

FARUM-FAMILIE-SVØM

SVØMMENYT

NR.1

47. ÅRGANG

Maj 2026



KLUBBLAD FOR FARUM-FAMILIE-SVØM

Nr. 1

Næste nummer

47. årgang

november 2026

Deadline: Stof til næste nummer indleveres til redaktionen senest 20 oktober 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
----------------------	-------------	------

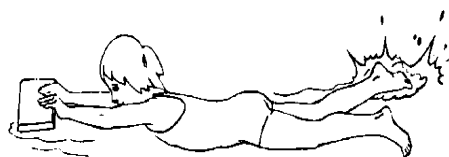
Revisor suppleant

Robert Doeleman	26 32 43 60	2026
-----------------	-------------	------

AFDELINGER, UDVALG, etc.

Se næstsidste side.

SVØMNING -en idræt for alle



Sidste nyt fra kontoret

Sæson 2025-2026 er slut og vi arbejder på højtryk for at få ny sæson godt i gang. FFS- medlemmer kan tilmelde sig før alle andre i ca. 14 dage, hvorefter der åbnes op for alle.

Der er enkelte ændringer i programmet, bl.a. udspring øvede onsdag er flyttet til torsdag.

Vandgymnastikhold onsdag aften: Her er begge hold på 40 minutter.

Ellers er der ikke de store ændringer.

FFS har fået uddannet flere svømmeinstruktører som er klar til ny sæson og glæder sig.

Ny sæson har første svømmedag tirsdag den 1. september 2026.

Baderegler er uændret i omklædningen. Der skal tages bad uden badetøj på, før man skal til undervisning i bassinerne. Så undgår vi alle forurenede vand, som kan give røde øjne, dårlig lugt, dårligt indeklima og irriteret hud. Tak for hjælpen!

Man kan se hold og -kontingents oversigt i bladet

FFS Aqua-Camp holdes i uge 32 fra mandag den 3. august 2026 – fredag den 7. august 2026

Der er plads til 30 børn og vi glæder os til endnu en fantastisk svømmende, legende og sjov uge med masser af glade børn. **Aqua Camp er udsolgt**

Er der spørgsmål i forbindelse med tilmelding eller andet kan kontoret altid kontaktes via kontor@farumfamiliesvom.dk

Husk at opdatere jeres mobil nr. og E-mail adresse i jeres eller jeres børns profil, så I kan orienteres om ferier eller andet.

Lone



Generalforsamlingen 2026

På generalforsamlingen i år blev der valgt to ny bestyrelsesmedlemmer og en ny suppleant

Ny i bestyrelsen er **Peter**, der præsenterer sig her

Har været tilknyttet FFS i snart 13 år! Alle årene primært omkring udspringsafdelingen, både som 'aktiv', som forælder - og ikke mindst som hjælper ved udspringsstævner, hvad enten det er bag computeren eller i en dommerstol. Er 55år, bor i Birkerød og arbejder til dagligt med udvikling og optimering af IT- og administrationssystemer.

Er optaget af hvordan vi i FFS kan tilbyde gode initiativer, som kan være med til at fastholde - især de unge, efter de har lært at svømme. Så vand og aktivitet heri bliver for livet.

Peter Braüner

Ny i bestyrelsen er **Daniel**, der præsenterer sig her

Gennem det meste af mit liv har aktiviteter i og på vand været en stor glæde. Glæden ved vand deler jeg med den øvrige del af familien hvorfor mine børn på hhv. 10, 7 og 4 år alle er tilmeldt hold i FFS.

Som nyt bestyrelsesmedlem i svømmeklubben glæder jeg mig til at bidrage med engagement, samarbejde og nye idéer. Svømning har altid været mere end bare en sport for mig – det er fællesskab, disciplin og glæden ved at udvikle sig sammen med andre. Jeg ser frem til at arbejde for et stærkt klubmiljø, hvor både børn, unge og voksne trives, føler sig velkomne og får de bedste rammer for deres svømmeglæde.

Jeg håber at kunne være med til at styrke sammenholdet i klubben, støtte trænere og frivillige og sikre, at vi fortsat udvikler os både sportsligt og socialt. For mig handler bestyrelsesarbejde om at lytte, være til stede og bidrage til løsninger, der gavner hele klubben.

Jeg ser frem til samarbejdet og til at være med til at gøre en god klub endnu bedre.
Daniel Toft

Ny suppleant blev **Lone Tøttrup**

Jeg har været medlem af Farum Familie Svøm i næsten 20 år, det har været festligt, fornøjeligt og virkelig god træning. Som supplerer min Power Walk, tennis og golf.



Peter



Daniel



Lone

Børn begynder på lavt vand og Plask og Leg

Børn begynder på lavt vand og Plask og Leg holdene for de helt små er så småt begyndt at få deres Diplomer uddelt for sæsonen 2026. Her er en liste over de øvelser vi har trænet og der er især en ting som alle har meget svært ved: nemlig at flyde – og svømme på ryggen.

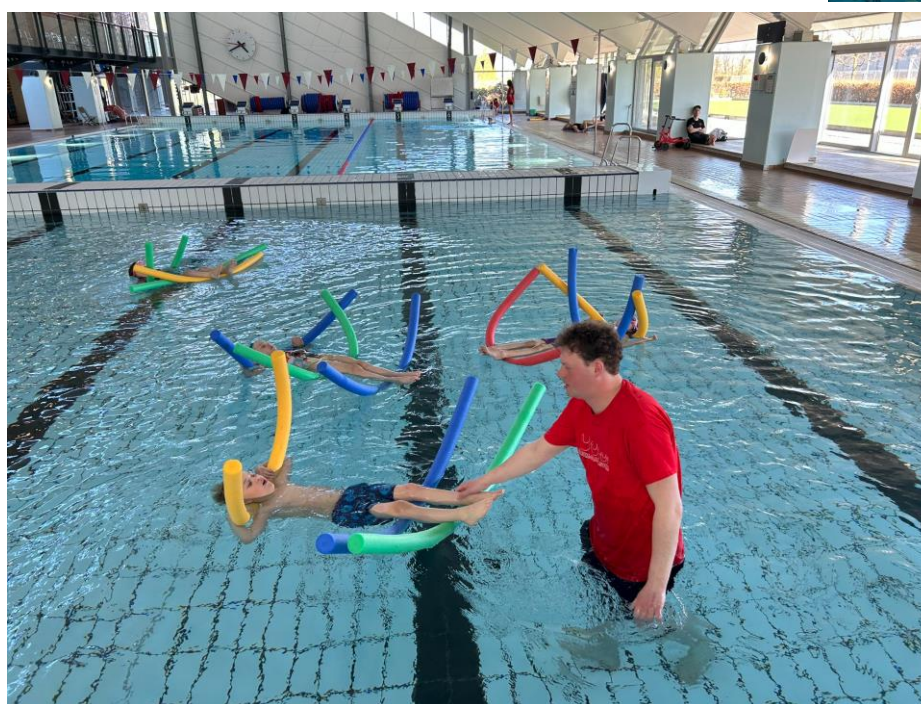
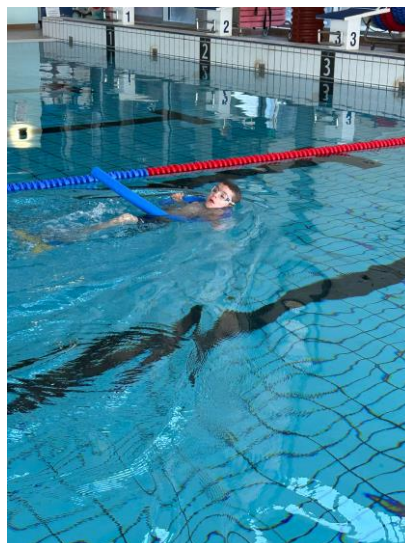
Det at lægge sig på ryggen og have hovedet hvilende nede på vandet kræver stor overvindelse. På vandskrækholdet er det slet ikke let selvom instruktøren står lige ved siden af i vandet og tilbyder at holde.

De mindre børn har også stor glæde af, at vi har hjælpetrænere som kan hoppe med ned i vandet og hjælpe der.

Men se nu bare her hvor dygtige børnene er blevet: de svømmer både på ryggen, de dykker og springer fra vipperne ned i det dybe bassin. Så er lidt wellness tiltrængt med afslapning på slangerne.

Rigtig god sommer!

Merete og Sebastian



Udspring DM i tårn i Greve svømmehal

Lørdag den 15. november 2025 deltog 3 af Farum-Familie-Svøms udspringere

I årets Tårn mesterskab.

Isabel Just Bak på 10 år stillede op i gruppe D med 6 spring fra 5m og vandt guld. Hun stillede også op i gruppen åbne konkurrencer under 16 år med 5 spring og vandt guld også her.

Betty Hvelplund 11 år stillede op i gruppen åbne konkurrencer under 16 år med 3 spring og vandt guld.

Cecilie Vorm stillede op i senior rækken med 5 spring alle i forskellig retning og fik en 4. plads. Cecilie stillede også op i den åbne konkurrence over 16 år med 5 spring og vandt sølv.

Det var en rigtig god dag med et rigtig godt stævne med deltagere fra Odense, Århus, Greve og Farum. Godt gået af Farum-pigerne som træner flittigt.

Lone



Opvarmning til DM tårn



Vandgymnastik mandag og torsdag

Vandgymnastikholdene er utrolig stabile og meget dedikeret. De er meget opmærksomme på hinanden og hjælpsomme. Der snakkes og grines og udføres øvelser samtidig, 3 i 1, det må træne hjernen lidt at multitaske. Vi øver og træner først på 120cm og herefter på det dybe og der sluttes af med udstrækning. Vi har også holdt et par fødselsdage med lidt godt til ganen og fødselsdagssang på vandkanten. Der bliver drukket kaffe og hygget i cafeen efter anstrengelserne nu den er åben om formiddagen. Tak for jeres hjælp med oprydning og altid gode humør.

Lone



Juleshow december 2025 for FFS medlemmer

Det var en rigtig hyggelig eftermiddag, hvor vores medlemmer kan være med i badetøj

Vi synger og danser om juletræet, herefter var der udspringsopvisning med både begyndere springere og konkurrencespringere.

Der var skattejagt, hvor julemanden skulle findes og han delte chokoladenisser ud.

Der var fri leg inden vi samledes alle sammen i 90cm til Boogi Woogi sang og dans

Efter omklædning blev der serveret æbleskiver og saft i cafeen.

Tak for deltagelse af 150 glade medlemmer og instruktører som var med til at gøre dagen god.

Lone



Børnehavesvømning



Skomagerbakkens svømmebørn svømmede distancesvømning onsdag den 25. februar 2026.

Efter 4,5 måneders undervisning hver onsdag skulle de se, hvor langt de kunne svømme på 30 minutter og det var ganske fint, når nu man kun er 5 år!

De svømmer tværs over springbassinet frem og tilbage med vinger og bælte samt svømmefødder. Efter nogle baner var der flere som ville have bæltet af, og forsætte uden.

Der blev svømmet: 736m, 704m, 640m, 544m, 512m, 480m og 416m

Tak for en fantastisk dag med masser af gå på mod!

Lone

Holdet unge 10-14 år

Mandag den 27. april spiller vi høvdingebold i 90cm bassinet

Vi har også udfordret de unge med andre boldspil og stafetter

De får også motions svømmet og øvet lidt teknik, men mest skal det være sjovt og hyggeligt at være sammen

I ny sæson kommer der et til Unge 10-14 år om onsdagen kl. 19.40-20.40

Daniel M



Børnehold fredag eftermiddag



Kajakhold

På kajakholdene har deltagerne været i gang med seriøs træning af redninger og grønlandske rul, og det er godt, for uden for er vandet stadig koldt selvom solen varmer i det dejlige forårsvejr. Derfor er det vigtigt hurtigt, at kunne komme op i kajakken igen enten ved en selvredning eller makkerredning. Det bedste er selvfølgelig, at man kan blive i kajakken ved at rulle op igen og derved undgå afkølingen og derfor er de grønlandske rul også vigtige redningsøvelser.

Til vores juleafslutning var der dog plads til lidt leg og konkurrence og på billederne har deltagerne fået til opgave, at alle skulle bytte kajak uden at falde i vandet - og det lykkedes! Derudover var der et løb hvor deltagerne skulle komme først i mål kun ved hjælp af padling med hænderne, hvad der også kan være en god færdighed, hvis man er så uheldig at tabe sin pagaj. Så efter en lang sæson og mange øvelser er de alle ved at være klar og i god form til at komme ud på bølgen blå.

Merete



Mandag let øvede voksne



Balanceøvelse!
Stå på plader og byt plads
Ret sjovt både for instruktør og
medlemmer.

Onsdag vandgymnastik

Lucia optog i svømmehallen.
Desværre kan lyden ikke komme
med her.



Diplomstævne i udspring.

Lørdag den 22. november 2025 deltog 20 børn i udsprings diplomstævne. Der blev prøvet kræfter fra kant, 1m, 3m og tårn. Der deltog helt nye springere, meget unge og de garvede. God blanding. Det blev en rigtig god dag. Tak for deltagelsen og tak for opbakning af familier og trænere, så stævnet blev en god oplevelse.

Lone



Udspring Trip Trap stævne 7. marts 2026

Dette Trip Trap stævne i Lyngby var for både begyndere og for DM-format. Farum-Familie-Svøm havde 14 spændte deltagere med. Der var springere med, som ikke før havde været til stævne og så de der er mere garvede og har været til mange stævner og til DM.

Der var 4 deltagende klubber, FFS, Lyngby, Hovedstadens svømmeklub og Durup.

De 2 yngste deltagere fra FFS stillede op både fra kant og 1m. De klarede det flot, selvom de ikke før har været til stævne.

Fra Kant vand Ingrid på 7 år guld og Thor på 6 år sølv, de gjorde sig meget umage med deres 3 spring. Trin 2 på 1m, her havde FFS 6 deltagere med ud af de 12 som deltog. På pige siden satte Anna sig på guld og Sara på bronze. På drenge siden sprang Thor sig til guld og sin 2. medalje på dagen og Kyrilo vandt bronze.

Trin 3 på 1m med 3 deltagere fra FFS, sprang Ask sig til 2. pladsen Bertil vandt bronze.

Trin 4 på 1m med 4 deltagere vandt Vitus sølv.

Trin 2 3m var 9 deltagere tilmeldt og Vitus snuppede sølv.



Udspring Trip Trap stævne 7. marts 2026

Dm-format, her havde FFS 4 deltagere med og de sprang også fejlrit og fint.
031 1m med 6 forskellige spring vandt Isabell guld efterfulgt af Ella som snuppede bronze.
4+2 1m med 6 forskellige spring uden bensing, sprang Ellinor fejlrit og fik guld.
5+2 1m med 7 forskellige spring uden bensing, satte Betty sig også på guld og sprang fejlrit.
031 3m sprang Isabell sig til guld og Ellinor til bronze
42 3m her klarede Betty sig også flot og satte sig på guldet med flotte 6 spring.
Det var en meget medaljerig dag med glade børn. God stemning under hele stævnet.
Tak til alle deltagerne og tak til alle de forældre som kom og støttede op.

Lone



Udspring TT-DM-format stævne i Farum

Lørdag den 18. april 2026 deltog 5 klubber i udspringsstævnet i Farum svømmehal med 30 spændte udspringere.

Dejligt med deltagere fra ny klub, de kom hele vejen fra Ålborg for at deltage. Ud over Ålborg deltog Århus (Lyseng), Lyngby, Malmø og Farum.

Alle var forventningsfulde og klar til konkurrencerne på 1m og 3m

Farum havde springere i 2 af grupperne både på 1m og 3m

I gruppen 5+2 1m med 7 forskellige spring vandt Ellinor sølv og Betty snuppede bronze og vores Isabell og Ella blev nr. 4 og 5.

I gruppen 3+1 3m med 6 spring sprang Ellinor sig til en sølvmedalje ud af 9 deltagere.

I 5+2 på 3m vandt Isabell en flot sølvmedalje og Betty Bronze. Meget flot af Isabell, da hun stillede op i gruppen for 12-13årige og er selv kun 11 år.

Det var en rigtig god dag med god stemning fra de mange fremmødte.

Lone



Nordiske Mesterskaber Master 18.-19. april 2026

Farum-Familie-Svøm havde 2 deltagere med til stævnet for første gang og sikke en fantastisk entre.

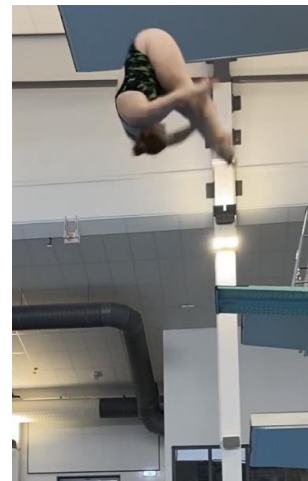
Janne på 58 år deltog for første gang både på 1m og 3m i hendes aldersgruppe og sprang flot. Janne sluttede af med en bronzemedalje både på 3m og 1m.

Cecilie på 31 år sprang også virkelig fantastisk både på 1m, 3m og tårn og deltog både i Nordiske Mesterskaber for Master og i Nordic Light med følgende resultat.

I NMM på 1m, 3m og tårn sikrede hun sig guld og på NL vandt hun 2 guld og en sølvmedalje

Kæmpestort tillykke med de flotte placeringer, vi er så stolte af jer!!

Lone



Cecilia med 1 1/2
forlæns salto fra 3 m



Håndstand fra tårn

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 børne hold. 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.

ÅRSBERETNINGEN 2025 – 2026

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.

ÅRSBERETNINGEN 2025 – 2026

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 Cafébesøg 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.



ÅRSBERETNINGEN 2025 – 2026

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.

Billeder fra en livrednings aften



ÅRSBERETNINGEN 2025 – 2026

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 svømmeclubber 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 grønlændervendinge

r.

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 deltageres 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.

ÅRSBERETNINGEN 2025 – 2026

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 svømme klubber 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 *jeres* 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

Svømmehold sæson 2026-2027

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		15.30	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 sæson 2026-2027

Fokushold:	Man.	Tirs.	Ons.	Tors.	Fre.	Lør.
Aqua Fitness			19.00 19.40			
Vandgymnastik	10.00		10.00 10.40	10.00		
Crawl voksen	09.00					
Crawl voksne	08.20					
Unge 10-14 år (ungdomshold)	19.00*		19.40*			
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	17.00*		09.40
Udspring øvede	16.40*			16.00*		
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 2026 – 2027.

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, 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 ,Mathilde, Natascha, Viktor, Annika, Eva, Laura
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**

Kr. Himmelfart	torsdag d 14. maj til og med søndag d. 17. maj
Undervisningen aflyst	fredag d 22.maj til og med lørdag 23. maj
Pinse	mandag d 25. maj
Sidste undervisnings dag inden sommerferien er	lørdag d 30. maj



**Formanden overrækker gave til Jeff
i anledning af at han har været kasserer i 25 år**

FARUM-FAMILIE-SVØM
Adresse og telefon nummer se side 2