



Syndum

Landsátak í sundi 1. – 28. nóvember

FIMMTUDAGUR 4. nóvember 2021



Hildur Karen Aðalsteinsdóttir og Lárus L. Blöndal, forseti ÍSí, hvetja landsmenn til að skrá sig til leiks í sundátakinu og bæta um leið eigin heilsu.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

Sund er fyrir alla fjölskylduna

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands stendur fyrir landsátaki í sundi 1.-28. nóvember. Um er að ræða heilsu- og hvatningarátak sem höfðar til allra landsmanna. Markmiðið með áttakinu er að hvetja almenning til þess að hreyfa sig oftar og meira í sínu daglega lífi og nota meðal annars sund til þess. Skrásetning er á synda.is. **2**

„ÍSí hefur í gegnum tíðina hvatt landsmenn til að huga að sinni daglegu hreyfingu í gegnum fjöl-breytt verkefni sambandsins og nú er komið að landsátaki í sundi. Landsátakið, sem er skipulagt af Almenningsíþróttasviði ÍSí í samstarfi við Sundsamband Íslands (SSI), er framhald af Íþróttaviku Evrópu. Markmið Íþróttaviku Evrópu er að kynna íþróttir og almenna hreyfingu um alla Evrópu og sporna þannig við auknu hreyf-ingarleysi meðal almennings,“ segir Lárus L. Blöndal, forseti ÍSí.

„Síðustu misseri hafa sýnt okkur með öyggjandi hætti að það skiptir gríðarlegu máli að vera vel á sig kominn, bæði líkamlega og and-lega, og góð heilsa er ómetanleg. Það er margt sem við getum gert til að bæta og viðhalda líkama og sál og allt telur í pottinn,“ bendir Lárus á og bætir við að Íslendingar hafi alltaf verið duglegir að stunda sund.

„Við búum svo vel að hafa góðar sundlaugar víða um landið. Sund er fyrir alla, óháð aldri, bakgrunni eða líkamlegu ástandi. Það er til-valin þjálfunaraðferð sem styrkir hjarta- og æðakerfið, lungu og vöðva líkamans en er einnig frá-bær og skemmtileg tómstundaiðja sem öll fjölskyldan getur stundað saman.“

Syndum til betra lífs

Til að taka þátt í sundátak-inu þarf að skrá sig inn á syndum.is og fara í Minar skráningar. Einfalt er að velja sér notendanafn og lykilorð og skrá sínar sundvegalengd-ir. Þeir sem eiga notendanafn í verkefninu Lifshlaupið eða Hjólað í vinnuna geta notað það til að skrá sig inn.

Syndum saman hringinn í kringum Ísland. Þeir metrar sem þú syndir safnast saman og á forsiðu syndum.is verður hægt að sjá hversu marga hringi landsmenn hafa synt.

Á heimasíðu syndum.is eru allar nánari upplýsingar um verkefnið auk ýmiss annars fróðleiks og upplýsingar um sundlaugar landsins. Þeir sem skrá sig og taka þátt geta átt möguleika á að verða dregnir út og vinna veglega vinninga.

ÍSí vonast til að landsmenn á öllum aldri taki þátt í átakinu, skelli sér í laugarnar í nóvember og skrái syntar vegalengdir á síðu átakins, syndum.is.

Syndum okkur í gang fyrir veturinn! ■



Þeir sem skrá sig og taka þátt geta átt möguleika á að verða dregnir út og vinna veg-lega vinninga, að sögn Lárusar L. Blöndal, for-seta ÍSí.

FRÉTTABLAÐIÐ/
EYÞÓR

Styrkir líkamann og eflir andann

Hildur Karen Aðalsteins-dóttir kennari situr í stjórn Íþrótt- og Ólympíusam-bands Íslands en líf hennar hefur að stórum hluta snúist um sund. Hún sér um flot-námskeið á Akranesi og er að byrja með sundnámskeið fyrir fulloröna.

Hildur Karen hefur starfað með íþróttahreyfingunni í langan tíma. Hún er búsett á Akranesi og kennir við Fjölbrautaskóla Vesturlands. Hildur Karen hefur einnig starfað sem framkvæmdastjóri ÍA og framkvæmdastjóri Sundsambands Íslands. Hún segir alla hreyfingu afar mikilvæga fyrir allan aldur. Sjálf hefur hún stundað sund frá sjö ára aldri.

„Sundiðkun mín hófst með busli í lauginni í Reykjarfirði á Ströndum. Ég æfði síðan sund með Sundfélagi UMFB í Bolungavík til 16 ára aldurs. Frá þeim tíma hef ég synt mér til heilsubótar og stundum stungið mér til sunds á garpamótum, meðal annars með móður minni á Heims- og Evrópumóti garpa,“ segir hún.

„Síðastliðin 30 ár hef ég svo verið viðlödandi sund sem foreldri, þjálfari, ungarnasundkennari og um þessar mundir með Flotnám-skeið á Akranesi, meðal annars sem valfag við Fjölbrautaskóla Vestur-lands.“

Frábær hreyfing

Hildur segir að hreyfing í vatni sé öðruvísi en mörg önnur, til dæmis sé álag á liði minna en við marga aðra iðkun. „Mörgum hættir til að gleyma sundi sem góðri hreyfingu en það er í raun frábær hreyfing fyrir allan líkamann. Fólk þarf ekki að fara daglega í sund til að það hafi heilsubætandi áhrif en því oftast sem það mætir því betri áhrif hefur það á heilsuna. Hvers konar hreyfing í að minnsta kosti 30 mínútur á dag hefur heilsubætandi áhrif,“ upplýsir hún.

„Sund reynir á nánast alla vöðva líkamans, krefst samhæfingar, styrkir öndun og fer vel með liði og vöðva. Í sundlaug-inni stjórna hver og einn ferðinni sjálfur.“

Þegar Hildur Karen er spurð hvort sundið eitt og sér sé nægileg



Hildur Karen hefur stundað sund frá unga aldri og sömuleiðis hefur hún verið að kenna sund. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sund reynir á nánast alla vöðva líkamans, krefst samhæfingar, styrkir öndun og fer vel með liði og vöðva. Í sundlauginni stjórna hver og einn ferðinni sjálfur.

Hildur Karen

hreyfing eða hvort fólk ætti að stunda aðra líkamsrækt að auki svarar hún: „Við vitum öll hversu mikilvæg hreyfing er fyrir líkam-legt og andlegt heilbrigði fólks og má segja að sund sé nægjanleg hreyfing til að halda sér í formi og bæta úthald en sambland sunds og annarra æfinga gefur enn betri árangur, má þar nefna göngur og styrktarþjálfun. Því má heldur ekki gleyma að sund er hægt að iðka í öllum veðrum og á öllum árstíma í okkar fjölmörgu sund-laugum sem opnar eru almennungi frá morgni til kvölds.

Þá má alveg geta þess að þegar maður er í sundi fær maður kær-komið frí frá stöðugu áreiti símans og samfélagsmiðla. Hvíld frá þessu áreiti skapar velliðan og gott er að hreinsa hugann á meðan maður

syndir. Það er hægt að fá kraft úr vatninu,“ segir hún.

Sundlaugar um allt land

Hildur segir að það sé alltaf meira gaman að synda með öðrum og að víða séu starfandi hópar í sundlaugum landsins, til dæmis garpasund. Þannig hópar efla félagsandann. „Síðan er það nú þannig að þegar fólk fer að stunda sund þá myndast oft hópar sem synda saman á ákveðnum tímum, styrkja böndin og næra hugann í heita pottinum að loknum sund-sprettinum. Það eru fáar íþróttir sem reyna jafn mikið á alla vöðva líkamans og sundið en um leið er álagið ekki mikið því maður er svo léttur í vatninu,“ segir hún.

Hildur Karen bendir á að sund-menning hér á landi sé einstök.

„Það sést á þeim mikla fjölda sundlauga sem eru staðsettar um allt land. Að öllum líkindum erum við duglegri en flestar þjóðir að heimsækja sundlaugar,“ segir hún.

Ódýrt fjölskyldusport

Hildur Karen bendir einnig á að sund sé ódýrt sport. „Ef keypt er árskort í sund kostar dagurinn um það bil 100 krónur. Innifalið í því er aðgangur að sundlaugum hvers sveitarfélags. Þá eru oft veittir góðir afslættir til aldraðra, öryrkja og yngri sundmanna. Búnaður sem þarf til að iðka sund er einfaldur, sundföt og sundgleraugu eru lág-marksbúnaður en einnig er vinsælt að nota blöðkur,“ segir hún.

„Sund er frábært fjölskyldu-sport. Á ferðalögum er hægt að koma við í sundlaugum og skola af sér, synda stuttan sprett, leika sér og fara í pottinn. Það er líka þann-ig að í sundlauginni geta allir í fjöl-skyldunni fundið eitthvað við sitt hæfi eða synt á þeim hraða sem hentar hverjum og einum,“ segir Hildur Karen og bætir við að hún viti um fólk sem mæti í laugina á sama tíma á hverjum degi og hafi gert áratugum saman. „Þessu fólki finnst dagurinn ónýtur ef ekki er farið í laugina. Í Covid-lokunum heyrðum við af fólki sem fannst einna erfiðast í ástandinu að komast ekki í laugina.“

Sundátak fyrir alla

Hildur Karen segist finna mikinn áhuga hjá fólki að skrá sig í sund-átakið. „Fólk hefur verið að skrá sig á fullu og setja sér markmið en hægt er að skrá sig alveg fram á síðasta dag átakins,“ bendir hún á.

„Þetta er mjög þarft og gott framtak og gott tækifæri fyrir fólk að koma sér af stað í góða hreyf-ingu,“ segir hún og hvetur sem flesta til að skrá sig og vera með í átakinu. „Nú þegar eru sundmenn komnir hring í kringum landið og verður spennandi að sjá hversu margir hringir verða skráðir í lok mánaðarins.“

Ef fólk vill taka þátt og setja sér markmið er hægt að skrá sig á syndum.is, þar eru auk þess ýmsar upplýsingar til dæmis um hvernig maður setji sér sundmarkmið. ■

Laugarnar í Reykjavík



Fyrir líkama og sál

sýnum hvert öðru tillitssemi





Að fara í sund hressir, bætir og kætir bæði líkama og sál og segir Brynjólfur að félagsskapurinn sé afar gefandi.



Brynjólfur segir skemmtilegt að keppa við sjálfan sig í sundi, til að mæla árangur og framfarir á eigin getu.



Fólk á öllum aldri sækir sundnámskeið Brynjólfs, en á garpasundæfingar er tuttugu ára aldurstakmark.



Brynjólfur Björnsson er einn vinsælasti sundþjálfari landsins. Hann segir aldrei of seint að byrja að læra að synda. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Syndaselur fór í sund eftir sjálfsmark í fótbolta

Syndaselurinn Brynjólfur Björnsson er margfaldur Íslandsmeistari í sundi. Hann syndir sjálfur daglega og kennir sívinsæl námskeið í skriðsundi og garpasundi.

„Sundið er orlagavaldur í mínu lífi. Það kikkaði inn þegar ég skoraði sjálfsmark hjá þrótti í æsku og fékk að hætta í fótbolthanum. Í framhaldinu prófaði ég að fara á sundæfingu og hef ekki stoppað í sundinu síðan. Það átti strax vel við mig og mér leið alveg rosaalega vel í vatninu.“

Þetta segir Brynjólfur Björnsson, sundþjálfari og syndaselur með meiru.

„Viðurnefnið syndaselur hefur fylgt mér frá því á unglingsárunum þegar ég æfði og keppti í sundi hjá Sunddeild Ármanns. Þá var ég spurður hvort ég væri syndur sem selur, sem ég og játti og var þá réttnefndur syndaselur, sem er auðvitað afbökun á hefðbundinni merkingu orðsins syndasels,“ útskýrir Brynjólfur og hlær.

Brynjólfur setti ýmis met í aldursflokkum ásamt því að verða nokkrum sinnum Íslandsmeistari í flugsundi, fjörsundi og skriðsundi.

„Besti árangurinn var Íslandsmet í 1.500 metra skriðsundi árið 1978, sem ég bætti árið á eftir, en sundferlinum lauk þegar ég lenti í vinnuslysi og braut báðar hendur illa.“

Endurnærandi að fara í sund
Sund er að mati Brynjólfs ein albesta líkamsrækt sem hægt er að stunda.

„Sund hefur einstaklega góð áhrif á heilsu og hreysti. Þegar við syndum þjálfum við hjarta- og æðakerfi okkar og virkjum flesta vöðvahópa líkamans. Þá er meiðslahætta litil sem engin í sundi því vatn veldur mjúku álagi á

líkamann, öfugt við sumar íþróttir sem valda snöggum og harkalegu álagi á liði og vöðva, sem svo getur valdið meiðslum,“ upplýsir Brynjólfur.

Góður sundsprettur hefur jafnframt undurgóð andleg áhrif á hug og hjarta.

„Flestir sem fara í sund þekkja velliðunina sem fylgir því að fara ofan í sundlaug, jafnvel þótt þeir syndi ekki mikið. Það eitt að vera í vatninu endurnærir mann og hvað þá ef maður syndir líka og fær þjálfun fyrir hjarta- og æðakerfið. Sund nærir líka sálartetrið því eftir sundferð er maður eins og nýr maður. Ég vil meina að fólk sem stundar sund haldi sér ungu í útleti, sál og sinni. Það tónar allan skrokkin í sundinu, ber sig vel og litur frísklega út,“ segir Brynjólfur.

Í sjóinn þegar laugarnar lokuðu
Syndaselurinn Brynjólfur segist heppinn að hafa dottið í sundið sem krakki og sund er enn hans helsta hreyfing.

„Sund er besta hreyfingin fyrir mig. Ég nýt þess að synda því mér liður svo vel á sundi, og syndi þá aðallega baksund og skriðsund, en síður bringusund þar sem ég er slæmur í hnjónum. Svo fer ég líka í sjóinn,“ segir Brynjólfur kátur.

Hann hafði aldrei ætlað sér í sjó-sund en skorti útrás fyrir hreyfingu í vatni þegar sóttvarnayfirvöld lokuðu sundlaugum landsins í strangasta samkomubanninu.

„Því má segja að sitthvað gott hafi hlotist af Covid því ég sá ljósið hvað sjósund varðar og finnst nú geggjað að blanda sjósundi saman við sund í sundlaug þar sem ég syndi einn til tvo kílómetra í einu til að fá hreyfinguna. Í sjóinn sækir ég til að fá kælingu og öll steinefnin sem þar er að finna og hafa svo góð áhrif á húðina. Kuldi hefur góð áhrif á bólgu og ég finn

að mér liður svo miklu betur í skrokknum eftir að ég fór að synda í köldum sjó. Menn voru auðvitað búnir að benda mér á kosti sjósunds í langan tíma en ég asnaðist ekki til að prófa fyrr en þeir lokuðu laugunum og nú reyni ég að fara þrisvar í viku í sjóinn og fjórum sinnum í laugina á móti,“ greinir Brynjólfur frá.

Gaman að keppa við sjálfan sig
Sundið hefur gefið Brynjólfi margt og segir hann sund almennt mjög gefandi sport fyrir þá sem stunda það.

„Félagsskapurinn er dýrmætur þeim sem stunda sund, sækja námskeið og sundlaugarnar. Sjálfur hef ég kynnst fullt af yndislegu fólki. Sundkennslan er gefandi starf og mér finnst alltaf jafn gaman að kenna. Ég fæ mikil viðbrögð frá nemendum mínum og hef unun af starfinu, ég legg mig allan fram og fólk finnur það. Það nær árangri, því liður vel og hefur gaman,“ segir Brynjólfur.

Hann hefur kennt landsmönnum sund í meira en þrjátíu áratugi.

„Þeir sem koma til mín eru fullorðið fólk sem hefur löngun til að bæta sig eða læra sund frá grunni. Það er auðvitað ólíkt kennslu í skólasundi þar sem sumir vilja hreinlega ekki mæta í sund og megnið af tímanum fer í að kljást við agavandamál. Því er enginn dreginn á sundnámskeið fullorðinna, sem auðveldar allt og gerir svo skemmtilegt.“

Brynjólfur segir misjafnt hversu fljótt fólk nær tökum á því að verða vel synt.

„Sundþjálfun skilar sér alltaf til hvers og eins, og þótt hraðinn sé misjafn fá allir sína styrkingu og þjálfun fyrir hjarta- og æðakerfið. Þá er tilfinning fyrir vatni misjöfn og því verða ekki allir jafn hraðir, þótt æft sé svipað. Flestir líta á

Ég vil meina að fólk sem stundar sund haldi sér ungu í útleti, sál og sinni. Það tónar allan skrokkin í sundinu, ber sig vel og litur frísklega út.

Brynjólfur Björnsson

sund sem skemmtilega líkamsrækt þótt innan um séu alltaf einstaklingar sem sækja í mót og vilja keppa. Engu að síður er gaman að keppa við sjálfan sig í sundi, að sjá mælanlegan árangur á eigin getu og framförum.“

Vaxandi vinsældir sunds
Brynjólfur hefur ekki tölu á þeim fjölda sem sótt hefur vinsæl námskeið hans í skriðsundi og garpasundi undanfarna áratugi, en vinsældir námskeiðanna fara sívaxandi.

„Það er aldrei of seint að byrja að læra sund. Þeir sem koma til mín eru á öllum aldri, nema í garpasundinu þar sem aldurstakmark er tuttugu ár, og hef ég verið með einstaklinga yfir áttrætt sem koma til að læra skriðsund,“ upplýsir Brynjólfur.

Hann segir skriðsund fara mýkst með skrokkinn.

„Á skriðsundi fer maður líka hraðar og fólk vill komast á gott skrið. Það kveikir í mörgum að sjá hversu margir eru farnir að synda skriðsund, því hér áður fyrr var það þannig að ef fólk sást á skriðsundi var vítað að það æfði sund. Þetta hefur breyst mikið á þrjátíu árum og hefur sundið átt vaxandi

vinsældum að fagna vegna aukinnar eftirspurnar eftir markvissri sundþjálfun. Æ fleiri sækjast eftir því að ná góðum tökum á skriðsundi til að geta stundað sjósund, keppt í þríþraut, landvættum eða öðru, því svo ótal margt spennandi er í boði sem kallar á góðan grunn í skriðsundi.“

Flugsundið skemmtilegast
Garpasund eru sundæfingar fyrir fullorðna og til að komast í hóp garpa þarf að kunna skriðsund. „Á garpasundæfingum eru allar sundaðferðir syntar en aðaláherslan er á skriðsund. Æfingar eru fjölbreyttar og miða að því að auka samhæfni, laga sundtækni, og styrkja og auka úthaldið,“ skýrir Brynjólfur.

Til að bæta og laga sundtækni sé alltaf best að fá leiðsögn hjá sundkennara.

„Margir upplifa sig gera ákveðna hluti rétt en sá sem stendur á bakkanum hefur yfirsýn yfir hvað betur má fara. Margir beita sér vitlaust í sundi og má til dæmis nefna bringusund sem synt er með höfuðið upp úr. Það er ekki gott því af því hlýst vöðvabólga. Vissulega má svo skoða myndbönd og lesa sér til um sund, en það er alltaf best fyrir skrokkin og rétta sundbeitingu að fara á námskeið eða skrá sig í sundhóp með þjálfara,“ segir Brynjólfur.

Að hans mati er flugsund fegursta sundaðferðin.

„Flugsund er skemmtilegasta sundið, en maður syndir ekki langt á því. Á garpanámskeiðum lærir fólk að synda flugsund og hefur af því mikið gaman. Skriðsund er líka mjög tíguleg sundaðferð og mest notuð. Ég fæ iðulega til mín fólk yfir sjötugt sem syndir yfir kílómetra á skriðsundi. Þetta geta því allir og njóta til hins ítrasta þegar færnin er náð.“ ■

KOMDU Í SUND Í KÓPAVOGI



Sund fyrir alla

Sundlaugarnar í Kópavogi bjóða upp á fyrirmyndaraðstöðu með vatnsrennibrautum, gufu, heitum og köldum pottum. Frítt fyrir yngri en 18 ára og 67 ára og eldri.

Opið

virka daga 6:30–22:00,
laugardaga og sunnudaga
8:00–18:00

Sundlaug Kópavogs

Borgarholtsbraut 17

Salalaug

Versölum 3



Sundlaugar Kópavogs

kopavogur.is

Styrkjandi hreyfing sem hentar öllum

Sóley Einarsdóttir rekur Sundskóla Sóleyjar. Henni líður best í vatninu og segir að sund sé frábær hreyfing sem henti fólki á öllum aldri, sama í hvernig formi það er.

„Ég er fædd og uppalin í Hafnarfirði og byrjaði að synda þegar ég var þriggja ára, en þá byrjuðu systkini mín að taka mig með í sund. Ég er ekki alin upp við að foreldrar mínir hafi tekið mig með í sund, en bróðir pabba míns var sundlaugarvörður í sundlaug Hafnarfjarðar og hann kenndi mér að synda,“ segir Sóley. „Seinna átti ég svo eftir að fara með mömmu mína í sund tvisvar í viku og kenna henni að synda.

Ég hef synt reglulega frá því að ég man eftir mér og byrjaði að kenna sund árið 1986. Ég fór svo í nám og útskrifaðist árið 1989 sem íþróttakennari og hef haldið áfram að kenna síðan. Árið 1997 útskrifaðist ég svo líka sem ungbarnasundkennari,“ segir Sóley. „Í dag rek ég minn eigin sundskóla. Ég stofnaði hann árið 1998 og hef sinnt honum eingöngu síðan árið 2007.“

Gaman hvað fólki líður vel í vatni
„Ég ákvað að leggja sundkennslu fyrir mig því mér finnst að allir eigi að læra að bjarga sér og sund er ein af fáum íþróttum þar sem þú slasar þig yfirleitt ekki,“ segir Sóley. „Það er líka rosalega gott fyrir heilsuna að synda og vera í vatninu. Það skemmtilegasta við sund-



Sóleyju Einarsdóttur líður alltaf best í vatninu. Hún segir að sund sé ein allra besta hreyfing sem er í boði og við séum heppin að eiga allt þetta heita vatn á Íslandi.

FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Það kemur fólki á öllum aldri í sundskóla Sóleyjar, allt frá ósyndum ungbörnum upp í fólki á áttræðisaldri.



Sóley hefur sinnt sundkennslu síðan árið 1986 og útskrifaðist sem ungbarnasundkennari árið 1997.



Í Sundskóla Sóleyjar er boðið upp á ungbarna- og barnasund, vatnsleikfimi og skriðsundsnámskeið.

kennslu er að sjá árangurinn hjá fólki og hvað því líður vel í vatninu,“ segir Sóley. „Það er líka mjög gaman að sjá fólki á öllum aldri sem kann ekkert að synda en svo eftir bara 3-4 tíma sér maður að það er farið að geta synt. Það kemur alls konar fólki á öllum aldri til mín í sundskólann. Allt frá ósyndum ungbörnum upp í fólki á áttræðisaldri,“ segir Sóley. „Ég er til dæmis með eina núna sem er 76 ára og hafði dreymt um að læra skriðsund í mörg ár og lét loksins verða af því.“

Hentar meira að segja meiddum
„Sund er mjög góð hreyfing sem hentar öllum. Hreyfingar í vatni vinna gegn gigt, bólgum og aumum vöðvum og styrkja líkamann á einstaklega góðan, auðveldan og skemmtilegan hátt. Sund tekur líka á miklu fleiri vöðvahópum en þú notar almennt í tækjasal,“ útskýrir Sóley. „Það er líka mjög styrkjandi og skriðsund er til dæmis sérstaklega góð æfing fyrir bak og axlir, auk þess að vera gott fyrir fæturna og aðra hluta líkamans.

Sund er líka sniðugt fyrir þá sem hafa meiðst í öðrum íþróttum. Þá er gott að fara í laug og hlaupa í vatninu án þess að snerta botninn í stað þess að fara á hlaupabretti. Þannig ertu kominn í endurhæfingu og byggir þig fyrir vikið hraðar upp svo þú kemst fyrr aftur á fullt skrið,“ segir Sóley. „Það hafa margir notað þessa aðferð til að byggja sig aftur upp og það getur munað mjög miklu að taka álag af liðum með því að æfa í vatni.

Ég býð líka upp á vatnsleikfimi fyrir almenning sem er mjög styrkjandi og með bestu æfingum sem er hægt að stunda. Þar er ein stelpa sem fékk heilablóðfall og lamaðist vinstra megin í líkamnum, en hún lærði skriðsund hjá mér og þegar hún syndir sést það ekki að hún glími við þessa lömun,“ útskýrir Sóley. „Það hefur munað ótrúlega miklu fyrir hana að geta fengið hreyfingu, hún hefur bara öðlast nýtt líf. Ef fólki fer í útilaug fær það um leið að njóta útiveru og getur oft

”Ég er oft spurð að því hvernig ég geti verið svona lengi í lauginni, en ég spyr bara á móti: Hvernig geturðu verið svona lengi ekki í vatninu?”

Sóley Einarsdóttir

verið í sólbaði á meðan það er að synda og fólki líður bara einstaklega vel í vatni,“ segir Sóley. „Mér líður allavega mjög illa ef ég kemst ekki ofan í vatn. Ég er oft spurð að því hvernig ég geti verið svona lengi í lauginni, en ég spyr bara á móti: Hvernig geturðu verið svona lengi ekki í vatninu?“

Best að byrja á grunnnámskeiði
„Þeir sem hafa áhuga á að hefja sundiðkun ættu að fara á grunnnámskeið svo þeir læri réttu sundtökin frá grunni og læri að synda á tækninni, en ekki kraftinum. Það er algjört lykilatriði í sundi, rétt eins og annarri líkamsrækt,“ segir Sóley. „Æfingin skapar meistarann og þó að ég sé búin að synda í 54 ár er ég ennþá alltaf að hugsa um tæknina og passa að ég klári sundtökin rétt til að fara sem auðveldast í gegnum vatnið.

Við bjóðum upp á ungbarna- og barnasund og tökum á móti börnum frá tveggja mánaða aldri upp í tólf ára. Við bjóðum líka upp á vatnsleikfimi fyrir fólki á öllum aldri og skriðsundsnámskeið,“ segir Sóley. „Ástæðan fyrir því að ég legg þessa áherslu á skriðsundið er að það fer að mínu mati betur með líkamann en til dæmis bringusund. Margir eru slæmir í baki og það gerir bringusund erfiðara, því þar er oft mikil fetta á bakinu og í bringusundi er líka sett óeðlileg beygja á hnén. Skriðsund fer því betur með líkamann ef maður er slæmur í skrokknum og er gott fyrir byrjendur.

Sundfélögin bjóða upp á sundnámskeið með þjálfun og sunddeildir bjóða líka oft upp á garpasund fyrir fullorðin fólki sem vill æfa sund,“ segir Sóley. „Svo eru líka vinahópar sem koma sér saman um að mæta á skriðsundsnámskeið og halda svo áfram sjálfir.“

Býður meira en líkamsræktarsalur
„Að mínu mati fer fólki á mis við að vera ekki meira í vatninu. Við erum rosalega heppin að eiga allt þetta heita vatn á Íslandi og fundum það til dæmis vel þegar laugarnar voru lokaðar og okkur vantaði vatnið,“ segir Sóley. „Fólki þarf bara að drífa sig af stað og leita sér aðstoðar til að gera hlutina örugglega rétt.

Við viljum ekki öll vera í líkamsræktarsal og í sundi er hægt að njóta hreyfingar, útiveru og samveru á sama tíma og það er bæði hægt að taka börnin og foreldrana með,“ segir Sóley. „Ég myndi vilja að allir væru duglegir að vera í vatni og það væri lýðheilsusigur ef þjóðin nýtti sér sundlaugarnar af meiri krafti.“

Nánari upplýsingar um Sundskóla Sóleyjar er að finna á heimasíðunni, sundskoli.is.



Altt til Sundíþróttar

www.aquasport.is





Sundhöll Hafnarfjarðar er elst lauganna og þekkt fyrir rólegt andrúmsloft.



Ásvallalaug í Hafnarfirði er rúmgóð og barnvæn og aðgengi er gott.

Taka fagnandi á móti gestum

Hjónin Milena Solecka og Mariusz Solecki komu til Íslands frá Póllandi árið 2005 og fluttu fljótlega í Hafnarfjörð.

Þau hafa starfað í Ásvallalaug frá því laugin var opnuð. Þeim líkar starfið vel og fara reglulega með börnin í laugin.

Þau Milena og Mariusz búa í dag á Völlunum í Hafnarfirði en eru að byggja sér hús í Skarðshlíðinni sem er nýjasta íbúðahverfið í Hafnarfirði. Þangað stefna þau á að flytja fljótlega.

„Við byrjuðum í Ásvallalaug haustið 2008 þegar laugin var opnuð og höfum því starfað við laugin frá upphafi. Þannig þróast og þroskast með lauginni og því fólki sem þar hefur starfað með okkur. Mariusz hafði lengi átt sér þann draum að vinna í sundlaug. Það eru líka ákveðin lífsgæði fölgín í því að lifa og starfa í sama hverfi og auðveldar ýmislegt,“ segir Milena.

Hún bætir við að þau hjónin séu mjög ánægð með starf sitt í Ásvallalaug því þeim finnst gaman að vinna við þjónustustörf og að geta aðstoðað gesti laugarinnar, unga sem aldna.

Milena og Mariusz fara mikið í sund sjálf með börnin sín þrjú og fara þá helst í laugarnar í Hafnarfirði.

„Stundum gerum við okkur þó ferð í Mosfellsbæ enda eru þeir með barnvænar laugar eins og í Hafnarfirði. Börnin okkar elska að fara í sund og sund er tilvalin samverustund og leikur þar sem fátt annað truflar athygli og samveru. Við förum mikið í Ásvallalauginna enda ekki bara okkar vinnustaður heldur líka okkar hverfislaug og laugin sem börnin okkar þekkja,“ segir Mariusz.

Hver laug hefur sérstöðu
Þó að Ásvallalaug sé starfsstöð

þeirra hjóna þekkja þau vel allar laugarnar í Hafnarfirði og hafa tekið vaktir í þeim öllum. Laugarnar eru frekar ólíkar og hafa allar sína sérstöðu.

„Ásvallalaug er mikið notuð af meðal annars fólki með ung börn og líka þeim sem eru mikið fyrir sundið og sækja laugin til að synda enda keppislaugin einstök. Í laugin kemur fólk alls staðar að af höfuðborgarsvæðinu. Suðurbæjarlaug er aftur á móti útilaug í fállegri umgjörð með stóran hóp fastagesta úr Hafnarfirði. Sundhöllin, sem er elst allra lauganna, er síðan þekkt fyrir rólegt andrúmsloft og er mikið sótt af eldra fólki og þeim sem sækja í slökun og rólegheit. Laugarnar eru frekar ólíkar og einstakar sem er svolítið skemmtilegt,“ segja Milena og Mariusz aðspurð um hvað einkenni hverja og eina laug að þeirra mati og hvernig fólk heimsæki hverja laug fyrir sig.

Hjónin upplifa Ísland og Hafnarfjörð sem öruggt og gott umhverfi fyrir börnin sín.

„Hér er allt til alls. Við förum mikið göngutúra bæði niður í miðbæ Hafnarfjarðar og í kringum Hvaleyrarvatn sem er bara hérna rétt í bakgarðinum hjá okkur. Stutt að fara fyrir upplifun, útiveru og ævintýri fyrir börnin,“ segir Milena og Mariusz bætir við:

„Okkur finnst Hellsigerði mjög fállegur staður og heimsækjum hann reglulega. Það er mjög auðvelt að skipuleggja góðan og innihaldsríkan fjölskyldudag í Hafnarfirði. Við mælum sérstaklega með göngu umhverfis Hvaleyrarvatn og um skógarstigana þar og svo sundferð í eina af okkar einstöku laugum.“

Í heilsubænum Hafnarfirði eru þrjár sundlaugar, Sundhöll Hafnarfjarðar, Suðurbæjarlaug og Ásvallalaug. Fritt er í sundlaugarnar fyrir börn og ungmenni 17 ára og yngri og starfsfólk lauganna tekur fagnandi á móti gestum. ■

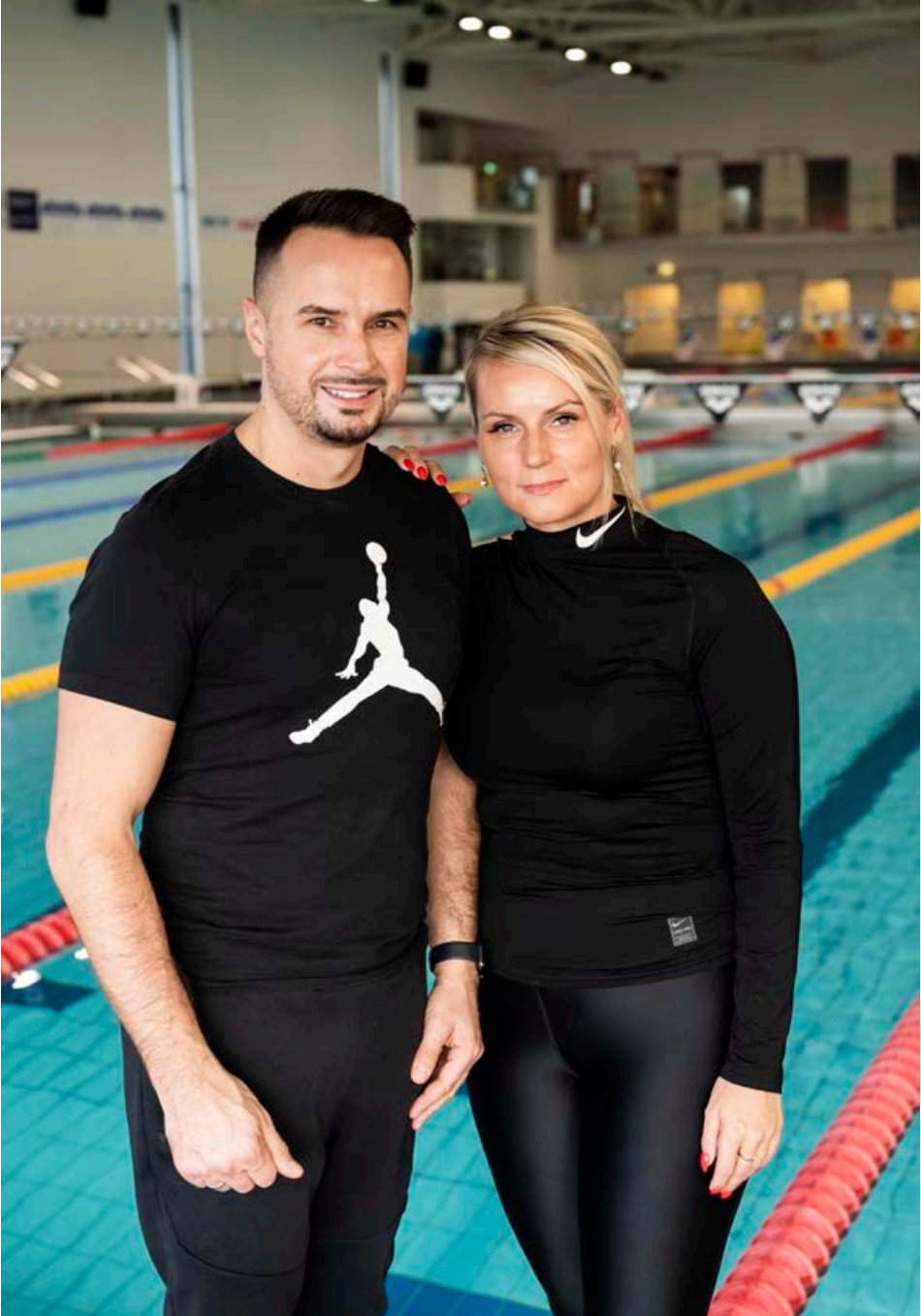


Laugarnar í Hafnarfirði eru barnvænar.



Suðurbæjarlaug er útilaug í fállegri umgjörð með stóran hóp fastakúnna.

MYNDIR/ÞSENDAR



Hjónin Mariusz Solecki og Milena Solecka eru ánægð í starfi sínu í Ásvallalaug.

FRÉTTABLAÐID/
SIGTRYGGUR ARI



Fátt jafnast á við að slaka á í heitum potti eftir langan og erfiðan dag.

Slökun í pottinum

sandragudrun@frettabladid.is

Það er fátt sem jafnast á við að slaka á í heitum potti. Eftir langan og erfiðan dag er heitur pottur oft einmitt það sem þarf til að gleyma öllum áhyggjum og láta þreytuna líða úr kroppnum.

En heitt vatn getur haft ýmis önnur jákvæð áhrif en slökun. Heita vatnið getur hjálpað til við að mýkja stífa vöðva og minnka liðverki. Slökun í heitum potti fyrir æfingu getur mögulega dregið úr hættunni á meiðslum. Rannsóknir sýna að slökun í heitu vatni getur líka hjálpað fólki að sofa betur. Þó er best að vera ekki of lengi í heitum potti sem fer yfir 40°C. Það getur valdið svima og jafnvel ógleði. Allt er best í hófi. Eins er gott að muna að drekka nóg áður en setið er lengi í miklum hita. ■



Sund er allra meina bót.

Vissir þú ...?

thordisg@frettabladid.is

- að sund brennir á klukkustund um 40 prósentum fleiri hita-einingum en hjóleiðar og um 30 prósentum fleiri hitaeiningum en hlaup?
- að stærsta manngerða sundlaug heims er Citystars Sharm El Sheikh, mitt í Sínaeyðimörk Egyptalands? Hún er 23,9 ekrur, samkvæmt mælingu Heimsmetabókar Guinness.
- að næststærsta sundlaug veraldar er San Alfonso del Mar í Síle? Hún er 20 ekrur og byggð af sömu aðilum og gerðu Citystars Sharm El Sheikh.
- að Deep Dive Dubai er dýpsta sundlaug heims, hvorki meira né minna en 60,2 metrar?
- að sund varð ein af keppnisgreinum Ólympíuleikanna árið 1896, en konur fengu ekki keppnisrétt í því fyrr en sextán árum síðar?
- að málverk sem fundust í Egyptalandi frá því um árið 2500 fyrir Krist sýna fólki synda?
- að Gerald Ford, þáverandi Bandaríkjaforseti, lét byggja útisundlaug við Hvíta húsið árið 1975?
- að Titanic var fyrsta skemmtiferðaskipið með sundlaug um borð?
- að þegar þú syndir notarðu hvern einasta vöðva líkamans?
- að fyrstu sundgleraugun voru bún til úr skjaldbökuskel? ■

Evrópumót í sundi í Kazan

elin@frettabladid.is

Evrópumót í sundi fer nú fram í borginni Kazan í Rússlandi. Kazan er höfuðborg Tatarstan sem er í rússneska sambandsríkinu og er sjötta fjölmennasta borg ríkisins. Borgin sem liggur við Volgu þykir mikilvæg í efnahagslegu og pólitísku tilliti, þar er til dæmis fjölbreytt mennta-, menningar og íþróttalíf. Kazan er eftirsótt borg



Kazan Kremlin er á heimsminjaskrá UNESCO. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

hjá ferðamönnum enda margt fallegt að sjá þar. Kazan Kremlin er fræg bygging í borginni sem skráð hefur verið í heimsminjaskrá UNESCO.

Íbúar þykja sérlega gestrisnir og er það ekki síst þess vegna sem borgin er valin undir alþjóðlega viðburði. Kazan var ein af borgunum sem tóku á móti leikmönnum á heimsmeistaramótinu í knattspyrnu árið 2018. Undanfarin ár

hafa meira en 50 stór íþróttamót farið fram í borginni.

Þrír keppendur eru fyrir Íslands hönd á mótinu. Anton Sveinn McKee, sem komst í undanúrslit í gær í 100 metra bringusundi, Steingerður Hauksdóttir og Snæfríður Sól Jörunnardóttir.

Keppt er í sundhöllinni Aquatics Palace og eru keppendur frá 36 þjóðum. Keppnin fer fram í 25 metra sundlaug. ■

Komdu í sund!

FRÍTT FYRIR 10 ÁRA OG YNGRI

OPIN ALLT ÁRIÐ
Virka daga: kl. 6:30–21:30
Helgar: kl. 9:00–19:00

Sundhöll Selfoss

Sundlaug Stokkseyrar

SUMAROPNUN
1.júní - 15. ágúst
Virka daga: kl. 13:00–21:00
Helgar: kl. 10:00–17:00

VETRAROPNUN
16.ágúst – 31.mái
Mán.- fös: kl. 16:30–20:30
Lau: kl. 10:00–15:00