

ÅRSBERETNINGEN 2025 – 2026

Indledning

Farum Familiesvøm er en breddeklub med 930 medlemmer og tilbyder svømmeskole for både børn og voksne samt hold for unge, kajak, vandskræk, vandgymnastik, udspring, livredning personer med særlige behov. Holdene repræsenterer en stor bredde med hensyn til alder og indhold, og havde fra sæsonstart 44 voksenhold og 81 børnehold.

Farum-Familie-Svøm lægger stor vægt på det sociale fællesskab, både i og uden for vandet.

I Farum-Familie-Svøm er der et stort hold af engagerede frivillige, som bidrager til at holde alle aktiviteterne i gang.

Klubben drives til daglig af en daglig leder, der arbejder tæt sammen med 27 uddannede og dygtige instruktører samt 11 hjælpeinstruktører, som yder god støtte i forbindelse med undervisningen. Hjælpeinstruktørerne er samtidig i gang med deres svømmeinstruktøruddannelse, hvilket styrker kvaliteten og engagementet i klubbens aktiviteter.

Bestyrelsen for Farum Familie Svøm som har det overordnede ansvar (drift, indkøb, økonomi mm), består også af frivillige.

En ny-sammensat Bestyrelse kom godt fra start i den nye sæson (april 2025), med ny formand, nye medlemmer og en intern omrokering i forhold til bestyrelsens funktioner og arbejdsopgaver.

Her kan du læse om de enkelte aktiviteter i Farum-Familie-Svøm:

Svømmeskolen:

Børnene får svømmeundervisning i 27 grader varmt vand, og denne sæson har Farum-Familie-Svøm udbudt 81 undervisningshold, hvoraf 79 nu er etableret og vil blive gennemført. Svømmeskolens aktiviteter foregår seks dage om ugen, fra mandag til lørdag.

Holdene 'Plask og Leg', 'Børn Begynder - Lavt vand' og 'Børn Begynder - Dybt vand' har været særligt populære denne sæson. Hvert børnehold ledes af en uddannet træner samt en hjælpetræner, og der er maksimalt 12 børn pr. hold.

Undervisningen kombineres med legeelementer, så det bliver sjovt for børnene at lære at svømme. Blandt børnenes favoritter er de store legetøjsplader og legetøjsdyr, som både børn, også instruktører og forældre gerne benytter sig af. Leg skaber glæde og fællesskab, og gennem legen glemmer børnene ofte, hvis de bliver trætte, fryser eller føler sig usikre overfor nye øvelser.

Vi uddeler diplomer med 16 øvelser på hvert niveau, og børnene arbejder med disse gennem sæsonen. Ved at se på barnets diplomintervaller vurderer vi, om barnet skal videre til næste niveau. Nogle børn vælger at tage en ekstra sæson på samme niveau, blandt andet hvis de starter midtvejs, er nervøse, meget unge eller ønsker at følges med andre. Vi forsøger at arrangere hold på flere

niveauer samtidig, så søskende kan svømme sammen, og på bestemte tidspunkter tilbyder vi motionssvømning for voksne eller forældre, således at forældre kan være i vandet samtidigt med deres børn.

Vandskræk Holdet:

Farum-Familie Svøm tilbyder små vandskrækhold tre gange om ugen, hvor instruktørerne er med i vandet for at skabe tryghed.

Deltagerne er voksne, som enten aldrig har lært at svømme, eller som har haft vandskræk og derfor først er startet på at ville lære at svømme senere i livet.

Der er fremskridt på alle holdene også selvom udviklingen kræver tid og tålmodhed.

Tryghed i vandet opbygges gennem kontrol over vejrtrækningen, hvor man først lærer at puste bobler, derefter at få ansigtet og senere hele hovedet under vand. Næste skridt er at kunne flyde, rejse sig igen, samt vende fra mave til ryg og fra ryg til mave.

Når disse grundlæggende færdigheder er på plads, kan den egentlige svømmeundervisning begynde.

Flere på holdene har udviklet sig fra at have vandskræk, til nu at kunne deltage på almindelige svømmehold, og nogle er endda gået videre og har uddannet sig som svømmeinstruktør med bestået bassinlivredderprøve.

Voksen Begynder Holdet

På voksen begynderholdet torsdag aften er gennemsnitsalderen ca. 40 år. Deltagerne er voksne, som først er startet på at lære at svømme senere i livet.

Deltagerne træner på lavt vand for at der kan skabes størst mulig tryghed, og starter med vandgymnastik for at varme op, og fokuserer herefter på grundlæggende færdigheder som vejrtrækning, balance, flyde øvelser og svømmeteknik.

Redskaber som plader og bæltter bruges, så alle kan udvikle sig i eget tempo.

Der er stor udvikling på holdet, hvor deltagerne gradvist bliver mere trygge i vandet, og opbygger både selvtillid og svømmefærdigheder.

Svømmehold for Børn Med Særlige Behov

Børnene på disse hold udgør en gruppe med stor mangfoldighed og med mange forskellige individuelle behov, som vi imødekommer gennem en målrettet og individuel tilpasset undervisning.

Under svømmetræningen kan børnene opleve udfordringer på flere områder, fx de mange mennesker i bassinet, akustikken i hallen, lysforholdene eller forældres nærvær.

Fordi vi har hele træningsbassinet til rådighed, kan vi justere undervisningen individuelt.

Nogle af børnene har brug for én-til-én-undervisning og knytter sig ofte til bestemte instruktører, hvilket gør det muligt at skabe et trygt forhold over tid. For enkelte børn, der ikke har verbalt sprog, er kommunikationen om aktiviteter som eksempelvis bevægelse i vandet eller forståelsen af dybden

i bassinet mere kompleks, og derfor kræver det ekstra tålmodighed og brug af kropslige instruktioner fra instruktørernes side.

Vi fokuserer blandt andet på at styrke børnenes motorik og balance gennem øvelser som at stå på plader eller slanger, hvilket både udfordrer og motiverer.

Målet er at sikre deres udvikling i et miljø, der støtter både læring og trivsel. I december måned arrangerede vi afslutning for de ældste deltagere, hvor slik, julekager og kakao bliver serveret efter træningen, hvilket markerede, at nu er første halvår gået.

Børnene viser stor entusiasme ved at deltage og har opbygget stærke bånd til instruktørerne.

For eksempel sagde en elev for nylig:

"Hej Daniel, nu kommer du endelig, så kan vi snart svømme," selvom Daniel faktisk var kommet ti minutter før undervisningstimen startede.

Vi får løbende positive tilbagemeldinger fra både børn og forældre, og det glæder os at svømmetræningen er noget, de ser frem til.

Hold For Unge

Hold for de unge har vi delt op i 2 hold:

- Et hold for Unge Mellem 10-14 år, og et hold for
- Unge Mellem 15-17 år

På disse ungdomshold prioriteres det sociale fællesskab højt, og der tilbydes et bredt udvalg af forskellige aktiviteter, hvor de unge selv har stor indflydelse på valget af de aktiviteter som sættes i gang.

I denne sæson kombineres svømmetræning og legeaktiviteter, både i det dybe og i det lave bassin, alt sammen baseret på elevernes ønsker.

Efter undervisningen er der tradition for at man samles til Hygge & Socialt samvær, og sammen nyder en kage eller andet 'mundgodt'.

Der afholdes også 'Ud-Af-Huset Arrangementer' som eksempelvis filmaftener og Cafésøg hvor man spiller brætspil sammen.

Hold for Unge + 18 år

I denne sæson er der eksperimenteret med mange nye aktiviteter på holdet. Der er fokus på at finde aktiviteter hvor finesse og kontrol er vigtigere end deltagerens fysiske størrelse og styrke.

De nye aktiviteter er blevet meget positivt modtaget, og det er lykkedes at finde aktiviteter som alle synes godt om.

Der er kommet flere nye medlemmer til dette hold i løbet af sæsonen, og der arbejdes løbende på at tiltrække endnu flere unge til netop dette hold.

Også her samles man efter svømningen til Hygge & Socialt samvær.

Vandgymnastik

Farum-Familie-Svøm tilbyder 6 vandgymnastikhold (både formiddags - og aftenhold)
Vandgymnastik er en sund og effektiv træningsform, som særligt er målrettet den ældre aldersgruppe. Aktiviteterne fokuserer på at styrke balancen, konditionen samt muskelstyrken.

Deltagerne har et velfungerende socialt netværk, hvor de støtter hinanden med transport og viser hinanden omsorg ved fravær. Træningen foregår i en positiv atmosfære, præget af gode samtaler, mange grin, og højt humør under træningen.

Vandgymnastik holdene har stor tilslutning, og mange deltagere vender tilbage år efter år. Derfor har alle hold været fuldt booket i denne sæson.

Voksen Motions Svømning

Vores Motionshold For Voksne svømmer på vores 50 meter langbane om tirsdagen og torsdagen. Der er hold hvor der er rig mulighed for at svømme uanset ens svømme niveau.
Alle kan være med.

Nogle svømmer alene for motionens skyld, mens andre har ambitioner om at træne op til 'lidt mere'.

Og 'lidt mere' det er hvad der foregår på:

Tempoholdet.

Tempoholdet er et hold for dem der gerne vil 'lidt mere', og som ønsker nye udfordringer. Det kan være at man ønsker at forbedre sine svømmefærdigheder eller at blive i stand til at kunne deltage i aktiviteter som at svømme med i arrangementet: '*Christiansborg Rundt*' eller '*Furesø Swimcrossing*' hvor der skal svømmes en strækning på ca. 4,4 kilometer fra Furesøbad til Frederiksdal.

3 af vores svømmere deltog i det seneste arrangement. Her nærmede vandet sig på et tidspunkt de 14,4 graders varme. Alle gennemførte.

Livredning og Motion

Holdet har en begrænset størrelse og er bemanded med to faste instruktører, Maj og Jeff. I år er teamet blevet udvidet med Andreas (instruktør), som har fungeret som dommer ved bassinlivredderprøverne.

En stor del af vores svømmeinstruktører har deltaget i livredderprøver i efteråret, og flere forventes at gennemføre prøverne i de kommende vintermåneder. Træningen på holdet fokuserer både på kondition og på de færdigheder, der indgår i de kommende livredderprøver.

Medlemmer fra vores eget kajakhold har også deltaget i træningen med positive resultater, tillige med medlemmer fra *andre* kajakklubber.

På holdet arrangeres der desuden sociale aktiviteter for deltagerne, herunder Sommer- og Juleafter-Swim samt en livredderweekend for både nuværende og tidligere deltagere på det udvidede hold.

Udsprings Hold

Vore Udspringshold er for alle aldersgrupper fra 6 år og opefter, - også for voksne-. Der tilbydes træning fem gange om ugen.

Konkurrenceholdet har deltaget i Danmarks Mesterskaberne i oktober 2025 i Århus hvor vi deltog med deltagere, og hvor alle vandt medaljer.

Udspringsafdelingen har afviklet flere stævner gennem sæsonen:

Begynderstævne den 27. september 2025, hvor flere svømmeklubber deltog, og hvor udspringere fra vores hold blev fordelt medaljer.

I november 2025 og i januar 2026 afholdt vi diplomstævne for vores egne udspringere. Det er et stævne hvor deltagerne modtager diplom for hver konkurrence som de deltager i (1m, 3m og tårn udspring)

I marts 2026 deltog vi i et stævne i Lyngby for både begyndere og for kommende DM deltagere, og i april var vi selv værter for et stævne hvor man kunne kvalificere sig til DM.

Kajakholdet

Vores Kajakhold i Farum-Familie-Svøm er meget populære og holdene bliver hurtigt udsolgt, så der må oprettes ventelister.

Vores dygtige instruktør gennem mange år, Merete Fischer, kom tilbage oktober 2024 efter 2 sæsoners ophold i Grønland og står for har Kajakundervisningen om torsdagen.

Per Hülsen underviser på kajakhold tirsdag og onsdag, som begge foregår i træningsbassinet.

Per har boet 17 år på Grønland, og er også overdommer ved danmarksmesterskaberne i Grønlænderrul, så han er en meget kvalificeret underviser på området.

Der trænes i de sikkerhedsprocedurer som man skal bruge, når man er ude på havet, og der trænes i at mestre både selvredninger, makkerredninger og grønlændervendinger.

- En selvredning er, at man – uden hjælp fra andre - kan komme tilbage, og op i sin kajak igen, hvis man har været uheldig og er kæntret.
- En makkerredning betyder, at man kan hjælpe sin makker op i kajakken igen, hvis makkeren er væltet og ikke selv kan komme op i sin kajak igen.
- En grønlændervending foregår ved, at man sidder i sin kæntret kajak - med hovedet nedad i vandet -. Med en speciel teknik vender man nu sin kajak om igen – samtidig med at man stadig bliver siddende i kajakken.

Disse øvelser er både underholdende og styrker sikkerheden når man færdes på vandet.

Når sommeren kommer og deltagerne skal ud på det åbne vand, er de gennem undervisningen blevet godt trænet, og i stand til at redde både sig selv og sin makker.

Projekt For Ensomme Kvinder

Farum-Familie-Svøm deltog i efteråret i et projekt for ensomme kvinder, der var tilrettelagt i et samarbejde med Dansk Oplysnings Forbund og Furesø Kommune.

Projektet havde til formål at styrke deltagernes sociale netværk, give dem nye oplevelser sammen med andre, og formidle ny indsigt og indblik.

Forløbet strakte sig over 10 uger, hvor deltagerne først modtog svømmeundervisning, og herefter deltog i et særligt tilrettelagt arrangement som Dansk Oplysnings Forbund stod for.

Her var fokus på at styrke det sociale samvær og gennem tematiserede møder at give deltagerne ny indsigt og indblik.

Svømmedelen blev varetaget af Lene Andreasen og Lone Vorm fra Farum Familie Svøm.

Lene Andreasen desuden stod for undervisning i udstrækning efter svømmetimen.

Det var lærerigt for vore instruktører at møde kvinderne som deltog i Projektet, på tværs af deres mange forskellige kulturelle baggrunde.

Juleafslutning i svømmehallen

Årets juleafslutning for børn, unge og deres forældre i svømmehallen blev en stor succes.

Der deltog mere end 160 (59 børn - 51 forældre – 15 udspringere – 30 svømmeinstruktører – og livreddere) samt repræsentanter fra Bestyrelsen.

Mange havde glædet sig til denne særlige begivenhed, hvor hele familien kunne være med, og som gav mulighed for fælles oplevelser og samvær.

Det blev en rigtig hyggelig og sjov dag sammen, der bl.a. bød på fælles sang, svømme - og udsprings opvisning, 'Find Julemanden' - Konkurrence, serverings boder mm.

Dagen sluttede med servering af æbleskiver og saft til alle ved udgangen, som man kunne tage med hjem, eller nyde sammen med andre i forhallen.

Flere forældre og børn udtrykte, at de havde haft en FANTASTISK OG FESTLIG DAG i vandet, en dag som havde budt på sjove og helt anderledes aktiviteter og oplevelser, end det man sædvanligvis oplever når man møder frem til svømmeundervisning i svømmehallen.

Farum-Familiesvøm har opbygget stærke relationer til mange samarbejdspartnere.

Det gælder både i forhold til andre svømmeclubber der har hjemmebane her i Farum Svømmehal, men også klubber og samarbejdspartnere udenfor Farum Familie Svøm.

Det tætte samarbejde fortsætter vi med. Det bidrager til et dynamisk udviklende miljø i svømmehallen.

Klubben har også et fortsat tæt samarbejde med Furesø Fritidsvejledning, som støtter udsatte familier i at få deres børn til svømmeundervisning.

Denne indsats som startede op den 1. september 2025, er med til at give flere børn mulighed for at deltage i svømme undervisning og styrke deres færdigheder i vandet.

Furesø Kommune spiller en væsentlig rolle i samarbejdet, og bruger deres kendskab til familierne til at visitere de rette familier til den målrettede svømmeundervisning.

Familierne oplever, at vi tager godt imod dem og at de bliver godt inkluderet hos os. Og det glæder os meget over.

Afslutning

Farum Familiesvøm er en stabil klub med sund økonomi, og som tænker langsigtet med fokus på at der til stadighed vil være veluddannede og engagerede undervisere i de kommende år. Det betyder, at Farum Familiesvøm er godt rustet til en ny kommende sæson.

Der skal der lyde en KÆMPE STOR TAK til alle klubbens frivillige medarbejdere, svømmeinstruktører og undervisere, og ikke mindst klubbens daglige Lone, som med et kæmpestort engagement yder en helt ekstraordinær indsats, og møder alle der kommer til Farum-Familie- Svøm med den allerbedste service.

Også en stor tak til Bestyrelsen som gennem *jerens* frivillige indsats, har påtaget jer at stå for det overordnede ansvar (de overordnede linjer omkring driften, økonomien og meget mere)

Jeg håber at alle vil opleve en fantastisk god ny sæson i Farum-Familie-Svøm, en sæson som fortsat vil være karakteriseret af værdierne:

- Tryghed i vandet
- Det skal være sjovt at gå til svømning, hver gang
- Bredde tages alvorligt
- Kvalitet i undervisningen

Og: Et godt socialt fællesskab, både i og uden for vandet.

Allan Ludvigsen
Formand for Bestyrelsen