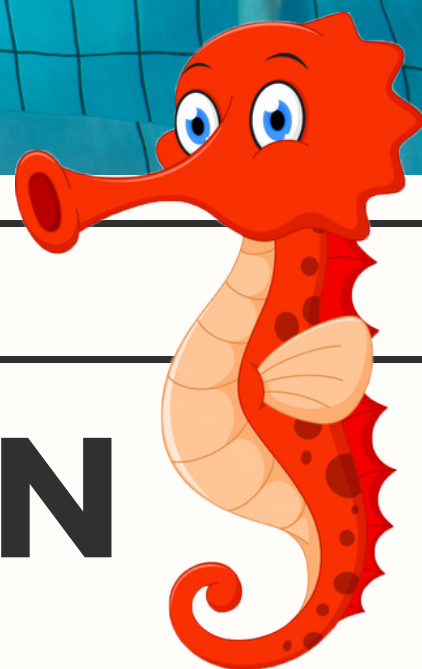




VÅR 2025, NR 1

SJÖHÄSTEN

MÖLNDALS ALLMÄNNA SIMSÄLLSKAPS MEDLEMSBLAD

EN HÄNDELSERIK START PÅ 2025

Brandlarm, cyberattack, årsmöte, Swim of Hope m.m.

KLUBBCHEFEN HAR ORDET

BRANDLARM & CYBERATTACK INLEDDE ÅRET

Hej alla medlemmar,

Som ni redan vet så har det varit en händelserik vår, där vi dels fått testa våra rutiner kring brandsäkerhet i samband med ett falskt utlöst brandlarm på Åbybadet den 14 januari, samt ett mycket beklagligt dataintrång hos vår medlemssystemspartner SportAdmin den 16 januari. Båda dessa händelser är naturligtvis något vi djupt beklagar och det är väldigt tråkigt att det skett. Övervägande delen av er medlemmar har visat stor förståelse, till er vill vi säga tack. Nedan följer en sammanfattning av de båda händelserna.

Brandlarmet på Åbybadet

Brandlarmet utlöstes av en deltagare i en annan aktörs verksamhet. När ett brandlarm går behöver vi alltid agera, oavsett om vi ser en brand eller inte. Hela simhallen utrymdes och dessvärre skedde några kommunikationsmissar som ledde till att vissa medlemmar slussades ut genom omklädningsrummen i stället för närmsta nödutgång. Som tur är så kunde det snabbt konstateras att det inte var någon brand och verksamheten kunde återgå. Vi har efter händelsen gått igenom händelseförloppet tillsammans med Åbybadet, för att säkerställa att inga missar i kommunikationen sker fler gånger. Vi har också gått igenom rutinerna med samtliga medarbetare ytterligare en gång. Detta är något som vi alltid gör återkommande på våra uppstartsmöten i början av varje termin, vår och höst.

Cyberattacken i SportAdmin

Den 16 januari drabbades vår leverantör av data/medlemssystem av en cyberattack. I dagsläget har vi inte mottagit någon information om att vår förening och vår förenings medlemmar drabbats. Dock finns det en risk och vi förstår att detta naturligtvis medför oro och stress för många. När SportAdmin upptäckte intrånget stängde de snabbt ner alla sina tjänster, för att förhindra att ytterligare skada skedde. MASS gjorde på uppmaning av SportAdmin en anmälan till IMY (Integritetsskyddsmyndigheten) den 17 januari.

SportAdmin har sedan intrånget löpande informerat MASS om status och hur deras process sett ut. De har också varit behjälpliga i kontakten med myndigheter. IMY har den 15 april 2025 inlett ett tillsynsärende mot SportAdmin och MASS kommer givetvis att följa det arbetet och uppdatera er medlemmar så snart resultatet av utredningen är tillgänglig.

Med anledning av detta och som en allmän rekommendation uppmanar vi alla att följa de allmänna rekommendationerna, att vara vaksam kring bedrägeriförsök, såsom okända telefonsamtal eller mejl. För fler råd hänvisar vi till [MSB:s sidor kring digital säkerhet](#).

Lindakatarina Ek, klubbchef

MEDLEMSenkÄT

SVENSK SIMIDROTTS MEDLEMSenkÄT

I slutet av 2024 deltog MASS i Svensksimidrotts medlemsenkäten. 323 (9,5%) av MASS 3406 medlemmar har svarat på enkäten.

Vi har identifierat tre olika områden och har utifrån dessa tagit fram konkreta åtgärdsförslag. Mycket av det som framkommer i enkäten går att härleda till kommunikation, tydlighet och dialog, något vi tar med oss och kommer att prioritera upp under kommande år.

BRANDROUTINER PÅ ÅBYBADET

EN PÅMINNELSE TILL ALLA MEDLEMMAR



Med anledning av att brandlarmet gick på Åbybadet i mitten av januari vill vi uppmärksamma alla våra medlemmar på gällande brandrutiner. Vi uppmanar alla vårdnadshavare att prata med ert barn/ungdom om brandrutinerna, så att alla vet vad som gäller.

Om brandlarmet går gäller följande:

- **Under pågående lektion/träning:** MASS ledare ansvarar för gruppen och eventuella medföljare ska följa med gruppen till uppsamlingsplatsen
- **Innan/efter lektion/träning:** Följ simhallspersonalens direktiv

Gå ut via närmsta nödutgång, använd utrymningsbalkonger och ramper. Kolla gärna upp vart nödutgångarna finns. Vid evakuering skall hiss aldrig användas. Vid evakuering av rullstolsbundna deltagare skall dessa köras till uppmärkt uppsamlingsplats, där tillkallas räddningsspersonal.

Uppsamlingsplats är inne på isstadion. Alla måste vänta kvar tills räddningstjänsten har anlänt.

MASS STYRELSE

SÄG HEJ TILL VÅR NYA ORDFÖRANDE KINA HÖGLUND

På årsmötet i mars röstades en ny styrelse fram för kommande verksamhetsår. Vi tackar Ulrika Ljunggren och Helena Holmberg för deras tid som styrelsemedlemmar och välkomnar Anders Fundin och Helena Hartzell som nya styrelsemedlemmar. Karina Åberg, som varit ordförande sedan 2023, tackade för sig i rollen som just ordförande och lämnade över taktpinnen till Kina Höglund, tidigare vice ordförande. Christian Haugsnes tar över som vice ordförande.

Så här presenterar vår nya ordförande sig själv:

Jag heter Kina Höglund och har varit medlem i MASS sedan 2014. V flyttade då till Mölndal och alla i familjen började som aktiva i föreningen, våra två barn i simskola respektive teknikskola och jag och min man i Mastersgruppen. Idag simmar barnen fortsatt i USM respektive Mästerskapsgruppen. Jag har själv simmat hela livet, som tävlingssimmare som ung, sedan som triathlet och numera mest i form av swimrun. Sedan 2020 har jag varit med i styrelsen. Som ordförande i MASS hoppas jag kunna arbeta vidare, tillsammans med styrelsen, verksamhetens alla medarbetare samt alla medlemmar, med den strategi vi har satt till 2028. I vår vision ingår det bl.a. att i högre utsträckning kunna erbjuda simidrott för alla, under hela livet. Här är balansen mellan bredd och spets är en utmaning och för mig är dessa delar lika viktiga, dvs att vi kan erbjuda alla som vill någon form av simning/vattensport samtidigt som vi har en spets som kan konkurrera på simtävlingar, nationellt och internationellt. Har ni frågor eller funderingar till mig, hör gärna av er.



Bakre raden från vänster:

Carl-Mikael Siljedahl,
Christian Haugsnes,
Anders Fundin,
Kristoffer Anderson,
Erik Isaksson,
Helena Hartzell

Främre raden från vänster:

Karina Åberg,
Kina Höglund,
Angelika Modigh

INFORMATION FRÅN STYRELSEN

VAD HÄNDER JUST NU

Arbetet i styrelsen har precis börjat ta fart efter årsmötet i mars. På de två möten som vi haft hittills så har vi lagt en del fokus på att följa upp ekonomin i föreningen. Inför budgetarbete 2025 togs beslut kring några åtgärder för att få en budget i balans för 2025, bl.a. att våra tävlingssimmare kommer att sälja Idrottsrabatten och Bingolotto. Som för många andra, både företag och privatpersoner, så har även MASS fått ökade kostnader.

Vi arbetar tillsammans med verksamheten kring våra arrangemang, där Cristian Haugsnes från styrelsen är sammankallande för Arrangemangskommittén. Här görs ett fantastiskt arbete av alla som på något sätt bidrar till att vi kan genomföra tävlingar! Det finns en plan för vilka tävlingar vi vill arrangera, både för åren 2025-2026, samt en mer långsiktig plan för hur vi på ett bra sätt arrangerar simtävlingar för våra aktiva. Arrangemangen är en viktig intäktskälla, samtidigt som vi bidrar med fina tävlingsmöjligheter för alla simmare i MASS och i Västsverige. Styrelsen har även tagit beslut om att vi fr.o.m 2026 kommer att arrangera en Öppetvattentävling, vilket är en del av vår övergripande strategi till 2028.

Har ni frågor eller funderingar till oss i styrelsen, mejla oss på styrelsen@mass.se.



VERKSAMHETSBERÄTTELSE & VERKSAMHETSPLAN

Ta gärna del av verksamhetsberättelsen för 2024 och verksamhetsplanen för 2025 via vår hemsida, under fliken *Allt om MASS - Föreningsdokument*.

ORGANISATIONEN I MASS

HUR SER DEN UT?



I medlemsenkäten framkom det att det finns en hel del frågor kopplade till organisationen och hur den är uppbyggd. Vi tänker därför under året ta oss an ett ämne per utgivning av Medlemsbladet Sjöhästen och först ut är organisationen. Hur är MASS egentligen uppbyggt?

MASS är en ideell förening vars ändamål är att bedriva idrottslig verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsen verksamhetsidé, vision och värdegrund". Vi ingår i Västsvenska Simförbundet som i sin tur är en del av Svenska Simförbundet som ingår i Riksidrottsförbundet.

Årsmötet är MASS högsta beslutande organ, här redovisar styrelse och verksamhet det år som gått. Medlemmarna tillstyrker eller avslår ansvarsfriheten för styrelsen. Därefter lägger styrelse och verksamhet fram förslag för budget och verksamhetsplan för kommande år. På årsmötet tillsätter även medlemmarna de personer som de önskar skall representera dem kommande år, detta blir då den nya styrelsen.

Eftersom MASS är en stor organisation har styrelsen delegerat en hel del arbete och ansvar till den operativa ledningen (tjänstemännen på MASS) där är klubbchefen, Lindakatarina Ek, den som har det övergripande ansvaret för föreningen.

Verksamhetscheferna Emelie Rosander och Lisa Nyqvist leder det dagliga operativa arbetet inom sina respektive ansvarsområden. Föreningen har även en ekonomi/kanslist som arbetar halvtid och en administrativ funktion som stöttar de båda verksamhetscheferna med saker som arrangemang, kommunikation och projektledning.

På kansliet finns även fyra heltidsanställda tränare samt fyra heltidstjänster inom simkunnighet. Utöver detta har föreningen cirka 60-70 timanställda/ideella som varje vecka kommer till simhallen och möter våra barn och ungdomar.

Kansliet är bemannat dagtid måndag till fredag, men är stängt helgdagar och oftast under sommarveckorna 28-32. I samband med bokningsöppningar kan det vara lite längre svarstider på vår mejl och telefon. Lättast når vi oss per mejl på kansliet@mass.se.

Om du har en tävlingssimmare och undrar något kring träningen så är det oftast lättast att be simmaren, beroende på ålder, att själv prata med sin tränare. Om du som vårdnadshavare undrar något så finns tränarnas mejladresser på vår hemsida.

AKTIVITER UNDER DE GÅNGNA LOVEN

JULLOVET, SPORTLOVET & PÅSKLOVET

Under alla skollov är all ordinarie verksamhet inom simkunnighetsspåret pausad och för tränings- och tävlingsgrupperna är det ibland ändrade träningstider. Vissa aktiviteter är återkommande under alla lov, t.ex. privatundervisning. Ibland testar vi även nya aktiviteter, för att se vad som uppskattas av nuvarande och nya medlemmar.

JULLOVET

Lite välförtjänst ledighet för samtliga verksamheter följdes upp med att de äldre tävlingsgrupperna startade året med att simma 100x100. En klassiker som återkommer varje år.

SPORTLOVET

Under sportlovet var det dagaktiviteter för de yngre träningsgrupperna, i form av bowling och Laserdome. För simmare i Hajen och Teknikskolan anordnades simidrottsdagar, där deltagarna fick testa på simsporterna simning, konstsim, vattenpolo och simhopp.

I samarbete med Mölndals Stad anordnades lovsimskola, riktad till barn som inte klarat simkunnighetsmålen i skolan. Detta samarbete är stående på höstlovet, sportlovet och påsklovet.

PÅSKLOVET

USM- och A-gruppen var iväg på träningsläger i Danmark (Hjörning). På hemmaplan anordnades lägerdagar för yngre simmare, där simning blandades med lekar och annat skoj för att stärka gemenskapen mellan deltagarna.



Bilder från USM- och A-gruppens träningsläger i Danmark.



FELIX JEDBRATT PRESTERAR I USA

SLOG BLAND ANNAT ETT SVENSKT REKORD

Vi riktar ett stort grattis till Felix Jedbratt, som just nu studerar och simmar i USA, på La Salle University. Under våren tilldelades han inte bara en, utan två prestigefyllda akademiska utmärkelser. Felix har blivit hedrad med Academic All-Area Honors, som bevisar att han är en stjärna både i bassängen och i klassrummet.

Atlantic 10 All-Academic Honors delas ut till studentidrottare inom den collegeliga där Felix deltar och uppmärksammar att man har kombinerat goda studieresultat med starka idrottsprestationer. Utmärkelsen delas ut till ett fåtal av de allra främsta studentidrottarna i hela Philadelphia-regionen, oavsett skola eller sport.

Felix har även på La Salle University vunnit People's Choice for Male Athlete of The Year.

Under våren satte Felix utöver detta svenskt rekord på 100 yard fjärilsim, med tiden 44.97.

Vi på MASS är otroligt stolta över Felix. Han är en förebild för våra unga simmare och ett bevis på vad som är möjligt med målmedvetenhet och hårt arbete. Extra glada är vi för att han kommer hem och simmar med oss under sommaren.

VÄN MED VATTEN

SIMKUNNIGHET FÖR ALLA



Från och med denna vår har Svensk Simidrott och Majblomman inlett ett samarbete under namnet "Vän med vatten" för att öka simkunnigheten bland alla barn, oavsett socioekonomisk bakgrund. För att delta har villkoren varit att deltagaren är under 18 år och att man kunnat bekräfta en ekonomisk situation där medel inte räcker till.

Vi är stolta över att vara en del av detta initiativ och att kunna meddela att vi under vårterminen erbjudit 36 barn avgiftsfri simskola. Det gläder oss att vi tillsammans med Svensk Simidrott och Majblomman kan bidra till att minska sociala klyftor och ge fler barn möjlighet att lära sig simma.

SIMSKOLA I SAMARBETE MED FÖRBO

SIMKUNNIGHET FÖR ALLA

För andra året i rad har vi tillsammans med bostadsföretaget Förbo kunnat erbjuda deltagande i sommarens intensivsimskolor till ett rabatterat pris för deras medlemmar. I år innebär detta att 120 barn får möjligheten att till lägre kostnad och med garanti om plats delta i intensivsimskola under sommaren.



Vet du ett företag som hade varit intresserade av att samarbeta med oss för att erbjuda reducerade simskoleavgifter och möjliggöra för fler att bli simkunniga? Hör av er till oss!

BOKNINGSÖPPNINGAR HT-2025

För all vår kursverksamhet sker återanmälan för höstterminen måndagen den 16/6 kl:

- 18.00: Baby-minisim & simskola
- 18.30: Teknikskola
- 19.00: Paraverksamhet & vuxenverksamhet

Torsdagen den 19/6 öppnar nyanmälan (samma tider som ovan gäller).

SWIM OF HOPE

TILLSAMMANS GÖR VI SKILLNAD

Torsdagen den 24 april arrangerade MASS Swim of Hope. Det är en form av sponsorsim, där simmarna i våra tävlings- och träningsgrupper samlade sponsorer och intäkterna som genererades delas lika mellan MASS och Barncancerfonden. Den 24 april simmade varje grupp tillsammans i ett lagkappsupplägg, där målet var att gruppen tillsammans skulle simma så långt som möjligt under 60 minuter. Vi hade också fikaförsäljning och simmärkestagning (i form av Sarahmärket, som är framtaget i samarbete med Barncancerfonden).

Det var ett väldigt lyckat och roligt arrangemang med stor uppslutning. Cirka 150 duktiga simmare deltog, och cirka 180 olika sponsorer bidrog till insamlingen. Ett stort tack till alla som bidrog! Tillsammans samlade vi in ca 50 000 kr till Barncancerfonden!



Swim
of Hope®
BARNCANCER
FONDEN

TACK TILL ALLA VÅRA SPONSORER

I SAMBAND MED SWIM OF HOPE 2025

Anders Nilsson & Annelie Grundström
Andreas "Beppes pappa" Westerlind
Anne Sofie Richards
Benny
Brygghuset Mollösund
Cajsa Fabricius & Carl Sandström
Elin Carlsson Ahlbeck
Ellen Elfvenstam
Ellen, Niclas och Sofia Elfvenstam
Ewa och Leif Carlsson
Familjen Lindroth
Familjen von Mentzer
Frida Lundqvist
Gareth Day
Godhems Zoologiska AB
HUGO NILS ARKITEKTER AB
Ingrid Höglund
Jan & Christina Fabricius
Johan Hiller
Katarina Jönsson
Katarina Stubelius-Ohlsson
Kenneth o Yvonne Höglund
Kina Höglund
Kusinerna i Lund
Lars & Gunilla Elfvenstam
Lars och Anette Folkerman
Lisbeth Danielsson
Moa Thorslund
PBH Produkter AB
Peter Friberg
Peter Åberg
Rogher Selmosson
Silvervågen
Storköksgaranten AB
Tomas, Karin & Ubbe
Torbjörn Hartman
Ulla och Håkan Svedberg
XACC Products AB

Alla sponsorer har inte velat synas, men alla ni som sponsrat, stort som litet belopp, är väldigt värdefulla!

SOMMARENS AKTIVITETER

VI HÅLLER IGÅNG MER ELLER MINDRE HELA SOMMAREN



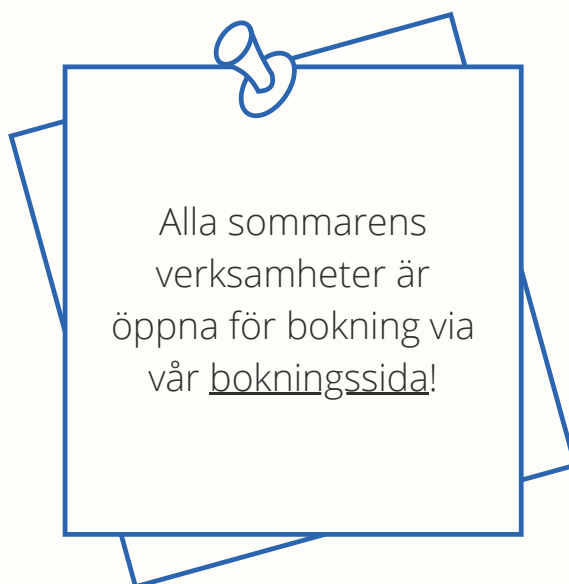
TRÄNING-TÄVLING

Under den första delen av sommaren kommer det att vara full rulle för våra tränings och tävlingssimmare. Den 14 juni kommer vi att arrangera terminens enda MASS-Race för våra tävlings-och träningsgrupper. Efter MASS-Racet kommer alla träningsgrupper att gå på sommarlov. Under följande vecka kommer E-och D-grupperna att avsluta sin termin med ett dagläger. Precis efter midsommar kommer de som har kvalat att åka till Norrköping och representera MASS på SM. För de som inte kommer att vara med på SM kommer vi att delta på Bockstensdoppet i Varberg. Vi kommer att avsluta denna termin med att delta på USM. De som har kvalat kommer att åka till Halmstad och representera MASS.

SIMKUNNIGHET

Utöver intensivsimskola, som kommer att erbjudas under fyra perioder (v 21-22, v 23-24, v 26-27 och v 31-32) erbjuds många tider för privatundervisning och under vecka 34 finns möjligheten att delta på kursen "lära ditt barn att simma - nycklar för att lyckas". Denna kurs riktar sig till föräldrar och barn, som gemensamt deltar, för att vidare framåt kunna öva effektivt på egen hand.

Läs gärna mer om samtliga verksamheter som erbjuds under sommaren på vår [hemsida](#).



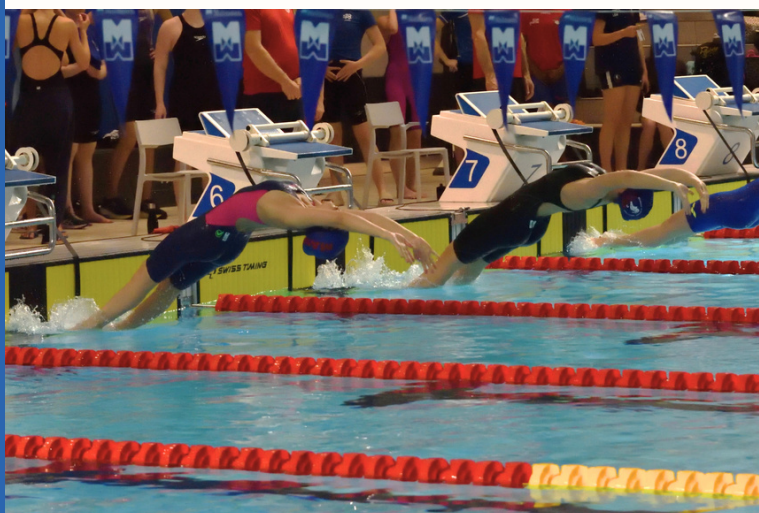
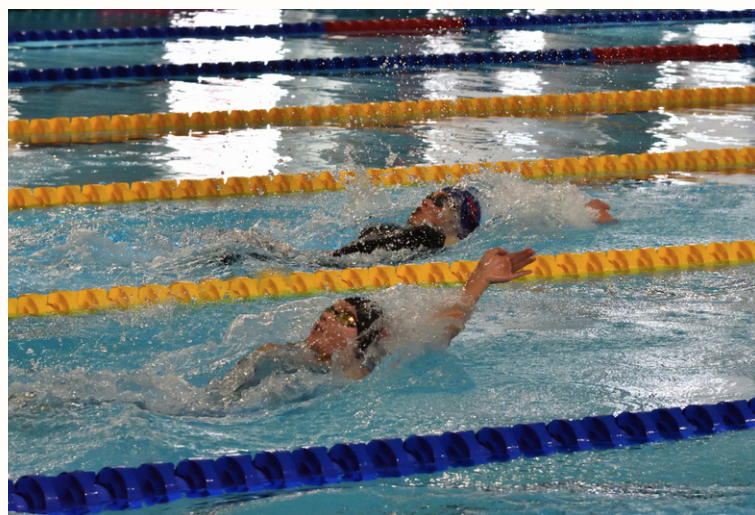
Alla sommarens
verksamheter är
öppna för bokning via
vår [bokningssida](#)!

MÖLNDAL OPEN

ANDRA UPPLAGAN AV VÅR NYA INBJUDNINGSTÄVLING

Den 17-18 maj anordnade MASS för andra året tävlingen Mölndal Open. Det är en nygammal tävling, som när den förr anordnades på gamla Åbybadet hade namnet Speedo Open. Totalt deltog cirka 260 simmare från 23 olika föreningar.

Vi vill rikta ett STORT tack till alla funktionärer som på något sätt hjälpte till under helgen. Ert engagemang är ovärderligt! Utan er är det inte möjligt att genomföra arrangemang likt Mölndal Open. Så TACK!





VILL NI HJÄLPA OSS ATT BLI ÄNNU BÄTTRE? BLI EN AV VÅRA SPONSORER

VILKA ÄR VI?

1

Mölndals Allmänna Simsällskap är en ideell förening och Mölndals största idrottsförening, med drygt 3400 medlemmar. Vi erbjuder verksamhet för alla åldrar och målgrupper och målet är att ha en verksamhet som är öppen för alla och drivs framåt av utbildade och engagerade ledare. Våra ledord är hjärta, utveckling och framgång.

2

HUR GÖR NI FÖR ATT STÖTTA OSS?

Välj ett av nedanstående paket. Gentjänster väljer ni, baserat på antal poäng som paketet inkluderar.

	BADDAREN 10 000 KR - 10 POÄNG		SILVERFISKEN 20 000 KR - 20 POÄNG
	SIMBORGAREN 30 000 KR - 30 POÄNG		GULDMAGISTERN 50 000 KR - 50 POÄNG

3

VAD FÅR NI TILLBAKA?

Vi vill att ni ska få vara med och bestämma gentjänster som känns rätt för just er, genom att forma era egna paket.

Grensponsor inbjudningstävlingar (2/år) - reklamprodukter ska ingå	1p/gren
Betald simskoleplats* (MASS ger vidare)	5 p
Vuxencrawl - deltagande i ordinarie kurs*	5 p
Simskoleplatser - förtur terminssläpp (maxantal 10 stycken)	10 p
Vuxencrawlkurs för företaget (fem tillfällen x 45 minuter) - max 12 deltagare	10 p
Social vattenaktivitet för medarbetare (t ex vattengympa, livräddning, stafetter (ett tillfälle x 90 minuter) - max 20 deltagare	10 p
HLR-utbildning för alla våra ledare	20 p
Företagstipendium (10 000 kr) för våra tävlingssimmare	20 p
Annonser i våra kanaler vid fem tillfällen/år (Sjöhästen, hemsidan, Instagram/FB)	25 p
Logga (brösten) på mästerskapskläder (krav på användning vid fyra tillfällen/år)	30 p
Logga på vår maskot Sjöhästen (under ett år)	40 p
Huvudsponsor tävling (avtal minst tre år, förtur till förlängning)	60 p (20 p/år)
Hjärta-utveckling-framgång - stötta MASS utan direkt gentjänst	Valfria poäng

KONTAKTA OSS

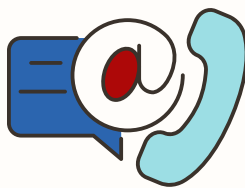
Emelie Rosander

 emelie@mass.se

 070 144 33 42

SOMMARÖPPETTIDER

HOPPAS VI SES IGEN TILL HÖSTEN



Vi finns tillgängliga under hela sommaren, med undantag för vecka 30 då vi håller helt stängt. Under vecka 28-29 är det enbart bemannat två dagar/vecka.

Varmt välkomna att höra av er via mejl eller telefon om ni har några frågor, så hjälper vi er vidare. Ordinarie telefontider gäller fram till vecka 25. Därefter är vi tillgängliga via telefon på tisdagar kl. 13-14.30 under vecka 26-33 (med undantag för vecka 30).

Vecka 34/35 startar vi upp höstterminen, men vissa tävlingsgrupper smygstartar tidigare. Välkomna tillbaka till Åbybadet då!

BADA SÄKERT

GÅ GÄRNA IGENOM BADVETT HEMMA INNAN SOMMARENS BAD

1. Bada alltid tillsammans med någon.
2. Simma längs kanten.
3. Hoppa eller dyk inte på okänt vatten.
4. Knuffa aldrig i eller håll fast någon.
5. Simma inte under bryggor och hoppställningar.
6. Spring inte på bassängkant eller bryggor - du kan halka
7. Ropa bara på hjälp om du är i nöd.
8. Undvik uppblåsbara leksaker i öppet vatten.
9. Lek inte med livräddningsmaterial.
10. Ha alltid något mellan dig och den nödställde, "den förlängda armen".
11. Meddela alltid var någonstans du ska bada och när du tänker komma tillbaka.

