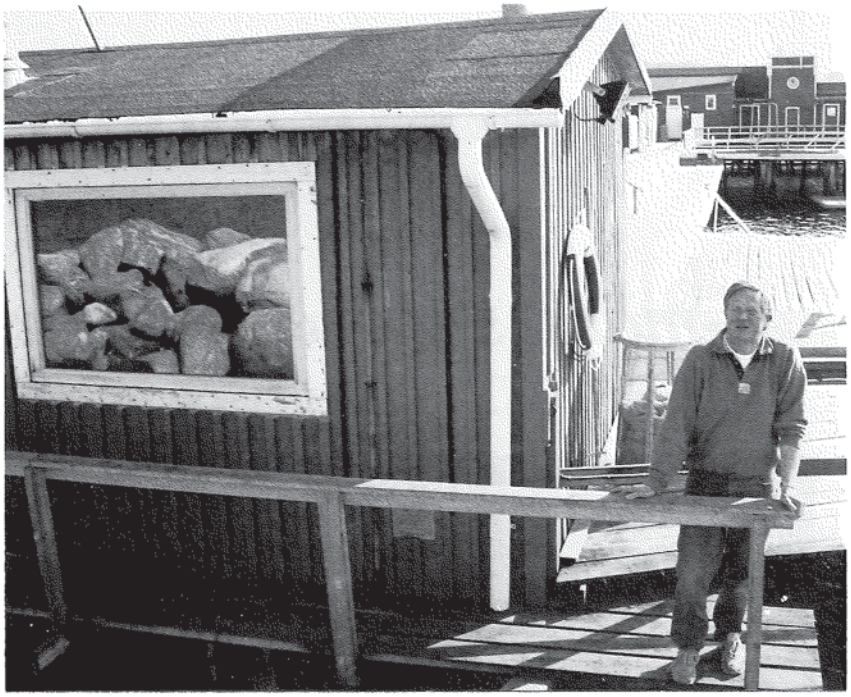


Redan en halv timma innan kassan öppnar kommer de i en lång rad. Kanske inte så mycket för att betyga åldringen sin vördnad utan mer för att själva få en stunds njutning. Den 152 meter långa bryggan från land ut till Ribersborgs kallbadhus friläger själva badanläggningen så att den liksom svävar fritt i Öresund. Där mellan Malmö och Köpenhamn har ”Ribban” legat i snart 100 år. I sommar blir kallbadhuset förklarat som byggnadsminne, K-märkt. Fastän gammal och på sina håll sliten är Ribersborgs kallbadhus en oas för gammal och ung.

Äventyrsbad i all ära men på Ribersborg är badet kultur. Så har det varit sedan 1898.

Käppfabrikör C-H Richter i Malmö var initiativtagare till badhuset. Gamla dokument visar att det första konstituerande styrelsemötet hölls på hotell Horn den 10 januari 1898.
Det fanns sedan tidigare ett badhus i Malmö byggt 1867. Det låg vid östra hamnpiren och när hamnen skulle byggas ut flyttades nästan 75 procent av detta till den plats där "Ribban" idag ligger.

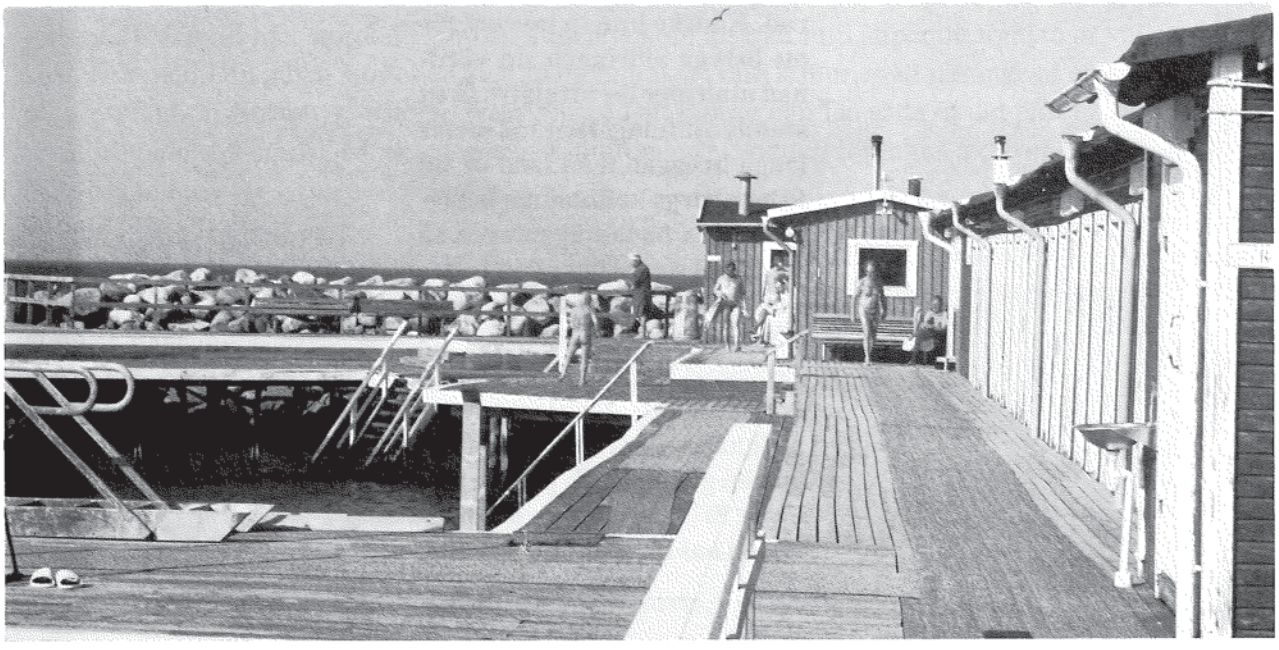
Enligt samma gamla dokument kostade kallbadhuset 13 130 kronor att bygga.En kraftig julstorm 1902 raserade nästan hela anläggningen. Efter reparationen, som kostade 22 719 kronor och 45 öre kostade badbiljetten 20 öre utan och 25 öre med handduk. De olika flyglarna kom till 1910, herrarnas och 1911, damernas. På "Ribban" fanns också ett tio meter högt hopptorn.
Enligt arkeolog Anders Reisnerts anteckning revs detta inte förrän 1964. Då ansågs djupet inte vara tillräckligt för huvudhopp.
Hopptornet var populärt. Förutom en fantastisk utsikt över Malmö och Köpenhamn var utsikten också fascinerande in över damernas avdelning. Men när badmästaren upptäckte malmöpågarna vända åt fel håll fanns det bara en sak att göra:
- Trappan till tornet får man bara gå upp i så om vill du hem till mor idag har du bara att hoppa i pågajävel.



Olle Kylborn utanför bastun med utsikt mot Köpenhamn

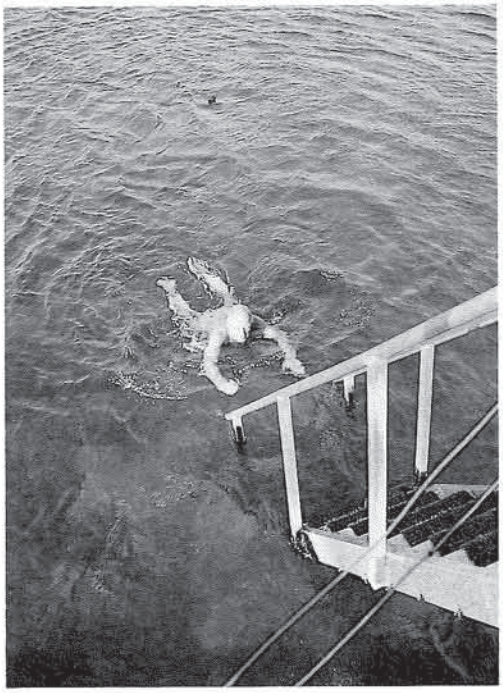
På "Ribban" fanns simskolor och där var också plats för olika tävlingar och uppvisningar i simhopp, simning och vattenpolo.
Malmö Saltsjöbads AB, som en gång byggde kallbadhuset för drygt 13 000 kronor, var ägare fram till 1969. Sedan drevs "Ribban" av Malmö kommun. Svåra stormar har flera gånger tvingat badet att stänga. Den svåraste stormen kom 1989 och slog sänder pålar och bryggor. Badet skulle då rivas men efter häftiga debatter och protester beslöts att "Ribban" skulle byggas upp igen.
Bakom Ribersborgs Saltsjöbad AB, som idag driver badet, står Claes och Christina Wessling samt bröderna Olle och Stig Kylborn.

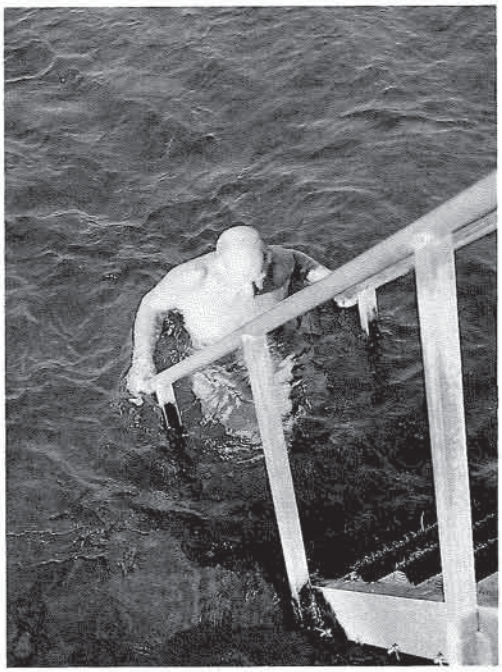
"Ribban" är öppet året runt. Stamkunderna ökar stadigt. Och det är alla slags människor. Från operasångerskor och miljonärer till han som inte har pengar till en kopp kaffe. Men bada skall han.
Bastun med utsikt ut över Öresund mot Köpenhamn, är ett populärt andningshål. Där inne löser gubbarna samtliga problem som finns i världen. Allt från kostnaderna för fotvården i Malmö till miljöförstöring i Japan. I denna bastu

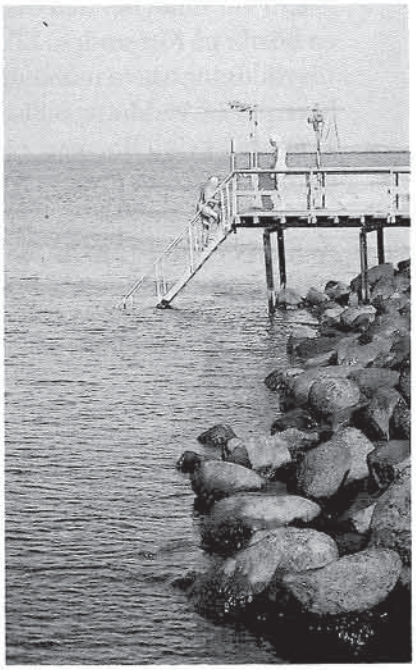


Sedan 1916 har Sture Karlsson badat på "Ribban". Oavsett väder blir det några meter ut och så tillbaka in igen.









skulle Malmös politiker få höra sanningar och bli presenterade lösningar på olika slags porblem. Men det är nog inte bara politikerna i Malmö som inte badar bastu. För i bastun utan kläder är alla lika.

En av dessa badets och bastuns livsnjutare och problemlösare är Sture Eriksson. Han har badat regelbundet på "Ribban" sedan 1916, då han som nioåring lärde sig simma. 88 år gammal har han lite svårt för att gå och är den ende som har tillstånd att cykla ut på bryggan där det annars bara finns plats för gående. Sture kan berätta.
- Jag försöker ta mig hit varje dag. Det har jag gjort i 79 år nu. Så det har blivit en vana att träffa kompisarna. "Ribban" har också varit sig likt i alla år även om det nu sker en del förbättringar. Får jag inte mitt bad varje dag, oavsett vad det är för väder, så mår jag sämre. Jag tittar aldrig efter vad det är för temperatur i vattnet. Det är inget märkvärdigt så som vi badar. Jag simmar ut fem meter och så tillbaka fem meter. Så är det inte mer med det. Det bästa med "Ribban" är kamratskapet. På "Ribban" mår jag bättre som människa. Det var här jag lärde mig simma, först torrsim och sedan hoppa från hopptornet. Det blev ett jäkla liv på badmästaren om vi pojkar tittade åt fel håll, ner på damernas, men så rev de tornet och idag gör det inte så mycket. Vi kikar inte så mycket längre. Här löser vi också alla problem och det skulle inte skada om politikerna kom hit och lyssnade. Hos oss finns så mycket livserfarenhet att vi kan tala om ett universitet för världen,
säger Sture, plockar ner sin hörapparat, smygtänder pipan, sätter sig på cykeln och trampar iväg för att ett knappt dygn senare komma igen.
Även om det mesta är sig likt hos den K-märkta skönheten ute i Öresund så händer det en del på "Ribban". Köket byggs ut för att kunna erbjuda badgästerna bättre service. I sommar kommer en läktare att byggas i vattnet mellan stranden och badhuset. Den skall ha plats för 400 personer med utsikt över en scen där det skall spelas teater. Moliére står på programmet och för annan underhållning svarar studentorkestern Alte Kamereren.
Den bästa underhållningen står dock kärntruppen av badgästerna för. Där i bastun med utsikt mot Köpenhamn, blir världen bättre. Tacka "Ribban" och dess entusiastiska ägare för det.

Lars-Åke Lindqvist
text o foto

Öppet brev till SLS medlemmar

Barnens Livräddningsskola Centralt jippo eller genidrag?

Läs och avgör själv

Är Barnens Livräddningsskola ett centralt påfund som inte rör länsförbunden och dess medlemmar? Något vid sidan om den övriga verksamheten som är en börda på förbunden. Eller är Barnens Livräddningsskola måhända det viktigaste som hänt Svenska Livräddningssällskapet på många år? Frågorna kring Barnens Livräddningsskola, BLS, är många liksom fördomarna. Lär och avgör själv



Artikelförfattare är Ulf Magnusson, SLS vice ordförande, ordförande i Informationskommittén.

Hur kom egentligen BLS till? Jag vågar påstå att om SLS inte hade startat BLS hade Trygg-Hansa inte längre gett en krona till SLS. När jag i mitt tidigare arbete i Trygg-Hansa utvärderade engagemanget i SLS gav det inte motprestationer som stod i någon som helst proportion till sponsorbidragets storlek. Något avtal mellan parterna fanns inte och SLS kassa var minst sagt skral. Carl-Johan Rundbergs idé med en ungdomssatsning i form av BLS blev nyckeln till en utökad satsning från Trygg-Hansas sida.

Ingen tid till förankring

Det är beklagligt att det inte blev tid till en lokal förankring av tankarna det första året. Anledningen var att det helt enkelt inte fanns tid. Om BLS skulle starta måste det ske omgående och från beslutet på våren och till starten på hösten gjorde ett fåtal personer ett hästjobb och lyckades sätta ett gigantiskt projekt i sjön.

Nu har det snart gått två år och vi vet att genomslaget är bra, att materialet är omtyckt och att förbundens bördor varit relativt små.
Vid sidan om att satsningen på BLS var nödvändig av ovan nämnda skäl, fanns också ett annnat övervägande. SLS är en liten nischorganisation inom ett smalt område med små resurser. Det är lätt att vara stolt över verksamheten regionalt och centralt mot den bakgrunden. Samtidigt krymper verksamheten och frivilligintresset.

BLS innebar i det här perspektivet en möjlighet att åter sätta SLS på kartan, nå den breda allmänheten och en möjlighet att på sikt gjuta nytt liv i den regionala verksamheten.

En chans som inte återkommer

BLS är en möjlighet som sannolikt aldrig mer återkommer med de möjligheter som BLS ger att tidigt sätta SLS på plats bland ungdomar och deras föräldrar. SLS kan återta sin roll som tongivande inom området och skapa en bas för regional verksamhet.
Det sista är inte minst viktigt och SLS styrelse tar nu beslut efter beslut i syfte att stödja den regionala verksamheten och öka det lokala inflytandet, bl a i form av ett nytt organisationsförslag, mycket omfattande stöd till egna lokala BLS-verksamheter, regionala kontaktträffar kring BLS, särskilda bidrag och bonus till utbildning av lärare i skolan.
Men det kräver förstås att förbunden ser poängen med BLS, tycker att BLS är värd att satsa på och prioritera BLS framför något annat. Just nu är det inte pengar som saknas för den som vill göra en insats. Det är snarast så att ingen begär att få pengar.

Viktigt att lyckas NU

Det är viktigt att BLS lyckas nu därför att huvuddelen av SLS centrala verksamhet och allt stöd till den regionala verksamheten är förknippat med Trygg-Hansas satsning. 1996 får vi veta om Trygg-Hansa tycker vi har gjort rätt för pengarna. Om vi lyckas med BLS kommer vi sannolikt att få fortsätta och får tid att ta oss ur det ekonomiska beroende som sponsorstödet innebär.
Därför måste vi samtidigt på alla sätt rationalisera och effektivisera verksamheten och finna även andra finansieringsformer. Ingen annan verksamhet i SLS når så många människor bland allmänheten som vi gör med Barnens Livräddningsskola. Vad



betyder den kontakten för vår framtid och våra möjligheter att få föra fram vårt viktiga budskap. Satsar vi helhjärtat får vi råd att driva både BLS och utveckla annan verksamhet. Det är inte frågan om antingen eller, men just nu är det viktigt att prioritera BLS.

Finns det någon verksamhet som bättre fyller SLS mål, Simning-Livräddning-Säkerhet, än BLS?

Valet är naturligtvis ert eget. Till stöd för ert ställningstagande har jag lagt BLS i en vågskål och övrig verksamhet i en annan.

Ni vet bäst hur det ser ut på er ort eller i ert län för att göra jämförelsen. Jag vet vad BLS kan ge. Vad tycker alla medlemmar i SLS att vi bör satsa på? Har ni råd att låta bli att göra en extra insats för Barnens Livräddningsskola?

Ulf Magnusson

Lite mer om BLS

Kom även ihåg att SLS alltid slagits för barns simundervisning. Vi har på olika sätt försökt att få myndigheter, t ex skolverket och kommuner att förstå detta och avsätta tid och resurser. Det har kolliderat med krav på ekonomiska besparingar och behoven av andra prioriteringar.

Med BLS har vi fått det verktyg som kan få till stånd en verklig sim- och livräddningsundervisning.

Att då simkunnighetsundersökningar visar vikande siffror, få lärare, elever och föräldrar att förstå att simkunnighet är det första och viktigaste steget mot en ökad säkerhet i och vid vatten.

SLS har ingen annan verksamhet som har samma genomslag ch når så många, främst barn.

Carl-Johan Rundberg

FRAMTID

Barnens Livräddningsskola
- Når en miljon barn på nio år
- Når 2,3 miljoner föräldrar på nio år
- Når 7 500 lärare varje år i nio år
- Når 70 procent av allmänheten genom Trygg-Hansas reklam för BLS varje år
- Regional press genom tävlingen

NUTID

Övrig verksamhet
- Förbunden når ... barn
- Förbunden når ... föräldrar
- Förbunden når ... lärare
- Förbunden når ... procent av allmänheten varje år
- Regional press ... genom andra aktiviteter

Räkna därtill ihop antalet utbildade genom förbunden, antal tävlande, antal uppvisningar och antalet aktiva.

USF-CUPEN -95
18 år som ungdomsmotor

USF-Cupen i Uddevalla är en simtävling i tiden. Det gav den senaste deltävlingen den 12 februari i år i Walkersborgsbadet besked om. Den 36:e tävlingen blev en rekordcup med 365 deltagare och över 1200 starter. Det kan jämföras med 800 starter i tävlingen hösten 1994.

POPULÄR

USF-Cupen är mycket populär. Den har sin egen tradition och kan stå som exempel och förebild för ungdomstävlingar i Sverige. Klart är att Uddevalla Simförening hade konceptet och satsade rätt redan 25 september 1977 när tävlingen i flera ungdomsklasser introducerades med den första deltävlingen.
Första liksom andra tävlingen vanns för övrigt av USF, som då fick en smakstart.

RÄTT TIMAD

Men det skulle bli desto större kamp om poängen i fortsättningen och det var ju det som var syftet med USF-Cupen.
Idag visas allt tydligare hur rätt i tiden den cupbetonade tävlingen ligger. Den har korta, snabba och spännande sprintlopp med den intensitet i tävlingsmomenten som också ligger i tiden.
Det visar med all tydlighet våra dagars tävlingar och mästerskap. Sprintsimningarna både individuellt och i lag vinner ett allt större intresse.
Eric Börjesson, simtränare i USF, säger:
- USF-Cupen ligger helt rätt i tiden. Täylingen som sådan har legat fast hela tiden vad gäller tävlingsprogrammet. Från i år satsade vi på en ny klass, flickor och pojkar 13-14 år. Det tror vi var ett lyckat drag. Visar det sig att intresset ökar får vi nog överväga att göra en tvådagarstävling. Nu har vi nått max för vad vi klarar av på en tävlingsdag.

TÄVLING MED GO

Vad är det då som gör ungdomens egen simtävling USF-Cupen så populär? Jo, USF kom fram till att tävlingen skulle vara rolig, ta fram det bästa hos simmarna, som skulle lära sig mer, utveckla sin simning och ge dem fighting spirit.
Tävlingen skulle ha korta och snabba sprintlopp, som skapade spänningen och stämningen runt bassängen. Den skulle ge stimulans för simmarna och klubbarna att komma ut och tävla.
Simmarna plockar poäng till sin klubb, är med om att vinna en tävling, kanske två och sedan tre och till slut alla fem. Då har klubben vunnit det uppsatta vandringspriset, USF-Cupen, för alltid.
Tävlingen är i den meningen som en motor för klubbarna att satsa på ungdomarna. USF i sin tur står för ett fint syfte med sin i år 18-åriga tävling.

TRIUMFEN

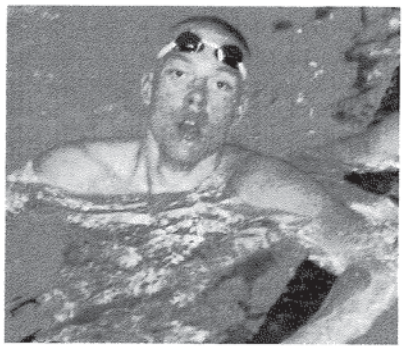
Att till slut stå där, med hela simtruppen, som vinnare av USF-Cupen, ja det blir en riktig triumf för simmarna och klubben som de med en sådan frenesi kämpat och simmat för.
Så har tävlingen fungerat genom åren med alla de 36 tävlingarna. Först till att vinna fem tävlingar, oavsett ordningsföljden, gäller.
Hösten 1994 vann Kungsbacka SS för femte gången och tog hem cupen. När det började med en ny cuptrofé i den 36:e tävlingen i februari 1995 så var det Mölndals ASS som vann och tog den första inteckningen. Så skall det vara och så var det menat från början.
Att USF-Cupen har tradition är ett plus och bevis på att tävlingen slagit igenom i västsverige.

Text o foto: Lennart Wikström



Kors vilket sim

Korsvirkessim i Ystad 11-12 mars bjöd även i år på hög kvalité med spännande finaler. I vanlig ordning var prisbordet mycket fint med 800 kronor som en extra knorr till segraren i varje seniorgren.



Sydsims Ola Fagerstrand och Landskronas Joakim Dahl hade tuffa uppgörelser på 100 m och 50 m fritt. Ola vann 50 m på 23.45 mot Joakims 23.59 medan de fick dela segerna på 100 m med 51.13.
Joakim drygade ut sin kassa med en imponerande finalsvit under söndagen, där han grenen efter 100 m fritt vann 100 m fjäril klart på 55.87 och strax därefter vann även 200 m medley, 2.07.62, i en tuff fight med Tritons Johan Mattsson och Poseidons Jon Lundqvist.
De båda 17-åringarna Mattias Ohlin, Trelleborg och Mattias Thuresson, Ystad, vann var sin gren på 100 m rygg med 58.59 respektive 400 m fritt, 4.01.35.
Tritons Anders Bengtsson tog en säker seger på 100 m bröst med 1.05.30.
På damsidan blev Eslövs Sofia Svensson meste vinnare genom seger på 400 m fritt, 4.24.50, 100 m fritt, 59.66 och 200 m medley, 2.23.69.
Hemmasimmaren Malin Strömberg vann 100 m fjäril, 1.04.09 och 100 m rygg, 1.05.55. Trelleborgs Linda Björklund vann 100 m bröst på 1.13.47 och 15-åriga Lotta Jacobsson från Eslöv tog segern på 50 m fritt precis före klubbkompisen Sofia Svensson och Sydsims Emma Olsson.
På pojksidan, 14 år och yngre, hade hemmasonen 14-årige Gustavo Kertscher en fin segersvit; 100 m fritt, 56.93, 100 m fjäril, 1.04.79, 200 m medley, 2.24.84, 100 m bröst, 1.14.97, 400 m fritt, 4.27.29. Han fick dock släppa segern på 100 m rygg till klubbkamraten Kristoffer Persson, 1.05.18.
På flicksidan stod Trelleborgs Linda Ahlgren, 13 år, för de mest lovande simningarna när hon vann 100 m fritt, 1.01.29 och 200 m medley, 2.31.59.

Bebbe

4 av 5 simmare vid VM i Rom bar simglasögon från MALMSTENS

Vill Du också "se bra ut", beställ vår katalog och prislista.

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT
BOX 73 S-296 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044 - 24 74 35
TEL. 044 - 24 71 50

FORMO FREESTYLE CUP



Formo Freestyle Cup är en något annorlunda ungdomstävling som arrangeras av SK Ran i Malmö. De bäst placerade klubbarna får förutom vandringspris även en hel hög med Freestyles att på något sätt använda i klubben som förstärkning till simmarna.

Tävlingsformen är också något ovanlig med ett försökspass på förmiddagen och en final med hög stämning på eftermiddagen. I en hel del fall blir det en mycket tuff tävlingsdag med fyra till fem försökslopp med påföljande finaler med endast tre korta lopp mellan varje final.
Rans Mujo Mujanovic visade sig vara helt outstanding i pojkar 12 år med följande facit: 100 m fritt, 59.34, 100 m rygg, 1.08.32, 100 m bröst, 1.23.55, 100 m fjäril, 1.10.45 och 100 m medley, 1.09.16.
I pojkar 13 år vann Tritons Torbjörn Koch tre grenar: 100 m fritt, 1.00.60, 100 m rygg, 1.08.65 och 200 m medley, 2.39.52. Sydsims Mattias Bergqvist vann 100 m bröst på utmärkta 1.16.87.
I äldsta pojkklassen, 14 år, tog Mathias Berg från Triton segern på 100 m bröst med 1.13.60, 100 m fritt, 59.16 och 200 m medley 2.29.44.
I yngsta pojkklassen, 11 år o yngre, vann Malmös Daniel Ekberg tre guld, 100 m medley, 1.21.44, 100 m fritt, 1.12.29 och 50 m fjäril, 36.88.
I flickornas äldsta klass blev Vellinges Susanne Närmark dubbelsegrare genom seger på 100 m fjäril, 1.11.84 och 100 m fritt, 1.03.37. Hennes ett år äldre klubbkamrat, Emma Påsoon, tog storslam : 100 m fritt, 1.01.05, 200 m medley, 2.36.16, 100 m fjäril, 1.09.54, 100 m bröst, 1.21.12 och 100 m rygg, 1.13.81.
I flickornas 12-årsklass blev det större spridning i medaljtoppen. Malmös Marietts Sjöberg och Mikaela Holm vann 100 m rygg, 1.15.06 respektive 100 m medley, 1.16.00. Tritons Sofie Andersson vann 100 m fritt, 1.05.40. Ängelholms Sofia Gullberg 100 m bröst, 1.26.24 och Sydsims Lisa Nielsen 100 m fjäril, 1.16.30.
I yngsta klassen vann Ida Mattson, 10 år, fyra grenar: 100 m medley, 1.17.79, 100 m fritt, 1.08.97, 100 m rygg, 1.19.00 och 50 m fjäril, 35.85.

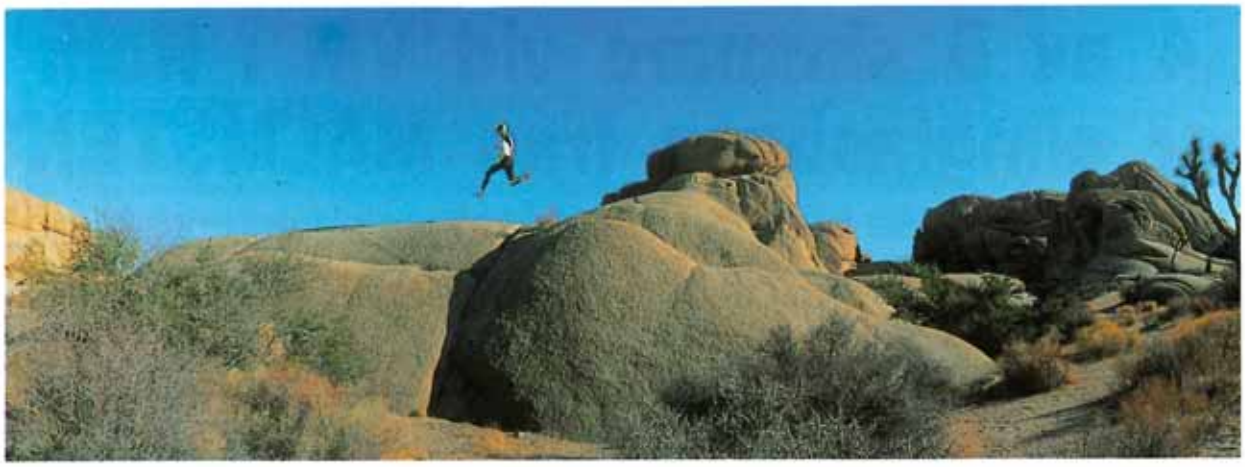
Bebbe

NYA TEAM NORRLAND

Norrländska simmartinget beslöt i maj 1994 att Team Norrland i simning skall ombildas. Team Norrland för seniorer skall försvinna och från och med 1995 kommer Team Norrland att omfatta äldsta gruppen pojkar och flickor på Sum-Sim. Uttagningen av denna grupp kommer att ske på Sum-Sim region 1 och 2 året innan. Två simmare per gren kommer att tas ut samt eventuellt ett eller två wildcards.
Så var tanken och nu är det klart. Första uppgiften blir ett träningsläger i Älvdalen i början av juni.

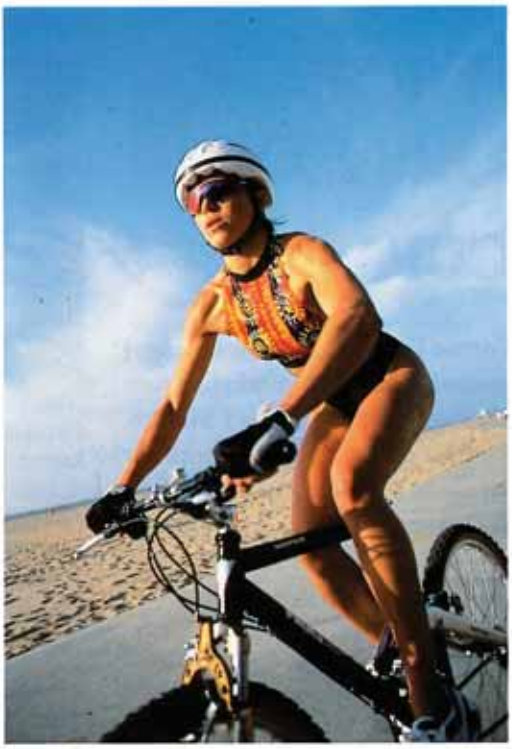
Följande simmare ingår i Team Norrland 1995.
Zon 1. Johanna Bergström, Kalix SS, Lina Borg, Härnösands SS, Josefin Marklund, Byske IF, Björn Dalgren, Skellefteå SK, Håkan Djusberg, Östersunds SS, Martin Hedlund, Sundsvalls SS, Magnus Löfgren Umeå SS, Anders Olsson, Skellefteå SK, Kenny Ståhl, Skellefteå SK, Olof Vippola, Bureå SS samt som wild card Tero Wällima, Haparanda SKT.
Zon 2. Anna-Karin Kammerling, Söderhamns SS, Marie Lindeborg, Söderhamns SS, Martina Nylander, Söderhamns SS, Ann-Sofie Ragnarsson, Gävle SS, Jessica Rosén, Gävle SS, Johan Alm, Harnäs-Skutskärs SS, Mikael Andersson, Gävle SS, Johan Strandberg, Sandviken SoHK och Christian Wallmark, Gävle SS.

Ansvariga för uttagningen är: Bert Eriksson, Kalix och Ulf Isaksson, Sandviken.



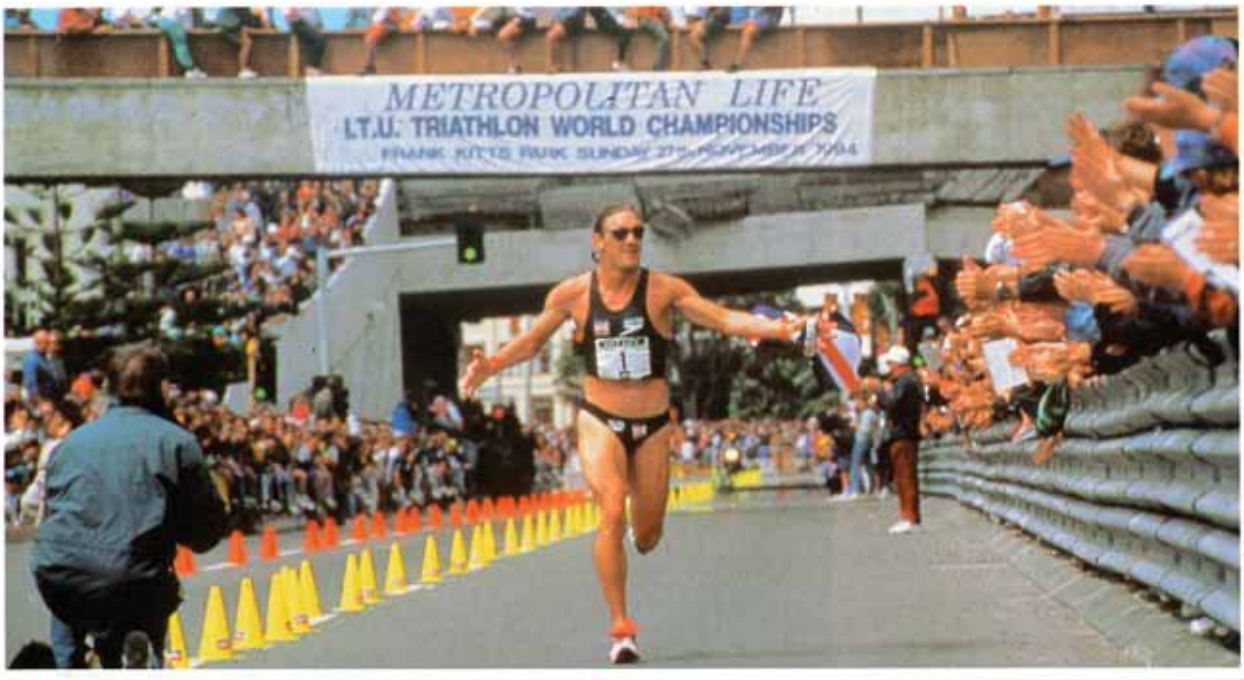
Triathlon

är en mycket krävande idrott. Den ställer inte bara krav på utövaren utan också på utrustningen.



Triathlon består av tre grenar som skall avverkas i en följd, siming, cykling och löpning. För de flesta triathleter är simningen den svåraste grenen. Den som är duktig simmare blir därför oftast också en bra triathlete. Världsmästaren från 1993 och 1994, Spencer Smith, har för de närmaste tre åren tecknat ett sponsoravtal med Speedo, känd för sina sim- och badkläder.

Speedos serie TriathELITE har anpassats till de högre krav en triathlete har. Spencer Smith kommer att tävla i Stockholm 29 juli då också EM i Triathlon avgörs. Vid OS i Sydney 2000 kommer Triathlon att vara med på det olympiska programmet.



Hjälpen kommer uppifrån



Jag hade hört talas om dem förut.

I samband med Estonias förlisning i höstas såg jag dem.

De hängde under helikoptrarna som små spindlar.

I rykande storm och höga vågor försökte de rädda människoliv.

Men vilka var de egentligen, dessa räddare från ovan - ytbärgarna?

av Anders Wernesten



Antagligen var de väl några macho grabbar med massor av hår på bröstet och stål i blicken. Vad som mötte mig på Kallinge flygflottilj, strax norr om Ronneby en solig vinterdag, var tio rätt vanliga killar som gjorde lumpen. Killar som, skulle det visa sig, hade många olika kvalitéer.

Klockan är fem på eftermiddagen när larmet kommer. I Östersjön har en fiskebåt i dåligt väder fått förskjutning i lasten. Båten har stark slagsida. Stockholm Radio, som han ansvaret för samordningen av sjöräddningsinsatserna, bedömer att det finns behov av en räddningshelikopter från Kallinge flygflottilj.
Förste pilot på räddningshelikoptern som har beredskap i hemmet, får larmet från Stockholm Radio. Han larmar snabbt övriga besättningen som alla bor i närheten av flygflottiljen.

Fredrik Lautrup är en av tio ytbärgare på flottiljen. Han befinner sig på logementet och är precis så sysslolös som man kan vara när man har beredskap och all tid i världen att inte göra något alls. Fredrik sitter och slötittar i en tidning när hans personsökare tjuter till. Åter ett övningslarm tänker han och slänger ett öga på personsökarens sifferfönster. 60000, koden för skarpt larm lyser mot honom. Nu får Fredrik bråttom. På med ytterkläderna, ut för trapporna och upp på tjänstecykeln. Full fart ner till hangaren. Han är där på mindre än fem minuter. Fredriks uppgift är att göra klart innan de övriga i besättningen kommer. Han låter de stora, tunga hangarportarna glida isär. Ute blåser det 10-15 sekundmeter. Det är fortfarande ljust och bra sikt men snart kommer mörkret. Det kan komma att bli ett tufft uppdrag. Fredrik vet ännu inte vad som väntar honom därute på Östersjön.

FREDRIK LAUTRUP OCH

Johan Johansson är två 22-åringar som gör sin värnplikt i flygvapnet. Båda är skåningar. Fredrik är smal och något blyg när vi träffas i fikarummet. Johan är kraftig och ger ett mer beslutsamt intryck. På väggen hänger några flytvästar. Viking Sally står det på dem. Ett minne från Estonias förlisning.
De värnpliktiga ytbärgarna har två uppgifter. De utbildas förutom till ytbärgare också till helikoptermekaniker under sin militärtjänstgöring ytterst för att i krig hämta de flygare som tvingats lämna sina flygplan vid försvaret av vårt land. Var femte vecka har de ytbärgarberedskap på flygflottiljen i Kallinge eller på Gotland. Dessa veckor kan det bli upp till 100 timmars tjänstgöring och inte mycket till sömn.
Fredrik och Johan har båda sysslat med idrott i olika former. Johan har bland annat tränat och tävlingssimmat i Lundaklubben Poseidon. Att vara i fysiskt bra form och en bra vattenvana, är definitivt ingen nackdel i den här tjänsten menar de båda. En förutsättning för att få göra värnplikten som ytbärgare är också att man har en teknisk skolutbildning.

Fredrik kontrollerar om hans utrustning ligger på plats i räddningshelikoptern. Torrdräkt, fenor, snorkel, kängor, selar och hjälm. Allt ligger där det ska. Han undrar vad det är för uppdrag denna gång?
Inom 30 minuter är hela besättningen på plats. De två piloterna, navigatören, färdmekanikern och Fredrik är nu på plats. Chefspiloten berättar för de övriga vad han fått reda på av Stockholm Radio. Fem minuter senare är de i luften. De anropar Stockholm Radio för att tala om att de är på väg och för att få närmare positionsangivelse. Under den dryga halvtimma som gått sedan larmet har omständigheterna förvärrats för de nödställda fiskarna. Fiskebåtens starka slagsida har gjort att näten och annan utrustning glidit överbord. De båda besättningsmännen hade sett sig tvungna att lämna båten. Nu låg de i det tregradiga vattnet iförda sina isolerdräkter. Vattentemperaturen skall inte vara något problem för männen. Det är däremot de fiskenät som hotar att snärja in dem och dra ner dem under ytan. I den ena mannens dräkt läcker det in vatten.

PÅ KALLINGE FLOTTILJ EN

finns alltid en av de fyra räddningshelikoptrarna i beredskap. Flygvapnets räddningshelikopter- Super Puma/Hkp 10 -finns för att rädda de flygförare som tvingas lämna sina flygplan i fred, vid beredskap och i krig. I fred utnyttjas de de även för att rädda och hjälpa alla människor som har råkat i nöd. De betingar ett pris på mellan 80 och 125 miljoner kronor beroende på utrustning, per styck. Normalt skall de kunna starta inom en timma efter det att larm kommit. Oftast kommer de iväg inom 30 minuter. I vissa situationer ska de ha beredskap att starta inom fem minuter. Helikoptrarna är utrustade med medicinsk utrustning och kan vid behov ta med läkare och narkossköterska på räddningsuppdrag. Plats finns för åtta passagerare, sex sittande och två liggande på bårar. Skulle det knipa kan Helikoptern bära ytterligare fem personer men då blir det till att sitta eller ligga på golvet.



Nu vet Fredrik vad som väntar honom därute i Östersjön.
Fredrik börjar förbereda sig. Inte minst mentalt. Kommer männen att vara vid liv, är de skadade? Kommer de överhuvudtaget att hitta dem. Liggande längst bak i den stora helikoptern, som rister och skakar i vinden, försöker han dra på sig torrdräkten. Fredrik svettas och dräkten går inte att dra på. Fram med talkburken och sedan går det lite lättare. Torrdräktens huva täcker nästan hela huvudet. Den del av ansiktet som syns smörjer Fredrik in med fett. Navigatören signalerar att de strax är framme vid haveristen. På med de långa simfenorna och räddningsselen. Navigatören skjuter dörren bakåt och vinden slår in i helikoptern med all kraft. Det har börjat mörkna ute men det gör inget. De starka strålkastarna under helikoptern gör att det nästan blir ljusare än på dagen. De ligger nu precis ovanför fiskebåten som har stark slagsida. Som ett under har den inte slagit runt och sjunkit. Om den hade gjort det hade den kunnat dra med sig näten och de båda männen som låg där mitt i röran och väntade på hjälp. Det har nu gått 40 minuter sedan de tvingats lämna båten. Fredrik får hjälp att koppla fast räddningsselen vid vinschen.
Tio meter under honom piskar helikopterns rotor upp havet till en 30 sekundmeters lokal storm.

IBÄRGARNAS UTRUSTNING

ingår förutom torrdräkten också simfenor, kängor, hjälm, radio och två olika typer av räddningsselar. Vid bärgning i vattnet använder ytbärgarna torrdräkt och simfenor. Räddningsselen är en sittsele av samma typ som används vid bergsklättring. Om ytbärgaren ska vinschas ner på ett fartyg har han hjälm, kängor och en annan typ av sele. Att vinschas ner på en båt som rör sig fem meter upp och ner är ett konststycke ur den högre skolan. Det gäller för ytbärgaren att komma ur räddningsselen i precis rätt ögonblick. Risken att han ska slå sig mot fartygsdäcket är mycket stor. Ytbärgarna får alla en grundläggande utbildning i akutsjukvård. De får sedan praktisera på sjukhusens akutintag eller operationsavdelningar.

Färdmekanikern som sköter vinschen gör tecken till Fredrik att göra sig beredd att lämna helikoptern. Tack vare en liten styrspak vid sidan om dörröppningen kan navigatören nu styra in helikoptern rakt ovanför de båda männen i vattnet. På nervägen ser Fredrik männen. Han ser näten som flyter runt dem och allt annat som glidit av den lutande båten. Fredrik är här för att göra ett jobb. Han har tränat för just den här situationen. Hans fysikiska kondition är på topp. Den extra adrenalinkicken som kommer av situationens allvar gör att han blir om möjligt ännu mera skärpt. Fredrik analyserar situationen. Är någon av männen i större behov av hjälp än den andra? Är de skadade? Fredrik kommer ner i vattnet ett par meter från den ena mannen. Vattnet piskar hans ansikte som små nubb. Han är tacksam för att han smort in ansiktet med fett. Mannen ser ut att må bra. Vågorna är tre meter höga. Fredrik trär selen över mannens huvud och armar. Han försöker visa mannen att han måste hålla armarna intill kroppen annars kommer han att glida ur selen. Fredrik gör tecken till navigatören att börja vinscha upp. Det går utan problem och de får in mannen i helikoptern. Ut igen och samma procedur med den andra mannen. Har de skadat sig och behöver sjukhusvård?

TILL VÄRNPLIKTIG YTBÄRGARE

söker man frivilligt. Kraven på dem som blir uttagna är mycket stora. Stora krav ställs på muskelkraft och fysisk arbetsförmåga. Synen skall vara mycket god och färgseendet fullgott. Vad gäller den allmäna hälsan ställs krav på ytbärgarna som bara överstigs av dem som ställs på jägar- och spaningsförband.

Helikoptern vänder tillbaka mot land. De båda fiskarna mår bra och behöver inte komma under läkarvård. Piloten meddelar Stockholm Radio att männen nu är ombord och utom fara. Han bestämmer att gå mot fiskarnas hemmahamn och släppa av dem där.

Spänningen och att få göra något riktigt, något som verkligen behövs gör att Johan och Fredrik verkligen trivs med sin tjänstgöring.
Till midsommar muckar de båda. De får lämna Kallinge flygflottilj, alla kompisarna och spänningen. Fattiga men ändå rika. Rika på minnen och vetskapen om att de gjort nytta. Att de hjälpt människor i nöd. Något av det finaste en människa kan göra.

SLS-overall

Äntligen kan du beställa en SLS-overall. En overall att använda vid t ex utbildningar, uppvisningar och tävlingar.

Ett SLS-tryck på vänster bröst och ett tryck på ryggen ingår i priset. De som vill ha länsförbundets namn med i ryggtrycket kan få det.



*Priser **
420:- */st*

Endast jacka
345:- */st*
inkl. moms

Produktinformation:

* Air Tech-Tactel
* Svensk kvalité
* Vattenavvisande
* Vindavvisande
* Smuts- och oljefrånstötande
* Andas så att plagget känns torrt och behagligt mot kroppen
* Värmebevarande
* Bleks ej
* Tål tuffa väderförhållanden
* Tål tufft idrottsutövande
* Passar utmärkt för många olika användningsområden där man ställer höga krav
* Storlekar 110-170, XS-XXXL

OBS! Jacka och byxor kan beställas i olika storlekar

** Priset gäller under förutsättning att vi får in ett minsta antal av 500 beställningar*

Beställningar görs hos SLS i Uppsala län, Dragarbrunnsgatan 44, 5 tr, 753 25 Uppsala, eller på tel 018-12 34 17 innan 20 april. Leveranstid ca åtta veckor.

Från Världsrekord till BLS



Den 27 juni 1961 bjöd på en skön sommarkväll. Fyrishov i Uppsala var nystädat. Bassängvattnet var trimmat liksom allt runt omkring. Svenska Simförbundet hade slagit på stora trumman och samlat massmedias representanter. Ett världsrekordförsök var utannonserat. SK Neptuns flickor Margareta Rylander och Elisabeth Ljunggren skulle hjälpa Jane Cederqvist att förbättra Janes rekord på 1500 m fritt. Det löd på 19.23.6 och var från den 8 september 1960. Men en av flickorna hade missförstått sin uppgift som "hare" och drog iväg för sig själv. 14-åriga Meta Rylander gjorde sitt eget lopp och simmade i mål på 19.02.8. Världsrekord och stor uppståndelse. Idag är hon en av de ansvariga bakom Barnens Livräddningsskola i SLS. Nu kan hon berätta varför hon slutade simma strax efter världsrekordet.

Av Lars-Åke Lindqvist


Arbetarbladet

MARGARETAS REKORD mellanmål

ARNE BORG GLADAST i FYRIS

Runsten i blommor I UPPSALA

Stora famnen för turist i Östhammar

- Hur var det egentligen att bli bäst i världen?

- Det är ju några år sedan men det var egentligen en dag som alla andra även om pådraget var större. Mycket folk och TV och radio. Vi hade faktiskt bara tränat ett par tre gånger innan på 1500 m fritt. Så måste vi vara tre i bassängen för att ett världsrekord skall godkännas. Elisabeth och jag var med mest som utfyllnad. Jag hade inte en tanke på att vinna. Men dels var vi alla vältränade och dels var jag en typisk långdistansare. Så det var väl dags.

- Hur länge hade du simmat innan.

- Det är genant men jag hade inte simtränat i mer än två år. Jag var kanske känd i simmarkretsar för jag hade blivit trea på SM ett år tidigare. Men därifrån till världsrekord var steget stort. Särskilt med tanke på att jag bara var 14 år. Skulle fylla 15 i augusti.

- Vad hände sedan? Du var inte så gammal och hela världen låg öppen efter rekordet.

- Jo ganska kort tid efter så tröttnade jag lite grand på det här med att andra människor ställde högre krav på mig än jag själv. Jag har alltid hävdat att man skall försöka göra sitt bästa. Om man då blir etta eller sjua har inte så stor betydelse så länge du har gjort ditt bästa. Men andra blev irriterade. Jag tyckte fortfarande det var kul att simma men intresset minskade. Så nu kan jag avslöja varför jag gav upp en lovande karriär. Strax efter rekordet var jag som vanligt på plats för att träna. Men det var en dag då jag inte mådde särskilt bra. Så jag bad min tränare Sten Hellqvist att få ligga utanför banan och mer bada lite. Då fick jag till svar: "Jävla divafasoner. Du kan gå härifrån." Då gjorde jag det och kom aldrig mer tillbaka.

- Men du fortsatte simma?

- Ja jag gick över till "Kappis" och småtränade lite. Hade roligt med simningen i några år. Men det blev inga fler rekord. Jag var visserligen OS-kandidat till Tokyo 1964 men jag hade tappat intresset för att tävla på den nivån och hade aldrig haft en chans att komma iväg utan Sten Hellqvists hjälp. Men jag var inte intresserad av att komma till Tokyo.

- Vad har du för kontakt med simningen idag?

- Ingen. Är det något i tidningen eller på TV så läser och tittar jag men jag vet inte så mycket vad som händer i svensk damsimning. Vi tränade hårt på min tid också men det var bara simning, en dryg mil om dagen. Ingen styrketräning. Bara simning. Men jag tror mycket är sig likt. Det gick rykten redan på den tiden om Östtysklands damer. Att manliga hormoner var inblandade. Så hade de ju några gyllene decennier innan allt upptäcktes. Nu är det visst Kina. För oss svenskar var detta helt främmande redan då. Man kan ju fundera vart idrotten är på väg. Elitidrott existerar ju knappt längre. Det är ett yrke idag att vara idrottsman på toppnivå och för att klara ett yrke kan man ta till vilka medel som helst. Det gäller inte bara inom idrottsvärlden att man tar till ojusta medel. Frågan är väl vad de rekord som sätts idag är värda.

- Fick du mycket betalt när du simmade?

- Jag vann en gång ett par skidor. Det är nog det enda. Nej, en sak till. När jag slog världsrekordet fick jag en stor rulle med Cloetta chockladkakor i. Men jag fick ut så mycket annat och utvecklades som människa. Den biten och tiden kan ingen ta ifrån mig.

- Hur hamnade du i SLS?

- När jag hade slutat skolan utbildade jag mig till simlärare. Så lärde jag barn att simma under några somrar. Sedan var det tomt på simning i många år tills Stockholms länsförbund behövde en konsulent. Då ville man ha någon som inte hållit på så mycket inom SLS. Som kunde komma in med nya friska ögon. Jag var då lite trött på lärarjobbet och fick genom kontakter reda på detta, sökte och fick jobbet. Och har man en gång börjat jobba med SLS så är det svårt att inte fortsätta. Där finns ett bra budskap, himla många trevliga människor och då blir man fast.

- Det här med två organisationer i Sverige som arbetar i vatten är det så bra eller hittar du andra gemensamma nämnare mellan Livräddningssällskap och Simförbund?

- Det är bra att det finns en organisation som tar hand om hela tävlingsbiten och det är givetvis Simförbundet som skall pyssla med den men på utbildningssidan borde man mer koncentrera sig på att utbilda simtränare. Då kan SLS, som mer handlar om säkerhet i och vid vatten, använda sina kunskaper i livräddning och utbilda simlärare, förbättra säkerhet runt simskolor och sådant. Jag tycker det är jättetråkigt att det idag är så att de som går Simförbundets första simlärarutbildning inte kan gå vidare med SLS fortsättning. Där måste vi hitta en lösning. Simförbundet skall ägna sig åt tävling och frågan är väl om de inte skall ta över SLS livräddartävlingar.

- Kan man tävla i livräddning?

- Ja beroende på hur tävlingen ser ut. Jag är tveksam till vår nordiska variant för den är uppbyggd dels på en sjukvårdsdel som inte är ett dugg publik och en simdel som är spännande och publik. Sjukvårdsdelen har så stor betydelse för hur de tävlande sedan skall lyckas i simdelen. För att en tävling skall kunna dra publik till sig måste det idag finnas action och det skall klart och tydligt framgå vem som vinner varje gren. Det gör inte vår nordiska variant riktigt. Mycket på grund av sjukvårdsmomentet. Ett lag kan vara duktigt i vattnet men få reda på att någon missade med att göra femton tryck och två inblåsningar eller något sådant vid ett sjukvårdsmoment och får därför inte vara med i simfinalen. Den internationella varianten innehåller inga sjukvårdsmoment och där har tävlingarna enormt intresse och livräddarna får status därefter.

- Vad har livräddarna för status i Sverige?

- De i Tylösand på sommaren har hög status för de syns bland allmänheten och de gör stor nytta. De livräddare som går på vanliga bassängbad idag har väl i princip ingen status alls. Många är badmästare och gör ett livsviktigt jobb. För den som jobbar i bad är kombinationen simlärare-livräddare en utmärkt kombination. Men vi inom SLS måste kräva att de som jobbar i baden har en livräddarutbildning. Det är också en lönehistoria. Men i och med att kommunerna minskar på allt och tar bort badvakterna blir statusen därefter. Kan man ta bort en yrkesgrupp har den ju ingen status. I stället kommer en skylt med "du badar på egen risk". Vi har varit förskonade från svåra olyckor i våra bassänger men nu ökar riskerna när simundervisningen dras in på många håll. Olyckorna i baden kommer att öka. Vi måste mer kräva att alla bad skall ha utbildade badvakter. Jag har besökt bad där personalen inte ens kunde dyka ner för att


EXPRESSEN

NORDENS STÖRSTA DAGLIGA TIDNING

JAG VAR RÄDD

Simflickan chockad av

rekord-farten

PERRY MASON har inte TV

- BILDSIDA -

hämta upp någon. Det är ju fruktansvärt att ge besökare falska förhoppningar att badet är säkert. Men det finns också flera bad med mycket duktig och välutbildad personal. De måste bli fler.

- Vad kan då Barnens Livräddningsskola göra?

- Jo, där får barnen lära sig att främst uppträda riktigt själva men också att hjälpa andra. För barnen betyder BLS mycket. Jag har sett under det här året att barnen själva tycker detta är jättespännande att få lära sig hur man kan hjälpa andra på ett enkelt sätt. De tycker om att diskutera olika slags faror som de genom Barnens Livräddningsskola blivit medvetna om. Jag har ett exempel på hur det fungerar. Vi hade i skolan arbetat med häftet om fria luftvägar och eleverna var ute på skolgården. Då ramlade en flicka och blev liggande. Fram rusar då flera av de andra barnen, vänder på henne, gör fria luftvägar och frågar hur hon mår. Sedan kommer de in till oss lärare och talar om för oss att hon mår bra. Vi har sett allt genom fönstret. Detta hade aldrig hänt om de inte gått Barnens Livräddningsskola. Så lätt är det. Detta bär de sedan med sig hela livet.

- Hur kan BLS utvecklas vidare?

- Vi måste först se till så att hela lågstadiet kommer med. Sedan har vi inget direkt färdigt för mellanstadiet men vi har ett drygt år på oss att fundera. Vi måste också få mer fart på KUL, Klubben för Unga Livräddare, men där är det länsförbunden och på lokal nivå, som vi måste ge resurser att utveckla KUL. Lokalt krävs det folk som är intresserade. Centralt kan vi komma med idéer men det är främst folk som behövs. Ute i landet. Idealet vore att parallellt med den vanliga simskolan ha KUL-simskolor som en slags fortsättning, med en hel del livräddning i. Ett slags vattenfritids. Vi skulle behöva mer om KUL i


IB IDROTTSBLADET

Fredag 30 juni • Pris 55 öre (inkl. oms.) • Utkommer måndag, onsdag, fredag

MÖRBULTAD MARGARETA

TRÄNINGS-SIMMADE 13.000 METER

efter FANTOMLOPPET

Nytt världsrekord i tiokamp!

"YTTERHOGDALARN" klar för Degerfors

Specialsida om "FRANKRIKE RUNT"

simlärarutbildningen, utöver simmärken. SLS har ju också nytta av att barnen och deras föräldrar får veta mer om organisationen. På så sätt blir SLS starkare. Vi har fått ett mycket positivt mottagande av Barnens Livräddningsskola från hela landet. Det gäller att ta vara på det. Det är ju också så att alla barn älskar vatten men alla vill inte simtävla.

- Hur ser du då på framtiden för simning och livräddning?

- Simning kommer alltid att finnas. Alla barn skall lära sig simma och nästan alla besöker förr eller senare en bassäng. Simning är också den näst största motionsidrotten i Sverige. Därför är det viktigt att det ges utrymme för detta i baden. Samtidigt är det bra att lära sig simma i äventyrsbaden för då blir kontrasten inte så stor när det blir dags för utebadet. Där har SLS en stor uppgift. Med tanke på alla sjöar och kust så måste sommarsimskolorna vara igång och bli fler. Drar kommunen in på utesimskolan måste vi hjälpa till att starta en ny.

- ILS, Internationella Livräddningssällskapet har räknat ut att det förra året drunknade 800 människor varje dag av vilka drygt 160 under året bara i Sverige. Vad kan vi göra för att minska drunkningarna.

- Enda sättet är ökad simkunnighet. Inte bara för att sätta världsrekord.

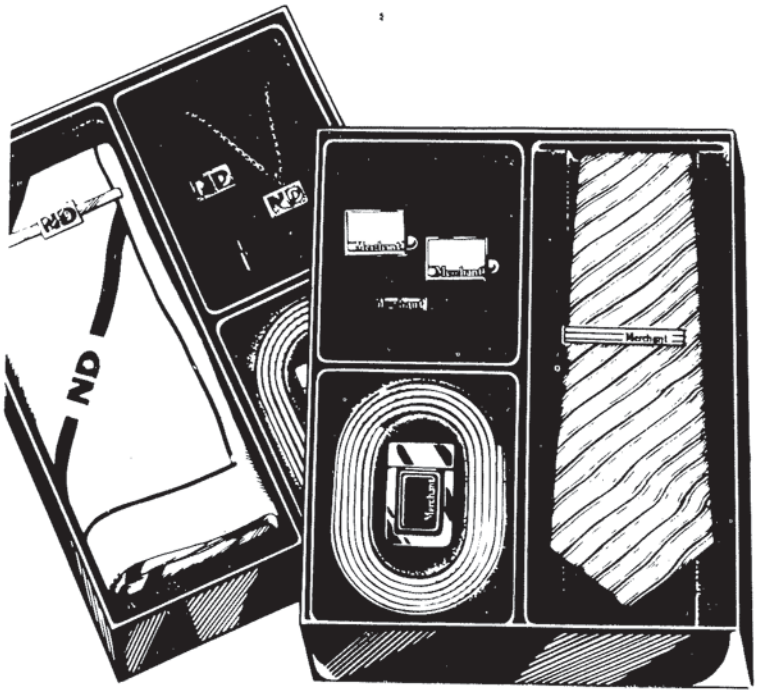

DAGENS NYHETER. DN

Margareta Nylander (t v) slog ett fantastiskt världsrekord. Jana Cederqvist och Arne Borg Bolognatid.

14-ÅRING simsensation

ISHAVSDRAMA kostade 5 forskare livet

Profilskaparna!



Specialdesignade identitetsartiklar är representativa och uppskattade gåvor till både anställda och kontakter i omvärlden. Gåvor som skapar vi-anda, signalerar och profilerar. Från det klassiska och diskreta rockslagsmärket till det vändbara bältet i moderiktiga färger.
Profilskaparna finns i Stockholm 08-22 56 60, Göteborg 031-18 18 45, Malmö 040-793 60 och Norrtälje 0176-127 20.

SPORRONG

Information från
Svenska Livräddningssällskapet, SLS och Svenska Simförbundet, SSF

LIVRÄDDARE

Du som i vanliga fall läser Simfrämjaren fyra gånger om året hittar i detta nummer flera notiser, artiklar och reportage från Simförbundets tidning Simsport. Vill du även i fortsättningen läsa om simning, simhopp, konstsim, vattenpolo, masters och annat som har med simidrott att göra, från hela världen, skall du prenumerera på Simsport. Då får du också artiklar om intressanta människor, träningstips, råd om utrustning, resultat, statistik från hela världen tillsammans med Simförbundets officiella sidor så att du vet vad som hänt, händer och skall hända.

Simsport kommer med tio nummer per år och
du prenumererar enklast genom att sätta in 250 kronor på postgiro 2 73 32 - 6. Skriv Simsport på inbetalningskortet så får du tio nummer Simsport direkt hem i brevlådan.

Du kan också skriva, ringa eller faxa till Simsport, Vingalandsgatan 8,
417 63 Göteborg, tel 031-22 56 20, fax 031- 22 32 34.

I övriga Norden kostar Simsport 360 kronor och utanför Norden 530 kronor.

SIMSPORTARE

Du som är van att få Simsport direkt hem i brevlådan får denna gång din tidning i ett något annat utförande. Omslaget säger Simfrämjaren Livräddaren, Svenska Livräddningssällskapets SLS tidning, men Simsport är med på ett hörn. Utöver det du är van att hitta i Simsport finns i detta nummer notiser, artiklar och reportage om sådant som är SLS vanliga verksamhet, livräddning, simskolor, märken, bad och annat som har med Simkunnighet - Livräddning - Säkerhet att göra.

Simfrämjaren-Livräddaren är en medlemstidning som kommer med fyra nummer per år. Vill du även i fortsättningen läsa om det som SLS håller på med är du välkommen att bli medlem i SLS.

Det finns många skäl att bli medlem i SLS. Att få lära sig rädda liv är ett. Som medlem är du välkommen till SLS alla utbildningar. Att kunna livrädda och veta vilken utrustning som behövs, vid och på vattnet, gör att du blir säkrare. Det ökar också din möjlighet att hjälpa till när det behövs. Men det finns flera skäl. Som medlem i SLS får du

- Tidningen Simfrämjaren-Livräddaren
- En försäkring när du deltar i SLS aktiviteter
- En drunkningsförsäkring som betalas ut till efterlevande.
- Möjlighet att köpa SLS-artiklar till mycket förmånliga priser.

Men främst får du tillfälle att aktivt eller passivt hjälpa andra.

Medlemsavgiften i SLS för ett år är 150 kronor för enskild medlem eller 100 kronor om du är yngre än 25 år eller 250 kronor för familj. Enklast betalar du in till postgiro 8 85 - 4, Svenska Livräddningssällskapet, SLS. Adressen är Svenska Livräddningssällskapet, Box 49154, 100 29 Stockholm, tel 08-654 18 30, fax 08-651 81 10.

200.000 kronor till baden?

191.892 kronor för att vara exakt, utöver normal försäljningsprovision, betalar Svenska Livräddningssällskapet och Svenska Simförbundet ut till Badmästareförbundet för 1994. Pengarna betalas ut som en följd av det simmärkesavtal som tidigare gällt mellan SLS, SSF och Badmästareförbundet.
Enligt avtalet skulle Badmästareförbundet propagera för och sprida kunskap om, de för simning och livräddning, så viktiga simmärkena. Som vi tidigare berättat har Svenska Badmästareförbundet ensidigt sagt upp avtalet fr.o.m 95.
Vi hoppas att de pengar som nu betalas ut till Badmästareförbundet verkligen används för att anställda i baden ska kunna ges vidareutbildning i simning, livräddning och säkerhet.

sim
MÄRKEN

Försäljningen av simmärken har under 1994 glädjande nog ökat kraftigt.
Ungdomsmärkena har ökat med 22% och Simborgarmärkena med 13% medan magistermärken och motionsmärken har minskat med 3,7 respektive 4,4%.
En mycket glädjande utveckling har skett för Grodorna som ökat med drygt 28%. Bojmärkena har ökat med nästan 9% men har en stor potential kvar. Tack vare bl. a. den fina sommaren har Sjöstjärnan ökat med 2.117 märken vilket motsvarar en ökning på 58%.
1994 års försäljningsökning ger Svenska Livräddningssällskapet och Svenska Simförbundet ökade intäkter tillsammans i storleksordningen 1,5 mkr.
Av det totala överskott som simmärkesförsäljningen ger går årligen en tredjedel som provision till dem som säljer märken.

Anders Wernesten

Glöm inte!

SLS projekt "Tillbudsstatistik" pågår sedan några månader. Med ökad kunskap om risker och tillbud kan vi tillsammans ytterligare öka säkerheten på våra bad. De bad som ännu inte hunnit svara på den i november 1994 utsända enkäten ber vi göra det nu.
Det är viktigt att vi får in svaren så snart som möjligt.

Projektgruppen

Lead, follow, or get out off the way
Ted Turner

Därför finns våra simmärken

Varför finns simmärken? För många är svaret självklart. De har alltid funnits. Att få lära sig simma och sedan ta olika märken har för de flesta varit en naturlig del av livet. Men tiderna ändras. Det som var självklart igår är inte lika självklart idag.
Simmärken finns som ett bevis på kunskap. Allt från Baddaren med huvuddopp, att blåsa ut och glida i fem sekunder, Magisterns klädsim i en kilometer, 10 mils motionssim, Guldbojens bogsering med boj och Isbjörnens hantering av isdubbar till simidrottens olika märken i simning, simhopp, konstsim och vattenpolo, har en mening.

För att få bära ett märke måste provtagaren klara något. Det är särskilt viktigt att barn får en chans att göra det. De kan så mycket, vill gärna visa det och vill framför allt få ett bevis på att de kan. Första simmärket på märkesskölden blir ett minne för livet.
I simskolan är varje märke ett steg på vägen mot ökad kunskap. De är delmål i en kunskapsstege. När grunden är lagd finns också simkunnigheten där. Att kunna doppa huvudet och därefter simma 200 meter, det är simkunnighet. Simborgarmärket blir examensmärket i simskolan.
För den intresserade finns sedan fler märken, delmål på vägen mot ökad kunskap. Där är magistermärket i olika valörer, det yttersta beviset på bärarens skicklighet och extra förkovran i och vid vatten.

För alla dem som funnit vattenmotionen vara den bästa motionsformen finns märken som hjälper till och gör det roligare att komma vidare.
Att kunna rädda liv är en viktig kunskap. De livräddningsmärken som finns ger bäraren ett bevis på kunskap som kan vara avgörande för att bistå någon i nöd.
Utöver simning finns i simidrotten simhopp, konstsim och vattenpolo. Var och en med sina märken på vägen mot större skicklighet.

Det är roligt att erövra olika simmärken. Dessutom leder de till större skicklighet och kunskap i, vid och på vatten.

Därför finns våra simmärken!

RÄTTELSE

I Livräddningssällskapets utbildningskalendern har det insmugit sig ett par fel som vi ber er notera.
Rätt skall vara

Simlärarkurs

LM Kristianstad nov Mats Svensson 044-22 81 71

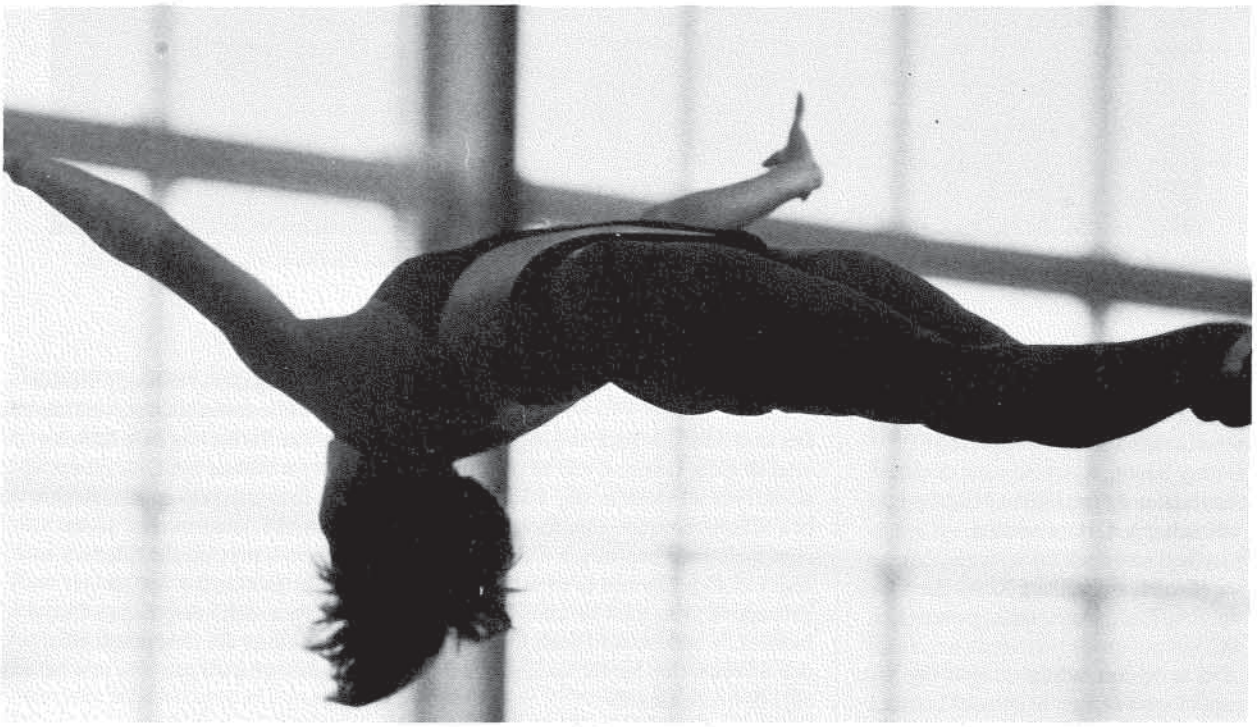
Badbevakarkurs

LM Tomelilla feb-mars Per-Olof Castbo 044-13 53 21
Malmö mars-april Yngve Hansson 040-13 61 66

LOUGANIS VÄRLDSREKORD UTRADERAT

SEGER TILL JOAKIM ANDERSSON I 1 M SVIKTHOPP.

Lixia Chen, regerande världsmästare på 1 m.

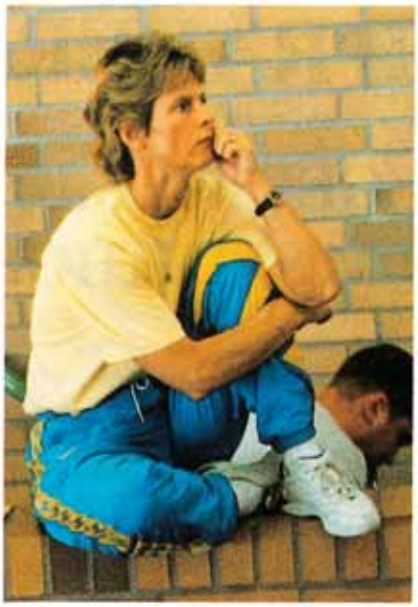


Swedish Cup i simhopp blev en jättesuccé. När tävlingen nu flyttats från Ronneby till Jönköping, ser det ut som om tävlingen kommer att bli en jättesuccé även i framtiden. Rosenlundsbadet har tillsammans med Scandic Hotel i Jönköping kanske det bästa receptet på simhopptävlingar. Hotell med utgång direkt i badet. Kina och Ryssland var representerade av OS-medaljörer, VM-medaljörer och segrare vid de Asiatiska spelen. Det blev också absolut världsklass på tävlingarna. Joakim Andersson tog sin andra raka seger i svikthopp 1 m och vid de avslutande tävlingarna visade ryssar och kineser varför de båda nationernas hoppare tillhör de absolut bästa i världen. Vi fick se amerikanen Greg Louganis inofficiella världsrekord bli utraderat två gånger i finalen av herrarnas höga hopp. Dmitry Sautin nådde i sista hoppet 716,70 p. Detta räckte ändå inte till seger. Hailiang Xiao från Kina hoppade ännu bättre. Nådde i det sista hoppet för hela Swedish Cup helt otroliga 735,45 p. Inledningen på en ny Swedish Cup-era kunde inte ha blivit bättre.

Joakim Andersson



Det är härligt att vara mamma men extra spännande när dottern hoppar



Dubbelt världsrekord!!!

I herrarnas höga hopp kom båda semifinalerna att bli en upplevelse. Dmitry Sautin, Ryssland vann den ena semifinalen på fantastiska 462,65 p i de valfria hoppen. Hans resultat överflyglades dock i den andra semifinalen av Hailiang Xiao vilken vann sin semifinal på ännu bättre poäng, 487,90.

- Det är mycket möjligt att Hailiang Xiao ganska snart raderar ut det världsbästa, som Greg Louganis innehar, menade svenske nestorn Toivo Öhman och fick raskt medhåll av förbundskapten Jan-Erik Nilson samt hoppkommitténs ordförande Mathz Lindberg.

De visste inte hur rätt de hade. I finalen fick vi se den bästa simhoppning som någonsin presterats i en svensk simhoppbassäng. Dmitry Sautin, Ryssland och Hailiang Xiao fightades in i sista hoppet om vem som skulle vinna. En enda liten miss och den andre hade tagit över ledningen. Sautin inledde poängslaktandet med att få hela tre tior i det fjärde hoppet. Hailiang svarade omgående i nästa omgång med att klippa in en tia. I den sjunde omgången tog åter Sautin hem en tia, varpå Hailiang Xiao svarade omgående i hoppet efter med ytterligare två tior.

Det stod inför den sista omgången helt klart att Greg Louganis rekord på 710 p skulle ryka all världens väg. Både Sautin och Xiao motsvarade allas förväntningar i det avslutande hoppet och nådde 716,70 resp 735,45 p. Därmed är ett av simhoppvärldens mest spektakulära inofficiella världsrekord borta för alltid och Swedish Cup har för alltid skrivit in sig i de internationella resultatbarometrarna som en kanontävling av allra yppersta världsklass.

Revansch av Jocke

Det var en rejält revanschsugen Joakim Andersson, som på måndagsmorgonen klev upp på enmeterssvikten för att hoppa final mot tre kineser. Vid söndagens finaler i svikthopp 3 meter råkade Jocke nudda vid svikten i ett av sina hopp. Tappade mycket poäng och drabbades sedan av el-allergi vid ett annat av sina hopp. Eller om det nu var elen som drabbades av Jocke-allergi . Strömmen gick i hela hallen och det visade sig senare att det var timern till badets el-anläggning som stod på fel klockslag. När Joakim Andersson på måndagsmorgonen infann sig till försökstävlingarna i svikthopp 1 meter såg han lite sammanbiten ut, verkade trött och lite slö. Skulle nog helst ha velat sova ett par timmar till. Gick till semifinal och final utan besvär och i finalen var det en mycket koncentrerad Jocke Andersson som hoppade. Efter två omgångar gick Jocke upp på andraplatsen och i den tredje till topp. Tappade lite av det försprånget i den fjärde, men gick till pausvila som ledande hoppare.

I den femte omgången klippte Jocke till med ett fantastiskt hopp. Ryckte ifrån Chen med ytterligare sju poäng. I upphoppet tryckte Jocke svikten så djupt ned att spetsen doppades i bassängen. I de avslutande hoppen hade Chen och Jocke olika hopp men med samma svårighetsgrad. Jocke fortsatte att hoppa glimrande och visade att han är en av världens absolut bästa simhoppare i den här grenen - svikthopp 1 meter. I det avslutande hoppet klippte Jocke till sina antagonister med ett kanonhopp och saken var klar. Den andra raka segern i tävlingsgrenen av två möjliga var Jockes . Det var betydligt bättre än den fjärdeplats han nådde vid söndagens tävlingar.



Anna Lindberg överst till vänster. Dmitry Sautin, Ryssland, under, stänker inte mycket i nedslaget. Hailiang Xiao i huvudhopp bakåt i pik överst till höger. På bilden under visar han sin härliga sträckning.







Damernas höga hopp en rysare!

Damernas höga hopp blev en riktig rysare, men utan svenskt deltagande. Maria Lund gjorde en godkänd insats, gick till semifinal, men hade där inget att sätta emot världsartisterna Xia Xiao, Kina samt Tatiana Biryukova, Ryssland. Xiao var trea vid de senaste kinesiska mästerskapen, vilket innebär att hon är bland de tio bästa i världen. Tatiana Biryukova har också hon en tredjeplats från ryska mästerskapen att luta sig emot. I den andra semifinalen inträffade den första riktigt stora överraskningen i dessa tävlingar. 14-åriga Xian Wang gick inte till final. En ordentlig miss i ett av sina hopp och hon var direkt ute ur tävlingen. Trots missen blev hon endast slagen av Krystyna Dankova, Tjeckien med knappa fyra poäng.

Fantastisk ryska

Irina Lahsko, 21-årig ryska och mamma till en liten dotter sedan sex månader tillbaka visade att hon är tillbaka i världstoppen på allvar. Lashko, som blev tvåa i OS i Barcelona senast har varit borta i ett år sammanlagt. Kommit tillbaka mycket snabbt och satte nästan personligt rekord i tisdagens final i damernas svikthopp tre meter. En damfinal i vilken hon mötte segrarinnan vid de Asiatiska spelen, kinesiskan Yong Deng samt dennas landsmaninna, världsmästarinnan 1994 på en meter svikthopp Lixia Chen. Kristin Grösvik, fjolårets norska europasexa tog den sista finalplatsen.

Lahsko öppnade suveränt, tog ledningen direkt och ledde efter två omgångar med nästan 15 poäng före Deng och Chen. Efter de fem obligatoriska hoppen var ordningen densamma. Lahsko hade då 240,00 p, vilken är fantastisk. De övriga medaljaspiranterna hade mer än 220 p. I den åttonde omgången klippte Lahsko till med ett suveränt hopp och ökade på ledningen med dryga tio poäng. Hade därefter inga som helst besvär med att hålla ledningen och vinna på 569,05 p före Dengs 540,95 p.

Kristina Andersson från Växjö gjorde en mycket godkänd insats i damernas 3 m svikthopp. Nytt personligt rekord, men detta hjälpte föga, när hon i semifinalen ställdes mot världsmästarinnan på 1 m från i fjol, kinesiskan Lixia Chen. Anna Lindberg och Maria Lund lyckades inte heller betvinga sina kombattanter i den semifinal de deltog i. De tvingades möta slutsegrarinnan Irina Lahsko samt tvåan Yong Den från Kina. Maria Lund satt även hon personligt rekord.

Damernas 1-meterssvikt till Kina

Lixia Chen, den 20-åriga kinesiskan, som endast ser ut att vara 12-13 år gammal har redan ett VM på just ettan i bagaget och hade inga som helst besvär med att hoppa hem guldet i Swedish Cup. Tog ledningen direkt i det första hoppet och var egentligen bara hotad av Irina Lahsko. Trean i tävlingen Yong Deng, Kina har som bästa resultat en medalj från Asiatiska spelen.

Inte heller här hade de svenska flickorna något att egentligen sätta emot. Maria Lund inledde bäst, men föll tillbaka och fick se sig slagen av söndagens överraskning Kristina Andersson från Växjö. Kristina har bara hoppat simhopp i två år och fyra månader och blev bästa svenska med en femteplats, endast 0,65 p efter Kristin Grösvik från Norge. Strongt gjort och det välförtjänta resultatet av hård träning.

Thomas Jeppsson

Lindängsbadet 1995

LIMHAMNS SIMSÄLLSKAP
arrangerar träningsläger på
LINDÄNGSBADET
för 13:e året i följd.



Mat och logi kan vi arrangera enligt Era önskemål.

Träning: Tillgång till 50x25m bassäng. Träning 2ggr/dag, även på 25m hållet om det skulle behövas. Garnterat 3 banor.

Logi: Sovsäcksförläggning på fritidsgård i närheten av centrum, vandrarhem, hotell i olika prisklasser.

Mat: I matväg kan vi erbjuda allt från självhushållning till lyxrestaurang.

Övrigt: Möjlighet att hyra video.

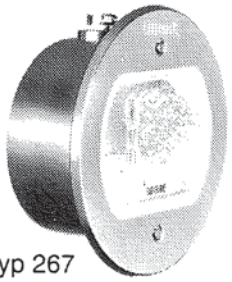
Ring och boka!
tel 040-12 23 86
fax 040-23 65 75

Trivsel & Säkerhet

Undervattensbelysning för alla bad och fontäner



Serie 2000



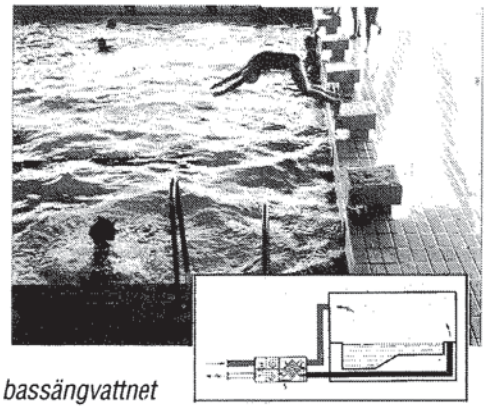
Typ 267

Malux ELEKTRO AB

Box 221
891 25 Örnsköldsvik
Tel 0660-55900
Fax 0660-85085

VÄRMEÅTERVINNING OCH AVFUKTNING

i simhallar, terapibad, rekreations-anläggningar, poolrum



Med värmepump i kombination med de utdragbara modulvärmeväxlarna är Dantherms XVV en bra beprövad lösning för värmeåtervinning och avfuktning i alla typer av badanläggningar.
8 olika aggregatstorlekar och upp till 16 värmeväxlarmoduler, ger exakt storlek för varje behov och bästa energiutnyttjandet.
Med den elektroniska styrningen blir energibesparingen maximal.

- **Vattenkyld kondensor** – *Energibesparande överskottsvärme till bassängvattnet*
- **Värmeväxlare med glidskenor** – *Enkla att rengöra. Verkningsgraden bibehålls hög hela tiden*
- **Elektronisk styrning i moduler** – *Noggrann reglering. Lätt och snabb service*
- **Med inbyggd värmepump** – *Hög verkningsgrad och komfortkyla på sommaren*
- **Modulerande blandningsspjäll** – *Noggrannare luftreglering*
- **Gedigen och stabil konstruktion** – *Kvalitet som tål transporter och tuffa tag*

☐ **Jag vill veta mer om värmeåtervinning och avfuktning i badanläggningar**
☐ **Ring mej**

Företag .....
Namn .....
Adress .....
Postadress .....
Telefon ..... Fax .....

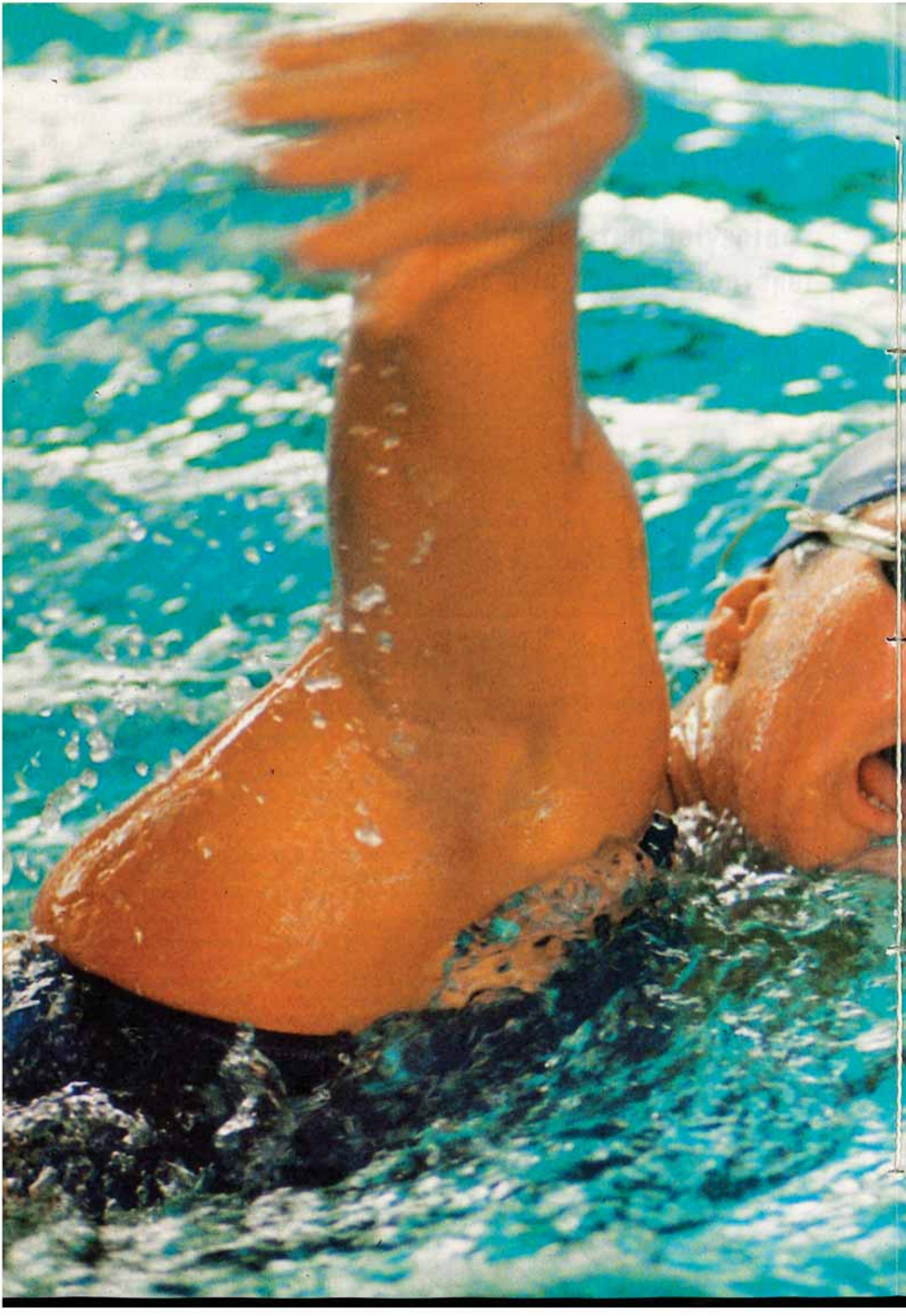
Dantherm** producerar med dokumenterad kvalitet enligt den europeiska kvalitetsstandarden **ISO 9002

Dantherm®
Värmer och avfuktar luft
BOX 10163 · 434 22 KUNGSBACKA. Vx 0300-166 20 · FAX 0300-162 16

Simsports miniposter

Louise Karlsson, simlandslaget och Skäret SS i Uddevalla. Född 26 april 1974. Europamästare på 100 m medley fyra gånger i rad vid Sprint-EM1991, 1992, 1993 och 1994. Världsrekord på 100 m medley, 1.01.03, 50 m bröst, 31.19. Svenska rekord på 50 m, 100 m, 200 m bröst, 50 m fjäril, 100 m och 200 m medley. (25 m), 50 m 100 m bröst, 50 m fjäril, 200 m medley, (50 m)

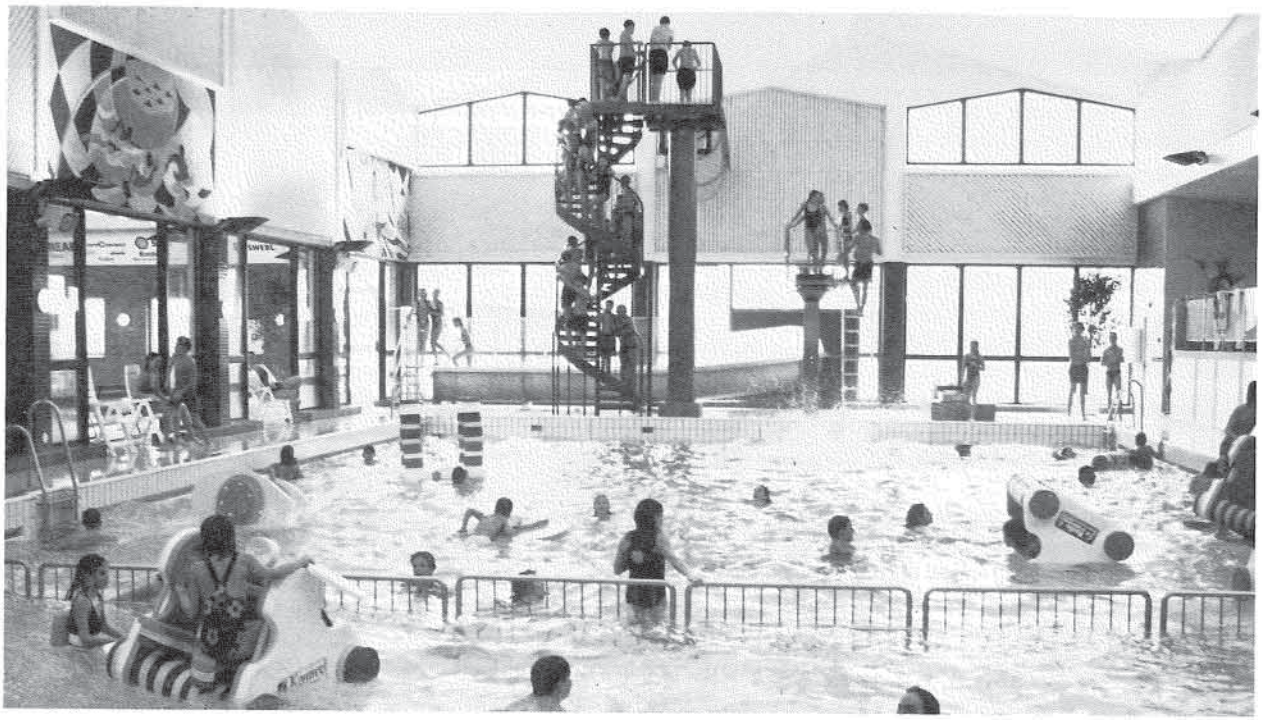
Foto: Thommy Nyhlén, Bildbyrån




Sim
sport

KSLS

Kristianstads Sim- och Livräddningssällskap



Den gamla delen i nya badet har blivit en omtyckt lekplats

Ett fåtal av Simförbundets tävlingsföreningar har tillägget SLS, Sim- och Livräddningssällskap, till klubbnamnet. Där finns några som Alingsås SLS, Eksjö SLS och ett par till. Visserligen står det i Simförbundets stadgar och tävlingsbestämmelser att även livräddning skall finnas på programmet och därifrån har tillägget kommit. Nu har Kristianstads SLS tagit steget fullt ut och öppnat klubben även för livräddare. I mitten av februari bildades en livräddningssektion med ett par lag som skall tävla i livräddning. Dessutom invigdes samtidigt det nya badet. Nu är det full fart på alla håll i Kristianstad.

Av Lars-Åke Lindqvist



Tivolibadet bakom järnvägsstationen och bredvid Tivoliparken i Kristianstad har fått en tilltalande exteriör

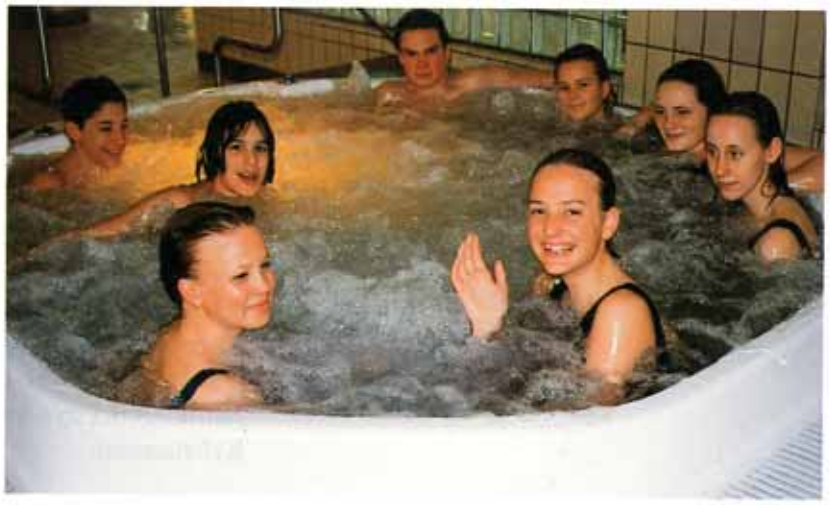
KSLS, som klubben kallas i dagligt tal, har länge varit en mycket framgångsrik simklubb. Men under början av 1990-talet började det gå sämre. Simmarna försvann till andra klubbar och framgångarna uteblev.
Det var då klubben beslöt sig för att satsa på nytt, börja om från början för att vara bland de bästa igen i slutet av 1990-talet. Som i de flesta olika klubbar fanns olika viljor och det var gott om kritik i början av nysatsningen. Det var de egna ungdomarna, som lärt sig simma i KSLS som de skulle bygga runt.
Samtidigt arbetade några med att förstärka ekonomin och det har gått bra. Nu finns en ordentlig plattform att utgå från. Eliten, som kostar mer, får själva betala en del av sin aaktiviteter. Det nya badet har också betytt en del.

Tränaren Nils-Olof Hjertstrand har ett femtontal simmare som under förra året representerade KSLS med bra resultat. Mest framgångsrik och bland de äldsta är 20-åriga Petra Mauritzon som tog silver och brons på 200 m, 400 m och 800 m fritt. Dessutom simmade hon världscupen i Italien och Malmö.
Angela Fox, 18 år, tog brons på 100 m och 200 m bröst vid JSM och Sandra Andersson, 13 år, tog brons på 100 m rygg vid ungdoms-SM.
Bland herrarna och pojkarna var Magnus Ohlsson, 21 år och Magnus Berglund, 18 år, i final på SM respektive JSM och ungdoms-SM.
Främst av alla är Valter Magnusson, 16 år, som tog fem guld vid ungdoms-SM på långbana 1994. Han blev också nordisk juniormästare på 100 m fritt i slutet av förra året. Daniel Wendel, 16 år, tog silver på 50 m fritt och brons på 100 m fritt vid ungdoms-SM och finns med i den satsning som Svenska Simförbundet gör inför juniorernas EM.

Det är med en stor portion stolthet som KSLS ordförande visar det nya badet. Nu har klubben äntligen fått en godkänd tävlingsbassäng och skall arrangera ungdoms-SM äldre 2-3 december i år. Efter att ha haft svårt med rekrytering under bygget växte sig sedan köerna långa när badet öppnade i mitten av februari.
Ett 50-tal grupper på olika nivåer är igång och 200 fler barn har börjat jämfört med hur många som fanns med när gamla badet stängde.
KSLS arbetar också aktivt med företagshälsovård där motionsverksamheten tar stor plats. Utan simlinjen ser KSLS till att barnen i de olika grupperna följer en stege så att det blir snurr på simmärkesförsäljningen.

KSLS ser tryggt på framtiden. I bassängen råder febril aktivitet, de egna lokalerna i nya badet fungerar väl. Simmarna utvecklas åt rätt håll och nya står på tur att få simma fort. Ledare, föräldrar och andra intresserade hjälper till med servicen och i klubbdirektör Jan-Åke Wendel verkar det finns en aldrig sinande ström av nya idéer. Även om sponsorerna inte står i kö så har KSLS lyckats väl med den delen.

Nu finns för säkerhets skull, också livräddare med i klubben.



Bubbelbad och varmvattenbassäng ger de flesta en möjlighet att njuta i badet.



Ordföranden i KSLS, Dennis Olsson ser framtiden an med tillförsikt. Klubben har också tillgång till styrketräning några meter från bassängen





Den nya vattenrutschen lockar. Men så går också mesta delen utomhus med utsikt över ån.

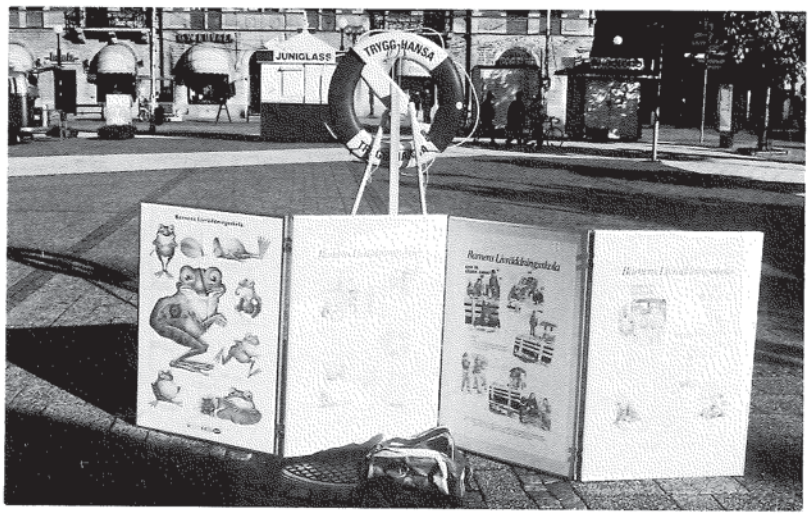


Den nya simhall :n är inbjudande med åtta banor. Nu kan KSLS arrangera mästerskap.

När det drar ihop sig till årsmöten visar det sig vilken fantastisk verksamhet som förekommit runt om i landet under tolv månader. Västernorrlands länsförbund av SLS får med sin verksamhetsberättelse för 1994, (något redigerad), representera ett vanligt år med SLS.

Ett riktigt Baddarår

När vi i Västernorrland fick SM i livräddning och SLS årsmöte 1993, trodde vi alla att vi inte skulle orka med att fullfölja SLS uppgifter i samma utsträckning under det följande året. Men glädjande nog visade det sig att det blev ett lyft framåt och vi blivit en sammansvetsad grupp, som skapat rutiner och som gjort arbetet om inte lätt så lättare. Många nya kontakter skapades och dessa har vi haft nytta av. Inte minst inom massmedia. Vi fick ju också under 1994 nya intressanta arbetsuppgifter som stimulerar till nya tag.
Utan det stöd vi fått av SLS centralt hade detta inte varit möjligt.



BARNENS LIVRÄDDNINGSSKOLA

är väl det som engagerat oss mest under året. Det är ju en verksamhet som måste byggas upp under ett antal år.
Första året blev det inte mycket kontakt med skolorna, men i år har det gått bättre. Vi sökte och fick ett anslag till ett projekt, där vi tillskrivit alla lärare som fått BLS-häftena, samt till rektorsområden och Hem och skolaföreningar i länet.
Finessen med att skriva till läraren är att häftena sänds en annan väg. Med skrivelsen följde en enkät som läraren skulle skicka in till länsförbundet. Det visade sig att vissa skolor och klasser ej fått några häften.
Detta är tråkigt eftersom ja anser att häftena är barnens. Även om läraren ej kan eller vill, skall varje barn ha sitt häfte för att t ex tillsammans med föräldrarna läsa dessa.
Svaren i enkäten var mycket positiva. Lovord som informativa, lättlästa, viktig information, konkreta tips, stod på de flesta svaren. Alla klasser sade sig fått den hjälp de behöver via simhallarna som på ett glädjande sätt välvilligt ställt upp.

I Västernorrland har vi delat ut en pärm innehållande allt BLS-material och vi kommer nu att sträva efter att underhålla pärmen med den information som sänds ut om BLS.

INFORMERA I RADIO

är ett bra sätt. Ett av de största problem vi har är att nå ut med vår information. Vid de kontakter jag haft med skolan, säger många lärare att många har upptäckt skolan som en inkörsport för att komma ut med information. Alla tycker givetvis att deras projekt är viktigast.
Det beror då på lärarens eget intresse vilket material som används.
I länet har vi under året haft den stora turen att vid flera tillfällen få delta i radion vid intervjuer och sommarpratarprogram.
Sveriges Radio Västernorrland finns i Härnösand och det hela började med ett lunchprogram där vi pratade om isvett och svaga isar under en halv timma. Därefter hörde Radio Kramfors av sig i samma ämne.
I länet minskade isolyckorna förra året. Förhoppningsvis beror det på att det varit många lyssnare.
Under sommaren, på bästa turisttid vid Höga Kusten, satt jag en timma helt ensam och pratade i radion. Fick välja vilket ämne jag ville och det blev givetvis SLS för hela slanten, uppdelat på verksamheterna Simkunnighet - Livräddning - Säkerhet.
SLS historik, Barnens Livräddningsskola och tävlingen Baddargrodan, livräddning, säkerhet till sjöss och vid vatten var en stor del av programmet.
Även under hösten har det varit lätt att få ut information genom de olika radiostationerna. De söker kanske inte upp dig men om man kommer dit med information, som ligger rätt i tiden, så tas den upp.
Ett problem i en glesbygd är svårigheterna att hålla kontakt med kommundelarna. Vissa kommuner känner ansvar för vår verksamhet, medan andra prioriterar andra saker.
När varje kommun får en räddningschef, som har till uppgift att svara för kommu-

nens säkerhet i alla avseenden, kommer det nog att gå lättare. Nu finns det alltför många att kommunicera med och ärenden kan ramla mellan stolarna.

EN TREVLIG DEL

av vår verksamhet är att få dela ut räddningsmedaljer. Några har delats ut under 1994:
Kerstin Rowa, Peter Moberg, Jimmi Olsson, Bengt Granberg och Jens Andersson fick alla sina medaljer vid sjösäkerhetens dag i Örnsköldsvik. Jens var bara sju år.
En medalj till Peter Andersson delades ut i direktsändning i Kramfors radio, där Peter själv mycket illustrativt kunde redogöra för bragden, när han själv hamnade i vattnet.
En återkommande aktivitet är sjösäkerhetens dag som vi försöker bedriva varje år i samverkan med KA 5, kustbevakningen, F 15 i Söderhamn, Räddningstjänsten och polisen. En vacker sommardag med sol och tusentals besökare fick under en timma se en demonstration som blev mycket realistisk.
Räddning vid kaj, demonstration av olika lfythjälpmedels egenskaper, båtbrand och andra sätt att rädda nödställda. Allt på ett dramatiskt sätt där inte minst Örnsköldsviks räddningskår bidrot till dramatiken med hjälp av polis och ambulans som med påslagna sirener körde in i hamnområdet.
Under 1995 blir det en stor demonstration i Härnösand med KA 5 och en mindre i Sollefteå.

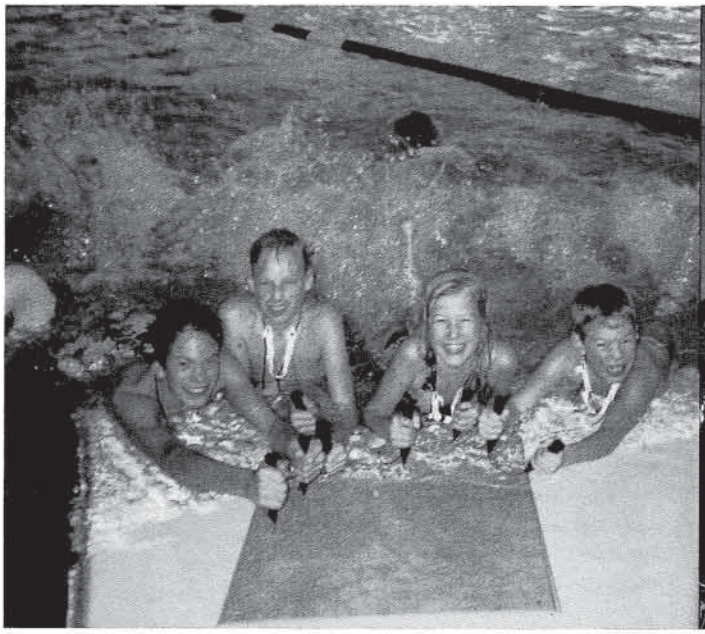
MYCKET AV VERKSAMHETEN

under 1995 blir att utveckla de erfarenheter som dragits i samband med Barnens Livräddningsskola och att bygga vidare på de kontakter som skapats.
BaddarGrodan är en sådan kontakt. Vi ökade länets teckningar med 600 procent, från en till sex. Nästa år kommer detta att sprida sig som ringar på vattnet.
Till årets utdelning av BaddarGrodan, som vanns av Murbergsskolans klass 2 A, kom tidningar med länsspridning och Sveriges Radio. Radion refererade vid flera tillfällen under dagen.
Som vanligt är det svårt att välja ut en segrare bland alla de mycket bra teckningar som sänts in. Alla har varit engagerade och verkligen satt sig in i den situation som avsetts. Länsförbundet beslöt därför tillsammans med Trygg Hansa i länet att utse en andrapristagare som får ett eget pris. Till andrapristagare utsågs Söråkersskolans klass 1-3 A, som faktiskt var förra årets vinnare i Västernorrland.
I höstas genomförde Trygg Hansa en heldag i Sundsvall med demonstration av risker vid brand och om hur lätt det är att det börjar brinna. Trygg Hansa tog från centralt håll kontakt med länsförbundet och erbjöd oss att deltaga med någon aktivitet.
För att få en demonstration, som passade i programmet, genomfördes en Hjärt-Lungräddning i samband med att en person fått en elchock. Hundratals personer besökte området och alla visade stort intresse för SLS verksamhet.
Vi hade en BLS-utställning och eftersom issäsongen närmade sig delade vi ut Bli vän med isen och pratade BLS och KUL med föräldrar och barn.

NU SER VI FRAMÅT

mot ett bra 1995 med hopp om att kunna utveckla BLS och framför allt Klubben för Unga Livräddare, KUL.
I en glesbygd, där det kanske bara finns ett fåtal medlemmar med stora resavstånd, går det bara inte att ha aktiviteter.
Jag tror att får vi bara igång tillräckligt många skolor, som bedriver en aktiv undervisning i Barnens Livräddningsskola, så kommer KUL att rekrytera sig själv den vägen. Det är i alla fall genom BLS vi kan få ut information om KUL.
Genom BLS kan vi bedriva de flesta av SLS aktiviteter. Eftersom barnen är vår framtid kommer barnen tämligen säkert också att vara SLS framtid och våra blivande medlemmar.
Jag tror det är viktigt att vi tidigt kommer ut till skolorna, redan på våren, med informaiton till de lärare som gör scheman, för att planera in BLS i skolans undervisning.
Kan detta inte göras med direktiv från centralt håll inom skolvärlden genom att BLS rekommenderas att ingå i skolornas läroplaner? Detta skulle underlätta för länsförbunden då vi försöker få tid vid lärarnas studiedagar.

Lars Osterman
länskonsulent Y-län



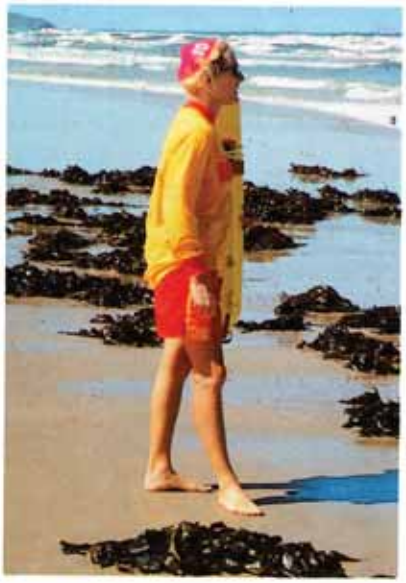


Livräddningsutbildning i Australien - En resumé

Kursen, Leadership development camp, var anordnad av Surf Life Saving Australia och var förlagd till en mysig lägergård vid Lake Ainsworth, tio timmars bussresa norr om Sydney och med Stilla Havet runt knuten. Där fanns en sjö, där vi kunde öva fria från höga vågor, tennisplaner, fotbollsplan och en 25 meters utomhuspool för simträning.



Genomgång på stranden. I vit T-shirt Shane Daw



Bevakning

Under kursen gavs förutom kursens huvudtema också möljlighet att utföra proven för Advanced Surf Life Saving Award.
De fysiska proven för detta bestod av att dels klara att simma 800 meter och dels springa 1 600 meter under vissa kravtider. Dessutom skulle ett antal räddningar med räddningsbräda och torped genomföras.
Deltagarna kom från alla delar av Australien, några från Tasmanien, tre från Nya Zeeland och en från Sverige.
Varje dag inleddes 06.00 med fysisk träning. Efter frukost tog någon föreläsare vid. Som lärare och föreläsare hade vi Australiens främsta på området.
Några namn var Scott Derwin, Chief Executive Officer Surf Life Saving Australia (SLSA), Darren Peters, General Manager Education and Coaching, Kirk Hannaford National Development Officer SLS New Zealand, Kerry Turner, sportsadministrator New South Wales Department of Sport, Barry Kerr, idrottspsykolog knuten till Australiens landslag, (vars främsta idol var Lars-Erik Uneståhl) och Shane Daw, National Development Officer SLSA och tillika lägerchef för att nämna några.
Gemensamt för nästan alla lärare var att de hade en gedigen livräddarerfarenhet med sig. Trots sina höga positioner kändes det som om vi ändå var i samma gäng.

ÄMNENA SOM AVHANDLADES

skulle man kunna dela upp på tre ben; Coaching, livräddning och administration.
Frågor som diskuterades var idrottspsykologi, hur man förbättrar resultat samt tränarens roll och filosofi.
På livräddningsdelen förevisades jetboat och ytbärgning med helikopter.
Vi tränade en del livräddning i vattnet och fick lära oss hur man planerar bevakningen av en strand. Den administrativa delen bestod av tips om hur man skaffar sponsorer, vilka roller medlemmarna har i en klubbstyrelse, hur man handskas med massmedia etc.
Vi fick också råd och tips om hur man håller föredrag.
Undervisningen genomfördes dels som föreläsningar men också i form av grupparbeten som redovisades för de övriga deltagarna.



Roddträning i "vågfritt" vatten med surfboat, Kerry Turner, världsmästare 1984, silver 1991 i vattenpolo, nu sportsadmninistrator i New South Wales, föreläser. Morgonträning i poolen.

ETT UPPSKATTAT OCH

intressant inslag var de presentationer som vissa av de femtiotalet deltagande fick göra om "sin" hemmastrand. Man märkte att det trots den höga grad av institutionalisering som i alla fall jämfört med Sverige präglar det australiska livräddarväsendet, fanns det många lösningar på de problem som kan uppkomma.
I stora drag gjorde man på samma sätt, men detaljerna varierade. En lärdom av detta är att ingen strand är den andra lik. Alla har de sina olika faror som lurar. En del har farliga strömmar och vågor, andra farliga maneter, giftiga eller bara hungriga fiskar eller klippor. Nämnas kan att de flesta stränder inte var i närheten av den badfrekvens på kanske 30 000 - 40 000 badande som under bra dagar bevakas av livräddarna i Tylösand.

AUSTRALISKA BEVAKNINGSRUTINER

Grundprincipen när man bevakar är att sätta upp ett bevakningsområde. Detta väljs beroende var på stranden badförhållandena är gynnsamma, d v s där det inte är strömt och avgränsas med en röd och gul flagga i var ända.
Inom detta område, som kanske är 50-100 meter brett, är det tillåtet att bada och huvuddelen av bevakningen är koncentrerad till detta. Om en badgäst väljer att bada vid sidan av bevakningsområdet är det lite mer på egen risk.
I anslutning till bevakningsområdet avgränsas en liten ruta av stranden där man placerar förbandslåda, syrgasutrustning, parasoll och annan materiel.
Vid stranden läggs räddningsbrädor och i strandbrynet, ett av deras viktigaste hjälpmedel, the IRB, (Inflatable Rubber Boat, d v s en farkost av samma typ som man i Tylösand benämner "Lillgummit"). Bevakningen leds av en patrol captain som till sin hjälp har en utbildad IRB-förare, en livräddare som är ansvarig för första hjälpen och ett antal "vanliga" livräddare.

EN STOR PRINCIPIELL SKILLNAD

Om en olycka håller på att ske uppmärksammas patrullkaptenen, om han inte har sett den själv.
Därefter skickar han ut den hjälp han finner nödvändig. Det kan röra sig om två livräddare i gummibåten, eller kanske en livräddare på en räddningsbräda.
Det kan också röra sig om att kontakta en angränsande strands livräddare eller andra resurser i form av jetbåtar eller helikopter.
Under tiden står övriga kvar på stranden och bevakar. Först efter att de som är först ute till den nödställde begär assistans, skickar bevakningschefen ut fler.
Detta görs därför att man vill undvika att man missar ytterligare olyckor som kanske sker samtidigt som alla är upptagna med den första händelsen.
Detta skiljer sig lite från den filosofi som tillämpas i Tylösand där man i stort sett skickar alla resurser man har på en gång. Detta för att i ett senare skede av räddningsoperationen slippa upptäcka att man behöver sända ut fler livräddare till olycksplatsen och därmed förlora dyrbar tid.

EN ANNAN SKILLNAD

som var påtaglig är att tonvikten läggs på verksamheten i vattnet. Gummibåtarna och räddningsbrädorna framfördes snabbt och effektivt genom vågorna.
De flesta var också mycket goda simmare.
Däremot görs väldigt lite sjukvårdsövningar på land jämfört med här hemma. Vad jag har förstått ligger nog svensk livräddning ganska långt framme på detta område.
Att försöka sammanfatta en sådan här intensiv kursvecka på bara några rader är svårt. Att komma till ett land med 300 bevakade stränder, få gå en av alla dessa kurser och lära känna nya kamrater från andra sidan jorden var KUL.

Max Rolfstam



Andningskontroll efter bogsering. Utryckning med IRB

Tävlingar i livräddning - vad är det?

I Livräddningssällskapet möter vi ofta den frågan. Både från simmare och allmänhet. Många gånger är tonen raljerande och överlägsen. Man kan ju tävla i allt, från jojo till klättervägger. Kan det verkligen vara något med livräddning och dessutom tävla i vem som räddar bäst?



Bakgrund

En livräddare har som uppgift att rädda liv, att både kunna förebygga och ingripa vid olyckor i vatten. Både inomhus och utomhus.
Detta kräver både kunskap och skicklighet och tävlingarna skall just mäta detta.
En viktig del i alla tävlingar är även det intresse som kan skapas kring dem.
Varje tävling som skapar ett brett intresse ger också ökad kunskap och vilja att lära mera. De tävlande blir eftersträvansvärda föredömen som skapar förtroende hos en bred allmänhet. Kan dom kan väl jag.

Livräddningstävlingar Inget för simmare

Många säger att gamla simmare kan tävla i livräddning. Ja, om de blir livräddare. Simskickligheten är bara en del om än viktig.
Under Resuce-94 härdes en australisk ledare säga:
"This is no bloody swimming competition it's a competiton for lifeguards. You can swim in any pool, but this is a question of getting in, fight the sea, get that drowning swimmer out of it and bring him back safely to care".
Det är just det som är det viktiga, att upptäcka, ingripa, ensam eller i lag, med eller utan utrustning, i det väder och vatten som just nu är där och att ta hand om den förolyckade - att rädda liv.
Finns inte vilja och kunskap, tekniken och utrustningen, då hjälper simskickligheten ensam inte långt.

Tre slags livräddningstävlingar

Inträdesbiljetten till tävlingar för livräddare är en grundmurad kunskap och säkerhet i ABC-sjukvård.
En livräddare måste kunna visa att han behärskar bl a
- HLR, även mun mot mun andning i vatten och på små barn.
- Chock, hantera diabetestillstånd, epilepsi.
- Blödning, stoppa en pulsåderblödning.
- Behandling av överhettade och nedkylda.
- Nack- och ryggskador med stabilisering i och lyft ur vatten,

samt övriga moment som ingår i ABC-sjukvården.
Sjukvårdskedjan skall kunna fullföljas till dess patienten är förd till den kvalificerade sjukvården. Detta utgör en förutsätt-

ning för deltagande i olika vattenmoment.
När det gäller den nordiska lagkappen inleds denna alltid med praktiska sjukvårdsmoment för samtliga lagmedlemmar. Dessa måste vara godkända för att överhuvud taget få delta i den avslutande vattenlivräddningen.

Nordisk lagkapp

är en tävling i tremannalag med redskapen livböj, kastlina och en docka. Tävlingen premierar redskapshantering och bogsering av docka framför simskicklighet. Bristande teknik med redskapen kan kanppast kompenseras enbart med snabb simning.

Internationella tävlingar i bassäng

Här finns ett antal tävlingar individuellt och i lag, 200 m hindersim, bogsering med och utan fenor, livräddningsmedley bestående av en längd frisim, en längd undervattensdykning med fenor, en längd bogsering av docka med fenor och en längd utan fenor, lagkapp med livräddningstorped med flera grenar. Även i dessa grenar eftersträvas att prioritera redskapstekniken även om simskicklighet här ger större utdelning. En mycket diskuterad gren har varit kast med livräddningsboll, en gren som utvecklats för tävlingsbruk från de redskap som främst finns i centraleuropa. Även om redskapet som sådant är främmande för oss har svenska livräddare tagit till sig och utvecklat kasttekniken så att de nått stora framgångar, t o m rekord godkänt av FIS, (Ett av de internationella livräddningsförbunden). Bland andra har Cari Johansson, Jönköping, vunnit ett flertal segra vid europamästerskap.

Internationella surftävlingar

Dessa tävlingar har utvecklats för och av livräddare på stränderna i Australien, Nya Zeeland, USA och även Storbritannien.
De utgår från de krav som ställs på livräddare som skall kunna verka på och från sandstränder och klippor, i tidvatten och strömmar i öppet hav med vågor och bränningar.
Det är tävlingar som genomförs på den strand och i det väder som finns där och med den utrustning som används i dessa förhållanden, t ex fenor, surfboards, surfkajaker, livräddningstorpeder.
Här finns löpgrenar i lös sand, både korta och långa sträckor, konditions- och lagtävlingar med löpning, bogsering, simning, kajak och surfboardspaddling. I tävlingsprogrammet ingår en ironmantävling med start i sanden på stranden, löpning och därefter surfboard ut för att runda bojar 300-500 meter ut från land, därefter byte till surfkajak och avslutas med simning i samma bana.
Tävlingarna är mycket publika och drar stora åskådarmassor i de länder varifrån de kommer. Dessa tävlingar är för livräddare. De som inte kan hantera vågor med bränningar och har vana vid att simma ute i öppet hav med höga vågor, möter oanade svårigheter. Att bara



hålla rätt riktning och se bojar och bedöma strömmar kräver den färdighet som aldrig kan läras i en bassäng.
Kraven på livräddare på stränder är höga och detta är tävlingar som både prövar deras förmåga och utvecklar tekniken.
Det säger sig självt att en surflivräddare alltid kan tävla i en bassäng men det är inte alla bassängtävlande som kan ställa upp på stranden och i havet. Hur skickliga simmare de än är.
Livräddningssällskapet deltog i Rescue-94 i Newquay, Cornwall. Vi var där för att lära och placerade oss på åttonde plats bland 16 nationer från hela världen.
Att delta och träna för denna typ av tävlingar utvecklar vår förmåga i livräddning och kan ge ett ökat intresse, både från livräddare och allmänhet.
Livräddningssällskapet står här inför utmaningen att våga satsa på dessa livräddningstävlingar eller att stanna i utvecklingen i de stilla bassängerna. Våra tävlande i Rescue-94 visade att de kan anta utmaningen. Att våga eller inte våga är frågan för SLS tävlingsansvariga.

Carl-Johan Rundberg

SURF LIFESAVING

Efter en kort visit i Sverige i oktober 1994, blev jag förvånade över att telefonen började ringa. Folk som ville ha hjälp med att få jobb och utbildning som livräddare utomlands. Efter att själv ha läst SLS-tidningen och tänkt ringa om information för utlandsjobb fick jag snabbt reda på att de var jag som var informationskällan. Så jag känner att det är dags för mig att skriva några rader.



Där jag först startade min livräddarbana, SLS steg I och II, tycker jag att alla skall börja. Det gav mig en bra grund innan jag tog steget i världen.
Mitt intresse för internationell livräddning gjorde att jag 1987 åkte för första gången på semester till Australien. Tack vare Anders och Tommy Karls, som varit i Australien tidigare som kanotister, fick jag adressen till Alexander Headland Surf Life Saving Club (SLSC).
Jag tog mig dit som rädd 18-åring och frågade om jag fick gå en livräddarkurs. Där tog jag Australian bronzemedallion, som är grunden för att få tävla och bevaka för en australisk livräddarklubb. Bronsmedaljen innebär att man är kvalificerad som frivillig "lifesaver" och bevakar stränderna under helgerna. De enda livräddare som är heltidsanställda av kommunern är så kallade "lifeguards".

HÖSTEN 1990

var det dags för ett nytt australienbesök. Jag återvände till Alexander Headland SLSC där jag stannade i tre månader. Under den tiden gick jag nästan en ny kurs varje helg.
Det tog lite tid, men lagom till jul var jag färdigutbildad professionell "lifeguard".
Det började med att jag fick förnya min bronsmedalj. Sedan följde first aid, radio operator, advanced resuscitation, inshore rescue boat driver. Dessa kurser krävdes för att jag skulle kunna avsluta med advanced lifeguard certificate.
Jag sökte ett jobb som professionell livräddare på en ödslig strand i norra Queensland. Efter mycket hjälp från Queenslands headoffice och Alexander Headland SLSC fick jag arbetstillstånd för att jobba fyra veckor över skollovet.

JOBBET GAV MIG

mycket erfarenhet och nytta. Tyvärr fick jag avbryta jobbet efter tre veckor på grund av blodförgiftning. Sammanlagt blev det tre veckors professionellt arbete.
Dessutom arbetade jag varje helg som frivillig bevakare.
På väg hem stannade jag för en snabbvisit vid de nyzeeländska stränderna där jag fick en del utbyte. Jag lärde mig snart att de fungerar på liknande sätt som i Australien.
1991 sökte jag jobb som professionell livräddare i Perranporth i England efter ett tips av en kurskompis i Australien. 1992, andra gången gillt, fick jag anställning av Parish Council.
På kommunens stränder jobbar man från mitten av maj till slutet av september. Jag trivdes bra på Perranporth beach och kom tillbaka följande två säsonger och jobbade då som "headlifeguard", (bevakningschef).



VINTERN 1992

åkte jag till Sydafrika för att se hur deras livräddning fungerar. Jag gjorde deras grundkurs i livräddning, vilken var mycket intressant och givande. Sedan tog jag mig runt i Sydafrika och träffade flera livräddare som tog hand om mig och visade hur livräddning fungerar i deras land.
Januari 1994 åkte jag tillbaka till Australien för att gå en ledarkurs för erfarna livräddare. Jag passade då på att uppdatera alla mina gamla kurser och såg till att jag fortfarande var godkänd.
Att utbilda sig som livräddare utomlands tar tid, kräver goda kontakter och ganska mycket tur. Kurserna ligger utspridda över en lång period. Det bästa är att direkt ta kontakt med en livräddarklubb och få information av dem om kurser. Klubbarnas namn och telefonnummer går alltid att få genom deras huvudorganisation.

DET FINNS

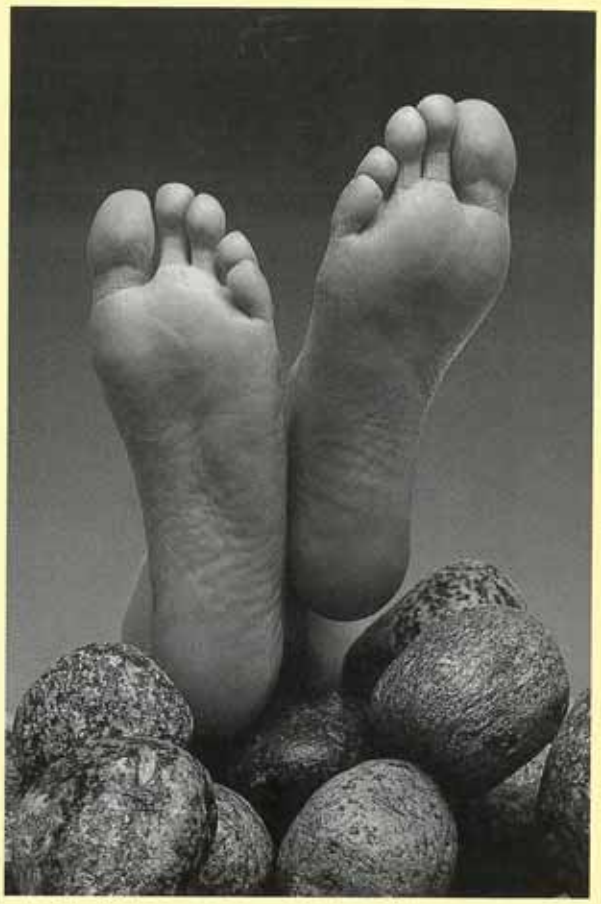
vissa saker att tänka på när man försöker få jobb som professionell livräddare utomlands:
- Språkproblem: Se till att behärska språket innan du åker.
- Risk för stämning: I flera länder har man inte fullt lagligt skydd om man begår misstag.
- Arbetstillstånd: Mycket lättare att få jobb i europeiska länder sedan Sverige sagt ja till EU. Mycket svårt däremot att få arbeta i Australien, Sydafrika och USA.
- Väder: Extremt varmt att arbeta i Sydafrika och Australien. Australien har högsta frekvensen av hudcancer per person i hela världen.
- Havet: Utomlands är havet mer förrädiskt än i Sverige. Strömmarna är starkare och vågorna större.

UNDER ALLA

dessa år har jag lärt mig mycket och skaffat många kontakter ute i världen. Jag har för det mesta pratat gott om livräddningen i Sverige och speciellt Tylösand - havslivräddningens framsida. Ni är alltid välkomna att ringa. Det går att nå mig genom SLS kansli. Ta chansen att åka ut i världen. Det finns mycket att lära.

Göran Gustavsson

NU RECEPTFRITT



Fotsvamp?



Kliar det mellan tårna? Är det rött och irriterat? Då kan du ha fotsvamp. Lamisil kräm 15 g är ett receptfritt läkemedel mot fotsvamp.

En veckas behandling är vanligtvis tillräcklig vid svamp mellan tårna. Lamisil kräm finns att köpa på ditt apotek.

SANDOZ
Box 1150, 183 11 Täby.

Lamisil® kräm
(terbinafin)
En veckas behandling vid svamp mellan tårna.

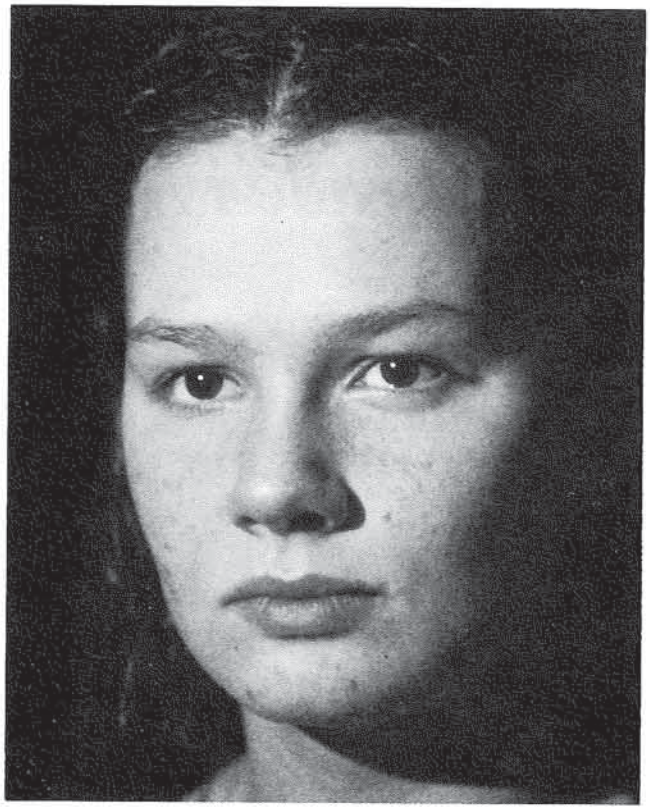
När Sofia mötte Franzi



Under världscupen i Malmö fick jag chansen att intervjua den unga tyska världsmästarinnan Franziska van Almsick. Via en tysk ledare fick jag klartecken att jag kunde göra intervjun efter sista finalpasset. Detta råkade infalla efter det att hon fått stryk av Malin Nilsson på 400 m fritt.

Fakta: Franziska van Almsick
Född: 5 april 1978 i Berlin
Adress: c/o Masters Media Sport,
Bodelschwingstrasse 17,
D-22337 Hamburg, Tyskland.
Klubb: SC Berlin
Tränare: Dieter Lindemann
Längd: 179 cm, Vikt: 64 kg





Jag var väldigt glad för Malins skull, men när jag tillsammans med fotografen närmade mig Franziska och såg hur hon stod hos en tysk tränare och försökte hålla tårarna tillbaka, kände jag mig faktiskt lite illa till mods.
Men jag hade också bråttom, så jag gick fram till henne.
Märkte hur hon först tänkte "Åh nej, inte detta nu också". Men hon fann sig snabbt.

Torkade tårarna och följde med mig bort. Det lustiga i sammahanget var att också de flesta journalisterna och fotograferna inte vågade närma sig Franziska när hon stod vid sin tränare. När jag hade kommit ungefär halvvägs in i intervjun så hade vi plötsligt ett koppel av pressfolk omkring oss.

PÅ FRÅGAN OM
hur det kom sig att hon började simma, så berättade hon att det var på grund av eller tack vare sin bror. Hon hade även provat olika idrotter, men fann snabbt att vatten var hennes rätta element.

Hon lärde sig simma när hon var i 5-6 årsåldern. Professionellt har hon nu hållit på i fem år eftersom hon fyller 17 år i år.
När jag frågade om hon någonsin kunnat drömma om att bli nummer ett i världen, sa hon att hon först inte ens haft tanken, men visst hade drömmen funnits där.
Varför hon blivit så bra som hon blivit visste hon inte, förutom att det låg mycket hårt arbete, lite talang och vilja bakom framgångarna.
Så det var nog en kombination av detta som gjort att hon lyckats så bra.

NÄR JAG STÄLLDE
frågan om hur stor betydelse pengarna hade, hon tjänade cirka 15 miljoner kronor under 1994, svarade hon ganska snabbt och jag kunde märka en viss irritation över denna fråga. Det var antagligen inte första gången hon fått den.

"Det betyder överhuvudtaget ingenting". Hon poängterade i stället alla vänner och den gemenskap hon fått tack vare simningen och sa att allt detta inte kunde köpas för pengar och att det går över allt annat.

Har hon då förändrats mycket av sina framgångar?

"Ja, det är antagligen ofrånkomligt", svarade hon på detta. "Fast jag hoppas att jag inte har ändrats till det sämre. Egentligen är jag en ganska tillbakadragen person".
Jag ställde frågan om hon älskar simning. Svaret kom snabbt, med ett stort leende på läpparna.
"Javisst! Alltid!"
På en skala från 1 till 10 gav hon simningen en 9:a.

NÄR JAG UNDRADE
hur länge till hon trodde hon skulle hålla på med simningen så visste hon inte riktigt. Men med all säkerhet så skall hon i alla fall fortsätta fram till och med OS 1996.

För att vara så ung och framgångsrik imponerar hon genom sitt sätt att svara på frågor. Hennes envishet lyser igenom och jag förstår att hon inte tycker om att förlora. Men samtidigt är hon ingen dålig förlorare.

Hon är både artig och ödmjuk i sitt sätt att svara. Det är bara att önska henne lycka till.
Men, ni svenska simmartjejer.
Hon är inte oslagbar, eller hur Malin?

Sofia Kraft



En pool fylld med polo

Av Lars Fjärrstad

SKK segrade i Allsvenskan

Svenska mästarna SKK toppade den allsvenska serietabellen efter 14 spelade omgångar. Svåraste konkurrenten, Polisen, blev tvåa sedan laget i en "död" match besegrade mästarna med 13-7.



Seriens stora överraskning var nyuppflyttade Ronneby som i sitt första försök lyckades avancera till elitserien. Nedflyttade till allsvenskt kval blev Järfälla och Linköping, som inför spelåret förlorade alldeles för många meriterade spelare.

Inför slutspelet har Polokommittén infört en nyhet i och med att trean möter sexan och fyran möter femman i kvartsfinal. Elitserieettan möter segraren i kvartsfinal två, (fyran-femman), i semifinalen, medan tvåan tar sig an segrare i den första kvartsfinalen. Alla finaler spelas i bäst av tre.

SM-finalen spelas den 19-21 maj

Sverige möter hårt motstånd i 4-nationers

I 4-nationers i Stockholm den 5-7 maj siktar Sverige på revansch på Vitryssland. Efter svensk seger i EM-kvalet med 9-7, var vitryssarna varnade i B-EM och tog sin revansch med 6-4 i en jämn match som avgjordes i slutminuten.

Eftersom Sverige spelar ett par klasser bättre inför hemmapubliken i Eriksdalsbadet, bör utsikterna till seger och turneringsvinst vara goda. Övriga lag är Danmark, som inlett en stark föryngringsprocess och Tjeckien. I det svenska laget har Per-Ola Andersson tvingats lämna målburen på grund av krånglande knän. Peo har påbörjat en ny karriär som "elak" forward i Ran. Landslagstränaren Lars Fjärrstad hoppas kunna visa upp några "coming men" i form av Oskar Thiel, Otto Pukk och John Persson.

HELLAS VANN PK-CUP

I vår yngsta serie, PK-Cup, segrade i år Hellas före Neptun och Västerås. Stockholmslagen hamnade båda på sex poäng men Hellas vann på bättre målskillnad i inbördes möte, 12-14, 13-7. Överlägsen skyttekung blev Tony Möllergren, Neptun, med 29 fullträffar på fyra matcher.

"UPPTRAMP 2000" SJÖSATT

Polokommitténs rekryteringsgrupp "UPPTRAMP 2000" har under vintern inlett sitt arbete. Under ledning av Kent Karlsson, Västerås, har gruppen gjort en intervjuundersökning och Bert Svensson, Ronneby, arbetar med ett informationsmaterial som skall övertyga föreningarna att satsa på ungdomar i åldern 10-12 år. I planerna ingår uppsökande verksamhet, polouppvisningar, fadderverksamhet, nybörjarturneringar, poloskolor m m.

Behöver du hjälp på din ort så kontakta Kent Karlsson, 021-13 97 82.

Lars och Thomas Fjärrstads 50-årsfond

I samband med sin 50-årsdag instiftade LArs och Thomas Fjärrstad en fond till svensk polos utveckling.
Tanken är att tilldela unga och lovande spelare stipendier för att utbilda sig i den svåra polosporten.

De första stipendiaterna valde Lars och Thomas från sitt eget mästarlag, SKK. Målvakten Mats Gustavsson och utespelarna Remus Bagaian och Oliver Djordjevic, tilldelas vardera 3 000 kronor att använda för att ytterligare förbättra sitt polospel.

Vattenpolo är kultur

När Ulf Rennéus ville illustrera sin musikvideo i TV 1:s klassiska serie "Bach & Co", valde han vattenpolo i allmänhet och SKKs elitserielag i synnerhet.

Till "Preludium" av Edvard Grieg, utförde spelarna rörelser och spelmoment som Ulf Rennéus studerat på SKKs ordinarie polonträningar och därefter ha som bakgrund till Griegs klassiska stråkkvartett, (1877-78).

Vi är glada för att ha bidragit till populariseringen av klassisk musik!

Tunga domaruppdrag för våra internationella domare!

Europeiska Simförbundets, (LENs), polokommitté, EWPC, tilldelar sina internationella uppdrag på grundval av respektive lands internationella deltagande. Ju större deltagande, desto fler domaruppdrag.

Lars Skåål dömer vår egen turnering i Stockholm den 5-7 maj, medan Folke Hammarström och Thomas Fjärrstad får packa resväskorna och åka till Italien. Särskilt Thomas Fjärrstad har fått den mest meriterande turneringen efter EM i Wien. I "Coppa d'Italie" den 3-6 augusti, deltar samtliga topplag från VM utom USA. En bra insats i Italien kan öppna vägen mot OS i Atlanta för Thomas.

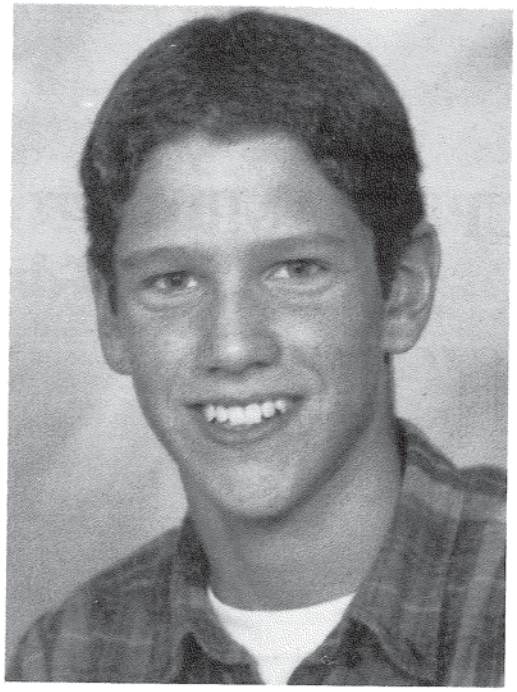


Posten, som numera gör det mesta som inte var tänkt från början som att boka tågbiljetter, fixa bostadsrätter och sälja pennor och tejp fungerar dock fortfarande även i rollen som brevutdelare. Som sådan har vår brevbärare försett oss med allt fler kandidater till utmärkelsen "Månadens överraskning". Vi beklagar att vi tyvärr än så länge bara utser en i varje nummer. Därför har redaktionen denna gång, efter en stunds enskild överläggning, utsett

Marcus Andersson

till

Månadens överraskning!



Marcus Andersson är född 1981 och tävlar för Katrineholms Simsällskap. Han har under de senaste åren tränat mycket flitigt och det är sällan han missat något av de sex pass i veckan som är hans träningsdos.

Detta har också resulterat i en mycket fin resultatutveckling. Frisim är det simsätt som Marcus för tillfället behärskar allra bäst men han är också en mycket duktig rygg- respektive fjärilsimmare.

Genombrottet kom på Sum-Sim i Sandviken 1993 där han mycket överraskande vann 100 m fjäril och på 100 m fritt följde han upp med en bronsmedalj. Ett år senare i Södertälje var det dags igen och den här gången gick det ännu bättre eller vad sägs om följande svit:
100 m fritt - 56.43, 1:a
400 m fritt - 4.20.63 1:a Sum-Sim rekord!
100 m fjäril - 1.04.65, 2:a
200 m medley - 2.24.68, 3:a
100 m rygg - 1.07.49, 5:a

Dessutom bidrog han mycket starkt till att Katrineholms lag kom tvåa endast slagna av Neptuns lag på 4x100 m fritt.

Marcus framgångar blir än mer unika med tanke på att han tillhör en lite mindre förening där konkurrensen på träningen kanske inte är lika stor som hos en större. Men det har aldrig vållat några problem utan han har snarare med sina framgångar sporrat sina träningskamrater till bättre resultat.

Marcus har också förmågan att tända till när det gäller och har alltid haft en hög målsättning. Dessutom har han på vägen haft mycket hjälp av sin tränare Tomas Carreman. Marcus är helt enkelt en supertalang som med sin träningsvilja kan gå mycket långt.

Grattis Marcus till utmärkelsen Månadens överraskning. Som ett bevis på utmärkelsen får Marcus en sportväska med tre par badbyxor från Solar, badhandduk, paddlar och en specialdesignad overall, ritad av Therese Lundin, samt en hel del annat smått och gott. Allt skänkt av Fs Föreningsservice i Helsingborg, en av initiativtagarna till Månadens överraskning.

När året är slut kommer ur serien Månadens överraskning att utses en "Årets överraskning", som utöver sedvanlig uppvaktning också belönas med ett stipendium från Fs Föreningsservice.

Du kan också skicka in förslag till "Månadens överraskning". Vem tycker du har överraskat mest? Kanske inte precis under en speciell kalendermånad utan helt enkelt överraskat med något under den senaste tiden.

Skicka oss ett foto och berätta varför hon eller han skall bli "Månadens överraskning" till:

Simsport, Vingalandsgatan 8, 417 63 Göteborg.

SOLAR SWIM SPORT

DIANA sport

... och allt annat för klubben, tränaren, simmaren.

FS FÖRENINGSSERVICE

SÖDERGATAN 13,
252 25 HELSINGBORG
tel. 042-34 76 22, fax 042-34 77 80

DAGBOK

(Svenska Simförbundet)

April

Simning
8 Skärholmscupen, 25 m, Stockholm
8 Lilla Hammarslaget, 25 m, Nordmaling
8-9 Mora Cup, S, J, U, 25 m, Mora
8-9 Jobson Cup, S, J, U, (Långa dist), 25 m, Varberg
8-9 Öppna Västsvenska Mästerskapen, 25 m, Simreg Väst (VSF)
8-9 Höglandsdoppet, S, J, U, 25 m, Nässjö
8-9 Kalottkampen, 25 m, Kalix
8-9 Arosdoppet, S, J, U, 25 m, Västerås
9 Flick 10-manna, 25 m, Stockholm
9 Grumscupen, S, 25 m, Grums
17 Äggedoppet, U, 25 m, Sjöbo
17 Vellinge Frisim, S, J, U, 25 m, Vellinge
21-23 CIJ Lux Meet, J, U, 50 m Luxemburg, LUX
22-23 Svenska Simspelen samt Grand Prix 4, Borlänge
22-23 Järfälla Nat Tävl, 25 m, Jakosberg
22-23 Vår Simiaden, distrikts, 25 m
22-23 Smé-Simmet, S, J, U, 25 m, Eskilstuna (TSK)
22-23 Finess Cup, S, J, U, 50 m, Klippan
24 Simcentra Matchen, 25 m, Nyköping
28-30 Träningshelg. SSF arrangerar läger för Sen/Jun/Ungd, lag, flera platser
29 20-Manna, 25 m, Göteborg (GSF)
29 Sparbanksdoppet, 25 m, Tidaholm
29-1 Poseidon Team Cup, 25 m, Lund

Simhopp
14-16 Vau Diving Cup, Vantaa FIN
14-16 Europacupen, Strasbourg FRA
27-30 Dive Canada, Quebec CAN
29-1 Meeting du Muguet, Lyon FRA

Konstsim
7-9 JSM Öppet, J, Växjö
12-14 HC Andersen Cup, S, Odense DEN
15-17 Loano Sincro, J, Loano ITA
23 Sum-Kval 3, reg 7+8, U, Karlshamn
23 Sum-Kval 3, reg 2+5, U, Fagersta
28 Sum-Kval 4, reg 6, U, Göteborg

Vattenpolo
14-16 6-Nationers, Odense DEN
22-23 Kval till Allsvenskan
28-30 Kval till Allsvenskan
28-30 Kvartsfinal, herrar
28-30 Semifinal, damer

Maj

Simning
5-7 Rosenlundsbadet Sprint, S, J, U, 50 m, Jönköping
6 Jämtglass Cup, U, 25 m, Östersund
6-7 Vår Simiaden, (alt 13-14/5), Regions
6-7 Fyrishov Cup, U, Uppsala
6-7 Kringelsim, S, J, U, 25 m, Södertälje
6-7 Wadköpingsdoppet, S, 50 m, Örebro
6-7 Mitt-I-Prick, J, U, Eksjö
6-7 Sikleken, S, J, U, 25 m, Holmsund
7 Harnäs 100, S, J, U, 25 m, Gävle
7 Västkustloppet, 25 m, (alt 14/5), Uddevalla (Skäret)
12-14 Akropolis Meet, S, 50 m, Aten, GRE
13 Knallesimmet, 25 m, Borås (Elfsborg)
14 Mälarcupen, delt 2, 25 m
19-21 Malmö Meet/Eiser Cup, S, J, U, 50 m, Burlöv (Sydsim/MKK)
20-21 Wella Cup, Täby
20-21 Examensimmet, S, J, U, 25 m, Hallsberg
25 Majplurret, U, (Nybörj), 25 m, Avesta
25 Dejecupen, J, U, 25 m, Deje
25-28 Ullbergstrofén, 25 m, Göteborg (G-Sim)
26-28 Träningshelg, SSF arrangerar läger för Sen/Jun/Ungd, lag, flera platser

Simhopp
4-7 Internat Hopptävlingar, Ft Lauderdale, USA
6-7 Regionsfinaler
11-14 Trofeo de Clavados, MEX
13-14 Diving Fish Cup, Hirtshals DEN
25-28 Anker Cup, Hamar NOR
26-28 Sum-Hopp, Uppsala

Konstsim
5-6 Internat Ungdomstävl, J, Düsseldorf GER
7 Sum-Kval 3, reg 3+4, U, Stockholm (Neptun)
19-21 SM Öppet, S, Ludvika

Vattenpolo
5-7 4-Nationers, Stockholm
12-14 Semifinal, herrar
13 SM-final 1, damer
19-21 SM-final 2+3, damer
19-21 SM-final, herrar
25-28 JSM, PSM A, PSM B

SOLAR
SWIM SPORT

Bäst i klassen - Missade OS

Till det här speciella numret fick jag i uppdrag att berätta om något som även har med livräddning att göra. Exempelvis hur DLRG, Deutsche Lebens- und Rettungsgesellschaft, fungerar, hur det är med simskolor och märken här i Hamburg och liknande. Det skall jag göra. Vid ett annat tillfälle. Men lite livräddning blir det. Med drygt ett år kvar till närmaste OS och mer än fyra till det i Sydney år 2000 vill jag tillsammans med en livräddare dela med mig av vad vi en gång lärde oss. Så följ med.

Föreställ dig att du vaknar långsamt av att ett solstråk, som hittat fram mellan gardinerna, retsamt leker med dig. Du försöker gömma dig under täcket men där är det den tidiga morgontimman till trots ett par grader Fahrenheit för varmt. Färskbryggt "almond"-kaffe kittlar i näsan och lockar upp dig i riktning mot köket, som du med god morgon i ögonen, naket stapplande hittar utan problem. Koffeinet väcker kroppen men du spritter ändå riktigt till när två delfiner lekfullt hoppar ute i den blå bukten som du ser genom köksfönstret. I stället för morgonduschen tar du ett par längder i den svalkande poolen.



Tillsammans med Jeff på Malibu beach.

Jag har återigen tagit ett kliv över tröskeln, hoppat över skaklarna och befinner mig, som du kära läsare säkerligen för länge sedan förstått, inte längre i Europa utan i Malibu, Kalifornien, hos min gode vän Jeff White och hans familj.
De bor i ett härligt artdeco-inrett hus på Pacific Coast High Way med utsikt över Stilla Havet. Pepperdine University, där OS i vattenpolo gick 1984, ligger bara några kilometer bort. Däremellan finns alla filmstjärnornas hus. Inte så konstigt att Ann och jag försöker besöka våra vänner minst en gång varje år.

JEFF BÖRJADE TRÄNA

simning som fyraåring, ivrigt påhejad av sina föräldrar. Påhejningarna ökade i takt med framgångarna.
När han var 7-8 år var Jeff amerikansk rekordhållare i bröstsim i sin åldersklass. Han personifierade "The american dream" och det naturliga slutmålet var givetvis Olympiska Spelen.
Han debuterade på Olympic Trials redan 1968 som 14-årigt underbarn. 1972 var han också med för att lära men 1976 skulle det ske.
Samtidigt simmade jag själv OS-kval i Landskrona.
Jeff simmade sin huvudsträcka 200 m bröst och var länge med i OS-truppen men fick ge sig på de sista meterna i den då hårda amerikanska konkurrensen. Jeff förlorade sin OS-plats med 8 hundradelar. En besvikelse som tog honom hårt.
Själv vann jag de svenska uttagningarna på 100 m bröst men blev inte uttagen jag heller!
I och med detta fördes våra öden samman.

JEFF SLUTADE SIMMA

och började i stället arbeta tillsammans med sin far inom oljeindustrin.
Själv fortsatte jag träna, förbannad men målmedveten, med OS 1980 i sikte. Tre år senare, 1979, åkte jag över till Tuscon, Arizona, för att ge min OS-satsning en sista putsning under den legendariske guldsmidaren Dick Jochums ledning i öknens sol och värme.
Men vad jag inte var medveten om var att Jeff efter tre års uppehåll bestämt sig för att ta ett års ledigt från jobbet, resa till Tuscon, för att också han där ge OS en sista chans.
Dä,r på bana sex i McCale Pool, lär vi två känna varandra. Där byggs vår vänskap upp under tårar, svett och skratt med ett gemensamt mål i sikte, OS i Moskva. Den här gången skall vi inte missa målet. It's now or never.
De som kan sin olympiska historia vet att USAs president Jimmy Carter, en bit in på 1980 bestämmer att de amerikanska idrottskvinnorna och männen skall bojkotta de olympiska spelen i Moskva. Ett hårt beslut för amerikansk idrott som naturligtvis drabbade de enskilda idrottarna som i åratal kämpat för att få slåss om de olympiska medaljerna. En av dem var Jeff White.

SVERIGE TVEKAR LÄNGE

fram och tillbaka om de skall följa USAs exempel men vågar stå emot trycket och jag blir äntligen olympier.
I och med att USA inte finns på plats i Moskva så blir också Sveriges lag på 4x100 m medley guldfavoriter. Med Pär Arvidsson, Pelle Holmertz och Bengt Baron i laget kan tusenkonstnären från Tynnered i Göteborg få med sig en olympisk medalj hem till familjen Christiansen.
Ödets gudinna tog dock ännu en gång ett steg fram. Laget, med några andra simmare, diskvalificerades i försöken och jag får föja med Jeff in i klubben för "krossade olympiska drömmar".
Med de här raderna vill jag inte att ni skall få intrycket att jag är besviken över min satsning mot OS. Nej, tvärtom! Både Jeff och jag har fått så enormt mycket ut av vår simning att vi inte ångrar en enda minut av träning och tävling. Utan simningen skulle vi idag inte känna varandra och jag skulle inte befinna mig här i Malibu.
Jeff jobbar idag som Life Guard, som i TV-serien Baywatch, ett fritt jobb han trivs med i en miljö som inte är att leka med.
Vita stränder, blått hav, surfing och fräscha människor. Vad jag själv kan tacka simningen för är ogripbart och stort.

DET ÄR NU CIRKA

450 dagar kvar till de Olympiska Spelen i Atlanta. En kort tid som kan vara fylld av tårar, motgångar, svett och kämpande men även av glädje, vänskap, lycka och tillfredsställelse.
Allt detta är naturliga ingredienser i ett liv och gör det intressant. Vad än slutresultatet blir så är det värt det. Om du bär med dig vetskapen att du gjort allt du kunnat för att nå ditt mål.
Få är förunnade att nå dessa mål men alla har en chans att försöka nå dem.
Ta chansen nu. Du har inget att förlora. Fråga en som vet. En som skickar varma hälsningar från Malibu Beach, California, USA.

Glen



Tillsammans med mitt lag, Hamburg, inför de tyska lagmästerskapen.

NOTISER

* Holländska juniorlandslaget var nyligen i Hamburg för tester och träning. Tränaren Titus berättade att de i stället för att satsa på t ex 8-nationers, där de ändå är bland de sämsta, skickar sina bästa juniorer till Hamburg ett par gånger om året. Bättre investerade pengar tror både de och simmarna.

* Ann (Linder) Christiansen, skall delta vid friidrotts-VM i Göteborg i augusti. Ann, svensk rekordhållare på 1500 m fritt från 1982, skall dock inte springa 3000 meter linder, f'låt hinder och ej heller vara kranskulla vid marathon. Hon skall i stället översätta för och hjälpa till med ledningen av Nippon Television som kommer över med 80 personer.

* Danska tränarskolan med svensken Dag Stormark i ledningen besökte i mars Hamburg för att lära sig träning och tester. Med i sin 14 man och kvinnor starka grupp fanns även danske mästaren i bröstsim, som fick agera försökskanin.

* Det finns en intressant tävling i Uster, (Zürich), Schweiz den 27-28 januari med över 10 000 schweizerfranc i prispengar. Det är cirka 60-70 000 kronor beroende på den svenska kronans flytförmåga. Det låter väl trevligt i dessa tider då kronan tävlar med zloty, pesetas och lire. I år var bland andra Sievinen, Keller och Zikarsky med och slogs om schweizerfrancen.
Fax till arrangören, Mr Walter, är 00941 182025 29.

SOLAR SWIM SPORT Wherever you are!

GRAND PRIX 1994/95

Den 22-23 april simmas den sista deltävlingen för säsongens Grand Prix i Borlänge och Svenska Simspelen. Då skall prispengarna delas ut. Dessa är för respektive kategori: 5 000 kronor för ettan, 4 000 kronor för tvåan och 3 000 kronor för trean.
Efter de tre deltävlingarna, Helsingborg, Växjö och Malmö är ställningen i kategorierna följande mellan de tio främsta:

Herrar
Frisim sprint
1. Fredrik Letzler, Spårvägen Sim, 57 poäng
2. Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 27
3. Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 20.5
4. Anders Forsberg, SK Lödde, 19.5
5. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 19
6. Lars-Ove Jansson, Upsala S, 18
7. Dan Lindström, Växjö SS, 17
8. Christer Wallin, Mölndals ASS, 13
9. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 12
10 Pär Lindström, Upsala S, 10

Frisim distans
1. Mikael E Rosén, Sundsvalls SS, 35
2. Jonas Lundström, Södertälje SS, 31
3. Anders Holmertz, Spårvägen Sim, 20
3. Marcus Ahlström, SK Neptun, 20
5. Fredrik Engdahl, Malmö KK, 18
6. Mattias Olshed, SK Sydsim, 13
6. Christoffer Eliasson S 02, 13
8. Tony Lennartsson, Ängelholms SS, 6
9. Mathias Liljeblad, Linköpings ASS, 4
10 Niklas Larsson, Linköpings ASS, 3

Ryggsim
1. Daniel Lönnberg, Växjö SS, 53
2. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 39
3. Daniel Carlsson, Väsby SS, 34
4. Zsolt Hegmegi, Jönköpings SS, 30
5. Tobias Marklund, Sundsvalls SS, 28
6. Martin Svensson, Jönköpings SS, 13
7. Andreas Dencker, Jönköpings SS, 12
8. Joel Lindfors, Södertörns SS, 10
8. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 10
10 Mattias Ohlin, Trelleborgs SS, 4
10 Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS, 4

Bröstsim
1. Willy Ahlström, SK Neptun, 57
2. Patric Robertsson, Södertälje SS, 47
3. Peter Karlsson, Västerås SS, 36
4. Stefan Scherling, Spårvägen Sim, 20
5. Jens Johansson, Sundsvalls SS, 19
6. Peter Aronsson, Spårvägen Sim, 10
7. Arvid Bruhn, Spårvägen Sim, 7
7. Joakim Holmqvist, Jönköpings SS, 7
7. Pierre Johansson, Kristineberg SK, 7
10 Jimmy Svahnberg, S 02, 6
10 Ilia Mikhailov, SK Neptun, 6

Fjärilsim
1. Jonas Åkesson, Södertälje SS, 33
1. Johan Setterberg, Mölndals ASS, 33
3. Jonas Lögdberg, Täby Sim, 28
4. Stefan Gullberg, SK Neptun, 24
5. Ola Söderholm, Norrköpings KK, 17
5. Dan Lindström, Växjö SS, 17
7. Johan Mattsson, SK Triton, 13
8. Kenneth Nyman, Upsala S, 12
8. Ola Fagerstrand, SK Sydsim, 12
10 Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS,

Medley
1. Ola Frejd, SK Neptun, 38
2. Fredrik Lundin, Ystads SS, 37
3. Jon Lundqvist, SK Poseidon, 35
4. K-J Lentonsson, SKK, 21
5. Peter Haraldsson, Södertälje SS, 15
5. Pär Gustavsson, Ängelholms SS, 15
5. Johan Mattsson, SK Triton, 15
8. Nicklas Åhlin, Sundsvalls SS, 13
9. Michael Jacobsson, Täby Sim, 7
9. Henrik Cleverdahl, Norrköpings KK, 7

Damer
Frisim sprint
1. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 52
2. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 32
3. Malin Nilsson, S 02, 30
4. Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 29
4. Linda Olofsson, Södertälje SS, 29
6. Helena Åberg, Helsingborgs S, 16
7. Helen Svensson, Malmö KK, 13
8. Petra Meuller, Norrköpings KK, 7
8. Louise Karlsson, Skäret SS, 7
10 Åsa Sandlund, Linköpings ASS, 6

Frisim distans
1. Malin Nilsson, S 02, 66
2. Åsa Sandlund, Linköpings ASS, 36
3. Helen Svensson, Malmö KK, 22
4. Elin Carlsson, Södertörns SS, 17
5. charlotte Seidevall, SK Neptun, 10
6. Camilla Helgesson, Malmö KK, 8
7. Anna Pettersson, Linköpings ASS, 6
8. Maria Öberg, Sjöbo SS, 4
9. Cecilia Ström, Linköpings ASS, 2
10 Emma Olsson, SK Sydsim, 1
10 Maria Eklöf, Växjö SS, 1
10 Annica Wallin-Gyökeres, Väsby SS, 1

Ryggsim
1. Therese Alshammar, SK Neptun, 55
2. Annelie Johansson, Västerås SS, 25
3. Sofia Svensson, Eslövs SS, 21
4. Camilla Johansson, Växjö SS, 17
4. Louise Karlsson, Skäret SS, 17
6. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 15
7. Nelly Jörgensen, Helsingborgs S, 13
8. Anna Nilsson, Södertälje SS, 12
9. Karin Lärka, Täby Sim, 11
10 Ulrika Jardfelt, Tureberg IF, 10

Bröstsim
1. Lena Eriksson, Spårvägen Sim, 48
2. Hanna Jaltner, Växjö SS, 44
2. Ema Igelström, Karlshamns SS, 44
4. Maria Östling, SS Mora, 22
5. Anna Jensen, Växjö SS, 17
6. Linda Björklund, Trelleborgs SS, 13
7. Michaela Rosenholm, Spårvägen Sim, 11
8. Nermina Jukic, Skövde SS, 3
8. Angela Fox, Kristianstads SLS, 3
10 Sandra Pettersson, SK Sydsim, 2
10 Annika Remaeus, Tureberg IF, 2
10 Kristina Bulin, Falu SS, 2

Fjärilsim
1. Pernilla Marcus, SK Neptun, 32
2. Maln Strömberg, Ystads SS, 30
3. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 28
4. Linda Olofsson, Södertälje SS, 25
5. Ulrika Wikström, Spårvägen Sim, 22
6. Ellenor Svensson, Norrköpings KK, 17
7. Mikaela Laurén, SK Neptun, 14
8. Linda Larsson, Linköpings ASS, 9
9. Louise Jöhncke, Spårvägen Sim, 7
10 Malin Svahnström, Väsby SS, 6
10 Anna Görtz, SK Poseidon, 6

Medley
1. Malin Svahnström, Väsby SS, 25
2. Marie Ulfves, Västerås SS, 23
3. Anna Nilsson, Södertälje SS, 20
4. Lisa Lönn, Södertälje SS, 12
5. Louise Karlsson, Skäret SS, 17
6. Sofia Svensson, Eslövs SS, 15
7. Malin Nilsson, S 02, 13
8. Cecilia Kentell, Malmö KK, 11
9. Mikaela Laurén, SK Neptun, 10
9. Magdalena Schultz, Södertälje SS, 10
9. Ulrika Jardfelt, Tureberg IF, 10
9. Johanna Sjöberg, Helsingborgs S, 10

Simmarnas World Cup Slutställning 1995

Damer
Frisim sprint
1. Franziska van Almsick, GER, 80
2. Rania Elwani, EGY, 57
3. Martina Moravcova, SVK, 51
6. Johanna Sjöberg, SWE, 27
12 Malin Nilsson, SWE, 12
13 Louise Jöhncke, SWE, 10

Frisim distans
1. Julia Jung, GER, 71
2. Sarah Hardcastle, GBR, 34
3. Malin Nilsson, SWE, 28
10 Elin Carlsson, SWE, 11

Ryggsim
1. Sandra Völker, GER, 80
2. Mette Jacobsen, DEN, 61
3. Antje Buschschulte, GER, 52

Bröstsim
1. Brigitte Becue, BEL, 77
2. Elin Austevoll, NOR, 44
3. Manuela Nackel, GER, 41
13 Hanna Jaltner, SWE, 16
17 Lena Eriksson, SWE, 12
22 Emma Igelström, SWE, 6

Fjärilsim
1. Michelle Smith, IRL, 68
2. Mette Jacobsen, DEN, 66
3. Angela Kenndy, 60
25 Linda Olofsson, SWE, 3

Medley
1. Britta Vestergaard, DEN, 75
2. Daniela Hunger, GER, 58
3. Marianne Limpert, CAN, 44
22 Louise Karlsson, SWE, 5

Herrar
Frisim sprint
1. Mark Foster, GBR, 55
2. Alexander Popov, RUS, 50
3. Danyon Loader, NZL, 46
14 Fredrik Letzler, SWE, 12
19 Zsolt Hegmegi, SWE, 8

Frisim distans
1. Steffen Zesner, GER, 66
2. Jörg Hoffman, GER, 63
3. Antti Kasvio, FIN, 54
12 Christoffer Eliasson, SWE, 5
12 Anders Holmertz, SWE, 5
24 Fredrik Engdahl, SWE, 2

Ryggsim
1. Jirka Letzin, GER, 58
2. Vladimir Selkov, RUS, 57
3. Emanuele Merisi, ITA, 54
10 Zsolt Hegmegi, SWE, 13
15 Daniel Lönnberg, SWE, 9
22 Andreas Dencker, SWE, 5
24 Pär Gustafsson, SWE, 4
24 Joel Lindfors, SWE, 4
24 Martin Svensson, SWE, 4

Bröstsim
1. Mark Warnecke, GER, 70
2. Phil Rogers, AUS, 49
3. Andrei Ivanov, RUS, 39
12 Willy Ahlström, SWE, 14
19 Patrik Robertsson, SWE, 10

Fjärilsim
1. Chris Carol Bremer, GER, 66
2. Vesa Hanski, FIN, 63
3. Mark Foster, GBR, 44
9. Johan Setterberg, SWE, 17
15 Dan Lindström, SWE, 10
19 Ola Fagerstrand, SWE, 9
21 Jonas Åkesson, SWE, 8

Medley
1. Christian Keller, GER, 80
2. Marcin Malinski, POL, 67
3. Luca Sacchi, ITA, 61
12 Fredrik Lundin, SWE, 9
16 Pär Gustafsson, SWE, 5
21 Nicklas Åhlin, SWE, 3

Simhopp Swedish Cup, FINA diving Grand Prix, 26-28 februari 1995, Jönköping, SWE

Damer
1 m
1. Lixia Chen, CHN, 244.95
2. Irina Lashko, RUS, 236.25
3. Yong Deng, CHN, 229.75
4. Kristin Grösvik, NOR, 203.10

3 m
1. Irina Lashko, RUS, 569.05
2. Yong Deng, CHN, 540.95
3. Lixia Chen, CHN, 496.25
4. Kristin Grösvik, NOR, 410.65

Höga hopp
1. Xia Xiao, CHN, 475.05
2. Svetlana Timoshinina, RUS, 471.30
3. Tatiana Biryukova, RUS, 416.60
4. Kristyna Dankova, CZE, 400.30

Herrar
1 m
1. Joakim Andersson, SWE, 345.85
2. Sheng Chen, CHN, 326.40
3. Xiaosong Wang, CHN, 286.40
4. Qin Feng, CHN, 275.25

3 m
1. Dmitry Sautin, RUS, 429.10
2. Joakim Andersson, SWE, 346.05
3. Tian Liang, CHN, 345.75
4. Xiao Hailang, CHN, 342.80

Höga hopp
1. Hailang Xiao, CHN, 735.45
2. Dmitry Sautin, RUS, 716.70
3. Liang Tian, CHN, 644.65
4. Vladimir Timoshinin, RUS, 576.05

World Cup 7, Gelsenkirchen, GER, 18-19 februari, 1995, 25 m

Herrar
100 m fritt
1. Alexander Popov, RUS, 47.21
2. Björn zikarsky, GER, 48.42
3. Christopher Fydler, AUS, 48.91

400 m fritt
1. Danyon Loader, NZL, 3.42.49
2. Jörg Hoffmann, GER, 3.44.70
3. Steffen Zesner, GER, 3.45.29

100 m rygg
1. Vladimir Selkov, RUS, 52.59
2. Jeff Rouse, USA, 53.66
3. Jirka Letzin, GER, 53.83

50 m bröst
1. Mark Warnecke, GER, 27.00 WR
2. Olexandr Dzjaburia, UKR, 27.39
3. Phil Rogers, AUS, 28.15

200 m bröst
1. Andrei Ivanov, RUS, 2.08.73
2. Phil Rogers, AUS, 2.09.87
3. Börge Mörk, NOR, 2.12.25

50 m fjäril
1. Mark Foster, 23.67
2. Pavlo Khnykin, UKR, 24.36
3. Oleg Rukhlevitch, BLR, 24.46

200 m fjäril
1. Chris-Carol Bremer, GER, 1.56.48
2. Denis Silantiev, UKR, 1.58.19
3. David Abrard, FRA, 1.59.36

100 m medley
1. Christian Keller, GER, 55.31
2. Robert Seibt, GER, 55.34
3. Jens Kruppa, GER, 56.21

400 m medley
1. Luca Sacchi, ITA, 4.10.21
2. Sergei Mariniuk, MLD, 4.11.64
3. Marcin Malinski, POL, 4.12.91

Damer
50 m fritt
1. Franziska van Almsick, GER, 25.03
2. Rania Elwani, EGY, 25.48
3. Angela Postma, NED, 25.72

200 m fritt
1. Franziska van Almsick, GER, 1.55.91
2. Martina Moravcova, SLK, 1.58.84
3. Malin Nilsson, SWE, 1.59.23

800 m fritt
1. Julia Jung, GER, 8.28.40
2. Kirsten Vlieghuis, NED, 8.30.74
3. Jana Henke, GER, 8.32.40
4. Malin Nilsson, SWE, 8.33.64

50 m rygg
1. Sandra Völker, GER, 27.83
2. Dagmara Komorowicz, POL, 28.26
3. Antje Buschschulte, GER, 28.87

200 m rygg
1. Krisztina Egerszegi, HUN, 2.06.98 ER
2. Antje Buschschulte, GER, 2.09.58
3. Dagmar Hase, GER, 2.09.69

100 m bröst
1. Svetlana Bondarenko, UKR, 1.09.04
2. Elin Austevoll, NOR, 1.09.32
3. Brooke Hanson, AUS, 1.09.44
4. Hanna Jaltner, SWE, 1.09.92

100 m fjäril
1. Angela Kennedy, AUS, 58.77 WR

Turistbyrå

Träna i Ronneby och segra i Sverige!

För att få ut maximalt av ett träningsläger krävs

- bra möjligheter till träning
- vila och återhämtning
- en rätt sammansatt kost
- trivsel och välbefinnande

Därför har vi komponerat detta -Äta-Sova-Paket

Vi erbjuder följande:

* Träna i Brunnsbadets bassäng *

* Bo i Karöns stugby med sjötomt! *

Detta förmånliga paket kostar endast **250:-/person** och dag.
(Träningshyra ingår ej).

Kontakta Ronneby Turistbyrå 0457/176 50 och säg att ni vill boka

Äta-Sova-Båt-Paketet för träningsläger

Vi ses i Ronneby- "Hjärtat i Sveriges Trädgård"!

VÄLKOMMEN

2. Mette Jacobsen, DEN, 59.73
3. Hitomi Kashima, JPN, 1.00.95

200 m medley
1. Britta Vestergaard, DEN, 2.11.30
2. Daniela Hunger, GER, 2.13.50
3. Angela Kennedy, AUS, 2.13.79

Herrar
50 m fritt
1. Mark Foster, GBR, 22.03
2. Silko Günzel, GER, 22.30
3. Björn Zikarsky, GER, 22.33

200 m fritt
1. Danyon Loader, NZL, 1.45.85
2. Roman Schegolev, RUS, 1.46.27
3. Aimo Heilmann, GER, 1.47.05

800 m fritt
1. Jörg Hoffmann, GER, 7.43.25
2. Steffen Zesner, GER, 7.43.40
3. Paul Palmer, GBR, 7.48.01

50 m rygg
1. Vladimir Selkov, RUS, 24.56 ER
2. Jeff Rouse, USA, 24.84
3. Jirka LEtzin, GER, 25.40

200 m rygg
1. Vladimir Selkov, RUS, 1.52.74
2. Jirka Letzin, GER, 1.55.48
3. Adam Ruckwood, GBR, 1.56.58

100 m bröst
1. Mark Warnecke, GER, 59.49
2. Olexandr Dzjaburia, UKR, 59.85
3. Karoly Güttler, HUN, 1.00.98
5. Willy Ahlström, SWE, 1.02.00

100 m fjäril
1. Pavlo Khnykin, UKR, 53.16
2. Chris-Carol Bremer, GER, 53.97
3. Luis Alberto Laera, ITA, 54.08

200 m medley
1. Christian Keller, GER, 1.57.90
2. Luca Sacchi, ITA, 1.58.72
3. Robert Seibt, GER, 1.59.44

Damer
100 m fjäril
1. Franziska van Almsick, GER, 53.64
2. Martina Moravcova, SLK, 55.53
3. Rania Elwani, EGY, 55.59

400 m fritt
1. Julia Jung, GER, 4.07.11
2. Eri Yamanohi, JPN, 4.07.64
3. Malin Nilsson, SWE, 4.08.42

100 m rygg
1. Sandra Völker, GER, 59.51 ER
2. Dagmara Komorowicz, POL, 1.00.53
3. Noriko Inada, JPN, 1.00.84

50 m bröst
1. Elin Austevoll, NOR, 32.03
2. Svitlana Bondarenko, UKR, 32.19
3. Manuela Näckel, GER, 32.20
6. Hanna Jaltner, SWE, 32.32

200 m bröst
1. Marie Hardiman, GBR, 2.26.81
2. Kyoko Iwasaki, JPN, 2.27.02
3. Brooke Hanson, AUS, 2.28.88

50 m fjäril
1. Angela Kennedy, AUS, 26.79
2. Inge de Bruin, NED, 27.47
3. Angela Postma, NED, 27.66

200 m fjäril
1. Mette Jacobsen, DEN, 2.10.05
2. Hitomi Kashima, JPN, 2.11.06
3. Sophia Skov, DEN, 2.11.94

100 m medley
1. Daniela Hunger, GER, 1.01.33
2. Barbara Bedford, USA, 1.03.71
3. Dagmara Grzeszczak, POL, 1.04.94

400 m medley
1. Britta Vestergaard, DEN, 4.38.22
2. Anna Wilson, NZL, 4.40.26
3. Sabine Herbst, GER, 4.43.20

Limhamns Simsällskap tillhör Malmös större idrottsföreningar. Klubben som i år fyller 70 år har en stark tradition bakom sig inom simning på alla nivåer.

Limhamns Simsällskap/ Malmö Kappsimningsklubb söker en konsulent

Heltidstjänst med tillsättning snarast.

För tjänsten krävs förmåga att kunna administrera och organisera vår verksamhet i samråd med styrelserna i LSS och MKK. Flexibilitet och känsla för samarbete är viktiga egenskaper.
I arbetet ingår att ansvara för samtliga kanslifunktioner samt för organisationen kring tävlings- och träningsverksamheten.

Vi förutsätter ett gediget idrottsintresse/erfarenhet, helst från simning. Kunskap i ekonomi samt vana vid PC i Windowsmiljö är önskvärd.
Vi ser fram emot din ansökan med löneanspråk senast den 18 april.
Skickas till Limhamns Simsällskap Banérsgatan 2A, 211 48 Malmö.
Märk kuvertet "Konsulenttjänst"

Barnens försäkringsbolag.



Det är inte längre en självklarhet att våra barn får lära sig simma i skolan. Detta kommer på sikt att leda till fler drunkningsolyckor. Därför har vi, i samarbete med Livräddningssällskapet, startat Barnens Livräddningsskola. Vi stöder lärarna i lågstadiet med undervisningsmaterial för att stimulera simundervisning och lära ut livräddningens grunder. Den mest aktiva klassen i varje län belönas av Trygg-Hansa som också ger pris till rikets bästa klass.



Vi vill hjälpa barnen att få upp ögonen för vad naturen kan ge och vad den behöver för att vara frisk. Då får barnen svårare att blunda för naturproblemen när de blir vuxna. Därför har vi, tillsammans med Världsnaturfonden, tagit initiativet till Naturväktarna, Sveriges största aktiva skolprojekt för natur och miljö. Eleverna får göra grundliga analyser av natur och miljö och kan sedan söka stipendier från Trygg-Hansa för att rätta till de fel de har sett. De bästa projekten får Trygg-Hansas stora miljöpris, ett pris bara för barn.

Trygg-Hansa stöder aktivt Barnens Livräddningsskola och Naturväktarna.

TRYGG HANSA

106 26 Stockholm

INBJUDAN TILL USM, yngre, i simning i Halmstad 29-30 juli 1995

MEDARRANGÖR:
SK Laxen. Tävlingen arrangeras utomhus, 50 m, i Simstadion, Halmstad.

ÅLDERSKLASSER:

Ind.	*Lag*
13 år, 1982	13 år o y, 1982-
12 år, 1983	
11 år o y, 1984-	

TÄVLINGSTIDER:
Tävlingen avgörs i direktfinaler i fyra pass enligt följande:
Lördag 29/7
Pass 1: 09.00
Pass 2: 16.00
Pass 3: 09.00
Pass 4: 16.00

ANMÄLAN:
Anmälan skall vara SK Laxen, Simhallen, 302 32 Halmstad, tillhanda senast 14 juli, poststämpel 13 juli, eller via fax nr 035-10 35 50.

ANMÄLNINGSAVGIFT:
25:-/ind. start och 30:-/lagstart skall inbetalas samtidigt med anmälan till Laxens postgiro nr 324 459-7.
VIKTIGT: Anmälningsavgiften skall vara betald innan tävlingens början. I annat fall tillåts ej start.

EFTERANMÄLAN:
Efteranmälningstiden utgår torsdagen den 27 juli kl 12.00. KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSTIDENS UTGÅNG ÄR EJ TILLÅTEN. Efteranmälningsavgiften för ind. start är 300:- och för lagstart 400:-. Angående betalningen se ovan.

AVANMÄLAN:
Vid för sen inlämnad avanmälan, gäller ej vid läkarintyg, uttages en straffavgift på 300:-. Bestämmelser för avanmälan, se SSF:s Stadgar och Tävlingsbestämmelser, paragraf 805.

KVALNORMER:
KVALTIDER:
Se nedan. OBS! Alla grenar kommer att avverkas i två heat, med tre reserver, även om kvaltid ej uppnåtts.
SEEDNING:
Alla tider noterade i 25 m bassäng omräknas till 50 m banetider, då tävlingarna går i DIREKTFINAL. Detta görs av arrangören.
KVALPERIOD:
1994.06.29-1995.07.13
Viktigt vid klubbyte! Vid anmälan till mästerskap måste anmälande klubb uppge om en simmare ej skall ha SM-poäng på det speciella anmälningsformuläret som skickas ut från arrangören. Detta skall anges i rutan: Ej SM-poäng.
OBS! DM/JDM räknas som mästerskapstävlingar, se SSF:s stadgar paragraf 206.

INFORMATION
om logi, kost mm utsänds till klubbarna från SK Laxen. Övrig info om tävlingarna kan fås via SK Laxens kansli, tel 035-10 35 50.

KVALTIDER OCH GRENORDNING USM, yngre, Halmstad 29-30/7 1995

		25 m	50 m
Pass 1			
1. 50 m fjäril,	p 13	33.00	33.80
2. 50 m bröst,	f 13	38.50	39.30
3. 50 m rygg,	p 12	37.00	37.80
4. 50 m fritt,	f 12	31.50	32.30
5. 400 mfritt,	p 11-	5.45.00	5.53.00
6. 50 m bröst,	f 11-	43.00	43.80
7. 100 m rygg,	p 13	1.14.00	1.15.50
8. 100 m fritt,	f 13	1.03.50	1.05.00
9. 100 m fjäril,	p 12	1.20.50	1.22.00
10 100 m bröst,	f 12	1.26.00	1.27.50
11 100 m rygg,	p 11-	1.25.00	1.26.50
12 100 m fritt,	f 11-	1.13.00	1.14.50
13 400 m fritt,	p 13,	4.48.00	4.56.00
14 200 m medl,	f 12	2.44.00	2.47.00
15 50 m fjäril,	p 11-	39.99	39.80
16 4x50 m rygg,	f 13-	2.20.00	2.23.00
17 4x50 m fritt,	p 13	1.56.00	1.59.00
Pass 2			
18 50 m fjäril,	f 13	33.50	34.30
19 50 m bröst,	p 13	38.50	39.30
20 50 m rygg,	f 12	36.00	36.80
21 50 m fritt,	p 12	32.50	33.30
22 400 m fritt,	f 11-	5.40.00	5.48.00
23 50 m bröst,	p 11-	44.00	44.80
24 100 m rygg,	f 13	1.14.00	1.15.50
25 100 m fritt,	p 13	1.03.00	1.04.50
26 100 m fjäril,	f 12	1.18.00	1.19.50
27 100 m bröst,	p 12	1.27.00	1.28.50
28 100 m rygg,	f 11-	1.24.50	1.26.00
29 100 m fritt,	p 11-	1.13.50	1.15.00
30 400 m fritt,	f 13	4.50.00	4.58.00
31 200 m medl,	p 12	2.48.00	2.51.00
32 50 m fjäril,	f 11-	39.00	39.80
33 4x50 m rygg,	p 13-	2.20.00	2.23.00
34 4x50 m fritt,	f 13	2.00.00	2.03.00
Pass 3			
35 100 m fjäril,	p 13	1.14.00	1.15.50
36 100 m bröst,	f 13	1.22.00	1.23.50
37 100 m rygg,	p 12	1.19.00	1.20.50
38 100 m fritt,	f 12	1.06.50	1.08.00
39 100 m fjäril,	p 11-	1.28.00	1.29.50
40 100 m bröst,	f 11-	1.33.50	1.35.00
41 50 m rygg,	p 13	35.00	35.80
42 50 m fritt,	f 13	30.00	30.80
43 400 m fritt,	p 12	5.10.00	5.18.00
44 50 m bröst,	f 12	40.00	40.80
45 50 m rygg,	p 11-	39.00	39.80
46 50 m fritt,	f 11-	33.50	34.30
47 200 m medl,	f 13	2.37.00	2.40.00
48 50 m fjäril,	p 12	37.00	37.80
49 200 m medl,	f 11-	3.00.00	3.03.00
50 4x50 m bröst,	p 13-	2.34.00	2.37.00
51 4x50 m fjäril,	f 13-	2.14.00	2.17.00
Pass 4			
52 100 m fjäril,	f 13	1.14.00	1.15.50
53 100 m bröst,	p 13	1.22.00	1.23.50
54 100 m rygg,	f 12	1.17.50	1.19.00
55 100 m fritt,	p 12	1.06.50	1.08.00
56 100 m fjäril,	f 11-	1.27.00	1.28.50
57 100 m bröst,	p 11-	1.34.00	1.35.50
58 50 m rygg,	f 13	35.00	35.80
59 50 m fritt,	p 13	29.00	29.80
60 400 m fritt,	f 12	5.04.00	5.12.00
61 50 m bröst,	p 12	40.50	41.30
62 50 m rygg,	f 11-	38.50	39.30
63 50 m fritt,	p 11-	34.00	34.80
64 200 m medl,	p 13	2.37.00	2.40.00
65 50 m fjäril,	f 12	36.50	37.30
66 200 m medl,	p 11-	3.02.00	3.05.00
67 4x50 m bröst,	f 13-	2.34.00	2.37.00
68 4x50 m fjäril,	p 13	2.14.00	2.17.00

Alla grenar kommer att kompletteras så att respektive gren avverkas i 2 heat, med 3 reserver, även om inte kvaltiden har uppnåtts. Som synes är det bättre kvaltider för flickonra än för pojkarna i flera grenar. Detta är alltså inget "tryckfel".

KONSTSIMMARE!

Tag Elitmärket. Det är det högsta märket på konstsimmarnas märkesstege.
Villkoren är:



Fyra figurer skall lottas enl regel 772, seniorserien, och utföras vid tävling enligt regelboken och bedömas av minst tre domare, klass 1 och/eller klass 2.
Något av följande poängalternativ skall uppnås:
- Vid en tävling minst 90 figurpoäng
- Vid tre tävlingar minst 75 figurpoäng per tävling
- Vid tre tävlingar i följd eller sex tävlingar oavsett ordningsföljd minst 70 figurpoäng per tävling.

Poängen avser resultatet efter omräkning enl regel 711a.

Elitmärket är guldfärgat med mörkblå vågor, yttre kanten, av emalj. Märket finns att köpa till en kostnad av 80 kronor, rekommenderat försäljningspris är 100 kronor.

KK

Svenska Simförbundet söker Medarrangörer i simning 1997

Svenska Simförbundet, SSF, anser att arrangörer av mästerskap måste utses på ett tidigare stadium än vad som nu är fallet, därav detta "tidiga" ansökningsförfarande för 1997. Det är viktigt, som SSF ser det, att respektive arrangör får god tid på sig för att genomföra ett bra arrangemang.

Vi ser gärna att fler föreningar känner ansvar för att arrangera något av nedanstående mästerskap, än vad som nu är fallet. Då kan vi få en breddning och fördelning av våra tävlingar över landet.

- Svenska Öppna Masters,	mars/april,	25 m bana
- Inne-SM,	mars/april (prel),	25 m
- SM/JSM,	juli,	50 m
- SM/JSM långdistans,	juli/augusti,	öppet vatten
- Ungdoms-SM, äldre,	juli,	50 m
- Ungdoms-SM, yngre,	juli,	50 m
- Inne-JSM,	27-30/11 (prel),	25 m
- Ungdoms-SM, riksfinal, äldre,	6-7/12 (prel)	25 m
- Ungdoms-SM, riksfinal, yngre,	6-7/12 (prel)	25 m

SSF:s styrelse har beslutat att följande villkor skall gälla 1997 beträffande kostnadsersättningar och reklam:

1. KOSTNADSERSÄTTNING

Lokal medarrangör skall till Svenska Simförbundet mot faktura betala nedanstående belopp senast 30 dagar efter avslutad tävling.

- SM/JSM,	anbudsförfarande, rekv villkor från SSF
- SM/JSM långdistans,	5.000:-
- USM juli,	20.000:-
- SM april,	anbudsförfarande, rekv villkor från SSF
- JSM nov/dec,	20.000:-
- USM, riksfinal äldre,	10.000:-
- USM, riksfinal yngre,	10.000:-
- Svenska Öppna Masters,	5.000:-

2. REKLAMPLATSER

SSF skall utan extra kostnad disponera följande reklamplatser.

25 m bana
- Målplattor
- 5 m närmast målplattorna på "TV-mässig" långsida

Medarrangören förfogar över:
- Reklamplatserna på resterande 20 m av "TV-mässig" långsida samt andra långsidan.
- Reklamplatserna på "vändningssidan"
- Startpallar och utrymmet mellan startpallarna
- En andra reklamrad bakom ovan nämnda långsidor och vändningssidan, om detta är möjligt med tanke på badets utformning, (får ej störa publik och ev TV).

Desutom äger SSF rätt till följande exponering utan kostnad:
- Fem logos på program, startlistor och resultatlistor (på varje sida)
- Tre annonssidor i tävlingsprogrammet varav en skall vara på omslagets sid 1-4
- Inom tävlingsområdet sätta upp "säljstånd" för SSF:s huvudsponsorer gällande utrustningssidan.

50 m bana
- Målplattor
- 10 m närmast målplattorna på "TV-mässig" långsida

Medarrangören förfogar över:
- Reklamplatserna på resterande 40 m av "TV-mässig" långsida samt andra långsidan
- En andra reklamrad bakom ovan nämnda långsidor samt "vändningssidan" om detta är möjligt med tanke på badets utformning (år ej störa publik och ev TV).
- Startpallar och utrymmet mellan startpallarna

Dessutom äger SSF rätt till följande exponering utan kostnad:
- Fem logos på program, startlistor och resultatlistor (på varje sidan)
- Tre annonssidor i tävlingsprogrammet varav en skall vara på omslagets sid 1-4 Inom tävlingsområdet sätta upp "säljstånd" för SSF:s huvudsponsorer gällande utrustningssidan.

Övriga villkor framgår av ansökningshandlingarna som kan rekvireras från SSF.

Ansökan om arrangörsskap insändes till Svenska Simförbundet, Idrottens Hus, 123 87 Farsta, senast 1995-06.01.

Information:
Lennart Hjärpne, 08-605 63 77, ekonomi/reklamfrågor
Berth Johansson, 08-605 63 83, tekniska frågor

VM HAR BÖRJAT



Ja inte själva tävlingarna men förberedelserna är i full gång. Vid FINAs besök i Göteborg i slutet av februari konstaterade bl a FINAs generalsekreterare Gunnar Werner att anläggning var utmärkt och tyckte också det kändes tryggt att VM-organisationen för kortbane-VM i Göteborg 17-20 april börjat ta form. Vid en presskonferens 21 februari presenterades VM-planerna. På bilden syns fr v: Gunnar Werner, generalsekreterare i FINA, Anders Wernesten, VM-general och projektledare, Per-Axel Eriksson, Simförbundets ordförande, Hans Chrunak förbundskapten seklet ut, (se text på annan plats) och Bengt Nilsson, ordförande i Simavdelningen 1902, S 02. Foto: Pelle Lund, Kamerareportage.

INBJUDAN TILL USM, äldre i simning i Västerås 29-30 juli 1995

MEDARRANGÖR:
Västerås SS, tävlingen arrangeras inomhus, 50 m, i Lögarängsbadet, Västerås.

ÅLDERSKLASSER:

Ind.	*Lag*
16-15 år, 1979-80	16 år o y, 1979
14 år o y, 1981	

TÄVLINGSTIDER:
Tävlingen avgörs i direktfinaler i fyra pass enligt följande:

Lördag 29/7	Söndag 30/7
Pass 1: 09.00	Pass 3: 09.00
Pass 2: 16.00	Pass 4: 16.00

ANMÄLAN:
Anmälan skall vara Västerås SS, Lögarängsbadet, 721 32 Västerås, tillhanda senast 14 juli, poststämpel 13 juli, eller via fax nr 021-18 36 45

ANMÄLNINGSAVGIFT:
25:-/ind. start och 30:-/lagstart skall inbetalas samtidigt med anmälan till Västerås postgiro nr 279 869-2
VIKTIGT! Anmälningsavgiften skall vara betald innan tävlingens början, i annat fall tillåts ej start.

EFTERANMÄLAN:
Efteranmälningstiden utgår torsdagen den 27 juli kl 12.00. KVALIFICERING MELLAN ORDINARIE ANMÄLNINGSTID OCH EFTERANMÄLNINGSTIDENS UTGÅNG ÄR EJ TILLÅTEN. Efteranmälningsavgiften är för ind. start 300:- och för lagstart 400:-. Angående betalningen, se ovan.

AVANMÄLAN:
vid för sen inlämnad avanmälan, gäller ej vid läkarintyg, uttages en straffavgift på 300:-. Bestämmelser för avanmälan, se SSF:s Stadgar och Tävlingsbestämmelser, paragraf 805.

KVALNORMER:
Kvaltider:
se nedan. OBS! Alla grenar kommer att avverkas i två heat, med tre reserver, även om kvaltid ej uppnåtts.
Seedning:
Alla tider noterade i 25 m bassäng omräknas till 50 m banetider, då tävlingarna går i DIREKTFINAL. Detta görs av arrangören.
Kvalperiod:
1994.06.29-1995.07.13

Viktigt vid klubbyte! Vid anmälan till mästerskap måste anmälande klubb uppge om en simmare ej skall ha SM-poäng på det speciella anmälningsformuläret som skickas ut från arrangören. Detta skall anges i rutan: Ej SM-poäng.
OBS! DM/JDM räknas som mästerskapstävlingar, se SSF:s stadgar paragraf 206.

INFORMATION
om logi, kost mm utsänds till klubbarna från Västerås SS. Övrig info om tävlingarna kan fås via VSS kansli, tel 021-18 62 36.

FÖRENINGSBYTEN

Namn	*Klubb*	*Ny klubb*	*Tävlingsklar*
Tomas Locken	Karlstads SS	Säffle SS	950305
Mikael Svensson	Sävar IK	Umeå SS	950308
Magnus Johansson	S 02	Mölndals ASS	950315
Ulf Ericson	SKK	Järfälla S	950318
Daniel Hjert	Södertörns SS	Tyresö SS	950325
Johan Hansson	S 02	S 77 Stenungsund	950330

HOPP-INFO

Serier på SM och JSM

Vid SM inomhus liksom på SM/JSM i sommar gäller fulla serier i samtliga grenar och att alla skall göra alla hopp. Eftersom damernas serie i höga hopp för seniorer ändrats internationellt till att omfatta nio hopp har hoppkommittén beslutat att detta skall gälla även för SM-serierna i Sverige. Serien omfattar således fyra hopp ur olika grupper med en begränsad svårighetsgrad. Serien gäller både för SM och JSM.

Däremot har serien inte ändrats för flickor A i ungdomstävlingar som exempelvis SUM-hopp.

Rikstävlingsserier

Med anledning av regeländringen har hoppkommittén även beslutat att damernas höga hopp i den öppna klassen i deltävling tre skall bestå av fem valfira hopp ur olika grupper.

GRENORDNING OCH KVALTIDER USM, äldre, Västerås 29-30/7 1995

			25 m	50 m
Pass 1				
1.	400 m fritt,	p 15/16	4.16.50	4.24.50
2.	50 m fjäril,	f 15/16	31.00	31.80
3.	200 m fritt,	p 14-	2.08.00	2.11.00
4.	100 m rygg,	f 14-	1.12.50	1.14.00
5.	50 m bröst,	p 15/16	32.50	33.30
6.	400 m medley,	f 15/16	5.19.00	5.27.00
7.	100 m bröst,	p 14-	1.15.00	1.16.50
8.	200 m medley,	f 14-	2.34.00	2.37.00
9.	100 m fjäril,	p 15/16	1.02.00	1.03.50
10	200 m bröst,	f 15/16	2.48.50	2.51.50
11	50 m rygg,	p 14-	32.50	33.30
12	50 m fritt,	f 14-	29.20	30.00
13	200 m rygg,	p 15/16	2.17.50	2.20.50
14	100 m fritt,	f 15/16	1.01.40	1.02.90
15	200 m fjäril,	p 14-	2.27.00	2.30.00
16	800 m fritt,	f 14-	9.46.00	10.02.00
17	4x100 m fritt,	p 16-	3.44.00	3.50.00
18	4x50 m medley,	f 16-	2.08.40	2.11.40
Pass 2				
19	400 m fritt,	f 15/16	4.39.50	4.47.50
20	50 m fjäril,	p 15/16	28.00	28.80
21	200 m fritt,	f 14-	2.15.50	2.18.50
22	100 m rygg,	p 14-	1.09.00	1.10.50
23	50 m bröst,	f 15-16	36.00	36.80
24	400 m medley,	p 15/16	4.56.00	5.04.00
25	100 m bröst,	f 14-	1.20.00	1.21.50
26	200 m medley,	p 14-	2.26.00	2.29.00
27	100 m fjäril,	f 15/16	1.09.50	1.11.00
28	200 m bröst,	p 15/16	2.35.00	2.38.00
29	50 m rygg,	f 14-	34.00	34.80
30	50 m fritt,	p 14-	27.00	27.80
31	200 m rygg,	f 15/16	2.31.00	2.34.00
32	100 m fritt,	p 15/16	56.00	57.50
33	200 m fjäril,	f 14-	2.35.00	2.38.00
34	1500 m fritt,	p 14-	18.05.00	18.35.00
35	4x100 m fritt,	f 16-	4.05.50	4.11.50
36	4x50 m medley,	p 16-	1.56.00	1.59.00
Pass 3				
37	200 m fritt,	p 15/16	2.01.00	2.04.00
38	100 m rygg,	f 15/16	1.11.40	1.12.90
39	400 m fritt,	p 14-	4.26.00	4.34.00
40	50 m fjäril,	f 14-	32.00	32.80
41	100 m bröst,	p 15/16	1.10.50	1.12.00
42	200 m medley,	f 15/16	2.31.00	2.34.00
43	50 m bröst,	p 14-	35.00	35.80
44	400 m medley,	f 14-	5.25.50	5.33.50
45	50 m rygg,	p 15/16	30.00	30.80
46	50 m fritt,	f 15/16	28.20	29.00
47	100 m fjäril,	p 14-	1.07.00	1.08.50
48	200 m bröst,	f 14-	2.52.50	2.55.50
49	200 m fjäril,	p 15/16	2.19.00	2.22.00
50	800 m fritt,	f 15/16	9.36.00	9.52.00
51	200 m rygg,	p 14-	2.27.50	2.30.50
52	100 m fritt,	f 14-	1.02.40	1.03.90
53	4x50 m fritt,	p 16-	1.42.00	1.45.00
54	4x100 m medley,	f 16-	4.43.00	4.49.00
Pass 4				
55	200 m fritt,	f 15/16	2.12.00	2.15.00
56	100 m rygg,	p 15/16	1.04.50	1.06.00
57	400 m fritt,	f 14-	4.42.50	4.50.50
58	50 m fjäril,	p 14-	30.50	31.30
59	100 m bröst,	f 15/16	1.18.50	1.20.00
60	200 m medley,	p 15/16	2.17.00	2.20.00
61	50 m bröst,	f 14-	37.00	37.80
62	400 m medley,	p 14-	5.08.00	5.16.00
63	50 m rygg,	f 15/16	33.00	33.80
64	50 m fritt,	p 15/16	25.40	26.20
65	100 m fjäril,	f 14-	1.11.00	1.12.50
66	200 m bröst,	p 14-	2.44.00	2.47.00
67	200 m fjäril,	f 15/16	2.31.50	2.34.50
68	1500 m fritt,	p 15/16	17.16.00	17.46.00
69	200 m rygg,	f 14-	2.34.00	2.37.00
70	100 m fritt,	p 14-	59.00	1.00.50
71	4x50 m fritt,	f 16-	1.54.00	1.57.00
72	4x100 m medley,	p 16-	4.13.00	4.18.00

alla grenar kommer att kompletteras så att respektive gren avverkas i 2 heat, med 3 reserver, även om inte kvaltiden har har uppnåtts.

HLR-UTBILDNING 1994

SLS utbildning i HLR ökar år från år. Från 1989 då 2 365 deltagare gick 3-timmarskursen har antalet deltagare nu ökat till 12 828 1994. Dessutom ökar också antalet utbildade huvudinstruktörer och instruktörer till 13 respektive 150 förra året.

Länsvis utbildade Skaraborg flest i HLR, 3 912. För övriga län var siffrorna:
AB 2071, C 123, D 45, E 102, F 35, G 96, H 31, I 52, K 79, LM 418, N 2 959, O 185, P 106, OP 1141, R 2309, S 607, T 378, U 18, W 227, X 127, Y 34, Z 13, AC 69.

Välkommen till Skåne och Helsingborg

Svenska Livräddningssällskapets årsmöte och 1995 års SM är för första gången förlagt till Helsingborg och det är verkligen på tiden tycker vi i Skåne.
Helsingborgs läge vid Sundets smalaste del är ju en stad där SLS verksamhetsmål verkligen kan beskådas i sin praktiska tillämpning. Säkerheten på Sunder och längs kusten är viktig. Utan garantier för en acceptabel säkerhetsnivå bromsas stadens möjligheter till överlevnad. Än mindre kan staden utvecklas om Sundet utgör en för stor risk. Det fantastiska med Helsingborg är nämligen läget. Kring hamnen eller rättare sagt hamnarna har Helsingborgs stad vuxit upp och utvecklats.
Helsingborgarna älskar sin stad för Sundets skull. På Sundet kan man vistas för allsköns aktiviteter. I Sundets vatten badar man längs hela kusten. På Sundet färdas man på utflykter till Danmark. Sundet är med andra ord synonymt med Helsingborg.
Även om SM-tävlingarnas huvudmoment kommer att gå av stapeln i det anrika inomhusbadet på Söder kommer ingen av Er hitresta SLS:are att undgå tjusningen med Sundet. Ni kommer att älska Sundet och Helsingborg. Det hoppas i alla fall vi skåningar.

Välkomna till Helsingborg.

Claes Thorell
Ordförande i SLS Skåne

Inbjudan till SM I LIVRÄDDNING

SLS tekniska kommitté och SLS Skåneförbundet inbjuder till Svenska Mästerskap i livräddning i Simhallen, Södergatan i Helsingborg, lördagen den 13 maj 1995, samt till SLS ting i Jacob Hansens Hus sändagen den 14 maj.

Lagtävling i livräddning, Nordiska tävlingsformen
Damklass, Herrklass

Varje länsförbund äger rätt att deltaga med ett lag i vardera klassen. Flera lag från samma länsförbund får deltaga under förutsättning att samtliga lag uppnått kvalificeringstiden 2 minuter för damer och 1,45 minuter för herrar och mixade lag. Kvalificeringstiden skall vara nådd vid tävling som sanktionerats av SLS fr o m SM 1994.

Alla deltagare måste vara medlemmar i SLS - Medlemsbevis för 1995.

Priser
Till segrande lag i dam- och herrklass utdelas ett vandringspris. Brita Mårtenssons vandringspris till damerna och Trygg-Hansas vandringspris till herrarna.
Plaketter i guld, silver och brons tilldelas lagmedlemmar i de lag som placerar sig på 1-3 plats i dam- respektive herrklassen. Härutöver utdelas hederspriser.
Prisutdelningen äger rum i simhallen efter finalerna.

Program
För de som anländer på fredagen den 12 maj finns möjligheter till förläggning i Gustav Adolfsskolan, intill simhallen, i Helsingborg.

SM-deltagarna inkvarteras i Gustav Adolfsskolan.

Lördag 13 maj
Kl 10.00 Upprop och genomgång. Transport med buss till Terasstrappan.
Kl 11.00 Invigning. Sjukvårdsmoment samt lunch på skolan efter genomfört sjukvårdsmoment.

Därefter lunch och sedan börjar simmomentet.

Insimning
Försök, semifinalen och finaler.
Prisutdelning
Kl 20.00 Gemensam bankett, restaurang Blå Tuppen

Söndag 14 maj
Kl 09.30 Ting i Jacob Hansens Hus

ÅRSMÖTET

Svenska Livräddningssällskapets årsmöte kommer att hållas i Helsingborgs Rådhus, sessionssalen, lördagen den 13 maj kl 09.30.

Årsmötesdeltagarna bor på Hotel Marina Plaza beläget i Knutpunkten i Helsingborg.

Skåneförbundet av SLS är värd för arrangemanget och särskild inbjudan med mera detaljerat program skickades ut i början av april till SLS länsförbund, centralstyrelsen med kommittéer samt till hederledamöter.

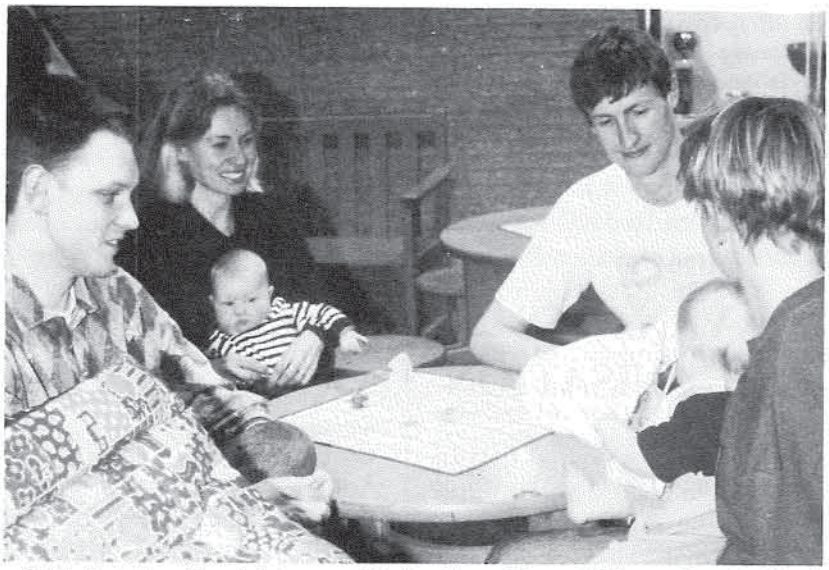
PROGRAM
Lördag 13 maj
Kl 09.30
Årsmöte i Rådhuset, sessionssalen
Kl.11.00
Invigning, Terasstrappan

Årsmötet fortsätter
Kl. 12.30
Lunch

SM i simning i Växjö i slutet av januari blev ett mycket lyckat arrangemang. Inte bara i bassängen utan kanske ännu mer vid sidan av. Växjö Simsällskap tog tidigt hjälp av andra för att göra ett så bra mästerskap som möjligt. Samtidigt fanns en förhoppning att även göra ett ekonomiskt bra arrangemang. Som ansvarskännande medlem i Svenska Simförbundet delar Växjö gärna med sig av sina erfarenheter.

Sim-SM 1995 Så gjorde vi

Växjö Simsällskap hade ett nära samarbete med SISU, svenska idrottsrörelsens studieförbund, kring SM-arrangemanget. SISUs verksamhetsområden är ledarutbildning, föreningsutveckling och kultur och VÖSS, (Växjö Simsällskap), använde sig av de två sistnämnda under projektet. Arbetsmetoderna vi använde var studiecirkeln i arbets- och utbildningsform samt ett kulturarrangemang för att lätta upp invigningen.



SM lockade även "gamla"simmare. Här familjerna Titus och Werner. Foto:Bildbyrån

STUDIECIRKELARBETET

Att man kan använda studiecirkeln i utbildningssammanhang är vida känt men att använda sig av den i projektform är inte lika vanligt. En förening kan använda sig av studiecirklar för att utveckla föreningen och för att få en bra struktur på arbetet.
Exempel på tillfällen när en klubb kan nyttja cirkeln är vid tävlingsarrangemang, organisationsutveckling, förberedelser för luciasim, sponsorsim, "simningens dag", eller liknande. Kort sagt; för att förverkliga en idé.

Exempel på saker som SISU kan ta kostnaderna för:
- *Studielitteratur*
- *Referenslitteratur*
- *Lokaler*
- *Föreläsare*
- *Studiebesök*

KULTURARRANGEMANG

Kulturarrangemang av olika slag är något som sällan ingår i en förenings ordinarie verksamhet. Exempel på kultur kan vara sång, film, musik, dramatisk framställning, foto, dans, utställning, konst, konsthantverk, litteratur, föreläsning, dokumentation och tvärkulturell verksamhet.
Lämpligen kan simföreningen anvönda sig av SISUs bidrag för att "lyfta" ett sponsorsim, ett årsmöte, en tävling eller en klubbfest med något av ovanstående inslag.
Vidare räknas ett luciasim i sig självt i regel som en kulturaktivitet berättigad till stöd.

Exempel på saker som SISU kan ta kostnaderna för:
- *Ersättning för t ex föreläsare eller teknisk personal*
- *Resekostnader, traktamenten samt ersättning för förlorad arbetsinkomst till medverkande*
- *Material och dess transport*
- *Hyra av utställning, instrument och film samt tekniska och audiovisuella hjälpmedel*

Under SM så utnyttjade vi denna möjlighet att söka kulturbidrag hos SISU för att täcka kostnaderna för gosskören och bandet som spelade under invigningen. SISU tog hela kostnaden för dessa.

Det finns två olika kulturbidrag, ett som är för lokala aktiviteter samt ett bidrag för aktiviteter som ges till riksarrangemang. För att få åtnjuta ett kulturbidrag gäller det att man i förväg ansöker genom att beskriva arrangemanget och de kostnader man förväntas få.

PRESENTATION AV STUDIEMATERIAL

"Idé blir verklighet"
Ett allmänt material som hjälper till att genomföra en idé. Behandlar de i mina ögon sett klassiska men nödvändiga begreppen målsättning, förankring, planering, genomförande, utvärdering och dokumentation.
Ett bra material som man kan använda sig av i många olika situationer i en simklubb. VÖSS använde detta material som ett stöd för att hitta bra arbetsformer.



Foto:Bildbyrån

"Presstopp"
Ett material som är framtaget av Svenska Orienteringsförbundet för att i första hand hjälpa föreningar att göra en bra klubbtidning. Materialet ger bra tips och råd kring ämnen som planering, layout, olika tekniker, textbehandling, att skriva reportage och tryckning.
Ett mycket bra, enkelt material som kan användas på flera olika sätt. Vi valde att använda det för kanslipersonalen som jobbade med bl a programmet, pm och klubbtidningen. Materialet gav dem stöd kring upplägg och layout.

"Sponsorboken"
Detta material visar på ett sätt att ge företagskontakterna och "sponsorraggningen" en mer professionell inramning och utförande. Behandlar rubriker som t ex presentation, sponsorpaket, prissättning, motpresentation och uppföljning.
Naturligtvis var detta ett material för sponsorgruppen.

"Spelet kring en simtävling"
Detta är ett material som används vid en regelrätt utbildning av funktionärer i simning. Vi har lyckligtvis en person i klubben som får hålla sådana utbildningar varför cirkeln blev enkel att genomföra.
Har man ingen sådan person i föreningen får man hyra in någon utifrån.
För att kunna starta en cirkel i "Spelet kring en tävling" måste klubben först ta kontakt med SDF:ets utbildningsledare som godkänner cirkelledaren. Detta var en cirkel som låg under tävlingskommitténs ansvar.

VÄXJÖ SS ORGANISATION

En ledningsgrupp, ett kansli och fyra kommittéer såg till att SM blev så bra som det blev.
I **ledningsgruppen**, under SM-generalen Göran Jensen, ingick även Rolf Johansson och Bengt-Olof Johannesson, kultur- och fritidschef i Växjö kommun.
Kanslit med Anna-Karin Gustafsson, Björn Orrheim och Daniel Lönnberg hade hand om hotell och mat samt service åt kommittéerna.
Simhallskommittén med Bo Jaltner, ansvarade för att simhallen blev utrustad på rätt sätt och rätt tid. Där ingick även en representant för kommunen.
Tävlingskommittén under Tommy Arneving, ansvarade för att det fanns folk med rätt utbildning på plats under tävlingsdagarna.
Sponsorkommittén med Jörgen Lindmark hade hand om resursanskaffningen och **PR-kommittén,** där Niclas Stensson var ansvarig, svarade för presskontakter, program, PM, ceremonier och logo.

Stort tack till Växjö SS för ett bra SM men också tack för att ni delar med er av erfarenheterna.
Red.

SISUs roll

VÖSS anser själva att studiecirkeln som redskap i förberedelserna gav dem:
- *Ett bra arbetssätt*
- *Gratis studiematerial*
- *Konstnadsfri funktionärsutbildning*
- *Extra resurser till övrig utbildning i föreningen*

Slutsatser från de olika delarna.

Ledningsgruppen: Vårt arbete har strukturerats upp med hjälp av materialet *"Idé blir verklighet"*.

Kansliet: För att få tips och hjälp med layoutfrågor kring program och övriga utskick har kanslit tagit hjälp av materialet *"Presstopp"*.

Simhallskommittén: Materialet *"Idé blir verklighet"* visar vägen hur arbete och träffarna genomförs på ett bra sätt.

Tävlingskommittén: Kommittén har utbildat funktionärer i studiecirkel med stöd av SSF:s material, *"Spelet kring en simtävling"*.

Sponsorkommittén: För att få en väl genomtänkt strategi kring arbetet med att öka intäkterna har gruppen använt materialet *"Sponsorboken"*.

PR-kommittén: Kommittén har dragit upp riktlinjer och genomfört arbete med stöd av materialet *"Idé blir verklighet"*.

Dessutom har materialet *"Idé blir verklighet"* använts vid avstämningsmöten då dessa möten fått en bra struktur samt förankrat arbetssättet. Vid mötena deltog minst en representant från varje grupp/kommitté.

Några enkla frågor om studiecirklar

Hur många deltagare skall vi vara i en studiecirkel?
Antalet deltagare avgörs av ämnet. Grupper om 7-8 deltagare är oftast lämpligast. Då skapas bäst diskussioner. Vid varje träff skall minst tre personer närvara, ledaren inräknad. Maximalt antal deltagare är 20.

Hur länge kan en studiecirkel pågå?
Oftast visar en studieplan lämpligt antal studietimmar samt hur cirkelarbetet kan läggas upp. En studiesammankomst kan vara en studietimma, 45 minuter, eller mer. Minsta antalet studietimmar är tre för en studiecirkel. För att deltagarna skall kunna tillgodogöra sig kunskaper och/eller utveckla föreningen är det bra om cirkeln pågår under en längre tid. Som minst ska en studiecirkel träffas tre gånger fördelat på tre veckor.

Vem kan leda?
Det beror på vilket ämne ni valt. SISU ser gärna att någon ledare från egna föreningen leder studiecirkeln. SISU skall godkänna cirkelledaren. Det gör vi genom kontakt med cirkelledaren i föreningen innan studiecirkeln startar. Vi hjälper även till med cirkelledarutbildning. För idrottens studiecirklar ställs bara i undantagsfall krav på speciell kompetens hos cirkelledaren.

Vad kostar det?
SISU erhåller bidrag från stat och kommun. Genom det kan SISU hjälpa till med kostnader för litteratur, expertmedverkan och studiebesök. Om kostnaden för studiecirkeln är högre än bidraget från stat och kommun tar SISU ut en avgift. I princip behöver cirkeln inte kosta något för deltagaren eller föreningen. Förutsättningen för det är att cirkeln pågår under en längre tid och att ledaren inte tar ut något arvode. Ett eventuellt arvode är alltid beskattningsbar inkomst som utbetalas av SISU.

Får vem som helst vara med?
Ja, det finns inga formella krav på deltagarna. Precis som i idrotten i övrigt. Med hjälp av studiecirkeln utvecklas deltagaren och därigenom förändras och förbättras föreningens verksamhet. Studiecirkeln är såväl en arbetsform som utbildningsform.

Vad är annorlunda med en studiecirkel?
En studiecirkel skiljer sig från kurs och traditionell skolundervisning. Demokratiska arbetsformer råder. Alla skall vara delaktiga och engagerade. Det kännetecknar en studiecirkels arbetssätt. Samtliga deltagare skall ha tillgång till studiematériel. En stor fördel med studiecirkel är att cirkeln kan tillkalla expert i ämnet eller göra ett studiebesök. Dessutom kan flera cirklar samverka. Det finns många möjligheter. Merparten av tiden, minst 50 procent, skall dock utgöra cirkelns eget arbete.

När kan vi använda cirkeln i föreningen?
Som du vet får ni lokalt aktivitetsstöd för idrottsträning, tävling och sammanträden och det går ej att genomföra som studiecirkel. Men, i anslutning till träning, tävling och sammanträden då grupper ändå samlas kan det vara lämpligt att genomföra studiecirkel. Vissa idrotter har även grundläggande utbildningar för instruktörer som studiecirkel.

Hur gör vi för att starta?
Tag kontakt med SISU lokalavdelning. Personalen hjälper gärna dig och din förening. SISU bestället material, tar kontakt med cirkelledaren och snart är cirkeln igång. Svårare är det inte.

Lycka till!
SISU Småland

Stig Ohlsson klar för val

I valberedningens information i förra numret av Simsport framgick att Stig Ohlsson avböjt omval till Simförbundets styrelse. Sedan dess har Stig funderat en extra gång och meddelar nu att han ändrat uppfattning och ställer upp för omval om valberedningen så föreslår.

Kansliet

FRÅN BOHUSLÄN DAL

I 36 år har SLS länsförbund i Bohuslän-Dal haft sin verksamhet. Ur den senaste berättelsen noterar vi bl a följande:

Simskoleverksamheten har hög prioritet i länsförbundet. När kommunerna på rund av ekonomiska skäl lagt ner simskolor har sju privata simskolor startats. 30 paket med hur man startar "egen simskola" har skickats ut.
Totalt har 39 simskolor startats med över 1 400 elever. Dessuotm några vuxensimskolor.

Isbjörnarna har gjort 29 sommaruppvisningar vi bl a simskoleavslutningar samt en vinteruppvisning. Cirka 5 000 åskådare har sett på.

Riktlinjer för att starta en "Miniisbjörnsklubb" har påbörjats.

Färgelanda kommun har utsetts till "Årets SLS-kommun"

SLS STÖRSTA SATSNING - Regionalt

Svenska Livräddningssällskapet startar 1 juli en av sina största regionala satsningar. Målet är att nå tusentals lärare på lågstadiet med information om Barnens Livräddningsskola och ge lärarna grundutbildning i första hjälpen. Länsförbunden ges ett betydande ekonomiskt stöd som möjliggör bra betalning till instruktörer och chansen att vinna ett pris på 30 000 kronor.



För att sporra förbundens medarbetar till att genomföra så många lokala studiedagar som möjligt med lågstadielärare ger SLS bidrag och bonus som sammantaget med kursavgifterna från skolan kan ge förbunden ett nettotillskott på över 350 000 kronor.

SLS ger förbunden bidrag på 1 000 kronor för varje genomförd studiedag och tillhandahåller ett utbildningspaket med OH-bilder och allt annat som behövs. Alltifrån hur man kontaktar skolan till det praktiska genomförandet. Det förbund som genomför flest studiedagar vinner en bonus på 30 000 kronor. Skolans kursavgift på 500 kronor behålls av förbunden.

Instruktörerna får 100 kronor per timma inklusive restid samt restidsersättning och den bästa instruktören i respektive län får en bonus på 1 000 kronor.

För genomgång av studiepaketet ordnas fyra regionala träffar som också ger de kommande instruktörerna möjlighet att påverka materialets utformning. Studiedagarna anordnades i Härnösand den 26 mars, i Göteborg blir det den 22 april, Jönköping den 23 april och i Örebro var det dags den 7 mars.

Utbildningsprogrammet har utarbetats av Ulf Magnusson, SLS vice ordförande och ordförande i informationskommittén samt Meta Karlsson, som gör lärarhandledningarna i BLS. Hon ingår i SLS styrelse och i informationskommittén.

Den som är intresserad av att delta som instruktör kan ta kontakt med sitt länsförbund som har en utförlig information om förutsättningarna.

4 av 5 simmare vid VM i Rom bar simglasögon från MALMSTENS

Vill Du också "se bra ut", beställ vår katalog och prislista.

"Supplier of OFFICIAL SPORTS MATERIAL"
Barcelona '92

ORDERTELEFON
044-24 71 50

MALMSTEN AB
TRAINING EQUIPMENT
BOX 73 S-296 21 ÅHUS SWEDEN
TELEFAX 044 - 24 74 35
TEL. 044 - 24 71 50

Beställ

SIMKALENDERN-95

Ring 08-605 60 00

LIVRÄDDNINGSSÄLLSKAPET



SLS-Penna	75:-/st
Medlemspris	50:-/st
Bälte	185:-/st
Medlemspris	150:-/st
Längd	110-115-120 cm
Grod-pins	25:-/st
SLS-Medlemsnål	30:-/st
Medlemspris	20:-/st
SLS-Slipshållare	95:-/st
Medlemspris	80:-/st
Väska	220:-/st
Medlemspris	160:-/st
T-shirt	60:-/st
M-L-XL	
Collegetröja	150:-/st
XL	
Säkerhetskudde	250:-
Medlemspris	200:-

SLS-Vimpel	60:-/st
Medlemspris	35:-/st
SLS-Brodyrmärke	35:-/st
Medlemspris	25:-/st
Brodyrmärken	25:-/st

Kan köpas efter genomgången utbildning till:

- Simlärarassistent
- Simlärare
- Simlärarutbildare
- Livräddarassistent
- Livräddare
- Islivräddare
- Funktionär
- HLR-instruktör
- HLR-huvudinstruktör

Porto och expeditionskostnader tillkommer.

Beställning görs hos SLS, Box 49154, 100 29 Stockholm
Tel 08-654 18 30, Fax 08-651 81 10

CHRUNAKS CHRÖNIKA



Den som ligger i och kämpar, får alltid utdelning i någon form. Själv låg jag i och kämpade för att få vara med i detta nummer. Se, det gav resultat.

På tal om nummer, så tycker jag idén med en samlad tidskrift för den "Svenska sim- och livräddningen" är en alldeles utmärkt tanke. Vi har ju samma grundintresse, simning i alla former.

Andra som ligger i och kämpar, är den svenska simeliten. Dom som är inne i A-landslaget och dom som vill dit. Satsningarna är utspridda över hela världen. Vad sägs om detta globala simgäng: Malin Nilsson och Christoffer Eliasson, S 02, har varit på träning i Japan tillsammans med sin klubbtränare Greg Conell och japanska landslaget. Fredrik Lundin, Willy Ahlström och Lena Eriksson befinner sig i Australien, Lars Frölander, Mikaela Laurén, Gustaf Johansson, Anna Lindberg, Camilla Johansson, Jonas Lundström m fl tränar i USA.

Ett tänkbart tema på nästa tränarkonferens, skulle kunna vara intryck och erfarenheter från dessa länder, förmedlade av simmare eller tränare.

I Sverige kör landslagssimmarna för fullt. I kombination med kostreglering läggs nu grunden för framtida framgångar. Enligt redovisade planer för veckorna 12-15 ligger träningsdosen i landslaget mellan 64-36 träningspass. Snittet ligger på 46 övningar, räknat på 15 rapporter. Ovan nämnda "utlandssimmare" har vid den här skrivningen inte lämnat någon rapport, men skulle säkert höja snittet. Åtta simmare ligger över snittalet. Man ligger med andra ord i, men med klart varierande kvantitet. Lite kvantitet ställer mycket stora krav på kvalitén och förutsätter en mycket god bakgrund.

I sommar skall landslaget för första gången någonsin, gästa Karlshamn. Denna för mig, på kartan vita prick, kommer att utgöra EM-läger plats i sommar. Enligt mig tillsänt turistmaterial, kommer vi att få ett kanonläger som bäddar för EM i Wien, där vi har målsättningen "Bättre än 93". 1993 i Sheffield var vi mycket bra.

OS-förberedelserna håller på att få detaljform. Det utkast jag nu har i min hand, innebär en satsning som innefattar 115 aktivitetsdagar av 336 från sista veckan i augusti -95 till OS -96.
Dom resterande 221 dagarna, går åt till träning i hemmaklubben.

Mycket kan det tyckas, men den som vill ha äran att få representera Sverige vid ett Olympiskt Spel, får ligga i.

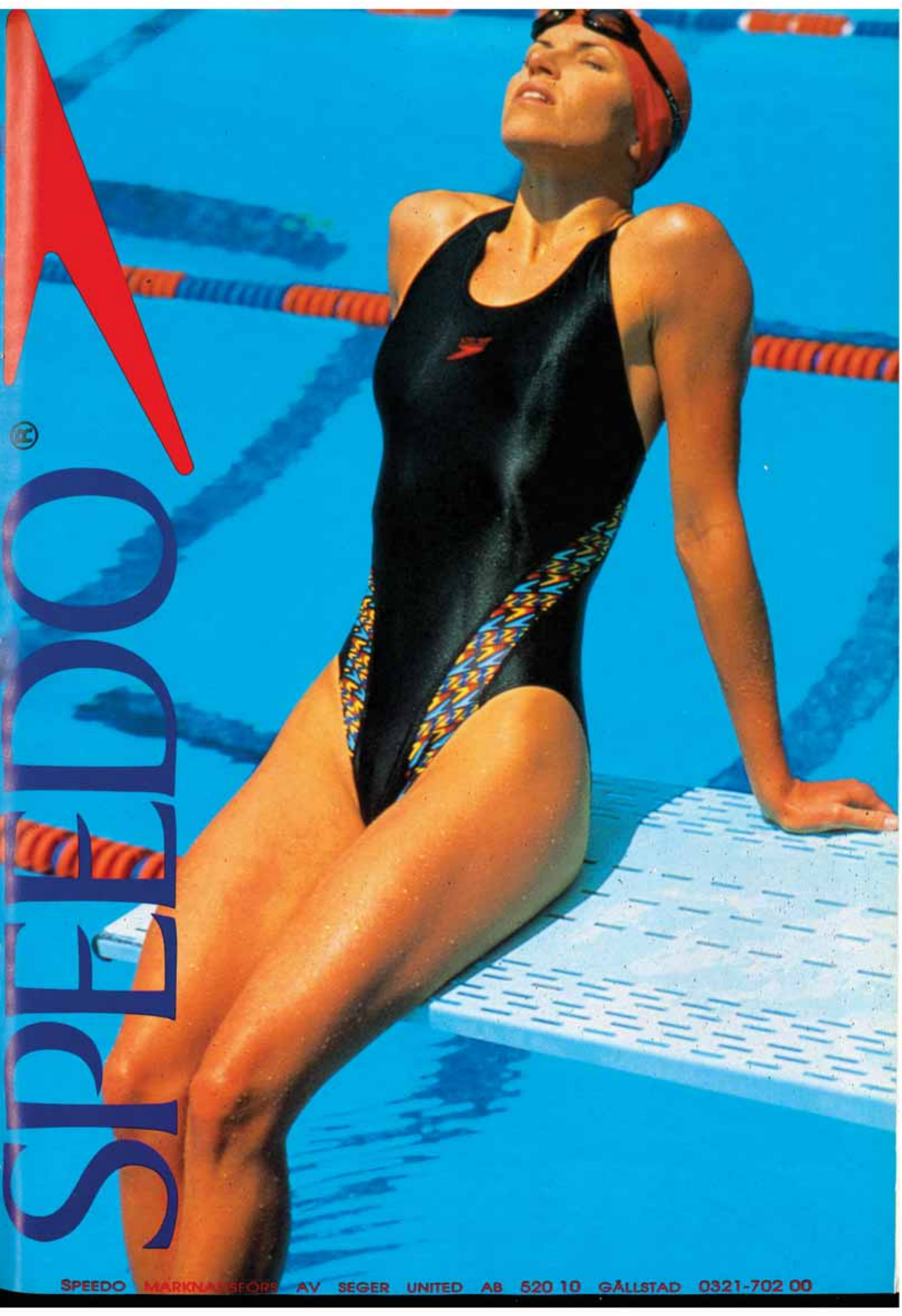
Att representera Sverige vid OS, gör sig bäst i finaler och på prispallar och då får man verkligen ligga i, både bokstavligen och bildligt.

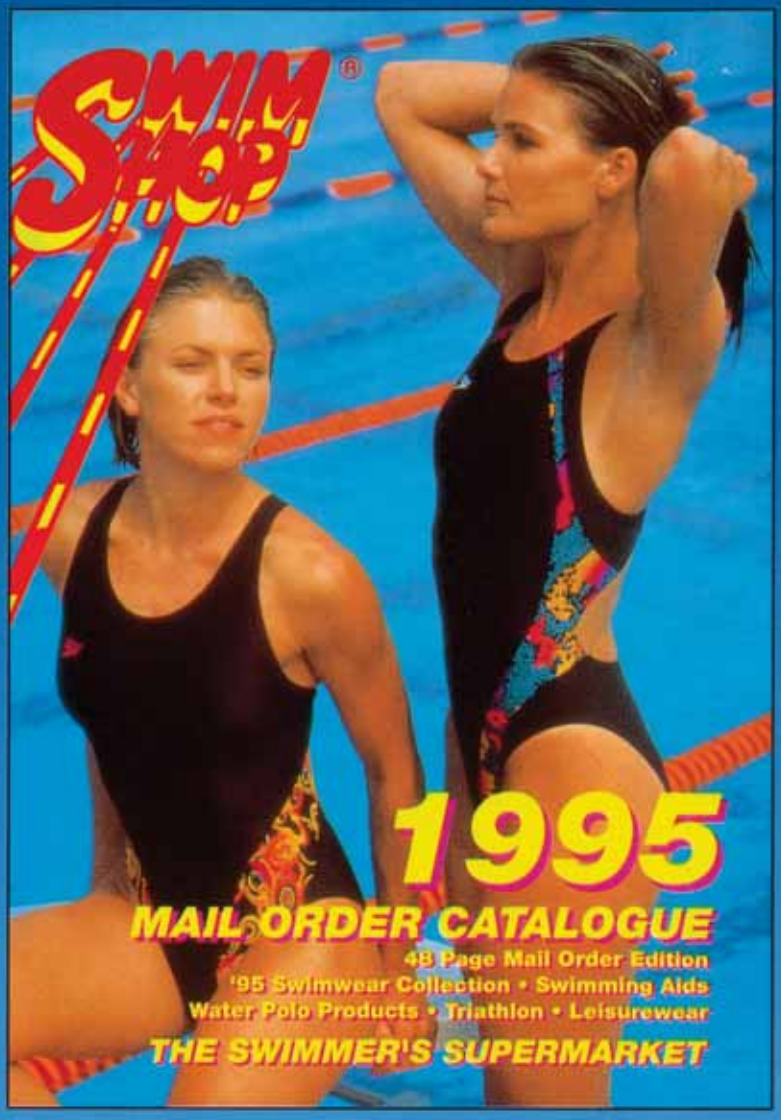
Andra som rekommenderas ligga i, för att nå bra lösningar, är SLS och SSF. Utan att ha sett den här produkten, är jag övertygad om att en gemensam tidning bara kan leda till större läsekrets, intressantare innehåll, högre annonsintresse, bättre produktion.

Ligg i, så får du belöning.

Hans Chrunak

NÅ, VAD TYCKTE DU OM TIDNINGEN? RED.


SPEEDO
SPEEDO MARKNADSFÖRS AV SEGER UNITED AB 520 10 GÅLLSTAD 0321-702 00



Har du våra KATALOGER ?

Den kompletta utrustningskatalogen för simmare, simklubbar och simhallar.

Allt inom badkläder, glasögon, mössor, tekniska hjälpmedel, pulsklockor, flythjälpmedel, dykning, vattenpolo, undervattenssporter, triahtlon, undervisnings och studiematerial, hallutrustningar, livräddningsmaterial, tidtagningssystem, badleksaker, babysim.

Vi designar klubbdräkter och mössor.

Swim shop har även speciella erbjudanden för klubbar.



☐ Skicka mig även ett ex av Sport-Klubben katalogen
Europas största sport och fritidskatalog, 5000 produkter, 228 sidor i fyra färger

Gratis till klubbar, simhallar och institutioner, övriga kr 58,- inkl. frakt och adm.

☐ Ja tack sänd mig gratis ett ex av katalogen.

Namn.....

Adress.....

Postnr.....ort.....

Tel.....

☐ Sänd mig även introduktions erbjudandet
5 st. latex 30gr.
bädmössor med namn
199.-.
Namn(texta).....

Färg.....

Porto Bet.

Swim shop

Svarspost
650232300

Box 25

68060 Sysslebäck