

# Havnar Svímjifelag

Svímjiárið 2010/11

Úr blaðnum:

Havnar Svímjifelag: Norðurlenskan meistara  
Skvatl og spæl: Sjálfsmennandi - Stuttligt - Sunt  
Motiónssvímjarar sum loppur í vatni  
Svímjing móti krabba

**TILMELDING**

í svímjihøllini  
í Gundadali

1. september frá  
kl. 17 - 19



Havnar Svímjifelag





### Um felagið:

Postur skal sendast til:  
Havnar Svímjífelag  
Postboks 1205  
FO-110 Tórshavn

T-postur: [info@hs.fo](mailto:info@hs.fo)  
Heimasíða: [www.hs.fo](http://www.hs.fo)  
Banki & konto nr.: EIK 9181-1851103

Felagið er stovnað: 08.09.1938  
Aðalfundur: Mars  
Venjingarstøð: Svímjihøllin í Gundadali, Argja Skúli, Eysturskúlin

### Nevnd felagsins:

Formaður: Sigurd L. Lamhauge  
Næstformaður: Erling Eidesgaard  
Peningarøkil: Janus Rein  
Skrivari: Eyðun Húsagarð  
Nevndarlimir: Susanne Eliassen, Jákup Jacobsen og Armgarð Weihe

Góði lesari!

Skúlararnir eru byrjaðir aftur eftir summarfrítíðina og tað sama ger nú svimjiárið 2010/11. Havnar Svímjifelag, ið er elsta svímjifelag í Føroyum, fer nú í holt við kappingarár nummar 72.

Havnar Svímjifelag, ið varð stovnað sum eitt kappsvímjifelag, fevnr í dag sera víða og rúmar ikki longur bert kappsvímjng. Hóast kappsvímjng framvegis er flaggskipið hjá felagnum, so leggur Havnar Svímjifelag nógva orku í miðvíst at vísa øðrum enn kappsvímjarum, hvussu fantastiskt tað er at svímja – hetta óansæð aldur og svímjiferleika. Í hesum anda bjóða vit í ár trý nýggj tilboð: vatnfimleik við tónleiki, svímjilæru fyri vaksin, ið ongantíð hava lært at svímja, og serliga svímjvenjing fyri fólk, ið hava krabbamein.

Eitt aðalmál hjá Havnar Svímjifelag er at øll, ið velja at verða ein partur av felagnum - ung og gomul, stór og smá, svímjiskúlanæmingar, motiónistar, kappsvímjarar og komandi heimsstjórur - skulu kenna seg væl og fáa mest móguligt burtur úr hvørjari venjing. Hetta verður gjørt við framhaldandi at útbúgva venjarar okkara, so góðskan á venjingum er so høg sum gjørligt.

Svímjng er tann ítróttargrein í Føroyum, ið vinnur flest altjóða heiðursmerki. Hetta hóast karmarnir hjá okkum ikki eru nakað at reypa av. Vit kunnu bara ímynda okkum, hvussu vit høvdu klárað okkum, um vit vandu undir somu umstøðum, sum altjóða kappingarneytar okkara.

Skjótt vaksandi virkseimið og aktiva limatalið hjá felagnum, ið nú er langt omanfyri 300, ger tað stuttligt at standa við leiðsluni. Men samstundis sum stóra tilgongdin letur upp fyri heilt nýggjum móguleikum og skapar fíggarligt rásarúm, so gevur hon eisini nýggjar avbjóðingar. Ein tann truplasta er tað støðugt vaksandi trotið á hóskandi venjingarhylum. Tí er okkara ynski og stóri dreymur, at Tórshavnar Kommuna sum skjótast fer í gongd við at byggja nýggja svímjihøll. Um ikki 50 metra hyl, so ein 25 metra hyl afturat.

Havnar Svímjifelag er eitt ítróttarafelag, og fígging av virkseimi felagsins røkkur ikki longri enn til tað, ið vit fáa inn við limagjaldi, stuðulstiltøkum og stuðli frá ymiskum persónum og virkjum, beinleiðis og óbeinleiðis. Vit takka stuðlum okkara SMS, Sportmaster, EIK og Reyni Service - uttan teirra hjálp hevði mangan verið torført.

At enda vilja vit takka Tórshavnar Kommunu fyri at vit sleppa at brúka svímjihylarnar í Havni. Somuleiðis takka vit teimum, ið har starvast, fyri beinasemi í okkara dagliga arbeiði.

Havnar Svímjifelag gleðir seg til ítróttarárið 2010/11.

Vinarliga

Havnar Svímjifelag, Sigurd L. Lamhauge, formaður

*Stuðlar hjá Havnar Svímjifelag:*



## Havnar Svímjifelag: Norðurlenskan meistara

Magnus Jákupsson úr Havnar Svímjifelag gjørdist norðurlenskur unglíngameistari í 50 metra ryggsvímjng á norðurlensku meistarastevnuni fyri ung, sum var í Drammen í Noregi 3. og 4. juli 2010. Magnus setti nýtt føroyskt unglíngamet við tíðini 27.68, sum bert er 3 hundraðapartar frá føroyska metinum hjá Kára á Høvdanum, sum varð sett í Rom í 2009. Úrslitið hjá Magnusi er sostatt sera gott, og boðar gott fyri framtíðina.

At Magnus Jákupsson bleiv norðurlenskur unglíngameistari, ber eisini boð um, at visioneru málini, ið Havnar Svímjifelag setti sær fyri trimum árum síðani halda. Felagið setti sær tå sum mál, at hava ein norðurlenskan unglíngameistara áðrenn fyra ár vóru liðin. So sigast má, at málið er nátt!

Harumframt er málið at fáa ein europeiskan meistara áðrenn átta ár eru liðin. Hyggja vit at gongdini hjá kappingarliðunum má sigast, at við so góðari venjing og so ídnum, ungum svímjarum, sum felagið hevur, er hetta høgá mál ikki ómøguligt at røkka!

Hjartaliga tillukku, Magnus!





vodafone

# Heildarprát

Hevur tú røttu og bestu samskiftisloysnina?

*power to you*



**Møguleikarnir innan telesamskipti eru nógvir, og á Vodafone vilja vit tryggja okkum, at viðskiftafólk okkara hava røttu loysnina, ið umfatar júst teirra tørv og sum samstundis hevur so lágan kostnað sum gjørligt.**

Í tí sambandi vil Vodafone fegin bjóða tygum til eitt óbindandi heildarprát, har tygum, saman við einum Vodafone ráðgeva, ganga ígjøgnum tygara verandi loysnir, meta um tygara framtíðar tørv og fáa kunning um tænarastur, ið Vodafone kann bjóða tær. Fyll út lepan niðanfyrri og lat hann inn í einum av handlum okkara ella send hann við postinum.

Eftirfylgjandi seta vit okkum í samband við teg. Tú kanst eisini senda eini SMS-boð til 50 20 00 ella ein teldupost til [heildarprat@vodafone.fo](mailto:heildarprat@vodafone.fo), har tú upplýsir navn og telefonnummar. Eisini ber til at ringja 20 20 20 ella at skráseta teg á heimasíðu okkara [vodafone.fo](http://vodafone.fo)

**Øll, ið boða frá, at tey ynskja heildarprát við Vodafone, eru við í kappingini um eina BlackBerry Gemini 8520 fartelesfon**

## Ja takk! Eg ynski at fáa eitt heildarprát við Vodafone

Eg vátta at fáa tilboð um samskiptismøguleikar frá Vodafone umvegis telefon-samrøðu, SMS ella teldupost. Tú kanst frámelda teg við at senda ein teldupost til [vodafone@vodafone.fo](mailto:vodafone@vodafone.fo). Viðmerk titt navn og telefonnummar.

Navn: \_\_\_\_\_

Bústaður: \_\_\_\_\_

Bygd / býur: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Fartelesfon: \_\_\_\_\_ T-postur: \_\_\_\_\_

Nær ynskir tú at kontaktast (dag og klokktíð): \_\_\_\_\_

Undirskrift: \_\_\_\_\_ Føðidagur: \_\_\_\_\_

Hvat hald hevur tú hjá okkum í dag (set kross):  ADSL  PSTN  GSM  GPRS

Vinnarin fær beinleiðis boð frá okkum. Vinningurin kann ikki bítast um við reiðan pening. Drigið verður mánadagin 1. november.



### BlackBerry Gemini 8520

Forsetar, poppstjórur, filmstjórur, stjórar – øll brúka hana. Hon hevur t.d. teldupost, tíðindi, tónleik, Facebook, kalendara, myndatól – stutt sagt; alt, tú hevur brúk fyri.

**Virði kr. 3.495,-**

Skvatl og Spæl:

## Sjálvsmennandi - Stuttligt - Sunt

“Babba, alt er gott við at ganga til svimjing”.

Soleiðis svaraði Hans Oluf, sonurin, tá eg fyri løtu síðani segði honum, at eg fór at skriva hesa greinina og spurdi hann, hvat hann helt um at ganga til svimjing á Skvatl og Spæl liðnum.

Og rætt hevur hann. Alt er gott við svimjing. Tað er ein av sunnastu ítróttargreinunum, ið finnast. Svimjing styrkir nærum allar vøddarnar í kroppinum og er ógvuliga mennandi fyri sansimar og motorisku evnini hjá børnunum. Men harumframt hava vit upplivað svimjivenjingarnar seinasta vetur sum nakrar ógvuliga stuttligar, hugnaligar og sosialar løtur, ið eisini hava verið sjálvsmennandi fyri drongin.

Mær hevur altíð dámað væl svimjing. Eg var so heppin, at har eg gekk í skúla, høvdu vit svimjing hvørja viku heilt frá fyrsta til tíggynda flokk. Minnst tað tó sum eitt sindur strævið, at vit ongantíð sluppu at gera nakað stuttligt, fyrr enn vit høvdu svomið 200 metrar. Hetta var kortini sjálvsagt gott fyri okkum reint heilsuliga. Men á byrjanarliðnum hjá Havnar Svímjifelag er pedagogikkurin tibetur eitt sindur øðrvísi. Her verða børnini “lokkað” til at menna seg gjøgnum stuttligt og avbjóðandi spæl. Hetta ger, at øll børnini frá fyrsta degi kenna seg væl og tilgongdin til víðari menning er leikandi løtt.

Havi svomið við øllum trimum børnunum, frá at tey vóru umleið tríggjar mánaðir gomul. Men hetta er fyrsta ferðin, at vit hava gingið til skipaða svimjivenjing, um man kann kalla tað so. Okkara royndir hava bert verið góðar. Haldi, at svimjivenjarnir hava dugað ómetaliga væl at tikið stóði í einstaka barninum og skipað venjingarnar soleiðis, at børnini hava upplivað tær sum stuttligar, men samstundis lært ein hóp gjøgnum spælið.





Skvatl og Spæl er tó eisini álvari. Tí meiningin við hesum tilboðnum er, at børnini skulu kenna seg trygg í vatninum og harvið leggja ein góðan gróðrabotn fyri at menna førleikarnar í vatninum og gerast góðir svimjarar. Álit og tryggleiki í vatninum eru nevniliga grundleggjandi fyri, at vit yvirhøvur kunnu læra at svimja. Hetta skapa svimjivenjararnir við skipaðum spæli í vatninum. Stuttligum spæli, sum allatíðina hevur eitt greitt endamál. Uttan at víta av tí, so læra børnini gjøgnum spælið at gerast betri og betri svimjarar.

At duga at svimja kann eisini bjarga lívi. Vit liva í einum oyggjasamfelag, har tætt er til sjógvin. Nógvar druknivanlukkur eru hendar í Føroyum gjøgnum árin. Uttan iva var onkur sloppin undan, um viðkomandi dugdi at svimja.

Eg vil avgjørt mæla foreldrum at yngri børnum at melda børnini til luttøku í bólkinum Skvatl og Spæl hjá Havnar Svímjifelag. Hetta er galdandi bæði fyri børn, sum eru von við at svimja leygardagar saman við foreldrunum og fyri børn, ið als ikki eru von at svimja. Tilkomnu og royndu svímjilærararnir duga heilt víst at geva neyðugu tilboðini, so júst títt barn fær gagn av svímjivenjingini. Tað havi eg væl og vírdiliga lagt til merkis í svímjihøllini seinasta vetur og eri vísur í, at onnur foreldur taka undir við hesi hugsan.

Havnar Svímjifelag hevur nevniliga seinastu árin lagt stóra orku í at útbúgva venjararnar í felagnum, soleiðis at tað eru fólk við røttu førleikum, ið taka sær av børnunum.

Umframt svímjingina, so leggur svímjifelagið eisini stóran dent á trívnaðin og sosialu samveruna í felagnum. Hetta hava vit millum annað upplivað við øðrvísi og stuttligum jólahaldi í sjálvari svímjihøllini og góðum hugnakvøldi fyri børn, systkin og foreldur í vár. Eitt aðalmál hjá Havnar Svímjifelag er, at tey, ið velja at gerast partur av felagnum, skulu fáa eina víðferð frá venjarum og felagnum annars, ið ger, at tey kenna seg væl.

Kanska skapar Skvatl og Spæl ein nýggjan Pál. Ja, kanska. Men heilt víst mennir tað títt barn.

“Eg gleði meg til svímjingin byrjar aftur”, segði sonurin. Tað ger pápin eisini, og í ár sleppur líftlasystur, sum í vetur fyllir fyra ár, eisini við á liðið.

Vit síggjast í svímjihøllini...

## Kappingarliðið

Hetta síðsta árið hefur Havnar Svimmifelag serliga lagt seg eftir, at kappsvimjararnir fáa so góða og professionella venjing sum til ber. Felagið setti tí altjóða venjaran Christian Tessner í starv fyri einum ári síðani.

Christian hefur hægri útbúgving í ítrótti við svimjing sum sergrein. Við hesum hefur HS tryggjað sær, at venjarin setir hóskaði krøv til einstaka svimjaran. Tá svimjarin fær ástøðiliga vitan í sambandi við venjingarnar, verður hann eisini rørluliga medvitin.

Havnar Svimmifelag hefur útvegað sær amboð, sum gera tað møguligt dagliga at venja styrkivenjingar, samstundis sum vant verður í hylinum. Svimmifeløgini kring landið skipað fyri fleiri kappingum, bæði aldursbýttum og opnum kappingum. Skipað verður fyri fleiri kappingum. HS er rættiliga væl umboðað í hesum kappingum og luttakararnir hava fingið góð úrslit.

Talið á heiðursmerkjum til Havnar Svimmifelag er vaksandi. Í FM kappingini í ár fingur vit 15 gull, 7 silvur og 18 bronsuheðursmerki. Hóast HS ikki enn liggur á odda samanlagt, so vísa úrslitini, serliga í liðsvimjingunum, eina góða breidd. Vit hava ein ungan nærlagdan hóp, ið hefur góðar møguleikar fyri at framgongd bæði í heimligu kappingini og helst uttanlands eisini.

Eisini í norðurlendsku kappingini NUM (vit høvdu ongan við í NJM), donsku DÅM og Small States kappingini, sum kunnu sigast at vera hæddarpunktið hjá flestu svimjarunum í einum ári uttan Oygjaleikir, hefur gingist væl.

Umframt, at arbeitt verður við langtíðarmálunum viðvíkjandi EM-luttøku, verður tí arbeitt fram ímóti Oygjaleikum á Isle of Wight í 2011.

Vit ynskja teimum eitt gott kappingarár.







18-25



# At vera lesandi

Vit í Eik bjóða tær ein pakka av tænastrum, ið kunnu gera lívið hjá tær sum lesandi lættari, t.d. Nemkonto, Kort, Netbanka og Lestrarkreditt við sera góðum treytum.

Les nærri um Ungdómsspakkan á [www.18-25.fo](http://www.18-25.fo), har vit eisini hava góð ráð til tín, ið ætlar tær uttanlands at lesa.

[www.18-25.fo](http://www.18-25.fo)

Eik

## Svimjiskúlin

Havnar Svimmifelag hefur nú í nøkur ár havt svimjing fyri børn. Tey, sum undirvísa, eru øll tilkomin og útbúgvín fólk, sum vita hvat tey hava við at gera. Svimmjundirvísingin fer fram eftir einum ógvuliga pedagogiskum leisti. Børnini læra at svimja uttan at vita av tí – uttan at tað er eitt mál í sær sjálvum. Tey hugna sær í barnahylinum við ymsum spølum og venjingum, sum hava til endamáls, stig fyri stig, at venja børnini til vatnið. Tey blása bóltar yvirum hylin, tey finna lutir á botninum, tey vita hvør kann senda seg longest ígjøgnum vatnið og so framvegis. Og tá børnini fyrst hava vant seg við elementíð, hugna tey sær óført. Tey mennast líkamliga, sálarliga og sosialt meðan tey spæla og fáa góðar upplivingar.

Endamálið fyri tey smæstu er sum nevnt, í fyrstu syftu ikki at læra børnini at svimja, men at gera tey trygg við vatnið, og spakuliga menna teirra førleika í vatninum. Og eftir nakrar mánaðar eru tey so klár, at fara víðari til næsta stigið um áhugi er fyri tí.

Vit mugu ásanna, at hetta er eitt megnar tak, sum Havnar Svimmifelag hefur tikið, og hefur tað eydnast sera væl – og tað sæst eisini aftur á undirtøkuni fyri barna-svimjingini.



**LM ELECTRIC**

**LM Electric bjóðar heildarveitingar innan el-innlegging, ráðgeving og projektering**

- El-innleggingar
- Ljós og talvur
- EDV- & telefonnet
- Hvítvørutænastu
- Døgntænastu
- Neyðstreymsskipanir Trygdarskipanir (ABA, ITV, AIA og ADK)



## Motiónssvimjarar sum loppur í vatni

Mætumikli boðskapurin um at tapa seg og røra seg heglar niður frá avísun, vikubløðum, útværpi, interneti, - ja sjálv av hillunum í Keyppssamtøkuni. Eg skal heldur ikki nokta fyri, at ikki okkurt er at koma eftir. Eg eri ein miðaldrandi kona við øllum tí, sum hartil hoyrir.

Tilboðið frá Havnar Svímjifelag til motionistar ljóðaði tí lovandi. Eg og maðurin meldaðu okkum til skeiðið á heysti 2009. Afturat svímjing tvær ferðir um vikuna bjóðaði skeiðið okkum at mæta tríggar leygardagar til máting av blóðtrýsti, vekt og øðrum góðum, so vit kundu fylgja við framstigum.

Vit bæði møttu upp varisliga tað fyrsta kvøldið saman við yvir 20 øðrum nýbyrjarum. Venjarar okkara, hjúnini Axel Haraldsen og Marjun Poulsen, greiddu frá og í fyrstu spurnarrunduni eftirlýstu tey vónir okkara. Vit svaraðu: betri kondi, lægri blóðtrýst, færri kilo. Duga at crawla og kava. Árræði okkara bilar einki!

Nú spyrja tit kanska, hvussu gekk? Jú, takk. Eg og maður mín hava gjøgnumført trý skeið fyri motionistar. Smædni hvarv skjótt í hugnaliga prátinum millum fólk. Vit hava svomið fyri lívinum, bókstaviliga, og vit hava spælt vatnpolo. Vatngleðin veksur, so hvørt sum vit duga betri og orka betri.

Eg hevði forsvorið tað, men tað ber til at læra at crawla sum miðaldrandi kona. Tað prógvar herlið okkara av crawlandi konum og monnum! Eg var ein av teimum, sum ikki lærði hetta uttan tógvið stríð. Venjarin misti tolið og vónina meir enn ta einu ferðina. Á triðja skeiðnum eydnaðist mær at bróta koduna. Eydnukenslan var stór, tá eg aftaná ídna venjing í 10 mánaðar eitt kvøldið tók meg fram í hylinum við miðvísunum crawl-tøkum, uttan at venjari og eg óttaðust eina druknivanlukku. Jú, gamlir hundar kunnu framvegis læra eitt og annað! Tað tekur bara tíð.

Summarveitslan hjá okkum motionistum var framúr stuttlig. Vit byrjaðu við mátingum í eini fimleikarhøll. Síðan fóru nøkur okkara á sjógv uppi í Hoyvíkini. Um kvøldið hittust vit aftur í svímjihøllini, har dugnaligu og fryntligu venjarar okkara skipaðu fyri froysandi avbjóðingum. Eg havi svomið alt mítt lív, og havi snøgt sagt ikki upplivað nakað líkandi! Vit vóru m.a. drigin í fullari ferð í línu ígjøgnum stórahyl, róðu kapp í svímjiringi og gingu á línu tvørturum kavihylin. Lat fara, at okkara lið tapti. Tað gjørði ikki petti, tí spølini lögdu botnin fyri káta veitsluhýrinum, sum helt sær eina heila nátt. Og ikki at gloyma øll úrslitini. Venjararnir høvdu valt ein sannan hóp av heiðursúrslitum, - besti svímjari, javnasti svímjari, ársins blóðtrýst-lækkari. Eg fekk eisini heiðursbræv. Ársins tapari. Sig so tað!



Svimjingin á Jóansøku í Vági var fyri meg eitt stórsligið og virðiligt punktum fyri eitt gevandi ár sum motionistur í Havnar Svímjifelag. Tað byrjaði syrgiligt. Vit høvdu vant miðvíst í nógvar vikur til svímjing tvørtur um Vágsfjørð. Hetta mátti avlýsast, tí SEV og Vágs kommuna høvdu ikki ruddað upp eftir sær eftir oljudálking. Syrgiligt, fyri ikki at siga ússaligt! Tvøráfjørður kom ikki upp á tal, og svímjifelagið Susvim valdi heldur at flyta Jóansøkusvimjingina niðan á Vatnið á Vágseiði. Ein ruta uppá einar 800 metrar runt vatnið varð merkt við boyum. Vit lupu á bláman við suðurendan av vatninum, einir 30 svímjarar, ung og eldri. Trupuleikin var bara tann, at vatnið var grunt og grasvaksið, so tað var tungt at toga seg fram eftir hesum váta vølli. Deyðsvandi var nokk ongantið, tí tá tú gjørdist lúgvaður, bar til at steðga á eina løtu, reisa seg upp og fáa luft aftur. Tú kundi eisini ganga eina løtu.

Tá alt avtornaði vann Pál Joensen kappingina. Hann svam teinin uppá 8 minuttir (tal-ið av sekundum og millisekundum minnst eg ikki). Eg brúkt smáar 30 minuttir um sama tein. Eg minnst ikki neyva minutt-talið, tíans heldur sekund og tílíkt, men bit merki í, at eg skrivi smáar 30 og ikki góðar 30. Eg var allar, allar seinasti svímjari, men tað skal jú onkur vera. Eg yvirlivdi túrin. Og eg gjøgnumførði hann. Hóast eg var um at missa mótið. Eg spyrji bara, hvør motionistur kann reypa av at hava kappast við dámliga unglingin og supersvímjaran Pál Joensen, sum er ein av nógv bestu svímjarum í øllum Evropa?

Fyri at siga akkurát sum er, so var hetta eitt bragd fyri meg, sum eg eri erpin av. Hetta fari eg at liva upp á leingi, og vit bæði, maðurin og eg, hava longu meldað okkum til svímjingina aftur í vetur. So tað er um at skunda sær, um tú eisini ætlar tær!



## Havnar Svímjifelag bjóðar: Svímjing móti krabba

Krabbameinsfelagið og Havnar Svímjifelag hava fyrireikað eitt nýtt røslutilboð fyri fólk, ið hava krabbamein. Tað er vísindaliga prógvað, at røsla veksur um mótstøðuførið móti sjúkum og at krabbameinssjúklingar, sum íðka ítrótt og røra seg nógv, hava betri lívsgóðsku og størri mæguleika at liva longri.

Heidi Hvidbro er knýtt at sjálvhjálparbólkinum Bót til Bata hjá Krabbameinsfelagnum - og har hava tey ofta tosað um, at tørvur er á røslutilboðum til krabbameinssjúklingar. Tey fegnast tí um, at Havnar Svímjifelag hevur tikið hetta stigið, at bjóða út røsluskeið til krabbameinssjúklingar, har eisini fysioterapeutur er knýttur at.



Heidi hevur sjálv havt krabbamein. Tað var í 1998, meðan hon var niðri í lestrarrøringum, at hon fekk staðfest krabbamein í bróstinum. Heidi, sum nú er 53 ára gomul, er uppvaksin norðuri á Strond. Hon býr nú í Klaksvík, er gift og eigur 3 børn, sum nú øll eru um at vera vaksin. Heidi arbeiðir sum heilsurøktari á Mørkini í Streymnesi.

Tá ið Heidi gjørdist sjúk, fekk hon at vita, at útlitini vóru 50/50 fyri at gerast frísk aftur. Og sjálv um tað ofta kendist møtumikið og meiningsleyst, so var fyrsti tankin hjá Heidi, at hetta ikki skuldi gera enda á sær.

Heidi hevur altíð verið aktiv. Tá hon var yngri spældi hon hondbólt, og hon hevur altíð súkklað, gingið túrar og svomið. Eftir at Heidi hevði fingið staðfest krabbamein, helt hon seg í gongd alla tíðina, og sjálv um hon var móð, so raðfesti hon gongutúrin høgt – og tað ger hon enn. Hon dylur tó ikki fyri, at hon í einum tíðarskeiði eftir kemo-viðgerðina kendi seg sera veika. Heidi fekk eisini stráluviðgerð, og hon fekk tá at vita, at húðin ikki toldi klor í eitt tíðarskeið. Tilmælini til, hvat krabbameinssjúklingar kunnu ella ikki kunnu broytast alla tíðina, og gongdin hesi seinast árinu hevur verið, at alt meiri dentur verður lagdur á tað, ið ber til, heldur enn tað, ið ikki ber til – og røsla og svímjing verður nú mett at vera sera gagnlig fyri krabbameinssjúklingar.

Eftir skurðviðgerðina gekk hon til fysioterapeut fyri at fáa armin at virka aftur. Hon royndi eisini at halda seg aktivan, men av tí at ongin var at ráðføra seg við, hevði hon

ilt við at vita, um hon vandi ov nógv ella kanska ov lítið. Hon heldur tí at tað er sera positivt og av stórum týðningi, at Havnar Svímjifelag hevur fysioterapeut knýttan at tilboðnum til krabbameinssjúklingar. “Tað er gott at hava fakfólk at ráðføra seg við, tí sum krabbameinssjúklingur ivast man oftani í, hvussu nógv kroppurin tolir” sigur Heidi.

Heidi heldur, at tað er av týðningi, at vera opin um sjúkuna. Hon minnst eina ráðstevnu um krabbamein, har fyrrverandi íslenski forsetin, Vígdís Finnbogadóttir, sum sjálv hevur havt bróstkrabba, segði, at krabbameinssjúklingar eru sum strá í vindinum. Vit boyggja okkum, men vit reisast aftur.

Tá húðin var komin seg eftir stráluviðgerðina fór Heidi at svimja aftur. Hon byrjaði spakuliga, tí hon var bangin fyri at gera ov nógv av. Men hon kendi skjótt, at hon fekk tað gott av at svimja. Bæði vøddar og lungafunktiún styrknaðu. Og so er tað eisini hugnaligt at koma saman í svímjihøllini. Heidi fekk eisini viðgerð, ið gjørdi, at liðir hennara gjørdust stívir - serliga knøini - og her hjálpti svímjingin og tað at røra seg í vatnum serliga væl.

Hon hevur altíð svomið við børum sínum, og hon helt, at yngsti sonurin, sum var trý ár, tá mamman fekk krabbamein, ikki skuldi sviða fyri tað. Í fyrstani kundi hon tó kenna seg eitt sindur darvaðan í umklæðingarrúminum, og serliga børn høvdu eisini hug at hyggja heldur nógv eftir henni. Men tað hugsar hon ikki um í dag. “Eg eri tann eg eri”, sigur Heidi, sum svímjur einar tvær ferðir um vikuna.

Heidi heldur at rørsluskeiðið hjá Havnar Svímjifelag ljóðar ótrúliga spennandi. “Rørsluskeiðið hjá Havnar Svímjifelag er, umframt tað at røra seg, eisini eitt høvi at koma út og tosa við onnur í somu støðu” sigur Heidi, sum ikki hevði ivast í at tekna seg til skeiðið, um hon búði í Havni. “Tað verður tó heldur langt at koyra til Havnar tvey kvøld um vikuna, men hvør veit?” sigur hon við einum brosi.



Tilboðið hjá Havnar Svímjifelag til krabbameinssjúklingar er á rørsliðnum “Rørsla 4” í svímjihøllini í Gundadali mánakvøld kl. 21.15 - 22.00 og mikukvøld kl. 18.45 - 19.30 við venjara og fysioterapeuti, Aksel Haraldsen og Marjun Poulsen.

Tríggjar heilsukanningar og heilsustøðumetingar verða gjørdar av hvørjum einstøkum luttakara: tá byrjað verður, í meðan skeiðið er og eftir skeiðið. Svímjingin verður lögð til rættis eftir hvørjum einstøkum, soleiðis at øll kunnu venja á tí støði, tey eru á.

Tilmelding í svímjihøllini í Gundadali 1. september kl. 17-19.

Aftur eitt nýtt HS tiltak:

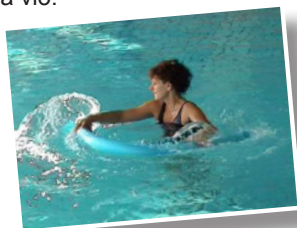
## Nú er möguleiki at gera fimleik í vektloysi

Havnar Svímjifelag fer nú undir enn eitt tilboð til teirra, sum hava hug til rørsluvenjing í vatni.

Vatnfimleikur er, sum navnið sigur, rørsla í vatni aftur við góðum tónleiki. Vatnfimleikur er vøddabyggjandi, kondigevandi og setir ferð á forbrenningina í kroppinum. Harafturat verða allir vøddar í kroppinum nýttir. Mótstøðan í vatnum ger, at sera nógv orka verður nýtt.

Vatnið er við til at íðkarin nærur er í vektloysi og tað ger eisini, at liðir og beinagrind ikki eru belastað í sama mun, sum í øðrum ítróttageinum og íðkarin er betur vardur móti skaðum, t.d. um um hann hevur trupulleikar við knøðum, mjadnum ella øðrum.

Øll kunnu vera við í vatnfimleiki, og tað er ikki eitt krav at tú dugir at svimja, tó at tað sjálvsagt er ein fyrimunur. Vatnfimleikur er gevandi og stuttligt, og bæði menn og kvinnur í øllum aldri kunnu vera við.



Kostnaður fyri skeiðið, sum er 12 venjingar, er kr. 750. Íroknað prísin eru eisini fríggjar heilsukanningar. Tá skeiðið byrjar, tá hálvrunnið er, og tá skeiðið endar. Heilsukanningarnar, sum vera gjørdar av sjúkrasystranæmingum, eru fyri at

máta úrslitið av venjingunum og innihalda blóðtrýskanning, feittkanning og rennitest. Harafturat verður hvílpulsur og kondital máld.

Vant verður eina ferð um vikuna, hvørt fríggjakkvøld frá kl.18.15 til 19.15 í svímjihøllini í Argja skúla.

Fyrsta venjingin er 10. september og seinasta er 3. desember. Venjari er Kirstin Nesá, aerobic-/svímjivenjari.

Tilmelding í svímjihøllini í Gundadali 1. september kl. 17-19.



# Temadagur á Hotel Føroyum

5. november kl. 13-16

## At røra seg kann fyribyrgja krabbameini og øðrum sjúkum

**Krabbameinsfelagið** og **Havnar Svimjifelag** skipa fyri einum temadegi um rørslu og fyribyrging. Fokus verður sett á, hvussu rørsla kann vera týðandi táttur í at fyribyrgja krabbameini, hjarta- og æðrasjúkum, sukur-sjúku (typu 2 diabetes) umframt øðrum sjúkum.

**Tiltakið verður 5. november kl. 13-16  
á Hotel Føroyum.**

Á skránni verður ein fyrilestur við kendu dansku **Bente Klarlund Pedersen, yvirlækna og professara**. Hon hevur skrivað fleiri bøkur, millum teirra bókina **”Motion på recept”** og hevur granskað nógv innan rørslu og fyribyrging av sjúkum.

Vit eru fødd at røra okkum, og at vera óvirkin er eins vandamikið og at roykja, er ein av boðskapunum hjá professaranum. Hon vísir á, at vøddar okkara ikki einans hava sum uppgávu at skipa rørlur, men at teir eisini framleiða ymisk hormonlíknandi evni, nevnd myokinir, ið fyribyrgja sonevndum lívsstíllssjúkum sum sukurjúku, tarm- og bróstkrabba, hjartasjúkum, demens og tunglyndi.

Eisini fer Bente Klarlund Pedersen at umrøða, hvussu nógv tað kostar samfelagnum at fólk eru óvirkin, og hvussu nógv, ið sparast kann, um tað eydnast at fáa fólk at røra seg meira.



krabbameinsfelagið



Havnar Svimjifelag



## Venjingartíðir og prísir:

Lið	Dagur	Venjingartíð	Höll	Aldur	Ársgjald
<b>Svimjiskúlin:</b>					
<b>Skvatl og spæl</b>					
SS1	Mik.	15.30 - 16.00	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS2	Mik.	16.00 - 16.30	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS3	Mik.	16.30 - 17.00	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS4	Ley.+sun. *)	17.30 - 18.00	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS5	Mán.	16.00 - 16.45	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
SS6	Mán.	16.45 - 17.30	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
SS7	Mán.	17.30 - 18.15	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
SS8	Mán.	18.15 - 19.00	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.

### Eitt Sindur Roynd

ESR 1	Ley.+sun. *)	17.30 - 18.00	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
ERS 2	Týs.	16.00 - 16.45	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
ERS 3	Týs.	16.45 - 17.30	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
ERS 4	Týs.	17.30 - 18.15	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
ERS 5	Týs.	18.15 - 19.00	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.

### Roynd/Svimjing

Roynd 1	Hós.	16.00 - 16.45	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
Roynd 2	Hós.	16.45 - 17.30	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
Svimjing 1	Hós.	17.30 - 18.15	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
Svimjing 2	Hós.	18.15 - 19.00	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.

\*) Vant verður leygardag+sunnudag annaðhvört vikuskifti.  
Systkinaavsláttur: 1. barn fult gjald, 2. barn - 25 % 3. barn - 50 %

### Svimjiskúli fyri vaksin

SKV 1	Hós.	19.00 - 19.45	Eysturskúlin	Vaksin	1000 kr.
SKV 2	Hós.	19.45 - 20.30	Eysturskúlin	Vaksin	1000 kr.
SKV 3	Hós.	20.30 - 21.15	Eysturskúlin	Vaksin	1000 kr.
SKV 4	Hós.	21.15 - 22.00	Eysturskúlin	Vaksin	1000 kr.

Á svimjiskúlanum eru 2 venjarar til hvønn venjingartíma. Avmarkað pláss á hvørjum liði.

## Rørslusvimjing:

Rørslulið					1/2 árgjald
Rørsla 1	Týs. og hós.	20.30 - 21.15	Gundadalur	Vaksin	1500 kr.
Rørsla 2	Týs. og hós.	21.15 - 22.00	Gundadalur	Vaksin	1500 kr.
Rørsla 3	Mán.	20.30 - 21.15	Gundadalur	Vaksin	1500 kr.
	og mik.	19.30 - 20.15	Gundadalur	Vaksin	1500 kr.
Rørsla 4	Mán.	21.15 - 22.00	Gundadalur	Vaksin	1500 kr.
	og mik.	18.45 - 19.30	Gundadalur	Vaksin	1500 kr.

### Rørslufimleikur í vatni

FIM 1	Frí.	18.15 - 19.15	Argja Skúli	Vaksin	750 kr.
-------	------	---------------	-------------	--------	---------

Á rørsluliði og til rørslufimleik er møguleiki fyri at vera við til tríggar heilsukanningar og konditestir hvørt hálvár.

Lið	Dagur	Venjingartíð	Höll	Aldur	1/2 ársgjald
<b>Kappingarlið:</b>					
<b>Talentlið</b>					
T1	Týsdag	15.00 - 16.00	Eysturskúlin		1000 kr.
T1	Hósdag	15.00 - 16.00	Eysturskúlin		
T1	Fríggjadag	17.00 - 18.30	Skúlin v. Løgmannabr.		
T2	Týsdag	16.00 - 17.00	Eysturskúlin		1000 kr.
T2	Hósdag	16.00 - 17.00	Eysturskúlin		
T2	Fríggjadag	17.00 - 18.30	Skúlin v. Løgmannabr.		
<b>C-Lið</b>					
C-Lið	Mánndag	18.00 - 20.00	Argja Skúli		1500 kr.
C-Lið	Mikudag	18.00 - 20.00	Argja Skúli		
C-Lið	Hósdag	18.00 - 20.00	Argja Skúli		
C-Lið	Fríggjadag	17.00 - 18.30	Skúlin v. Løgmannabr.		
C-Lið	Sunnudag	17.30 - 19.30	Gundadalur		
<b>FM-lið</b>					
FM-lið	Týsdag	20.00 - 21.15	Gundadalur	Vaksin	1500 kr.
FM-lið	Hósdag	20.00 - 21.15	Gundadalur	Vaksin	
FM-lið	Fríggjadag	17.00 - 18.30	Skúlin v. Løgmannabr.	Vaksin	
FM-lið	Leygardag	18.00 - 20.00	Gundadalur		
<b>B Lið</b>					
B - Lið	Mánadag	15.00 - 20.00	Gundadalur		2000 kr.
B - Lið	Týsdag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
B - Lið	Mikudag	05.15 - 06.45	Gundadalur		
B - Lið	Mikudag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
B - Lið	Hósdag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
B - Lið	Fríggjadag	05.15 - 06.45	Gundadalur		
B - Lið	Fríggjadag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
B - Lið	Leygardag	07.00 - 10.15	Gundadalur		
B - Lið	Leygardag	17.30 - 19.30	Gundadalur		
<b>A Lið</b>					
A - Lið	Mánadag	15.00 - 20.00	Gundadalur		2500 kr.
A - Lið	Týsdag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
A - Lið	Mikudag	05.15 - 06.45	Gundadalur		
A - Lið	Mikudag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
A - Lið	Hósdag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
A - Lið	Fríggjadag	05.15 - 06.45	Gundadalur		
A - Lið	Fríggjadag	15.00 - 20.00	Gundadalur		
A - Lið	Leygardag	07.00 - 10.15	Gundadalur		
A - Lið	Leygardag	17.30 - 19.30	Gundadalur		

**Tilmelding í svimjihøllini í Gundadali 1. september kl. 17-19. Tilmeldingin er bindandi. Limagjaldið skal gjaldast kontant við tilmelding. Gjaldast kann við gjaldskorti.**

**Svimjarar, ið venja á kappingarliðunum, Talent, FM, C, B og A, melda eisini til 1. september 2010 og gjalda við tilmelding.**



- tryggleiki í sjeyti ár

## Gev tínum barni eina tryggja byrjan

Ein barnavanlukkutrygging er ein trygdarnót fyri teg og títt barn. Soleiðis, at tú ert fíggjarliga trygg, skuldi tað óhugsandi hent.

 [trygging.fo](http://trygging.fo)

Ring til okkum á telefon 345600 ella far inn á [trygging.fo](http://trygging.fo) og fá nærri vegleiðing um okkara barnavanlukkutryggingar.

TRYGGINGARFELAGIÐ  
**FØROYAR**

- so ert tú tryggari