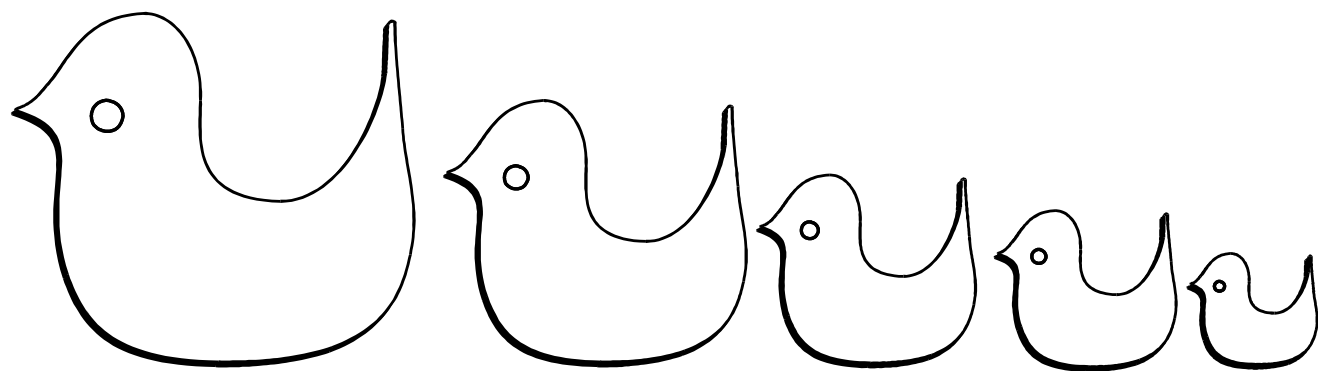




FARUM-FAMILIE-SVØM

SVØMMENYT

NR. 2

43. ÅRGANG

maj 2022



KLUBBLAD FOR FARUM-FAMILIE-SVØM

Nr. 2

Næste nummer

43. årgang

november2022

Deadline: Stof til næste nummer indleveres til
redaktionen senest 15. oktober 2022

REDAKTION

ANSVARSHAVENDE REDAKTØRER

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

TRYK

Fontænehuset	44 48 91 98
--------------	-------------

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.

Der er telefonsvarer på, hvis Lone er væk fra
kontoret. Læg en besked, og Lone ringer tilbage.

BESTYRELSE

	Tlf.	Valgt for
Formand		
Gert Mortensen	60 75 27 29	2021-22
Lillevangsvej 90, 3520 Farum		

Sekretær

Maj Lundqvist	30 74 15 46	2021-22
---------------	-------------	---------

Hvilebækvænge 5, 3520 Farum

Kasserer

Jeff Andreasen	44 95 66 10	2022 23
----------------	-------------	---------

Dyssevangen 9, 3520 Farum

Øvrige Bestyrelsesmedlemmer

Lene Andreasen	44 95 66 10	2022-23
Benny Jakobsen	40 56 18 24	2022-23
Jakob Vilstrup	61 67 61 07	2020-22
Robert Doeleman	26 32 43 60	2021-22

Suppleanter

Sijmen Dekker	44 95 00 86	2022
Karen Jakobsen	20 81 60 63	2021

Revisor

Finn Larsen	48 18 76 33	2022
-------------	-------------	------

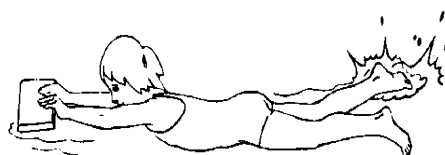
Revisorsuppleant

Gerd Lundqvist	42 83 11 43	2022
----------------	-------------	------

AFDELINGER, UDVALG, etc.

Se næstsidste side.

SVØMNING -en idræt for alle



Bestyrelsens beretning – Generalforsamlingen 24. april 2022

De to foregående år kunne vi starte beretningen med at beklage, at vi ikke kunne holde generalforsamlingen i april, som vi skal ifølge vedtægterne. Det er skønt, at vi ikke skal undskylde i år.

Farum-Familie-Svøm har været igennem nogle hårde år. I 2019 blev vi ramt af en renovering af det store bassin, hvor fliserne faldt af. Renovering blev forsinket, og vi var først oppe på fuld aktivitet i november måned. Det betød, at medlemstallet ved sæsonstart var betydelig lavere end normalt. I 2020 ramte Covid-19, og det holdt medlemstallet nede.

Ved indgangen til forårssæsonen 2021 var vi igen i en nedlukning, og det var umuligt at forudsige, hvad der ville ske de kommende måneder. Bestyrelsen valgte derfor:

- At lave udendørs events, for det var tilladt og, vi savnede alle nogle sociale aktiviteter.
- At der ikke blev opkrævet kontingent for forårssæsonen.
- At fortsætte lønudbetaling til instruktørerne, for at fastholde dem.

Det var nogle barske beslutninger, da det tærede godt på klubbens økonomiske reserver, men vi fandt det nødvendigt. De økonomiske konsekvenser kom kassereren ind på senere. Set i bakspejlet, så var det de rigtige beslutninger.

Vi afholdt et par online møder med instruktørerne, hvor vi bad dem om at udarbejde og indmelde mulige udendørs events. Hold da op et engagement vi oplevede der. Alle bød ind med virkelig gode ideer. Så mange, at vi ikke kunne gennemføre det hele. Men det var jo et luksusproblem at skulle vælge fra. Det varmede virkelig at opleve en så god og loyal instruktørstab.

Der var rigtig mange medlemmer, der valgte at fortsætte i klubben, og en del af dem valgte også at yde et frivilligt bidrag til klubben. Det er vi meget taknemmelige for.

Og vores dygtige instruktører blev i klubben. Selvfølgelig er der en naturlig afgang, hvor instruktører får studieplads langt væk fra Farum, stifter familie og får mindre tid, mv. Men det har ikke været mere end normalt og endda lidt til den lave side.

Er der så ingen eftervirkninger af Covid-19? Jo, vi kunne ikke uddanne nye instruktører under pandemien, hvilket betyder, at det har været svært at skaffe instruktører til mange hold. Og især i perioder med meget sygdom er vi sårbare. Igen må vi sige, at der er en stor loyalitet i klubben. Vores daglige leder ”Svømme-Lone” har ydet en kæmpe indsats for at finde løsninger. Instruktørerne har været utrolig fleksible og trådt til, når det var nødvendigt. Nogle havde sabbatår og kunne lægge en stor indsats, mens andre havde uddannelse og arbejde, der skulle passes og derfor ikke kunne lægge lige så mange timer. Alle ydede en indsats, når de kunne, og stor tak for det. Og ikke mindst, har vores medlemmer tålt en vis omskiftelighed omkring holdene, hvor man ikke altid vidste, hvem der kom og underviste.



Der indøves raketskud

Heldigvis lysner det, da der i indeværende sæson er blevet færdiguddannet 5 instruktører, og vi forventer at yderligere to afslutter uddannelsen til september. At vi kunne uddanne så mange relativt hurtigt skyldes ikke mindst, at vi laver kurser på tværs af klubberne i hallen. Vi oplever i dag et rigtig godt samarbejde med alle aktørerne i hallen – uden undtagelse. Det gør mange ting nemmere, og det håber vi virkelig kan fortsætte.

Og så lidt om den dagligdag vi har fået tilbage og som vi sætter så stor pris på.

Farum Familiesvøm er jo en breddeklub i ordets bedste betydning. Vi har mange forskellige vandaktiviteter, for mange aldersgrupper på mange niveauer.

Kernen og indgangen til klubben er for mange mennesker vores **svømmeskole**. Svømmeskolen er også den største afdeling, hvorfor den især har haft udfordringer med at få holdene dækket af instruktører. Men vi har klaret os gennem sæsonen uden at skulle aflyse undervisning. Og vi har igen helt fyldte hold på plask og leg, børn begynder lavt vand og børn begynder dybt vand. Ja faktisk er der helt udsolgt, og der er oprettet ventelister til de holdtyper. For nogle år siden indførte vi ”Svømmebogen” med tilhørende diplomer.

Diplomerne hjælper instruktørerne i planlægningen, hvor skal holdet være udviklingsmæssigt, på de forskellige tidspunkter. Diplomerne hjælper også med at vise den enkelte svømmers udvikling. Således forsøger vi konstant at udvikle vores tilbud.

En anden vigtig gruppe i Farum Familie Svøm er **Børn med særlige behov**, der spænder over et meget bredt spekter af sensitive børn, børn med ADHD, Autisme og udviklingshæmning og endelig børn med forskellige fysiske udfordringer. Generelt for disse børn er, at de har brug for overskuelige og faste rammer og at være i mindre grupper, hvor der ikke er for mange udefrakommende forstyrrelser og stimuli i form af høje lyde. Svømning, plask og leg på dette hold, hvor der er en instruktør til 1-2 børn, skaber netop den ramme, der kan give en overstimuleret hjerne og nervesystem en livgivende pause, som gør at børnene kan være i aktiviteten og får en succesoplevelse. Mange af disse børn har ingen filtre, og alle lyde og stimuli går lige ind, så koncentrationen er svær for dem at holde. Dette kan afhjælpes ved at reservere træningsbassinet kun for denne lille gruppe børn. En aktivitet vi fortsætter med. Også her har vi trukket på vores gode samarbejdspartnere, ikke mindst



Fritidsvejledningen i Furesø Kommune, der har bevilget specialkurser inden for området, så vores instruktører er bedre rustet til at tage imod børnene med særlige behov.

Kajak og motion holdene er godt besøgt og meget efterspurgte og bliver hurtigt fyldt op, og der bliver hurtigt ventelister. Deltagerne på holdene er en blanding af nye kajakroere og en del gengangere, som kommer år efter år, hvilket er imponerende, da det også kræver lidt disciplin at komme afsted aften efter aften, når holdene ligger fra kl. 20.40 – 22.00. Særlig den ældre generation nyder godt af at holde formen ved lige i det lune og klare pool vand hen over vinteren. Herved skabes der mulighed for at have god tid og gode forudsætninger for at lære

nye teknikker og vedligeholde de gamle under beskyttede forhold. Nogle træner selvstændig, og andre ønsker instruktion. Der skabes også en stor grad af sikkerhed ved at træne makker - og selvredninger, så formen er i top, når sæsonen på havet starter op i maj. Der er en hyggelig stemning på holdene, hvor deltagerne også kender hinanden fra kajakklubberne og ofte får en snak. For nybegyndere er det helt klart en fordel at være i træningsbassinet, hvor instruktøren kan stå i vandet og hjælpe. Dette skaber også en stor tryghed.

Det var dette koncept vi ønskede at overføre til vores **Stand Up Padling**. Holdene er ikke blevet helt så velbesøgt, som vi håbede, men det kommer nok, når det rygtes at tilbuddet findes.



Vandgymnastik er det ikke noget for ældre kvinder? Det er det, men det er også for alle andre. Vandgymnastik kan være utrolig hårdt med både kredsløbstræning og styrketræning, når det tilrettelægges rigtigt. Og så belaster det ikke leddene på samme måde som f.eks. en løbetur gør. Alle fire formiddagshold er helt udsolgt, ligesom onsdag aften i den store hal er fyldt godt op. Kun torsdag aften i træningsbassinet er der få ledige pladser. Alle holdene kører godt og stabilt.

Vores ungdomshold Farum Ungdomssvømmer eller i daglig tale **Fuserne** er også ved at komme tilbage til deres gamle jeg, med en bred vifte af vandaktiviteter. Selvfølgelig svømmes der på holdene, men der suppleres med en masse andre aktiviteter i vandet som boldspil, forskellige konkurrencer, ligesom holdene har adgang til klubbens kajaker, SUP, mv. Ligesom der er tradition for sociale aktiviteter efter træning og uden for hallen. Så kun fantasien sætter grænsen. Efter Fuserne kommer **Faklerne**, som er bygget op over samme koncept som Fuserne, men er for yngre mennesker over 18 år. Her skal vi nok arbejde lidt med overgangen mellem de to holdtyper, da vi mister for mange medlemmer i overgangen.

Udspringsholdene er også genrejst fra Corona- og renoveringspauserne. Udspringerne på begynder- og talenthold er igen kommet på god fod med vipper og tårn og har genfundet glæden ved udspring. Konkurrenceholdet er intakt, men der er sket en anden udvikling end forventet!

De ældste deltagere har i løbet af sæsonen påtaget sig træner opgaven for yngre hold og dermed bidraget til den stabile stab af udsprings trænere. Den styrkelse har medført yderligere fremskridt på begynder holdene, hvor en del udspringere nu banker på til flere udfordringer på talent- og minitalent holdene næste sæson. Næste sæson vil vi se yderligere trænere fra Konkurrenceholdet på vandkanten iført træner trøjer. Så her ser rekrutteringen af instruktører lidt anderledes ud, end i Svømmeskolen.

Sikkerheden i og omkring bassinet er altafgørende. Derfor kræver vi at alle instruktører har en gyldig bassinlivredderprøve. Instruktørerne på vores Livredningshold er uddannede livredningsdommere, hvorfor de står for at afholde prøverne. Både for vores egne instruktører, men de hjælper også andre aktører i og udenfor Farum Svømmehal. Igen et godt eksempel på det gode samarbejde i hallen. Sidste forår kom vi bagud med prøver til instruktørerne pga. Covid-19, så der var mange til prøve efterfølgende. I efteråret var der rigtig mange skolelærere, der skulle have en prøve. Alle lærere i Farum fik taget prøven. Det var et ret stort arbejde, da nogle sidst havde taget prøven for længe siden. Hvis der en træningsaften ikke er nogen, der skal op til prøve, så får instruktørerne selv svømmet. Det nyder de ret meget.

Der har været et par søde damer fra Allerød, der ellers dyrker kajak i deres svømmehal, som har taget prøven hos livredningsholdet, og den slags besøgsvenner er vi glade for. Der kunne godt være flere på holdet, synes vi. Også her møder vi vores daglige leder Lone, der sørger for at koordinere prøvetidspunkterne, instruktørerne bliver tildelt tider, rykket til at komme, og evt. få fyldt op, hvis der f.eks. mangler en makker til prøven. Det er en stor opgave og en storhjælp.

Afslutningsvis vil vi sige – det går godt og vi kan igen citere fra vores leveregler:

Det er sjovt at gå til svømning – hver gang.

Gerd Mortensen



Aqua Camp 2022

Farum-Familie-Svøm afholder Aqua-Camp i uge 31

For alle børn i alderen 7 – 12 år

Fra den: 01-08-2022 til den: 05-08-2022 i tidsrummet: kl. 08.30 - kl. 16.00

Aqua Campen afholdes i Farum svømmehal.

Hvis du er glad for vand og godt kan lide udfordringer, så er Aqua Camp noget for dig!

Du vil blive udfordret med bl.a. svømning, vandlege, stafetter, dykning, vandgymnastik og livredning i vandet, samt sjove udendørslege.

Du skal selv have en madpakke og drikkedunk med, vi sørger for frisk frugt og saft.

Tilmelding er via Farum-Familie-Svøm's hjemmeside under Aqua Camp.

Prisen er 1495,- kr. for 5 dages Aqua-Camp, som betales ved tilmelding.

Vi har max plads til 36 børn, så først til mølle

**Vi mødes
i Farum Svømmehal
Farum Park 20 st. tv.
3520 Farum
44 95 67 89**

Vi glæder os til at se dig!



Svømmehold sæson 2022- 2023

Svømmeskole	Mandag	Tirsdag	Onsdag.	Torsdag	Fredag	Lørdag
Plask og leg 3-5 år Med forældre i vandet			15.40 16.20 17.00 17.40 18.20		16.00 16.40 17.20	11.40
Børn beg. lavt vand 5-7 år Uden forældre i vandet		15.40 16.20	15.40 16.20 17.00 17.40 18.20		16.00 16.40 17.20 18.00	09.40 10.20 11.00
Børn beg. dybt vand 7-10 år Med hjælpemidler		15.40 19.00	16.20 17.00 17.40 18.20 19.00	18.00 18.40	16.00 17.20	09.00 10.20 11.00 11.40
Børn beg. Lavt vand Fra 8 år			19.00			
Børn beg. Dybt vand Fra 8 år			15.40			
Børn let øvede Fra 9-12 år Uden hjælpemidler		16.20	15.40 16.20 17.00 17.40 18.20		16.40	09.40
Børn øvede Fra 10 år		19.00	17.00 19.00			
Ung motion fra 12år		19.40		18.10		
Voksen motion	18.20	19.10	17.40 18.20	18.50 19.30*		
Voksen beg. svøm			09.40	18.40		
Voksen let øv. svøm	10.40*					
Voksen Familie Svøm	19.00					
Forældresvøm			15.40 19.00		16.00 16.40 17.20	09.00 09.40 10.20 11.00 11.40
Open Water		21.00*				

De *markerede hold er på mere end 1 lektion.
Tilmelding via hjemmeside.
Forbehold for ændringer.

Fokushold sæson 2022 - 2023

Fokushold:	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag
Aqua Fitness				19.20		
Vandgymnastik	10.00		10.00 10.40 19.00	10.00		
Crawl voksne begynder						
Crawl voksen let øvede	09.00	19.50		18.50		
Crawl voksne øvede	08.20				09.00	
Fuser 10-14 år	19.00*				15.00*	
Fuser 12-15 år	19.40*		19.40*			
Fuser 15-17 år			19.40*			
FAKlerne fra 18år (ungdomshold)			19.40* 20.40*			
Handicap børn svøm 5-9år		18.00				
Handicap børn svøm 9-17år		18.00				
Motion og livredning		19.50*				
Senior svøm	14.00				14.00	
Børn vandforsigtig I						09.00
Padlebords Stand up		21.10				
Padlebords yoga					18.00*	
Voksen vandskræk		19.40		10.40		
Kajak		20.20	20.40*	20.30*		
Udspring 7-9 år			16.00	16.40 17.20	16.00	09.00
Udspring beg. 10-12 år	16.00		16.40	16.00 16.40 17.20	16.40	09.40 10.20
Udspring fra 12 år			18.00			
Udspring øvede	16.40*		17.40*		17.20*	
Udspring mini talent	16.00*	16.20**	16.20*		16.00*	
Udspring familiehold						11.00
Udspring Master	17.40*		18.40*			
Udspring talent	17.20*	17.40**	16.20*		17.20*	

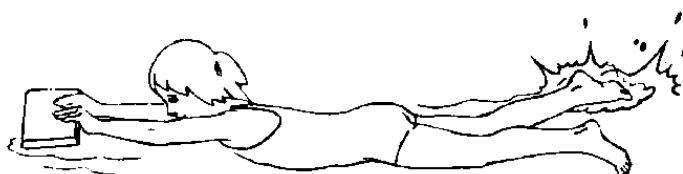
Tilmelding Talent, Mini Talent og øvede kræver udtagelse.

De *markerede hold er på mere end 1 lektion. Tilmelding via hjemmeside.

De ** mærkede tider er trampolin/gymnastik for udspring konkurrence- talent- og minitalent hold

Der tages forbehold for ændringer.

SVØMNING -en idræt for alle



Kontingent og priser.

Pr. 01. juni 2022

Gældende for sæson 2022 – 2023.

Sæsonen er på 9 måneder og starter 1. september og fortsætter til 31. maj.

Kontingent betales ved tilmelding. Helårligt eller halvårligt kontingent vælges ved betaling.

Kontingent og rabatordning:

Kontingent barn: 1 hold a' 40 min. fuld pris 1200,00 kr. efterfølgende hold 600,00 kr. for hel sæson.

Kontingent barn: 1 hold a' 60 min. Fuld pris 1400,00 kr. efterfølgende hold 700,00 kr. for hel sæson.

Kontingent voksen: 1 hold a' 40 min. fuld pris 1800,00 kr. efterfølgende hold 900,00 kr. for hel sæson.

Kontingent voksen: 1 hold a' 60 min. Fuld pris 2000,00 kr. efterfølgende hold 1000,00 kr. for hel sæson.

Kontingentet kan deles i to halvår, hvor 2. halvårs kontingent opkræves 15. januar.

Kontingent for eneundervisning op til 3 personer i 40 minutter kr. 400,00

OBS! Der gives ikke rabat på specielhold. For at opnå rabat ved flere tilmeldinger skal specialhold tilmeldes først.

Medlemskontingent:

Holdtype	Barn/ voksen	Helårligt klubkontingent	Pris 1. halvår klubkontingent	Pris 2. halvårs klubkontingent
svømmeskole	Barn 40min	1200,00 kr.	600,00kr.	600,00 kr.
	Barn 60 min	1400,00 kr.	700,00 kr.	700,00 kr.
	Voksen 40 min	1800,00 kr.	900,00 kr.	900,00 kr.
	Voksen 60 min	2000,00 kr.	1000,00 kr.	1000,00 kr.
Forældrehold Uden instruktør	voksen	1300,00 kr.	650,00 kr.	650,00 kr.
Specialhold		Helårligt klubkontingent	Pris 1. halvår klubkontingent	Pris 2. halvår klubkontingent
Livredning	voksen	2400,00 kr.	1200,00 kr.	1200,00 kr.
Kajak	voksen	2400,00 kr.	1200,00 kr.	1200,00 kr.
Udspring Konkur. 09.08.21-24.06.22	barn	6400,00kr.	3200,00 kr.	3200,00 kr.
Udspring Talent 09.08.21-24.06.22	barn	5600,00 kr.	2800,00 kr.	2800,00 kr.
Udspring Mini Talent 09.08.21-24.06.22	barn	3400,00 kr.	1700,00 kr.	1700,00 kr.

Sidste nyt fra kontoret

Sæsonen er ved at rinde ud, og ny sæson venter. Sidste undervisningsdag er den 31. maj 2022.

Der åbnes for tilmelding den 1. juni 2022. Der vil blive sendt en invitation ud den 16. maj 2022 til eksisterende medlemmer, som har chancen for at tilmelde sig før alle andre. Der er program i bladet for kommende sæson.

FFS tilbyder Aqua Camp igen til sommer i uge 31. Der kan tilmeldes via vores hjemmeside. Invitation er i bladet.

Der har desværre været knas med de af cylindrene, som ikke blev udskiftet sidst. Derfor kan broen ikke køre op og ned. Den er pt. kun oppe. Vi ved ikke, hvornår den kan blive repareret. Lige nu understøttes den af

nogle store jernstænger ”soldater”. Vi beklager de gener, det måtte have.

I april og maj måned, hver tirsdag og onsdag har vi i hallen samarbejdet (Farum-Familie-Svøm, Farum Svømmeklub, Svømmeskolen og Farum svømmehal) om et tilbud til Ukrainske flygtningen, så de kunne komme og svømme og lege. Det har været en succes. LML Sport har sponseret 4 flyttekasser med badetøj, legetøj, svømmebriller og badehætter. En STOR tak for opbakningen. Sport 24 har også sponseret badetøj, TAK. Ukrainerne har været meget glade og taknemmelige for tilbuddet, som gav en lille pause i hverdagen.

Lone



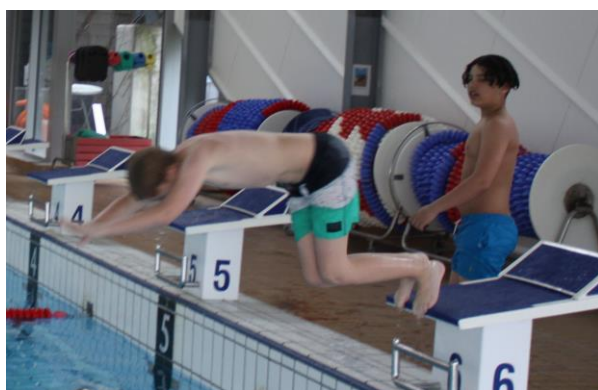
Kaj gir fødselsdags drink (juice) og flødeboller

En onsdag eftermiddag og aften i april i den store hal

Der er aktiviteter i alle bassinerne med masser af børn og voksne.

I 180cm bassinet instruerer Sofie sine svømmere i teknik, der svømmes og bagefter øves hovedspring. Kasper på sit hold er ved at varme op. På plask og leg svømmes der med bolde denne eftermiddag. Børn begynder lavt vand, her er Freja ved at instruerer sine svømmere. I springbassinet er der også aktivitet med begyndere og Talent hold. Tove er lidt senere godt i gang med vandgymnastik og får deltagerne gjort godt trætte. Dejligt at se så mange i hallen være aktive og glade med de forskellige aktiviteter.

Lone



Hygge i det varme vand

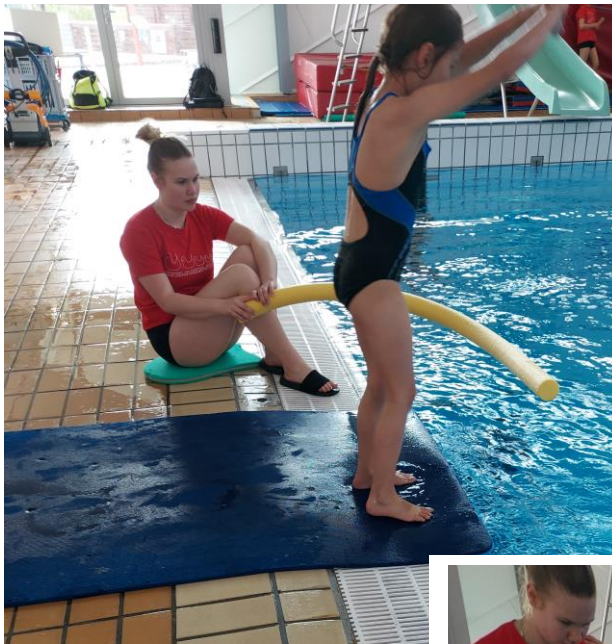


90 cm
bassin

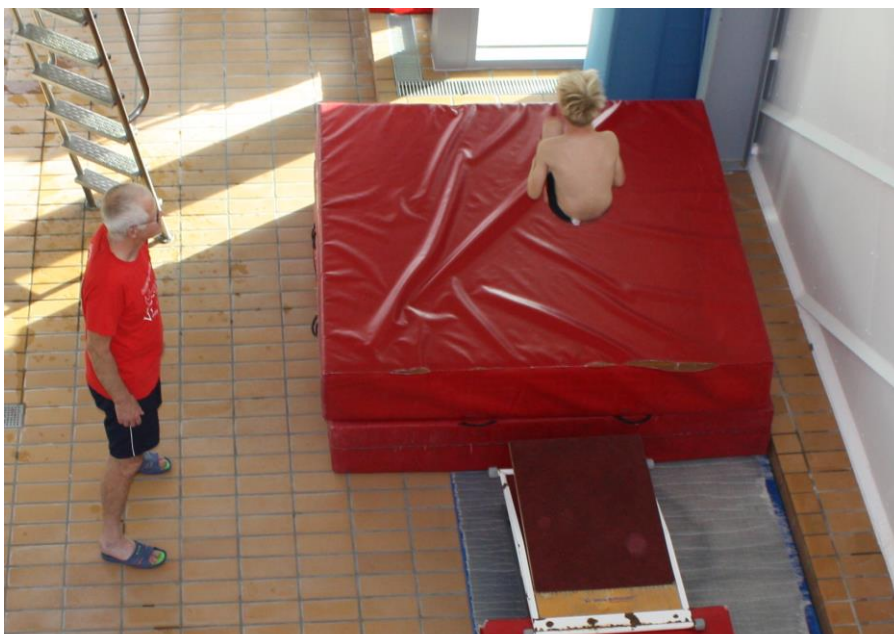


Vandgymnastik med
Tove
Onsdag aften





Udspring Onsdag



Tørtræning med Hans

FFS udspring til kæmpestævne i Greve

Sent på lørdagen, den 5. marts, skulle begynder udspringere til Trip Trap stævne. Denne gang et stort stævne, ikke set i mands minde, idet 7 klubber, herunder 2 store svenske klubber, deltog med størstedelen af de i alt 97 udøvere.

Trods 5 timer til at gennemføre stævnet, måtte man begrænse til kun 1 konkurrence pr. deltager. Lidt trist, men så blev der også mulighed for at indøve spring, og i pauser blev der delt godt ud af frugt og kager til formildende af omstændighederne.

Vores udspringere tog udfordringerne pænt og var klare, når det gjaldt.

Debutanten Julie Torp holdt nerver i ro og opnåede sølvmedalje i trin 2 på 1m vippen. Veninden Livia Sofia Dyrby-Hermansen måtte leve op til Julies succes og opnåede også en Sølvmedalje, nemlig i trin 3 på samme vippe.

Lige efter hende placerede Nicklas Milton sig og fik bronze.

På toppen af medaljeskamlen placerede Noah Alexander Refnov sig, efter en koncentreret indsats i trin 4 på 1m vippen.

Alt i alt en givtig dag med masser af pausetræning og sjov indimellem.

Hans



Livia og Lea beundrer Julies bronzemedalje

Udspring - Diplomstævne 19. marts 2022

Det interne klubstævne blev denne gang et godt tilløbsstykke fra FFS springerne ovenpå nogle tynde eksterne Trip Trap stævner. 24 springere deltog. Begynderne dominerede, men også Minitalent- og Talentspringere viste sig frem og medvirkede til et bredt stævne med gode oplevelser for alle.

I begyndertrin på 1m vandt Sakina Hajaj, Emma Lomholt, Sarah Staalgaard og Julie Lomholt på hhv. trin 2, 3, 4 og 5. På 3m vandt Liva Schultz-Møller, Villads Holm Hansen og Villads Nemeth i hhv. trin 2, 3, 4.

I DM format serierne på 1m vandt Eva Egholm, Hooman Sadri og Mads Kjærsgaard på hhv. serie 31, 42 og 54. På 3m sprang Hooman og Mads solo på hhv. trin 42 og 54, hvor de viste nogle mere spektakulære spring.

Alle fik Diplom for deres indsats og præstationer.

Hans



Fire friske fyre viste sig frem

Lomholts kager var de mest populære



Trip Trap stævne DM format 24. april

Dette stævne vil mest blive husket for den meget begrænsede deltagelse fra os som arrangør af det store stævne med i alt 42 deltagere fra Danmark og Sverige.

Furesø skolerne havde tvunget skoledag på denne lørdag, så en del springere var udelukket. Men vi måtte også undvære Konkurrenceholdet, der ikke levede op til sit navn.

Vi har i lang tid haft et meget fasttømret K hold, der har opnået et højt aldersgennemsnit, som vi aldrig har haft før. Det har den fordel at de hurtigt kan indgå i trænerrollen, hvilket allerede er begyndt for nogle, men fra næste sæson sker det for alle. Her ligger noget af forklaringen i fraværet til konkurrencer, dels i manglende tid, men også i motivation til konkurrencer, når hverdagen er presset af skole/gymnasium- og trænerarbejde. Men vi ser frem til yderligere udvikling på trænersiden til gavn for de yngre udspringere fra næste sæson.

Men talentspringer Mads Kjærsgaard, oprykket til B aldersgruppen, stillede op i ny serie, 5+4 på 1m og 3m. Han forsvarede Klubbens farver godt og opnåede endda en 3. plads på 1m vippen, så FFS kunne holde standarden med ”ikke et stævne uden medaljer”.

Alligevel en god dag med mange flotte spring, specielt af elitespringere fra Malmø og Odense, men også en lang dag for sekretariatet, med styring og talknuseri fra kl. 13 til 19 og over 600 spring.

Pinselørdag får DM formatspringerne igen chancen for at komme i konkurrence, denne gang i Lyngby.

Hans



Mads Kjærsgaard med sin bronzemedalje.



Instruktør hygge efter arbejdstid.

Vi er så heldige, at vores instruktører har det enormt godt socialt. Her ser vi nogle af dem, der efter arbejdstid udfordrer hinanden med forskellige yogaøvelser.

Cecilie



På holdet for Børn med særlige behov

Der var store diplom dag på BSB-holdet. Der blev svømmet lange distancer, og mange andre vandkundskaber blev testet. Her et billede af Lauge, som med stor overlegenhed udførte alle øvelser og derfor modtog et diplom.

Peter



Vandgymnastik torsdag kl. 10.00

Denne dag var der opvarmning med slangerne, hvor der skulle løbes og trykke slangen ned til knæ, hoppe over, svinge, holde slangen foran og bag på samt klippe under-vands får og meget mere.

Vi brugte bolde i dag og fik øvet balance, trænet mavemuskler og lattermuskler

Vi sluttede af med lidt styrketræning med en slange ved kanten og udstrækning – ren balletskole!

Tak for jeres gå på mod med de forskellige øvelser og sjove kommentarer

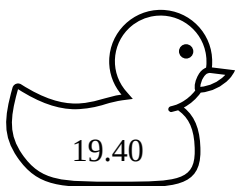
Lone



FUSER



FUSER



19.40



Plask og leg hold fredag

Nu sæsonen er ved at være slut, er vi ved at sikre os, at alle øvelserne på diplommet er gennemgået og øvet.

Det går rigtig fint, og de fleste kan alle punkterne. Noget af det sidste vi har øvet er,

at flyde på ryggen og svømme på ryggen. Vi har også prøvet at svømme i det dybe og få overskredet grænser.

Niels og Victor



Niels instruerer



Vi varmer op



Vi øver til diplommet

OVERSIGT OVER FARUM-FAMILIE-SVØMS AFDELINGER OG UDVALG

AFDELING	LEDER		AFDELINGSMEDLEMMER
Svømme	Maj	30 74 15 46	Alle instruktører som har svømmehold
Vandgymnastik	Lone	44956789	Maj, Tove, Merete
FUS'er	Christian S	29 61 54 02	Sara, Pi, Anders Steffen, Frederik, Andreas
FAKLer	Bo	60 60 71 92	Christian S,
Livredning	Maj	30 74 15 46	Jeff
Handicap	Merete	22 82 88 54	Peter, Cecilie, Carla, Frederik
Udspring	Hans	44 95 32 25	Lone, Cecilie, Sofie, Emilie P, Johannes Viktor, Carla og Maj
Vandskræk	Lone	44 95 67 89	Merete
Kajak	Robert	44 99 15 80	Merete, John
UDVALG	LEDER		UDVALGSMEDLEMMER
Blad	Kaj	42 60 45 12	Maj
Kursus	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg
IT	Bo	60 60 71 92	Robert, Benny
Svømme	Maj	3074 15 46	Hans, Lone, Christian, Merete,
Økonomi	Jeff	44 95 66 10	Gert, Jakob
Jule	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg

KALENDER

Alle de nævnte feriedage er inklusive.

Kr. Himmelfartsdag	Tor. 26. maj. 2022- Søn. 29. maj 2022
Sommerferie	Ons. 1. jun. 2022 - Ons. 31. aug. 2022
Opstart efter ferien	Tor. 1. september
Efterårsferie	Man. 17. okt. – Lør. 29. okt.

Der er ikke klubsvømning på skolefridage i Farum.



FARUM-FAMILIE-SVØM

Adresse og telefon nummer se side 2