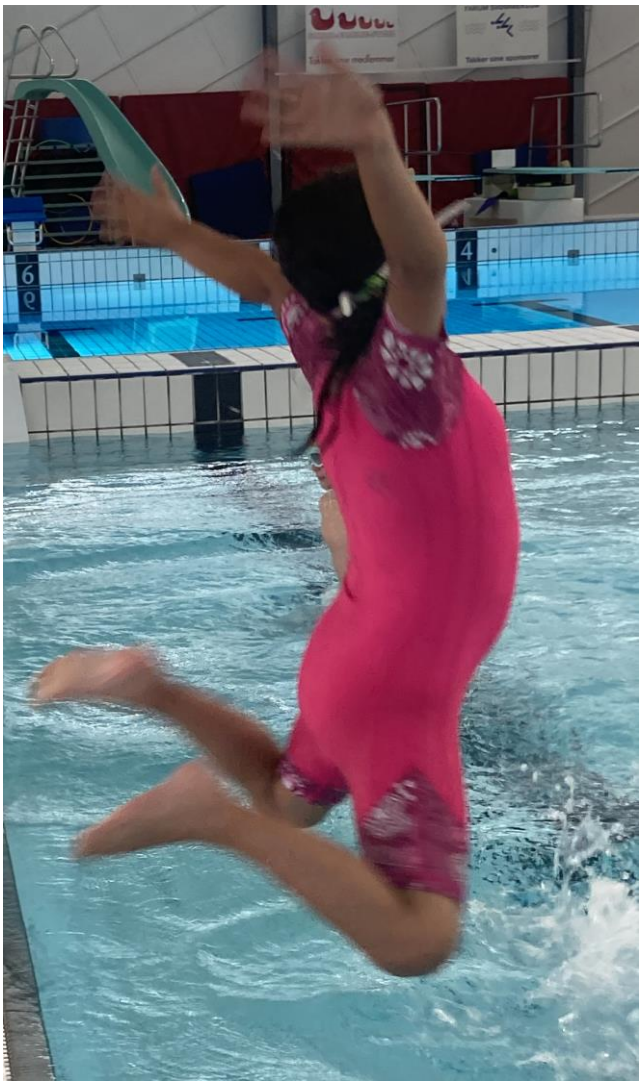
FARUM-FAMILIE-SVØM

SVØMMENYT

NR.2 47. ÅRGANG NOVEMBER 2026



KLUBBLAD FOR FARUM-FAMILIE-SVØM

Nr. 2 **47. årgang**
Næste nummer maj 2027

Deadline: Stof til næste nummer indleveres til redaktionen senest 25.april 2027

REDAKTION

ANSVARSHAVENDE REDAKTØRER

Maj Lundqvist 30 74 15 46
Kaj Svendsen 42 60 45 12

TRYK
Fontænehuset 24 99 94 49

KLUB ADRESSE

FARUM-FAMILIE-SVØM
Farum Svømmehal
Farum Park 20, st. tv.
3520 Farum

Internetadresser

www.farumfamiliesvom.dk
kontor@farumfamiliesvom.dk

KLUBKONTOR
Farum Svømmehal
Lone Vorm
Tlf.: **44-95-67-89**

Kære medlemmer
Hvis I ønsker at kontakte kontoret, kan der ringes på hverdage mandag til fredag.

Send gerne en mail til kontoret : kontor@farumfamiliesvom.dk, som bliver besvaret hurtigst muligt

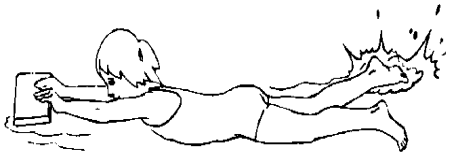
BESTYRELSE

	Tlf.	Valgt for
Formand		
Allan Ludvigsen	29 25 99 99	2025-26
Anekæret 6, 3520 Farum		
Sekretær		
Lene Andreasen	21 76 22 54	2025-26
Kasserer		
Jeff Andreasen	20 12 78 09	2026 27
Dyssevangen 9, 3520 Farum		
Øvrige Bestyrelsesmedlemmer		
Jan Boldt	24 63 63 14	2025-26
Maj Lundqvist	30 74 15 46	2026
Peter Braüner	40428099	2026-27
Daniel Toft Kjærulff	30530736	2026-27
Suppleanter		
Raymond Jensen	26 20 40 58	2026
Lone Tøttrup	23390781	2026
Revisor		
Micha Marie Petersen	24 24 34 19	2026
Revisor suppleant		
Robert Doeleman	26 32 43 60	2026

AFDELINGER, UDVALG, etc.

Se næstsidste side.

SVØMNING -en idræt for alle



Jule-invitation til hele familien



Farum-Familie-Svøm indbyder til et hyggeligt juleshow

Lørdag den 5. december 2026 kl. 14.00-17.00

for alle vores medlemmer og deres familie
Hele familien er velkommen i badetøj!



Program for dagen:
Entre fra kl. 13.45

Syng og dans om juletræet, opvisninger, juleskattejagt for alle børnene
Spis frisk frugt, hjemmebragte pebernødder og saft
Dans fælles boogiwoogi i 90cm bassinet

Kl. 16.00-17.00 er der æbleskiver og saft i cafeen og
Kl. 17.00 farvel og glædelig jul!

Der kan købes kaffe og gløgg i Cafe K

Tilmelding – vi kommer antal børn:_____ voksne:_____

Familien:_____

Slippen afleveres i den hvide FFS postkasse i forhallen
eller tilmeld via kontor@farumfamiliesvom.dk



Sidste ny fra kontoret

Ny sæson er kommet godt i gang med de mange hold. 115 hold om ugen og næsten 1000 medlemmer som undervises af 23 instruktører og som hjælpes af 15 junior-instruktører

Vores instruktører er godt i gang med den årlige bassinlivredderprøve, som er gyldig i et år. Til vores opstartsmøde i august har vi SafetyGroup til at undervise alle FFS instruktørerne i et førstehjælpskursus, som er henvendt til instruktører der underviser i vand. Ud over en bassinlivredderprøve er der også indhentet en børneattest på alle FFS ansatte og hjælpere.

Hold

Der er stadig ledige pladser mandag morgen på vores crawl hold og tirsdag aften på vores motion og livredningshold.

Omklædning.

Det er vigtigt at tage et grundigt bad før man hopper i bassinerne, så undgår vi syge maver, røde øjne samt kløe på huden. Det er også vigtigt at man IKKE benytter sin mobiltelefon i omklædningsrummene og i bruseområdet!!! Tag hensyn til andre brugere.

Indgang til hallen

Nu når kulden begynder at trænge sig på, lukkes gennemgang fra cafe til hallen (glasdøren), da der kommer rigtig meget kulde ind, så de der får undervisning og de der underviser i springbassinet fryser rigtig meget. Benyt adgang via omklædning.

Børnefødselsdag.

Man kan holde fødselsdag i svømmehallen lørdag og søndag, aftal menu med Cafeen. Så klare de borddækning og bespisning for jer.

Juleshow.

FFS holder juleshow for alle sine medlemmer lørdag den 5. december 2026 kl. 14.00-17.00 i den store hal. Se invitation i bladet.

Juleferie

Juleferie er fra og med søndag den 20. december 2026 til og med mandag den 4. januar 2027

Lone



Børn begynder lavt vand

Vi øver svømning i dag med svømmefødder både svømning på ryg og mave. Gerne med ansigtet under vand.
Vi svømmer også supermand svømning
Til sidst leger Vi og hopper 10..20..30

Mads og Andreas

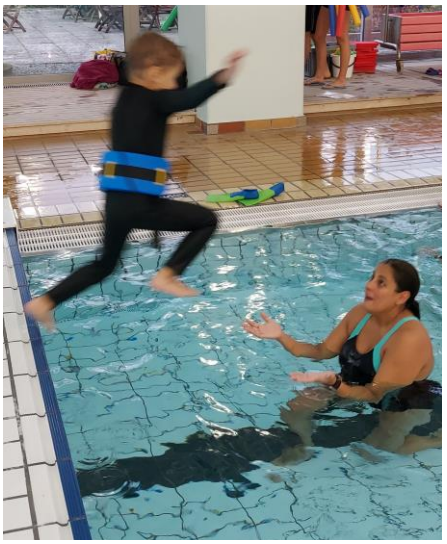


Lidt foto fra plask og leg

Vi øver hop fra høj kant og svømning med slanger i dag. Vi svømmer både på ryggen og på maven. Når vi har øvet slutter vi af i det varme bassin

Antonie og Asta





FORMANDENS 'HJØRNE



Bestyrelsen:
Den nye bestyrelse er kommet godt fra start.
Bestyrelsen har umiddelbart efter konstitueringen lavet visions- papiret : *'Vision for Bestyrelsens Samarbejde og Kommunikation'* (til internt brug), og Bestyrelsen har på alle måder et godt og konstruktivt samarbejde.

Bestyrelsen 'gik i dybet:
Som indledning på bestyrelsesmødet den 30. oktober, fik bestyrelsen en rundvisning i kælderen under svømmehallens bassin'er, og en instruktion til alle de store kedler og al den teknik som får Svømmehallens bassin'er mm til at fungere i hverdagen.
Det er et helt utroligt stort maskinrum som befinder sig i kælderen – nærmest svarende til maskin rummet på et kæmpe cruise skib - , og man kan nemt fare vild i de mange rum og gange som er under svømmehallen.

Trænings bassinet står overfor en større renovering:
Bassinets overløbs render er nedslidte og også utætte, og vand siver derfor ind i betonen med den konsekvens at gulvklinker mm løsner sig.
Udbedringen er meget dyr, og vil tage ca. 10 måneder.
Renovations arbejdet forventes at finde sted i 2028-2029, og inden arbejdet starter skal der foretages forskellige vurderinger af faglige rådgivere, og opgaven skal i udbud (dvs forskellige firmaer skal give deres bud hvad det vil koste, og hvordan opgaven fagligt vil blive løst, hvis man vælger de pågældende firmaer)

Vi forsøger bedst mulig at omrokere svømme holdene i den periode hvor renoveringen finder sted, så der fortsat vil være plads til alle.



Trusler og / eller voldelige handlinger (Personalehåndbogen):
Aktuelt er Bestyrelsen ved at supplerer Personalehåndbogen med afsnittet : *'Handleplan for vold og trusler i Farum Familie Svøm'* som vi forventer kan distribueres i begyndelse af november måned.
Her er gode og brugbare vejledning om, hvordan man kan handel, hvis man udsættes for trusler og/eller voldelige handlinger, hvilket heldigvis meget sjældent finder sted

.



Forstyr IKKE trænerne når de underviser !!!
Det er vigtigt – også af sikkerhedsmæssige grunde – at trænerne kan have fuld og koncentreret opmærksomhed når de underviser.
Så alle (forældre, kollegaer) bedes undlade at samtale med trænerne i undervisnings situationen.

Alle som er medlem af Farum-Familie-Svøm, og som har gjort sig *særligt fortjent* til foreningens påskønnelse, kan udnævnes som æresmedlem.

Hvordan ske det i praksis: Begrundet forslag skal sendes til Bestyrelsen som træffer beslutningen. Den endelige udnævnelse sker herefter på Årets Generalforsamling

Der er hængt en liste op på opslagstavlen i forhallen, hvor man kan se hvem der igennem de sidste 36 år er udnævnt til æresmedlemmer.

Svøm Danmark (Union) har orienteret om store prisstigninger i 2027, 2028 og 2029 på den kontingent betaling som Farum-Familie-Svøm betaler til Svøm Danmark.



Æresmedlemmer af Farum-Familie Svøm
Siden 1990 er der lejlighedsvis udnævnt æresmedlemmer af Farum-Familie-Svøm: Bestemmelsen om udnævnelse af æresmedlemmer findes i vores love.

Bestyrelsen vil i den kommende tid nærmere dække den reelle betydning af denne større prisstigning som er varslet, og nærmere undersøge hvilke eventuelle alternativer som kan bringes i spil.

Repræsentanter fra Bestyrelsen mødes med Furesø Idrætsråd

En repræsentation fra bestyrelsen deltager i et dialog møde med Furesø Idrætsråd den 3. november. Her har Furesø Idrætsråd bl.a. ønsket at få input fra Farum-Familie-Svøm til deres videre arbejde.

Vores 'naboer' har fået ny bestyrelse og formand

Farum Svømme Klub, som vi deler svømmehallen med, har fået ny bestyrelse og ny formand .

Allan Ludvigsen









Fuserne

"Vi er i år startet med samarbejdsøvelser på grund af mange nye. Det har skabt et tæt bånd imellem dem igennem sæsonen. Indtil videre har vi set deres kammeratskab blevet stærkere imellem dem alle sammen både nye og dem der har været på holdet i lang tid. Vi har også lavet lege fra vipperne med den kendte ***sten, saks, papir*** som gør at det ikke bliver kedeligt. Holdene ser også frem til en evt. filmaften for alle fuser holdene sammen, så de kan få et fællesbånd, på tværs af holdene."

Marie og Daniel



Christiansborg Rundt august 2026

Det var en gråvejrsdag og der var lovet meget regn, men heldigvis blev det ikke så slemt, så stævnet skulle aflyses.

Christiansborg Rundt blev gennemført!!

6 deltagere svømmede turen rundt. 2 gennemførte på 10km og resten på 2km ruten

Virkelig godt svømmet af alle.

Måske der er flere der vil med til næste år??

Lone



Furesøen Swim Crossing

afholdes på Danmarks dybeste sø, som også er Nordsjællands tredjestørste sø. Søen krydses fra Furesøbad i Farum til Frederiksdal Fribad i Virum. Afstanden er ca. 4,5 km.
For at sikre de svømmende var to kajakker foran, to midt i feltet og to til at følge de sidste.
Arrangementet foregik d 26/ 9, i solskin og lidt medvind.
Fra Farum deltog Henrik, Trygve og Lone.
Det var et flot syn, da de drog afsted mod Virum.





Det er et krav for deltagelse at du svømmer med n Flyder, og farvet badehætte, så du er let at holde øje med.





Alle deltagerne efter målgang i Frederiksdal

DM i udspring den 9. – 10. maj 2026 i Århus

Farum-Familie-Svøm deltog i årets DM i Lyseng svømmehal i Århus med 5 springere.

De var meget koncentrerede og klarede sig godt.

Om lørdagen sprang alle pigerne på 1m og her sprang de sig til følgende:

Gruppe D piger 1m: Isabell Just Bak vandt guld
Gruppe C piger 1m: Her satte Ellinor Boldt sig på guldet efterfulgt af Ella Benfeldt som snuppede sølv foran Betty Hvelplund som vandt bronze.
Gruppen senior Damer 1m: sprang Cecilie Vorm sig til en sølvmedalje



Solnedgang ved Risskov



Isabella med guld



Cecilia med Isander fra 3 m



Gruppe C

Om søndagen blev det 3m der skulle dystes på og resultatet blev:
Gruppe D piger 3m: Isabell Just Bak vandt guld
Grupp C piger 3m: her byttede pigerne pladser og Betty Hvelplund vandt guld og Ellinor en flot søvlmedalje
Gruppen senior damer 3m: Cecilie Vorm vandt bronze

Vi boede på vandrehjem i Risskov, hvor vi fredag aften fik set solnedgang ved vandet.
Ud over træning og konkurrencer fik vi også spillet kort og hygget os
Det var et godt DM og vi glæder os til DM i 2027, hvor Farum-Familie-Svøm skal være vært den 5. 6. juni 2027

Lone









Klubmesterskab og sommerafslutning i udspring 30. maj 2026



Der var 20 springere tilmeldt sæsonens sidste undervisnings dag, hvor vi fik afholdt Klubmesterskab og sommerafslutning.
Klubmesterskabet er inddelt i aldersgrupper:
Gruppe E maks 9 år, gruppe D 10-11 år, gruppe C 12-13 år, gruppe B 14-15 år gruppe A 16-18 år
Her kan alle niveauer springe med også selvom man er helt ny. I selve KM skal man kunne springe 3 spring fra 1m og 3 spring fra 3m, som er godkendt i Finas regelsæt.
Efter KM havde vi traditionen tro en konkurrence i **Det mest fantasifulde spring** og her vandt: Bertil fra 5m platformen med sjovt spring
Det sjoveste spring her vandt Laura klart med sin flotte maveplasker fra 1m
Synkronspring her vandt Ingrid og Cecilie
Smølfepræmier blev også uddelt til de springere som har fået blå mærker gennem sæsonen:
Christoffer, Betty, Ella og Isabell



Vindere af KM 26



Årets priser blev uddelt til:

Årets springer: Isabell som blev årgangsmester til DM i Århus i maj 2026 både på 1m og 3m

Årets højdespringer: Betty som blev årgangsmester til DM i Århus i maj 2026 på 3m og som bl.a. er begyndt at øve 1½ baglæns salto og forlæns 1½ salto med hel skrue.

Årets venskabspræmie: Ellinor, som altid spreder godt humør, danser og fjoller, men også træner flittigt og har lært nye spring og som viser vejen for andre. Og ikke mindst blev årgangsmester til DM i Århus i maj 2026 på 1m.

Årets Flidspræmie: Anna, kommer altid til træning og er smilende glad og klar til træning. Kan sagtens lære meget mere og vil gerne.

Arrangementet sluttede af med grillpølser, saftevand og hygge i "støvlegården"

Tak for den lækre kage som Sarah havde bagt ;O)

Lone

Vindere af smølfe præmier





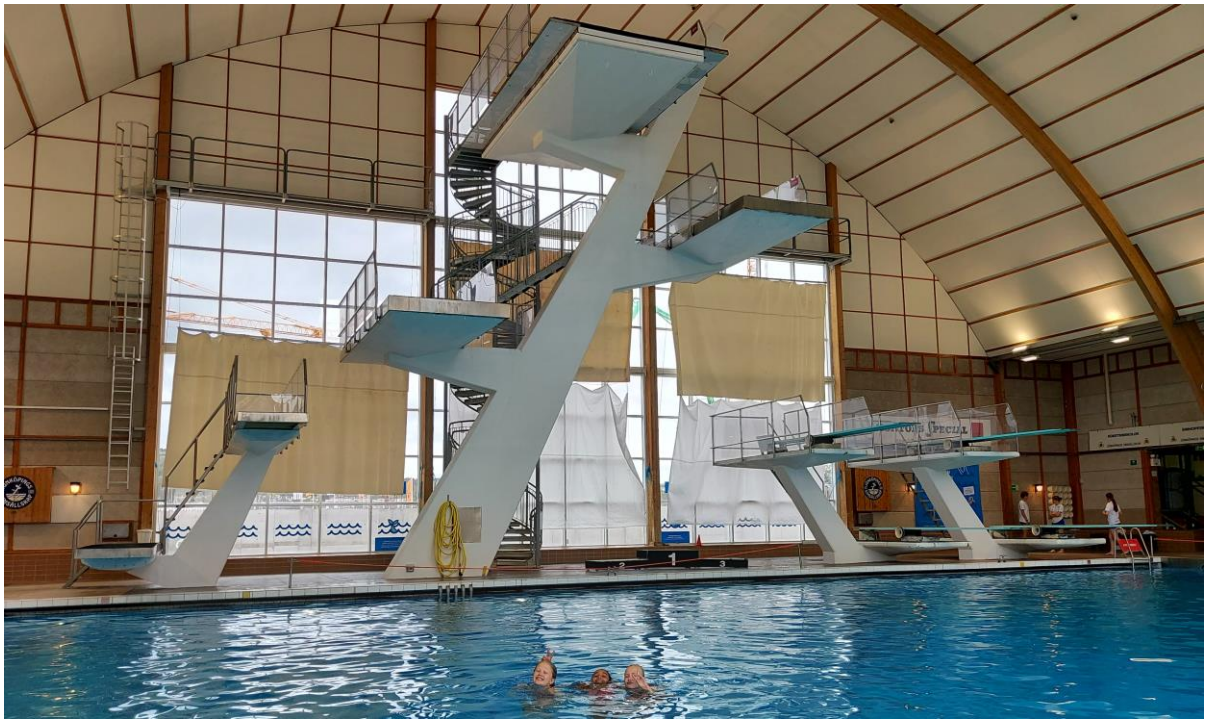
Vindere af for sjov konkurrence

Vindere af KM grp. E



Deltagelse i Speedo Dive i Jönköping

Udspring Speedo Dive en fantastisk hal til træning og stævner



Søndag morgen var vi klar igen på Öppen klass flicker höga hopp, hvor Ellinor og Betty stillede op på 5m platform mod nogle meget dygtige piger fra Stockholm Polisen og her fik vi modstand for alvor. Betty blev nr. 4 og Ellinor nr. 5. Begge FFS piger sprang fejlfrit, men havde ikke samme sværhedsgrad, som de svenske piger. Det var meget inspirerende og motiverende, at se hvad de kunne.

I gruppen D-klass MIX 1m stillede Isabell op og sprang sig til en flot 3. plads og igen kun overgået af de 2 svenske drenge fra Stockholm Polisen, som havde en flot sværhedsgrad. Der var 22 deltagere i klassen, så meget flot sprunget af Isabell.

Det var et meget flot arrangeret stævne, som altid og som vi har deltaget i flere gange. Der er altid styr på overnatningsmuligheder, mad, konkurrencetider, pointgivning, dommere og træningstider. Altid en god stemning i hallen en fornøjelse at være med !!

Lone



Deltagelse i Speedo Dive i Jönköping den 25. – 27. september 2026

FFS Udspring har deltaget i et stort stævne i Jönköping i Sverige, hvor 7 Svenske klubber deltog Stockholm Polisen, Göteborg, Lund Poseidon, Jönköping simhopp, Kristianstad simhopp, Västerås, Växjö simhopp og Farum-Familie-Svøm. Der var tid til træning i 4 timer, da vi ankom fredag og ligeledes lørdag og søndag morgen fra 7.45-10.00.



Frokost ved ankomst

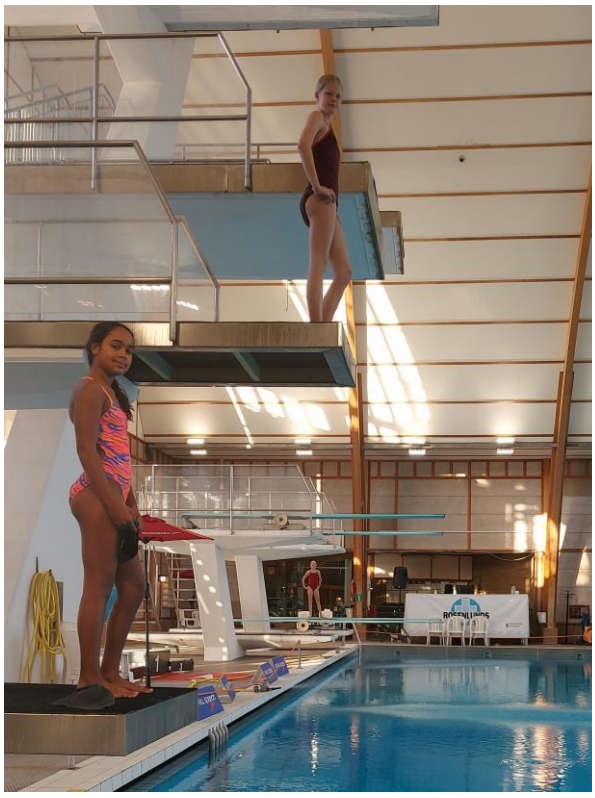
FFS springerne deltog på 1m, 3m og 5m og sprang alle deres serier fejlfrit!!
Første konkurrence var fredag kl. 1700, herefter konkurrencer lørdag og søndag.
Betty Hvelplund og Ellinor Boldt viste allerede fredag, at de var klar på flotteste vis:
Betty sprang sig ind på 1. pladsen og Ellinor en flot 4. plads i Ungdom Flickor på 1m blandt 8 dygtige Svenskere, flot entre!





Træning før konkurrence

Lørdag gjalt konkurrencen Ungdom Flicker 3m, hvor Betty løb med sølv og Ellinor en 4. plads
I gruppen D-klass MIX 3m sprang Isabell Just Bak sig på en flot 3. plads ud af 15 deltagere. 2 drenge fra Stockholm Polisen blev nr. 1 og 2. med en høj sværhedsgrad.



Udspring Trip Trap begynderstævne 24. oktober 2026

Farum-Familie-Svøm var vært til begynderstævnet i Farum svømmehal med 4 deltagende klubber, Lyngby, Malmø, Kristianstad og Farum
Der var 42 deltagende børn fra kant, 1m og 3m. FFS havde 17 deltagere
FFS springerne gjorde det godt:





Harald med guld



Laura med guld

Debutant på Trin 1 kant havde vi Harald, som vandt guld
Trin 2 1m piger deltog 13 og FFS fik en 4., 6., 7., 8., 12. og 13 plads. Her snuppede Malmø guldet
Trin 2 1m drenge deltog 9 springere og Malmø satte sig på alle medaljerne
Trin 3 1m piger Her vandt Laura fra FFS guld
Trin 4 1m piger snuppede Sarah fra FFS sølv
Trin 4 1m drenge sprang Vitus fra FFS sig til sølv
Trin 2 3m piger vandt Lisa fra FFS bronze
Trin 2 3m drenge fik Vitus fra FFS en sølvmedalje
Alle gjorde sit bedste og det var en meget fin dag med stor opbakning fra forældre og hjælpere

Tak til alle

Lone



Lise fik bronce



Sara fik sølv



Vitus fik 2 gange sølv

Vandgymnastik mandag og torsdag formiddag!

Denne sæson er kommet godt i gang og med mange kendte ansigter.

Mandag er der 23 tilmeldte og torsdag er der 20 tilmeldte. På holdene varmer vi op på 120 cm og så Aqua jogging på forskellige måder, herefter håndvægte og så udstrækning. Alle på holdene gør, hvad man magter med de skavanker man med årene har fået. Vand er derfor et rart sted at motionere, da man ikke falder i vand og kan få pulsen op, styrketræne og balancetræne på en sjov måde i fællesskabet med morskab samtidig. På holdene er alderen fra 46-96 år Gennemsnitsalderen på de 2 hold er 77 år – det er ikke til at se med alt den morskab, snakken og fjolleri ind imellem – alt i alt nogle super hold med fantastiske medlemmer

Tak for jeres altid gode og positive humør.

Lone

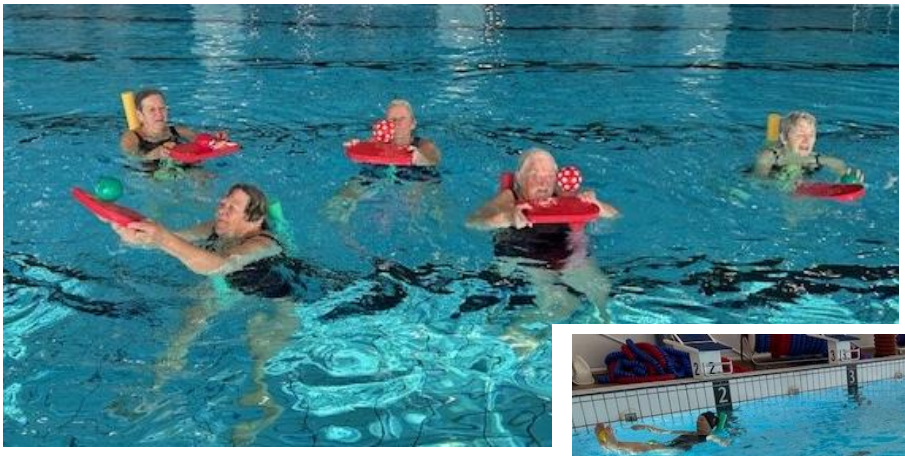






Vandgymnastik onsdag formiddag kl 10 og 10.40

Disse hold udmærker sig ved at være særlig gode til til at være med på nye opgaver og øvelser. Og de får rørt sig rigtig meget, hele kroppen er i gang, også mundtøjet og lattermusklerne.













Mandagsvømmere

Mandag kl 10.40 til 11.40 leger et ganske særligt hold i svømmehallen. De er legesyge, med mod på at lære nyt og med stor empati for de andre på holdet. Der startes med diverse udspring, i dag også forsøg på dykning, senere regulær svømmetræning og ALTID leg til slut. Ofte øvelser i at stå på hænder og lignende. Holdes deltagere er ikke blandt klubbens yngste med legesygen er intakt. Og der sluttes med afterswim i klubbens lokaler.

Maj









Årets instruktør 2025-2026

Laura Hinrichsen blev årets instruktør

Fordi hun er en ydmyg stille og sød træner, som altid er nærværende til opvarmning og til undervisning, når eleverne skal rettes og lære nyt!

Er altid utrolig hjælpsom til juleshow, som vikar og til udspringsstævner

Vi er meget glade for at have dig, som instruktør i Farum-Familie-Svøm

Lone



Kajakøvelser

Vi øver de almindelige redninger, hvor man redder sig selv og hvordan man redder sin makker.
Så øver vi grønlænder rul, der er jo mange forskellige måder at rulle sin kajak på.
Så er det altid sjovt at øve balance og anderledes redninger.

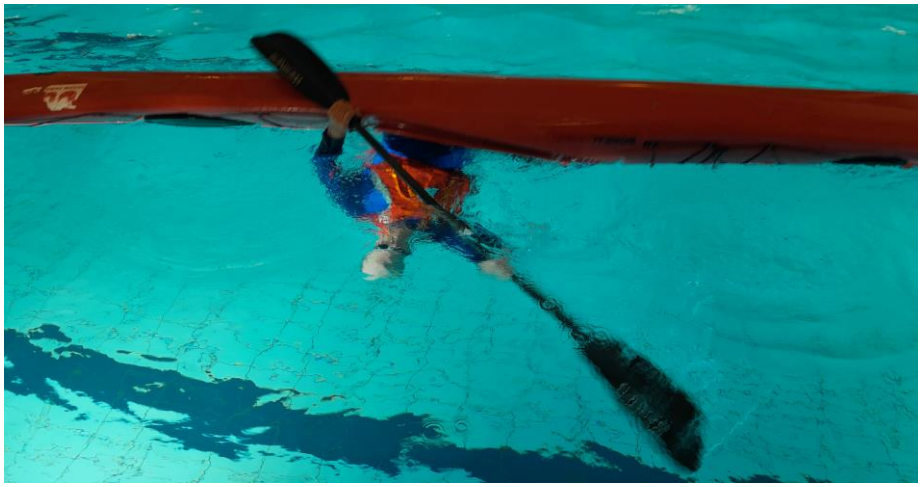
Som du kan se på et af billederne, er der en der øver, og jeg er ikke sikker på om det er et faldskærms udspring eller hun laver en søstjerne..
Der er så en anden der øver synkronsvøm.

Hilsen Per





Kajakøvelser



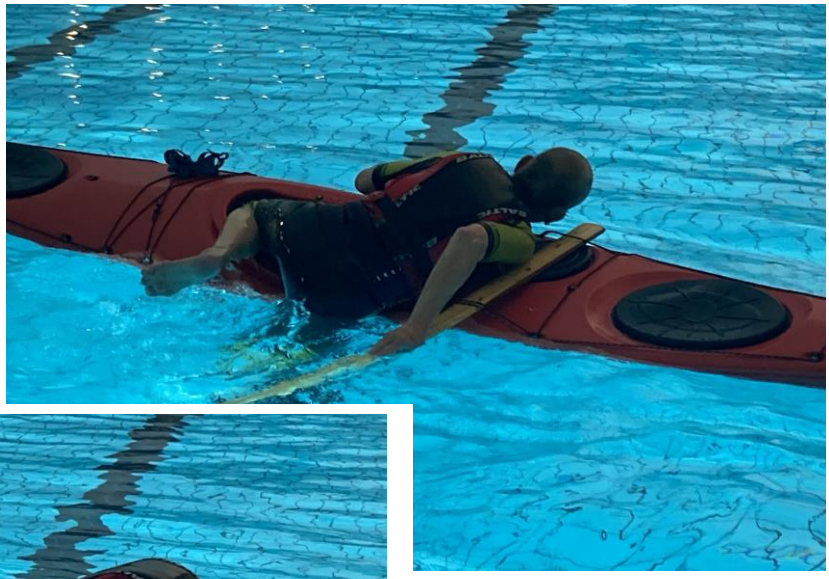


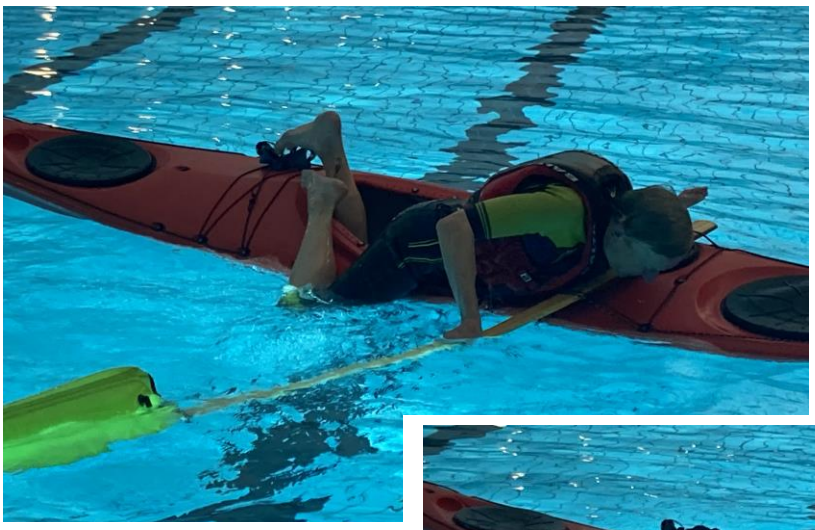




Kajak
Solo redning









OVERSIGT OVER FARUM-FAMILIE-SVØMS AFDELINGER OG UDVALG

AFDELING	LEDER		AFDELINGSMEDLEMMER
Svømme	Maj	30 74 15 46	Alle instruktører som har svømmehold
Vandgymnastik	Lone	44 95 67 89	Maj, Emilie A
Unge 10-17	Christian S	29 61 54 02	Emil, Daniel, Marie
Unge 18+	Christian S,		
Livredning	Maj	30 74 15 46	Jeff, Andreas
Handicap	Daniel	28892768	Merete, Eva ,Asta, Josefine
Udspring	Lone	30319597	Cecilie, Natascha, Viktor, Annika, Laura, Julie, Thomas
Vandskræk	Lone	44 95 67 89	Jeff, Lukas, Merete
Kajak	Robert	26 32 34 60	Per, Merete

UDVALG	LEDER		UDVALGSMEDLEMMER
Blad	Kaj	42 60 45 12	Maj
Kursus	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg
IT	Robert	26 32 34 60	
Svømme	Maj	3074 15 46	Lone, Christian,
Økonomi	Jeff	44 95 66 10	
Jule	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg

KALENDER

Der er ikke undervisning på skolefridage i Farum.
Alle de nævnte dage er inklusive

Juleferie er fra og med søndag den 20. december 2026 til og med mandag den 4. januar 2027

Vinterferie	15 februar til og med 19. februar
Påske	22 marts til og med 29 marts
Kr. Himmelfart	6 maj til og med 9. maj
Pinse	17. maj

Sommerferie fra tirsdag d. 1. juni til og med 31. august



FARUM-FAMILIE-SVØM

Adresser og telefon numre se side 2