SVIMJIÁRIÐ 2012/13

**NÝTT:
LOP FRÁ
VIPPU**

**Tilmelding
í Svimjihøllini
í Gundadali
5. september
frá kl. 17-19**

Havnar Svimjifelag

Býráðið tók áheitanina í álvara

Eyðun Húsgarð, formaður Havnar Svimjifelag

Í fjørsummar gjørdu vit í Havnar Svimjifelag av álvara ilt av okkum orsaka av teimum sera trongu umstøðunum, sum vit, og øll sum svimja, hava í Svimjihøllini í Gundadali. Vit mistu høvuðsvenjaran og okkara besta svimjara av landinum, og nevndin ásannaði at nú máttu vit gera nakað álvarsligt, fyri at fáa eina varandi loysn.

Vit gjørdu onki minni enn at vit fóru í holt við at gera eitt uppskot, við kostnaðarmeting, til eina nýggja svimjihøll við langhyli, sum vit halda skal byggjast vestanfyri verandi svimjihøll, ella har sum ÍSF húsið stendur. Tá hetta var gjørt høvdu vit fund við hvønn einstakan býráðslim og greiddu teimum frá støðuni og uppskotinum.

At síggja til, tók býráðið bæði okkum og uppskot okkara til sín, tí á fíggjarætlanini fyri 2102 setti býráðið 5 mió av til svimjihøll við langhyli. Í mei mánaði var uppskot lagt fyri býráðið um at velja bygginevnd, og var hetta einmælt samtykt. Býráðsformaðurin??? Avgjørdi stutt eftir hetta at velja nøkur fólk til ein fylgibólk hjá áðurnevndu bygginevnd. Millum hesi eru formenninir í Havnar Svimjifelag og Svimjisambandi Føroya, og hetta skal býráðið hava tøkk og rós fyri. Aftaná at hava verið á tveimum fundum í áðurnevndu bygginevnd, haldi eg meg kunna staðfesta, at býráðið meinar hetta í álvara, og eg vóni avgjørt ikki at talan bara er um valagn, nú býráðsval stendur fyri durum.

TÍ trupuleikin við væntandi plássi í verandi svimjihøll, er avgjørt ikki minni enn hann var fyri einum ári síðani, **tvørturímóti.** Eg kann sum eitt dømi nevna, at tá 1. og 2. lið hjá okkum byrjaðu at venja aftaná summarsteðgin í fjør taldu tey 12 svimjarar, í ár eru tey 17. Eg fari tí hervið at undirstrika enn einaferð, at tað er bráðneyðugt við **MEIRI VATNI.**

Mennandi spæl

Tað er umráðandi at børnini læra tíðliga at svimja. Tað er sunt, tað er stuttligt, og ikki minst er ein tryggleiki í at duga at svimja. At tað byrjar við spæli, ger tað bara meira áhugavert hjá teimum smáu at svimja

Svimjing er ein av sunnastu ítróttargreinum, ið finnast. Svimjing styrkir flest allar vøddar í kroppinum, og er ógvuliga mennandi fyri sansirnar og mortorisku evnini hjá børnunum. Tiltakið „Skvatl og spæl" ger eisini svimjivenjingarnar til ógvuliga stuttligar, hugnaligar og sosialar løtur, ið samstundis eru mennandi fyri børnini.

Skvatl og spæl er tó eisini álvari. Tí meiningin við hesum tilboðnum er, at børnini skulu kenna seg trygg og harvið síggja ein góðan gróðrarbotn fyri at menna førleikarnar í hylinum og gerast góðir svimjarar. Álit og tryggleiki í hylinum eru nevniliga grundleggjandi fyri, at vit yvirhøvur kunnu læra at svimja. Hetta skapa svimjivenjararnir við skipaðum spæli í hylinum. Stuttligum spæli, sum alla tíðina hevur eitt greitt endamál. Uttan at tey vita av tí, læra børnini gjøgnum spælið at gerast betri og betri svimjarar.

At duga at svimja kann eisini bjarga lívi. Vit liva í einum oyggjasamfelag, har stutt er til sjógvin. Nógvar druknivanlukkur eru hendar í Føroyum, og uttan iva kundi onkur verið sloppið undan, um viðkomandi dugdi at svimja. Mælt verður avgjørt foreldrum, ið hava smá børn, til at melda tey til tiltakið „Skvatl og spæl" hjá Havnar Svimjifelag. Bæði børn, ið eru von at svimja saman við foreldrunum, og børn, sum als ikki eru von at svimja. Svimjilærararnir duga heilt vist at geva neyðugu tilboðini, so júst títt barn fær gagn av svimjivenjingini.

Seks av teimum sjey, sum svumu til Nólsoyar á Ovastevnu, eru rørslusvimjarar í Havnar Svimjifelag...

Miðvís rørslusvimjing er bæði stuttlig og hugnalig

Rørslusvimjingin hjá Havnar Svimjifelag er fyri bæði smalan og breiðan eins og seigligan sum skjótan. Umframt miðvísa venjing fært tú høvi at fylgja vekt, blóðtrýsti og ikki minst, hvussu tín kondi batnar. Og ætlar tú eitt sindur meira, ber til at svimja á sjónum, sum gevur tær upplivingar í serflokki

At luttaka fyrstu ferð er heldur enn ikki marknabrótandi. Møtt verður í eini ítróttarhøll, har luttakararnir verða vigaðir og máldir frá høvur til sporl. Og nógv verður mált, men ikki alt verður tosað so nógv um. Vekt, hvílipulsur og blóðtrýst. Feittbjálving verður máld við klípitong, og tað úrslitið halda fleiri loyniligt. Eisini slíkt sum BMI og metabolskur aldur. At enda skal rennast og súkklast fyri at staðfesta kondistøðið.

Soleiðis hava allir luttakararnir møguleika at lata seg lesa av við byrjan, miðskeiðis og endan á svimjiskeiðnum, sum er hálvárligt.

Hjá onkrum kennist tað heldur enn ikki sum at verða hongdur til almenna skoðan,tá øll tey ymsu kanningartølini verða kunngjørd fyri øllum skeiðsluttakarunum. Serliga, tá „aldurin" ikki samsvarar við dópsbrævið.

Men eftir trúliga at hava vant eina tíð, plaga fólk at fegnast um, at tey knappliga fara at yngjast. Og víst er tað bæði stuttligt og motiverandi at síggja svart upp á hvítt, at venjing nakrar ferðir um vikuna gevur úrslit. Hetta avdúkar famøsi „body-composition-analyzer-strimmilin", sum kemur úr maskinuni eins og ein kassakvittan.

Og eftir at hava vant í nakrar mánaðir er endaveitslan eitt hæddarpunkt. Her verða ymsir vinnarar funnir og fáa heiðursbræv.

Skipað verður eisini fyri havsvimjing, sum tó ikki er partur av rørslusvimjingini, men verður skipað sum eitt summarskeið fyri tey, sum hava hug at svimja á sjónum. Hetta krevur, at tú útvegar tær vátbúna og aðra neyðuga útgerð.

Summir av rørslusvimjarunum svimja á sjónum alt árið, og svomið verður av Gomlurætt hvønn leygardag.

Vatnfimleikur í vektloysi

Havnar Svimjifelag er farið 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. Umframt verða allir vøddarnir í kroppinum nýttir. Mótstøðan í vatninum ger, at sera nógv orka verður nýtt.

Íðkað verður nærum í vektloysi, og tað ger, at tað ikki stendur líka nógv á liðum og beinagrind, sum tað ger í øðrum ítróttargreinum. Eisini er íðkarin betri vardur móti skaða, um hann eitt nú hevur trupulleikar við knøum, mjadnum ella øðrum.

Øll kunnu gera vatnfimleik, og tað er ikki krav at duga at svimja, hóast tað er ein fyrimunur. Vatnfimleikur er bæði gevandi og stuttligur og er fyri bæði kvinnur og menn í øllum aldri.

Farna árið var sera gott

Høvuðsvenjarin hjá Havnar Svimjifelag, Kristian Martin Joensen, er sera væl nøgdur við seinasta kappingarár, men ætlar og væntar, at nýggja árið, ið júst er byrjað, fer at gerast enn betri

Tað er ein rættiliga væl nøgdur høvuðsvenjari, sum boðar frá, at Havnar Svimjifelag í farna kappingarári vann 13 FM heiti, tríggjar gullnálir, tvær gullnálir við stjørnu og hevði sjey luttakarar á landsliðnum, sum kappaðist móti Íslandi.

Tey, ið vunnu gullnálirnar vóru Bartal Hestoy, Óli Mortensen og Poula Ø. Mohr, og gullnál við stjørnu vunnu Magnus Jákupsson og Óli Mortensen.

Umframt sigur venjarin, at hann hevur ikki tal á øllum teimum metum, sum svimjarar felagsins hava sett í hesum tíðarskeiði. Alt í alt metir hann hetta vera grund til at halda, at komandi ár eigur at fara at roynast enn betri. Av teimum mongu svimjarunum, sum hava vunnið felagnum øll hesi góðu úrslit, eru øll klár at halda fram uttan Pauli Ø. Mohr, sum er fluttur av landinum.

Til EM 2012 var tíverri eingin H.S. svimjari við, hóast Magnus Jákupsson hevði klárað kravtíðirnar. Men hann valdi luttøkuna frá til frama fyri fyrireikingarnar til EjM.

World Cup í Stockholm var ikki heilt uttan luttøku úr felagnum heldur. Og merkisvert var, at tann bara 15 ára gamli Óli Mortensen kvalifiseraði seg til kappingina. Og Óli var ikki liðugur so, tí við NMU vann hann tvey silvurmerki.

– Vit vóru eisini á venjingarlegu í Íslandi, og tað var super, sigur Kristian Martin Joensen.

Svimjararnir høvdu gjørt ein stóran innsats fyri at savna pening til ferðina, og tað rósar hann teimum fyri.

– Vit eru byrjað aftur, og eg ætli, at vit í hesum árinum skulu fáa meira av skafti enn hetta, tit nú hava lisið um, sigur venjarin.

Føroyaprent
– plantar trø

Lop frá vippu
– nýggjur møguleiki hjá Havnar Svimjifelag

Kavingarhylurin í svimjihøllini í Gundadali verður nógv brúktur – kanska serliga av børnum og teimum ungu. Hesi hugna sær, og royna ymisk lop frá vippunum, og tað gera tey so gott sum tey nú einaferð duga og tora.

Fleiri av hesum kundu allarhelst hugsa sær at lært hetta frá einum sum veit nakað um tað, men tað hevur ikki verið møguligt. Men nú verður tað!

Havnar Svimjifelag fer fram til jóla, sum eina roynd, at bjóða frálæru í lopi frá vippu. Tað er iranin Mehdi Karimi, sum fer at standa fyri hesum. Mehdi hevur sjálvur verið á besta liði í Iran innan hesa ítróttargrein og hevur eisini verið venjari har. Dagliga er hann venjari hjá amboðs kappingarliðnum hjá fimleikafelagnum Ljósinum.

Hvussu venjingin verður skipað er ikki fastlagt enn, men hon kemur í høvuðsheitum at umfata venjing í kavingarhylinum, umframt styrkivenjing. Vant verður tvær ferðir um vikuna, sí yvirlitið aftast í faldaranum.

Endamálið er at næmingarnir kunna gera nøkur av teimum mest vanligu lopunum, harundir tað sokallaða týskaralopið, soleiðis at tað kann gerast enn stuttligari at spæla sær á vippunum. Eydnast hendan royndartíðin væl, verður hildið fram eftir jól, har hetta verður ment víðari. Øll í aldrinum 6-17 ár, sum kunnu svimja sjálvstøðugt í kavingarhylinum, kunnu luttaka.

Hava tit spurningar hesum viðvíkjandi, eru tit vælkomin at seta tykkum í samband við Óla á tlf. 545136 ella oli.gardshodn@gmail.com.

Venjingin sæst aftur nógvastaðni

Tað er minst líka umráðandi at venja rætt, sum at venja nógv. Skipað venjing sæst ikki bara aftur í úrslitunum í svimjikappingum, men eisini bæði í arbeiði og skúla

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 venjingini økjast teirra førleikar á øðrum økjum eisini. Tann nógva tíðin, sum brúkt verður til venjing, ger eisini svimjararnar dugnaligari og effektivari bæði í arbeiðslívi og í skúla. Tey hava lært at seta sær mál. Og hvørja ferð eitt mál er rokkið, seta tey sær eitt nýtt. Soleiðis venjast tey við uppgávuni. At fáa hóskandi avbjóðingar og gerast dugnaligari er altíð ein góð kensla. Hetta eru helst nakrar av orsøkunum til, at tey eru so íðin at venja, og tí hava avmarkaða frítíð.

Kappsvimjarar okkara gera kortini nógv annað enn bara at svimja. Umframt at venja svimjiteknikk, verður dúgliga arbeitt við vøddum, styrki og kondition. Venjingin er á høgum støði, arbeiðið verður lagað til einstaka svimjaran, soleiðis at krøvini svara til avbjóðingarnar. Hetta sæst millum annað aftur í, at okkara svimjarar seinastu tíðina ikki hava verið raktir av skaða.

Hendan venjingin sæst sjálvandi aftur í úrslitunum, tá kappingar eru. Okkara svimjarar hava seinastu tíðina verið heilt frammi í oddinum í fleiri greinum og aldursbólkum, og fleiri met eru sett.

Venjingartíðir og prísir:

Svimjiskúlin:

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

Lið	Dagur	Venjingartíð	Høll	Aldur	Ársgjald
Skvatl og spæl					
SS1	Mik.	16.15-16.45	Gundadalur	Børn 4/5ár	1100 kr.
SS2	Mik.	16.45-17.15	Gundadalur	Børn 4/5 ár	1100 kr.
SS3	Ley+sun*	17.30-18.00	Gundadalur	Børn 4/5 ár	1100 kr.
SS4	Ley+sun*	18.00-18.30	Gundadalur	Børn 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..
Svimtan					
Svimtan 1	Týs.	19.00-19.45	Eysturskúlin	13 ár og eldri	1300 kr..
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.

Tilmelding verður í Svimjihøllini í Gundadali 5. september 2012 frá kl. 17 – 19

Tilmeldingin er bindandi. Limagjaldið skal gjaldast kontant við tilmelding.

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

Øll lið eru treytað av nóg stórari luttøku.

*) Vant verður leygardag og sunnudag annaðhvørt vikuskifti – líka vikur

**) Lið fyri børn, sum hava nátt trý svimjimerki, men mangla svimjivenjing á djúpum vatni.

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

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

Svimtan

Havnar Svimjifelag fer nú undir enn eitt nýtt tilboð, sum stórur eftirspurningur hevur verið eftir, nevniliga svimjing fyri tannáringar, sum ikki ynskja at svimja kapp. Plásstrot hevur verið orsøkin til at hetta tilboðið ikki hevur verið á skránni fyrr, men nú hava vit funnið pláss týsdag kl. 19-19.45 í Eysturskúlanum.

Venjari á hesum liðnum verður Jensia Lamhauge,

Rørslusvimjing:

Lið	Dagur	Venjingartíð	Høll	Aldur	1/2 ársgjald
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.
Lop av vippu					
Lop 1	Mik. og sun.	18.30-20.00	Gundadalur	6 ár og eldri	750 kr.
Rørslufimleikur í vatni					
FIM 1	Mik.	18.00-19.00	Eysturskúlin	Vaksin	750 kr.
FIM 2	Mik.	19.00-20.00	Eysturskúlin	Vaksin	750 kr

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

Kappingar lið:

Tað er ikki møguligt at melda seg til 1. - 2. - 3. og 4. lið.

Um felagið

Postur skal sendast til:
Havnar Svimjifelag
Postboks 1205
FO-110 Tórshavn
T-postur: info@hs.fo
Heimasíða: www.hs.fo

Banki & kontunr.:
EIK 9181-1851103

Faldari

Útgevari: Havnar Svimjifelag
Myndir: Óli Gardshodn, Jákup Jacobsen, Eirikur Ólason Simonsen og Kári Simonsen.
Uppseting, prent og liðugtgerð: Føroyaprent

Hendan útgávan er borin út til øll húsarhald í Tórshavnar Kommunu

NETBANKIN SUM APP

Eik Banki P/F
Tel. 348 000
www.eik.fo

Við Netbankanum sum app kanst tú avgreiða tey mest vanligu bankaørindini, tá tú vilt, har tú ert, bara fartelefonin hevur samband við netið. Eik app'in kann tað sama sum vanligi netbankin. Harafturat kanst tú t.d. finna sjálvtøkur ella rokna gjaldoyra – alt í einum lekrum og brúkaravinarligum sniði.

App'in kann brúkast við iPhone, iPod Touch, iPad og Android

VANLUKKUTRYGGING

Fyrivarin heldur **enn eftirsnarin**

Ein vanlukkutrygging er ein trygdarnót fyri teg og tíni. Onki er so virðismikið sum lívið og ein góð heilsa. Við eini vanlukkutrygging kanst tú tryggja teg fíggjarliga, skuldi tað óhugsandi hent – bæði til gamans og álvara.

↘ **trygging.fo**

Betri pensjón

TRYGGINGARFELAGIÐ FØROYAR