



Idrott för livet!

Innan du startar...

... bara några ord om Simklubben Ran. Klubben bildades redan 1922 och är därmed en av Malmös äldsta klubbar. På senare år har klubben vuxit till en av stadens största. Vi har drygt 1500 medlemmar, varav medparten aktiva, inom våra olika simidrotter.

Vi värnar om våra medlemmar från deras första trevande simtag, till att stötta dem på rätt sätt mot sina mål inom tävlingsverksamheten, och vidare i livet genom att stärka både kropp och själ i motionsgrupperna. Vårt mål är livslång glädje genom simidrott!

Att tillhöra en klubb vare sig som aktiv, förälder, släkting, motionär, supporter, instruktör eller styrelsemedlem, för mycket gott med sig. Inte minst positiva kontakter som kan resultera i allt från jobberbjudande och nya goda vänner.

Att tillhöra just SK RAN innebär något extra jämfört med många andra klubbar. Kompetenta instruktörer och tränare, intresse och engagemang från styrelse och kansli, roliga aktiviteter även utanför bassängen och simhall, tydliga mål och målsättningar, är alla självklarheter i SK RAN.

SK RAN är dessutom en klubb med ett klimat där man tar hand om, och värnar om varandra. Vilket bevisas av att många av våra medlemmar förblir aktiva resten av livet.

Simskola

Vi har simskolor för alla åldrar! För barn från 2 år så väl som vuxna i alla åldrar bedriver SK RAN en simskola som ligger i framkant i sim-Sveriges utveckling. SK RAN har under många år varit aktiv i simkunnighets frågor och var först med att bedriva Skolsimverksamhet för Malmös skolor sedan 1996.



SK RANs simskolor är 1-2ggr i veckan med intensivperioder under sommarmånaderna. Crawlkurser och teknikläger är en del av utbudet för vuxna som redan är simkunniga. När barn/vuxna behärskar alla sim sätt är de redo för mer träning i klubbens idrottsverksamhet.

Simning

Simning är en naturlig som självklar del i Simklubben Rans verksamhet. Efter simskolan fortsätter simmare i SK RAN sin utveckling inom Teknikskolan och träningsgrupperna.



Att ingå i en träningsgrupp innebär förstås en hel del träning som visat sig vara mycket positivt för skolarbete och personlig utveckling. Tävlning är en viktig del i den idrottsliga utvecklingen, där simmaren lär sig att sträva efter sina målsättningar. Genom träning och tävling stärks individens självförtroende och disciplin, som leder till ett hälsosamt och framgångsrikt liv både inom idrott och i vardagen. Det innebär också kamratskap, sammanhållning och en vi-känsla, något som på senare år visat sig allt mer nödvändigt i det sociala livet utanför skola och arbete.

Vattenpolo

Vattenpolo är ingen stor sport i Sverige, ännu vill säga. Vi ser dock ett ständigt stigande intresse för denna tuffa vattensport, både bland tjejer och killar.

SK RANs erfarenhet inom vattenpolo är väl dokumenterad. Både historiskt (startade 1922) och i dagens tävlings sammanhang, där SK RAN under senare år lagt beslag på många medaljer i såväl ungdoms-, junior- och seniorsammanhang.

SK RAN erbjuder vattenpolo som både en idrott för barn och ungdomar, med att på sikt utveckla en junior och senior verksamhet i Malmö.



Idrott för alla!

Vislon:

SK RAN jobbar för att ingjuta en livslång kärlek för simidrott genom att bygga ett träningsprogram av hög kvalité, stark klubbgemenskap, karaktärsutveckling och familjestöd där varje idrottare har möjlighet att uppnå sin potential.

Ändamål:

Simklubben Ran arbetar för att främja simidrott i Malmö och Sverige. Här finns något för alla, och alla människor är välkomna till SK RAN att utöva sin idrott tillsammans, som en familj av simidrottsintresserade.

Oavsett nivån är SK RAN hängiven till coachande, instruerande och utvecklande av sina medlemmar, inte bara som människor i en idrottsförening, men också ambassadörer för en ren och hälsosam idrottsvärld.

Kontakt:

Adress:

Segesvängen 1
212 27 Malmö

Hemsida:

www.skran.se

Telefon:

040-28 81 60

E-post:

kansliet@skran.se

Öppet vatten

Öppet vatten har en mångårig tradition i SK RAN. Vi tränar och tävlar både i bassäng och ut i öppet hav. Verksamheten bedrivs på både motions- och tävlingsinriktad nivå. Begreppet "öppet" handlar mer om att verksamheten är öppet till alla simintresserad som vill dela med sig av sin glädje och erfarenhet av simning om det är f.d. tävlingssimmare eller nybörjare som har påbörjat sin simresa.



SK RAN erbjuder även en väldigt populär crawlkola var deltagare lära sig crawla med klubbens topp simtränare. Deltagare lära sig grunden för att kunna en effektiv crawl och läras hur dem kan försätta med sin träning själv eller i grupp.

Skolsim

Sedan 90-talet har SK RAN drivit den största simskola för Malmöskolor och är den inspiration för de modell som många andra simföreningar i landet använder sig för att lära skolbarn att simma. Vi har behörig, motiverad personal som finns där för att möta varje individs behov och arbetstakt, vi försöker alltid organisera så det passar elev, lärare och skola.



Genom att gå intensivsimskola upprepar man simtekniken oftare och man har större chansen att lära sig simma. I undervisningen tränar vi mycket vattenvana, bröstsim, ryggsim, och livräddning. Vi erbjuder även simning för elever med speciella behov.

Segevångsbadet

Vårt friluftsbad ligger i Kirsebergsområdet. Här håller vi igång hela sommaren med simskolor, tränings- och motionsverksamheter och mycket mycket mera! Det minst 26-gradiga vattnet gör det möjligt att träna utomhus hela sommarhalvåret, oavsett väder.

De stora inbjudande gräsytor runt 50-metersbassängen och undervisningsbassängen inbjuder till såväl solbad som aktiviteter av olika slag. På badet finns också en välförsedd kiosk, minigolfbana, beachvolleyplan, omklädningsrum med bastu, toaletter och duschar samt våra ständigt närvarande badvärdar.



Segevångsbadet lämpar sig mycket bra för olika typer av arrangemang, t.ex. företagskickoff med tävlingsmoment, teambuilding, träningsläger med mera.