



Dugir títt barn at svímja?

Í Norðurlöndum verður mettt, at tú dugir at svímja, tá ið tú klárar at svímja 200m uttan steðg. Í 2011 gjørði Svímjisamband Føroya eina kanning um svímjiførleikan hjá børnum, sum gingu í 5. flokki í Føroyum, har uml. 90% svaraðu. Úrslitið vísti, at 49% kláraðu at svímja hesar 200m, og vil tað sostatt siga, at uml. helvtin av teimum ikki klára tað. Vit vita ikki tøluni fyri tey, sum eru yngri enn 11 ár.

Havnar Svímjifelag bjóðar svímjiundirvísing fyri børn (heilt niður í 2 ár) umframt vaksín. Sjálvandi vóna vit, at nógv av hesum børnunum fara at svímja í nógv ár hjá okkum. Men tað hevur eisini stóran týdning, at so nógvir føroyingar sum gjørligt bara duga at svímja - vit búgva jú í einum oyggjalandi, umgyrd av vatni.



Svímjiárið 2016/17:

Nýggja svímjiárið byrjar eftir ætlan aftur **mánadagin 5. september**. Vit halda fast við nýggju skipanina, sum vit byrjaðu uppá í fjør, har vit tryggja okkum, at svímjararnir á hvørjum liði eru á so jøvnum støði sum gjørligt. Hetta hevur svingað nakað árinum frammanundan, og kann ganga útyvir úrtøkuna hjá hvørjum einstakum. Tað er sostatt ikki møguligt at velja lið.

Pláss er fyri: 12 børnum fødd 2013-2014 (+1 vaksín), 60 børnum fødd 2010-2012, og 200 børnum fødd 2009 og eldri. Eru fleiri tilmeldað, koma tey á bíðilista – tit fara at fáa boð um hetta í so fall.



REYNI SERVICE

FÖNN FLOG

og

Sportigan



stuðla HS



Fyríbils tilmelding 2016/17

Formularur verður tókur á heimasíðuni www.hs.fo frá og við **leygardegnum 20. august kl 17.00**. Børn fœdd 2012 og eldri*: Tilmeldingin verður skipað soleiðis, at tit í seinasta lagi **mikudagin 24. august 2016 kl 23.59** senda okkum hesar upplýsingar umvegis formularin:

1) Navn hjá barninum, **2)** Fœðidag og -ár, **3)** Um barnið hevur svomið við HS áður, og um "ja" – á hvørjum liði? (*ss1, esr4 osv. – umráðandi at fylla hetta rætt út!*), **4)** Teldupost hjá einum avvarðandi, **5)** Tlf.nr. hjá avvarðandi

GG: ein formularur er til børn fœdd 2010-2012, og ein til børn fœdd 2009 og eldri.

Nýggir svímjarar: áðrenn endaligu tilmeldingina gera vit royndir við teimum børnunum, sum ikki hava svomið seinasta vetur. Tá tilmeldingarfreistin er farin, gera vit eitt yvirlit yvir, nær hvør skal mœta til roynd og senda tykkum boð við telduposti um hetta.

Allir svímjarar: Aftaná royndirnar við nýggju svímjarunum skipa vit liðini, og tit fáa ein teldupost um, hvat lið tykkara barn er komið á, saman við eini gjaldsleinkju, sum er til ta endaligu tilmeldingina, **ið er bindandi**. Tað verða seinni gjørdir bólkar á facebook, har alt samskipti verður framyvir, so tað er týðningarmikið at tryggja tykkum, at tit eru við í einum av hesum bólkunum. Tað verður ikki móguligt at velja lið!

Tey, sum hava svomið 2015/16 inntil summarsteðgin:

... hava fingið boð umvegis teldupost.

Lið fyri 2-3 ára gomul, og fyri vaksni:

Tilmeldingin til Mini (*børn fœdd 2013 og 2014*) og Rørsluliðini verður - sum vanligt - við eini gjaldsleinkju á heimasíðuni. **Tilmeldingin er bindandi!** Kunngjørt verður á www.hs.fo nær gjaldsleinkjurnar verða tœkar.

Liðini hjá Havnar Svímjifelag 2016/17 vera væntandi hesi:

BØRN - Svímjiskúlin:

MINI: (*í lítla hylí í Gundadali*) Kostnaður kr. 1.100 um árið

Hetta er fyri børn, sum eru 2-3 ár (*fœdd í 2013 og 2014*) – eitt foreldur fer úti saman við hvørjum barni. Vant verður 1x25min. um vikuna sunnudag kl 17.35-18.00.

HVÍT .0: (*í lítla hylí í Gundadali*) Kostnaður kr. 1.100 um árið

Lið fyri børn, sum eru 4-6 ár (*fœdd 2010-2012*). Børnini skulu læra seg at vera trygg í vatninum, og læra seg at akta boðum frá einum svímjivenjara, umframt at læra grundleggjandi rørslur. Tað er tó sera umráðandi, at tey í hesum aldrinum eisini sleppa at hava tað stuttligt. Vant verður 1x25 min. um vikuna.

* Hetta er ikki galdandi fyri tey, sum longu svímja á kappingarliðunum – tvs. á 1., 2., 3. og 4. lið



GUL .0: (í lítla hylí í Gundadali) Kostnaður kr. 1.100 um árið

Lið fyri börn, sum eru 4-6 ár (fødd 2010-2012). Börnini skulu vera trygg í vatninum, og læra seg at akta boðum frá einum svímjivenjara, umframt nakrar grundleggjandi teknikkir. Tað er umráðandi at hava tað stuttligt fyri at varveita áhugan. Vant verður 1x25 min. um vikuna. (møguliga sleppa tey eldru at svímja 2x25 min. um vikuna aftaná jól, har tann eina venjingin verður í djýpri hylinum á Argjum ella í Eysturskúlanum)

HVÍT .1: (í Eysturskúlanum og/ella á Argjum) Kostnaður kr. 1.300 um árið

Lið fyri börn, sum eru frá 7 ár (fødd 2009 og eldri). Hyljarnir eru sindur djýpri enn lítli hylur í Gundadali, og her læra börnini at vera trygg í vatninum, og læra seg at akta boðum frá einum svímjivenjara, umframt at læra grundleggjandi rørlur. Tað er tó sera umráðandi, at tey eisini sleppa at hava tað stuttligt. Vant verður 1x40 min. um vikuna.

GUL .1: (í Eysturskúlanum og/ella á Argjum) Kostnaður kr. 1.300 um árið

Lið fyri börn, sum eru frá 7 ár. Hyljarnir eru sindur djýpri enn lítli hylur í Gundadali, og her læra börnini at flóta, umframt nakrar grundleggjandi teknikkir. Eisini her er tað umráðandi at hava tað stuttligt fyri at varveita áhugan. Vant verður 1x40 min. um vikuna (**møguliga 2x40 min., men so verður kostnaðurin kr. 1.600**).

GUL .2: (í Eysturskúlanum og/ella á Argjum) Kostnaður kr. 1.600 um árið

Lið fyri börn, sum eru eldri enn 7-8 ár. Hyljarnir eru sindur djýpri enn lítli hylur í Gundadali, og her læra börnini at flóta, umframt nakrar grundleggjandi teknikkir. Eisini her er tað umráðandi at hava tað stuttligt fyri at varveita áhugan. Vant verður 2x40 min. um vikuna.

APPELSINGUL: (í Eysturskúlanum og/ella á Argjum) Kostnaður kr. 1.600 um árið

Lið fyri börn, sum eru 7 ár og eldri, og sum hava svomið við hvítum ella gulum liði. Eldri börn, sum eru meldað til fyri fyrstu ferð, kunnu møguliga eisini fara á hesi liðini, um tey verða mett at kunna fylgja við hinum. Vant verður 2x40 min. um vikuna. Ofta endar undirvísingin við spæli ca. 10-15 min., tí tað eisini her er sera umráðandi at hava tað stuttligt.

GRØN: (í Eysturskúlanum og/ella á Argjum) Kostnaður kr. 1.600 um árið

Lið fyri börn, sum eru eldri enn 7 ár, og sum hava svomið við HS fyrr. Eldri börn, sum eru meldað til fyri fyrstu ferð, kunnu møguliga eisini fara á hesi liðini, um tey verða mett at kunna fylgja við hinum. Vant verður 2x40 min. um vikuna. Viðhvørt endar undirvísingin við spæli ca. 10-15 min., tí tað eisini her er sera umráðandi at hava tað stuttligt. Summir svímjarar á grønu liðunum fáa møguliga tilboð um at luttaka í kappingum í 16m hylí – tað er tó altíð venjarin, sum ger av, hvør er klárur til hetta, og boðar síðani foreldrunum frá stutt áðrenn kappingina.

BLÁ: (í Eysturskúlanum og/ella á Argjum) Kostnaður kr. 1.600 um árið

Lið fyri börn, sum hava svomið við appelsingulum ella grønum liði, ella sum hava nakrar ávísar grundleggjandi tekniskar førleikar innan svímjing. Vant verður 2x40 min. um vikuna. Møguleiki er fyri at luttaka í onkrum kappingum í 16m hylum í Leirvík, Fuglafirði og á Toftum (her er tó aldursmark uppeftir = upp til 11 ár fyri gentur og 12 ár fyri dreingir). Tað er ikki eitt krav at luttaka, men tað er ein fyrimunur so svímjarin verður klárur at koma á kappingarlið. Tað er



ráðiligt at byrja so tíðliga sum gjørligt at svímja til kappingar, tí børn ofta kunnu halda seg aftur, tá tey gerast eldri.

REYD: (*í Eysturskúlanum ella á Argjum*) Kostnaður kr. 1.800 um árið

Lið fyri tey, sum hava svomið við grønum ella bláum liði. Vant verður 3x40 min. um vikuna, og luttikið verður í kappingum. Fyrsta hálvárið í smærru 16m hylunum í Leirvík, Fuglafirði og á Toftum (*her er tó aldursmark uppeftir = 11 ár fyri gentur og 12 ár fyri dreingir*), og seinna hálvárið eisini í stóru 25m hylunum í Havn og Klaksvík (møguliga eisini í 50m-hylinum í Vági). Tað er ikki eitt krav at luttaka, men tað er ein fyrimunur so svímjarin verður klárur at koma á kappingarlið. Tað er ráðiligt at byrja so tíðliga sum gjørligt at svímja til kappingar, tí børn ofta kunnu halda seg aftur, tá tey gerast eldri.

VAKSIN - Rørslulið og Pre-master:

Venjingartíðir, umframt gjaldsleinkjur, verða lagdar út á heimasíðuna. Tilmeldingin er bindandi.

RØRSLA – roynd og óroynd (Master): Kostnaður kr. 1.500 fyri hálvárið

Rørsla1 og **Rørsla2:** Her eru lið fyri bæði roynd og óroynd vaksín. Vant verður í Gundadali 2x45 min. um vikuna. Tilmelding er fyri hálvárið í senn. Tey royndu eru viðhvørt til kappingar, ið kallast fyri Master, og er tað bæði til álvara og gaman. Tey óroyndu læra seg grundleggjandi svímjing, og kunnu eftir nøkrum (ella fáum) árum betra sín tekník somikið, at tey gerast før fyri at luttaka í Master-kappingunum – og tær eru bæði í Føroyum og uttanlands. Elsti Master-svímjarar í heiminum eru yvir 100 ára gamlir – lesið t.d. meira her:

<http://swimswam.com/jaring-timmerman-oldest-masters-swimmer-passes-away-105/> !

Venjingartíðir:

Rørsla1: Týsdagar og hósdagar kl 20.30 – 21.15

Rørsla2: Týsdagar og hósdagar kl 21.15 – 22.00

SVÍMJING - yngri vaksín (Pre-master): Kostnaður kr. 1.000 fyri hálvárið

Hetta er eitt lið fyri fyrrverandi kappsvímjarar – tey, sum einaferð hava svomið á høgum støði, og sum av einhvørjari orsök eru givin, men nú hava hug at svímja aftur, um ikki so nógv sum tey á 1. lið. Kanska onkur kann seta sær sum mál at svímja til FM t.d., ella til Master-kappingar uttanlands. Vant verður í Gundadali 2x45min. um vikuna. Hetta er treytað av, at nóg nóg tekna seg. Tilmelding er fyri hálvárið í senn.

SVÍMJIVENJING: Kostnaður kr. 1.000 um árið

Hetta er rólig venjing 45 min. um vikuna – vant verður í Eysturskúlanum hósdagar kl 19.30-20.15.

RØRSLULIÐ Í KOLLAFIRÐI: Kostnaður kr. 700 fyri hálvárið

Havnar Svímjifelag hevur eisini lið í Kollafirði, um nóg stórir áhugi er – pláss verður fyri 12 luttakarum. Vant verður 1x60 min. um vikuna, hóskvøld kl 19.30-20.30. Tilmelding er fyri hálvárið í senn.



Havnar Svímjifelag



GG: Fyri øll liðini er galdandi, at tey bert vera treytað av nóg stórari luttøku og at vit finna venjarar til tey øll. Og broytingar annars kunnu koma fyri.

Aðrar treytir - Svímjiskúlin: Svímjiskúlaárið er frá 5. september 2016 til og við 4. juni 2017. Og annars er eingin svímjing, tá fólkaskúlin hevur feriu, og teir dagarnar, tá skúlarnir hvør í sær hava stongt. Upplýst verður so hvørt á heimasíðuni og á viðkomandi facebook-bólkum.

Annað: Í svímjiárinum skipar HS fyri ymiskum tiltøkum at savna pening inn til raksturin, og nevndin er sera takksom fyri, at flest allir limir eru við til at rætta eina hjálpandi hond í hesum sambandi. Alt arbeiði hjá felagnum verður annars gjørt ólønt, tó at venjararnir fáa vanligu tímaløn til venjingarnar.

Nevndin hjá Havnar Svímjifelag pr. mai 2016:

Formaður: Erling Eidesgaard

Næstformaður: Eirikur Hofgaard

Kassameistari: Leivur Michelsen

Skrivari: Rúna í Skála

Nevndarlimir: Tummas Ryggshamar, Eyðun Húsgarð og Finnbjörg Nattestad

Lesið meira á heimasíðuni hjá Havnar Svímjifelag: www.hs.fo



REYNI SERVICE

FONN FLOG

og

Sportigan

stuðla HS