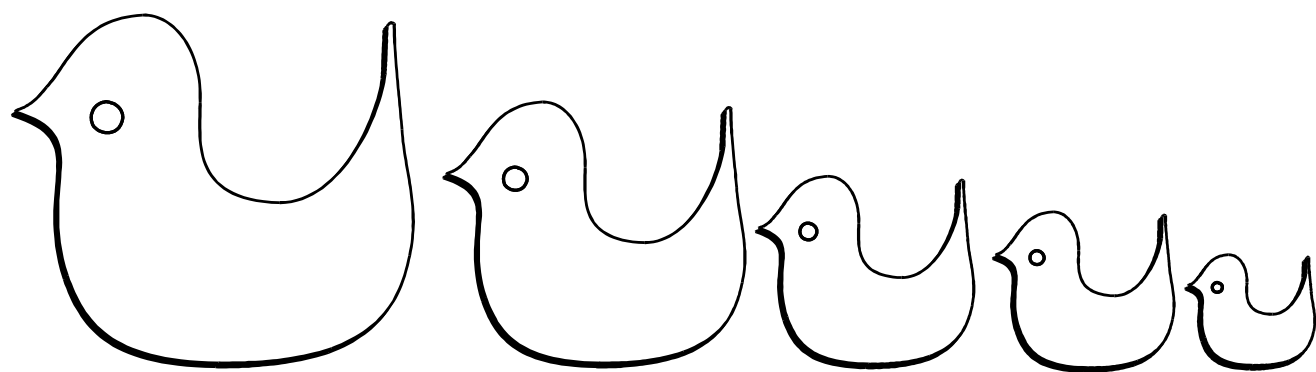




FARUM-FAMILIE-SVØM

SVØMMENYT

NR.1

46. ÅRGANG MAJ 2025



KLUBBLAD FOR FARUM-FAMILIE-SVØM

Nr. 1

Næste nummer

46. årgang

november 2025

Deadline: Stof til næste nummer indleveres til
redaktionen senest 24 oktober 2025

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 Andreassen	21 76 22 54	2024-25
-----------------	-------------	---------

Kasserer

Jeff Andreassen	20 12 78 09	2024 25
-----------------	-------------	---------

Dyssevangen 9, 3520 Farum

Øvrige Bestyrelsesmedlemmer

Næstformand

Karen V. Jakobsen	20 81 60 63	2025-26
Benny Jakobsen	40 56 18 24	2024-25
Robert Doeleman	26 32 43 60	2025-26
Jan Boldt	24 63 63 14	2025-26

Suppleanter

Maj Lundqvist	30 74 15 46	2025
Raymond Jensen	26 20 40 58	2025

Revisor

Micha Marie Petersen	24 24 34 19	2025
----------------------	-------------	------

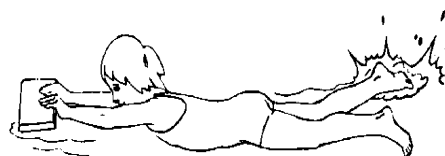
Revisor suppleant

Gerd Lundqvist	42 83 11 43	2024
----------------	-------------	------

AFDELINGER, UDVALG, etc.

Se næstsidste side.

SVØMNING -en idræt for alle



Sidste nyt fra kontoret

Tak for denne sæson, som næsten er slut. Sidste undervisnings dag er lørdag den 31. maj 2025.

Aflysning og erstatning.

Weekenden den 23. – 24. maj 2025 er aflyst pga. et større svømmestævne og der er erstatningsundervisning i Kr. Himmelfartsferien den 30. – 31. maj 2025.

Tilmelding til kommende sæson.

Til eksisterende medlemmer sendes en invitation ud her midt i maj, så man har mulighed for at tilmelde før alle andre. Den 1. juni åbnes for tilmelding for alle. Holdoversigt og priser findes på hjemmesiden og her i bladet for sæson 2025-2026.

Aqua Camp august 2025.

I uge 32 fra mandag den 4. august til fredag den 8. august 2025 afholdes der Aqua Camp her i Farum svømmehal. Der er plads til 30 børn. Der er åben for tilmelding på FFS's hjemmeside under event. Vi glæder os til at holde Aqua Camp igen efter nogle år uden.

Nyuddannede instruktører.

Her i foråret har FFS fået færdiguddannet 8 nye svømmeinstruktører, som vi glæder os til at samarbejde med i kommende sæson.

Nye ekstrahold

I kommende sæson bliver der oprettet et ekstra vandgymnastik onsdag aften kl. 19.40-20.20, da vores 5 andre hold er udsolgte. Vi håber det vil blive taget godt imod og samtidig med det også tage godt imod Tove, som kommer tilbage og er instruktør på de 2 vandgymnastikhold onsdag aften. Der bliver også oprettet et ekstra plask og leg hold fredag, da der er stor efterspørgsel på denne målgruppe. Det bliver kl. 15.20-16.00 i 90cm ved vinduerne

Det nye ”Tempohold” for voksne forsætter også i kommende sæson. Er du glad for hurtig svømning, blive presset lidt og give den gas, så er holdet lige dig. Du er velkommen til en prøvetime, kontakt kontoret for en aftale.

Opdatering af profil

Hvis du har skiftet mailadresse, mobil nr. eller adresse, så meddel meget gerne kontoret dette, så du fremover også kan få beskeder tilsendt hurtigt og nemt.

Lone

Nyt om bestyrelsen for Farum-Familie-Svøm:

Efter generalforsamling d. 6. april 2025, består bestyrelsen for Farum-Familie-Svøm nu af følgende:

Formand: Allan Ludvigsen
Næstformand:
Karen Vibeke Jakobsen
Kasserer:
Jeff Andreassen
Sekretær:
Lene Andreassen
Øvrige bestyrelsesmedlemmer:
Robert Doeleman
Benny Jakobsen
Jan Boldt
Suppleanter:
Maj Lundqvist
Raymond Jensen
Revisor: Micha Marie Petersen
Revisorsuppleant: Gerd Lundqvist

På Generalforsamlingen for Farum-Familie-Svøm, den 6. april 2025, ønskede Gert Mortensen at trække sig fra sit mangeårige, store arbejde i Farum Familiesvøm, og tidligere suppleant Allan Ludvigsen blev valgt som ny formand.

Klubbens sekretær gennem de sidste 30 år, Maj Lundqvist, ønskede ligeledes at udtræde af sin funktion og i stedet overgå til en suppleantpost. Vores mangeårige bestyrelsesmedlem Lene Andreassen blev herefter valgt som ny sekretær.

Herudover er to helt nye ansigter indtrådt i bestyrelsen. Som bestyrelsesmedlem Jan Boldt og som suppleant Raymond Jensen.

Endelig har bestyrelsen i umiddelbar forlængelse af dette års generalforsamling valgt at konstituere sig med en næstformand. Formålet med indsættelse af en næstformand er, at formand og næstformand med fordel kan løse formandskabets arbejdsopgaver i fællesskab gennem gensidig sparring, relevant erfarings – og videns udveksling samt deling af

Benny, Raymond, Karen, Jan, Robert, Maj, Allan, Lene, Jeff



opgaver og visioner for bestyrelsens arbejde. Med denne model vil bestyrelsen samtidig være mindre sårbar, såfremt en af de to i en periode pga. sygdom eller andet, vil være forhindret i at kunne arbejde i Bestyrelsen. Karen Vibeke Jakobsen er tiltrådt som næstformand.

Se nedenfor en nærmere præsentation af de nytiltrådte bestyrelsesmedlemmer, bestyrelsens nye formand og næstformand.

Ny formand



Allan Ludvigsen blev den 6. april 2025 valgt som formand for Farum-Familie-Svøm's bestyrelse.

Allan overtager dermed formandsposten efter Gert Mortensen, som har varetaget formandsposten gennem 16 år.

Allan er aktiv i Farum Familiesvøm, og blev medlem af Bestyrelsen som suppleant i april 2023.

Allan bor i Farum med sin familie, og har en erhvervsmæssig baggrund primært indenfor ledelsesområdet, bl.a. som Arbejdsmarkedschef i Hørsholm Kommune, leder af Mødrehjælpen i København og senest som chef for et beskæftigelsesindsats område i Lyngby Tårnbæk kommune.

Udover at være frivillig i et Familienetværksarbejde i Humlebæk, bruges

tiden bl.a. på kajak, Mountain bike, E-bike og som trommeslager i et band.

Om det kommende arbejde som bestyrelsesformand udtaler Allan:

'Jeg glæder mig rigtig meget til - sammen med de øvrige bestyrelsesmedlemmer at videreføre den gode udvikling og drift af Farum Familiesvøm, som den tidligere formand har stået for gennem en lang årrække.

Jeg syntes, at Farum-Familie-Svøm er en fantastisk svømmeklub, som tilbyder en bred vifte af tilbud til både børn, unge og voksne.

Bag alle disse tilbud og aktiviteter til klubbens nuværende ca. 1.000 medlemmer, står der et hold af dedikerede medarbejdere: 27 uddannede instruktører, 16 hjælpeinstruktører, et større hold frivillige medarbejdere samt en daglig leder til at koordinerer alle klubbens aktiviteter.

Klubbens mange tilbud, det store hold af engagerede medarbejdere, og klubbens værdigrundlag, som er det bærende fundament for klubben, ønsker vi i bestyrelsen fortsat at understøtte bedst muligt.

Næstformand

Karen Vibeke Jakobsen har siden 2016 været aktiv svømmer og suppleant i bestyrelsen for Farum Familiesvøm.

Karen fortæller, at med sin faglige baggrund med hovedfag i Idræt (*Retorik som bifag*), har Farum-Familie-Svøm med fokus på breddeidræt og et bredt tilbud om livslang træning, leg og motion for alle aldre, haft hendes interesse straks fra tilflytningen til

Farum i 2015. Karens fokus i bestyrelsesarbejdet er især at skabe ”up-to-date” holdtyper og hold, der kan fastholde teenagers i gode motionsvaner – men, også klubbens arbejde med at udvikle interesserede svømmere til trænere med tilbud om en instruktøruddannelse. Erhvervsmæssigt har Karen primært arbejdet som projektleder med formidling – og de seneste 15 år som fundraiser for en kræftforskningsenhed i Region Hovedstaden.

Nyvalgt bestyrelsesmedlem Jan Boldt.

Jeg er 51 år og far til Johannes, der er svømmeunderviser og Ellinor fra udspringsholdet. Jeg er selv tidligere svømme- og fodboldtræner og kender foreningslivet indefra og glæder mig til at bidrage til FFS videre udvikling.

Nyvalgt suppleant Raymond Jensen.

Jeg hedder Raymond Jensen, er 77 år, aktiv svømmer i klubben og bor i Farum. Jeg har tidligere spillet fodbold, bokset, stået på alpinski og gået til pistolskydning. Jeg har arbejdet som socialformidler/jobkonsulent, tillidsrepræsentant og koordinator. Gik på pension 2010 og begyndte at svømme som vandskræk i 2013.

Afsked med Gert



Crawl-kursus

I efteråret deltog 15 af vores instruktører i et Crawl kursus. Det var et virkeligt lærerigt kursus. Hvordan balancen er i vandet, flyde evne, fremdrift, benytte de rigtige muskler, så man undgår skader. Her fik instruktørerne først teori og så selv i vandet og mærke på egen krop. Det var en rigtig god oplevelse, at se så mange være aktive og på og forstå, så vi kan give videre.

Lone



Flyde øvelse



Trip Trap DM-format stævne 26. april 2025

7 seje udspringere stillede op til stævnet i forskellige klasser og højder. Nogle af udspringerne var helt nye og andre mere erfarne i DM-formatet.

Den yngste **gruppe 031** skal springes 6 spring, og den ældste **gruppe 5+** og det er både på 1m og 3m

Vi havde også en tårnkonkurrence med 2+2 dvs. 4 forskellige FINA spring, og her havde FFS 3 med, der stillede op.

Det var et godt stævne, hvor man ser, hvad fællesskab kan, selvom der er stor aldersforskel på FFS konkurrencehold.

Tak til forældreopbakning og til Peter som tog sig af teknikken og tak til dommerne Lone



Trip Trap DM-format stævne 26. april 2025



Husk de fem baderåd

- 1. Lær at svømme**
- 2. Gå aldrig alene i vandet**
- 3. Læs vinden og vandet**
- 4. Lær stranden at kende**
- 5. Slip ikke børnene af syne**



Tillykke med svømmeinstruktør uddannelsen til:

Emil Bovien

Annika Egholm

Mads Vittrup Larsen

Daniella Klimov

Jonathan Nybro

Erika Jørgensen

Marie Magnussen

Laura Hinrichsen

Disse unge mennesker har været junior-instruktører et stykke tid før de begyndte på Svømningens grunduddannelse. De bliver færdiguddannet sidst i april 2025.



AQUA CAMP august 2025

Farum-Familie-Svøm tilbyder Aqua Camp i uge 32

Fra mandag den 4. august 2025 – fredag den 8. august 2025

Kl. 09.00-16.00 hver dag.

Der er plads til 30 børn mellem 7-12 år

Der er åben for tilmelding på FFS hjemmeside under EVENT

Pris 1500,00 kr. som betales ved tilmelding

Der vil være sjove, udfordrende, sociale og lærerige aktiviteter hver dag.

Vi vil selvfølgelig øve svømmeteknik, men også prøve livredning, vandgymnastik, boldspil, stopdans, dykke mm

Der vil være 2 pas i vandet hver dag

I frokostpausen vil vi også være udenfor og få lidt frisk luft.

Medbring selv madpakke af hensyn til allergi oa.

Vi sørger for frisk frugt og saft til hver dag

Vi glæder os til at byde jer velkommen til en sjov uge!!

På gensyn

Instruktørerne



Udspring påske-træningslejr

De 3 dage før påske havde K-holdet træningslejr, så flere har mulighed for at deltage i DM.

Der blev trænet flittigt fra kl. 08.30-16.00 hver dag. Først en god opvarmning og så tørtræning med teknik øvelser. På vipperne 1m og 3m blev der trænet meget og nye spring blev afprøvet og øvet. Næste DM på vipper er den 3.-5. oktober 2025 i Lyseng i Århus.

Nogle af springerne fik også lært nye spring fra tårnet. Tårnet bruger vi også til rullefald og hovedfald, så teknikken i landing, når vandet brydes, bliver rigtig. Dette bl.a. for at undgå skulder og ryg skader og store plask. Vi fik brugt mobil vippen og springbræt til afsæts

øvelser i de forskellige retninger med landing på de store røde nedfaldsmåtter. Rigtig godt med god tid til grundtræning, så bliver det lidt lettere fra vipperne, når man har styr på arme og ben.

Til frokosten fik vi spist og hygget sammen og en god teoriundervisning på TV fra deres egne spring, som var optaget om formiddagen. Seriøs undervisning, med også plads til grin og sjov.

Tak til jer forældre for kage og boller og igen stor opbakning og tak til springerne for aktiv og koncentreret deltagelse i så mange timer om dagen.

Cecilie og Lone

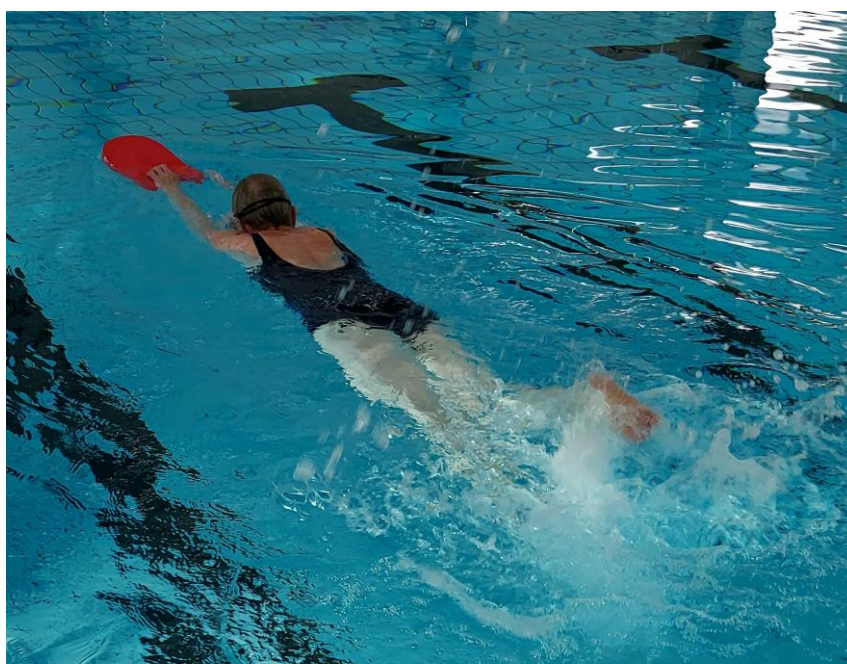
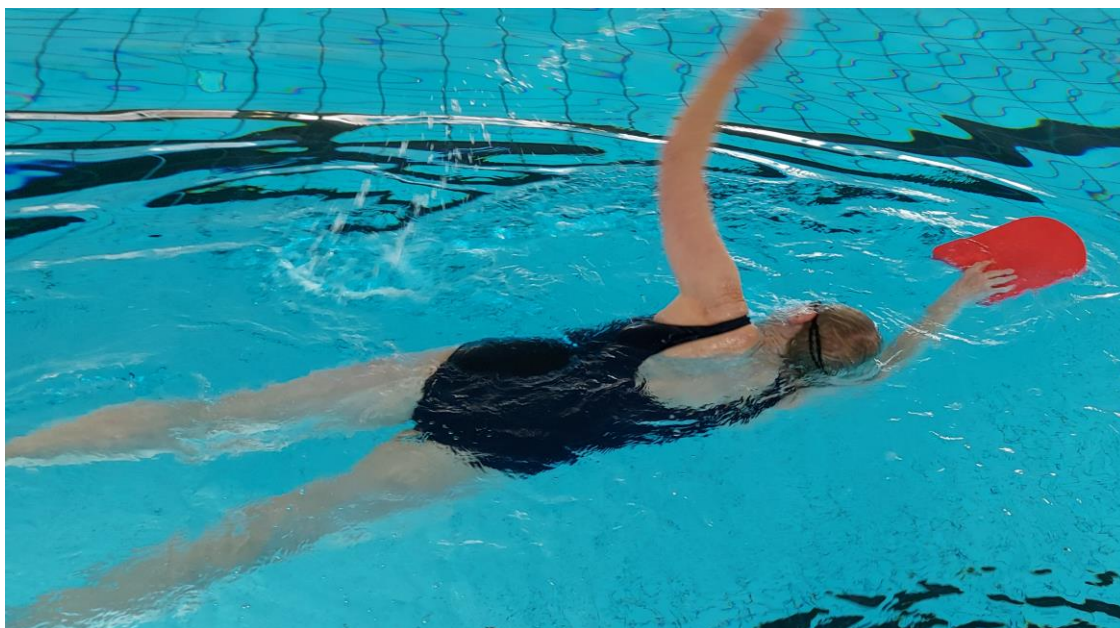


Voksen begynder torsdag aften

På dette hold bliver man styrket i 3 forskellige stilarter. Crawl, rygcrawl og brystsvømning. Vi prøver grænser af på holdet under rolige forhold. Vi sørger for at sætte delmål der udføres på 1-2 lektioner for at få en lykønsket følelse. På

holdet øver vi os både på spidskompetencer og ting man har sværere ved. Man kan vælge holdet, hvis man vil modtage mere personlig undervisning og feedback.

Carl



Lørdag: Børn begynder dybt vand og børn let øvede.

På vores lørdagshold: “Børn begynder dybt vand” og “Børn let øvede” udvikler vi børnenes vandglæde og svømmetekniske færdigheder gennem sjov og leg. Undervisningen foregår i 180 cm bassinet, hvor børnene bliver trygge ved at svømme frit, dykke, hoppe og flyde, samtidig lærer de grundlæggende svømmeteknikker, vejrtrækning og balance. Vi leger, svømmer baner og udfordrer med plads til grin og begejstring – men også til målrettet læring, så hvert barn udvikler sig i sit eget tempo og får styrket sin selvtillid i vandet.

Emilie D.



Lørdagsholdene: Børn begynder lavt vand og plask og leg

Alle holdene har været fyldte i denne sæson. Dejligt med så mange børn på holdene.

Vi har øvet punkterne på diplomerne og næsten alle kan øvelserne. Flere har også prøvet at svømme i springbassinet for at blive klar til næste niveau, som er: **børn begynder dybt vand**. De fleste kan nu få hovedet under vand, puste bobler, flyde på ryggen, lave møllearme og plaskeben og hoppe fra kanten ud i vandet. Når vi har øvet de forskellige svømmeøvelser og gerne med leg som motivation og gør det sjovt at øve, så leger vi til sidst og gerne med flydetingene. Det har været en god svømmesæson med mange glade smil og sjove øjeblikke.

Lukas og Lone



Vandgymnastik mandag og torsdag formiddag kl. 10.00

Det er stadig skønt at have så mange i vandet til en gang god motion, snak og latter. Medlemmerne udfordres på deres balance, kondition og motorik, så godt man nu kan, når der med alderen kommer lidt skavanker.

Det er virkelig rart, at I har lyst til at blive udfordret og kan grine, når det ikke altid lykkes, men så er det jo godt, at der også er alle de kendte og indøvede øvelser, som man kan, når der snakkes samtidig. Det er også super, at holdene stadig kan "lege" syntes det er sjovt at bruge bolde, stå på en slange på et ben og sparke med det andet ben, løbe rundt på plader og rutche ned af bakke, bokse løs med håndvægte, save, save brænde og køre hestevogn osv.

Tak for jeres altid gode humør og lyst til at deltage

Lone



Udspringstævne i Lyngby for begyndere den 15. marts 2025

Farum-Familie-Svøm deltog i Trip Trap begynder stævnet i Lyngby svømmehal sammen med 10 af vores udspringere og 3 andre klubber, Luk 2000, Hovedstadens svømmeklub, Lyseng IF fra Århus. Det var en god dag med en super stemning og summen af de mange spændte børn.

FFS stillede op i 6 forskellige trin og højder og det gik meget fint. Nogle af vores springere var til stævne for første gang. De gjorde deres bedste og flere fik fine resultater med hjem.

Begynderstævner er for alle og de første konkurrencer her starter man fra kanten og så stiger sværhedsgraden efterhånden, som man magter det.

Første konkurrence var:

Kant for drenge, her vandt Ferdinand Weinberger guld og Zack Pedersen satte sig på sølv

Trin 2 1m Sara Sert sikrede sig sølv

Trin 2 3m Betty Hvelplund vandt guld

Trin 3 1m Josefine Brixtofte snuppede bronze

Trin 4 1m Esther Rosenqvist vandt guld

Trin 5 1m her vandt Betty Hvelplund også guld

Alt i alt vandt FFS's udspringere 4 guld, 2 sølv og 1 bronze, meget flot

Tak for stor opbakning af de mange forældre, som var taget med.

Annika og Lone



Bestyrelsens beretning – Generalforsamlingen 6. april 2025

Farum Familiesvøm er en breddeklub med ca. 1.000 medlemmer, der fordeler sig på 117 ugentlige hold. Hold der dækker bredt både med hensyn til alder og indhold.

Vi har den klassiske svømmeskole for børn og voksne – ja voksne kan også gå i svømmeskole. Vi har også ungdomshold, hold for mennesker med særlige behov, kajak, vandgymnastik, vandskræk, udspring og livredning.

Til at holde alle de aktiviteter i gang, har vi ud over de frivillige kræfter: En daglig leder, 27 uddannede instruktører og 16 hjælpeinstruktører. Hjælpeinstruktørerne er i gang med deres svømmeinstruktør uddannelse. Af de 16 afslutter de 8 deres uddannelse i foråret 2025.

Lidt om de enkelte aktiviteter. Lad os starte med de mindste hold:

Børn med særlige behov.

Vi har to hold med 5 tilmeldte på hvert hold, sådan som deltagerne godt kan lide det. Vi arbejder med aktiviteter fra samme kategori hver gang. F.eks. er der altid noget balance, hvor øvelserne i sig selv varierer, da det enten kan være på en plade eller på en slange eller noget helt tredje. Enkelte hold er baseret på aktiviteter som styrker fællesskabet - og det virker. Deltagerne er også meget glade, når de får instruktørerne med i vandet, det synes de er sjovt – hvad der faktisk gælder for både deltagere og instruktører.

På disse hold for medlemmer med særlige behov deltager både børn, forældre og hjælpere i vandet. Og selvom holdet har hele træningsbassinet i Farum Svømmehal til rådighed, så kan det til tider føles lidt trangt, da der også er op til 4 instruktører med på et hold. MEN - at vi har hele træningsbassinet giver

mulighed for, at vi kan differentiere undervisningen, så der kan undervises i små grupper med 2-3 elever med en instruktør. Samtidig giver det også mulighed for, at én elev kan have egen instruktør plus en forældre med i vandet, hvis der er behov for det. Det fungerer simpelthen så fint.

En klar favorit blandt børnene er de store legetøjs plader og dyr, som flittigt bruges af både børn, forældre og instruktører til leg - og eller redskaber til svømningen.

Livredning og Motion

Instruktørerne på dette hold er både instruktører og uddannede livreddere dommere, derfor varetager de, ud over undervisningen, også den vigtige funktion at sikre, alle klubbens instruktører kommer op til bassinlivredderprøven hvert år. Den prøve, skal alle instruktører bestå, for at kunne stå med ansvaret for et hold i Farum Familiesvøm.

Holdet har i år haft tilgang af et antal nye - men kendte - medlemmer, der ivrigt har deltaget. Året er typisk delt op i tre perioder, så de to faste instruktører, Jeff og Maj, kan skiftes til at undervise og afholde bassinlivredderprøven for instruktører og deltagere. Og endelig at alle måske kan få svømmet lidt selv til slut. Prøveafleggelsen har været fordelt over en længere periode i år, da vores tid i hallen er blevet beskåret, så vi i år må nøjes med to oppe til prøve på en aften - og ikke længere kan have tre ad gangen.

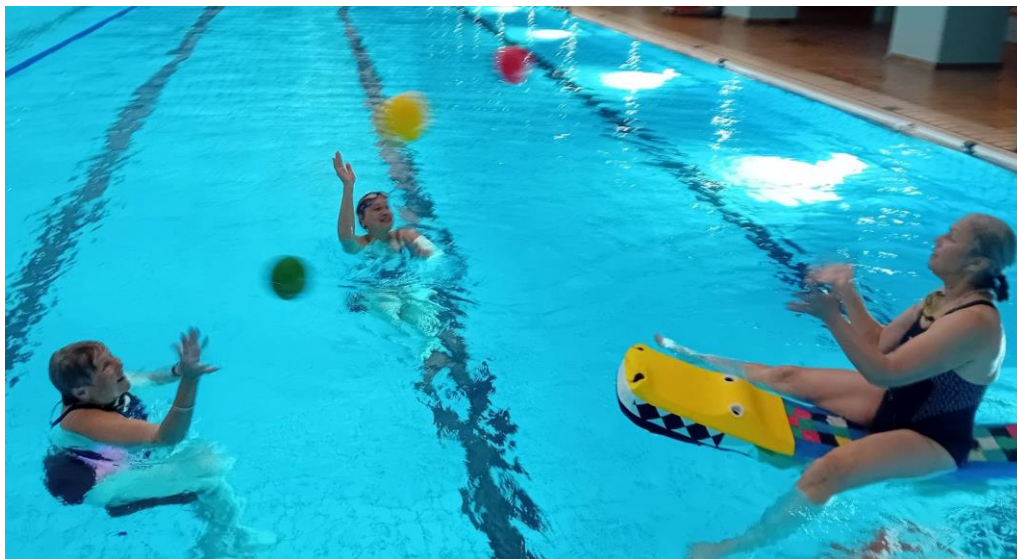
I år har vi også haft deltagere på holdet fra andre hold, der har deltaget i en periode for derefter at aflægge prøven, som de kan bruge til undervisning andre steder.

Vores sæson-startdag med førstehjælp har hjulpet vores nye og ofte unge trænere, og desuden har de haft hjælp af Kasper, som

Bestyrelsens beretning – Generalforsamlingen 6. april 2025

ekstraordinært har gennemgået basinlivredderprøven med dem, og endelig vedligeholder holdet også det sociale traditioner med fødselsdage/kage og lign!

**LIVREDNINGS HOLDET KAN
HAVE MANGE BOLDE I
LUFTEN PÅ EN GANG!**



Ungdomsholdet 10-14 år

På ungdomsholdene vægter det sociale højt. Der laves mange lege, i mange forskellige variationer. På holdene har deltagerne en høj grad af medbestemmelse. Deltagerne kan både vælge aktiviteter /legene, men de kan også udvikle og introducere nye lege selv. Eneste regel for nye lege, der introduceres, er, at alle skal kunne være med. Det kan godt være lidt svært at finde lege, som alle kan være med til, i en sæsonstart, på grund af holdets aldersspredning og at deltagerne er på forskellige niveauer. Men indtil nu er det lykkedes, og holdene fungerer fint.

Aktiviteterne strækker sig også uden for bassinerne. Der afholdes bla. filmaftener, som vi har fået positive tilbagemeldinger på. Og der planlægges med endnu en sæsonafslutning i eller uden for svømmehallen.



Bestyrelsens beretning – Generalforsamlingen 6. april 2025



Unge 12-15 år og unge 15-17 år

Denne aldersgruppe har altid været svær at tiltrække, og det er et af de få steder, hvor vi fortsat mærker eftervirkningerne af Covid. Vi har fået flere deltagere, og det betyder, at fremmødet stort set altid er tilstrækkelig til, at holdene kan gennemføre de planlagte aktiviteter med boldspil, stafetter eller andre ting, som kræver, at der er lidt flere. En typisk undervisning vil bestå af 20 minutters opvarmning og så 40 minutter fordelt på forskellige aktiviteter i henholdsvis det dybe og det lave bassin. Heldigvis er det dygtige instruktører, som selv på de dage med få fremmødte, kan medgive en god oplevelse for deltagerne, selvom det bliver med lidt andre aktiviteter. Holdene for disse aldersgrupper har også fået lidt flere arrangementer op at køre uden for bassinerne. Her laver de filmaftener, og der er planlagt en tur på brætspil café her i foråret. Og muligvis et afslutningsarrangement, når sæsonen slutter.

Kajak

Kajakholdene er altid populære. Holdene bliver hurtigt udsolgt, og der er ventelister. Senest har vi fundet plads til 3 hold i alt. På holdene øves der mange ting, fra grundteknikker og sikkerhed, til grønlænderrul. Onsdagsholdet er flyttet ind i træningsbassinet, så Per "instruktøren" kan stå i vandet på 120cm og holde i kajakken, når teknikker skal indøves hos begyndere. Grønland og kajak er jo tæt forbundet.

Vores dygtige instruktør gennem mange år, Merete Fischer, er her i oktober 2024 kommet tilbage efter 2 sæsoners ophold i Grønland og Merete har overtaget torsdagsholdet efter John Madsen, som er stoppet. Stor tak til John for de mange år, som dygtig instruktør. Per Hülse underviser på de 2 kajakhold, tirsdag og onsdag, som begge foregår i træningsbassinet. Per har boet 17 år i Grønland og er også overdommer ved danmarksmesterskaber i Grønlænderrul, .



Bestyrelsens beretning – Generalforsamlingen 6. april 2025

Vandskrækhold for voksne.

Vi har i denne sæson 3 vandskrækhold. 2 om formiddagen og 1 tirsdag aften for voksne.

At have vandskræk skal tages alvorligt, og der skal undervises med stor tålmodhed, respekt og forståelse for den udøvende. Det er en stor overvindelse alene bare at møde op til undervisning. For nogle kan det tage lang tid, og for andre går det lidt lettere at lave øvelserne for til sidst at kunne svømme.

Vi har flere, der er begyndt at svømme, og det er en kæmpe seer og dejligt som træner at se glæden i deres øjne.

Klubben har haft vandskrækhold i mange år. Og vi har oplevet, at nogle er gået hele vejen fra vandskræk over almindelige svømmehold til instruktør, med bestået bassin livredderprøve.

Vandgymnastik:

I denne sæson har der været 4 vandgymnastikhold om formiddagen og et onsdag aften. Alle 5 hold har ventelister.

Maj og Lone har formiddagsholdene, og Kasper og Johanne har onsdag aften. Kasper har været på et weekendkursus i vandgymnastik her i januar 2025. Johanne har været med på holdet onsdag aften for at blive lært op.

Svømmeskolen:

Svømmeskolen har gennemført 58 svømmehold for børn i denne sæson. *Plask og leg, børn begynder lavt vand og børn begynder dybt vand* har været meget fint besøgt. Mange hold er helt udsolgt og har venteliste. Især på *plask og leg* og *børn begynder lavt vand* har ventelisterne været lange. Vi har derfor oprettet yderligere hold om fredagen. Holdene for *let øvede* og *øvede børn* er ikke helt så efterspurgt, men dog med en fornuftig belægning.



Udspring:

Deltagerantallet på *Udspring* har ligget stabilt i denne sæson, dog stadig lidt under medlemstallet fra før Covid. Det har været nødvendig at lukket enkelte hold.



Bestyrelsens beretning – Generalforsamlingen 6. april 2025



I år er der kommet 4 nye springere på konkurrenceholdet, som klarer sig rigtig godt. Det er måske det hold i klubben med størst aldersspredning 10-30 år, men holdet fungerer virkelig godt, Alle har samme interesse og hjælper hinanden med træning. Mest, når de yngre er nervøse for nye udfordringer, så er det godt at se en af "de ældre" vise springet. I år er der startet 2 nye hjælpetrænere, som også har gjort det godt. Klubben har nu 7-8 instruktører, som kan undervise i udspring, som selv er "gamle konkurrencespringere".

Farum Familiesvøm deltager i flere Udspiringsstævner her i foråret både for begyndere og for de øvede. Og så arbejder vi frem mod DM til oktober 2025 i Århus.

Eksternt samarbejde

Farum-Familie Svøm har mange gode samarbejdspartnere uden for klubben bla. med de øvrige klubber i hallen og med hallens personale.

Furesø Fritidsvejledning, som hjælper udsatte og svage familier med at få deres børn til svømmeundervisning. Det er altid en fornøjelse, når de udsatte borgere bare glider ind på holdene og det fungerer gnidningsløst, hvilket vi faktisk er ret gode til. Det kan vi i høj grad takke vores daglige leder, Lone, for.

Vi har også påbegyndt et samarbejde med Furesø Kommune og Dansk Oplysnings Forbund DOF om et projekt for ensomme voksne, der skal hjælpes videre i livet. Farum Familiesvøm hjælper med svømmedelen, efter svømning mødes deltagerne i FSU-lokalet, hvor DOF har forskellige emner, som skal styrke det sociale samvær og give indblik. Kommunen hjælper via deres kendskab til hvilke voksne, der kunne tænkes at være i målgruppen for projektet. Projektet er under implementering, og første gang, deltagerne mødes, bliver den 1. september 2025. Vandpladsen er søgt, men ikke godkendt endnu.

Til sidst

Farum Familiesvøm er en stabil klub, der tænker langsigtet, og sikrer, at der også vil være veluddannede og engagerede undervisere de kommende år. Vi får, som tidligere nævnt afslutter 8 hjælpeinstruktører deres uddannelse til svømmeinstruktører her i foråret De vil til næste sæson være med til at løfte opgaven på alle de mange svømmehold. Det betyder, at Farum Familiesvøm er godt rustet til en ny kommende sæson.

Som afslutning vil vi minde om klubbens værdigrundlag og vores overskrifter for al undervisning:

Bestyrelsens beretning – Generalforsamlingen 6. april 2025

- Tryghed i vandet er en forudsætning for at både børn og voksne bliver gode svømmere - Det skal være sjovt at gå til svømning, hver gang!
- Bredde tages alvorligt
- Kvalitet i undervisning

Disse tre principper er klubbens fundament, som, vi i Farum Familiesvøm tror på, er et langtidsholdbart koncept.

De to nye i bestyrelsen:

Raymond og Jan



Svømmeskole	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.
Plask og leg 3-5 år Med forældre i vandet			16.20 17.00 17.40 18.20		15.20 16.00 16.40 17.20	09.00 11.40
Børn beg. lavt vand 5-7 år Uden forældre i vandet		15.30 16.10	15.40 16.20 17.00 17.40 18.20		15.20 16.00 16.40 17.20 18.00	09.40 10.20 11.00
Børn beg. dybt vand 7-10 år Med hjælpemidler		15.30	16.20 17.00 17.40 18.20 19.00	18.00	15.20 16.00 17.20 18.00	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		16.10	15.40 16.20 17.00 17.40 18.20	18.00 18.40	16.40	09.40
Børn øvede Fra 10 år			17.00	18.40		
Ung motion + 12år				18.10		
Voksen motion	19.00	19.00	17.40 18.20	18.50		
Voksen motion ”Tempo”	19.40*					
Voksen beg. svøm			09.40	19.20		
Voksen let øvede svøm	10.40*					
Voksen Familie Svøm	19.00					
Forældresvøm			15.40 19.00		15.20 16.00 16.40 17.20 18.00	09.00 09.40 10.20 11.00 11.40

Fokushold:	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.
Aqua Fitness			19.00 19.40			
Vandgymnastik	10.00		10.00 10.40	10.00		
Crawl voksen let øvede	09.00					
Crawl voksne øvede	08.20					
Unge 10-14 år (ungdomshold)	19.00*					
Unge 12-15 år (ungdomshold)			19.40*			
Unge 15-17 år (ungdomshold)			19.40*			
Unge +18år (ungdomshold)			20.40*			
Børn med særlige behov 5-9år		18.00				
Børn med særlige behov 9-17år		18.40				
Motion og Livredning		19.40*				
Senior svøm	14.00				14.00	
Voksen vandskræk		18.40	09.00	10.40		
Kajak og motion		19.20*	20.00*	20.30*		
Udspring 6-9 år			16.00	17.20		09.00
Udspring 10-12 år	16.00		16.40 18.00	16.00 16.40		09.40 11.00
Udspring øvede	16.40*		16.20*			
Udspring familiehold						10.20
Udspring Master	17.40*					
Udspring konkurrence	17.00		17.00		17.00	

Tilmelding til udspring Master og konkurrencehold kræver udtagelse.

De*markerede hold er på mere end 40 minutter. Alderen er vejledende.

Der tages forbehold for programændringer.

Kontingent og priser.

Gældende for sæson 2025 – 2026.

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 1350,00 kr. efterfølgende hold 675,00 kr. for hel sæson.

Kontingent barn: 1 hold a' 60 min. Fuld pris 1800,00 kr. efterfølgende hold 900,00 kr. for hel sæson.

Kontingent voksen: 1 hold a' 40 min. fuld pris 2000,00 kr. efterfølgende hold 1000,00 kr. for hel sæson.

Kontingent voksen: 1 hold a' 60 min. Fuld pris 2400,00 kr. efterfølgende hold 1200,00 kr. for hel sæson.

Kontingentet 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 specialhold. 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	1350,00 kr.	675,00kr.	675,00 kr.
	Barn 60 min	1800,00 kr.	900,00 kr.	900,00 kr.
	Voksen 40 min	2000,00 kr.	1000,00 kr.	1000,00 kr.
	Voksen 60 min	2400,00 kr.	1200,00 kr.	1200,00 kr.
Forældrehold Uden instruktør	voksen	1500,00 kr.	750,00 kr.	750,00 kr.
Specialhold		Helårligt klubkontingent	Pris 1. halvår klubkontingent	Pris 2. halvår klubkontingent
Livredning	voksen	2600,00 kr.	1300,00 kr.	1300,00 kr.
Kajak	voksen	2600,00 kr.	1300,00 kr.	1300,00 kr.
Udspring Konkurrence 14.08.24-22.06.25	barn	5200,00 kr.	2600,00 kr.	2600,00 kr.
Udspring Talent 14.08.24-22.06.25	barn	3600,00 kr.	1800,00 kr.	1800,00 kr.

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, Kasper, Johanne
Unge 10-17	Christian S	29 61 54 02	Sara, Marius, Daniel , Carl
Unge 18+	Bo	60 60 71 92	Christian S,
Livredning	Maj	30 74 15 46	Jeff
Handicap	Daniel	28892768	Johanne, Ida, Daniel, Lukas, Elias Frederikke
Udspring	Lone	44 95 32 25	Laura, Cecilie, Johannes Mathilde, Sille, Annika, Julie
Vandskræk	Lone	44 95 67 89	Jeff, Lukas
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	Benny
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

Kr. Himmelfart	29. maj
Aflysning pga stævne	23 -.24.maj
Erstatnings dage	30. +31 maj
Sommerferie	1. juni til 1. september
Aqua Camp	4. – 8. august



FARUM-FAMILIE-SVØM

Adresse og telefon nummer se side 2