

Havnar Svímjifelag

Svímjíarið 2011/12



Úr blaðnum:

- Skvatl og spæl sunt og sjálvsmennandi
- Ídnir kappsvímjarar
 - Rørslusvímjing – miðvíst, stuttligt og hugnaligt
 - Fímleikur í vektloysi

TILMELDING

í Svímjihøllini
í Gundadali
31. august frá
kl. 17 - 19



Havnar Svímjifelag





Um felagið

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

T-postur: info@hs.fo
Heimasíða: www.hs.fo
Banki & kontunr.: EIK 9181-1851103

Felagið er stovnað: 8. september 1938
Aðalfundur: Apríl
Venjingarstøð: Svímjihøllin í Gundadali, Argja Skúli, Eysturskúlin

Nevnd

Formaður: Eyðun Húsgarð
Næstformaður: Erling Eidesgaard
Peningarøkil: Janus Rein
Skrivari: Óli Gardshodn
Aðrir nevndarlímir: Susanne Eliassen, Rakul Biskopstø, Jákup Jacobsen

Faldari

Útgevvari: Havnar Svímjifelag
Samskipari: Kári Mikkelsen
Myndir: Óli Garðshorn, Jákup Jacobsen, Sunrid í Gong, Sigurd Lamhaug o.o.
Uppseting: Anni Arge Lamhaug
Prent: Føroyaprent, Svanamerktur prentlutur, 541 705
Hendan útgávan er borin út til øll húsarhald í Tórshavnar Kommunu



Meira vatn, takk!



*Eyðun Húsgarð, formaður
Havnar Svímjifelag*

Eins og onnur svímjifeløg í landinum setir Havnar Svímjifelag nú hol á svímjiárið 2011/2012. Og tað verður koyrt á í øllum aldursbólum og á nærum øllum førleikastigum. Aldurssamansetingin av svímjarum, sum vóru við farna svímjiár, spenti heilt frá 4-5 ára aldri upp í sekstíárin. Tey yngstu tekna seg sjálvandi til svímjing fyri at læra at svímja, meðan tey elstu eru við fyri at røra seg og eisini fyri at luttaka í tí góða felagsskapinum. Vit kunnu við gleði staðfesta, at felagsskapurin hevur góðar dagar í Havnar Svímjifelag.

Tey, sum eru millum 10 og umleið 20 ára gomul, royna seg flest øll í kappsvímjing, og tað eru ikki hissini svímjarar, sum eru at finna millum hesi ungu. Fleiri teirra hava luttikið í oyggjaleikum, og onkrir svímjarar hava verið við í bæði evropiskum og norðurlenskum meistarakappingum fyri ung við góðum úrslitum. Onkur av teimum hevur tann ótrúliga trupulleika, at hóast hann hevur svomið nóg skjótt til at kvalifisera seg til norðurlenskú meistarastevnuna fyri ung bæði í ár og fjør, so hevur hann ikki aldur til at luttaka, fyrr enn næsta ár. So sigast má, at vit nærum vaða í sera evnaríkum, ungum svímjarum.

Slíkt setir stór krøv til eitt felag sum Havnar Svímjifelag, um mest møguligt skal fáast burturúr á tí ítróttarlíga økinum. Men hetta setir so sanniliga eisini krøv til umstøðurnar at venja og kappast í, og enn einaferð mugu vit staðfesta, at tann stórsti trupulleikin hjá okkum er, at vit mangla vatn. Vatn at svímja í. Svímjihøllin í Gundadali er ov trong til at kunna hýsa øllum teimum glaðu svímjarunum í kommununi og einum so stórum ítróttarfelagi, sum Havnar Svímjifelag er. Men lukkutíð hava vit sera gott samstarv við leiðslu og starvsfólk í svímjihøllini, so vit fáa tað at bera til. Harafturat hava vit gott samstarv við kommununa og skúlaleiðslurnar í Eysturskúlanum og Argja Skúla, um at vit eisini kunnu brúka teirra svímjihyljar.

Tað er tí við góðum treysti, at Havnar Svímjifelag fer undir svímjiárið 2011/2012, men vit vóna tó, at skjótt verður farið undir at betra um umstøðurnar til svímjing í Tórshavnar Kommunu. Hetta gerst best við at byggja ein 50 metra hyl vestan fyri verandi svímjihøll. Tað hevði í veruleikanum givið ein hyl, ið var fyra ferðir so stórur, sum verandi 25 metra hylur.

Hetta hevði gjørt tað møguligt at fingið nógv betri úrslit hjá øllum kappsvímjarum í Føroyum, sum veruliga hava víst, at svímjing er tann ítróttargreinin, har føroyingar hava fingið nógv best úrslit í altjóða kappingum. Harafturat hevði ein slíkur hylur kapt nógv betri møguleik og pláss hjá almenninginum at svímja. Vit vita, at sum er setast nógv fólk aftur av teirri einfaldu orsök, at alt ov trongt er í Svímjihøllini í Gundadali. Hesin trupulleiki má og skal takast í størri álvara av Tórshavnar Býráði enn higartil.

Stuðlar hjá Havnar Svímjifelag:



Skvatl og Spæl:

Sunt, stuttligt og sjálvsmennandi

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

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

Og rætt hevur hann. Alt er gott við svimjing. Tað er ein av sunnastu ítróttargreinunum, ið finnast. Svimging styrkir nærum allar vøddar í kroppinum og er ógvuliga mennandi fyri sansinar og motorisku evnini hjá børnunum. Men harumframt hava vit upplivað svimjivenjingarnar seinasta vetur sum 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 tíggjunda 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 Svimgjifelag er pedagogikkurin tibetur eitt sindur øðrvísi. Her verða børnini “lokkaði” 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.

Byrja tíðliga

Eg havi svomið við øllum trimum børnunum, frá tey vóru umleið trýggjar 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 tryggileiki í vatninum eru nevnliga grundleggjandi fyri, at vit yvirhøvur kunnu læra at svimja. Hetta skapa svimjivenjarnir við skipaðum spæli í vatninum. Stuttligum spæli, sum allatíðina hevur eitt greitt endamál. Uttan at vita av tí, so læra børnini gjøgnum spælið at gerast betri og betri svimjarar.

Bjargar lívi

At duga at svimja kann eisini bjarga lívi. Vit liva í einum oyggjasamfelag, har tætt er til sjógvín. 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 Svimgjifelag. 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 svimjilærarnir duga heilt vist at geva neyðugu tilboðini, so júst títt barn fær gagn av svimjivenjingini. Tað havi eg væl og virðiliga lagt til merkis í svimjihøllini seinasta vetur og eri vísur í, at onnur foreldur taka undir við hesi hugsan. Havnar Svimgjifelag hevur nevnliga seinastu árin lagt stóra orku í at útbúgva venjarnar í felagnum, soleiðis at tað eru fólk við røttu førleikum, ið taka sær av børnunum.

Trivnaður í hástæti

Umframt svimgingina, so leggur svimgjefelagið eisini stóran dent á trivnaðin og sosialu samveruna í felagnum. Hetta hava vit millum annað upplivað við øðrvísi og stuttligum jólahaldi í sjálvari svimjihøllini og góðum hugnakvøldi fyri børn, systkin og foreldur í vár. Eitt aðalmál hjá Havnar Svimgjifelag er, at tey, ið velja at gerast partur av felagnum, skulu fáa eina viðferð frá venjarum og felagnum annars, ið ger, at tey kenna seg væl. Kanska skapar Skvatl og Spæl ein nýggjan Pál. Ja, kanska. Men heilt vist mennir tað títt barn.

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

Vit síggjast í svimjihøllini...

Ídnir kappsvimjarar:

Vánaligar venjingarumstöður

Hvat er tað, sum ger, at tannáringar fara upp klokkan fimm á morgni at venja? Hetta er ikki bert ta ljósu tíðina, men eisini á hávetri. Harafturat venja tey oftani enn einuferð um kvöldið. Tilsamans einar 24 tímar um vikuna, so sigast má, at tey eru íðin. At teirra ídni gevur úrslit, fara vit óivað at siggja uppaftr meira til komandi tíðina.

Eitt eyðkenni fyri okkara fremstu svimjarar er, at tey seta sær mál, ið tey taka í álvara. Mál, sum krevja nógva venjing og aga. Við venjingargongdini økjast teirra førleikar á øðrum økjum eisini. So hóast nógv tíð fer til venjing, verða svimjararnir eisini nógv dugnaligari og effektivari á øðrum økjum, tí hetta eru førleikar, ið tey skulu brúka í skúla og arbeiðslívi. Tey hava lært at seta sær mál, og hvørja ferð eitt mál er rokkið at seta sær nýggj mál. Soleiðis mennast tey við uppgávuni. At fáa hóskandi avbjóðingar og gerast dugnaligari er altíð ein góð kensla. Hetta eru helst nakrar av orsökunum til, at tey eru so íðin at venja og tí hava avmarkaða frítíð. Ein partur hevur verið tilvitan um, hvønn týdning maturin hevur. Kappsvimjararnir hava tí fingið persónliga kostætlan.

Kappsvimjarar okkara gera nú nógv annað enn svimja. Umframt at venja svimjateknikk, verður dúgliga arbeiðt við øllum vøddum, styrki og konditió. Venjingin er á høgum stóði, arbeiðt hevur verið lagað til einstaka svimjaran, soleiðis, at krøvini samsvara við avbjóðingina. Hetta sæst m.a. aftur í, at okkara kappsvimjarar ta síðstu tíðina ikki hava verið raktir av skaðum.

Hendan rætta venjingin hevur eisini givið úrslit í kappingum. Okkara svimjarar hava seinastu tíðina verið heilt frammi í oddinum í fleiri greinum og aldursbólkum, og fleiri met eru sett. Vit vunnu eisini FM fyri lið og vóru tað næstmest vinnandi felag bæði til MU og FM/JM. Harafturat var Magnus næstmest vinnandi svimjarin yvirhøvur í FM og mest vinnandi í JM.

Sova býráðspolitikarnir?

Í januar var kappingarliðið í Íslandi á venjingarlegu. Umframt at svimja stóðu tey á skíðum á Akureyri. Slíkar venjingarlegur hava stóran týdning, bæði kropsliga og sosialt.

Við øllum hesum góða í huga er tað tí hugstoytt, at teirra venjingarumstöður eru soleiðis, at tað er sera trupult at fáa pláss at venja. Tað var ein høvuðsorsøk til, at venjari teirra fór úr starvi. Hetta er øðiliga spell, tí venjarin var framúr dugnaligur. Harafturat er ein av landsins bestu svimjarum, Magnus Jákupsson, nú farin av landinum, har hann fær betri umstöður. Tá hugsað verður um, hvussu nógv svimjingin fyllir í hansara gerandisdegi, er tað væl skiljandi, men hetta er ein gongd, ið ikki átti at verið íkomin. Ringt er at skilja, at fólk finnast, sum góðtaka hana; men tað tykist so ikki at nerva flestu býráðspolitikkarar og umsiting teirra.

Okkara ynski er tí, at karmarnir sum skjótast gerast betri fyri okkara bestu svimjarar; tað skylda vit teimum. Vit kunnu ikki biða leingi afturat. So hóast sera avmarkaðar karmar, ynskja vit kappingarliðnum eitt gott kappingarár við góðum upplivingum og enn betri úrslitum.



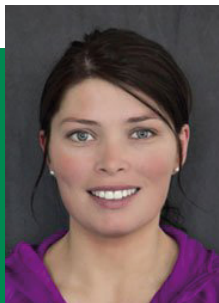
Vatnfimleikur í vektloysi

Havnar Svímjifélag fór í fjør 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 vatninum ger, at sera nógv orka verður nýtt.

Tú iðkar nærum í vektloysi, og tað ger eisini, at liðir og beinagrind ikki eru belastaði í sama mun, sum í øðrum ítróttagreinum. Eisini er iðkarin betri vardur móti skaðum. Til dømis um hann hevur trupulleikar við knøðum, mjadnum ella øðrum.

Øll kunnu vera við í vatnfimleiki, og tað er ikki nakað krav, at tú dugir at svimja, hóast hetta er ein fyrimunur. Vatnfimleikur er gevandi og stuttligt, har bæði kvinnur og menn í øllum aldri kunnu vera við.



Kostnaður fyri skeiðið, sum er 12 venjingar, er kr. 750. Íroknað prísir eru eisini trýggjar heilsukanningar. Tá skeiðið byrjar, tá hálvrunnið er, og tá skeiðið endar. Heilsukanningarnar, sum vera gjørdar av sjúkrasystanæmingum, eru fyri at máta úrslitið av venjingunum og innihalda blóðtrýstanning, feittkanning og rennitest. Harafturat verður hvílipulsur og kondital máld.

Vant verður eina ferð um vikuna, hvørt týskvøld frá kl. 20.00-21.00 í Svímjihøllini í Argja skúla.

Venjari er Maria Svabo Hansen.

Tilmelding í Svímjihøllini í Gundadali 31. august 2011 kl. 17-19.

Stuðlar hjá Havnar Svímjifélag:

SPORTMASTER



REYNI SERVICE P/F

Eik



T-shirt til børn 280,-
-til vaksin 330,-



Hettutroyggja 300,-
Shorts 350,-



Drakt til børn 550,-
-til vaksin 650,-

Svímjihetta 100,-



SPORTMASTER

SMS • tel. 319512

Rørslusvimjing – miðvíst, stuttligt og hugnaligt

Rørslusvimjing hjá Havnar Svimmifélag er fyri smalan og breiðan, seigligan sum skjótan. Umframt miðvísa venjing, fært tú høvi at fylgja vekt, blóðtrýsti og ikki minst, hvussu tín kondi batnar. Og vilt tú eitt sindur meira, so ber til at havsvimja, sum gevur tær upplivisi í serflokki.

Høvundurin er MHS'ari - Motiónistur hjá Havnar Svimmifélag. MHS stendur eisini fyri miðvíst, hugnaligt og stuttligt. Tí rørslusvimjingin er stúvstappað við góðari miðvísari venjing, umframt stuttligari og hugnaligari samveru.

Hetta er triðja árið, at HS skipar fyri vælumtóktu rørslusvimjingini, har flestu luttakarar eru 30+ ella ++arar. Vanliga eru fyra lið sum venja mána- og mikukvøld, ella tús- og hóskvøld. Umframt er felagssvimjing sunnukvøld. Eitt skeið er fyri hvørja árshálvu.

Vigað og máld

At luttaka fyrstu ferð, var heldur enn ikki marknabrótandi. Vit skuldu mæta í einari ítróttarhøll at verða vigaði og máld frá høvur til sporl. Úrslitini vóru ikki so nógv at reypa av: Vekt (ov høg). Hvilipulsur (á leið). Blóðtrýst (gott). Feittbjálving máld við klípitong (loyniligt!), Body Mass Index (OMG). Metabolskur aldur (ósatt!). Síðani skuldu vit renna ella súkla konditest, og kondistøðið staðfestast.

Soleiðis hava allir luttakararnir móguleika at lata seg "lesa av" við byrjan, miðskeiðis, og móti endanum á svimjiskeiðnum. Lat meg bara viðganga, at eg helt tað vera eitt sindur ræst at lesa lepan við øllum mátunum, har einki varð fjalt, og tøluni als ikki, sum eg væntaði. Havi ongantíð hoyrt nakran gita meg eldri, enn eg eri. Men sambært skrásetta metabolska aldrinum, fór kroppur mín at fylla runt, fleiri ár undan tí, dópsbrævið ásetir.

Men nú eg havi verið við nakrar ferðir, kann eg fegnast um, at eg áhaldandi yngist. Tað er bara well. Og so víst er tað bæði stuttligt og motiverandi at síggja svart uppá hvítt, at venjing nakrar ferðir um vikuna gevur úrslit. Hetta avdúkar famøsi body-composition-analyzer-strimmilin, sum kemur úr maskinuni eins og ein kassakvittan.

Kapping um framgongd

Annars er venjingin ymisk sløg av svimjing, umframt nakað av teknikkvenjing, við dugnaligum venjarnum. Venjingin verður skipað soleiðis, at hon hóskar til roynd eins væl og óroynd.

Og aftan á at hava vant í nakrar mánaðir, er endaveitslan eitt hæddarpunkt. Her verða ymiskir vinnarar kosnir og fáa heiðursbræv.



Fleiri av motiónistunum hjá Havnar Svimmifélag svimja eisini á sjónum. Her í Tjørnuvík ein góðveðursdag í august.

Ársins tapari er tann, sum er mest afturfarin, ársins trýstapari hevur minkað mest um blóðtrýstið, ársins tíðar- og longdarbati hevur tikið seg mest fram í ferð. Og at gerast ársins ófeitasta er sannur heiður, tí tað er tann, hvørs feittbrynja er minkað mest. Øll úrslit verða gjørd upp sum lutfalslig framgongd, og tí kann hin seigligi lættliga vinna á tí kvika. Og tað, at øll eru við í kappingini, ger tað serliga stuttligt.

Havsvimjing í bónus

Havsvimjingin er ikki partur av rørslusvimjingini, men skipað verður fyri serligum summarskeiði fyri tey, sum hava hug at svimja í havinum. Hetta krevur, at tú útvegar tær váttrakt og aðra neyðuga útgerð. Summir av motiónssvimjarunum havsvimja alt árið, og svomið verður fast av Gomlurætt leygardagar.

Í summar hevur verið skipað fyri havsvimjing millum annað í Elduvík, á Sandi og í Tjørnuvík. Og rættuliga fitt av motiónssvimjarum luttóku í árligu Ólavsøkukappsvimjingini. Og føst síðvenja er vorðið á Jóansøku, og hesaferð var tað Trongisvágsfjørður, sum á øðrum sinni varð lagdur aftur um bak við sigursveitslu umborð á TG Jóhonnú.

BARNAVANLUKKUTRYGGING

Tryggja títt barn í frítíðini

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

 trygging.fo

TRYGGINGARFELAGIÐ
FØRØYAR
- so ert tú tryggari

U 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, har vit eisini hava góð ráð til tín, ið ætlar tær uttanlands at lesa.

www.18-25.fo

Eik

SVIMJISKÚLIN:

Á svimjiskúlanum eru tveir venjarar til hvönn venjingartíma. Avmarkað pláss er á hvörjum liði.

Lið	Dagur	Venjingartíð	Höll	Aldur	Ársgjald
Skvatl og spæl					
SS1	Mik.	16.00 - 16.30	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS2	Mik.	16.30 - 17.00	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS3	Ley+sun*	17.30 - 18.00	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS4	Ley+sun*	18.00 - 18.30	Gundadalur	Börn 4 / 5 ár	1100 kr.
SS5	Hós.	16.00 - 16.45	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.
SS6	Hós.	16.45 - 17.30	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.
SS7	Hós.	17.30 - 18.15	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.
SS8 **	Hós.	18.15 - 19.00	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.

Eitt Sindur Roynd

ESR 1	Týs.	16.00 - 16.45	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.
ESR 2	Týs.	16.45 - 17.30	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.
ESR 3	Týs.	17.30 - 18.15	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.
ESR 4***	Týs.	18.15 - 19.00	Eysturskúlin	6 ár og eldri	1300 kr.

Roynd

R1****	Mán.	16.00 - 16.45	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
R2****	Mán.	16.45 - 17.30	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
R3****	Mán.	17.30 - 18.15	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
R4****	Mán.	18.15 - 19.00	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.

Svimjivenjing

Svim 1	Týs.	16.00 - 16.45	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
Svim 2	Týs.	16.45 - 17.30	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.
Svim 3	Týs.	17.30 - 18.15	Argja Skúla	6 ár og eldri	1300 kr.

*) Vant verður leygardag og sunnudag annaðhvört vikuskifti - líka vikur

**) Lið fyrir börn, sum hava nátt try svimjimerki, men mangla svimjivenjing á djúpum vatni.

***) Lið fyrir börn, sum klára seg á djúpum vatni, men vanta venjing í at svimja crawl og bringusvimjing

****) Svímjarin verður mettur til at hava talent / menningarmöguleikar til at koma á talentlið og luttaka í kappingum kring landið.

Svimjiskúli fyrri vaksín

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.

RØRSLUSVIMJING:

Lið	Dagur	Venjingartíð	Höll	Aldur	1/2 árgjald
Rørslulið					
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	Týs.	20.00 - 21.00	Argja Skúli	Vaksin	750 kr.
-------	------	---------------	-------------	--------	---------

Á rørsluliði og til rørslufimleik er móguleiki fyrri at vera við til triggjar heilsukanningar og konditestir hvørt hálvár.

KAPPINGARLIÐ:

Tað er ikki móguligt at melda seg til Talent, C, B og A - lið.

Lið	Dagur	Venjingartíð	Höll	Aldur	1/2 árgjald
Talentlið					
T1	Týs, frí og sunnudag	19.00 - 20.00	Gundadalur		1000 kr.
T2	Týs, frí og sunnudag	19.00 - 20.00	Gundadalur		1000 kr.
C-Lið					
C-Lið	Mán, mik, hósdag	18.15 - 20.00	Argja Skúli		1500 kr.
	Sunnudag	17.30 - 20.00	Gundadalur		
FM-Lið					
FM-Lið	Mán, týs, hós.	20.00 - 21.00	Gundadalur	14 ár og upp eftir	1500 kr.
	og fríggjadag				

B-Lið

Venjarin hevur útflyggjað eitt fyribils venjingaryvirlit yvir tíð og stað. 2000 kr.

A-Lið

Venjarin hevur útflyggjað eitt fyribils venjingaryvirlit yvir tíð og stað. 2500 kr.

Tilmelding í Svímjihøllini í Gundadali 31. august 2011 kl. 17-19.

Tilmeldingin er bindandi. Limagjaldið skal gjaldast kontant við tilmelding.

Svímjarar, ið venja á kappingarliðunum, Talent, FM, C, B og A, melda eisini til 31. august og gjalda við tilmelding.

Systkinaavsláttur:

1. barn fult gjald, 2. barn 25% og 3. barn 50%. (1 barn rindar altíð fult gjald).

Frí ferðsla á **0.facebook.com**

Soleiðis gert tú

SMSt »facebook« til 1441, so senda vit tær eina leinkju.

Lat upp kagan á tíni farteleson og skriva **0.facebook.com**. Logga so á Facebook sum vanlig.



Øll, sum hava farteleson frá Føroya Tele, fáa ný fría ferðslu á Facebook á **0.facebook.com**

Hvat er Facebook 0?

Facebook 0 er ein serlig útgáva av Facebook til fartelesonir. Fyri at gera síðuna lætta og skjóta eru ongar myndir ella kykmyndir á síðuni – bert tekstur. Sostatt fært tú eitt skjótt yvirlit yvir, hvat fólk skriva, tú kanst dagføra tína støðu, tú kanst lesa og senda boð, og tú kanst dáma og vitja síður hjá øðrum. Og ferðslan á síðuni kostar ikki eina krónu hjá tær, sum hevur farteleson frá Føroya Tele.

Tá tú ert á **0.facebook.com**, er ferðslan frí. 0.facebook.com kann bert nýtast í Føroyum. Fert tú inn á 0.facebook.com uttanlands, er ferðslan ikki ókeypis, men kostar lokalan reikingartakst. Trýstir tú á myndir ella

leinki ið føra út av 0.facebook.com, er vanligur kostnaður galdandi, sum er kr. 6,- per MB.

Um tú ivast, hvussu tú gert, ella um tín farteleson kann brúka **0.facebook.com**, kanst tú vitja ft.fo og lesa meira, ella tú vitjar eina av Telebúðunum kring landið. Tænastan er galdandi fyri allar fartelesonir við haldi frá Føroya Tele, og ferðslan á 0.facebook.com er frí til og við mars 2012.

Les meira um Facebook 0 á ft.fo.

FØROYA TELE