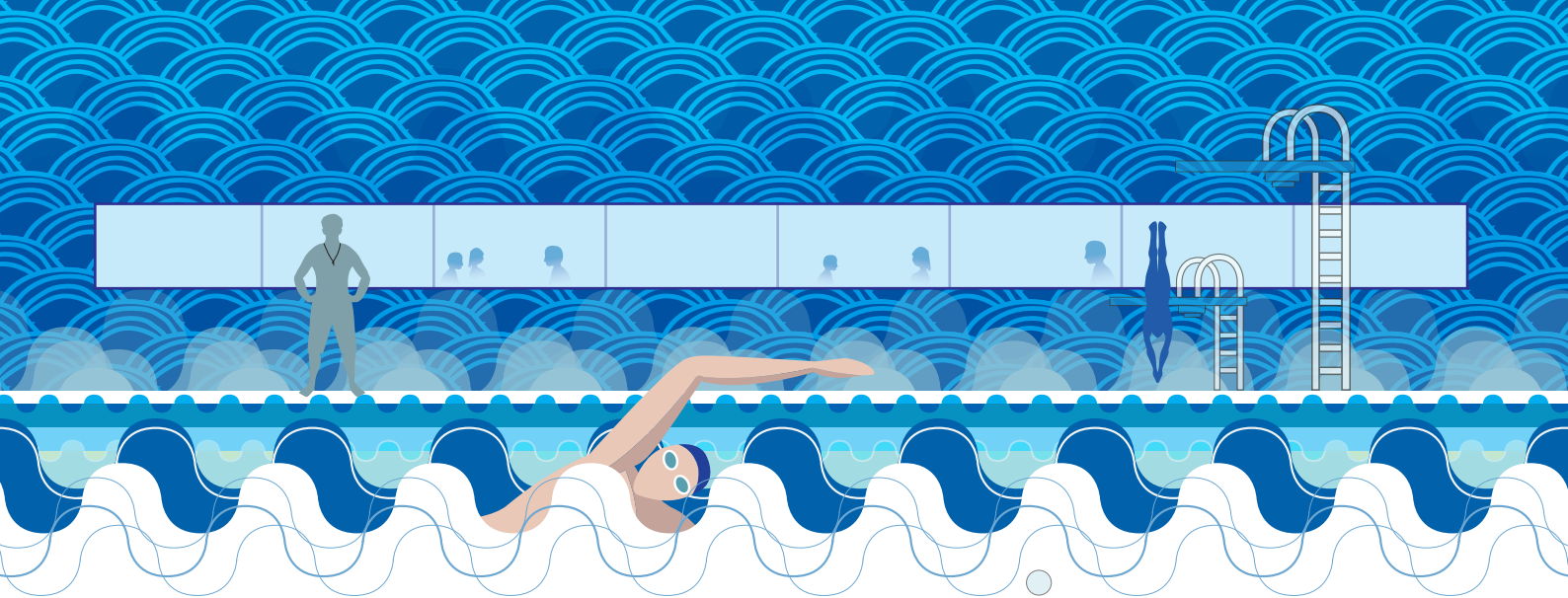


Svimjihøllin

í Gundadali

Svimjihøllin í Gundadali

Svimjihøllin í Gundadali læt upp 18. desember 1982 og hevur árliga eini 160.000 vitjandi. Í svimjihøllini eru fýra hyljar og eitt gosbað. Umframt vanliga svimjihylin, ið er 25 x12,5 m, hevur høllin kavingarhyl, barnahyl og ein undirvísingarhyl. Vanligi hylurin, sum lýkur altjóða mát, er útgjørdur við elektroniskum urum og nýggjum startplintum til kappsvimjing. Vatnið í størru hyljunum er 27 hitastig og í teimum smærru 29 hitastig. Gosbaðið er umleið 40 hitastig.

Skiftingarrúmini eru skipað í konufólka- og mann-fólkadeild,sum báðar hava solarium og hitarúm.

Í skiftingarrúmunum eru skáp við lási, har fólk kunnu goyma klæðini, meðan tey svimja. Pláss er fyri umleið 250 fólkum í senn. Lívbjargarar eru altíð í høllini, tá ið almenn svimjing er.

Haraftrat hevur høllin eina kaffistovu, sum er opin, meðan almenn svimjing er.

Havnar Svimjifelag, ÍSB, Tórshavnar Froskmannafelag, skúlar og dagstovnar brúka eisini høllina.

Innihaldsyvirlit

Reglugerð 4

Góð ráð 5

Upplatingartíðir og prísir 6

Øll kunnu svimja 7

Svimjing 8

Dømir um venjing 9

Reinføri 10

Sauna og gosbað 11

Hvat heldur viðskiftafólkið? 12

Kaffistovan í svimjihøllini víðkar tænastuna 14

Balsam fyri likam og sál 16

Neyvt eftirlit við vatngóðskuni 18

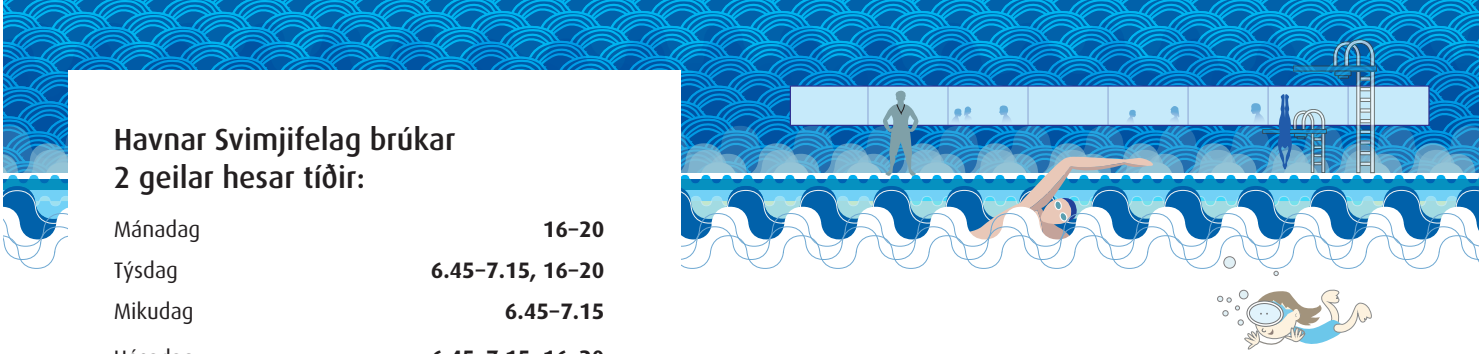
Visión 20

Kunning og samband 22

Reglugerð

Tað skal vera stuttligt at vera í svimjihøllini, men nakrar reglar eru.

1. Svimjitíðin er ein tími íroknað úr- og ílating.
2. Lat teg úr øllum klæðunum og vaska tær væl, áðrenn tú fert í hitarúmið ella í hylin.
3. Handklæði skal brúkast at sita á í hitarúminum.
4. Børn undir 8 ár hava bara atgongd saman við vaksnum.
5. Svimjiklæðini skulu vera rein.
6. Tað er bannað at brúka snorkil.
7. Tað er bannað at spæla í kavingarhylinum.
8. Tað er bannað at skumpa onnur í hylin og halda øðrum undir.
9. Tað er bannað at svimja ávirkaður.
10. Boð frá starvsfólkinum skulu fylgjast.
11. Eru klagur, skulu tær beinast til leiðsluna.
12. Svimjihøllin tekur onga ábyrgd av virðislutum o.ø. hjá teimum vitjandi.
13. Børn í skúlaaldri: Dreingir skifta inni í mannfólkarúminum og gentur skifta í konufólkarúminum.



Havnar Svimjifelag brúkar 2 geilar hesar tíðir:

Mánadag	**16–20**
Týsdag	**6.45–7.15, 16–20**
Mikudag	**6.45–7.15**
Hósadag	**6.45–7.15, 16–20**
Fríggjadag	**16–20**

Góð ráð

- Rennið ikki, gólvið er hált.
- Kavið bara í tí djúpa endanum í 25 m hylinum.
- Ansið eftir øðrum, tá ið kavað verður.
- Rátt verður frá, at halda sær óneyðuga leingi undir.
- Verið varin í vippustiganum.
- Lívbjargarar eru altíð í høllini, ivast tit, so spyrjið.

SVIMJIHØLLIN
í GUNDADALI

Upplatingartíðir

Svimjing:

Mánadag	**06:45 – 09:00**
Týsdag	**06:45 – 20:00**
Mikudag	**06:45 – 20:00**
Hósdag	**06:45 – 20:00**
Fríggjadag	**06:45 – 20:00**
Leygardag	**09:00 – 17:00**
Sunnudag	**08:00 – 10:00, 14:00 – 17:00**

Kaffistovan:

Mánadag	**07:30 – 10:30, Stongt**
Týsdag	**07:30 – 10:30, 15:30 – 19:00**
Mikudag	**07:30 – 10:30, 15:30 – 19:00**
Hósdag	**07:30 – 10:30, 15:30 – 19:00**
Fríggjadag	**07:30 – 10:30, 15:30 – 19:00**
Leygardag	**09:30 – 17:00**
Sunnudag	**Stongt, 14:30 – 18:00**

Øll kunnu svimja

Svimjing er góð venjing, tí tú fært vant allar vøddar. Lítur tú á vit og skil, so svim, tað er gott fyri teg.

Elmar Ósá, fyrrverandi elitusvimjari hjá Ægi í Klaksvík, í dag lækni hjá A-landsliðnum í fótbólti og serlækni í barnasjúkum, lýsir týdningin av at svimja:

- Øll kunnu fáa nógv burturúr av at svimja, bæði trenað og ótrenað.
- Bara við at fara í hylin og halda tær uppi, brennir tú kaloriur.
- Pulsurin hækkar av at svimja, og tað er góð venjing.
- Svimjing er góð motión fyri at mýkja vøddarnar.
- Vilt tú vera væl fyri, men hevur trupulleikar við vanligari rørslu, ganga, renna ella súkkla, er svimjing ein góður valmøguleiki.
- Tú avmarkar overving, og tú venur allar liðir.
- Svimjing linnar gikt.
- So at siga eingin skaði stendst av svimjing.
- Svimjing er góð ráð, vilt tú klænka, lætna.
- Byrjar tú nústani at svimja, so byrja spakuliga.
- Vilt tú læra at svimja, skalt tú melda teg til hjá svimjifeløgunum.
- Svimur tú t.d. í ein hálvan tíma, brennir tú kaloriur, so tað munar.

Svimjing

Kristian Martin Joensen, venjari hjá Havnar Svimjifelag (HS), sigur:

Úrvalssvimjari
Svimjing er ein tann mest krevjandi ítróttargreinin yvirhøvur. Setir tú tær sum mál at gerast úrvalssvimjari, skalt tú vitra, at tað krevur nógva tíð. Í HS venja tey millum 15 og 20 tímar um vikuna í hylinum. Ætlanin er at venja uppaftur meira fyri at hækka stigið. Aftrat tí verður vant í fitnesshøli tvær til fýra ferðir um vikuna.

Ráðini til hesar svimjarar eru at eta rættan kost fyri at fáa nóg mikið av orku til ta nógvu venjingina samstundis sum skúlin skal passast.

Rørslusvimjing
Vilt tú læra at svimja, kanst tú melda teg í Havnar Svimjifelag (www.hs.fo). Tað er sunt og gott at svimja, tí vit brúka allan kroppin: Vit spenna, sparka, toga, trýsta og strekkja, alt meðan vit svimja, og tað overvar ikki kroppin. Heilsustøðan verður betri. Vit orka betur og fáa eitt betri gerandislív.

Venjingin fyri rørslusvimjing hevur støði í førleikanum hjá tí einstaka.

Barnasvimjing
Góð ráð til foreldur, ið vilja, at teirra børn skulu læra at svimja.

- Svim ofta við børnunum, meðan tey eru smá.
- Lat tey sleppa at spæla og venja seg við at vera í vatni.

Í skúlaaldri fáa børnini frálæru í svimjing. Tí kann tað vera ein stór hjálp hjá foreldrum at ganga til svimjing við børnunum fyri at venja tey við at vera í vatni, meðan tey eru smá.

Dømir um venjing

Hørð venjing

- Svim 250 til 500 m., so tú gerst heit/ur (Upphiting)

Venjingarseria:

- Svim 6 ferðir 50 m. skjótt, hvíl 20-30 sek. ímillum hvørja ferð, síðani 50 m. róligt.
- Svim 6 ferðir 50 m. annað hvørt skjóta og róliga svimjing, hvíl 30 sek. ímillum hvørja ferð, síðani 50 m. róligt.
- Svim 4 ferðir 25 m. alt tú klárar, hvíl 60 sek. ímillum hvørja ferð, síðani 150 m. róligt. Strekk væl út.

Konditiónsvenjing

- Svim longri teinar við javnari ferð, ið hóska til tín.
- Svim heldur róligt, enn at gera ov nógv av.
- Enda dagin við róligari svimjing og strekk væl út.

Reinføri

Hvussu kanst tú hjálpa?

- Vaska tær altíð væl um allan kroppin, áðrenn tú fert í hylin.
- Fert tú upp á wc, so vaska tær, áðrenn tú fert í aftur hylin.
- Far ikki beinleiðis úr hitarúminum í hylin, vaska tær væl fyrst.
- Vit hava frámerkingar, ið vísa, hvar er serliga umráðandi at vaska sær. Fylg teimum.

Hvat hendir um tú ikki fylgir hesum?

- Vatngóðskan verður verri.
- Vatnið verður skitið og vamlisligt.
- Meira klor verður brúkt.

So minnist til, tá ið tit koma at svimja, fylgið okkara reglugerð. Tað loysir seg.

Sauna og gosbað

- Hevur tú hjartasjúku, so sit ikki ov leingi í sauna og gosbaðnum.
- Sval teg javnan.
- Drekk nógv vatn.
- Brúka vit og skil.

„Brúka vit og skil“

Hvat heldur viðskiftafólkið?

Hvat heldur tú um, at svimjihylurin er býttur upp í hóvliga, miðal og skjóta svimjing

Ordiliga gott, faktiskt ein betring afturímóti tí gamla, tá ið øll svumu uppi á hvørjum øðrum ;) Einki skil á.

Bryndís á Dunga

1–10 skalin?

Svimjihøllin 10, tænastan 10, hentleikar 6: Meira kundi verið til børnini at stuttleika sær við dagliga.

Birgir Andreassen og Jógvan John

1–10 skalin?

Svimjihøllin 8, tænastan 10, hentleikar 10: Til mitt brúk, eri eg væl nøgd við hentleikarnar.

Elin Jacobsen

Hvat er tín meining, nú opið er allan dagin?

Ordiliga deiligt at kunna koma at svimja, tá ið man vil

Esther Hansen

1–10 skalin?

Svimjihøllin 10, tænastan 10, hentleikar 6: Tað kundi verið eitt sindur meira til smærru børnini.

Erland Poulsen og Tóra

Hvussu ofta svimur tú um vikuna ?

Hvønn dag uttan jólaaftan ;)

Jan Müller

Hvat gevur svimjingin tær?

Ja, bæði gott fyri likam og sál. Tað sosiala skal mann heldur ikki gloyma. Serliga sauna.

Erling Jørgensen

Kaffistovan í svimjihøllini víðkar tænastuna

Nú kaffistovan fer at havi longri opið, verður stórur dentur lagdur á at hava eitt rímiliga stórt úrval av sunnum mati.

Morgunmatarborð
Hvønn fríggjamorgun millum kl. 7.30 og kl. 11.00 borðreiðir kaffistovan, við góðum morgunmati fyri fastan prís. Les meira á www.svimjihollin.fo.

Tráðleyst internet
Tú kanst brúka tað tráðleysa alnetið, sum er sett upp í kaffistovuni. Væl egnað hjá skúlanæmingum at brúka til skúlating.

Nýtt
Tú kanst síggja sendingar á stórskíggja, sum verður settur upp í kaffistovuni. Ætlanin er at hava ymsar tíðindasendingar og ítrótt.

Hvat heldur tú um vøruúrvalið?

Er blivið nógv betri nú, tú kanst keypa tær eina tvíflís, frukt og annað sunt og gott í kaffistovuni.

Flóvin

Hvat heldur tú um matin fríggjamorgun?

Frálíkt hugskot, sum er komið fyri at verða.

Mona

Balsam fyri likam og sál

Sjúrður Heinesen er seinnapartsgestur í Svimjihøllini í Gundadali. 20 tey seinastu árini í minsta lagi hevur hann roynt at verið í høllini tríggjar ferðir um vikuna, viðhvørt fýra ferðir um vikuna

Sjúrður trívist í svimjihøllini: – Heilt væl, mær dámar øgiliga væl.

Hann er har bæði fyri at fáa eitt sindur av venjing og ta sera umráðandi sosialu samveruna. Hann situr millum hinar seinnapartsmenninar í hitarúminum og prátar. Hetta eru menn, ið kennast, tí fleiri av hinum hava gingið her longri enn Sjúrður.

Tað er ikki frítt, at tú kanst sita har og brúka teg. Eg plagi at royna at lurta, men onkuntíð kann eg ikki lata vera við at blanda meg uppí.

Hetta lagið er eitt eyðkenni fyri ta víðagitnu saununa, sjálvur miðdepilin í høllini. Ein miðdepil, ið flytir seg frá morgunmonnunum til seinnapartsmenninar. Tó so,

„Eg eri komin at kenna nógv fólk mína tíð í svimjihøllini. Tað er ein felagsskapur, kunnu vit siga. Lagið er gott á monnum.“

Sjúrður hevur nú verið her onkuntíð um morgnarnar eisini.

Sjúrður fer beinleiðis frá arbeiði í hylin, mánadag, týsdag, hósdag og tíðum fríggjadag eisini. Hann plagar at halda seg til 500 metrar, altso at svimja 500 metrar. Fyrr var tað meir, men nú fæst hann eisini við annan ítrótt.

Hann vil og má røra seg, motiónera, og gongur millum annað til old boys-fimleik tvær ferðir um vikuna, og nú er hann farin at ganga til fitness eisini. Men Sjúrður verður ikki drigin og lokkaður til at forsøma svimjingina. Tað ger hann ikki. Alt sítt vaksna lív hevur hann íðkað onkran form fyri venjing.

Sjúrður leggur annars dent á, at Svimjihøllin í Gundadali er ein partur av hansara lívi, sum hann als ikki kann vera fyri uttan.

Tú situr og prátar við hesar menninar, tú kemur at kenna teir. Eg eri komin at kenna nógv fólk mína tíð í svimjihøllini. Tað er ein felagsskapur, kunnu vit siga. Lagið er gott á monnum.

Hetta er so lívið mannfólkamegin. Hvussu tað er konufólkamegin, veit Sjúrður av góðum grundum ikki. Hinumegin ráða Morgunfrúurnar.

Sjúrður Heinesen hevur verið í svimjihallum uttanlands, men ongantíð í „okkara svimjihøll“, sum hann sigur man vera millum tær, ið skara framúr.

Høllin er so sera væl innrættað, og reinførið er á høgum stigi. Viðurskifti, sum birta í trivnað.

Neyvt eftirlit við vatngóðskuni

Svimjihøllin fylgir teimum góðskukrøvum, sum umhvørvisstýrið hevur ásett. Starvsfólkini í svimjihøllina kanna nøgdina av klori og PH í hyljunum hvønn morgun og seinnapart.

Kanningarnar snúgva seg um:

- Klárleika av vatninum
- Hiti
- Ph
- Frítt klor og bundið klor (ávirkast av reinføri)

Einaferð um mánaðin verða vatnroyndir latnar Heilsufrøðiligu Starvsstovuni (HS) at kanna. Tá er talan um víðkað sýn, sum eisini fevnir um at kanna vatnið fyri bakteriur.

Heilsufrøðiliga Starvsstovan er á eftirlitsvitjan eina til tvær ferðir um árið, tá ið gingið verður ígjøgnum alla svimjihøllina. Endamálið við vitjanini er at vísa á, hvat er nøktandi, hvat er minni ella als ikki nøktandi, hvat tørvar ábøtur og um okkurt er galið.

Ein eftirlitsfrásøgn frá hvørjari vitjan verður latin svimjihøllini og umhvørvisstovuni.

Við hesi mannagongd kunnu vit tryggja viðskiftafólki eina svimjihøll, sum altíð lýkur góðskukrøvini til svimjihylar, og sum javnan verður dagførd, tí stórur dentur verður lagdur á tær bestu umstøðurnar.

Kemiska deild hjá HS er á eftirlitsvitjan eina til tvær ferðir um árið, tá ið ein eftirlitsfrásøgn verður skrivað. Her verður millum annað skrivað, hvat tørvur er á, hvat tørvar ábøtur, ella um okkurt er galið.

Hugt verður eftir, um reint og nossligt er á staðnum.

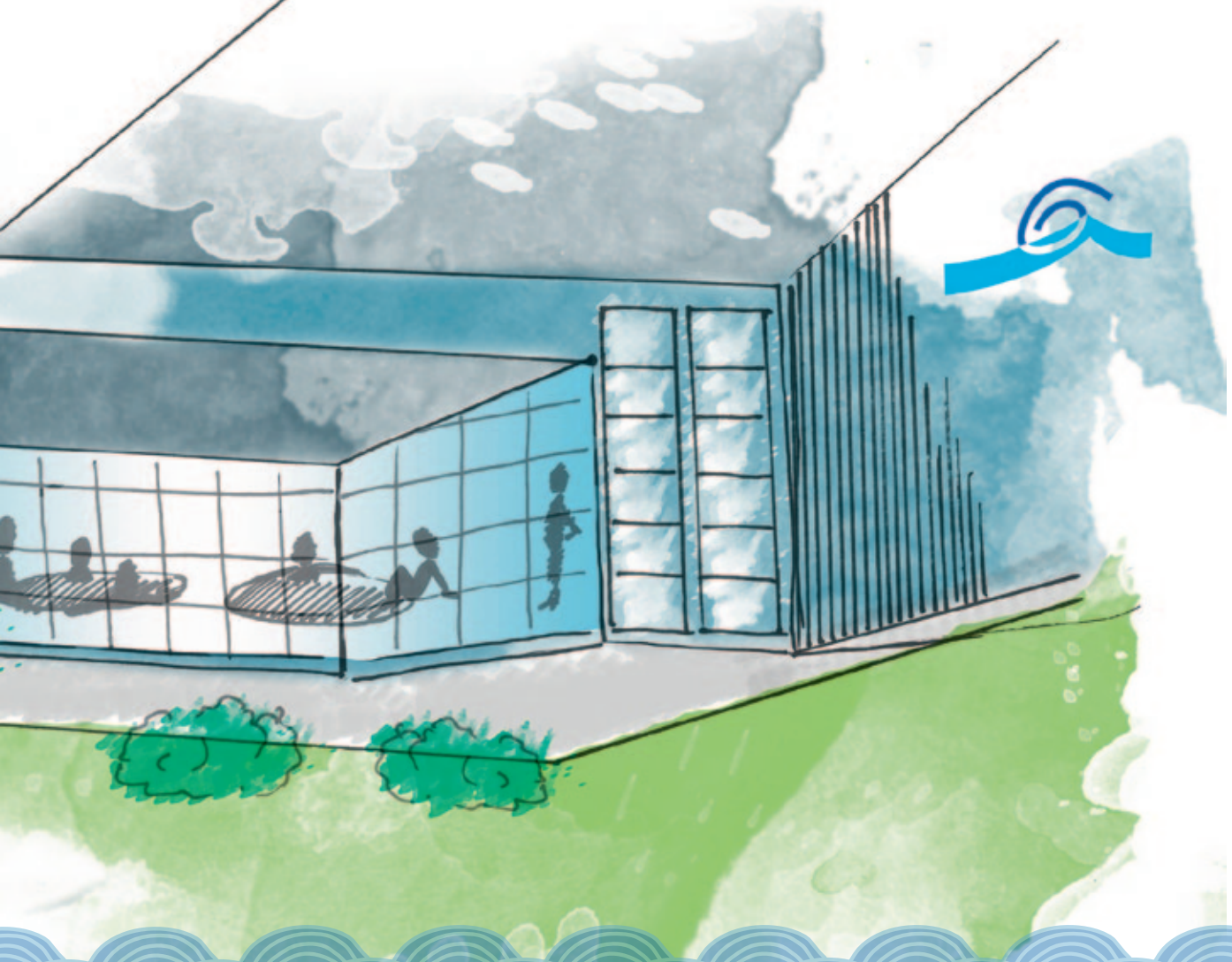
„Vit tryggja viðskiftafólki eina svimjihøll, sum altíð lýkur góðskukrøvini til svimjihylar“

Visión

Hóast vit í Gundadali hava eina framúr góða og rúmliga svimjihøll við nógvum hentleikum, hoyra vit mangan frá viðskiftafólki, at gott hevði verið við uppaftur fleiri hentleikum, so sum heitir pottar, betri umstøður til tey heilt smáu, og hølir til lættari venjing (fitness). Málið er at nútímansgera svimjihøllina við fleiri hentleikum.

Í tí sambandi er tekniuppskot (sí tekning), um útbygging í sunnara enda í verandi høll latið mentamáladeildini hjá Tórshavnar Kommunu til viðgerðar. Útbyggingin gevur rúm fyri tveimum pottum til heitt vatn og ein hyl til kalt vatn.

Hetta er eitt mál, sum vit vóna fær fullan politiskan stuðul, og at raðfestingin liggur frammarlaga í íløgunum hjá kommununi ta næstu tíðina.



Kunning og samband

Svimjihøllin kunnar á heimasíðuni **www.svimjihollin.fo.**

Boðað verður frá akuttum átøkum um sms-skipanina, eitt nú at hyljar verða stongdir.

Tú kanst melda teg til sms-skipanina í svimjihøllini.

Facebook verður eisini javnan brúkt til nýggja kunning.

www.facebook.com/Svimjihollin

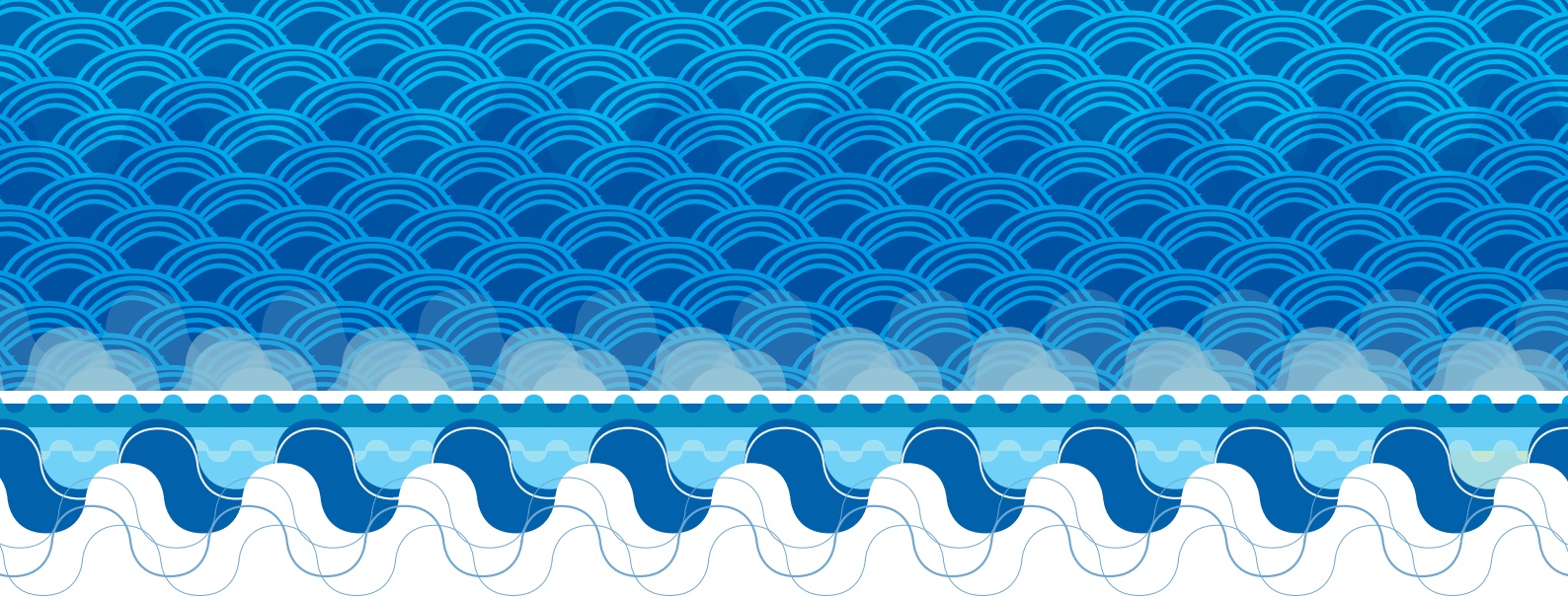
Samband:

302070 – upplatingartíðir

302072 – starvsfólkini

302073 – kaffistovan

Vælkomin í svimjihøllina í Gundadali



Svimjihøllin í Gundadali · Gundadalur 4 · Tel. 30 20 72 · www.svimjihollin.fo

NORÐURLENDSKT UMHVØRVISMERKI
Svanamerktur prentlutur 541 705
PRENT: FØROYAPRENT