



Góðu svímjiforeldur

Hetta er ætlað sum eitt kunningarskriv til tykkara, hvørs børn svímja á liðum, sum vanligu skulu luttaka í svímjikappingum framyvir. Men hetta er eisini viðkomandi at lesa fyri foreldrini hjá svímjarum á byrjunarliðunum. Við hesum vil Havnar Svímjifelag greiða frá, hvat verður væntað av tykkum og av barni tykkara sum svímjari hjá felagnum. Og sjálvandi ynskja vit eisini at greiða tykkum frá, hvat tit og børn tykkara kunnu vænta av Havnar Svímjifelag.

Svímjikappingar:

Tá ið barnið er komið á liðið, sum vit kalla fyri *Roynd* og *Svim*, verður av og á møguligt at taka lut í einstøkum smærri svímjikappingum, sum eru ein dag. Tá ið tey koma á 4. lið, skulu tit rokna við at vera partur í flest øllum kappingum, sum verða fyriskipaðar. Tað er tó venjarin, sum metir um, nær ið liðið ella einstaklingar luttaka í hesum kappingum.

GG: Á heimasíðuni hjá Svímjisambandi Føroya: www.ssf.fo er ein leinkja til ein kalendara, har ið **allar kappingarnar í svímjiárinum eru skrásettar**.

Smálutir sum klokktíðir og hvørjum greinum svómið verður í, ber ikki til at siga nakað um, fyrr enn tað felagið, sum skipar fyri kappingini, hevur sent út innbjóðing. Hetta verður ofta sent út í seinna lagi, men Havnar Svímjifelag tekur lut í øllum hesum kappingum. Tað verður sjáldan givið avboð.

GG: Kappingarnar tey fyrstu árin hjá svímjarum eru bert at rokna sum venjingar, so hon/hann er klár/ur, tá ið kappingarnar seinni gerast umráðandi. Dómarar v.m. diskvalifisera, um svímjarin ger ein feil – hetta hevur ikki so nógv at siga, men verður gjørt, so at børnini gerast betri svímjarar. Um tey ikki læra tíðliga av sínum feilum, verður torført at rætta teir seinni. Svímjarin sjálvur kann tó taka hetta tungt, og tí er gott um ein mamma ella pápi er í nánd at ugga.

Børn, sum fylla **upp til 12 ár** í álmanakkaárinum, eru ofta við í kappingum, ið fara fram í smáu hylunum: í **Fuglafirði**, á **Toftum** og í **Leirvík** – og eru hetta eindagskappingar. Allir aldursbólkar kunnu væntast at taka lut, tá ið kappingar eru í **Havn**, **Klaksvík** og í **Vági**¹. Tá

¹ Til kappingarnar FM/JM, SMS-liðkapping og Jólaspriint svímja bert tey, sum hava kvalifiserað seg



ið tað stendur ‘Opin kapping’, er kappingin fyri øll, men í síðsta enda er tað altíð venjarin, sum ger av, um liðið hjá henni/honum verður teknað til.

Kappingar í smærru hylunum

Tá ið farið verður til kappingar í smáu hylunum, mugu foreldrini koyra til og frá. Tá skal svímjarin hava **sunnan matpakka** við. Um ikki liggur fyri at koyra, er gott um tit skipa fyri, at børnini koyra við øðrum foreldrum.

GG: Á Facebook eru bólkar² fyri flest øll svímjiliðini – um tit ikki eru meldað til ein slíkan, er tað skilagott at fáa tað gjørt, tí so verður samskiftið so øgiliga nógv lættari. Har kunnu tit eisini spyrja um viðurskifti, sum tit ivast í. Sig frá, um tykkara lið ikki er á facebook, so upprætta vit ein sum skjótast.

Kappingar í størri hylunum

Tá ið kapping er í stóru 25m-hyljunum, er hon vanlig **tveir** og viðhvørt **tríggjar** dagar soleiðis, at í Klaksvík og í Vági verður skipað fyri innivist til svímjarar, foreldur og møgulig systkin. Ein bólkur er settur at standa fyri matkeypnum, men væntað verður, at hini foreldrini taka sær av restini, og at roynt verður sum frægast skifta arbeiðið nøkulunda rættvíst ímillum fólk - *tað er eingin ferðaleiðari - ella dadda - sett burturav til alt tað, sum hoyrir til:*

- 1) Matgerð
- 2) Upprudding
- 3) Hjálparfólk í høllini – taka tíð, vera vendidómari v.m.
- 4) osfr.

ad 3) Sum hjálparfólk í høllini er tað lættasta í fyrstuni at taka tíð – tað tekur uml. 1 minutt at læra. Annars skipar Svímjisambandið javnan fyri dómarskeiðum, har til ber at læra meira. Vanliga skal hvørt felag hava trý hjálparfólk við til hvørja kapping, men har plagar vanliga (um nóg nóg bjóða seg fram) at verða skift sundur soleiðis, at trý hjálpa til leygardag fyrrapart, trý onnur leygardag seinnapart osfr.

Uttan dómara, tíðtakara v.m. verða ongar kappingar ☺

At hugsa um:

Tað vísir seg, at hesin parturin ofta hongur á teimum somu foreldrunum hvørja ferð. Hugsið um, at tey eru við fyri at síggja sítt egna barn svímja. Tey ynskja fegin at taka eina hjálpanði hond í, men tað kann viðhvørt gerast møtimikið, um ábyrgdin gerst ov stór, tá ið talan ofta er um at gera mat til 25-30 svangar svímjarar og hjálparfólk, umframt upprudding og vasking.

Eisini hava serliga tey yngru børnini brúk fyri, at onkur góður er at taka ímóti teimum, tá tey koma upp úr hylinum, t.d. Hóast tað hesi fyrstu árin als ikki verður roknað við góðum

² Bólkarnir eita: ‘HS – 1. og 2. lið’ og ‘HS – 3. og 4. lið’



úrslitum, so halda börnini sjálv, at tað er umráðandi, at tað gongur væl. **Tí spæla foreldrini ein stóran leiklut** – serliga hetta tíðarskeiðið, tey skulu venja seg við at vera til kappingar. Um tað ikki liggur fyri at koma við, er skilagott at avtala við onnur foreldur á liðnum at hava ábyrgd av tykkara barni.

Samanhaldið til hesar vikuskiftiskappingar er gott millum foreldur og millum börnini - øll eru saman, líka frá teimum minstu til teir elstu svímjararnar hjá Havnar Svímjifelag, sum m.a. taka lut í EM og HM. Foreldrini fáa í frið og náðum tíð og umstøður at prátta við onnur svímjeforeldur, og hesum fæst nógv burturúr; nógv fæst at vita um hesa verðina, umframt góð ráð o.a. Vanliga hugna börnini sær óført á hesum túrunum og koma at kenna hvønn annan enn betri - so sosialt hava túrarnir stórt virði.

Tað vísir seg, at tey børn, hvørs foreldur eru aktivir luttakarar, halda longri á við svímjingini - t.d. síggjast fáir svímjarar á 1. og 2. liði, hvørs foreldur ikki hava hjálpt til frá byrjan av. Men sjálvandi vita vit í Havnar Svímjifelag, at *øll* ikki kunnu hjálpa til *hvørja* ferð.

Tá kappingar eru í Havn, læna vit kantinuna hjá svímjihøllini, og er tað tá møguligt hjá felagnum at vinna eitt sindur av tilrongdum inntøkum til felagið. Har er tí eisini brúk fyri hjálpanði hondum – og tað er ikki hart arbeiði, tá man er fleiri.

Svímjivenjingin:

Havnar Svímjifelag krevur, at tey, sum svímja á 1., 2., 3. og 4. liði mæta til hvørja venjing. Um tað av eini ella aðrari **góðari orsök** ikki liggur fyri at mæta, eigur svímjarin ella eitt foreldur at boða venjaranum frá hesum í **góðari tíð**, og við eini **grundgeving**.

Svímjarin eigur at vera **væl svøvntur, mettur** (men ikki ov) og **ótystur**, tá hann mætir. Umráðandi er, at øll hava **fyltan vatndunk við hvørja ferð**, umframt alla útgerð, sum skal brúkast undir venjing. (hetta er eisini skilagott at læra börnini á byrjunarliðunum, so tey eru von við tað, tá tey koma á kappingarliðini)

Í Havnar Svímjifelag verður happing ikki góðtíkin, og svímjarar og foreldur eiga at virða avgerðirnar hjá venjaranum. Lýdni er sera umráðandi, tá tað kann vera vandamikið ikki at akta boðini hjá venjaranum. Tað er ikki altíð, at foreldur ella svímjari eru samd við teimum avgerðum, sum svímjivenjarin tekur. Í teimum førunum er tað einasta rætta at gera: fá eitt siðiligt prát í lag við venjaran og/ella nevndina og lurta eftir grundgevingunum, sum hann/hon hevur fyri sínum avgerðum. Tað kemur einki gott burturúr at fara aðrastaðni við síni ónøgd.

Havnar Svímjifelag bjóðar:

Venjararnir hjá felagnum hava sum oftast drúgvur royndir innan svímjing, og teir luttaka á skeiðum, sum eru stílað til barnavenjingar. Felagið vónar og væntar, at svímjumstøðurnar gerast enn betri í framtíðini, serliga tá ið 50m-hylurin er liðugur. Til tá eru sjálvar vatn-



Havnar Svímjifelag

umstøðurnar ikki tær bestu, men eftir førímuni vil felagið vera við til, at børnini, sum ganga til svímjing, hava tað stuttligt, meðan tey læra at svímja. Samtundis læra tey at hava virðing hvør fyri øðrum og fyri venjaranum.

Børnini læra at seta sær mál – nøkur stór, men fyrst nøkur smærri, sum gera tað stuttligari at arbeiða fram í móti størri málunum. Hetta kunnu tey hava við sær seinni í lívinum og brúka í øðrum viðurskiftum.

Grundarlagið undir felagnum er sjálvboðið arbeiði - serliga frá foreldrunum og partvíst hjá nevndini – og hetta eigur sjálvandi at virðast. Og jú fleiri, ið hjálpa til, jú minni liggur á herðunum á hvørjum einstakum, og byrðan er lættari at bera. Er okkurt ikki nøktandi, kanst tú spyrja teg sjálvan, um tú hevur møguleika at vera við til at gera tað betri 😊

Virðingarmest
Nevndin í Havnar Svímjifelag,
mai 2014



Týðningarmiklar og viðkomandi heimasíður att fylgja:

www.ssf.fo (Svímjisamband Føroya)

www.svimjing.com (alt møguligt um svímjing, bæði í Føroyum og uttanlands)

www.hs.fo (Havnar Svímjifelag)