



## Tilbakemelding: Svøm langt kampanjen 2019

Etter godt oppmøte i 2018 så bestemte vi oss for å være med i år også. Kampanjen var fra 1. januar til 31. mars. Målet var at flest mulig voksne svømmer 10.000 meter i kampanjeperioden, og flest mulig barn (under 13. år) svømmer 2.500 meter. De som var med på kampanjen i år var med i trekningen av en tur til Albania. Kampanjen er Norges svømmeforbunds årlige mosjonskampanje. Hensikten med kampanjen er å skape gode mosjonsvaner for den norske befolkningen ved å motivere dem til å bruke svømmehallen som arena for fysisk aktivitet. Svømming er en av de beste fysiske aktivitetene man kan gjøre. Gjennom svømming forbedres utholdenheten og det er dessuten bra for musklene. Svømming har mange helsefordeler. Her er noen av fordelene ved regelmessig fysisk aktivitet, ifølge Helsedirektoratet:

- bedre humør
- økt overskudd
- god søvnkvalitet
- bedre kondisjon og styrking av skjelett, muskulatur og ledd
- reduserte spenninger og smerte, spesielt i nakke, skuldre og rygg
- 50% redusert risiko for å utvikle hjerte og karsykdommer, samt diabetes type 2
- 30% redusert risiko for økt blodtrykk
- 10-50% redusert risiko for kreft, avhengig av krefttype
- redusert risiko for å utvikle demens.

Vi hadde totalt 64 stk. som var med på kampanjen i Lundbadet, av disse 64 var det 35 kvinner og 29 menn. Dette er en økning på 18 deltakere fra i fjor.

Det var folk i alle aldre som var med i år også, noe vi fortsatt synes er helt topp!

### **Totale antall svømmere**

13 år og yngre	13 jenter	11 gutter	24 stk totalt
14-18 år	0 jenter	1 gutt	1 stk totalt
19-67 år	10 kvinner	4 menn	14 stk totalt
over 67 år	2 kvinner	3 menn	5 stk totalt
Ikke oppgitt alder	10 kvinner	10 menn	20 stk totalt

### Deltagere som klarte kravet

13 år og yngre (krav. 2.500 meter)	24 stk
14-18 år (krav. 10.000 meter)	1 stk
19-67 år (krev. 10.000 meter)	9 stk
over 67 år (krav 10.000 meter)	4 stk
Alder ikke oppgitt	20 stk

**De som var med på kampanjen svømte til sammen 758.000 meter. Det er 54.050 meter mer en i fjor!**

Det var en kanon innsats av alle som var med, og med bare gode tilbakemeldinger kjører vi på neste år også!

Med vennlig hilsen Lundbadet