

Svimjiskúlin

Havnar Svímjifelag hefur valt at broyta skipanina fyri tey, ið ynskja at læra at svimja, hetta er frá svímjíaárinum 2008/9.

Virksemi hjá felagnum er somuleiðis skipað í tríggjar bólkar: svímjiskúla, rørslu og kapping.

Svímjiundirvísingin í svímjiskúlanum er skipað eftir einum leisti, har undirvísingin í so stóran mun tað er møguligt, byrjar á tí svímjistøði næmingurin hevur, tá hann byrjar á skúlanum. Hetta er sjálvandi fyri at næmingurin skal fáa so nógv sum møguligt burtur úr hvørjari venjing og at hann eisini kan fylgjast við teimum, ið duga líkavæl sum hann sjálvur.

Svímjiskúlin er deildur upp í tríggjar høvuðsbólkar, vatnvenjing, svímjivenjing og víðka vatnvenjing.

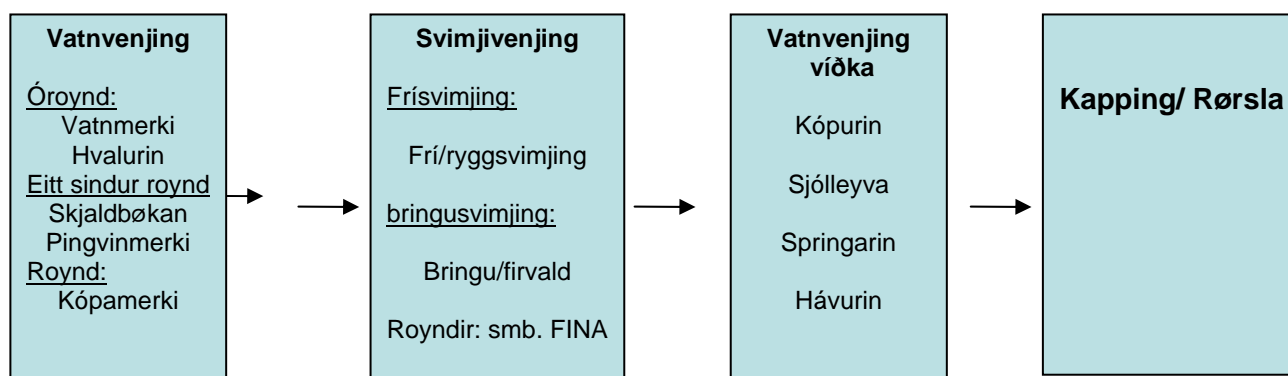
Máluni fyri svímjiskúlan eru:

- Næmingurin skal altíð føla seg tryggan.
- Bjóða vatntilvenjing og undirvísing svarandi til tað støðið, svímjarin er á.
- Innføra svímjaran í gleðina við at svimja
- Vísa børnum og foreldrum, hvat góður atburður er í eini svímjihøll
- Undirvísingin er við til fremja miðvísan framburð hjá svímjarunum
- At allir næmingar svimja rætt sambært FINA reglum

Undirvísingin í hvørjum høvuðsbólki er skipað sum framhaldandi skeiðir. Hvørt skeiðið endar, við eini roynd, hetta fyri at síggja og meta, um svímjiførleikin er mentur.

Næminganir, ið ganga til vatnvenjing hava møguleika at taka 5 skeið í alt. Svímjivenjingin hevur 2 skeið. Vatnvenjing víðka hevur 4 skeið.

Næmingar um ynskja tað, kunnu teir skifta lið og høvuðsbólk í svímjíaárinum, tá teir hava staðið allar royndirnar ið liðið arbeiður við.



Undirvísingin hjá Havnar Svímjifelag er yvirhøvur grundað á ta norsku svímjimerkjaskipanina, við týðing av teirra tilfari og somu krøvum til svímjarar. Hetta so at vit, uttan nakað, kunnu brúka teirra undirvísingartilfar, og loyva okkum at bíleggja svímjimerki frá teimum, heldur enn at skula framleiða okkara egnu.

Møguleiki er at ogná sær eitt merki, ið svarar til ta roynd, svímjarin hevur klárað.

Fyri at allir næmingar skulu fáa líka nógv burtur úr venjingini á skúlanum, verður roynt at skipa liðini í svímjiskúlanum, so at allir næmingar við byrjan av svímjíaárinum eru á nøkulunda sama støði.

Tí verða foreldur biðin við tilmelding at útfylla eitt spurnarskema, ið sigur nøkulunda á hvørjum liði barni eigur at byrja á.

Vatnvenjing

Venjingin er skipað í trýggjar undirbólkar, Skvatl og spæl, Eitt sindur roynd og Roynd. Á skeiðinum Skvatl og spæl, er venjingin lögð soleiðis til rættis, at tey eiga at klára Vatnmerkið og Hvalurin eftir einum ári. Á skeiðinum Eitt sindur roynd, er venjingin lögð til rættis soleiðis, at næmingurin hevur móguleika at standa royndina Skjalbøka og Pingvin.

Á skeiðinum Roynd, verður vant soleiðis, at næmingurin kann standa royndina Kópahvølpur. Fyri at næmingurin skal verða klárur og fáa nakað burtur úr skeiðnum Svímjivenjing, eigur hann at klára royndina Kópahvølpur.

Dentur verður lagdur á, at næmingarnir koma at læra at svímjarin, við at venja seg við vatn gjøgnum spæl og róligar venjingar.

Niðanfryi stendur eitt sindur um hvørji merkir hvørt lið roynir at klára uppá eitt ár

Skvatl og spæl

Vatnmerkið



Næmingurin skal kunna flyta eina flótiplátu 5 metrar við armrørslum uttan at nerta við hana. Tola at fáa vatn spruttað á seg í 15 sekund, uttan at venda sær burtur ella halda hendurnar fyri andlitið.

Hvalur



Næmingurin skal kunna hoppa av kanti. Kava ein metur ella so niður, hyggja undir vatni og heinta lutir upp til vatnsCorpuna.

Eitt sindur roynd:

Skjaldbøka



Næmingurin skal kunna flóta útstrektur á búki og á ryggi, við ørmunum yvir høvd, í minst 15 sekund á hvørjari síðu.

Pingvin



Næmingurinn skal kunna hoppa av kanti, flóta upp, liggja útstrektur á búki og á ryggi. Gera crawlbein, sparka við ørnum strektum yvir hövd, leggja seg á rygginn og gera beinsparki meðan hann útstrektur.

Roynd

Kópahvølpur



Næmingurinn skal kunna stoyta seg eftir hövðinum úti á djúpum vatni. Svímja 12.5 metrar á búkinum, skifta rætning, svímja 2-3 metrar aftur móti byrjunarstaðið, steðga, flóta í 30 sekund, og so svímja á ryggi aftur til byrjunarstaðið.

Svímjivenjing

Svímjivenjing er skipað sum 2 skeið, har allar svímjigreinarnar verða vandar, her verður undirvíst í at svímjarin skal svímja rætt og á tann hátt brúka orkuna uppá besta hátt.

Tað hevur stóran týðning at svímjarin/næmingurinn so tíðliga sum møguligt fær rætta undirvísing og kemur at svímja rætt sambært altjóða svímjisambandinum FINA.

Skeiðini eru skipað sum eitt frí-/ryggsvímjiskeið og eitt bringu-/firvald-skeið; skeiðini enda við eini roynd, har mett verður um svímjarin svímur tekniskt rætt.

Áðrenn næmingar byrja undirvísing á liðnum “Svímjivenjing”, eiga teir at vera vanir við at vera í vatni, svarandi til royndina Kópahvølpur.

Frísvímjing

Her verður arbeitt við at læra næmingin at svímja frí- og ryggsvímjing. Hetta er fyri tey flestu tær lættastu svímjigreinarnar og tí verður byrjað við hesum greinum.

Bringusvímjing:

Her verður arbeitt við at læra næmingin at svímja bringu- og firvaldsvímjing. Bringusvímjing er nokk tann elsta svímjigreinin, ið eisini er løtt at læra, um svímjarin er vanur við at vera í vatni.

Firvaldsvímjing er tann nýggjasta greinin og stillar eisini stór krøv til svímjaran, og tí er tað eisini tann seinasta svímjigreinin, ið farið verður í holt við.

Vatnvenjing víðka:

Her verður lagt seg eftir, at svimjarin kann verða sjálvbjargin, tvs. kann klára seg sjálvan undir øllum vanligum umstøðum í einum svimjihyli og á eini strond.

Næmingurin skal duga at svimja fyri at fara í holt við hesi merkini.

Næstu fyra skeiðini eru meira venjing fyri at fáa næmingin at orka at svimja, somuleiðis fáa næmingin at vera so róligan at til ber at flóta, umframt at duga ymiskt annað runt sjálva svimjingina, (ymisk lop úti, lívbjarging, vatnpolo og tílíkt).

Um svimjarar ynskja at luttaka í øðrum tilboðum hjá svimjifelagnum, eigur hann minst at klára Springararoyndina.

Kópur



Svimja 100 metrar, 50 metrar við røttum teknikki, 25 metrar bein á rygginum, svimja 5 metrar undir vatni, flóta 3 minuttir, og annað.

Sjóleyva



Svimja 200 metrar, 150 metrar við røttum teknikki, 50 metrar bein á rygginum, stoyta seg eftir høvdinum úti og svimja 5 metrar undir vatni, flóta 5 minuttir, og annað.

Springari



Svimja 400 metrar, 300 metrar við røttum teknikki, 75 metrar bein á rygginum, kava og svimja 8 metrar undir vatni, flóta 10 minuttir, og annað.

Hávur



Svimja 1000 metrar, 600 metrar við røttum teknikki, 100 metrar bein á rygginum, kava svimja 10 metrar undir vatni, flóta 15 minuttir, og annað.

