

DUGIR TÍTT BARN AT SVIMJA?

ÚR BLAÐNUM:

Svimjiskúlin fyri børn

At svimja við kappingarliði:

Vit hava spurt Vár E. Eidesgaard

Rørslusvimjing fyri vaksin

Leon Smith greiðir frá

Venjingartíðir og kostnaður

Vit mangla eisini venjarar

Svimjing fyri børn s. 6-9
Svimjing fyri ung og vaksin s. 13-14

Svimjiárið 2019/20



Havnar Svímjifelag





BANK**NORDIK**

Valið er títt

Vit velja – alla somlu tíðina. Men onkuntið krevst eitt sindur meira. Avgerðir, sum taka tíð. Val, sum ávirka okkara lív. Í BankNordik hjálpa vit tær at velja rætt.

Ráðgeving, sum øll skilja

www.banknordik.fo



Tilmeldingin letur upp á hs.fo 28. august kl 17.00

Í Norðurlondum verður mett, at tú dugir at svimja, tá ið tú klárar at svimja **200m utan steðg**. Fyri nøkrum árum síðani gjørdi Svímjisamband Føroya eina kanning um svímjiførleikan hjá børnum, sum gingu í 5. flokki í Føroyum, har uml. 90% svaraðu. Úrslitið vísti, at 49% kláraðu at svimja hesar 200m, og vil tað sostatt siga, at uml. helvtin av teimum ikki klára tað. Vit kenna ikki tøluni fyri tey, sum eru yngri enn 11 ár.

SVÍMJING FYRI BØRN OG VAKSIN

Havnar Svímjifelag bjóðar svímjiundirvísing til børn heilt niður í 4 ár, umframt til vaksín. Sjálvandi vóna vit, at nógv av hesum børnunum fara at svimja leingi hjá okkum, og møguliga eisini enda á kappingarliði. Men tað hevur stóran týðning, at so nógvir føroyingar sum gjørligt læra seg at svimja - vit búgva jú í einum oyggjalandi, umgyrd av vatni.

VIT BYRJA AFTUR:

Svímjingin hjá Havnar Svímjifelag byrjar eftir ætlan aftur **mikudagin 4. september**, og tilmeldingin letur upp á heimasíðuni hs.fo **28. august kl 17.00** (tey, sum luttóku 2018/19 fáa tó teldupost og melda til tann vegin).

Svímjing fyri børn
Svímjing fyri ung og vaksín

s. 6-9
s. 13-14

HÖVUÐSVENJARIN HEVUR ORÐIÐ

Hey öll somul og vælkominn til nýggja svímjihálvárið hjá Havnar Svímjifelag. Eg eiti Panagiotis Christou, og eg eri hövuðsvenjari hjá HS.

Svímjing er ein vælumtókt ítróttagreinin runt um í heiminum, og sambært granskarum eisini tann best egnaða rørluvenjingin fyri børn.



Tað er prógvað, at svímjing:

- 1. Betrar um heilsustøðuna:** Sum öll kroppslig rørla økir hon um styrkina og úthaldni, men harafturat økir svímjingin um fleksibilitetin og javnvágina av kroppinum.
- 2. Betrar um sosialu førleikarnar:** Við at vera partur av einum liði mennir barnið eitt týðningarmikið sosialt tilvit, sum hjálpir tí at betra um sosialu førleikarnar uttanfyri skúlan. At mótast við øðrum børnum við felags áhugamálum, ger ítrivið stuttligari og meira undirhaldandi, og svímjing er eitt virðismikið sosialt ítriv.
- 3. Økir um trygdina:** At svímja er ein av førleikunum innan trygd, sum öll børn eiga at læra. Hjá HS hjálpa vit at økja um trygggleikan í vatninum við at læra tey at svímja. Minnist tó altíð til, at öll børn hava tørvi á eftiransing, tá ið tey eru í hýlinum.
- 4. Betrar um sálarligu menningina:** Orsakað tær venjingar, sum svímjing hevur við sær, mennist sambandið millum kropp og sinn. Hetta hjálpir barninum at betra um menningina av heilanum og um skilvitið (intelligensin). Eisini, tá sansirnir hjá barninum regluliga verða stimbraðir, økir svímjing um menningina av bæði heila og kenslum.
- 5. Hjálpir børnum, sum hava stress:** Mongdin av endorfinum í heilanum økist, og hjálpir hetta børnum av við stress umframt at tey menna ein heilsugóðan lívsstíl, sum reglulig svímjing hevur við sær.
- 6. Hjálpir børnum at menna sjálvsálitið:** At læra seg nakað nýtt kann hjálpa barninum at økja sítt sjálvsálit og sjálvsvirði. Tey fáa eisini ein jaligan hugburð til kropsliga rørlu, sum kann hjálpa teimum at vera aktiv alt lívið.

At læra at svímja er ein tann besta gávan tú kanst geva tínum barni, og hjá HS fáa tey eitt minnisríkt og stuttligt frítíðarítriv við okkara tilrættisløgdu svímjiskúlkaskipan.

Síggjast í september!!

Keyp ein Toyota - og fá ein 3 ára servicepakka



Ongar útreiðslur til viðlíkahald í 3 ár



Tá tú keypir ein nýggjan Toyota, fært tú ein 3 ára servicepakka við í keypinum*. Ein Toyota 3 ára servicepakki fevnir um gill eftirlit, allar umvælingar, allar eykalutir og alt vanligt viðlíkahald**.

Støkk inn á gólvíð í Havn ella Klaksvík, so kunnu vit vísa tær okkara nýggjastu bílar og greiða nærri frá 3 ára servicepakkanum.

Tú fært nógvar fyrimunir við einum Toyota 3 ára servicepakka:

- | | |
|---|--|
| ☒ Ókeypis árligt og hálvárligt eftirlit | ☒ Ókeypis sprinklaraløg og áfylling |
| ☒ Ókeypis umvælingar | ☒ Ókeypis filtur og skift |
| ☒ Ókeypis Toyota eykalutir | ☒ Ókeypis vask av bili ísv. eftirlit |
| ☒ Ókeypis viðlíkahald og skift av bremsum | ☒ Ókeypis tæknilligar dagføringar |
| ☒ Ókeypis olja, lögir og skift | ☒ Ókeypis bílhjálpi í Evropa |
| ☒ Ókeypis perur og skift | ☒ Hægri sgluvirði á bilinum |
| ☒ Ókeypis viskarar og skift | |



TOYOTA

3

ÁRA
SERVICE
PAKKI

*) Galdandi fyri allar nýggjar persónbílur. Servicepakki er ikki galdandi fyri vørubílar og skúla- og hjúrnøgna.

**) Galdandi í 3 ár ella í mesta lagi til bilurin hevur koyrt 90.000 km.

Si treyðir á reyniservice.fo

 **REYNI SERVICE** PIF

Tórshavn: Vegurin Langi 41, Hoyvík, Tel 35 30 40
Klaksvík: Klakrugørdur 3, Tel 47 30 40



Svímjiskúlin BÖRN – seinna hálvár 2019

SVÍMJISKÚLIN ER SKIPAÐUR EFTIR FÖRLEIKA:

Svímjiundirvísingin er fyrst og fremst skipað eftir förleika og harnæst eftir aldur á börnunum. Hetta betrar um úrtøkuna hjá hvörjum einstakum, umframt, at tá stöðið og aldurin ikki er ov breiður á liðunum, er tað munandi lættari hjá venjaranum at leggja ein skilagóðan venjingartíma til rættis. Tey ymisku förleikastøðini eru býtt upp í litir: Hvítt, Gult, Appilsingult, Grønt, Blátt og Reytt. Tá svímjihálvárið endar, meta **venjararnir um stöðið hjá hvörjum einstakum barni og avgera**, hvar tey eiga at svímja.

TILMELDING TVÆR FERÐIR UM ÁRIÐ:

Hetta svímjiárið verður meldað til tvær ferðir, tvs. í august og í januar¹ (tríggjar ferðir, um vit telja summarsvímjing við). **Galdið verður fyri hálvtt ár í senn**, og tað ber ikki til at luttaka, fyrr enn HS hevur móttikið gjaldið. **Tilmeldingin er bindandi** tvs. at luttøkugjaldið verður ikki afturgaldið!

AT GANGA TIL SVÍMJING:

Gevið gætur áðrenn tit melda barnið til: at ganga til svímjing merkir, at barnið sjálv og/ella foreldrini ynskja, at bornini - sum frá liður - skulu læra at svímja. Hetta er ikki sama uppliving tey fáa, sum tá tey fara at svímja alment til stuttleika við vinum og familju í Gundadali.

TREYTI:

Seinna svímjihálvárið 2019 er uml. **4. september - 5. desember**.

Fyrri hálvár 2020 verður uml. 6. januar - 24. apríl, har nærri kunning viðv. tilmelding verður um jóltíðir. Skipað verður møguliga eisini fyri summarsvímjing í mai fyri tey, sum ynskja at svímja hetta tíðarskeiðið longri.

Fyri **venjingartíðirnar**, sum standa útfyri hvörjum liði, er galdandi, at tað **er, tá bornini skulu vera klár at leypa úti hylin**. tvs. standa við kantin, verða vaskaði, í svímjicklæðum, - brillum og -hettu, vera mett (ikki ov) og hava verið á vesi.

Vit sleppa ikki inn í skúlarnar at svímja, tá fólkaskúlin hevur frídagar og feriu. Tit kunnu fylgja við á www.hs.fo, á facebook, ella á heimasíðunum hjá skúlunum, um tit eru í iva.

AVLÝSINGAR

HS kann ikki tryggja, at vit altíð finna avloysarar, tá venjarin er sjúkur, ella av øðrum orsøkum fær forfall. Heldur ikki hevur HS ávirkan á, um vit av ymiskum orsøkum ikki sleppa at brúka ein hyl. Uttanfyristandandi umstøður annars, sum felagið ikki hevur ávirkan á, hava ikki við sær, at ein venjing verður eina aðru ferð í staðin. Luttøkugjaldið og longdin á svímjiárinum eru tillagaði eftir, at avlýsingar fara at verða viðhvørt av omanfyrinevndu orsøkum.

¹ Svímjarar á kappingarliðunum 1., 2., 3. og 4. lið melda ikki til - tey fáa gjaldsleinkju við telduposti



Broytingar kunnu koma fyri, t.d. venjingartíðir og stað, ella lið kunnu verða niðurløgd, um nóg stór undirtøka ikki er fyri teimum, og kanska løgd saman v.m.

Syskinaavsláttur: Dýrasta barn betalir fult gjald. Tey eftirfylgjandi fáa 20% í avsláttur. Fyrst betala tit fult fyri øll, og síðani skriva tit til svimjiskulin@havnarsvimjifelag.com við upplýsingum um: **1)** Hvussu liðini eita **2)** Hvussu børnini eita **3)** Tykkara kontunummar.

Innsavningartiltøk: Í svimjiárinum skipar HS fyri ymiskum tiltøkum at savna pening inn til raksturin, og nevndin er sera takksom fyri, at limirnir eru við til at rætta eina hjálpanði hond í hesum sambandi. Alt arbeiði hjá felagnum verður annars gjørt ólønt tó, at venjararnir fáa vanliga tímaløn, tá tey undirvísa.



FAROE SHIP



Vit leita eftir tær!

Havnar Svímjifelag søkir eftir venjarum til lið á ymiskum førleikastigum og aldrum.

Nøkur lið venja eina ferð um vikuna, meðan onnur venja tvær ferðir. Tú avger sjálv/ur, um tú tekur ein heilan dag við 3-4 liðum (á 45 min) ella um tú tekur eitt ella tvey lið tvær ferðir um vikuna, t.d. Vit fáa tað at rigga :)

Vit bjóða venjaraskeið til teirra, sum ynskja tað, og øll fáa lívbjargaraskeið. Tit eru vælkomín at søkja: *royndir svímjivenjarar, foreldur, fyrrverandi svímjarar, aðrir ítróttavenjarar, skúlalærarar, námsfrøðingar v.m.*

Tað eru altíð tveir venjarar til staðar: ein á kantinum og hjá teimum yngri er ein í hylinum. Lønin er gleðin at menna børnini sum svímjarar, umframt kr. 120 um tíman (kr. 100 til hjálparvenjarar).

Send okkum umsókn til: svimjiskulin@havnarsvimjifelag.com



Havnar Svímjifelag



TILMELDING TIL SVIMJISKÚLAN

Fyri øll liðini er galdandi, at tey bert verða upprættaði treytað av nóg stórari luttøku og at vit finna venjarar til tey. Broytingar annars kunnu koma fyri.

BØRN fødd 2013-2015

Vant verður í lítla hyl í Gundadali. Tit kunnu melda til hvít ella gul lið. Hvít eru fyri børn, sum ikki kenna seg trygg í vatninum, og t.d. ikki tora at koyra høgdið undir. Hini melda til gul lið. Hyggið eftir kravda føðiárinum á hvørjum lið. Tilmeldingarleinkjur finna tit á heimasíðuni hs.fo **28. august kl 17.00.** Tey, sum hava svomið við HS í 2018/19 fáa teldupost um tilmelding.

LIÐ og venjingartíðir:				gjald pr.	
Hylur:				HÁLV-ár	Føðiár
HVÍT 1	Mánadag	kl 16.15-16.40	Gundadalur	kr. 550	2014-2015
HVÍT 2	Mánadag	kl 16.45-17.10	Gundadalur	kr. 550	2013-2014
GUL 1	Sunnudag	kl 17.35-18.00	Gundadalur	kr. 550	2013-2014
GUL 2	Sunnudag	kl 18.05-18.30	Gundadalur	kr. 550	2013

BÖRN fœdd 2012 og eldri

Tey, sum ikki hava svomið við HS svímjárið 2018/19:

HS hevur trý lið fyri nýggjar svímjarar: **Gul 3** (fœdd 2012), **Gul 4** (fœdd 2011) ella **Gul 5** (fœdd 2010 og eldri). Í janúar, tá venjararnir kenna børnini, verða tey sett á lið, sum hóska til teirra stœði. Tilmeldingarleinkjur finna tit á heimasíðuni hs.fo **28. august kl 17.00**.

LIÐ og venjingartíðir - NÝGGIR svímjarar:			Hylur:	gjald pr. HÁLV-ár	Fœðiár
GUL 3	Mánadag	kl 17.00-17.40	Eysturskúlin	kr. 600	2012
GUL 4	Týsdag	kl 16.30-17.10	Eysturskúlin	kr. 750	2011
	Hósdag	kl 16.30-17.10	Eysturskúlin		
GUL 5	Týsdag	kl 17.15-17.55	Eysturskúlin	kr. 750	2010 og eldri
	Hósdag	kl 17.15-17.55	Eysturskúlin		

Tey, sum hava svomið við HS svímjárið 2018/19:

Venjararnir hava mett um stœðið hjá hvørjum einstakum í apríl/mai, og sambært hesum er hvør svímjari nú settur á eitt lið, sum hóska til førleika umframt aldur. Tit fáa teldupost um tilmelding.

LIÐ og venjingartíðir:			Hylur:	gjald pr. HÁLV-ár	Fœðiár
GUL 6	Mánadag	kl 17.45-18.25	Eysturskúlin	kr. 600	2011-2012
GUL 7	Týsdag	kl 16.30-17.10	Argir	kr. 750	2011-2012
	Hósdag	kl 16.30-17.10	Argir		
GUL 8	Týsdag	kl 17.15-17.55	Argir	kr. 750	2010 og eldri
	Hósdag	kl 17.15-17.55	Argir		

APPELSINGUL 1	Mánadag	kl 17.00-17.40	Argir	kr. 750	2010-2012
	Mikudag	kl 17.00-17.40	Argir		
APPELSINGUL 2	Mánadag	kl 17.45-18.25	Argir	kr. 750	2009 og eldri
	Mikudag	kl 17.45-18.25	Argir		

GRØN	Týsdag	kl 18.00-18.40	Argir	kr. 750	2011 og eldri
	Hósdag	kl 18.00-18.40	Argir		

BLÁ	Mikudag	kl 18.30-19.30	Argir	kr. 800	2009 og eldri
	Sunnudag	kl 17.30-19.00	Gundadalur		

REYÐ	Týsdag	kl 18.45-19.45*	Argir	kr. 900	*venjing á turrum 18.25-18.45
	Hósdag	kl 18.45-19.45*	Argir		
	Sunnudag	kl 17.30-19.00	Gundadalur		



MOWI®





AT SVIMJA VIÐ KAPPINGARLIÐI: Vár Erlingsdóttir Eidesgaard



Vár luttekur her á Oyggjaleikum á Gíbraltar, sum vóru í summar. (mynd: Sverri Egholm)

Hvussu gomul ert tú, og nær byrjaði tú at ganga til svímjing?

Eg eri 18 ár, og havi altíð svomið eitt sindur. Eg byrjaði at svímja kapp, tá eg var áleið 6-7 ára gomul.

Ert tú ofta til kapping?

Ja, eg eri ofta til kappingar. Seinasta kappingarár var eg t.d. til 19 svímjisteivnur.

Hvat dámar tær best at svímja?

Mær hevur altíð dámt væl at svomið. Mær dámar væl at venja saman við liðfelagum mínum og síðan fara til kappingar, har harða venjingin veruliga vísir seg. Til kappingar dámar mær best at svímja longri teinarnar í frísvímjing, sum eru 400m, 800m og 1500m frísvímjing. Eisini dámar mær at svímja firvald.

Hví svímur tú?

Eg havi altíð elskað at svomið. Av tí at eg havi svomið so leingi og nógv, hevur svímjing næstan altíð verið ein stórir partur av mínum lívi. Eg tími væl at venja, og mær dámar væl at fara til kappingar. Eisini eri eg vorðin sera góð við fleiri liðfelagar.

Hevur tú nøkur góð ráð til teirra, sum ynskja at koma langt við svímjing?

Um tú ynskir at koma langt í svímjing, er umráðandi at tú leggur tína orku í ítróttin. Eisini er týðningarmikið, altíð at hava ein jaligan hugburð og hava álit á sær sjálvum, hóast kappingar ella venjingar ikki altíð ganga væl. Tú mást vera opin fyri at læra nýggj ting og vera fús/ur til at flyta mörk.

Hvat gert tú annars uttan at svímja?

Eg gangi á miðnám á Glasi. Eg taki hesa útbúgving yvir 4 ár, og ikki tey vanligu 3, av tí at svímjing og venjing fylla so nógv í gerandisdegi mínum. Annars arbeiði eg eisini eitt sindur og eri saman við vinfólki ella familju.



REGATTA FLÓTIDRAKT SPORTLINE 954

Regatta Sportline 954 er lött og góð at vera í. Draktin er vindtött og vatnavvísandi. Hon er testað og er góðkend sambært krøvunum í ISO 15027-3 Constant wear Suit Class D. Hetta merkir at kropshitin bert fellur 2° eftir tveimum tímum í sjónum. Fæst frá XS- XXL

1695,-





Rørslusvimjing í Havnar Svímjifelag



Leon Smith: Fyri tveimum árum síðani kom ein góður starvsfelagi til mín og spurdi, um tað var eitt hugskot at melda meg til rørslusvimjing hjá Havnar Svímjifelag?

Hetta hugskot kom í tøkum tíma, tí tá hevði tað sindri av rørslu, eg plagdi at gera, ligið stilt í eitt ár ella so. Vanliga var tað flogbólur á firmastøði, men aftaná seinasta drúgva skaðan er tað søga. Konan segði, at nú er well við hasum! Sum árin ganga, so tekur tað longur og longur tíð at koma fyri seg, tá man er meiðslaður.

Havi alt mítt lív svomið inn í millum, men bert sum ítriv og til stuttleika. Nú stóðst mær í boði at ganga til svimjing við venjara, og hetta helt eg vera áhugavert. Hevði eitt sindur av góðum teknikki, men tað mesta (eisini ónollurnar) hevði eg lært sjálvur. Hitt, sum dróg, var at fáa konditalið á beint aftur, tí satt at siga var tað sera vánaligt.

Hugsaði, hetta er perfekt, at svimja dugi eg, tað er ein ítrótt, har ein ikki brýtur fingrar, slítur krossbond og koygir fótin. Vandin fyri skaðum er sera lítil, um ein minnist til grundreglarnar: Ikki kava har tað er grunt, og ikki svimja einsamallur.

So eg fór spentur til rørslusvimjing fyrstu ferð. Venjarin skrivaði eitt programm á talvuna og hildið varð avstað. Eina longd fyri og aðra eftir. Fyrsta kvøldið svam eg so langt, sum eg ongantíð havi svomið fyrr.

So var tað eg fataði, at hetta ikki bert var ítriv og stuttleiki, men eisini ein háttur at fáa kreftir og orku upp á eitt hampuligt støði aftur.

Havi nú svomið við rørslulíðnum hjá HS í 2 ár, og havi lært nógv um svimjing. At venjarar eru við at leggja lag á, gera venjingarnar fjølbroyttar, og ein fær alsamt vegleiðing um, hvussu teknikkurin kann broytast til tað betra, soleiðis, at sum mest fæst úr hvørjum taki. Bara tað, at ein venjari er til staðar ger, at ein kýtur seg eitt sindur eyka, og soleiðis fær meira burturúr.

At orkan (og heilsan) er vorðin betri er einki fyri at dylja, og sjálvt um kiloini eru tey somu, sum tá eg byrjaði, eru tey eitt sindur øðrvísi forðild í dag.

Hóast nógv ikki verður sagt og tosað, meðan ein fer bløðrandi gjøgnum klorvatnið, so havi eg lært, at svimjing eisini er ein sosial ítróttagrein. Samanhald og stuðul frá liðfeløgum er sera gevandi. Umframt sjálva svimjingina, so verður skipað fyri útferðum, og árliga jólaborðhaldið, sum byrjar í hylinum, er fastur táttur.

Viðhvørt verður skipað fyri kappingum (Masters), og fer tað framm eftir føstum leisti, og fyri tey, sum dáma at kappast, umframt at røra seg, er hetta sera stuttligt.

At svimja er nú fastur táttur í lívi mínum, og vóni eg at eg sleppi á rørslulíðið aftur í heyst.

Til venjing við Rørslu (mynd: Benjamin Rasmussen)



Kappsvimjing á Ólavsøku (mynd: Martin Dam)





Tilmelding UNG og VAKSIN – seinna hálvár 2019

Svímjingin byrjar aftur 5. september, og tilmeldingarleinkjurnar verða lagdar út á hs.fo 28. august kl 17.00. Tey, sum hava svomið við í vár fáa teldupost. Tilmeldingin er bindandi.

Rørsla 1 og Rørsla 2

Vaksin, Gundadalur

Hetta eru lið fyri bæði roynd og óroynd vaksin. Vant verður í Gundadali 2x45 min. um vikuna. Tey royndu eru viðhvørt til kappingar, ið kallast fyri Master, og er tað bæði til álvara og gaman. Tey óroyndu læra seg grundleggjandi svímjing, og kunnu eftir nøkrum (ella fáum) árum betra sín teknik somikið, at tey gerast før fyri at luttaka í Master-kappingunum – og hesar eru bæði í Føroyum og uttanlands. ***Goldið verður fyri hálv ár í senn.***

Venjingartíðir:

Rørsla 1: Týs- og hóskvøld kl 20.35 – 21.20

Rørsla 2: Týs- og hóskvøld kl 21.20 – 22.05

Kostnaður kr. 1.500 fyri hálvárið

Pre-master

Ung (fødd 1994-2007), Gundadalur

Hetta er eitt lið fyri fyrrverandi svímjarar og kappsvímjarar – tey, sum t.d. einaferð hava svomið á høgum støði, og sum av einhvørjari orsök eru givin, men nú hava hug at svímja aftur, um ikki so nógv. Kanska onkur kann seta sær sum mál at svímja til FM t.d., ella til Master-kappingar uttanlands. Vant verður í Gundadali 1x60min. um vikuna. Hetta liðið verður upprættað treytað av, at nóg nógv tekna seg. ***Goldið verður fyri hálv ár í senn.***

Venjingartíðir:

Pre-master: Mánakvøld kl 20.30 – 21.30

Kostnaður kr. 700 fyri hálvárið

Rørsla K

Vaksin, Kollafjørður

Havnar Svímjifelag hevur eisini lið í Kollafirði – pláss er fyri 12 luttakarum. Vant verður 1x60 min. um vikuna. ***Goldið verður fyri hálv ár í senn.***

Venjingartíðir:

Rørsla K: Hóskvøld kl 19.30 – 20.30

Kostnaður kr. 750 fyri hálvárið



Havnar Svímjifélag



ANGUSTM
STEAKHOUSE

Málrameistararnir

FALKENBERG

Tlf. 21 31 51 Tommy

Tlf. 21 31 54 Benny





Kappingarliðini saman við Alexander Popov á venjingarlegu í Bulgaria august 2018 (mynd: Martin Dam)

Arbeðsbólkar og sjálvboðið arbeiði

Havnar Svímjifelag hongur bara saman, um tað eru nóg mikið av hjálparfólkum, sum (uttan samsýning) hjálpa til, har tað treingir til. Onkur teirra fær vónandi eitt "*takk fyri*" her og har, men annars fáa tey einki afturfyri, uttan sjálva gleðina at hjálpa til. Vit heita tí á øll um at fara væl við teimum, tí hesi fólkini eru gull verd fyri felagið, og vit kunnu ikki vera tey fyruttan

Tað er altíð brúk fyri fleiri kreftum, og hevur tú hug at hjálpa, so set teg í samband við onkran lim í einum av arbeðsbólkunum, ella í nevndini.

Hesir bólkar eru mannaðir í løtuni²:

Nevndin - Stevnubólkurin heima - Stuðulsbólkurin (*mangla 1-2 fólk afturat*) – Svímjiskúlin - Ferðabólkur kappingarlið – Kantinubólkurin - Kappingarskrá- og teldubólkurin (*manglar 1 fólk afturat*) - Heimasíðubólkurin - Svímjikappingarbólkurin úti 16m

Umframt hesi fólkini, eru tað øll tey, sum eru klár við eini hjálpanði hond, har tørvur er, men uttan tó at vera í einum føstum bólki. Tey gera mat til svímjararnar, tá vit kappast í Klaksvík og í Vági, tey rudda og vaska upp aftaná, tey eru tíðtakarar, dómarar, sjaførar, ferðaleiðarar, kaku- og bollabakarar, kantinufólk o.m.a.

Nevndin hjá Havnar Svímjifelag pr. august 2019:

Formaður: *Erling Eidesgaard*

Næstformaður: *Eirikur Hofgaard*

Kassameistari: *Leivur Michelsen*

Skrivari: *Ólavur Weihe*

Nevndarlimir: *Eyðun Húsgarð, Hjørdis S. Mortensen og Sylvia Thomassen*

² Annars eru aðrir bólkar, sum ikki eru mannaðir, lesið meira um teir á *hs.fo*.



HALDGÓÐAR LOYSNIR

menta
SKRÁSETTIR GRANNSKOÐARAR

J. BRONCKSGØTA 16 · TÓRSHAVN · TEL 780 900 · MENTA.FO

NING, Tel 215 315



TannLæknaMIÐSTØÐIN



Havnar Svímjifelag



VerSumHeima

Í øllum Evropa, USA, Kanada, Kína, Russlandi og Ísrael
Og nú eisini í **Avstralia, Indonesia, Suðurkorea og Tailandi**



ver



Okkara dygd – tín trygd!

Stiðjagøta 2 | FO-100 Tórshavn | Tel. +298 350 300 | demich@demich.fo | www.demich.fo



W ***ELECTRIC***

DISM



sms

UPPLATINGARTÍÐIR

Mánadag-hósdag:	10.00-18.00
Fríggjadag:	10.00-19.00
Leygardag:	10.00-18.00

SÍ ALLAR UPPLATINGARTÍÐIR



www.sms.fo/kunning



smsfo



sms.fo



sms.fo

á Trapputrøðni
Tel. (+298) 34 19 00
www.sms.fo