

**UMFÍ**

**SKINFAXI**

TÍMARIT UNGMENNAFÉLAGS ÍSLANDS  
3.TBL. 113.ÁRG. 2022



Nýjar íþróttagreinar:

**Skoppbolti er  
nýjasta æðið**

Valdimar Gunnarsson í nærmynd:

**Íþróttahreyfingin  
má ekki sofna á  
verðinum**

Skautaiþróttin springur út:

**Alls konar  
iðkendur hjá  
Öspinni**

[www.umfi.is](http://www.umfi.is)



sportabler

# Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?



- Fullkomið skráningar- og greiðsluferfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli



Kynntu þér málið á [Sportabler.com](https://www.sportabler.com)



[lindex.is](https://www.lindex.is)



**LINDEX**

**V**ið stöndum á tímamótum, við þröskuld liðins árs og við upphaf þess nýja, með fullt af óteljandi tækifærum. Þar sem tíminn er takmarkaður þurfum við að velja og hafna og velja þær leiðir sem skila okkur lengra fram á veginn.

Árið 2022 hefur verið krefjandi og áhugavert og reynt á ýmsa þætti í starfi okkar. Við höldum áfram að koma okkur í gegnum faraldurinn og eftirhreytur hans. En við erum fjarri því að hafa verið ein í þeirri stöðu. Í samskiptum okkar á alþjóðavettvangi urðum við þess áskynja að frjáls félagasamtök á heimsvísu glímdu við sambærileg eða verri eftirköst heimsfaraldursins. Þótt sóttvarnaðgerðum hafi víða verið aflétt á fyrri hluta árs hefur hegðun fólks breyst. Jafn erfitt og það var að draga sig í hlé við upphaf faraldurs og huga að sér og sínum var eftirleikurinn heldur ekki léttur. Lífandi og áður vinsælir mannfögnuðir urðu nú fámennari og þátttaka í viðburðum minni en væntingar stóðu til. Þessu hafa kollegar okkar bæði hér á landi og í öðrum löndum fundið fyrir.

Þátttaka fólks í viðburðum samfélagsins skiptir máli. Hún skiptir ekki einungis máli fyrir félögin okkar heldur ekki síst fyrir einstaklingana sjálfa, fólkið sem myndar félögin. Það er í

samskiptunum og samverunni sem allt verður til. Þar eru kraftar sem við í ungmennafélags-hreyfingunni og víðar tökum eftir og höfum unnið að því að beisla. Allt verður einhvern veginn betra og skemmtilegra þegar fleiri vinna saman.

Fyrir þremur árum bættust Íþróttabandalag Reykjavíkur, Íþróttabandalag Akureyrar og Íþróttabandalag Akraness við UMFÍ. Nú í vetur bættist Íþróttabandalag Hafnarfjarðar í raðirnar og eru þá öll íþróttafélög á höfuðborgarsvæðinu aðilar að UMFÍ. Til viðbótar flutti þjónustumiðstöð UMFÍ inn í Íþróttamiðstöðina í Laugardal. Þar er stærstur hluti íþróttahreyfingarinnar undir einu þaki – ÍSÍ, UMFÍ, ÍBR og UMSK auk fjölda sérsambanda. Samstarfið og samvinnan innan íþróttahreyfingarinnar er vaxandi. Krafturinn er mikill og við bindum vonir við að hann muni aðeins aukast og gera gott starf enn betra.

Margt í starfi íþróttahreyfingarinnar þarf að þróast og breytast. Þar á meðal er uppbygging íþróttahéraða, tilgangur

þeirra og hlutverk. Í íþróttalögum er kveðið á um að eitt héraðssamband eða íþróttabandalag skuli vera í hverju íþróttahéraði. Íslandi er í dag skipt upp í 25 íþróttahéruð með sjö íþróttabandalögum og átján héraðssamböndum og er þeim ætlað að vinna að fjölbreyttum hagsmunamálum íþrótt- og ungmennafélaga á hverju svæði. Íþróttahéruðin voru mörg stofnuð á öðrum og þriðja áratug tuttugustu aldar og standa þau óbreytt síðan þá. Hlutverk þeirra hefur staðið óhaggað frá fyrsta degi. Unnið er að eflingu þeirra, skarpara hlutverki og að finna leiðir til að þau þjóni vel iðkendum og félögum í samtímanum.

Að leiðaralokum vil ég nota tækifærið og óska ykkur gleðilegra jóla og farsældar á komandi ári. Setjum okkur markmið um aukna hreyfingu og drögum okkar nánustu með. Bætt lýðheilsa skiptir máli og með því að huga að henni verðum við sterkari saman, samfélaginu til góða.



Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ

## Efnisyfirlit

- 6** Heimsókn fyrrverandi stjórnarfólks UMFÍ
- 8** Hvetur fólk til að lesa viðbragðs-áætlunina
- 10** Vigdís tekur við Æskulýðsvettvanginum
- 11** Skoppbolti er heitasta greinin vestanhafs
- 12** Frítími eldra fólks er miklu meiri en ungmenna
- 20** Hver og einn þarf að upplifa það að tilheyra samfélaginu
- 21** Fleiri tækifæri fyrir börn og ungmenni
- 25** Hafnirðingar bættast við UMFÍ
- 26** Gera gott starf betra  
– Fræðslu- og verkefnasjóður UMFÍ
- 28** Börnin þurfa að leika sér oftar út á götu  
– alþjóðleg ráðstefna ISCA í Brüssel
- 30** Tvö spennandi mót sumarið 2023  
– Unglingalandsmót UMFÍ á Sauðárkróki  
– Landsmót UMFÍ 50+ í Stykkishólmi
- 40** Gerir íþróttafélagið þitt gagn?
- 41** Gamla myndin: Mót verður til
- 42** Hvað er að fréttu: Leiðtoganámskeið í reiðhöllinni



**14** Nærmynd af Valdimari Gunnarssyni



**22** Öflug og samræmd íþróttahéröð



**34** Skautaiþróttin springur út



**38** Fólk hreyfir sig af því að það er gaman – verkefnið Virkni og vellíðan

# Alla leið á öruggari dekkjum

Pantaðu tíma  
í dekkjaskipti  
á n1.is



## Michelin X-ICE North 4

Besta hemlun í hálfu, hvort sem dekkinn eru ný eða ekin 10.000 km.  
Betri aksturseiginleikar í samanburði við helstu samkeppnisaðila.  
Hámarksgrip með sérhönnuðu mynstri fyrir hverja stærð.  
Einstök ending.  
Lágmarks hljóðmengun.

Henta vel  
undir rafbíla



## Michelin X-ICE Snow

Nýjasti meðlimurinn í vetrardekkjalínu Michelin.  
Aukið grip í hálfu, snjó og slabbi.  
Endingargott grip út líftímann.  
Einstakir akstureiginleikar og þægindi  
við erfiðustu aðstæður.  
Allir bestu eiginleikarnir  
– Michelin Total Performance.

Notaðu  
N1 kortið



## Michelin Alpin 6

Nýr mynsturskurður sem opnast  
eftir því sem dekkið slitnar.  
Endingargott grip út líftímann.  
Lagskipt gúmmiblanda sem veitir  
hámarksgrip.

**N1**  
Vefverslun

Skoðaðu úrvalið  
og skráðu þitt  
fyrirtæki

## Hjólbarðþjónusta N1

Bíldshöfða	440-1318	Langatanga Mosfellsbæ	440-1378
Fellsmúla	440-1322	Reykjavíkurvegi Hafnarfirði	440-1374
Réttarhálsi	440-1326	Grænásbraut Reykjanesbæ	440-1372
Ægisiðu	440-1320	Dalbraut Akranesi	440-1394
Klettagörðum	440-1365	Réttarhvammi Akureyri	440-1433

**N1** ALLA LEIÐ



Einar Haraldsson og Kristín Gísladóttir.



Jóhanna Kristín Guðbjartsdóttir, Helgi Gunnarsson og Anna R. Möller.



Jón Pálsson.



Eyrún Harpa Hlynsdóttir og Jóhann Steinar Ingimundarson.

## Lengi stefnt að því að afhenda Eyrúnu starfsmerkið

Fyrirverandi forystufólk í ungmennafélagsshreyfingunni hittist í kaffi í tilefni af Degi sjálfbóðaliðans.

„Ég átti alls ekki von á þessu og hafði í raun aldrei velt því fyrir mér að fá viðurkenningu eins og þessa,“ segir Eyrún Harpa Hlynsdóttir, sem lengi hefur starfað innan íþrótt- og ungmennafélagsshreyfingarinnar. Hún sat í framkvæmdanefnd Unglingalandsmóts UMFÍ á Ísafirði árið 2003 og tók sæti í stjórn Héraðsambands Vestfirðinga (HSV) um svipað leyti. Í kjölfarið var henni boðið að sitja sambandsráðsfund UMFÍ á Egilsstöðum árið 2005. Þar var hún óvænt kosin í stjórn UMFÍ. Eins og aðstæður voru hjá Eyrúnu þá taldi hún sig ekki alveg réttu manneskjuna til þess.

„Ég var gengin nokkuð langt með tvíbura og orðin vel framstæð um þetta leyti. Ég benti

fólki á að mögulega yrði ég nokkuð upptekin í framtíðinni. Svörin urðu á þann veg að við skyldum bara sjá til. Síðan var ég kosin,“ segir Eyrún sem sat í tíu ár í stjórninni, með hléum. Hún sinnti auk þess ýmsum verkefnum á sviði forvarna, almenningsíþróttu o.fl.

„Þetta var ótrúlega skemmtilegur tími. Ég lærði margt sem hefur nýst mér á öðrum vettvangi í daglegu lífi,“ heldur hún áfram.

Hópur af fyrirverandi stjórnarfólki og fleirum sem hafa lagt ómælt af mörkum til ungmennafélagsshreyfingarinnar var boðið í kaffi og spjall í Íþróttamiðstöðinni við Laugardal í tilefni af Alþjóðlegum degi sjálfbóðaliðans 5. desember sl. Eyrún var þar á meðal. Eyrún er af sam-

bandsvæði HSV og sat m.a. í stjórn UMFÍ um tíu ára skeið. Hún hefur á seinni árum verið öflug í öldungablaki og sinnt mikið félagsmálum í blaki hjá HK og fyrir Blaksambandið.

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ afhenti við þetta tækifæri Eyrúnu starfsmerki UMFÍ sem hann sagði tímabært enda hafi lengi staðið til að afhenda henni það.

Þetta var fyrsta skiptið sem fyrirverandi stjórnarfólk hittist í kaffi hjá UMFÍ. Jóhann sagði þetta skemmtilega samveru sem stefnt sé á að gera að árlegum viðburði.

Eins og sjá má var samveran mjög skemmtileg enda margt um að tala um lífið í stjórn UMFÍ í gegnum tíðina.

### Skinfaxi 3. tbl. 2022

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands, hefur komið út samfleytt síðan 1909. Tímaritið dregur nafn sitt af hestinum fljúgandi sem dró vagn goðsagnarverunnar Dags er ók um himinhvolfið í norrænum sagnaheimi.

#### RITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

#### ÁBYRGDARMÁÐUR

Jóhann Steinar Ingimundarson.

#### RITNEFND

Gunnar Gunnarsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir, Sigurður Óskar Jónsson, Kristján Guðmundsson, Jóhanna Íris Ingólfssdóttir og Embla Líf Hallsdóttir.

#### UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

#### PRENTUN

Litróf.

#### AUGLÝSINGAR

Hringjum.

#### FORSÍÐUMYND

Myndina tók Hafsteinn Snær Þorsteinsson af keppanda á Reykjavíkjavíkuleikunum (RIG).

#### LJÓSMYNDIR

Margrét Hulda Óladóttir, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Tjörvi Týr Gíslason, Sabina Szkarlat, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson o.fl.

#### SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

Þjónustumiðstöð UMFÍ, Engjavegi 6, 104 Reykjavík, s. 568 2929 umfi@umfi.is - www.umfi.is

#### UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landsamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 27 talsins og skiptast í 22 íþróttahéruð og 5 ungmennafélög

með beina aðild. Alls eru um 480 félög innan UMFÍ um land allt.

#### STJÓRN UMFÍ

Jóhann Steinar Ingimundarson formaður, Gunnar Þór Gestsson varaformaður, Ragnheiður Högnadóttir meðstjórnandi og formaður framkvæmdastjórnar, Guðmundur G. Sigurbergsson gjaldkeri, Sigurður Óskar Jónsson ritari, Málfríður Sigurhansdóttir meðstjórnandi og Gunnar Gunnarsson meðstjórnandi.

#### VARASTJÓRN UMFÍ

Hallbera Eiríksdóttir, Lárus B. Lárusson, Gissur Jónsson og Guðmunda Ólafsdóttir.

#### STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir framkvæmdastjóri, Einar Þorvaldur Eyjólfsson fjármálastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson landsfulltrúi og framkvæmdastjóri Landsmóta (með aðsetur á Sauðárkróki), Ragnheiður Sigurðar-

dóttir landsfulltrúi og verkefnastjóri og Guðbjarna Kristín Þórðardóttir ritari.

Sigurður Guðmundsson forstöðumaður Skólalabúða á Reykjum og Ungmennabúða UMFÍ á Laugarvatni.

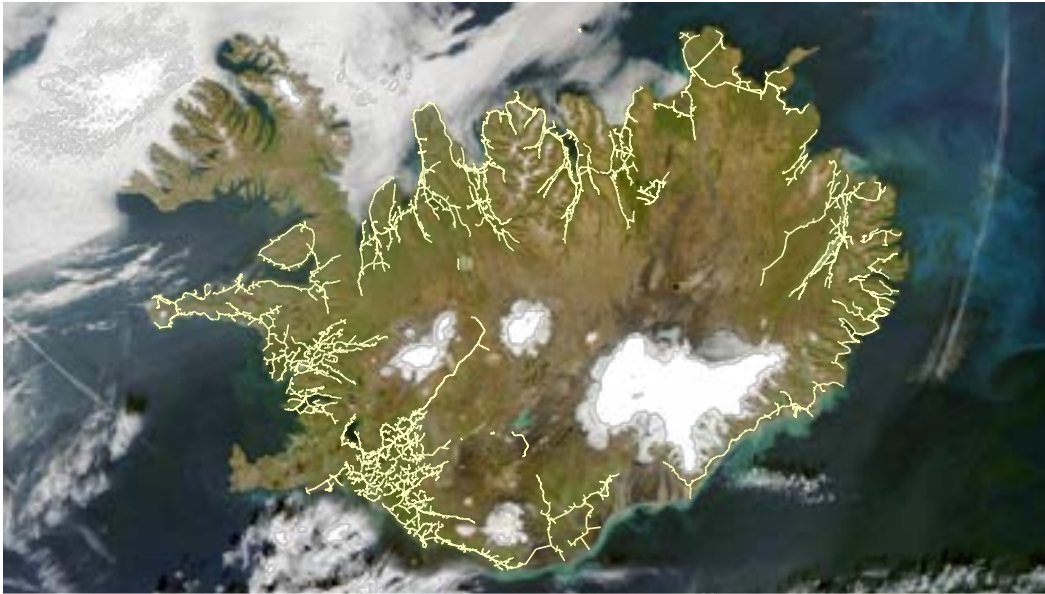
#### SKÓLABÚÐIR Á REYKJUM

Guðrún Gróa Þorsteinsdóttir, Arnar Hrólfsson, Andrea Ólafsdóttir og Luis Augusto Aquino, leiðbeinendur. Gísli Kristján Kjartansson kokkur og Oddný Bergsveina Ásmundsdóttir aðstoðarkona í eldhúsi. Röbert Júlíusson húsvörður og Elmar Davíð Hauksson sér um þrif.

#### UNGMENNABÚÐIR Á LAUGARVATNI

Halldóra Kristín Unnarsdóttir, fristunda- og tómsundafræðingur. Þorsteinn Hauksson, Bjarki Páll Gunnarsson og Rebekka Rut Ingvadóttir, leiðbeinendur. Egill Snær Sveinsson kokkur og Tinna Diljá Kala Söndrudóttir aðstoðar í eldhúsi.

# Getur þú hugsað þér daglegt líf án rafmagns?



Í tæknivæddu samfélagi nútímans er erfitt að hugsa sér daglegt líf án rafmagns, svo samofið er það öllu sem við tökum okkur fyrir hendur. RARIK rekur umfangsmesta rafdreifikerfi á Íslandi sem nær til 90% af sveitum landsins og til 44 þéttbýliskjarna. Lengd dreifikerfisins er 9.000 km og þar af eru 65% jarðstrengir.

[www.rarik.is](http://www.rarik.is)



# Hvetur fólk til að lesa viðbragðsáætlunina



Samræmd viðbragðsáætlun fyrir íþrótt- og æskulýðsstarf kom út með formlegum hætti í byrjun nóvember. Samskiptaráðgjafi hefur kynnt áætlunina fyrir forsvarsfólki ýmissa félagasamtaka. Viðbragðsáætlunin nær yfir ýmsa þætti í starfi félagasamtaka og er því upplagt að nota hana í forvarnaskyni.

„Við erum rétt byrjuð að kynna samræmdu viðbragðsáætlunina fyrir forsvarsfólki félaga, á formannafundi ÍSÍ og víðar. Undirtektirnar hafa verið mjög góðar, enda er fólk ánæggt með að fá loksins samræmda áætlun í hendur,“ segir Sigurbjörg Sigurpálsdóttir, samskiptaráðgjafi í íþrótt- og æskulýðsstarfi. Hún fagnaði útgáfu viðbragðsáætlunarinnar með forsvarsfólki þeirra félagasamtaka sem að henni standa í Íþróttamiðstöðinni í byrjun nóvember. Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, var viðstaddur og fékk fyrsta eintakið afhent. Hann hélt við tækifærið ávarp þar

sem hann áréttaði mikilvægi áætlunarinnar og benti á mikilvægi þess að embætti samskiptaráðgjafa hefði verið sett á laggirnar.

„Þegar það fór af stað velti fólk fyrir sér hvaða áhrif það myndi hafa, hver þau yrðu og hvort embættið myndi virka. En ég held að óhætt sé að fullyrða að eftir þennan stutta starfstíma er þetta ótrúlega vel heppnað. Það er einstakt á heimsvísu,“ sagði hann og benti á að hann hefði skömmu áður fundað með ráðherrum íþróttamála hjá Evrópuráðinu. Þar hefði hann sagt frá starfi samskiptaráðgjafa og það vakði mikla athygli.

## Mikil fjölgun mála

Embætti samskiptaráðgjafa í íþrótt- og æskulýðsstarfi var sett á laggirnar á fyrri hluta árs 2020 til að taka við tilkynningum um mögulega óæskilega hegðun í mála-flokknum. Mál af ýmsum toga koma inn á borð samskiptaráðgjafa og eru flokkuð eftir því hvort þau eru eineltismál, líkamlegt ofbeldi og kynferðisleg áreitni eða ofbeldi ásamt öðrum álíka málum.

Fyrsta árið bárust embættinu 24 tilkynningar, þar af sex eineltismál, átta um kyn-

ferðislega áreitni eða ofbeldi og önnur mál af ýmsum toga. Sprenging varð ári síðar, en samkvæmt ársskýrslu ráðgjafans árið 2021 voru málin 79.

„Við höfum ekki talið þetta út fyrir árið í ár en málin eru nú þegar orðin fleiri en í fyrra,“ segir Sigurbjörg en tekur fram að einnig berist samskiptaráðgjafa margar fyrirspurnir, sem verði ekki allar að málum til vinnslu.

„Við getum í það minnsta búist við að talan muni hækka á milli ára,“ segir hún.

## Gott forvarnartæki

Samræmda viðbragðsáætlunin hvílir á stóðum nokkurra sambærilegra áætlana. Þessi er hins vegar stórbætt og hafa einstakir kaflar verið uppfærðir. Þá hefur verið bætt við kafla um hinseginleikann, fjölmenningu og inngildingu í félagsstarf og andlega líðan, svo fátt eitt sé nefnt.

Sigurbjörg segir upplagt að forsvarsfólk félagasamtaka kynni viðbragðsáætlunina innan sinna félaga og leggi áherslu á að fólk lesi hana, í það minnsta kynni sér hana í þaula, því það geti komið sér vel í daglegu starfi að vita hvernig bregðast skuli við smærri sem stærri upþákomum.

„Það er mjög gott að styðjast við viðbragðsáætlunina. Það er hægt að nota hana sem leiðarvísi þar sem fólk er leitt í gegnum erfið mál skref fyrir skref. Þarna eru líka leiðbeiningar varðandi ýmis mál og hún nýtist einnig sem forvörn. Forsvarsfólk félaga getur líka notað hana sem vegvísi til að líta í eigin barm og spegla hvernig félagið er að standa sig í hinum og þessum málum,“ segir Sigurbjörg, sem hvetur fólk til að rýna í einstaka kafla til að átta sig á áætluninni.

„Þetta er ekki bara ritið sem fólk grípur í þegar neyðartilvik koma upp. Ég mæli með því að valinn einstaklingur eða fleiri lesi það og finni fleti á því sem nýtast til að bæta daglegt starf félagsins,“ bætir Sigurbjörg við, en hún mælir sérstaklega með rafrænni útgáfu viðbragðsáætlunarinnar, sem má nálgast á <https://www.samskiptaradgjafi.is/verkfaerakista>. Þar er nefnilega mögulegt að smella á kaflaheiti í efnisyfirliti og fara notendur þá beint á þann hluta ritsins sem óskað er eftir. Einnig er hægt að smella á blaðsíðutal hvernar síðu, sem færir notendur þá aftur til baka í efnisyfirlit.

„Þetta auðveldar allan lestur, sérstaklega þar sem samræmda viðbragðsáætlunin er meira en hundrað síður,“ segir samskiptaráðgjafi.

## Margar hendur

komu að gerð samræmdu viðbragðsáætlunarinnar. Vinnuhópur vann að gerð hennar með fulltrúum frá Bandalagi íslenskra skáta (BÍS), Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR), Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ), Kristilegu félagi ungranna og kvenna (KFUM og K), Samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs, Slysavarnafélaginu Landsbjörg, Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ) og Æskulýðsvettvanginum (ÆV). Ragnheiður Sigurðardóttir var fulltrúi UMFÍ í vinnuhópnum.



viljanum  
frelsinu

**Það sést á frumkvæðinu**

unni

kinu

num

gninni

rtarinu

inum



**Kristall**



## Valdís tekin við Æskulýðsvettvanginum

Æskulýðsvettvangurinn tók breytingum í haust. Valdís Helga hefur tekið við sem verkefnastýra og er hún á fullu að undirbúa verkefni vorsins.

„Við förum strax af stað af krafti með námskeið Æskulýðsvettvangsins eftir áramótin, þar á meðal hnitmiðaðra Verndum þau,“ segir Valdís Helga Þorgeirsdóttir, ný verkefnastýra Æskulýðsvettvangsins. Hún var í haust ráðin í stöðuna og tekur við af Semu Erlu Serdar, sem hafði gegnt starfinu um nokkurra ára skeið.

Æskulýðsvettvangurinn hefur tekið svolitlum breytingum frá fyrri árum, að sögn Valdísar. Hún mun leggja meiri áherslu en áður á forvarnavinnu í íþrótt- og æskulýðsstarfi og námskeiðahaldi á borð við Verndum þau. Öðrum málum, svo sem málum sem snerta óæskilega hegðun, eineltismálum og fleirum af svipuðu tagi er vísað til skrifstofu samskiptaráðgjafa í íþrótt- og æskulýðsstarfi.

Valdís verður, eins og Sema áður, með aðstöðu í þjónustumiðstöð UMFÍ, sem nú hefur verið flutt í Íþróttamiðstöðina við Engjaveg í Laugardal og er þar íþróttahreyfingin komin svo til öll undir eitt þak.

Valdís segir starfið hafa breyst síðan Sema hætti. Nú sé líka komin

uppfærð samræmd viðbragðsáætlun sem allt skipulagt íþrótt- og æskulýðsstarf geti nýtt sér. Hún bindur vonir við að fleiri taki hana upp enda geti margir nýtt hana, svo sem skólar og félög sem hafi kallað eftir viðbragðsáætlun, enda sé mikil reynsla í hópnum sem stóð að baki áætluninni.

Valdís Helga tók við af Semu í október og er meðal annars að vinna í því að finna námskeiðin með ráðgjafahópi Æskulýðsvettvangsins. Námskeiðin öll og fyrirlestrar þeim tengdum eru sem fyrr gjaldfrjáls fyrir aðildarfélög Æskulýðsvettvangsins. Æskulýðsvettvangurinn hefur m.a. unnið að þróun verkfæra, sem íþrótt- og æskulýðsfélög og aðrir sem starfa með börnum og ungmennum eru hvött til að nýta sér og stuðla að inngildandi félagi og starfsemi. Eitt verkefnanna er Barnavernd – netnámskeið, sem ætlað er að auka þekkingu starfsfólks og sjálfbæði um land allt á einelti, ofbeldi og áreitni sem börn og ungmenni geta orðið fyrir og afleiðingar þess. Námskeiðið er gjaldfrjálst.

### Þetta er Valdís

Valdís Helga er menntaður íþróttfræðingur og jógakennari. Margir þekkja hana líka í góðu gamni sem Völlu Sport, annan stofnenda barna- og fjölskylduhátíðarinnar Kátt á Klambra sem var árlegur viðburður á Klambratúni í Reykjavík árin 2015–2019. Hún kennir einnig jóga og þjálfar hjá líkamsræktarstöðinni Primal Iceland. Þar er unnið með allt frá stoðkerfisvandamálum yfir í æfingaáætlanir og bætingu afreksíþróttafólks, en aðferðir Primal eru aðrar en hafa tíðkast til að vinna með fólki í kulnun og í streitu.

### Þrjú námskeið vorið 2023:

Janúar: *Verndum þau* í sal KFUM og KFUK.

Febrúar: *Hinsegin fræðsla* í sal Skátanna

Mars: *Samskipti og siðareglur* í sal KFUM og KFUK

Mars: *Inngilding og fjölmennning* í sal Skátanna.

Æskulýðsvettvangurinn vinnur að sameiginlegum hagsmunamálum barna og ungmenna í íþrótt- og æskulýðsstarfi. Æskulýðsvettvangurinn er samstarfsvettvangur UMFÍ, Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi og Slysavarnafélagsins Landsbjargar. Ítarlegri upplýsingar eru á heimasíðu Æskulýðsvettvangsins, [www.aev.is](http://www.aev.is)



# Skoppbolti er heitasta greinin vestanhafs

Það er alltaf fagnaðarefni þegar nýjar íþróttagreinar líta dagsins ljós sem hvetja fólk til þess að hreyfa sig. Skoppbolti (e. pickleball) er sú íþrótt sem vaxið hefur hraðast í Bandaríkjunum síðustu ár. Greinin nam land á Íslandi í sumar.

„Ísland er eina landið að okkur virðist í Evrópu þar sem fólk spilar ekki pickleball. Þess vegna ákváðum við að koma og boða fagnaðarerindið,“ segir Harrison Lewis, sem kom til Íslands í sumar ásamt þremur félögum sínum frá Norður-Karólínu í Bandaríkjunum til að kynna hér íþróttina.

Pickleball, sem upp á íslensku mætti kalla skoppbolt, er blanda af þremur íþróttgreinum, tennis, badminton og borðtennis, og eru spaðarnir sem eru notaðir í leiknum eins og blanda af þeim þremur. Hægt er að spila skoppbolta nánast hvar sem er og í minni íþróttahúsum því á einum tennisvelli rúmast tveir skoppboltavellir.

Skoppbolti leit dagsins ljós í Bandaríkjunum árið 1965 og hefur vegur íþróttarinnar vaxið hratt vestanhafs síðan þá. Þetta er einföld íþrótt sem tveir til fjórir geta spilað, oft innandyra en líka á tennisvöllum utandyra. Þar sem vellir eru minni þurfa keppendur að hreyfa sig minna. Það hentur því vel fyrir börn og eldra fólk, að sögn Harrison.

Nokkur ár eru síðan einn vina Harrison kynnti fyrir honum skoppbolta. „Foreldrar hans kenndu honum reglur. Íþróttin var ekkert sérstaklega vinsæl á þeim tíma en núna er eins og allir þekki hana, enda er engin grein að breiða úr sér og verða jafn vinsæl og hún. Ég reyni sjálfur að taka leik á hverjum degi,“ segir Harrison um skoppboltann. Talið er að 4,8 milljónir manna spili skoppbolta sér til heilsubótar og gleði að staðaldri.

Harrison og félagar hans fengu styrk frá háskóla sínum í heimabænum í Norður-Karólínu til að koma hingað til lands og boða fagnaðarerindið

og kynna skoppbolta fyrir Íslendingum. Hann segir fáa ef einhverja hafa þekkt greinina hér áður en þeir komu. Þeir hafi farið víða og kynnt íþróttina á nokkrum vikum.

„Við settum upp nokkra velli á Íslandi. Í hvert sinn sem við byrjuðum að spila bar forvitið fólk að og við kenndum fólk að spila,“ segir Harrison og rifjar upp að þeir félagarnir hafi líka sett upp velli í Tennishöllinni í Kópavogi og rætt við landslið badmintonfólks um að setja upp æfingabúðir fyrir skoppbolta. Þær viðræður fóru ekki langt. Lítið mál er að setja upp skoppboltavöll. Þegar þeir Harrison og vinir hans gerðu það þurfti aðeins net sem strengt var upp og límband til að marka útlínur vallar.

„Börn og ungmenni á Íslandi elskuðu skoppbolta. Það þótti okkur áhugavert því í Bandaríkjunum er skoppbolti vinsælli hjá fullorðnu fólk en yngra fólk. Ég held reyndar að íþróttin henti eldra fólk vel og þess vegna væri gaman að kynna hana betur í þeim röðum,“ segir Lewis.

## Hvað leggur þú til?

Nokkrum sögum fer af uppruna á heiti leiksins, þ.e. pickle.

Almenn sagan er sú að heitið vísi í áhöfn báts sem kemur síðastur í mark í róðrarkeppni. Önnur saga, sem þó er ótrúverðugri, er sú að hugmyndasmiður leiksins hafi átt hund sem hét Pickle og hann nefnt leikinn eftir honum. Pickleball er líka til á Havaí. Þar nefnist leikurinn Pukaball og er þar vísað í holurnar á boltanum sem keppendur skjóta á milli sín.

En hvað á leikurinn að heita á íslensku? Við hjá UMFÍ leggjum til að lesendur leggi í púkkið. Allar tillögur er hægt að senda á [umfi@umfi.is](mailto:umfi@umfi.is). Útgáfu- og kynningarnefnd mun ásamt Móta- og viðburðanefnd leggja yfir tillögurnar á nýju ári og velja besta nafnið, sem verður kynnt vel til sögunnar.



# Frítími eldra fólks er miklu meiri en barna og ungmenna

Aðjúnkt við Háskóla Íslands mælir með því að Æskulýðslögum verði kastað út í hafsauga og ný heildarlöggjöf búin til fyrir frístunda- og æskulýðsstarf frá vöggu til grafar.



„Ég velti fyrir mér hvort ekki sé best að byrja upp á nýtt. Henda gömlu lögunum út og búa til löggjöf um vettvang frítímans. Með breytingum á vægi vinnunnar og rýmri frítíma á komandi árum er ekki úr vegi, fyrst það er verið að ræða þessi mál, að taka málið lengra og láta lögin ná yfir víðara svið en einungis æskuna, því allt æskulýðs- og félagsstarf byggir á tveimur hugtökum sem geta verið leiðarstef í nýrri löggjöf. Það eru hugtökin sjálfsefning (e. empowerment) og virkni (e. citizenship)“ segir Árni Guðmundsson, aðjúnkt á menntavísindasviði Háskóla Íslands og sérfræðingur í æskulýðsmálum.

Hann var einn af þátttakendum í vinnustofu með aðilum á vettvangi æskulýðsmála sem ætlað er að hefja vinnu við breytingar á Æskulýðslögum. Málið er liður í því að Mennta- og barnamálaráðuneytið gaf út fyrstu stefnu sína um tómstunda- og félagsstarf barna og ungmenna í lok mars og er það vegvisir til framtíðar um það sem ráðuneytið hyggst leggja áherslu á til að styðja við félags- og tómstundastarf. Fundurinn var hugsaður sem innlegg í hugmyndasöfnun í breytingum á lögunum sem Æskulýðsráð stýrir. Hlutverk þess er að vera stjórnvöldum til ráðgjafar í æskulýðsmálum og gera tillögur um áherslur og stefnumótun í málaflokknum ásamt mörgu öðru sem tengist honum.

## Vill löggjöf fyrir börn, ungmenni og eldri borgara

Árni velti því upp undir lok vinnustofunnar hvort ekki væri kominn tími til að gera einmitt róttækar breytingar á Æskulýðslögum og tómstundalögum og búa til ein heildstæð lög, sem næðu ekki aðeins yfir æskuna heldur öll hin æviskeiðin líka, ekki síst það þriðja og síðasta, sem er miklu lengra en árin frá barnæsku til unglingsára.

„Þetta voru mjög skemmtilegar umræður og allt í einu kom sú þæling upp hjá mér að við ættum að nýta tækifærið og setja málaflokkinn inn í eina sterka heildarlöggjöf,“ segir Árni og bætir við að í gegnum tíðina hafi verið ráðist í alls konar bútasam og viðbætur. „Frístundaheimilin eru sem dæmi hluti af grunnskólalögum en ættu augljóslega að vera hluti af frítímalöggjöf. Það eru ofboðsleg verðmæti fólgin í því að búa vel að æskunni. Frístundastarf eldra fólks hefur að mestu verið í umsjón heilbrigðisstétta. Þriðja æviskeiðið, eldri árin, er í mun minni mæli viðfangsefni heilbrigðisstétta en áður var. Við getum ekki nálgast það skeið alfarið út frá forsendum heilbrigðisstétta. Þetta einmitt hópurinn sem hefur nægan tíma og þarf að fylla árin eftir að vinnuskyldu lýkur með einhverri meiningu. Þessu verðum við að breyta í stað þess að grípa til bútasams og skyndilausna,“ segir Árni og bendir á að algengt hafi verið í Æskulýðslögum frá 1970 og frá 2007 að sveitar-

félög væru meira og minna stikkfrí, hefðu í raun engar lögformlegar skyldur í þessum mikilvæga málaflokki. Af hálfu ríkisins eru engar kvaðir, til dæmis til gæðaviðmiða í frístundastarfi með meiru. Lögin eru með orðalagi eins og „heimilt er“, „stefnt skal að“, „leitast skal við“, „samkvæmt nánari reglugerð“, sem aldrei er sett o.s.frv. sem sagt í besta falli einhvers konar viljayfirlýsing.

## Frítíminn verður meiri á næstu árum

„Samfélagið er að breytast og vægi vinnunnar mun gera það á næstu 30–50 árum. Frítími mun aukast og vægi hans þar með. Við þurfum þess vegna að grípa inn í og móta framtíðina. Lagasetning hefur að mínu mati gengið út á að leysa vanda fortíðar í stað þess að horfa fram á við og miða löggjöfina við þörf sem augljóslega mun skapast í framtíðinni,“ segir Árni og nefnir sem dæmi breytingar á starfsemi bókasafna. Þau séu hægt og bitandi að breytast í félagsmiðstöðvar. Á sama tíma séu félagsmiðstöðvar ekki nefndar í lögum nema í tengslum við frítímaþjónustu fatlaðra. Það sé mótsögn við að á sama tíma séu lög um málefni aldraðra mjög opin og starfsemi frístundaheimila í grunnskólalögum.

Nú er gott tækifæri til þess að taka almennilega til í þessum málum. Heildarlöggjöf er til þess fallin að skila miklu meiri árangri, að mati Árna: „Við þurfum að tryggja framboð á uppbyggilegu tómstundastarfi fyrir alla aldurshópa. Það myndi lyfta mannlífina á annað stig. Virkni í tómstundastarfi á öllum æviskeiðum er ekki bara menntandi í víðtækasta skilningi þess orðs, heldur mannþætandi og einn mikilvægast grunnur lífsgæða í tilveru hvers einstaklings. Í slíku eru fólgin mikil og raunveruleg verðmæti,“ segir Árni.

## Á meðal þess sem rætt var

- Mikilvægt er að starfsfólk og sjálfbóðaliðar hafi viðurkennda lágmarksmenntun og reynslu.
- Mikilvægt er að búin sé til nýliðaðrafræðsla sem tekur mið af fjölbreyttu æskulýðsstarfi óháð því hjá hvaða félaga- og æskulýðssamtökum viðkomandi er að vinna. Fræðslan væri unnin af landssamtökum í samstarfi við vettvanginn og væri viðurkennd hjá æskulýðssamtökum.
- Að ríki og sveitarfélög styðji við æskulýðsstarf.
- Að tryggja jöfn tækifæri fyrir öll börn og ungmenni.

# COMPASS ER ÓMISSANDI HLUTI AF FJÖLSKYLDUNNI

# Jeep®



**JEEP® COMPASS TRAILHAWK**

**EIGUM BÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX!**

## ALVÖRU JEPPI MEÐ ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Jeep® 4xe Plug-In Hybrid jepparnir henta fjölskyldum við íslenskar aðstæður um allt land. Farðu hvert sem er á rafmagninu.

**4xe**  
PLUG-IN HYBRID

# RAFMAGNAÐUR WRANGLER TIL AFHENDINGAR STRAX!

# Jeep®



**JEEP® WRANGLER PLUG-IN HYBRID**

**35", 37" OG 40" BREYTINGAPAKKAR Í BODI**

## RAFMAGNAÐUR OG VATNSHELDUR JEEP®

Farðu yfir ár og vötn af festu og öryggi með Jeep® Wrangler Rubicon Plug-In Hybrid. Rafmagnaður kraftur hvert sem leið þín liggur.

**4xe**  
PLUG-IN HYBRID

**ISBAND**

PVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 ISBAND.IS • JEEP.IS  
OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16

# Jeep®



# „Við erum með tuttugu gáma af sandi en eigum engan pening. Getið þið hjálpað okkur?“

Nærmynd af **Valdimari Gunnarssyni**, fyrrverandi framkvæmdastjóra UMSK.

**V**aldimar Smári Gunnarsson er mörgum kunnur vegna ötulla starfa sinna í þágu heilsuefingar landsmanna, bæði á vegum og UMFÍ og UMSK, og að eigin frumkvæði. Hann hætti í sumar sem framkvæmdastjóri Ungmennasambands Kjalamesþings (UMSK), en sambandið er einn af stærstu sambandsaðilum UMFÍ. Undir því er fjöldi íþróttafélaga í Kraganum, til dæmis Stjarnan í Garðabæ, Gróttá á Sel-tjarnarnesi, Afturelding í Mosfellsbæ og Breiðablik, HK og Gerpla í Kópavogi.

Valdimar hefur gríðarlega ástríðu fyrir heilsuefingu fólks og hefur sá undirliggjandi kraftur gert það að verkum að honum hefur tekist að flytja heilu fjöllin, í raun tuttugu gáma af sandi, til þess að koma öðrum á hreyfingu – og til að auka velsæld þeirra. Bílddælingar njóta sérstaklega góðs af því, en Valdimar ber afar sterkar taugar til litla þorpsins fyrir vestan hvar hann leit dagsins ljós árið 1958.

## „Bíldudalur er nafli alheimsins“

Valdimar segir að æska hans á Bíldudal hafi einkennst af frelsi og öryggi. Móðir hans starfaði sem ljósmóðir en faðir hans vann ýmis störf, sinni meðal annars flugvellinum á Bíldudal sem er enn í fullri notkun.

„Bíldudalur er jú nafli alheimsins. Að minnsta kosti fyrir marga,“ segir Valdimar kíminn en meinar það reyndar alveg, enda fullgildur meðlimur í félagi brottfluttra manna sem elska Bíldudal. Þorp sem er á stöðugri uppleið, þökk sé Valdimari og fleiri góðum einstaklingum sem bera hag Bíldudals fyrir brjósti.

Þegar strákurinn var að alast upp var aðstaða til íþróttaiðkunar í bænum ekki bara takmörkuð heldur nákvæmlega engin. Það lét drengurinn ekki stoppa sig. Hann var alltaf með bolta í fanginu og lék sér úti frá morgni til kvölds.

En ekki voru öll uppátækin jafn skynsamleg. „Við höfðum fjallið og fjöruna fyrir okkur og það voru reyndar alveg geggjuð leiksvæði. Við

vinirnir lékum okkur úti meira eða minna allan daginn í alls konar leikjum. Ég hafði sérstaklega mikinn áhuga á fótbolta, var alltaf með bolta og skaut honum þá í hlöðudyr því það var jú hvergi neitt fótboltamark að finna í bænum,” segir Valdimar. Mörgum árum síðar átti hann eftir að koma því til leiðar að í bænum var gerður grasvöllur, frjálssíþróttavöllur og upplýstur sparkvöllur fyrir fótboltakappa á öllum aldri.

### Rassskellti skipherrann

Eins og margir af eldri kynslóðum vita og muna voru leikir barna á árum áður margir stórhættulegir. Valdimar og leikfélagar hans voru meðal þeirra barna sem lifðu sannarlega á brúninni í litlu sjávarplássinu. Þeir gerðu ótal margt sem væri stranglega bannað í dag, meðal annars að sigla á ísjökum með því að stjaka sér áfram á bambusstöng út á sjó.

Valdimar kann margar æsilegar sögur úr ævintýrum æskunnar. Hér er ein:

„Einu sinni vorum við þrír litlir félagar að sigla á svona einhvern veturinn og náttúrulega vorum við miklir skipherrar. Ég man að ég sigldi Bismarck og svo voru vinir mínir á öðrum þekktum „skipum“. Við flutum þarna eitthvað fram og til baka en svo gerðist það að einn vinur minn fór of djúpt þannig að bambusstöngin hans náði ekki lengur til botns. Hann rak bara út og það endaði auðvitað með því að hann fór að hágráta. Blessunarlega átti maður leið þarna hjá sem kom til bjargar. Hann var að keyra eftir fjallshlíðinni heim í hádegismat þegar hann sá skipherrann grenjandi á herskipinu, fljótandi langleiðina á haf út. Maðurinn brunaði niður í fjöru, kom hlaupandi niður bakkann, kastaði sér út í sjó og synti að jakanum til að bjarga félaganum. Synti svo með hann í land, en þar reif hann niður um strákinn brækurnar og rassskellti sjálfan skipherrann. Hann hundskammaði hann og sagði að þetta skyldi hann aldrei gera aftur!” segir Valdimar og skellir upp úr en heldur svo áfram að þetta hafi ekki stöðvað neinn:

„Eftir þessa uppákomu fylgdu við alltaf grannt með því hvort maðurinn væri einhvers staðar sýnilegur því auðvitað létum við okkur ekki segjast og héldum siglingum áfram. Það sem mér finnst svo fallegt við þetta er hversu vel er passað upp á krakka í svona litlu samfélagi. Það koma allir að uppeldinu og taka ábyrgð.“

### Tuttugu gámar af möl – jafn margir úr hjálpar-sveitinni

Þegar Valdimar var hættur að lifa áhættusömu lífi á ímynduðum herskipum í Arnarfirðinum og kominn til vits og ára rann upp fyrir honum að algjör skortur var á aðstöðu til íþróttaiðkunar í Bíldudal. Slíkt gengi auðvitað ekki lengur, svo hann fékk nokkra í lið með sér til að stofna félag.

„Það hét einfaldlega Íþróttafélag Bíldudals og við fórum beint í að byggja upp frjálssíþróttavöll. Allt af mikilli hugsjón og í hreinni sjálfböðavinnu og við gerðum allt sem mögulega hægt var að gera til að koma vellinum upp, sumt sem má reyndar ekki færa í prent,“ segir hann og kímir, en það er óhætt að fullyrða að hann hafi verið alveg framúrskarandi ráðagóður þegar kom að því að leita lausna. Þegar kom að því að búa til hlaupabraut reyndist til dæmis engin möl til á svæðinu, svo að Valdimar tók upp símann og hringdi í fyrirtæki í Reykjavík sem hét Sandur.

„Ég spyr hvort þau eigi svona efni og segist þurfa tuttugu gáma. Þau áttu það til en þá var það þælingin hvernig í andskotunum ætti að koma tuttugu gámum af möl alla leiðina vestur frá Reykjavík! Ég hringdi þá í skipafélag sem sigldi vikulega vestur frá höfuðborginni og sagðist hringja frá íþróttafélaginu á Bíldudal.

Ég sagði: „Við erum með tuttugu gáma af sandi en eigum engan pening. Getið þið hjálpað okkur?“ Það gerðu þeir án þess að taka neitt fyrir. Það var svo margt svona sem gerðist. Allir til í að hjálpa öllum. Eins og til dæmis þegar við vorum að tyrfa fótboltavöllinn. Það gekk hálf brösuglega, svo ég brá á það ráð að hringja í Hjálparveit skáta í Kópavogi. Þar sagði ég að mig vantaði svona tuttugu manns sem gætu komið vestur eina helgi og hjálpað okkur að tyrfa völluminn. „Ég get borgað fimmtíu þúsund. Erud þið til?“

Svarið var bara þessleitt já. Þau voru sko aldeilis til. Svo ég hringi í flugfélagið og segi að ég þurfi að koma tuttugu sjálfböðaliðum vestur sem ætli að hjálpa okkur að tyrfa fótboltavöllinn. Spyr hvort þau geti hjálpað með því að fljúga þeim á Bíldudal fyrir ekki neitt. Þeir sögðust ætla



Valdimar tók þátt í að skipuleggja Drulluhlaup UMFÍ sem haldið var í Mosfellsbæ í sumar.



Haukur Valtýsson, fyrrverandi formaður UMFÍ, afhendir Valdimar hvatningarverðlaun UMFÍ sem UMSK fékk 2018.

að skoða þetta, svo var hringt aftur skömmu síðar: „Heyrðu, við þurfum að skreppa klukkan fjögur og vélin er tóm. Við getum gert þetta. Svo að tuttugu hjálparveitar meðlimum var flogið vestur og allir fóru í að tyrfa. Svona gerðum við alveg ótrúlega hluti,“ segir Valdimar og nýtur þess að rífa upp lífið fyrir vestan – og lausnirnar sem varð að grípa til því ekkert gerist af sjálfu sér.

### Sparkvöllur í staðinn fyrir rækjur

Að íþróttakennaranámi loknu fór Valdimar aftur vestur á Bíldudal til að kenna íþróttir. Hann ætlaði sér fyrst að vera bara í einn vetur en fjólskyldan kunnir svo vel við sig að þeir urðu átta. Á þessu tímabili var stöðugt verið að betrubæta íþróttaaðstöðuna og þá var farið í að byggja sparkvöllinn sem nefndur var hér að framan með hárrí girðingu og flóðlýsingu. En hvernig var það fjármagnað?

Jú, með rækjum.

„Á Bíldudal voru gerðir út tíu rækjubátar. Ég fór að kvöldlagi, þegar orðið var mjög dimmt, og heimsótti alla skipstjórana. Sagði þeim hvað ég hugðist gera og spurði hvort þeir væru tilbúnir í að gefa mér einn kassa af rækju sem yrði landað framhjá vigtinni á hverjum föstudegi. Ég útskýrði fyrir þeim að ég væri þegar búinn að tala við vigtunarmanninn og langaði því næst að vita hvort skipstjórnir væru til í að gefa mér rækjur út veturinn. Það reyndust allir til, svo ég fór og heimsótti verkstjóran í rækjuverksmiðjunni og tilkynnti honum að ég fengi tíu kassa af nýrri rækju á hverjum einasta föstudegi og spurði hvort hann væri til í að skipta; láta mig hafa einn kassa af unninni rækju fyrir hvern kassa af óunninni. Hann græddi á því og ég græddi sannarlega á því þar sem ég var búinn að semja við hótél í Reykjavík um að kaupa tíu kassa í hverri viku og þannig fjármögnuðum við þennan völluminn. Þetta var náttúrulega vita ólöglegt. En það er allt í lagi að liðka aðeins til þegar málstaðurinn gagnast öllu samfélaginu. Þetta hefur skilað sér margfalt til samfélagsins,“ segir Valdimar.

## Allir farnir út á sjó þegar kom að leiknum

Valdimar segir hugsun sína alltaf hafa einkennst af þeirri sannfæringu að allt sé hægt, svo lengi sem fólk hafi fyrir því að finna leiðir til að láta hlutina ganga upp. Hugsí í lausnum.

Spurður hvort hann hafi alltaf verið þannig segir hann það frekar hafa gerst með árunum. Hann hafi verið mjög feiminn sem krakki en þegar ástríðan tók yfir hafi feimnin fokið ásamt öðrum hindrunum í lífinu.

„Þegar ég var búinn að læra og byrjaður að kenna íþróttir á Bíldudal voru um 90 prósent krakkanna að æfa frjálsar, þar á meðal hin þjóðþekktu Vala Flosadóttir, sem bjó í þorpinu til um fjórtán ára aldurs. Við náðum alveg gífurlegum árangri á þessum árum og íþróttalífið í þessum litla bæ varð mjög öflugt. Við vorum meira að segja með meistara-flokk í knattspyrnu og tókum þátt í Íslandsmótum í einhver tvö ár. Þetta var samt mjög skrítið umhverfi því strákarnir sem voru í liðunum voru kannski að koma vestur til að vinna á sumrin og fóru á haustin. Svo var kannski leikur á laugardegi en þá frétti maður um morguninn að helm-ingurinn af liðinu væri kominn út á togara og þá þurfti að redda ein-hverjum til að spila í leiknum. Það var alltaf eitthvað svona að koma upp á en þetta kenndi manni að leita lausna sem stundum voru óhefð-bundnar og áræðnar,“ segir Valdimar.

## Unglingamótið sem breyttist í allsherjar fjölskylduhátíð

Eftir átta ár sem íþróttakennari á Bíldudal hugðist Valdimar hefja nám í Kennaraháskólanum. Hann hafði þá kennt tíma í almennri kennslu í grunnskólanum og lagðist það vel í hann. En námið í Kennaraháskól-anum stóðst ekki væntingar.

„Fyrsta námskeiðið gekk bara út á að fönndra og lita og klippa út dúkkulísur. Ég fann strax að ég nennti ekki að standa í þessu, svo ég hætti og tók að mér að gerast framkvæmdastjóri fyrir Unglingalands-mót UMFÍ, sem var haldið fyrir vestan árið 2000. Það reyndist áskorun því það þurfti tvö hundruð og fimmtíu manns til að vinna á mótinu. Við fórum þá að velta því fyrir okkur hvernig við gætum leyst vandann. Allir voru að vinna í frystihúsunum eða úti á sjó og eina ráðið var að finna einhvern tíma þar sem allir væru í fríi. Og hvaða tími var það? Jú, verslunarmannahelgin var laus!“

Valdimar segir að flestum sem heyrðu hugmyndina fyrst hafi ekki alveg litist á planið. En þar sem þetta var með sanni eini tíminn til að ná saman rúmlega tvö hundruð manns var áætluninni haldið. Mótið tókst stórkostlega vel og hefur upp frá því verið haldið um verslunar-mannahelgi á hverju ári.

„Mótið hafði verið haldið tvisvar sinnum áður, en þá var þetta svona hefðbundið íþróttamót þar sem foreldrarnir voru ekki endilega með. En með því að hafa það um verslunarmannahelgi breyttist mótið í alls-herjar fjölskylduhátíð, sem var frábært því þarna gafst fjölskyldum kost-ur á að mæta með börnin sín í áfengislaust umhverfi yfir þessa ágætu helgi,“ bendir Valdimar á.

## Landsmót UMFÍ var á pari við Ólympíuleikana

UMFÍ hefur tekið miklum breytingum í árunna rás, enda gamalt félag svo að ekki er við öðru að búast. Valdimar þekkir söguna vel.

„Í gamla daga var Landsmót UMFÍ mótið sem allir biðu eftir. Bara eins og Ólympíuleikarnir. En með árunum fór alls konar mótum að fjölga svo svakalega að þátttaka á landsmótinu dalaði og lognaðist á endanum út af. Á móti jókst þátttakan á Unglingalandsmótinu alveg gríðarlega. Í kjölfar þessarar þróunar var ákveðið að hætta alveg við Landsmótið, sem hafði þá alltaf verið haldið á fjögurra ára fresti um árabil, og leggja í staðinn allt kapp á að efla Unglingalandsmótið. Á sama tíma ákváðum við líka að búa til mót fyrir fimmtíu ára eldri, en það hefur núna verið haldið í rúman áratug. Á því er keppt í alls konar greinum; frjálsum, sundi, boccia, skák, bridge, stígvélakasti og fleiru. Eina skilyrðið fyrir þátttöku er að hafa náð fimmtíu ára aldri. Fólk þarf ekki að hafa neina reynslu og má alveg vera nýbyrjað að iðka, sem þýð-ir til dæmis að ef þú ætlaðir að keppa í skák væri eina þátttökukrafan sú að þú kynnir mannganginn, því þetta snýst um að vera með frekur en að vinna,“ segir hann og bætir við að síðasta mót hafi farið fram í Borgarnesi og verið ágætlega sótt.

## Ungmenni er afstætt hugtak

Eins og skilja má af því sem hér hefur komið fram er hugtakið „ung-menni“ greinilega afstætt hjá UMFÍ. Því til endanlegrar staðfestingar er nýlegt samvinnuverkefni félagsins við Kópavogsbæ, Gerplu og HK þar sem markmiðið er að efla heilsu og þrótt eldri borgara.

Verkefnið kallast Virkni og vellíðan og hefur að sögn Valdimars algerlega slegið í gegn. Nú mæta meira en tvö hundruð manns á æfingar í hverri viku og hópur þátttakenda stækkar stöðugt.

„Reyndar eru það sextíu ára og eldri sem eru gjaldgengir því hugs-unin er sú að ef þú byrjar nógu snemma er auðveldara að viðhalda lengur styrknum og þróttinum sem skipast við æfingarnar. Þau sem eru í Virkni og vellíðan æfa alls konar íþróttir og iðka ýmsa hreyfingu. Til dæmis chi-gong, jóga, æfingar með tækjum og lóðum, stunda göngu og margt fleira, en starfið fer fram í knattspyrnuhöllunum og í



Boðhlaupssveit ÍFB tekur við gullverðlaunum á Héraðsmóti Hrafnafloka árið 1983. F.v.: Kolbeinn Gunnarsson, Pröstur Gunnarsson (bræður Valdimars), Valdimar og Þórarinn Hannesson, allir frá Bíldudal.



Valdimar fræðslustjóri UMFÍ 2004.



Valdimar framkvæmdastjóri HHF tekur við Fyrirmyndarþrikarnum úr hendi Pálma Gíslasonar for-manns UMFÍ 1992.



íþróttasal Gerplu. Þetta er alveg stórkostlega flott verkefni verð ég að segja og það er næstum því ókeypis. Það eina sem þarf er að mæta á staðinn og borga mánaðargjald sem er 3.500 krónur. Eins og staðan er í dag er bara boðið upp á Virkni og vellíðan í Kópavogi. En þetta verkefni verður að fara af stað víðar, helst um allt land og í öllum bæjar og sveitarfélögum,” segir hann, enda afar áhugasamur að tvíanna saman heilsuefningu og mannauðinn og þekkinguna sem er hjá öllum íþróttafélögum landsins.

### **Fara kokhraustari inn í unglingsárin eftir skólabúðir**

Eins og lesa má af ofangreindu verða flest þau verkefni sem njóta góðs af hugmyndaauðgi og útsjónarsemi Valdimars rótföst og vinsæl og hafa flest þeirra dafnað og vaxið í marga áratugi.

Eitt af þessum verkefnum sem Valdimar kom að í upphafi er ungmenna- og skólabúðir fyrir grunnskólakrakka sem hafa nú verið haldnar árlega í mörg ár. Ungmennabúðirnar voru fyrstu árin á Laugum í Sælingsdal en voru fyrir nokkrum árum fluttar á Laugarvatn. Nýverið bættust líka við Skólabúðir á vegum UMFÍ á Reykjum í Hrutafirði. Þá koma saman þúsundir barna úr ýmsum grunnskólum landsins til að kynna hvert öðru og mynda ný tengsl og nýjan venskap við krakka úr öðrum skólum, hverfum og landshlutum.

Í bæði ungmenna- og skólabúðunum er áhersla lögð á að börnin læri samskipti og virka samveru með jafnöldrum sínum og eru því símar og sjónvörp utan dagskrár. Þau koma einfaldlega ekki með. Í raun mætti líkja skólabúðunum við eins konar manndóms- eða fullorðinsvígslu, því margir foreldrar tala um að krakkar komi aðeins kokhraustari til baka úr skólabúðunum og þá væntanlega betur í stakk búin til að sigla inn í unglingsárin.

### **Útskrifaði orkumálastjóra úr trúðaskóla á Grænlandi**

Valdimar hefur öðru fremur horft til þess lengi að leita leiða til að styrkja heilsuefningu almennings og búa til vettvang sem hefur það að markmiði að fólk á öllum aldri hreyfi sig.

Til að skapa svona fjölbreytta viðburði þarf góðar hugmyndir og á þeim er sannarlega enginn skortur hjá Valdimari. Slíkri hugsun bjó hann að þegar hann vann hjá Ungmennafélagi Íslands og sem framkvæmdastjóri Norrænu æskulýðssamtakanna (NSU) í þrjú ár.

„Starf NSU gekk meðal annars út á að efla vestnorrænt samstarf milli Íslands, Grænlands og Færeyja og tengja ungmenni frá þessum svæð-

um með fjölbreyttum hætti. Þegar kom að fulltrúum Íslands að skipuleggja sinn hluta var ákveðið að vera með trúðaskóla á Grænlandi,” segir Valdimar og brosir við að rifja þetta upp.

„Við buðum sex ungmennum frá hverju landi að taka þátt og fengum kennara úr trúðaskóla í Kaupmannahöfn til að taka kennsluna að sér. Þetta heppnaðist alveg ævintýrlega vel og hafði frábær áhrif á krakka, sem hafa í sjálflu sér notið góðs af þessari upplifun til frambúðar. Meðal annars urðu til tveir starfandi leikarar og svo var hún Halla Hrund, sem nú er orkumálastjóri, með í þessu námi. Ég held því alltaf fram að trúðaskólinn á Grænlandi hafi hjálpað henni að komast áfram í lífinu og meðal annars gerast kennari við Harvard,” segir hann og hlær áður en hann heldur áfram:

„Grænlandingar áttu að taka að sér að skipuleggja næsta námskeið og voru með góðar hugmyndir en framkvæmdin gekk brösuglega, svo að við tókum við spöðunum fyrir þá og settum upp kvikmyndagerðarskóla á Ísafirði. Við réðum Hilmar Oddsson leikstjóra og hans hóp til aðstoðar og vorum svo heila viku á Ísafirði þar sem við gerðum bíómynd í fullri lengd. Í myndinni töluðu Íslendingar íslensku, Færeyingar færeysku og Grænlandingar grænlandsku. Ég man reyndar ekkert út á hvað handritið gekk. En þetta var alveg geggjáð verkefni og þessi mynd á að vera til einhvers staðar,” segir hann og ég hugsa að eflaust þætti mörgum gaman að sjá hana enda mikil framúr stefna í gangi.

### **Heilbrigðari almenningur**

Þegar Valdimar tók til starfa fyrir Ungmennasamband Kjalnesinga árið 2008 fannst honum tilgangur eða hlutverk þess svoltið óljós. Keppnis-mótum hafði fjölgað verulega og öflug félög með sterka burði höfðu tekið við því starfi sem áður var á herðum UMSK.

„Í þessu samhengi tókum við þá ákvörðun um að hugsa til heilsuefningar almennings og leita frekar eftir því að skapa alls konar fjölbreytta viðburði sem hafa það eitt að markmiði að fleiri landsmenn, á öllum aldri, taki upp á því að hreyfa sig í samfélagi við annað fólk,” segir hann.

Af nýlegum verkefnum sem Valdimar hefur komið að skortir heldur ekkert á frumlegheit eða uppátækjasemi. Í sumar sem leið stóð hann, ásamt UMSK, að því að halda íþróttaveislu UMFÍ, en í því sambandi var þremur hlaupamótum hleypt af stokkunum. Þau reyndust hvert öðru skemmtilegra.

Þarna erum við að tala um hundahlaup UMFÍ og Non-stop dogwear á Seltjarnarnesi, forsetahlaup með Guðna forseta á Bessastöðum og Drulluhlaup Krónunnar í Mosfellsbæ.

„Hundahlaupið var smæsti viðburðurinn en samt voru þetta alveg



tvö hundruð hundaeigendur sem komu saman á Seltjarnarnesi til að skokka með hundana sína og það telst mjög góður fjöldi miðað við að þetta var í fyrsta sinn sem það fór fram. Þetta heppnaðist alveg stórkostlega og mikil gleði var í röðum þátttakenda. Ég er viss um að þetta er viðburður sem á eftir að stækka og stækka með hverju árinu þrátt fyrir að sumrin séu uppfyllt af alls konar hlaupaviðburðum,” segir hann og sem fyrrverandi hundaeigandi tek ég heilshugar undir að spáin muni rætast því flestir hundaeigendur hafa mjög gaman af að hittast með dýrin sín en tækifæri til þess eru af skornum skammti hérlandis.

## Íþróttahreyfingin má ekki sofna á verðinum

Valdimar segist hafa áhyggjur af heilsufari landsmanna, enda hafi allar rannsóknir sýnt fram á að staðan fari ekki batnandi heldur þvert á móti. Hreyfingarleysi hrjáir marga með tilheyrandi afleiðingum en með því að standa upp og hreyfa sig, hvort sem er mikið eða mátulega, má bæta heilsuna og lengja lífið um nokkur ár ef því er að skipta.

„Ég segi ekki að hreyfing sé eina lausnin. En hún getur breytt alveg gríðarlega miklu fyrir líkamlega heilsu og ekki síður andlega heilsu fólks. Fátt er verra fyrir manneskju en að sitja heima með eigin hugsunum, hreyfa sig ekki neitt og hitta fáa. Áhugi minn snýr að því að finna fjölbreyttar leiðir fyrir alls konar fólk svo að það geti eftt heilsu sína með tilkomu íþróttahreyfingarinnar. Ég vil að fjölbreytni og framboð aukist til muna og þá er ég að meina hvað sem er sem fær fólk til að langa til að hreyfa sig. Þess vegna mætti skipuleggja mót í gömlum útileikjum á borð við brennó og kyló. Það er hreyfing alveg eins og það er hreyfing að spila fótbolta. Það er mín skoðun að íþróttahreyfingin eigi að vera í forsvari fyrir því að fólk á öllum aldri geti stundað skemmtilega hreyfingu í sínu nánasta umhverfi. Það er alveg sama hvers konar hreyfing það er. Hundahlaupið er hluti af því að skapa fjölbreytni og það sama gildir um hin hlaupin, en hvert þeirra er skipulagt með ákveðinn markhóp í huga,” segir Valdimar og leggur áherslu á að það þurfi að halda svona starfi áfram með því að búa til fleiri viðburði fyrir nýja og mismunandi markhópa og auðvelda fólk að taka þátt í einhverju sem gefur ánægju, í nærumhverfi sínu.

„Það er risastórt verkefni að fá almenning á hreyfingu. Eina aflið sem getur tekist á við þetta í nægilega umfangsmiklum mæli er íþróttahreyfingin að mínu viti. Íþróttahreyfingin hefur aðstöðu, mannafla og þekkingu til að gera þetta og mér finnst að stjórnvöld verði að vinna í því að fá íþróttahreyfinguna í lið með sér til þess að koma fleirum á hreyfingu; Ganga, skokka, stunda thai chi, jóga eða bara hvað sem er sem gerir manni gott. Þetta snýst um forvarnir og lýðheilsu og ég vil sjá íþróttafélögin okkar sem eins konar miðstöð sem miðlar og kemur í framkvæmd,” segir Valdimar og bætir við að læknar séu nú farnir að skrifa út hreyfiseðla eins og lyfseðla.

„Það eru gefnir út tvö þúsund hreyfiseðlar á ári en vandamálið er ekki endilega að fólk sé ekki tilbúið að leysa þá út heldur er bara skortur á aðgengilegu framboði af hreyfingu fyrir alla hópa. Fólk er eins misjafnt og það er margt. Til dæmis langar ekki alla í líkamsræktarsal að lyfta lóðum en það er oft það fyrsta sem fólk hugsar þegar talað er um hreyfingu. Þá vantar hugmyndirnar og úrvalið og að upplýsingum um valkosti sé haldið að fólk án þess að það þurfi að leita,” segir hann og undirstríkar að íþróttahreyfingin megi ekki sofna á verðinum.

„Það breytist allt svo hratt núna. Það sem var vinsælt fyrir fimm árum það kannski ekki lengur, svo að þau sem starfa fyrir íþróttahreyfinguna verða að vera á tánum og fylgjast með því, annars rennur félagið út á tíma og heyrir síðan sögunni til,” segir hann.

## Á Bíldudal er best að vera

Þótt Valdimar sé löngu brottfluttur frá Bíldudal ber hann mjög sterkar taugar til gamla þorpsins og er afar ástríðufullur þegar kemur að hag þess og velsæld. Liggur hann svo sannarlega ekki á liði sínu þegar eitt-hvað stendur til og hefur átt frumkvæði að mörgum uppátækjum og framkvæmdum. Fyrir um tuttugu árum kom hann, ásamt fleiri brottfluttum og heimamönnum, bæjarhátíðinni Bíldudals grænar baunir á laggirnar. Þegar hátíðin hafði fest sig í sessi var auðvitað ekki hætt heldur var ráðist í að búa til Skrimslasetur til heiðurs vestfírska skrimslum. Safnið er opið á sumrin en á veturna er aðstaðan nýtt til útleigu og annars.

„Þetta er eiginlega menningarsetur. Muggsstofa er í húsnæðinu og svo er aðstaða fyrir eldri borgara til að stunda félagslíf, bóka klúbbur, fönður aðstaða og fleira,” segir Valdimar og það er augljóst hvað honum þykir innilega vænt um bæinn.

„Ég á lítið hús á Bíldudal og þegar ég kem vestur fara batterín í mér í sjálfvirka hleðslu. Það er eitthvað svo gott við að vera þarna sem mér finnst erfitt að útskýra,” segir hann hugsandi og fær sér kaffisopa.

## Hótel Bíldudalur á næsta leiti

Frjálsíþróttavöllur, sparkvöllur, skrimslasetur, bæjarhátíð og hvað svo?

Er Valdimar hættur að efla Bíldudal eða er fleira í farvatninu? Hann segir að svo sé sannarlega ekki.

„Ég gleymdi reyndar alveg að minnast á Arnarlax. Flestir hafa heyrt um það fyrirtæki, enda eitt stærsta fiskeldi landsins. Færri vita þó að það var stofnað fyrir tólf árum af nokkrum brottfluttum Bílddælum í þeim tilgangi að fjölga atvinnutækifærum á svæðinu. Það gekk vonum framar og nú starfar þarna fullt af fólki. Við sem stofnuðum fyrirtækið erum samt löngu hættir og farnir út, enda var markmiðið aðeins að koma því á fót og láta í hendurnar á öðrum þegar það hefði náð góðri siglingu,” segir Valdimar, sem stendur að allri þessari umfangsmiklu uppbyggingu ásamt þremur vinum sínum sem allir bera sterkar taugar til bæjarins. Næsta mál á dagskrá verður svo að láta byggja hótél sem verður sannkölluð bæjarþróði.

„Hótelíð er hannað eftir tveimur húsum sem voru byggð árið 1884. En þau brunnu því miður til kaldra kola árið 1927. Þegar húsin voru byggð á sínum tíma þóttu þau einhver glæsilegustu hús á Íslandi. Markmið okkar er að láta endurbyggja þessi fallegu hús og reka þar hótél,” segir Valdimar og sýnir mér teikningar af þessum sérlega flottu húsum sem minna svolítið á stemmninguna við höfnina á Siglufirði, en hann sér fram á að byggingarnar verði tilbúnar árið 2024.

## Hefur aldrei verið í betra formi

Valdimar er kominn vel yfir sextugt en satt að segja lítur hann ekki út fyrir að vera mikið eldri en fertugur. Hann segist aldrei hafa verið í jafn góðu formi og að hann líti á það sem skyldu sína að sýna gott fordæmi. Hann mætir þrisvar sinnum í viku í litla líkamsræktarstöð í Grafarholti sem hann lætur mjög vel af. Stöðin heitir Ultraform og hann segir hana þá allra bestu sem hann hafi komið inn í.

„Svo spái ég alltaf mikið í mataræðið. Ég segi að það sé jafn mikilvægt og hreyfingin, ef ekki mikilvægara, en ég hef þetta einfalt og reyni að flækja ekki hlutina. Reyni bara að borða ekki það sem er ekki gott fyrir mig, flóknara er það nú ekki,” segir hann glettinn en bætir svo við að það takist reyndar ekki alltaf.

„Það er bara best að passa sig að vera ekki alltaf að sula í því sem er ekki gott fyrir mann. Mikið betra að taka það allt á einum degi eða kvöldi, svona svipað eins og þegar menn voru að detta í það,” segir hann gamansamur.

## Gullmaðurinn Valdimar

Að endingu er gaman að segja frá því að fyrir framúrskarandi störf var Valdimar heiðraður með Gullmerki UMFÍ, Gullmerki UMSK og Gullmerki ÍSÍ á dögunum. Gullmerki UMFÍ er veitt af stjórn UMFÍ til handa þeim sem hafa um árabíl unnið öflugt starf fyrir ungmennafélagshreyfinguna, verið í forystu í héraði eða á vettvangi UMFÍ eða í áratugi unnið ötulllega að eða tekið þátt í verkefnum sambandsins. Valdimar er sannarlega vel að þeim kominn, enda býr hann yfir einstakri náðargáfu þegar kemur að mannlegum samskiptum, lausnamiðun og stórkostlegri útsjónarsemi. Á löngum ferli hefur einlæg ástríða hans á heilsuefingu nýst þúsundum Íslendinga á öllum aldri til að auka lífsgæði sín með bættri heilsu en sjálfur segist hann hafa fundið fyrir því að ástríða sé smitandi.

„Þegar fólk finnur fyrir ástríðu langar það til að taka þátt og að vera með. Það er bara svo einfalt að ef maður hefur ástríðu fyrir góðum málstað sem gagnast mörgum er hægt að flytja fjöll.”

Viðtal: Margrét Hugrún Gústavsdóttir

**UMFÍ**

# **GLEÐILEGA JÓLAHÁTÍÐ FRÁ UMFÍ**



UMFÍ óskar þér og þínum gleðilegra jóla með ósk um farsæld, hreyfingu og samvinnu á nýju ári.

Hlökkum til að sjá þig með öllu þínu besta fólki á viðburðum ungmennafélagshreyfingarinnar.

**UMFI.IS**



# Hver og einn þarf að upplifa það að tilheyra samfélaginu

**Allir með** er fyrirmyndarverkefni í Reykjanesbæ. Verkefnið hefur stækkað heilmikið. Verkefnastjórinn Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir er viss um að það geti verið til fyrirmyndar í öðrum sveitarfélögum.

„Við þurfum öll að vera með og hafa kjark til þess að tala við þau sem hvorki tala íslensku né ensku svo að allir verði með,“ segir Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir, verkefnastjóri fjölmenningsmála í Reykjanesbæ, en hún kynnti í byrjun desembermánaðar næstu skref í samfélagsverkefninu Allir með. Verkefninu var ýtt úr vör árið 2020 og er þar lögð áhersla á verndandi þætti í lífi barna. Þetta er jafnframt fyrsta stigs forvörn sem ætlað er að vinna gegn einelti, félagslegri útskúfun, fordómum, öllum birtingarmyndum ofbeldis og hatursorðræðu.

Þetta eru tímamót í verkefninu. Hilma kynnti nýtt markaðsferni, skrifaði undir nýja samninga og opinberaði Allir með-skólann, sem verður fræðsluvettvangur fyrir hugmyndafræði verkefnisins. Skólinn er rafrænn á vefsíðu sem fyrirtækið AVIA setur upp og viðheldur. Fræðslufyrirtækið KVAN vinnur síðan með Reykjanesbæ að því að búa til og þróa fræðslufni fyrir skólann og þjálfar nemendur. Samið hefur verið við AVIA og KVAN um að tryggja Reykjanesbæ aðgengi að skólanum í átta

ár, til ársins 2030, eða eins lengi og framtíðarsýn verkefnisins nær til.

Nemendur skólans, auk starfsfólks Reykjanesbæjar, verða leiðtogar í skipulögðu barnastarfi, íþróttum, tómstundum og menningarstarfi.

## Hundrað ólík tungumál í bænnum

Hilma er yfir sig hrifin af verkefninu Allir með, enda styður það sérstaklega vel við þá sem reynist það meiri áskorun en öðrum að taka þátt og tilheyra samfélaginu.

„Þetta er mikilvægt í Reykjanesbæ, þar sem næstum þriðjungur íbúa er af erlendum uppruna og samfélagið með hundrað ólík tungumál. Það þarf að passa upp á að hver og einn finni að hann tilheyri og sé hluti af samfélaginu,“ segir hún.

Hilma er fullviss um að verkefni og skóli eins og þessi geti verið til fyrirmyndar í öðrum sveitarfélögum.

„Þetta eru fræ sem við sáum og við fylgjumst vel með þeim. Við erum algjörlega með eitthvað í höndunum sem hægt er að þróa annars staðar og taka hugmyndafræðina upp,“ segir hún, en í tengslum við það kynnti Hilma enn einn samstarfsaðilann. Það er fyrirtækið atNorth í Reykjanesbæ, sem innleiðir hugmyndafræðina á starfsstöðvum sínum.

**UMFÍ, Ungmennafélagið Njarðvík og Keflavík, íþrótt- og ungmennafélag**, eru samstarfsaðilar að verkefninu Allir með ásamt **Félagsmálaráðuneytinu**, sem styrkti það á sínum tíma.

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, sagði í samtali við Víkurfréttir fyrir nokkru ungmennafélagshreyfinguna mjög spennta, enda væri verkefnið í anda kjarnastarfsemi UMFÍ, sem hvetti til þátttöku allra á eigin forsendum.

„Við höfum verið að fá niðurstöður í könnunum hjá okkur sem Rannsóknir og greining hefur unnið, um að þátttaka barna í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi sé minni á þessu svæði en öðrum á landinu. Það er því sérstaklega ánægjulegt að fá að taka þátt í að breyta því til framtíðar,“ sagði hún.



Hilma Hólmfríður Sigurðardóttir kynnis samfélagsverkefnið Allir með.



Ráðherrar við undirskrift samstarfsyfirlýsingar um verkefnið „Farsælt samfélag fyrir öll – brúum bilið“. F.v.: Willum Þór Þórsson, heilbrigðisráðherra, Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra, og Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra.

## Fleiri tækifæri fyrir börn og ungmenni

Þrjú ráðherrar skrifuðu undir samstarfsyfirlýsingu sem getur markað tímamót í íþróttastarfi barna- og ungmenna.

Meiri áhersla en nokkru sinni verður á að gera börnum og ungmenum með fötlun kleift að stunda íþróttir með ófötluðum börnum kjósi þau svo, samkvæmt samstarfsyfirlýsingu sem undirrituð var á dögunum.

Það voru þeir Willum Þór Þórsson heilbrigðisráðherra, Guðmundur Ingi Guðbrandsson, félags- og vinnumarkaðsráðherra, og Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, sem skrifuðu undir yfirlýsingu.

Verkefnið miðar að því að efla íþróttástandun fatlaðs fólks, ekki síst barna og ungmenna með fatlanir. Alls verður 60 milljónum króna veitt til verkefnisins, sem er til þriggja ára.

Aðgerðirnar sem ráðist verður í byggja á tillögum sem fram komu á ráðstefnunni „Farsælt samfélag fyrir öll – tækifæri barna og ungmenna í íþróttastarfi“.

Á meðal næstu skrefa eftir undirritunina er að ráða til starfa verkefnastjóra sem mun vinna að framgangi aðgerðanna og eiga í samstarfi við sveitarfélög og íþróttafélög um land allt, auk fulltrúa félagsþjónustu, skóla, sérsambanda ÍSÍ, íþróttahéraða innan ÍSÍ og UMFÍ og fjölda annarra sem tengjast verkefninu.

Einnig verða veittir styrkir og aðstoð við

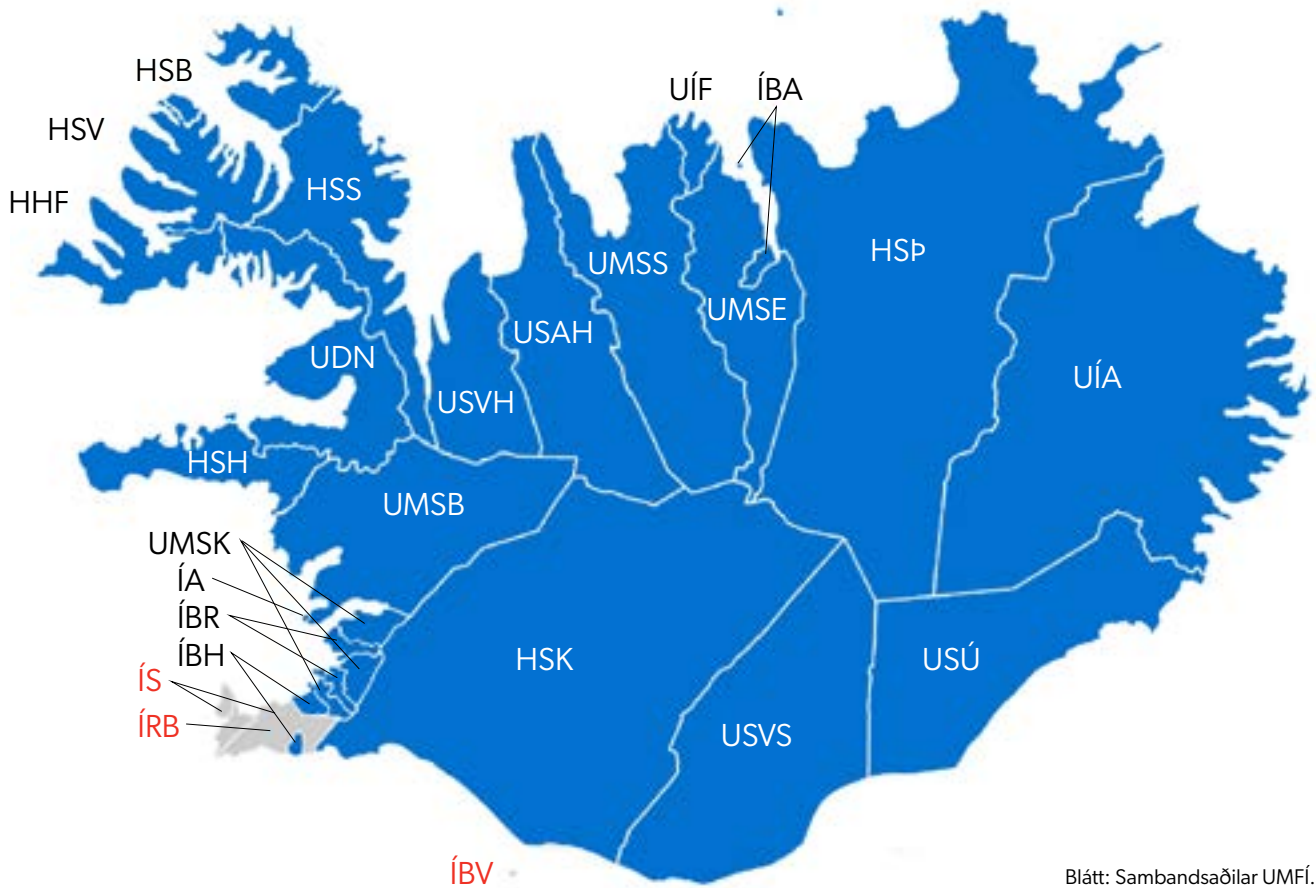
þróun sprotaverkefna í íþróttastarfi sem hafa þann tilgang að efla nýsköpun og styrkja góðar fyrirmyndir þannig að markmið verkefnisins nái fram að ganga.

Viðstaddir undirritunina voru auk ráðherranna þriggja fulltrúar íþróttahreyfingarinnar, þar á meðal þau Lárus Blöndal, forseti ÍSÍ, og Andri Stefánsson, framkvæmdastjóri ÍSÍ, Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, og

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, Þórður Árni Hjaltsted, formaður Íþróttasambands fatlaðra, og Anna Karólína Vilhjálmisdóttir og Jón Björn Ólafsson frá Íþróttasambandi fatlaðra auk fleiri sem tengjast samningnum. Þar á meðal er Þór G. Þórarinsson, sérfræðingur hjá Félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu, og Anna Lára Steindal, verkefnastjóri hjá Proskahjálpi.



Ráðherrarnir ásamt fulltrúum þeirra aðila sem tengjast verkefninu.



Blátt: Sambandsaðilar UMFÍ.

# Öflug og samræmd íþróttahéruð

Lengi hefur verið rætt um nauðsyn þess að endurskoða málefni íþróttahéraða með það fyrir augum að styrkja íþróttafélögin og starfið um allt land. Ýmsar sviðsmyndir hafa verið settar fram. En hvernig er hljóðið innan íþróttá- og ungmennafélagshreyfingarinnar? Hér rýnum við í málið.

**A**ð afloknu sambandsþingi UMFÍ sem haldið var á Húsavík 15.–17. október 2021 skipaði stjórn UMFÍ, í samræmi við samþykkt þingsins, sérstakan vinnuhóp um íþróttahéruð og lottóreglur. Var hópnum ætlað að fara með mál í umboði stjórnar og samkvæmt samþykktum lögum UMFÍ.

Hópurinn var skipaður þeim Gunnari Þór Gestssyni, formanni, Guðmundi Sigurbergssyni, Guðmundu Ólafsdóttur, öllum úr stjórn UMFÍ, Jóhönnu Írisi Ingólfssdóttur frá USÚ, Dagný Finnbjörnsdóttur frá HSV, og Frímanni Ara Ferdinandsyni frá ÍBR.

Hlutverk hópsins er m.a. að halda áfram vinnu framtíðarnefndar um málefni íþróttahéraða og aðild allra íþróttahéraða að UMFÍ. Nefndinni var ætlað að skipa fulltrúa í nefnd um upplýsingakerfi ÍSÍ og UMFÍ og í vinnuhóp um íþróttahéruð á vegum ÍSÍ. Þá á nefndin að vinna í skilgreiningum á mælikvörðum íþróttastarfs í samvinnu við ÍSÍ. Einnig var nefndinni ætlað að setja á reglulega fundi á milli íþróttahéraða á vettvangi UMFÍ, ásamt því að taka við tilfallandi verkefnum frá stjórn UMFÍ á starfstíma sínum. Hópnum er ætlað að ljúka störfum á sambandsþingi UMFÍ haustið 2023.

## Smáir en knáir

Á sambandsráðsfundum UMFÍ sem haldinn var á Höfn í Hornafirði í október 2022 kynnti hópurinn vinnu sína og varpaði fram ýmsum tillögum.

Að mati hópsins er hvert íþróttahérað að vinna eftir sínu höfði og með fleiri og fjölbreyttari hlutverk en fram kemur í íþróttalögum, lögum UMFÍ og lögum ÍSÍ. Velta starfsmanna og sjálfbæði er hröð og samræming og skilgreiningar milli héraða eru ekki til staðar. Íþróttahéruðin eru annars vegar sterkar einingar og hins vegar veikar einingar. Margir meðlimir hópsins upplifa að almenn þekking og viðhorf á

íþróttahéruðum sé lítil. Margir smáir aðilar séu á meðal þeirra og sums staðar einungis „skúffa“ til útdelingar fjármuna.

Mismunandi áherslur eru innan íþróttá- og ungmennafélagshreyfingarinnar eftir því á hvaða stig er litið. Á fyrsta stigi, hjá ÍSÍ og UMFÍ, er ákveðin umgjörð til staðar þar sem eru lög, regluverk, sjóðir og stuðningur. Þar er líka ákveðin sérþekking og sameiginleg þjónusta fyrir hreyfinguna alla.

Á öðru stigi eru íþróttahéruðin sjálf, sem eru flest með nærpjónustu í heimahéraði. Þau eru með verkefni og þjónustu fyrir aðildarfélög, hvert á sínu svæði, og má segja að samræming sé við önnur íþróttahéruð og áhersluverkefni.

Á þriðja stiginu eru svo íþróttá- og ungmennafélögin í landinu. Þau eru með skipulagt íþróttá- og æskulýðsstarf sem byggir á stuðningi frá íþróttahéraðinu.

Vinnuhópurinn hefur fundað nokkrum sinnum og m.a. tekið eina vinnustofu á Laugarvatni. Fullt samkomulag er í hópnum um að leggja til ákveðna vegferð og vinna tillögu á þeim notum.

Hópurinn kynnti m.a. á sambandsþinginu stjórnsluskipulagið eins og það er hjá Landssamtökum sveitarfélaga. Þar er stjórnun eftir landshlutum, með mörgum launagreiðendum, mörgum starfsstöðvum og dreifðri fjármögnun.

Hjá sýslumannsembættinu er líka stjórn á landsvísu en einn launagreiðandi. Þar eru margar starfsstöðvar og miðlæg fjármögnun.

## Hugsanleg sviðsmynd

Hópurinn setti á sambandsþinginu fram hugsanlega sviðsmynd. Hún fól í sér starfsstöðvar um landið sem myndu þjónusta nokkur íþróttahéruð. Starfsfólk á öllum starfsstöðvum væri með ákveðið samspil og



samskipti yrðu milli starfsstöðva. Nefnt var samstarf og samvinna við landshlutaskrifstofur sveitarfélaga. Einnig samstarf um verkefni á landsvísi, íþróttamál, lýðheilsu og mannvirki.

Í sviðsmyndinni er reiknað með að fjármögnun komi frá ríkinu og að starfsemin mæti markmiðum íþróttastefnu ríkisins um að efla íþróttahéruð. Einnig að fjármagn komi frá Lottói í gegnum ÍSÍ og UMFÍ. Úthlutun yrði annars vegar til landshlutastarfsstöðva og hins vegar almenn úthlutun.

Markmiðið yrði skilvirk og viðbragðsfljót hreyfing. Í því felst m.a. að styrkja stefnumótandi vinnu og aðgerðir á landsvísi, að hreyfingin verði með skýra ábyrgð og hlutverk og að heildarsamtakamáttur verði þvert

á ungmennafélagshreyfinguna. Betri nýting verði á mannauði og aðföngum, auknið og samræmdara samskipti á milli eininga í hreyfingunni og öflugur stuðningur og þjónusta við félög og fjölbreyttar þarfir um land allt.

Hópurinn lagði áherslu á að skipulag íþróttahéraða væri lykilhluti af svarið við því hvernig hreyfingin gæti náð markmiðunum um að vera skilvirk, samræmd og viðbragðsfljót hreyfing í takt við kröfur nútímans.

Á sambandsráðsfundinum fór hópurinn fram á að fá stuðning og umboð til þess að vinna tillögu varðandi skipulag íþróttahéraða frekar, í samvinnu við hreyfinguna. Þar yrði komið inn á fjármögnun, útfærslu og starfssvæði. Fundurinn samþykkti að veita hópnum umboð til áframhaldandi starfa á þeim nótum.

## Lög um íþróttahéruð

### Í 6. grein íþróttalaga segir m.a. um íþróttahéruð:

- Landið skiptist í íþróttahéruð. Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands og Ungmennafélag Íslands annast skiptingu og breytingu á íþróttahéruðum.

### Í 4. grein laga UMFÍ segir m.a.:

- UMFÍ skiptist í íþróttahéruð. Einnig geta ungmenna- og íþróttafélög innan íþróttahéraða sem ekki eru aðilar að UMFÍ gerst aðilar.

### Í lögum ÍSÍ segir m.a.:

Hlutverk héraðssambanda/íþróttabandalaga er:

- Að stjórna sameiginlegum íþróttamálum héraðsins og vera þar fulltrúi ÍSÍ, en sérráð, er stofnuð eru, fara með stjórn sérgreina mála innan héraðsins.
- Að annast samstarf um íþróttamál við sveitar- og bæjarstjórnir og aðra opinbera aðila innan héraðs.
- Að varðveita og skipta milli félaganna því fé, sem til þess hefur verið veitt í því skyni.
- Að aðstoða við skipulag, undirbúning og framkvæmd íþróttamóta í héraði.
- Að hafa frumkvæði um eflingu íþróttastarfs innan héraðs.
- Að staðfesta lög/lagabreytingar aðildarfélaga og halda utan um

staðfest lög félaga og skila yfirliti til ÍSÍ yfir lög aðildarfélaga í lok hvers árs.

- Að tilkynna ÍSÍ og viðkomandi sérsambandi um stofnun nýrra félaga og deilda.
- Að fylgjast með því að starfsemi aðildarfélaga fari fram skv. gildandi lögum þeirra og íþróttahreyfingarinnar í heild. Í því skyni skal héraðssamband/íþróttabandalag hafa fullan aðgang að bókhaldi og fylgiskjölum aðildarfélaga/sérráða sinna og ef ástæða þykir til getur stjórn viðkomandi héraðssambands/íþróttabandalags tilnefnt sérstakan skoðunarmann reikninga fyrir félagið og fyrirskipað ítarlega rannsókn á fjárreiðum viðkomandi aðildarfélags/sérráðs. Aðildarfélag/sérráð getur krafist þess að bókhaldsgögn fari eingöngu um hendur löggilts endurskoðanda.

Vanræki aðildarfélag að halda aðalfund á tilsettum tíma, skal stjórn héraðssambandsins/íþróttabandalagsins, ef þörf krefur, boða til fundarins og sjá um framkvæmd hans. Ársþingi héraðssambands/íþróttabandalags er heimilt, hafi íþróttafélag ekki farið að lögum og/eða fyrirmælum þess, að ákveða að vikja félaginu úr héraðssambandinu/íþróttabandalaginu. Ákveði ársþing héraðssambands/íþróttabandalags að vikja félagi úr því er héraðssambandinu/íþróttabandalaginu skylt að tilkynna það til ÍSÍ og viðkomandi sérsambands/sérsambanda.

# Vangaveltur úr hreyfinguni

Við spurðum forystufólk sambandsaðila þriggja spurninga um íþróttahéruð. Eins og gefur að skilja eru svörin mismunandi.

Spurningarnar voru eftirfarandi:

1. Hafði þið myndað ykkur skoðun varðandi hugsanlegar breytingar á skipan íþróttahéraða?
2. Hvaða atriði skipta þar mestu máli?
3. Hvernig sjáið þið fyrir ykkur framtíðarskipan íþróttahéraða?

**1. spurning:** Við hjá UMSB höfum ekki mótað okkur heildstæða skoðun í þessum málum en teljum mikilvægt að tekið sé alvarlegt samtal um framtíðarskipulag íþróttamála á Íslandi og gefin sé góður tími í samráð og skipulag. Við teljum að það sé virkileg þörf á því að taka alvarlegt samtal um framtíðarsýn íþróttamála á Íslandi í stóru samhengi. Mikilvægt er að hugsa um hvernig við værum að skipuleggja starfið ef við værum að byrja á byrjunarreit. Staðan í dag er ekki sú sem hægt er að treysta á til framtíðar og þörf er á breytingum en um þær þarf fyrst og fremst að skapast sátt.



Sonja Lind Estrajher Eyglóardóttir, formaður UMSB.

hagkvæmni má ná fram meiri árangri en það má ekki vera á kostnað smærri aðildarfélaga.

**2. spurning:** Það þarf að passa upp á að allir hafi jafnan aðgang og enginn sé skilin eftir, sérstaklega þegar litið er til hinna dreifðu byggða. Það sem skiptir öllu í þessu máli er að vandað sé til verka, öllum sé ljóst hvers vegna það sé til hagsbóta fyrir íþróttahéruð að sameinast. Með stærðar-

**3. spurning:** Það er ljóst að það er þörf á sameiningu að einhverju leiti, en við teljum ekki rétt að svara þessari spurningu fyrir en búið er að taka samtal milli allra aðila. UMSB er tilbúið að til þess að taka þátt í slíkri vinnu.

**1. spurning:** Heilt yfir líst okkur nokkuð vel á þessar breytingar. Fyrst og fremst erum við ánægð með vinnuna sem hefur verið í kringum þetta. Með því að fá allt þetta fólk í samræðurnar þá vonum við að allir hafi fengið að koma sínum sjónarmiðum á framfæri og að þessar sameiningar séu á forsendum héraðanna. Við þurfum að eiga samtöl við fleiri aðila til þess að mynda okkur lokaskoðun á þessu máli.



Benedikt Jónsson, formaður ÚÍA.

**2. spurning:** Að okkar mati skiptir mestu máli að héraðið haldi tengslum við öll félög á sínu svæði. Ef íþróttahéruðin ná yfir of stórt svæði er hætt á að þau missi tengsl við félög sem eru langt frá starfsmönnum og öðrum aðilum sem taka þátt í starfi héraðanna.

**3. spurning:** Okkar skoðun litast aðallega að því hvernig við

sjáum framtíð okkar íþróttahéraðs. Við teljum að svæði ÚÍA nái yfir ansi stórt landssvæði og því myndu sameiningar fyrir okkar samband vera erfiðar og hamla starfi íþróttahéraðsins. En við teljum að það þurfi að halda samtalinu áfram til þess að við náum að mynda okkur skoðun á framtíðarskipan íþróttahéraða.

**1. spurning:** Við höfum komið fram með tillögur á Íþróttáþingi ÍSÍ um breytingar íþróttahéraða þannig að við erum opin fyrir að skipulagið verði endurskoðað og teljum reyndar fulla þörf á því, enda hefur margt breyst síðan 1944.

**2. spurning:** Mestu máli skiptir að fjölbreytt framboð á íþróttastarfi sé eins gott og kostur er á hverju svæði, sérstaklega fyrir börn og unglinga.

**3. spurning:** Það er mikilvægt að öll íþróttahéruð hafi fjárhagslegan grunn til að vera með a.m.k. einn starfsmann á hæfilega stóru svæði til að sinna því starfi sem þarf að sinna, bæði lögbundnu sem og aðstoða félögin á



Ingvar Sverrisson, formaður ÍBR.

svæðinu og vera í samstarfi við ýmsa aðila um íþróttastarfið. Það gengur ekki að treysta bara á sjálfboðaliða í því.

**1. spurning:** Okkur finnst skynsamlegt að teikna upp kosti og galla þess að sameina ákveðin íþróttahéruð. Það er að mörgu að hyggja og engin ástæða til að ana út í sameiningar án augljósra kosta þess.

**2. spurning:** Að þjónustan við íþróttafélög og iðkendur verði betri, eða í það minnsta síst slakari ef farið verður í sameiningar héraða.

**3. spurning:** Við höfum ekki mótað okkur skoðun en erum tilbúin að skoða kosti þess og galla að auka samstarf við nágretta okkar hér á svæðinu.



Geir K. Aðalsteinsson, formaður ÍBA.



**1. spurning:** Fyrst og fremst viljum við benda á að erfitt er að mynda sér skoðun á meðan útfærslan er ekki á hreinu. Það skortir upplýsingar um hvaða útfærslu er verið að skoða og hvernig staðan er á umræðum um skiptingu lottósins. Stjórn HSV er sammála um að fækka þurfi samböndum og efla þau. Landfræðilega erum við ekki með tillögu að útfærslu eða hvaða leið sé best. Með sameiningu sveitarfélaga í Ísafjarðarbæ sameinuðust fjöldi ungmennafélaga og héraðssambanda í HSV, það tókst og ætti að vera hægt að sameina enn frekar.

**2. spurning:** Þessi ákvörðun á ekki að snúast um pólitík eða peninga, mikilvægt er að horft sé til þess að búa til öflug sambönd til að styrkja íþróttahreyfinguna.

**3. spurning:** Við sjáum fyrir okk-



Dagný Finnbjörnsdóttir, framkvæmdastjóri HSV. (Svörin eru frá stjórn HSV).

ur að íþróttafélögin í kringum okkur myndu hafa hag að því að vera undir einu héraðssambandi með starfsmann sem sér um t.d. fræðslumál, styrkjumál, úthlutanir, samskipti við UMFÍ og ÍSÍ o.s.frv.

**1. spurning:** Við höfum ekki tekið umræðuna um breytingu á íþróttahéruðum en á sínum tíma börðumst við fyrir því að hafa tvö íþróttahéruð á Reykjanesinu, ÍRB og ÍS.

**2. spurning:** Ég held að þetta snúist um fjármagnið og hversu öflugt það gæti orðið ef skaginn yrði eitt íþróttahérað.

**3. spurning:** Eins og ég segi í svari við fyrstu spurningunni höfum við ekki tekið umræðuna og ÍRB hefur ekki verið mjög virkt, þar sem það er enginn launaður starfsmaður. En það horfir vonandi til betri vegar. Persónulega sé ég ekki Reykjanesið sem eitt íþróttahérað. Hef spurt sjálfan mig að því hvort við þurfum yfir höfuð að vera með íþróttahéruð en ekki komist að niðurstöðu. Ef breytingar verða gerðar þarf



Einar Haraldsson, formaður og framkvæmdastjóri Keflavíkur, íþrótt- og ungmennafélags.

það að vera skýrt hvert hlutverk íþróttahéraða er og því þarf þá að fylgja fjármagn ef þetta á að virka. Alvöru skrifstofa með launaða starfsmenn.

# Hafnfirðingar bætast við UMFÍ

Tímamótaskref í sögu ungmennafélagshreyfingarinnar.



Undir lok nóvember samþykkti stjórn UMFÍ umsókn Íþróttabandalags Hafnarfjarðar að UMFÍ. Þetta er stórt skref í sögu íþróttahreyfingarinnar á Íslandi. Sambandsaðilum UMFÍ fjölgaði um einn og er þá allt höfuðborgarsvæðið innan hreyfingarinnar.

„Ég fagna þessu skrefi og trúi því og treysti að samvinna muni aukast innan íþróttahreyfingarinnar,“ segir Hrafnkell Marinósson, formaður ÍBH, í kjölfar tímamótanna. Undir það tók Elísabet Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri ÍBH. Þau leiddu umsóknarferlið saman fyrir hönd Íþróttabandalagsins.

Yfirleitt eru nýir sambandsaðilar samþykktir á þingum UMFÍ. Á 52. sambandsþingi UMFÍ, sem haldið var á Húsavík árið 2021, var stjórn veitt heimild til þess að samþykkja aðild íþróttahéraða á milli þinga. ÍBH varð þar með fjórða íþróttabandalagið til að bætast við í UMFÍ. Þrjú bandalög eru þar fyrir; Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR), Íþróttabandalag Akureyrar (IBA) og Íþróttabandalag Akraness (ÍA).

Öll fengu þau aðild að UMFÍ á sambandsþingi UMFÍ haustið 2019.



Hrafnkell Marinósson, formaður ÍBH.

## Félögin innan ÍBH

Innan ÍBH eru skráðar um 15.000 iðkanir (sumir einstaklingar æfa fleiri en eina grein) hjá 25 aðildarfélögum í Hafnarfirði undir merktum ÍBH. Innan ÍBH eru félög eins og FH, Haukar, Sundfélag Hafnarfjarðar, Kvartmíluklúbburinn, Badmintonfélag Hafnarfjarðar, golfklúbbur, hestamannafélög og mörg fleiri.

## Hér eru félögin innan ÍBH:

- Fimleikafélag Hafnarfjarðar (FH)
- Knattspyrnufélagið Haukar (Haukar)
- Siglingaklúbburinn Þyrtur
- Íþróttafélagið Fjörður
- Sundfélag Hafnarfjarðar
- Fimleikafélagið Björk
- Skotíþróttafélag Hafnarfjarðar
- Kvartmíluklúbburinn
- Golfklúbburinn Keilir
- Golfklúbburinn Setberg
- Hestamannafélagið Sörli
- Hnefaleikafélag Hafnarfjarðar
- Badmintonfélag Hafnarfjarðar
- Dansíþróttafélag Hafnarfjarðar
- Akstursíþróttafélag Hafnarfjarðar
- Hjólreiðafélagið Bjartur
- Íþróttafélag Hafnarfjarðar
- Brettafélag Hafnarfjarðar
- Bogfímifélagið Hrói Höttur
- Bílaklúbbur Hafnarfjarðar
- Blakfélag Hafnarfjarðar
- Tennisfélag Hafnarfjarðar
- Siglingafélagið Hafliði
- Sambo 80

# Gera gott starf enn betra

Tvisvar á ári veitir UMFÍ fjölmörgum aðildarfélögum styrki til ýmissa góðra verkefna. Þar á meðal er varðveisla gamalla muna, námskeið fyrir hina og þessa og kynning á nýjum íþróttagreinum.

„Þetta er hæsta upphæð sem við höfum greitt út til aðildarfélaga UMFÍ og nýtist til að bæta hreyfinguna fyrir alla,“ segir Sigurður Óskar Jónsson, formaður Sjóða- og fræðslunefndar, sem jafnframt er stjórn Fræðslu- og verkefna-sjóðs UMFÍ. Sjóðurinn úthlutaði á dögunum 14,2 milljónum króna til 105 verkefna. Þetta er hæsta upphæð sem úthlutað hefur verið úr sjóðnum í einu. Alls bárust sjóðsstjórn 129 umsóknir að þessu sinni.

Sjóðsstjórn úthlutar styrkjum úr Fræðslu- og verkefnasjóði tvisvar á ári og var þetta síðari úthlutun ársins. Fyrri úthlutun ársins var í vor og hljóðaði upp á 10,8 milljónir króna. Sjóðurinn hefur því styrkt verkefni á vegum félaga innan UMFÍ fyrir um 25 milljónir króna á þessu ári.

Markmið Fræðslu- og verkefnasjóðs er að styrkja félags- og íþróttastarf ungmennafélagshreyfingarinnar í samræmi við stefnu UMFÍ, m.a. með því að auka menntun og þekkingu félaga innan hreyfingarinnar á íþróttagreinum, þjálfun í félagsmálum og félagsstarfi. Rétt til umsóknar úr sjóðnum eiga sambandsaðilar UMFÍ, aðildarfélög sem eru virk í starfi og deildir innan þeirra. Einnig eiga stjórn og nefndir UMFÍ rétt á að sækja um styrk úr sjóðnum.

Fræðslusjóður var stofnaður árið 1943 til minningar um Aðalstein Sigmundsson, sem var formaður UMFÍ árin 1930 til 1938. Verkefnasjóðurinn var stofnaður árið 1987.

Á 47. sambandsþingi UMFÍ sem haldið var á Akureyri árið 2011 var samþykkt að sameina sjóðina og ber hann heiti þeirra beggja.

Tekjustofn sjóðsins er 7% af lottótekjum UMFÍ.



Sigurður Óskar Jónsson, formaður Sjóða- og fræðslunefndar.

## Áherslur í úthlutunum

Í samræmi við reglugerð sjóðsins leggur sjóðsstjórn áherslu á að veita styrki til verkefna sem:

- eru til þess fallin að auka þekkingu og fagmennsku innan félags með fræðslu, fyrirlestur og/eða námskeiðum
- stuðla að aukinni útbreiðslu og/eða stofnun félags eða deilda
- stuðla að aukinni þekkingu og varðveislu á menningu og sögu félags
- eru til þess fallin að auka menntun þjálfara og dómara
- eru í samræmi við auglýst áhersluatriði sjóðsins hverju sinni
  - Fyrir úthlutanir 2022 var lögð áhersla á átaksverkefni til þess að snúa við brottfalli barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi vegna áhrifa heimsfaraldurs Covid-19.
  - Átaksverkefni til aukinnar þátttöku á Unglingalandsmóti 2022.

Í 6. grein reglugerðar sjóðsins segir: Sjóðurinn styrkir ekki tækja-, áhalda- og búnaðarkaup, fundakostnað (þ.m.t. veitingar) og almennan rekstur félaga.

Á árinu gaf sjóðsstjórn út nýjar vinnureglur og matskvarða sjóðsins. Umsókn þarf að hljóta að lágmarki 50 stig til þess að vera metin styrk-hæf. Upplýsingar um nýju reglurnar má finna á heimasíðu UMFÍ.

## Úthlutanir úr Fræðslu- og verkefnasjóði

Ár	Verkefni	Upphæð
2022	163	25.009.210
2021	217	19.590.825
2020	272	20.238.788
2019	206	16.832.000
2018	199	16.214.250
2017	152	14.699.500
2016	134	14.149.000

## Takk fyrir stuðninginn



# Fleiri stelpur í fótbolta

Stjórn Próttar Vogum á Vatnsleysuströnd fannst vanta stelpur í knattspyrnu. Byrjað var á að ná til stúlkna sem kepptu fyrst og ákváðu síðan hvort þær vildu halda áfram. Þær sem það vildu fóru á æfingar.

„Ástæðan fyrir því að við sóttum um styrk í þetta einstaka verkefni er sú að það hefur verið mikil gróska í kvennafótboltanum hjá okkur,“ segir Marteinn Ævarsson, framkvæmdastjóri Próttar Vogum.

Knattspyrnudeild Próttar fékk í vor styrk úr Fræðslu- og verkefnasjóði UMFÍ fyrir verkefnið Fleiri stelpur í fótbolta. „Einhverra hluta vegna kvarnaðist skyndilega úr hópnum og okkur fannst við vera að missa iðkendur og náðum ekki í lið. Okkur vantaði fjármagn til að efla kvennastarfið, en áttum það ekki til. Hugmyndin var að sækja um styrk í Fræðslu- og verkefnasjóð til að geta greitt leiðbeinanda og efla starfið. Við fengum tvo þjálfara til að fara í skólann í fjórar neðstu bekkjardeildirnar og bjóða öllum stelpunum þar á fótboltaæfingu. Eins komum við inn í leikfimitíma hjá stelpunum í skólanum og buðum þeim á æfingu og verkefnið endaði síðan á því að fara á mót. Þetta var allt óháð því hvort þær voru að æfa,“ segir Marteinn.

Hann viðurkennir að í raun hafi verið byrjað á öfugum enda því stúlkurnar byrjuðu á því að keppa og fóru síðan sumar að æfa.

Styrkurinn fór í að greiða þátttökugjöld stelpnanna á mótinu og greiða tveimur þjálfurum fyrir að standa í þessu í þessar tvær vikur ásamt því að halda utan um verkefnið, fara í skólann og tilheyrandi. En stelpurnar tóku vel í þetta verkefni og eftir að það kláraðist fjölgaði strax í 7. flokki.

„Það er samt ekki enn alveg mælanlegt hvort og hve mikilli aukningu þetta skilaði sér því verkefninu er nýlukið og árangurinn verður ekki sýnilegur fyrr en á nýju ári,“ segir Marteinn og bætir við að merkjum Fræðslu- og verkefnasjóðs sé ævinlega haldið á lofti en gott sé að nýta hann í svona einstök verkefni sem ætlað er að lyfta starfinu á enn hærra plan.



# Varðveita söguna

Ungmennafélagið Snæfell á fjölda muna frá stofnun félagsins og hefur stefnt að því lengi að gera þá aðgengilega almenningi. Styrkur úr Fræðslu- og verkefnasjóði UMFÍ gerði það mögulegt.

Stjórn Ungmennafélagsins Snæfells fékk í vor styrk úr Fræðslu- og verkefnasjóði UMFÍ fyrir verkefnið Varðveisla gamalla hluta. Hjörleifur Kristinn Hjörleifsson, formaður ungmennafélagsins, segir það að minnsta kosti tvisvar hafa fengið styrk vegna þessa, en verkefnið snýst um varðveislu gamalla muna sem þau í Ungmennafélaginu hafa í förum sínum og hafa fengið frá ýmsum stöðum í gegnum tíðina.

„Þetta eru gamlir munir sem við eigum. Fundargerðabækur og ýmislegt sem okkur hefur áskotnast í gegnum tíðina. Við fengum til dæmis muni úr dánarbúi Ágústars Bjartmars, sem var sexfaldur Íslandsmeistari í badminton á sínum tíma. Þaðan áskotnuðust okkur gamlir badmintonskór, badmintontaska, spaðar og fullt af myndum og skjólum. Síðan erum við með fundargerðabækur allt frá stofnun Snæfells, stofnfundinn sjálfan og allt saman. Þar eru stofnfélagarnir skráðir og allt sem gerðist. Íþróttanefnd hélt utan um öll mót á vegum félagsins á árum áður. Þá var allt skráð, öll úrslit og slíkt. Þetta er því talsvert magn af munum sem við eigum en þetta eru mest bækur, einkum fundargerðabækur. Okkur hefur tekist vel að halda utan um alla söguna og að eiga til allar fundargerðabækur frá stofnun er ansi merkilegt, held ég. Þetta er mjög metnaðarfullt og mikilvægt verkefni til þess að varðveita sögu Snæfells,“ segir Hjörleifur.

Styrkurinn fór í að sérsmíða glerskápa utan um munina sem eru í íþróttamiðstöðinni í Stykkishólmi. Þetta er heljarinnar verk og sér fyrir endann á því í maí árið 2023.





# Börnin þurfa að leika sér oftar úti á götu

Lýðheilsa og heilbrigðara líf ævina á enda er í kastljósinu víðar en á Íslandi um þessar mundir. Flóttamannavandinn, íþróttir og fjölbreyttari þátttaka til heilbrigðara lífs voru aðalumræðuefni alþjóðlegu samtakanna ISCA í nóvember.

„Það hefur orðið alvarleg afturför í lýðheilsu og börnum sem leika sér úti er farið að fækka. Börn sem leika sér úti hreyfa sig 3–5 sinnum meira en þau sem leika sér inni. Útileikir hafa jákvæð áhrif á lýðheilsu og því verða stjórnvöld að fjölga tækifærum barna og ungmenna og fólks almennt til að hreyfa sig,“ segir dr. Gregor Starc, lektor við íþróttfræðideild Háskólans í Ljubljana í Slóveníu. Hann var á meðal frummælenda á ársþingi evrópsku lýðheilsusamtakanna ISCA í Brussel í lok nóvember, þar sem fulltrúar aðildarfélaga ISCA komu saman og ræddu um lýðheilsu og hreyfingu frá ýmsum sjónarhornum.

Áherslan á þingi ISCA þetta árið var tvíþætt, annars vegar lýðheilsa í stóra samhenginu og hins vegar flóttamannavandinn í Evrópu í kjölfar innrásar Rússa í Úkraínu. Ljóst er að vandinn er gríðarlegur og mun ápreifanlegri á meginlandinu, sérstaklega í þeim löndum sem eiga landamæri að Úkraínu. Að sama skapi er um nokkurn veginn samþætt vandamál að ræða, enda horft til þess að þátttaka flóttafólks í íþróttum styðji við inngildingu þess í samfélaginu og bættu lífshætti í nýju landi.

## Hreyfing hefur jákvæð áhrif á heilastarfsemi

Gregor Starc ávarpaði ráðstefnuna og tók jafnframt þátt í pallborði um bættu lýðheilsu. Hann benti á mikilvægi þess að byrja á grunninum, snemma á lífsleiðinni. Á móti væri hins vegar lítið gert til að hvetja til hreyfingar, sér í lagi í erlendum stórborgum. Staðan væri auðvitað mismunandi eftir löndum og næsta sorglegt að í sumum löndum væri hreyfing barna ekki á aðalnámskrá og varla íþróttahús í sumum grunn-skólum. Þá væri lítið gert til að hvetja til heilsulæsis barna og ungmenna – og meira að segja fullorðinna líka.

„Börn sem hreyfa sig og stunda íþróttir eru á allan hátt heilbrigðari en önnur börn. Börn þurfa að læra um kosti hreyfingar og heilbrigðra háttá. Þetta helst allt í hendur. Börn eiga ekki að sitja klukkustundum saman við borð í kennslustofu. Þau fá meiri þroska í hreyfingu. Þegar þau hreyfa sig styrkist líkaminn og það bætir heilastarfsemi,“ sagði Starc og talaði þar á sömu línu og verkefnið Sýnum karakter, þar sem tvinnnað er saman líkamlegri, félagslegri og andlegri heilsu. Hann hvatti jafnframt til útgáfu kennsluefnis og bóka um hreyfingu og heilbrigði með sama hætti og bækur eru gefnar út um matreiðslu og svo til hvað eina. Þetta skrifaðist ekki bara á stjórnvöld heldur líka á foreldra, sem væru farnir að passa of vel upp á öryggi barna sinna.

„Börn læra nýja hluti með því að prófa sig áfram. Þau þurfa að fá tækifæri til að taka áhættu og læra að leika sér. Það þýðir að leiksvæði barna þarf að stækka. Þau þurfa að fara frá heimili sínu og leika sér lengra frá því en áður,“ sagði hann og benti á að fyrir um 40 árum hefðu börn farið langan veg til að leika sér, úti á götu, úti í skógi og víðar.

„Hvað fóruð þið langt frá heimili ykkar að leika þegar þið voruð ellefu ára?“ spurði Starc þátttakendur og benti á að í gegnum tíðina hefði leiksvæði barna minnkað mikið. Nú léku þau sér of nálægt heimili sínu. Það hamlaði þeim og kæmi niður á tækifærum þeirra.

„Við höfum gert of mikið af því að vefja börn í bómull. Þau þurfa að fara meira út að leika sér og taka áhættu. Annars læra þau aldrei neitt,“ sagði hann og bætti við að bílar og öikumenn hefðu þröngvað börnum af götum borga og þéttbýlisstaða.



### Leikum okkur á hættulegum stöðum

Gregor sagði stjórnvöld og borgaryfirvöld verða að hafa það á stefnuskrá sinni að bæta hreyfingu borgaranna. Þau gætu gripið til ýmissa atriða sem gætu hvatt fólk til meiri hreyfingar. Þar á meðal mætti prófa annað slagið að loka götum og leyfa fólki að leika sér á þeim. Ekki þyrfti

að skipuleggja sérstaka viðburði á götunum, því fólk myndi einfaldlega fara út á göturnar og njóta lífsins betur.

„Það eina sem börn og foreldrar þeirra þurfa að vita er að göturnar séu öruggur vettvangur fyrir leiki barna. Þegar það er skýrt munu börnin hreyfa sig meira en þau gera í dag, hvað þá þau sem eru inni alla daga. Þetta er ódýr leið og hægt að endurtaka víða,“ sagði Gregor Starc.

## ISCA og ráðstefnan í hnotskurn

- ISCA er skammtstöfun fyrir International Sport and Culture Association. UMFÍ hefur verið aðili að samtökunum í áratug. Mörg samevrópsk verkefni hafa orðið þar til, þar á meðal er Hreyfivika UMFÍ.
- Aðildarfélög ISCA eru 287 frá 90 löndum.
- Yfirskriftir ráðstefna ISCA upp á síðkastið hafa verið Moving People og Healthylifestyle4All. Áherslan er á aukna hreyfingu almennings og tækifæri sem stjórnvöld geta gripið til svo að borgarar geti bætt heilbrigði sitt á eigin forsendum.
- Mikil áhersla var á að fjölga tækifærum fólks til að hreyfa sig, s.s. með leikjum og leiktækjum sem taka lítið pláss og aðferðum sem taka stuttan tíma en koma blóðinu á hreyfingu.
- Horft var til leiða í borgarskipulagi og skipulagi húsnæðis sem hvetja fólk til að hafa ánægju af því að hreyfa sig, hvort heldur er eitt eða með öðrum.
- Staða flóttamanna fékk mikið rými á ráðstefnunni. Fulltrúar landa sem eiga landamæri að löndum eins og Úkraínu lýstu gríðarlegri fjölgun flóttamanna og leiðum sem mögulegar væru til að hjálpa fólkinu með öllum tiltækum ráðum. Slíkt væri til þess fallið að bæta líðan og heilsu flóttafólks í nýju landi og aðstoða nýja íbúa við að aðlagast breyttum aðstæðum.



# Tvö spennandi mót

Nóg verður um að vera í mótahaldi UMFÍ næstkomandi sumar. Þetta verður klassískt sumar þar sem tveir stóru íþróttaviðburðirnir verða í kastljósinu ásamt öðrum minni.

## Unglingalandsmót UMFÍ 4.–6. ágúst 2023

SAUÐÁRKRÓKI

24. Unglingalandsmót UMFÍ verður haldið á Sauðárkróki um verslunarmannahelgina 2023. Mótið hefur verið haldið áður á Sauðárkróki, en það var 2004, 2009 og 2014 og verður þetta því fjórða skiptið sem þessi skemmtilegi viðburður er haldinn á Króknum.

Ungmennasamband Skagafjarðar (UMSS) er framkvæmdaradili mótsins og er Aldís Hilmarsdóttir formaður framkvæmdanefndarinnar. Nefndin hefur þegar hafið undirbúningsvinnu, en þau eru ófá handtökin sem þarf að vinna áður en flautað er verður til leiks. Þessa dagana er verið að ákveða keppnisgreinar og keppnissvæði og vinna að því að fá sérgreinastjóra til starfa.

Unglingalandsmót UMFÍ eru vímuefnalaus íþrótt- og fjölskyldu hátíð þar sem um tuttugu hefðbundnar og óhefðbundnar keppnisgreinar eru á dagskrá ásamt fjölbreyttri afþreyingardagskrá fyrir alla fjölskylduna frá morgni til kvölds.

Keppnissvæðið verður í hjarta Sauðárkróks, en þar er stutt í sundlaug, frjálisíþróttavöll, tvo knattspyrnuvelli með bæði grasi og gervi-grasi, íþróttahús og margt fleira. Tjaldsvæðið er á svokölluðum Nöf-um ofan við keppnissvæðin ofan við bæinn og þaðan er gott útsýni yfir mótssvæðið.

Sauðárkrókur er frábær staður til að halda Unglingalandsmót, allt nánast á einum stað og þægilegt að ganga á milli keppnissvæða og tjaldsvæðisins.

Sveitarfélagið Skagafjörður kemur að mótahaldinu. Öll mannvirkin verða í góðu standi og lögð verður áhersla á að taka vel á móti öllum þeim sem sækja bæinn heim þessa daga. Unnið er að stækkun Sundlaugar Sauðárkróks en því miður verður þeirri vinnu ekki lokið fyrir mót. Engu að síður verður laugin opin alla helgina og keppnislaugin verður tilbúin.

Ekki er ólíklegt að einhverjar keppnisgreinar á mótinu taki á sig nýja mynd en áhersla verður lögð á skemmtilegar greinar og viðburði fyrir sem flesta.



Aldís Hilmarsdóttir formaður framkvæmdanefndar Unglingalandsmóts UMFÍ 2023.



# sumarið 2023



# Tvö spennandi mót

## Landsmót UMFÍ 50+ 23.–25. júní 2023

STYKKISHÓLMUR

Stykkishólmur er mótsstaður næsta Landsmóts UMFÍ 50+. Mótið verður haldið dagana 23.–25. júní 2023 og er undirbúningur þegar hafinn.

Héraðssamband Snæfellsness og Hnappadalssýslu (HSH) ber hitann og þungann af mótahaldinu og þar á bæ er öflugur hópur sem mun láta verkin tala.

Skagfirðingurinn Ómar Bragi Stefánsson, framkvæmdastjóri móta UMFÍ, er öllum hnútum kunnugur í viðburðahaldi og heldur sem fyrr um undirbúning, skipulagningu og framkvæmd bæði Unglingalandsmóts UMFÍ og Landsmóts UMFÍ 50+ í Stykkishólmi.

Landsmót UMFÍ 50+ er frábær viðburður sem snýst ekki bara um íþróttir og keppni. Þetta er líka staður til að hitta vini og kunningja, skemmta sér og gleðjast í góðra vina hópi.

Allir 50 ára og eldri geta tekið þátt í mótinu og er engin krafa um að vera skráður í íþróttafélag, hvað þá ungmennafélag.

Stykkishólmur er afar fallegur bær og mun öll keppnin fara fram í bænum sjálfum eða í útjaðri hans. Keppt verður í hefðbundnum greinum og óhefðbundnum og eiga allir að finna eitthvað við sitt hæfi á mótinu.

Gott tjaldsvæði er við hlið golfvallarins í útjaðri bæjarins og þar er tilvalið að koma með hjólhýsi eða húsbíla í Stykkishólmi.



Ómar Bragi Stefánsson, framkvæmdastjóri Landsmóts UMFÍ 50+ 2023.





# sumarið 2023



# Skautaiþróttin springur út

**Margt hefur verið að malla í skautagreinum upp á síðkastið. Iðkendum á öllum aldri hefur fjölgað mikið og er svo komið að ekki eru lausir tímar fyrir alla iðkendur.**

Fréttir bárust af því á dögunum að Skautasambandið og Íshökkísambandið hefðu bankað

á dyr bæjarstjórnar Árborgar og kannað áhuga á því að reisa skautahöll á Selfossi. Þælingin er

tilkomin vegna aukins áhuga á skautaiþróttinni og vilja til að fjölga valkostum í íþróttum.



Gleði og kátína skein úr andlitum þátttakenda á jólasýningu Asparinnar í desember.



Helga Kr. Olsen, yfirþjálfari skautadeildar Íþróttafélagsins Aspar.

## Alls konar iðkendur skauta hjá Öspinni

Íþróttafélagið Ösp sérhæfir sig í þjónustu við einstaklinga með fötlun og sérþarfir. Helga Olsen segir það misskilning að fólk þurfi að biðja eftir greiningu fyrir börn sín svo þau geti byrjað að stunda íþróttir.

**H**já Íþróttafélaginu Ösp er ekki mikil fjölgun í skautastarfinu og er lýst eftir nýjum iðkendum. Félagið var stofnað árið 1980 en skautadeild ekki fyrr en árið 2011.

„Við erum í þínu vandræðum með að ná einstaklingum til okkar því við erum með sérhæfða þjónustu fyrir börn og ungmenni með fötlun. Okkur vantar nýliða og bara fleiri iðkendur yfir höfuð. Sérstaklega þessi litlu kríli. En við erum nú líka að glíma við svolítið öðruvísi þröskuld þar. Fólk er að biðja eftir greiningu eða einhverju slíku fyrir börnin sín. Greiningin skiptir okkur samt engu máli og er ekki forsenda iðkunar hér. Fólk hefur svolitlar ranghugmyndir um það hverjir mega koma til Asparinnar og ekki koma. Raunin er að allir mega koma,“ segir Helga.

### Stefna á skautahlaup

Helga er sama sinnis og fleiri viðmælendur og segir skautaiþróttina krefjast mikils svigrúms. Þó sé ekkert pláss fyrir lausa tíma fyrir skautaiþróttina.

„Við æfum í Skautahöllinni í Egilshöll og þar erum við með fjóra ístíma á viku. Við fáum ekki fleiri tíma því það eru ekki fleiri tímar lausir. Það

vantar fleiri svell en þessi tvö sem eru í Reykjavík. Það væri til dæmis mjög gaman að æfa krullu því það er allur búnaður til þess hér en það er bara enginn laus ístími. Okkur langar líka að byrja með skautahlaup en enn og aftur, það vantar meiri ístíma og nýja skautahöll. Það er líka erfitt að auglýsa starfið þegar við höfum ekki meiri tíma til að þjálfa. Við erum með mjög hátt þjónustuhlutfall,“ segir Helga og bendir á að í skautaskólanum séu átta börn með 4–5 þjálfara.

„Það eru 32 iðkendur hjá okkur, á aldrinum 5–32 ára. Við erum með einstaklingsmiðað nám og það gengur rosalega vel. Við fengum styrk frá Velferðarráðuneytinu til að ráða grafískan hönnuð í lið með okkur og við ætlum að gera myndrænt æfingaprógramm fyrir iðkendurna. Hann teiknar þá upp myndir af líkamsstöðum í skautaæfingunum, sem eru síðan festar við spjöld með frönskum rennilás. Þá getum við sýnt iðkendum þær æfingar sem eru gerðar í tímunum. Svo þegar ákveðin æfing er búin er hún flutt yfir í „búið“-kassann og þannig er öll æfingin vel sýnileg. Það hjálpar að hafa þetta svona sjónrænt því sumir ná ekki vel munnlegum fyrirmælum. Þetta hentar því mörgum, hvort sem þau eru fimm ára eða

fimmtán ára. Fyrirsjáanleiki skiptir nefnilega svo miklu máli, hvort sem maður er með fötlun eða ekki. Þetta er okkar leið til að sýna afraksturinn af æfingunni og í leiðinni erum við að kenna þeim heitin á æfingunum því það stendur undir myndunum hvað æfingarnar heita,“ segir Helga.

### Eigum að spyrja börn hvað þau vilja

Nálgunin er sem sagt önnur en hjá öðrum félögum og gengur það afskaplega vel fyrir iðkendahópinn. Iðkendur fá líka persónulega skautabók.

Helga segir unnið eftir námsleið Special Olympics, þar sem búið er að brjóta niður allar æfingarnar, og iðkendur safni stjörnum alla æfinguna.

„Þú færð stjörnu fyrir að mæta, fyrir að fara inn á ísinn og fyrir að klára. Þetta er hvetjandi kerfi. Við eigum nefnilega ekki að búa til einstaklinga sem bara hlýða og hafa ekki skoðun á neinu. Við eigum að spyrja börnin hvað þau vilja því annars erum við ekki að efla þau. Við sjáum rosalega mikinn áhuga hjá krökkunum og þetta er það sem íþróttir eiga að snúast um, sjálfsefning,“ segir hún.



## Íþróttir eru fyrir alla

Skautasambandið er fyrsta sérsambandið sem tók íþróttir fatlaðra inn í þjálfaranámið. Þar er kerfi Special Olympics kynnt, sem og einstaklingsnálgunin.

„Þetta er innleitt af fullum þunga og vonandi koma hin samböndin svo inn líka,“ segir Helga. „Þetta eru engar geimverur, bara börn og ungmennti eins og allir aðrir. Það þarf enginn að vera hræddur við þau. Þau eru alveg jafn yndisleg og öll önnur börn. Ég held að það sé hræðsla hjá félögum að það kosti allt of mikið að hafa þau hjá sér. Og vonandi verður engin þörf á mínu félagi í framtíðinni, því börnin komast alls staðar inn. Við viljum aðeins að íþróttir fatlaðra verði sýnilegri,“ segir Helga.

Háskóli Íslands og Háskólinn í Reykjavík eru með áfanga um sértækar íþróttir. Íþróttakennarar framtíðarinnar fá því kennslu í því að allir geta tekið þátt í íþróttum.

„Þeir fara á milli félaga og fá að fylgjast með æfingum og það er frábært að taka saman hvað er í boði. Það eru margir svo fastir í því að það sé erfitt að kenna fötludum krökkum en þetta eru bara krakkar, yndislegir krakkar. Það þarf meiri vitundarvakningu hjá íþróttafélögum um að þeim ber lagaleg skylda til að taka á móti öllum. Það gleymist og það er svolítið gert af því að útiloka þessa krakka. En ég tel að vitundarvakningin sé að byrja og háskólarnir eiga stórt skref í því. Svo er bara

spurning hvað allir hinir gera. Við vorum með rísa ráðstefnu síðasta vor og ég vona að hún hafi skilað einhverju,“ segir Helga.

## Fatlaðir og ófatlaðir æfa saman

Öspin stefnir á að auglýsa starfið í bæklingum sem dreift verður á heilsugæslustöðvum, sjúkrahjálfnarstofum og þjónustumiðstöðvum.

„Við ætlum að gera bæklinginn rafrænan og höfum ráðið til okkar ljósmyndara til að taka myndir í öllum deildum til að nota í bæklinginn. Við viljum sýna myndir með áherslu á gleði í íþróttum, sýna hvað það er gaman að æfa íþróttir,“ segir Helga, en í Öspinni er mikið horft í lífsleikniþáttinn. „Sumir eiga erfitt með samskipti við aðra en með lífsleikniþáttinum reynum við að fá einhver samskipti í gang og það hefur reynst okkur mjög vel. Þannig viljum við að fólk nái árangri í íþróttum, þegar því líður vel og finnur að það er í öruggu umhverfi. Það er grunnurinn að árangri. Það gleymist oft, því íþróttir eru svo árangursmiðaðar.“

## Með tár í augum

Hjá Öspinni æfa fatlaðir og ófatlaðir. Helga segir í raun mikilvægt að breyta lögum félagsins til að komast inn hjá fleirum en Íþróttasambandi fatlaðra. Mismunur felist nefnilega í gömlu lögunum.

„Í gömlu lögunum stóð að Öspin væri íþróttafélag fyrir einstaklinga með fötlun. Við

þurfum að breyta þessu því að Öspin er íþróttafélag sem sérhæfir sig í þjónustu við einstaklinga með fötlun og sérþarfir. Öll íþróttafélög eiga að vera opin öllum en það er samt ástæða fyrir því að Öspin er til, því að ekki eru öll íþróttafélög opin öllum. Þessi börn eru ekki endilega velkomin annars staðar,“ segir Helga og bætir við að þótt 90% iðkenda félagsins séu með fötlun séu þar líka ófatlaðir iðkendur. Allir fá sömu einstaklingsmiðuðu þjálfunina.

„Okkur langar að opna umræðuna um það að fatlaðir þurfa líka pláss. Íþróttir eiga að vera fyrir alla og við getum gert þetta saman. Það þarf ekki að vera aðskilnaður. Við erum með „unified“ þör sem hafa verið að keppa og ná mjög góðum árangri. Þetta er líka góður grunnur,“ segir Helga og bætir við að áhersla sé lögð á að skapa samfélag iðkenda.

„Krakkarnir þekkjast og efast og við erum alltaf með félagsleg markmið. Það er rosalega gaman að sjá muninn á einstaklingum sem koma til okkar. Sum koma kannski brotin, hafa verið á hliðarlínunni í íþróttum í skólanum og fá ekki að taka þátt þar, eiga bara að sitja og horfa á, og svo eru þau farin að njóta sín á æfingunum hjá okkur. Maður fær bara tár í augun að sjá það. Það skiptir alveg rosalega miklu máli því að svo taka þau þetta með sér út í lífið í samskiptum við aðra og eru ekki jafn rosalega feimin og þau voru þegar þau byrjuðu,“ segir hún að lokum.

# Stanslaus fjölgun iðkenda í áratug

Krakkarnir hafa meiri orku þegar þau mæta með skólabílnum á æfingar, segir Sarah Smiley hjá Skautafélagi Akureyrar.

„Það varð algjör sprenging í fjölgun iðkenda hjá okkur í haust,“ segir Sarah Smiley, þjálfari hjá íshokkideild Skautafélags Akureyrar.

Hún á enga skýringu á aukningunni að öðru leyti en því að deildin eigi gott samstarf við grunnskólann og börnum sé ekið þar í frístund. „Akureyrbær styrkir fristundaakstur og við bjóðum börnum í 2.–4. bekk að æfa strax eftir skóla, eftir klukkan tvö á daginn. Þau eru sótt í skólann. Íshokkigallinn þeirra er geymdur í Skautahöllinni, þau klæða sig í hann þar, fara inn á ísinn og sömu leið til baka eftir æfinguna. Rútan bíður eftir þeim til að skutla þeim aftur upp í skóla. Þau eru síðan komin heim klukkan fjögur á daginn. Þetta er annað árið sem við bjóðum upp á þetta fyrirkomulag og það er orðið mjög vinsælt. Krakkarnir hafa meiri orku og mæta betur á æfingar. Foreldrar eru líka himinlifandi því þeir þurfa ekki að skutla út um allt,“ segir Sarah.

Í íshokkideildinni á Akureyri eru um 180 iðkendur undir 18 ára og svo um 50–60 iðkendur yfir 18 ára. Skautahöllin er því löngu sprungin og ekki er nægur tími fyrir alla á ísnum.

„Iðkendum hefur fjölgað stanslaust síðastliðin 10 ár og í kjölfarið eru eldri flokkarnir okkar orðnir miklu stærri en áður. Við höfum því sprengt utan af okkur tímatöfluna. Það er í raun jákvætt en vandamál, því við þurfum meiri ístíma,“ segir Sarah.



Sarah Smiley ásamt ungum iðkendum hjá Skautafélagi Akureyrar.

Íshokkideildin býður upp á svokallaðar „old boys“-æfingar sem eru fyrir fullorðna leikmenn sem eru hættir og líka „valkyrjuhóp“, sem er fyrir fullorðnar konur sem eru allar vanar að spila. Báðir hóparnir æfa á kvöldin. Sarah segir að þau vanti skárri tímasetningar við æfingar því hóparnir æfi frekar seint á kvöldin, á milli klukkan níu og tíu.

„Annar æfingatími er einfaldlega ekki í boði því við þurfum að koma keppnisflokkunum fyrir á nógu margar æfingar. Við erum til í allt, meira að segja æfingasvell á bak við skautahöllina,“ segir Sarah.

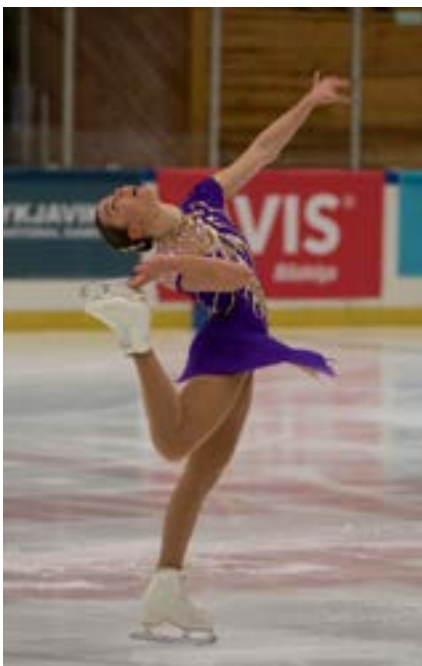
## Listhlaupadeildin réðst í kynningarátak

Það er alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt, segir Svala Vigfúsdóttir hjá listhlaupadeild Skautafélags Akureyrar.

„Það er mjög skemmtilegt að sjá hversu margir sýna listskautum áhuga og endalaus fjöldi af fólki bætist við og prófar. Við erum mjög ánægð með byrjendastarfið eins og það er núna,“ segir Svala Vigfúsdóttir, formaður listhlaupadeildar Skautafélags Akureyrar. Félagið hefur glímt við svöltil vandamál upp á síðkastið. Loka þurfti starfsemi vegna framkvæmda um fimm mánaða skeið og dró þá úr fjölgun byrjenda.

„Við vorum svöltilið smeyk um framhaldið og þróun mála þegar starfið fór af stað aftur. En þetta hefur verið ótrúlega gott,“ segir Svala og bætir við að ný stjórn deildarinnar hafi grip-ið til ýmissa ráða til að auka sýnileika skautaiþróttarinnar.

„Við erum mjög virk á samfélagsmiðlum eins og Instagram og Facebook, auglýstum starfið þar og svo auglýstum við samhlíða hokkiinu í Dagskránni svo að þetta var úti um allt. Til viðbótar buðum við upp á fría prufutíma í september. Margt fólk kom að prófa og margir héldu áfram. Við erum því mjög ánægð,“ segir Svala og bendir á að iðkendur séu nú komnir yfir fimmta tuginn en nær allir í yngri kantinum og



Keppandi á Reykjavíkurleikunum.

erfiðara sé að höfða til eldri iðkenda.

„Við reyndum einu sinni að hafa fullorðinsnámskeið til að bjóða eldra fólki að taka þátt í starfinu. Í fría prufutímanum mættu 20 manns og það lofaði rosalega góðu. En svo skráðu sig bara tveir. Það er því miður enginn hópur virkur fyrir fullorðna hjá okkur,“ segir Svala.

Skautafélagið var að byrja með skautahlaup, sem er nýjung hjá félaginu. Í skautahlaupi eru notaðir öðruvísi skautar með lengri blöðum. Hlaupið snýst um að skauta hring eftir hring og auka hraðann. Engin stökk eða aðrar tiktúrur eru í skautahlaupi.

„Okkur finnst alltaf gaman að prófa eitthvað nýtt. Þetta var mjög vinsælt fyrir nokkrum áratugum, sérstaklega hérna á Akureyri. Og núna er þjálfari búsettur hér sem var tilbúinn til að prófa þetta með okkur og þá bara ákváðum við að steypa okkur í skautahlaup!“ segir Svala að lokum.

# Opnir tímar trekkja fólk að

Stjórn Skautafélags Reykjavíkur sneri blaðinu við eftir slaka aðsókn. Tvöfölduðu iðkendafjöldann á fimm árum.



Um 170 manns æfa íshokki og um 300 listskauta hjá Skautafélagi Reykjavíkur.

„Við höfum verið í uppbyggingarfasa og síðustu fimm ár hefur fjölgað stöðugt hjá okkur,“ segir Bjarni Helgason, formaður barna- og unglingaráðs Skautafélags Reykjavíkur. Fyrir um fimm árum var aðsóknin í lágmarki hjá félaginu. Ný stjórn sem tók þá við með Bjarna í forsvari setti sér það markmið að fjölga iðkendum og hefur henni tekist ætlunarverk sitt.

„Við notum samfélagsmiðla, Facebook, Instagram og YouTube, til að auglýsa starf-

semina og á síðustu fimm árum höfum við tvöfaldað iðkendafjölda skautafélagsins. Núna eru um 160–170 manns sem æfa íshokki og um 300 sem æfa listskauta. Ég held að það sé um helmingur af öllum skautaiðkendum á Íslandi um þessar mundir. Listskautadeildin okkar er held ég um tvöfalt stærri en hinar tvær á landinu,“ segir Bjarni.

Skautafélagið er með aðstöðu í Skautahöllinni í Laugardal. En eins og á fleiri stöðum er

ístími af skorum skammti. „Ístímarnir eru ekki nógu margir, það er í raun mjög takmarkaður tími í boði. Báðar deildirnar okkar eru í vandræðum að fá ístíma. Það er komið á dagskrá að fá annað svell og búið að teikna upp svell á grasflötinni á milli Grasagarðsins og Skautahallarinnar. Við vonum innilega að það verði að veruleika, því það er farið að hamla okkur að hafa ekki fleiri ístíma,“ segir Bjarni.

## Opnir prufutímar gefast vel

Skautafélagið býður stundum upp á sérstaka opna tíma þar sem fólk er boðið að koma og prófa íþróttina. Það hefur gefist vel.

„Eftir að við byrjuðum í þessu uppvinnsluferli var eitt af aðalatriðunum að fjölga iðkendum. Þegar við erum með opna prufutíma koma alltaf einhverjir nýir. Við vorum með opinn tíma í stelpnahökkii fyrir stuttu og það heppnaðist mjög vel. Þegar ég byrjaði voru held ég um þrjár stelpur að æfa íshokki. Núna eru þær um 30–40. Lykilatriðið er að láta stúlkur sjá um æfingarnar einu sinni í viku. Þessir tímar virka líka vel til að halda betur utan um hópinn. En svo verða líka til vinkvennahópar og það er mikilvægt. Þetta hefur því reynst mjög vel,“ segir Bjarni og bætir við að öllum börnum og ungmennum sé í raun velkomið að koma og prófa skautaiþróttina áður en þau skuldbindi sig til æfinga hjá félaginu. „Við lánum allan búnað, svo að það er ekkert mál að prófa og sjá hvort þú filar þetta eða ekki,“ segir hann.





# Fólk hreyfir sig af því að það er gaman

Eldri borgurum í Kópavogi líkar afar vel við verkefnið **Virgni og vellíðan**. Kópavogsbær styrkir verkefnið og tengir þar saman íþróttafélögin í bæjarfélaginu. Virgni og vellíðan hlaut Hvatningarverðlaun UMFÍ.

„Fólk er afar ánægt og finnst gaman að hreyfa sig með öðrum. Þegar þessir tveir þættir koma saman mætir fólk aftur. Það er mesti árangur,“ segir Eva Katrín Friðgeirsdóttir, verkefnastjóri Virkni og vellíðanar, verkefnis sem miðar að heilsuefingu fólks 60 ára og eldri í Kópavogi.

Eva og Fríða Karen Gunnarsdóttir, hinn verkefnastjórinn, stóðu fyrir mælingum á árangri og vellíðan þátttakenda í byrjun desember. Um

## Virgni og vellíðan í hnotskurn

- Í hverjum hópi eru 15 einstaklingar.
- Hver hópur hittist tvisvar í viku, 45 mínútur í senn.
- Hver hópur mætir í misseri frá ágústlokum fram í miðjan desember.
- Hver hópur fær kynningu á ýmsum greinum, jóga, zumba, sundleikfimi, quigong og ýmiss konar fræðslu um heilsuefingu.
- Kópavogsbær styrkir verkefnið. Þátttakendur greiða lágt gjald, 3.500 krónur á mánuði.
- Þátttakendur og áhugasamir fá upplýsingar í gegnum Facebook: Virkni og vellíðan.
- Hægt er að fá ítarlegri upplýsingar á [virkniogvellidan@gmail.com](mailto:virkniogvellidan@gmail.com)

120 manns mættu í mælinguna í knattspyrnuhús HK í tveimur hollum. Þátttakendur voru eldri borgarar í verkefninu sem hafa tekið þátt í Virkni og vellíðan og var heilmikil gleði í röðum þeirra á meðan mælingarnar stóðu yfir. Þær tóku þó aðeins um klukkustund. Um mælingarnar sá Kristján Valur Jóhannsson, meistaranemi í íþróttafæðum við Háskólann í Reykjavík, ásamt samnemendum í grunnnámi deildarinnar. Markmið mælinganna var að kanna áhrif þjálfunarinnar á hreysti og velsæld þátttakenda í verkefninu og verða niðurstöðurnar notaðar til að þróa verkefnið áfram. Þær mynda líka grunn að vísindagrein um málið.

## Heilsuefning til fyrirmyndar

Verkefnið Virkni og vellíðan miðar að heilsuefingu eldri borgara í Kópavogi og er það samstarfsverkefni Kópavogsbæjar, Háskólans í Reykjavík, Ungmennasambands Kjalarnesþings og íþróttafélaganna þriggja í bænum, það er Breiðabliks, Gerplu og HK. Verkefnið hófst árið 2020 og er til sex mánaða í senn eða þar til fólk skráir sig til áframhaldandi þátttöku. Ungmennasamband Kjalarnesþings hlaut Hvatningarverðlaun UMFÍ fyrir verkefnið í haust.

Eva Katrín segir þátttökuna í heilsuefningunni staðfesta árangurinn. „Hluti af starfi okkar er að ná því fram sem gert er í barna- og unglingsstarfi og tengja saman líkamlega og andlega þáttinn í lýðheilsu. Við ætlumst ekki til þess að fólk hreyfi sig af því að það er gott heldur að þetta verði vettvangur til að hitta vini og kunningja. Fólk finnst gaman og þess vegna mætir það, aftur og aftur,“ segir Eva Katrín og bendir á að 99% þeirra sem tóku þátt í Virkni og vellíðan á síðasta misseri hafi skráð sig aftur nú í haust.

Yfir 200 eldri borgarar eru þátttakendur í Virkni og vellíðan í Kópavogi og má skipta þeim í tvo hópa. Yngri þátttakendurnir sem eru nær



67 ára aldrinum mæta á æfingar í íþróttahúsinum þremur í Kópavogi en um 60 einstaklingar, sem eru í eldri hópunum, mæta á æfingar í félagsmiðstöðvum Kópavogs í Gullsmára, Gjábakka og Boðarþingi. Á öllum æfingum er lögð áhersla á styrk, þol, liðleika og jafnvægisæfingar. Þetta er annað skiptið sem þátttakendur eru mældir. Fyrsta skiptið var í upphafi misseris í september. Stefnt er á þriðju mælinguna í upphafi nýs árs.

Eva Katrín segir markmið Virkni og vellíðanar ekki aðeins að styrkja líkamlega og andlega heilsu eldra fólks í Kópavogi heldur einnig að nýta íþróttamannvirkin betur og bjóða fjölbreyttari hópi aðgengi að þeim. Það gefi bæjarbúum tækifæri til að stunda heilsuefingu í nærumhverfi sínu. Önnur bæjarfélög hafa jafnframt opnað íþróttahús sín hópum eldri borgara og annarra hópa utan annasamasta tíma þeirra.

„Við viljum líka stuðla að heilsulæsi og farsælli öldrun og mælingarnar sýna að það er að takast,“ segir Eva Katrín.

## Takk fyrir stuðninginn



# Gerir íþróttafélagið mitt gagn?

**P**að er eðlilegt að spyrja spurninga eins og þessarar endrum og eins. Af hverju erum við annars að þessu, að mæta á völlinn og á æfingar í misgóðu æfingahúsnæði, í kulda og trekki, vinna í sjöppunni á leikjum barna okkar og vina og leggja eitt og annað á okkur fyrir félagið sem við styðjum? Af því að það er gaman og það gerir okkur gott.

Þátttaka í skipulögðu starfi íþróttafélaga gerir gagn. Sem foreldrar, stuðningsfólk, sjálfboðaliðar liða og félaga erum við bakhjarlar alls þess starfs sem íþróttafélagin og annað skipulagt félags- og tómsundastarf byggir á. Á sama tíma og við styðjum félagið hjálpum við öðrum og bætum samfélagið.

Við hjá UMFÍ og íþróttahreyfingin fylgjumst grannt með stöðu mála og liðan iðkenda í skipulögðu íþrótt- og tómsundastarfi. Við notum til þess gögn úr samstarfsverkefni UMFÍ og ÍSÍ, niðurstöður úr spurningalístum sem lagðir eru fyrir nemendur í 8. til 10. bekk grunnskóla. Niðurstöðurnar eru birtar í Ánægjuvuginni, sem sýnir okkur árangurinn af skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi.

Niðurstöðurnar sýna svart á hvítu kosti skipulagðs starfs.

## Iðkendum líður betur

Síðasta könnun Ánægjuvogarinnar var gerð vorið 2022. Niðurstöðurnar sýna að börnum og ungmennum líkar vel við íþróttafélög sín og þjálfara. Nemendum sem svöruðu spurningunum um allt land finnst mörgum gaman á æfingum, sem er ánægjulegt. En íþróttir hafa góð áhrif og aldrei er of oft hamrað á því að nemendur sem stunda íþróttir í skipulögðu starfi eru almennt sáttari við lífið og tilveruna en þeir sem standa utan við íþróttastarfið.

## Munurinn er sláandi.

Iðkendum hjá íþróttafélögum líður almennt vel. Þeir sofa betur en aðrir og telja heilsu sína betri en þeirra sem ekki stunda reglulegar íþróttir í skipulögðu starfi. Jákvæðir iðkendur sem hafa heilbriggt lífni að leiðarljósi eru ólíklegri en aðrir til að leiðast út í óæskilega hegðun. Hinir byrja að drekka fyrr og sofa verr og meiri líkur eru á að þeir leiðist út í áhættu-hegðun.

Niðurstöðurnar staðfesta því öðru fremur forvarnargildi og mikilvægi skipulags íþróttar og æskulýðsstarfs á Íslandi.

Það sem skiptir ekki síður máli er að sjálfsmynd einstaklinga í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi er sterkari en annarra. Iðkendur standa einfaldlega traustum fótum og geta ákveðið að halda ekki lengra – jafnvel stöðvað aðra – þegar óæskileg leið stendur til boða. Þetta er lykiltríði til framtíðar og samfélaginu til góða.

Upplýsingarnar sem hér hafa verið nefndar ríma við niðurstöður Embættis landlæknis og birtast í Lýðheilsuvísunum embættisins.



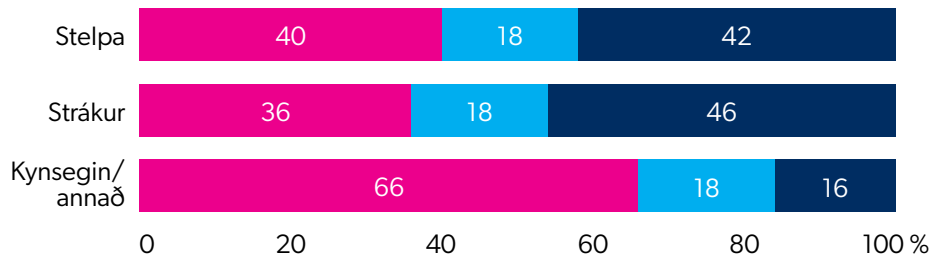
## Fáum alla með

Eins og áður segir sýna niðurstöður Ánægjuvogarinnar glögg forvarnargildi skipulags íþróttastarfs. Í samræmi við það þarf að ná betur til barna, ungmenna og annars fólks sem af einhverjum ástæðum tekur ekki þátt í skipulögðu starfi eða upplifir sig ekki sem hluta af menningu. Gögnin úr Ánægjuvuginni sýna að hlutfallslega fleiri strákar en stelpur taka þátt í íþróttastarfi. Stúlkur og kynsegin gera það síður. Börn og ungmenni af erlendu

bergi brotin og fólk með fatlanir sömuleiðis.

Ýmsir falla af ýmsum ástæðum utan hópsins. Við þurfum því að snerta við öðrum og hjálpaðast að til að finna leiðir til að opna dyr íþróttafélaga sem flestum. Það getur kallað á að fólk þurfi að hugsa hlutina upp á nýtt til að uppfylla mismunandi þarfir iðkenda svo að sem flestir geti tekið þátt og verið með í starfinu. Gerum þess vegna gott starf betra og styðjum íþróttafélagið okkar.

## Hve oft stundar þú íþróttir (æfir eða keppir) með íþróttafélagi? Greint eftir kynferði árið 2022.



**Skýrsla Ánægjuvogarinnar** var þetta árið gefin út eftir skiptingu landsins í heilbrigðisumdæmi í íþróttahéraða. Með þeim hætti er mögulegt að skoða niðurstöðurnar í samanburði við Lýðheilsuvísna Embættis landlæknis. Til viðbótar fær hvert íþrótt- og ungmennafélag með fleiri en 15 iðkendur úr þeim árgöngum sem svöruðu spurningunum sérstaka félagsskýrslu með lykiltölum úr Ánægjuvuginni frá iðkendum viðkomandi félags. Landshlutaskýrslurnar voru sendar forsvarsfólki héraðssambanda og íþróttabandalaga ásamt skýrslum íþróttafélaga.

## Dæmi um niðurstöður úr Ánægjuvuginni

- Um helmingur barna sem koma frá heimilum þar sem eingöngu íslenska er töluð stundar æfingar með íþróttafélagi.
- 42% stúlkna stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar.
- 19% stúlkna stunda íþróttir með íþróttafélagi 1–3 sinnum í viku.
- 46% drengja stunduðu íþróttir með félagi fjórum sinnum í viku eða oftar.
- 18% drengja stunduðu íþróttir með félagi 1–3 sinnum í viku.
- Einungis 16% nemenda sem skilgreina sig kynsegin/annað stunda íþróttir með íþróttafélagi fjórum sinnum í viku eða oftar og 18% 1–3 sinnum í viku.

Allar niðurstöður er hægt að skoða undir hlekknum:  
<https://www.umfi.is/verkfaerakista/anaegjuvugin/>



# Gamla myndin: Mót verður til



**F**yrsta Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Dalvík dagana 10.–12. júlí árið 1992. Árið áður hafði sú hugmynd komið upp hjá Ungmennasambandi Eyjafjarðar (UMSE) að halda landsmót fyrir unglunga innan ungmennafélagshreyfingarinnar. Þessi hugmynd skaut upp kollinum þegar UMSE sá um Íslandsmeistaramót 14 ára og yngri í frjálslíþróttum á Akureyri sumarið 1991. Þar varð til sú hugmynd að gaman væri að halda stórt mót með mörgum greinum fyrir krakka. Stjórn UMSE

kannaði áhugann fyrir slíku móti og þurfti ekki að leita lengi. Félögum og samböndum innan UMFÍ bauðst að vera með og upp úr því var farið að tala um Unglingalandsmót UMFÍ.

Upphafsmáður þessarar hugmynda er Jón Sævar Þórðarson, en hann var framkvæmdastjóri UMSE á þessum tíma.

Strax í upphafi var ákveðið að á mótinu ætti ekki að einblína á góðan árangur í þeim greinum sem í boði voru heldur var skemmtanagildið í fyrsta sæti. Í boði skyldi vera þátttaka í ýmsum íþróttgreinum, kvöldvökur, skemmt-

un og útivist. Lagt var til að mótið yrði þriggja daga fjölskylduhátíð og haldið þriðja hvert ár. Á mótinu skyldi vera fjölbreytt skemmtidagsskrá fyrir alla aldurshópa en keppendur skyldu vera 16 ára og yngri. Fjöldi keppenda í keppnisgreinum skipti engu máli og engin stíga-keppni skyldi vera haldin. Þrjár efstu í hverri grein skyldu þó fá verðlaun. Keppnisgreinar á mótinu áttu alltaf að vera frjálslíþróttir, knattspyrna, sund og skák en síðan máttu mótshaldarar velja aðrar greinar til viðbótar.

Á fyrsta unglungalandsmótinu voru 1.078 keppendur skráðir til leiks og voru mótsgreinar átta talsins: frjálslíþróttir, knattspyrna, sund, skák, glíma, golf, hestaíþróttir og borðtennis. Þetta var því flott byrjun á viðburði sem átti eftir að festa sig í hjartarætur marga manna.

Unglingalandsmótið var sett formlega á föstudagskvöldinu með skrudgöngu keppenda inn á leikvanginn sem Hafsteinn Þorvaldsson stjórnaði. Jóhann Ólafsson, þáverandi formaður unglungalandsmótsnefndar, bauð keppendur og aðra velkomna; Kristján Þór Júlíusson, þá bæjarstjóri Dalvíkur, hélt ávarp og Pálmi Gíslason, formaður UMFÍ, setti mótið við mikinn fögnuð. Á föstudagskvöldinu spreyttu ungir mótsgestir sig í karóki sem fór fram í stóru tjaldi og kvöldið eftir var haldið ball fyrir alla þátttakendur þar sem hljóm-sveitin 1000 andlit hélt fjörinu uppi. Keppendur og aðrir sem voru viðstaddir mótið fóru því sáttir og sælir heim eftir vel heppnað fyrsta Unglingalandsmóti UMFÍ á Dalvík.

**KÆLIRÖR FYRIR LÉTTÖL ÍSRÖR.**

FLEIRI VÖRUR INN Á ISRÖR.IS

1 Grefur 95 cm djúpa holu.

2 Kemur rörina vel fyrir.

3 Alltaf til kaldur.

Hringhella 12 221 Hafnarhöfður 565 1489 isrora@isror.is ISRÖR

# Leiðtoganámskeið í reiðhöllinni

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Mikil kraftur er í Hestamannafélaginu Jökli eftir sameiningu þriggja félaga. Félagið stóð fyrir forvitnilegu námskeiði á dögnum.

„Hestur er hópdýr sem er alltaf að leita að leiðtoga í sínu stóði. Á námskeiðinu er markmiðið að knapinn og hesturinn nái að vinna saman og að maðurinn verði leiðtogi sem hesturinn lítur upp til og þá nást betri tengsl,“ segir **Oddrún Ýr Sigurðardóttir**, framkvæmdastjóri Hestamannafélagsins Jökuls.

Hugmyndin að námskeiðinu kom frá félagsmanni Jökuls um að félagið héldi sirkusnámskeið á Flúðum eina helgi í nóvember. Reiðkennarinn Ragnheiður Þorvaldsdóttir kenndi á námskeiðinu. Hún hefur haldið álíka námskeið í Mosfellsbæ á vegum Hestamannafélagsins Harðar í áraraðir og á fleiri stöðum. Námskeið Ragnheiðar hafa vakið mikla eftirtekt.

Þær Oddrún og Ragnheiður hafa þekkt um árabíl. Það var því lítið mál að hafa samband við Ragnheiði og fá hana til að kíkja í sveitina og kenna knöpum og hestum kúnstir.

Tíu félagsmenn í Jökli sóttu námskeiðið, fólk á öllum aldri allt frá 12–13 ára og upp að sextugu. Þátttakendur voru ánægðir.

„Ég er sjálf reiðkennari og hef farið á þetta námskeið hjá Ragnheiði. Þetta er einstakt og mjög skemmtilegt námskeið, ég veit ekki til að annar kennari sé með sams konar námskeið og hún. Á námskeiðinu fór enginn á bak á hestunum heldur var unnið með hestinn í hendi allan tímann og inni í reiðhöll. Ekki var nauðsynlegt að hafa hestana járnaða, þannig að fólk gat þess vegna sótt hesta sína út í stóð og komið á námskeiðið. Eini búnaðurinn sem þurfti var snúrumúll, langur mjúkur kaðaltaumur og smella sem er oft notuð sem umbun í stað nammis,“ segir Oddrún og bætir við að námskeiðið hafi verið mjög skemmtilegt því þarna nálgist þátttakendur hestamennskuna á annan hátt. Farið var meðal annars yfir leikina sjö eftir Pat Parelli, sem eru undirstaða góðra samskipta við hestinn, smellupjálfun, brellupjálfun og umhverfisþjálfun.

Eftir námskeiðið ræddi Oddrún við flesta sem sóttu námskeiðið til að kanna hug þeirra.

„Allir voru ánægðir. En auðvitað var farið frekar hratt yfir allt saman. Einn þátttakandi sagði að hana langaði til að fara aftur á námskeiðið til að læra meira,“ segir Oddrún.



Oddrún Ýr Sigurðardóttir, framkvæmdastjóri Hestamannafélagsins Jökuls.



Frá námskeiðinu sem haldið var í reiðhöllinni.

## Sterkari eftir sameiningu

Hestamannafélagið Jökull varð til í júlí árið 2021 með sameiningu félaganna Loga í Biskupstungum, Smára í Hreppum og Trausta í Laugardal og telur í dag um 660 félagsmenn.

Mikill kraftur var settur í undirbúning sameiningar þar sem tveir úr hverju félagi skoðuðu kosti sameiningar árið áður. Nefndin leitaði fyrirmynda víða. Undir lok árs 2020 lagði hún gögnin fyrir forsvarsfólk félaganna. Nýtt félag var svo stofnað á Geysi í Haukadal 1. júlí 2021. Nýtt félag fékk vinnuheiðið Hestamannafélag uppsveitanna. Farið var í að semja lög og sækja um inngöngu í íþróttasambönd. Þá var efnt til hugmyndasamkeppni um nafn á sameinað félag og var valið úr sjö nöfnum.

Oddrún segir mikinn kraft hafa leyst úr læðingi við sameiningu félaganna.

„Það hefur verið mikið í gangi hjá okkur Jökulsfólki í haust. Ýmis námskeið, sýnikennsla og fyrirlestur. Einnig er hestamannafélagið í samstarfi við grunnskólana í uppsveitum og býður upp á val í hestamennsku í fyrir krakka á unglingsstigi í knapamerkjunum, sem eru stigaskipt nám í reiðmennsku. Samheldnin er mikil og allir tilbúnir að vinna að góðu starfi fyrir félagið okkar. Sveitarfélögin hér í uppsveitum standa líka þétt við bakið á okkur og það er ómetanlegt,“ segir hún að lokum.

## Takk fyrir stuðninginn

prógramm



# Takk fyrir stuðninginn

101 Reykjavík fasteignasala ehf.	Hafnarsjóður Þorlákshafnar Hraunfossar - Barnafoss ehf. Hreinsitækni ehf. Húnaþing vestra Hvalur hf. Hvammur eignamiðlun Höfðabílar Höfðakaffi ehf.	Raftíðni ehf. Ragnar og Ásgeir ehf. Rennilist ehf. Reykjavík Foto ehf. Rjómabúið Erpsstöðum RJR ehf.
Aðalverkstæðið ehf. ALM Verðbréf hf. Alma verk ehf. Apótek Suðurlands ehf. Apótek Vesturlands Armur ehf. Auðhumla sf.	Innrömmun ehf. Ísfélag Vestmannaeyja hf. Ísfrost ehf. Íþróttamiðstöðin Fjallbyggð Jarðverk ehf. KHG þjónusta KK kranabíll Kómédiuleikhúsið Krappi ehf. Króm og Hvít ehf. Kryddhúsið KÞ verktakar ehf. Kökugerð HP	SG hús Sigeir G. Jóhannesson SIH pípulagnir ehf. Síma- og tölvulagnir ehf. Sjómannafélag Austurlands Skagafjarðarveitur Skólavefurinn Skottfélag Reykjavíkur Skrifstofa Þ. Austurlands ehf. Sólar ehf. Sparisjóður Austurlands SS golf ehf. Starfsmannafélag Vestmannaeyja Steinnull ehf. Stighús ehf. Strendingur ehf. Sveitarfélagið Ölfus Sæplast ehf. Sætoppur
Baugsbót Benni pípari Bergsteinar ehf. Bífræiðastöð ÞÞÞ Bífræiðaverkstæði Ægis Bílamálun Egilstöðum ehf. Bílasmiðurinn hf. Bílaverkstæði Badda Bláskógarbyggð Blikkrás ehf. Blómasetrið Bókhaldstofa Haralдар Bókráð Bolungarvíkurkaupstaður Brim hf.	Landssamband Iðreglumanna Landstólpi ehf. LK pípulagnir Lyfjaval Malbikunarstöðin Höfði Máni verktakar ehf. Meitill GT tækni ehf. Minilik eþiþópískt veitingarhús Möl og sandur (HGH verk) Mosfellsbakari	T.ark Arkitektar ehf. Tannsinn ehf. Tálfknafjörður TBI ehf./Skalli THG arkitektar Tölvu- og verkfræðipjónustan Trésmiðjan Rein Trésmiðjan Stígandi Túnþökuþjónustan ehf.
Dagsverk Dignus ehf. Dmm Lausnir ehf.	Landstólpi ehf. LK pípulagnir Lyfjaval	Útfararstofa Íslands Útfararstofa Reykjavíkur
EG verktak ehf. Egersund Ísland Einhamar Seafood ehf. Einingaverksmiðjan ehf. Eldhestar ehf. Eyjarfjarðarsveit	Malbikunarstöðin Höfði Máni verktakar ehf. Meitill GT tækni ehf. Minilik eþiþópískt veitingarhús Möl og sandur (HGH verk) Mosfellsbakari	Valás Valeska ehf. Vélsmiðja Suðurlands ehf. Verkalýðsfélagið Hlíf Viðhald og nýsmiði ehf. Vökvæþjónusta Kópaskers Vörumiðlun ehf.
Ég og Jói ehf.	Mól og sandur (HGH verk) Mosfellsbakari	Þ.S. verktakar ÞGT ehf.
Félag skipstjórnarmanna Fiskvinnslan Drangur Flóahreppur Fögrusteinar ehf. Fossvélar ehf.	N1 Norðurorka ehf. Norm x ehf.	Ævintýradalurinn ehf.
G.G. Lagnir ehf. Gafaraleikhúsið Garðabær Gastec Geislataekni ehf. Gesthús Selfoss ehf. Gleipnir Grímsnes ehf. Grítubakkahreppur Grófargil ehf. Grófuþjónusta Steins Gullsmiðir Bjarni/Þórarinn ehf. Háfell ehf.	Ósal ehf Pallar og menn PH smiði ehf. Pro Ark Ræktunarsamband Flóa og Skeiða Rafey ehf. Rafmiðlun ehf.	Ökuland Öryggisgjörðingar



## 100% fjarnám

### Hagnýtt og sveigjanlegt nám fyrir stjórnendur og millistjórnendur

Lota 1 hefst 8. janúar

Stjornendanam.is





**Við erum  
öll í þessu  
saman**



LEIKURINN OKKAR