

FARUM-FAMILIE-SVØM

SVØMMENYT

NR. 2

45. ÅRGANG November 2024



KLUBBLAD FOR FARUM-FAMILIE-SVØM

Nr. 2

Næste nummer

45. årgang

maj 2025

Deadline: Stof til næste nummer indleveres til redaktionen senest

1. marts 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.

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	2023-24
Lillevangsvej 90, 3520 Farum		

Sekretær

Maj Lundqvist	30 74 15 46	2023-24
---------------	-------------	---------

Hvilebækvænge 5, 3520 Farum

Kasserer

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

Dyssevangen 9, 3520 Farum

Øvrige Bestyrelsesmedlemmer

Lene Andreasen	21 76 22 54	2024-25
Benny Jakobsen	40 56 18 24	2024-25
Jakob Vilstrup	61 67 61 07	2023-24
Robert Doeleman	26 32 43 60	2023-24

Suppleanter

Allan Ludvigsen	29 25 99 99	2024
Karen Jakobsen	20 81 60 63	2024

Revisor

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

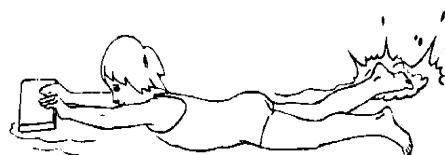
Revisorsuppleant

Finn Larsen	48 18 76 33	2024
-------------	-------------	------

AFDELINGER, UDVALG, etc.

Se næstsidste side.

SVØMNING -en idræt for alle



Jule-invitation til hele familien

Farum-Familie-Svøm indbyder til et hyggeligt juleshow



Lørdag den 7. december 2024 kl. 14.00-17.00
for alle vores medlemmer og deres familie.

Hele familien er velkommen i badetøj!

Program for dagen:

Entre fra kl. 13.45

Syng og dans om juletræet med levende musik, opvisninger,
juleskattejagt for alle børnene

Nyd frisk frugt, hjemmebragte pebernødder og saft

Dans fælles boogiwoogi i 90cm bassinet

Kl. 16.00-17.00 er der æbleskiver og saft i cafeen

Kl. 17.00 farvel og glædelig jull!

Tilmelding - vi kommer antal børn: _____ voksne: _____

Familien: _____

Slippen afleveres i den hvide FFS postkasse i forhallen senest d 4.
december

Sidste undervisnings dag er torsdag den 19. december 2024.

Første undervisnings dag efter juleferien er fredag den 03. januar 2025.



Sidste nyt fra kontoret

Travl sæsonstart med mange medlemmer både nye og gamle kendinger. Det er virkelig rart at se mange af de voksne vende tilbage på motionsholdene. En tak til bestyrelsen, som de første 14 dage stod i hallen og guidede svømmerne hen til deres hold, så det gik glat og nemt.

Det er stadig vigtigt med et grundigt bad, før man hopper i poolen, så vi altid har en god vandkvalitet og undgår nedlukning eller dårligt indeklima, hudgener og røde øjne.

Der er lidt udfordringer med soppebassinet, som ikke kan klare for mange i vandet ad gangen. Det går meget ud over klor tallene, så hygiejnen i vandet ikke er optimal. Vi arbejder på en løsning for vores plask og leg hold.

På vores opstartsmøde havde vi igen i år et mini-kursus i sikkerhed og førstehjælp fra Safety Group, som er de førende inden for området, når det gælder svømmehaller og strande.

Det er godt lige at få opfrisket, inden sæsonen starter for os alle. De nyansatte, der ikke før har prøvet en hjertestarter og har pustet/trykket i dukker før, blev det et udvidet kursus: De blev tilbage lidt længere og fik det lært.

Alle vores instruktører skal igennem bassinlivredderprøven en gang om året, og de nye hjælpetrænere skal vide, hvor og hvordan man henter hjælp og skal kunne en lille smule selv, og senere skal de også igennem bassinprøven.

Desværre er broen gået i stykker. Hallens teknikkerer afventer reservedele fra Tyskland og USA derfor virker broen desværre sikkert ikke i 4 uger.

Har I spørgsmål om hold eller skal flytte hold, er I altid velkommen til at kontakte kontoret.

Lone



Børnene svømmer i vilde bølger

Formandens hjørne oktober 2024.



Denne gang kan vi næsten kalde det formandens stille hjørne. Vi er kommet godt i gang med sæsonen. Vores engagerede og stabile instruktører er igen klar på kanten, suppleret med enkelte nyuddannede kolleger. Tilgangen af hjælpeinstruktører er stabil, og flere skal i gang med deres instruktøruddannelse. På medlemssiden er det glædeligt, at voksenholdene igen kan tiltrække medlemmer. Det knob ellers lidt efter covid. Så alt er godt.

I oktober skriver vi normalt om det kommunale budget og de udfordringer, det

giver i kommunens klubber, men i år har der heller ikke været de store udfordringer på dette område, så der er ro omkring klubbernes økonomi.

Og sidst mens ikke mindst, et stort tillykke til vores dygtige springere, både til dem der tog 8 medaljer ved DM og til dem, der træner flittigt hver uge.

Farum Familiesvøm er en breddeklub. Selvfølgelig er vi stolte over dem, der tager medaljer, men vi er faktisk lige så stolte over dem, der kommer hver uge for at blive lidt bedre og arbejde mod deres egne mål. I Farum Familiesvøm er alle velkomne, og vi tilstræber at tilrettelægge en træning og undervisning, der tilgodeser de fleste behov.

Samarbejdet mellem klubberne og forvaltningen forløber rigtig godt i Farum Svømmehal. Alle klubber må give lidt, men set fra Farum Familiesvøm, så landede vi i år på et acceptabelt resultat. Vi fik lidt kortere åbningstid tirsdag og fredag, ferielukningen blev lidt længere, og så måtte vi sige farvel til vores Aquacamp i august måned. Det sidste gjorde ondt. Så tak til både forvaltning og de andre klubber for et godt samarbejde. Når vi står sammen, så kan vi lave nogle fine resultater.

Gert



Vandgymnastik torsdag formiddag

Klubmesterskab og sommerafslutning i udspring

Lørdag den 25. maj 2024 blev der afholdt Klubmesterskab og sommerafslutning i udspringsafdelingen for ca. 50 deltagere.

20 børn deltog i selve klubmesterskabet, hvor der blev konkurreret i årgangsgrupperne E, D C og KM

I gruppe E vandt Isabell Just Bak sin guldmedalje, hvor 8 deltog. I D gruppen vandt Astrid Stenbeg guld, hvor de var 4 deltagere. Gruppe C med kun 2 deltagere vandt Livia Dyrby-Hermansen guld.



Gruppe C



Gruppe D

I selve Klubmesterskabet med 5 deltagere sprang Cecilie Vorm sig til guld, Mathilde Niebling snubbede sølvet og Annika Egholm vandt bronzemedaljen.



Klubmesterskab vindere

Klubmesterskab og sommerafslutning i udspring

Efter KM var der sjov synkron og en individuel konkurrence, hvor forældre og søskende også var velkommen til at springe med. Og i synkronkonkurrencen vandt Luke Christensen og Ella Lund og Aron Kristensen vandt den individuelle præstering med et spring fra 5m.

Efter medaljeoverrækkelserne kom vi til prisuddeling:

Årets udspringer 2024: Annika Egholm

Årets Venskabspris: Noam Kristensen

Årets Flidspræmie: Isabell Just Bak

Årets Højdespringer: Astrid Stenberg

Da vi var færdige i springbassinet blev der serveret grillpølser i støvlegården i det skønneste solskinsvejr.

Tak for den store opbakning og deltagelse.

Lone



Klubmesterskab prismodtagere



Klubmesterskab Gr.E



Grillhygge

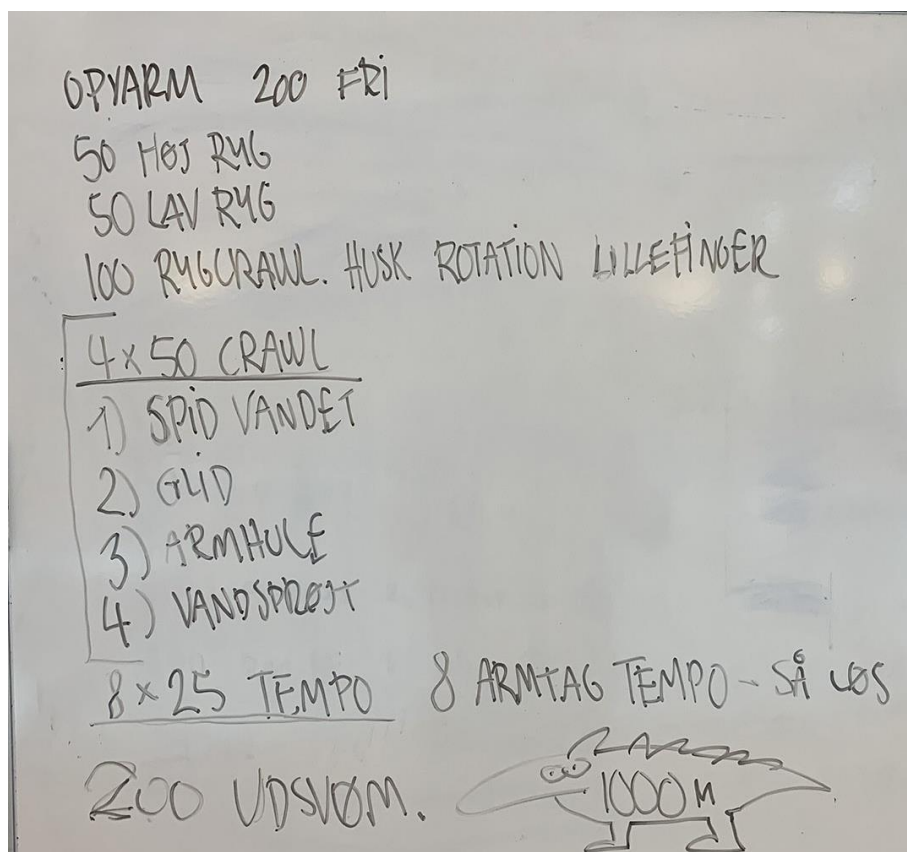


Dejlig mandagsmorgensvøm

Den bedste måde at starte ugen på, er at hoppe i vandet og svømme. Mandag morgen står der crawlteknik på programmet. Men selvom de 2 hold kl. 08.20 og 09.00 officielt hedder crawlteknik, er der plads til meget andet. Hvis man bare vil ha' en god start på ugen, er disse hold perfekte. Man kan følge træners program på tavlen, eller bare svømme, som man har lyst. Programmet på tavlen sigter mest mod crawlteknik, men også andre svømmeteknikker vil være at finde.

Rygcrawl, rygsvømning og bjærgning er ofte med. Brystsvømning og butterfly trænes nærmest aldrig. Intet er dog udelukket.

Følger man tavlen og træners program er det opdelt som så.: Opvarmning, teknik, motion/tempo og udsvøm. Jeg/træner vejleder hvordan man kan forbedre teknikken. Kan man slet ikke svømme crawl (brystcrawl) træner vi



det helt fra start. At lære at svømme crawl kræver dog en stor indsats fra svømmeren. Derfor er 40 minutter om ugen ikke nok. Er man på crawlteknik hold mandag morgen og gerne vil lære crawl (brystcrawl), vil man ofte høre træneren sige, at man skal træne mere end en gang om ugen, og at man skal se en masse Youtube videoer omhandlende crawlteknik.



Dejlig mandagsmorgensvøm

Hyggesnak.

Et stort “problem” på begge hold er hyggesnak. Træner mener, der ikke skal snakkes men svømmes. Svømmerne mener generelt, at der SKAL hyggesnakkes, og desuden er træneren SELV et kæmpestort sludrechatol.

Konklusionen må være, at hyggesnak ikke kan udelukkes fremover.

Konklusionen må også være, at crawlteknik mandag morgen, er en rigtig rigtig god måde at starte ugen på.

Peter (træner) ;-)



Snik Snak



7 udspringspiger blev kvalificeret til DM

Lørdag den 14. september deltog 7 piger i Trip-Trap DM format i Odense Universitets svømmehal for at blive kvalificeret til årets DM, som er i Lyngby svømmehal den 5.-6. oktober 2024.

Det lykkedes for Cecilie Vorm at nå kravet på 1m i senior gruppen +5, hun havde tidligere nået kravet på 3m. Mathilde Niebling blev kvalificeret i 5+4 gruppe A på 1m til DM, ligeledes fik Eva Egholm en score i 5+3 på 1m, som også gav plads til DM.

Lone

De 4 nye piger, som virkelig gik til den, klarede konkurrencen meget flot. Dvs. vi har Ellinor Boldt, som kan stille op til DM i gruppe D (031) sammen med holdkammeraterne Astrid Stenberg og Isabell Bak. Ella Eriksen skal stille op i 5+2 gruppe C, hvis hun når at lære 3 spring mere. Vi arbejder hårdt på sagen. Alt i alt en rigtig god tur til Odense med masser af spring og tid til lidt kortspil i pauserne.





Vandgymnastik

Fantastisk at se at alle vandgymnastikholdene er fyldt op hele ugen. Det er sjovt, god motion med fællesskab uanset alder. Stort tillykke til Barbara, som har rundet de 94 år og kommer til vandgymnastik 2 gange om ugen og har gjort det i rigtig, rigtig mange år. Der trænes kondition, styrke, balance, koordinering med lidt snak og grin. Tak til alle jer, der deltager på holdene og får det til at være nogle skønne hold at undervise. Man kan sagtens deltage med diverse skavanker, nye knæ og hofter, gigt osv. Det beviser vores hold !

Maj og Lone



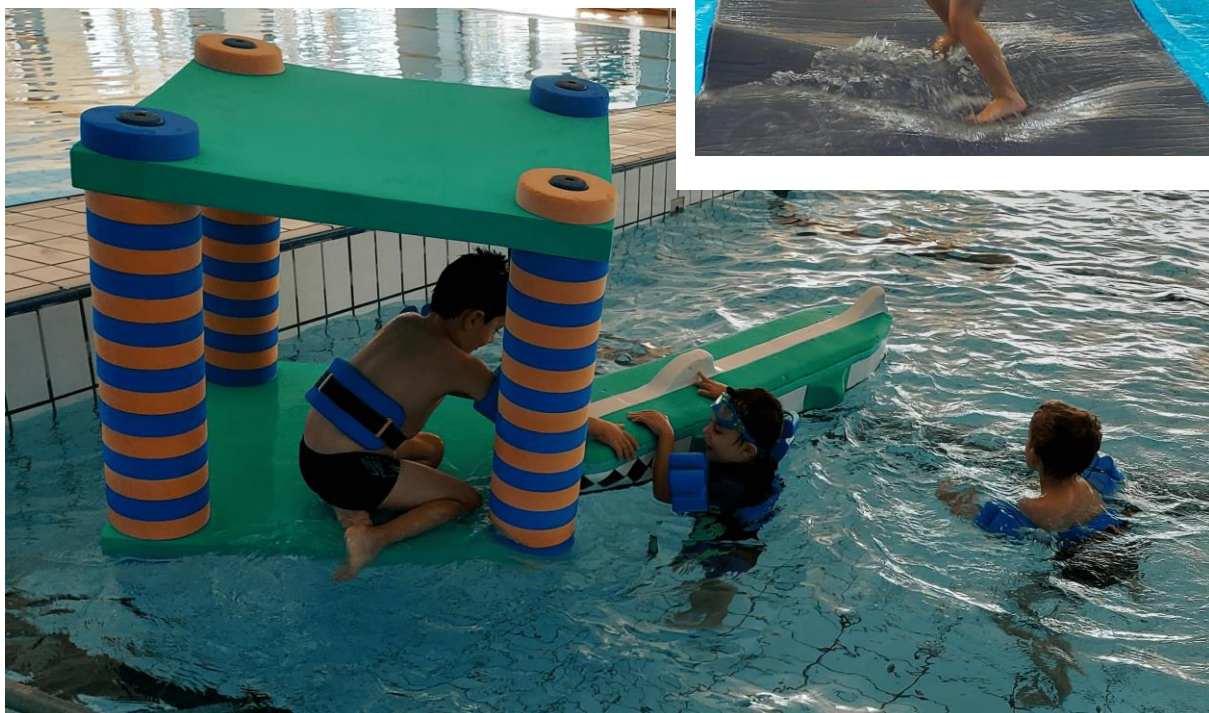


Børnehavesvømning oktober 2024

Børnehavebørnene blev udfordret med gyngende grund under fødderne i springbassinet, de skulle skiftevis kravle både forlæns og baglæns, løbe, dreje rundt, rulle og slå kolbøtter ud til enden af måtten. Herefter var opgaven at hoppe i vandet svømme over efter klodser og svømme hele vejen tilbage med en eller flere klodser. Der blev taget en del

ture. I de sidste minutter fik de flydedyr osv. Med i vandet i 90cm bassinet. De er allerede meget trygge i vandet både i 90cm og i springbassinet. Nogle har allerede taget rutschebanen og hop fra 1m vippen. Super gruppe svømmende børnehavebørn !

Lone



Børnehavesvømning oktober 2024

Spar Nord har sponsoreret 100 stk. store nye klodser til vores undervisning. Klodserne er rigtig gode at bruge til undervisningen, da de flyder oven på, man slår sig ikke på dem, de har gode farver til forskellige svømmelege

med opgaver samt stafetter. Farum-Familie-Svøm siger mange tak for støtten som bliver flittigt brugt.

Lone



Udspring deltog i Speedo Cup i Jönköping.

Den sidste weekend i september blev Speedo Cup afviklet. Der deltog 7 svenske klubber og 1 dansk klub. Stævnet var igen meget flot arrangeret og alle konkurrencer blev afviklet til tiden. Vi ankom fredag og fik nogle timer til træning i meget fine rammer. Lørdag kl. 07.30 var vi igen i hallen til ind-springning med konkurrence start kl. 09.00. Vi havde 3 springere med som stillede op i nybegynder yngre og nybegynder ældre både på 1m og på 3m.

Isabel Just Bak sprang sig på en sikker første plads både på 1m og på 3m ud af 26 deltagere og dette i konkurrencen: Begynder yngre.

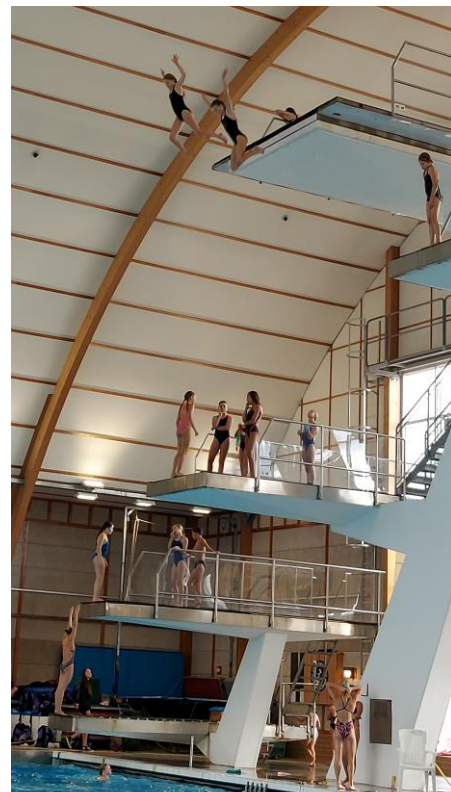
Astrid Stenberg sprang ligeledes flot og blev nr. 3 ud af 23 på 1m og nr. 2 på 3m ud af 30 deltagere. Dette i gruppen: Begyndere ældre.

Ellinor gennemførte sine spring på 3m meget fint. Havde et lille kiks på 1m, men ellers gennemført flot. Udover en fantastisk træningsweekend, hvor de fik overvundet sig selv og fik sprunget fra 7,5 og 10m tårnet, var der også tid til en tur i Eventyrbadet.

Lone



Isabel



Tempohold for voksne mandag aften 19.40-20.40

På Tempoholdet bliver der gået til den med udfordringer i 60 minutter!

Der svømmes stærkt, der svømmes med forhindringer f.eks. med faldskærm efter sig

Der tages tid, der svømmes lange distancer, som udfordrer din udholdenhed.

Alle fire stilarter trænes.

Der er flere pladser på holdet, hvis du er en garvet svømmer og ønsker udfordringer, så kig forbi til en prøvetime !

Jeff

Her svømmes der fastbundet med elastik!



Velkommen til Farum-Familie-Svøm

Farum-Familie-Svøm byder hjertelig velkommen til alle vores nye hjælpetrænere, som er fordelt over hele ugen på børneholdene.

Annika Egholm svømmehold

og udspringshold for børn



Elias Bendtsen svømmehold for børn



Benjamin svømmehold for børn



Emil Bovien svømmehold for børn



Daniella Klimov svømmehold for børn



Erika Jørgensen svømmehold for børn



Lai Massesson svømmehold for børn

Frederikke Klausen svømmehold for børn



Hjertelig velkommen tilbage til **Merete Fischer**,
som har arbejdet i Grønland og er nu kommet hjem igen.



Børnehavebørn i bølger



DM i udspring i weekenden den 5.- 6. oktober 2024

Dette års årgangs- og senior DM blev afviklet i Lyngby svømmehal. Ud over Farum-Familie-Svøm deltog Lyseng (Århus), Frem Odense, Lyngby udspringsklub og nogle svenske klubber



Indmarch

I år havde vi 7 piger deltagende i 4 forskellige alderstrin.

Gruppe D de yngste 1m satte FFS sig på alle 3 podiepladser

På førstepladsen Isabell Just Bak, Astrid Stenberg snuppede 2. pladsen og Ellinor sprang sig til 3. pladsen. Alle med 6 spring.

Gruppe B piger med 8 forskellige spring inkl. skruespring sprang her vandt Eva Egholm sølv og Annika Egholm vandt bronze.



Ellinor



Astrid og Isabell

DM i udspring i weekenden den 5.- 6. oktober 2024

Gruppe A Piger med 9 forskellige spring fik Mathilde Niebling kæmpet sig til en 2. plads.

I senior rækken deltog Cecilie Vorm både på 1m og 3m og vandt en bronzemedalje på 3m og fik en 4. plads på 1m.

Til næste år er alle klar til også at deltage på 3m, der arbejdes grundigt på sagen.

Tak til alle forældre, søskende og familiemedlemmer som bakkede flot op fra tilskuerpladserne.

Lone



Isabel, Ellinor og Astrid med medaljer



Cecilie bronze på 3m

Børn begynder lav fredag

På holdene svømmes der ivrigt og øves i mange forskellige øvelser: puste bobler, flyde, dykke, benspark, møllearme, og der hoppes 10-20-30 med dyk.

Vi har også været på besøg i springbassinet, så vi kan vænne os til dybt vand. Så er overgangen ikke er så voldsom, når børnene skal rykke op på næste niveau: Børn begynder dybt vand. De fleste kan lide udfordringen og syntes det er sjovt. Både krabbegang langs muren og at svømme fra kant til kant.

Andreas/Lone



Børn beg lav fredag 10-20-30 hop



**Børn beg lav fredag søstjerne i
springbassin**



**Børn beg lav fredag besøg i
springbassin**

Plask og leg fredag

Denne dag var der svømning med klodser med forskellige udfordrende øvelser og lidt byg bagefter. Der kan man få børnene til at synes det er sjovt at lære at svømme. Nogle af børnene var også i springbassinet med deres voksne for at snuse til det dybe vand. Tak til alle jer forældre for den gode opbakning, så børnene er trygge og har det sjovt.

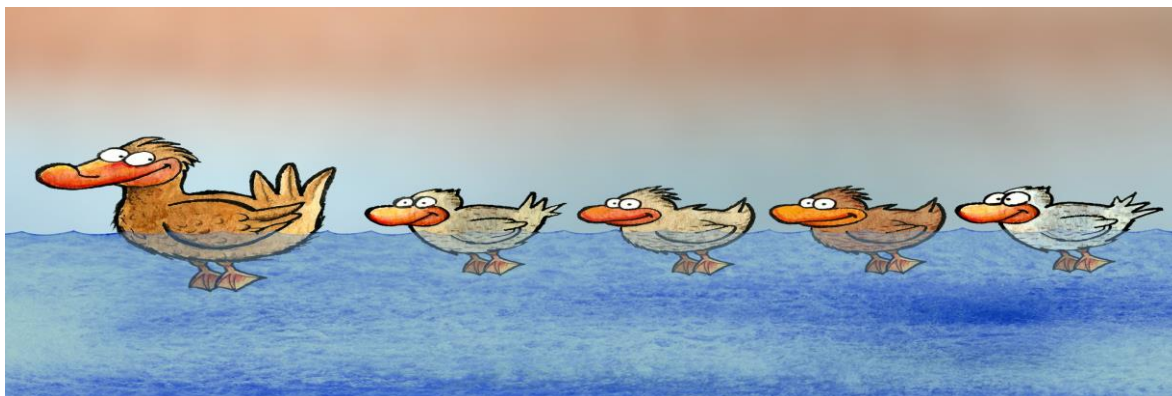
Lukas/Lone



Plask og leg onsdag

Alle plask og leg holdene er hele ugen igennem fyldte med en masse skønne børn og deres forældre. Forældre og børn samarbejder om øvelserne og kan nyde hinandens selskab. De får lært at puste bobler, få ansigtet under vand, lært at strække benene i crawlspark, svømme på ryggen og maven, samt at dykke og hoppe i. Nogle bliver også udfordret i springbassinet, hvor man kan svømme på rigtig dybt vand, og nogle har også prøvet rutchebanen og 1m vippen. Vi håber, at alle får nogle gode og lærerige stunder sammen.

Lone



Plask og lege hold fredag



Opstartsmøde for alle Farum-Familie-Svøm`s instruktører

Der var bl.a. et førstehjælpskursus på programmet med en instruktør fra Safety Group. De nyeste af vores instruktører blev i den sidste del af kurset undervist, hvor der blev brugt dukker og hjertestartere.

De er nu klædt på til sikker undervisning og ved også, hvordan en hjertestarter fungerer, og hvor i Farum svømmehal de er placeret.

Lone



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 , Karl
Unge 18+	Bo	60 60 71 92	Christian S,
Livredning	Maj	30 74 15 46	Jeff
Handicap	Frederik		Johanne, Ida, Daniel, Lukas, Elias
Udspring	Lone	44 95 32 25	Laura, Jakob, Cecilie, Johannes Mathilde, Sille
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	Gert, Jakob
Jule	Lone	44 95 67 89	Svømmeudvalg

KALENDER

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

Juleferie	20.december 2024 til og med 2. januar 2025
Vinterferie	10.februar til og med 16. februar
Påskeferie	14. april til og med 21. april
Kr. Himmelfartsferie	29.maj til 31. maj



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