

# UMFÍ

# SKINFAXI

TÍMARIT UNGMENNAFÉLAGS ÍSLANDS  
2.TBL. 115.ÁRG. 2024



Svæðisstöðvar íþróttahéraða:

## Samstíga um allt land

ALLIR MED-leikarnir:

## Stórhátíð með íþróttaiðvafi fyrir iðkendur með fötlun

Frístundastyrkir:

## Hvað styrkir þitt sveitarfélag?

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

  
sportabler



# Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?

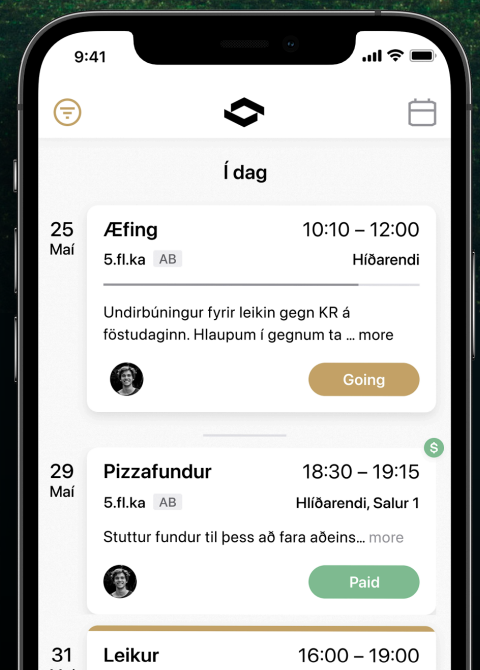


- Fullkomið skráningar- og greiðslukerfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli



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





# Útilíf

*no. hvk. Það að hreyfa sig  
í takt við náttúruna*

KRINGLAN

SKEIFAN 11

SMÁRALIND

UTILIF.IS



**V**ið í þróttá- og ungmennafélagshreyfingunni erum alltaf á hreyfingu. Þess vegna er mikilvægt að við höfum skýra sýn sem felst í því að við reynum ætíð að gera betur, bæta okkur sjálf og lyfta öðrum upp - samfélaginu til góða. Við viljum að allir verði með og að enginn sem vill vera með okkur standi utan við skipulagt íþróttá- og æskulýðsstarf.

Þetta skapar auðvitað áskoranir sem við þurfum að vinna með. Íþróttahreyfingin stendur iðulega frammi fyrir einhvers konar hindrunum og mætir margs konar mótivindi. Styrkur hreyfingarinnar felst í því að þeir sem standa að henni einbeita sér að því að finna leiðir og hugsu á lausnum. Góð hugljómun og uppskera á grundvelli hennar er einmitt það sem gefur starfinu gildi.

Á síðastliðnum fimm árum höfum við stigið stór framfaraskref. Brautin var mörkuð þegar

þrjú íþróttabandalög komu í raðir UMFÍ. Síðan þá hefur þeim fjölgað og samstarfið hefur aldrei verið meira og betra. Við erum samstíga og komum fram sem ein heild. Fyrir ári síðan samþykktu þingfulltrúar UMFÍ að setja á laggirnar átta svæðisstöðvar um allt land með sextán starfsmönnum. Nú er búið að ráða í allar stöður og við munum sjá afrakstrinum vinda fram á næstu mánuðum. Þetta er öflugur hópur fólks með mismunandi bakgrunn, reynslu og þekkingu. Svæðisstöðvarnar eiga að virka sem brýr sem tengja saman íþróttahreyfinguna, sveitarfélög og hið opinbera. Þær greina stöðuna, starfsfólkið tekur þátt í samtalinu og við setjum íþróttamálin á dagskrá.

Í þessu tölublaði Skinfaxa er svipmynd af starfsfólki svæðis-

stöðvanna. Þar sjáum við hver er hvar, getum lesið um væntingar til starfsins og vonir til árangursins. Þessar svipmyndir draga fram að staðan er ólík um allt land, en öll deilum við sömu draumum og svipuðum væntingum. Við sjáum líka í umfjöllun um frístundastyrki og æfingagjöld að staðan er ekki jöfn um allt land og það knýr á um að við þurfum

samtal um hlutverk og aðkomu ólíkra hópa að íþróttahreyfingunni.

Við verðum að þora að mæta nýjum áskorunum og ganga inn í aðstæðurnar, deilum hugmyndum og reynslu og vinna saman að því að bæta starfið. Þannig getum við haldið áfram að búa til betra samfélag.

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ.



## Efnisyfirlit

- 6 Fræðir þjóðina um sögu Hvítbláans
- 10 Sigur á Dönum alltaf sætastur
- 11 Sýning á verðlaunagripum á Selfossi
- 12 Vinsælt að vera sjálfboðaliði í Kaupmannahöfn - ISCA
- 14 Ungt fólk blómstrar í Ungmennaráði UMFÍ - Kolbeinn Þorsteinsson
- 18 Samanburður á frístundastyrkjum sveitarfélaga
- 19 Hvað kostar að æfa íþróttir?
- 30 Mikil gleði á Unglingalandsmóti UMFÍ
- 31 Margir mæta í annað og þriðja sinn
- 32 Verndari UMFÍ - Forseti Íslands
- 33 101 árs í línudansi - Landsmót UMFÍ 50+
- 34 Stafrænum málum fjölgar hjá samskiptaráðgjafa
- 36 Guðni tók síðasta sprettinn sem forseti - Forsetahlaupið
- 37 Meira stuð, meiri drulla! - Drulluhlaup Krónunnar
- 40 Fagna kynningu á starfi sambandsaðila
- 41 Gamla myndin: 13 ára berfætt stúlka sló Íslandsmet
- 42 Færir félagið inn í nútímann - Fimleikafélagið Björk



8 ALLIR MEÐ-leikarnir: Stórhátið með íþróttavafi



16 Pakkfullt á ráðstefnu ungs fólks um lýðheilsu



20 Meira samstarf skilar sér í betri íþróttahreyfingu - Svæðisstöðvar íþróttahéraða



38 Erla Björnsdóttir: Svefninn hefur áhrif á árangur í íþróttum

## Takk fyrir stuðninginn







## VELDU ÞITT TILEFNI

Vantar þig hita í súpuna, tilbrigði við brauðréttinn,  
bragð á beygluna eða nýtt álegg á pizzuna?

Rjómaostarnir frá MS eru hver öðrum betri.



# Fræðir þjóðina um sögu Hvítbláans

**Þorsteinn Dagur Rafnsson** notar samskiptaleiðir yngra fólks til að miðla sögulegum fróðleik til þess.

„Saga Hvítbláans er áhugaverð og ekki margir lengur sem þekjja hana. Fólk var mjög ósátt þegar hann varð ekki að þjóðfána. En á sama tíma glímdi þjóðin við vöruskort og höft og það var ekki til efni í landinu til að sauma almennilegan fána,“ segir Þorsteinn Dagur Rafnsson, áhugamaður um sagnfræði. Hann hóf að gera stutt vídeóinnslög á samfélagsmiðlum um brot úr Íslandssögunni í september 2023 undir heitinu *Þústlar*. Hann sló svo í gegn á samfélagsmiðlum í vor á þessu ári og hefur hlotið verðlaun og styrki fyrir verkið.

Þorsteinn segir það hafa verið meðvitaða ákvörðun að koma Íslandssögunni á framfæri með þessum hætti, því yngr kynslóðina hafi vantað aðgengi að Íslandssögunni. Leiðin hafi falist í því að búa til efni á miðlum sem yngra fólk notar. Nefnilega á samfélagsmiðlum.

Þorsteinn hefur í myndskreiðum sínum gert stutta þætti um Glámu-jökul, Sálumessu Lífur Leifs, dóttur tónskáldsins, fjallað um konung Íslands og gert áhugavert innslag um sögu Hvítbláans, fána UMFÍ, og tengt það saman við fánamálið svokallaða.

## Flattur þorskur

Hvítbláinn er nátengdur sjálfstæðisbaráttu Íslendinga. Þorsteinn fjallar um fánamálið langt aftur til sextándu aldar og dustar rykið af skjaldarmerki Íslands, hauslausum þorski, sem ýmist var flatur eða óflatur, með kórónu. Þegar Íslendingar voru í sjálfstæðishug skömmu fyrir aldamótin 1900 hafi hauslaus þorskur ekki verið það sómamerki sem þjóðin sá fyrir sér. Þess í stað hafi komið upp hugmyndir um ýmsar fánagerðir. Fyrsta skrefið að íslenskum fána hafi reyndar verið stigið árið 1885 þegar neðri deild Alþingis ályktaði sem svo að Ísland ætti rétt á sérstökum verslunarfána. Ýmsar hugmyndir voru á lofti, svo sem þæling Sigurðar málara um fána með fálkum á bláum grunni í stað flata þorsksins. Kennarinn Pálmi Pálmason dustaði rykið af hugmynd Sigurðar og varð kveikur að þeim neista sem kviknaði í fánamálinu.

## Uppreisn ungmennafélaga

Skáldið og athafnamaðurinn Einar Benediktsson var á öndverðum meiði við landa sína og taldi þjóðfána eiga að vera einkennandi fyrir land og þjóð. Íslenski fáninn ætti að vera hvítur kross með bláum ferningum frekar en fálka og flötum fiski.

En landsmenn voru langt í frá samstíga í málinu og sögðu andstæðingar Hvítbláans hann of líkan gríska, kítverska og sænska fánanum. Af þeim sökum yrði að finna annan.

Þegar Friðrik 8., konungur Dana, heimsótti Ísland í júlilok árið 1907



Þorsteinn Dagur Rafnsson, áhugamaður um sagnfræði.

var þegar búið að kynda í logum sjálfstæðis. Hópur fólks hafi fylkt liði undir Hvítbláanum og ýmis félög búið að taka hann upp á sína arma. Fáninn var sem dæmi dreginn að húni 17. júní árið 1907 víða um land að frumkvæði Stúdentafélagsins. Fyrir þessar sakir kölluðu gárungar Hvítbláann uppreisnarfánann og var hann eldheitur í samskiptum Dana og Íslendinga. Þegar Danakonungur kom til Þingvalla í þessari Íslandsheimsókn sinni var þar fyrir hópur ungra manna sem kom þangað í þeim tilgangi að stofna Ungmennafélag Íslands. Forsprakki hópsins var glímukappinn Jóhannes Jósefsson frá Borg, sem kom frá Ungmennafélagi Akureyrar. Hann og félagar hans höfðu flaggað Hvítbláanum við tjöld sín. Hannes Hafstein, ráðherra Íslands, hafi verið með öndina í hálsinum og krafist þess að dulan væri tafarlaust dregin niður. Glímukappinn Jóhannes hafi hins vegar staðið í vegi fyrir því. Enginn treysti sér í slaginn og Ungmennafélag Íslands fékk að halda bláhvíta fánanum á lofti.

Eftir konungskomuna féll fánamálið niður um hríð og varð Hvítbláinn fáni Ungvmenntafélags Íslands. Honum er flaggað við flesta viðburði félagsins.

Lumarðu á eftirtektarverðum minningum eða áttu myndir eða upptökur frá gömlum mótum? Við höfum alltaf gaman af því að sjá og heyra af þeim. Þú getur sent okkur póst um málið með minningunum á [umfi@umfi.is](mailto:umfi@umfi.is).

## Skinfaxi 2. tbl. 2024

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

### RITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

### ÁBYRGÐARMAÐUR

Jóhann Steinar Ingimundarson.

### RITNEFND

Gunnar Gunnarsson formaður, Sigurður Óskar Jónsson, Kristján Guðmundsson, Jóhanna Íris Ingólfssdóttir, Embla Líf Hallsdóttir og Victor Ingi Olsen.

### UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

### PRENTUN

Litróf.

### AUGLÝSINGAR

Hringjum.

### FORSÍÐUMYND

Myndina tók Jón Aðalsteinn Bergsveinsson af pólskættuðum þátttakendum í félaginu Zimnolubni Íslandi sem sprettu úr sporu í Forsetahlaupi UMFÍ.

### LJÓSMYNDIR

Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Hulda Margrét, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Tjörvi Týr Gíslason, Sumarliði Ásgeirsson, Valgarður Gíslason, Geir Guðsteinson, Davíð Þór Friðjónsson o.fl.

### SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

Þjónustumiðstöð UMFÍ, Engjavegi 6, 104 Reykjavík, s. 568 2929 [umfi@umfi.is](mailto:umfi@umfi.is) - [www.umfi.is](http://www.umfi.is)

### UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landssamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 26 talsins og skiptast í 23 íþróttahéruð og 3 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 450 félög innan UMFÍ um land allt.

### STJÓRN UMFÍ

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

### VARASTJÓRN UMFÍ

Ásgeir Sveinsson, Guðmunda Ólafsdóttir, Hallbera Eiríksdóttir og Rakel Másdóttir.

### STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir framkvæmdastjóri, Einar Þorvaldur Eyjólfsson fjármálastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson framkvæmdastjóri móta (aðsetur á Sauðárkróki), Ragnheiður Sigurðardóttir verkefnastjóri, Aldís Baldursdóttir verkefnastjóri og Elísabet Hrund Salvarsdóttir bókhald.

### SKÓLABÚÐIR Á REYKJUM

Sigurður Guðmundsson forstöðumaður, Ingimar Oddsson, Rannveig Aðalbjörg Hjartardóttir, Hulda Signý Jóhannesdóttir, Luis Augusto Aquino, Gísli Kristján Kjartansson, Oddný Bergsveina Ásmundsdóttir, Elmar Davíð Hauksson og Róbert Júlíusson.



# ALLIR MEÐ LEIKARNIR

LAUGARDAL 9. NÓVEMBER 2024

Allir með leikarnir er sannkölluð íþróttaveisla í Laugardalnum fyrir börn með fatlanir á grunnskólaaldri. Leikarnir eru hluti af verkefninu **Allir með**, með það að markmiði að fjölga tækifærum barna með fatlanir til íþróttaiðkunar.

Upplýsingar á [allirmed.com](http://allirmed.com)



FRJÁLSAR



FÓTBOLTI



HANDBOLTI



FIMLEIKAR



KÖRFUBOLTI



UMFÍ

KSI



Fimleikasamband Íslands

FRÍ



PARTYBÚÐIN



Bananar





# ALLIR MEÐ-leikarnir: Stórhátíð með íþróttáivafi

Stefnt er að því að halda íþróttapartý í Laugardalnum í Reykjavík á hverju ári sem kallist á við Íslandsleikana. Þátttakendur eru iðkendur á grunnskólaaldri með sérþarfir í íþróttum.

**Valdimar Gunnarsson** hjá ALLIR MEÐ segir aukinn sýnileika iðkenda opna þeim dyr hjá fleiri íþróttafélögum.

„ALLIR MEÐ-leikarnir verður stórkostlegt, litríkt og líflegt íþróttapartý sem allir iðkendur með sérþarfir geta tekið þátt í, hvort sem þau æfa með íþróttafélagi eða ekki,“ segir Valdimar Gunnarsson, verkefnastjóri ALLIR MEÐ. Leikarnir verða haldnir laugardaginn 9. nóvember. Markmið leikanna er að kynna verkefnið ALLIR MEÐ og skapa vettvang fyrir iðkendur með sérþarfir til að taka þátt í íþróttum.

## Markmið og undirbúningur

Markmiðið með ALLIR MEÐ-leikunum er að búa til vörður fyrir þátttakendur í íþróttum og hvetja þá til að stefna að þátttöku í stærri mótum eins og Íslandsleikunum og Unglingalandsmótinu. Valdimar hefur sent bréf til allra íþróttafélaga sem taka þátt í verkefninu og hvetur þau til að senda iðkendur sína á viðburðinn. Hann hefur þegar fengið jákvæð viðbrögð frá ýmsum, þar á meðal frá Hornfirðingum, sem bjóða iðkendum með sérþarfir upp á fimleika.

Þrjátíu nemendur í íþrótt- og heilsufræði við Háskóla Íslands vinna með skipuleggjendum leikanna.



## Fjölbreytt dagskrá

ALLIR MEÐ-leikarnir verða í fimleikasal Ármanns, í Frjálsíþróttahöllinni og í Laugardalshöllinni. Fimm íþróttagreinir verða í boði: Frjálsar íþróttir, fótballi, handbolti, karfa og fimleikar. Valdimar segir töfra leikanna felast í því að þátttakendur fá að prófa allar greinarnar sem í boði verða.

Stefnt er að því að ALLIR MEÐ-leikarnir byrji klukkan 10:00 og ljúki klukkan 15:30 með flottu lokahófi og heilmiklu stuði, pizzaveislu og hellings húllumhæi.

## Framtíðarsýn og þátttaka

Á Íslandsleikunum í vor var keppt í körfubolta og knattspyrnu. Valdimar sér fyrir sér að Íslandsleikarnir haldi áfram að þróast og muni þegar upp verður staðið líkjast ALLIR MEÐ-leikunum. „Þeir geta líka þróast eins og Unglingalandsmót UMFÍ. Þeir yrðu þá aldrei tvö ár í röð á sama stað heldur flakki um landið. ALLIR MEÐ-leikarnir yrðu á móti fastinn og verði áfram á höfuðborgarsvæðinu.

Valdimar bindur vonir við að þátttakendur á ALLIR MEÐ-leikunum verði rúmlega tvö hundruð.

## Samvinna og stuðningur

ALLIR MEÐ-leikarnir eru skipulagðir í samstarfi við UMFÍ, ÍSÍ og sérsambönd þeirra íþróttageirna sem boðið verður upp á á leikunum. Sú

samvinna segir Valdimar af hinu góða enda tengi þá fleiri við þátttöku iðkenda með sérþarfir í íþróttum. Í kjölfarið geti svo farið að iðkendur fylgi hjá íþróttafélögum um land allt.

Valdimar leggur áherslu á mikilvægi þess að öll íþróttahreyfingin standi saman og taki þátt í verkefninu.

Reikna má með því að einhver af þeim fimmtán íþróttafélögum um allt land sem hafa fengið styrk úr Hvatasjóði ALLIR MEÐ taki þátt í leikunum. Íþróttafélögin er meðal annars að finna á Akureyri, Akranesi, Ísafirði, Selfossi og víðar.

## Flestir komi með

ALLIR MEÐ-leikarnir verða litskrúðug og myndræn hátíð íþróttar þar sem allir geta tekið þátt og notið. Valdimar býst ekki við öðru en að viðburðurinn verði vel sóttur og að hann muni stuðla að aukinni þátttöku barna og ungmenna með sérþarfir í íþróttum. Einn af þröskuldunum þar er skortur á fyrirmyndum. Aldrei er því að vita nema stór nöfn verði á leikunum, bæði í aðstoð við þátttakendur og mörgum öðrum hlutverkum.

„Við erum að vinna í þessu og vonum að fyrirmyndir barna og ungmenna taki þátt í þessu verkefni með okkur svo fleiri þátttakendur taki þátt í íþróttum,“ segir Valdimar Gunnarsson að lokum.

## Íslandsleikarnir 2024

Íslandsleikarnir fóru fram á Akureyri í fyrsta sinn um miðjan mars. Stefnt er að því að gera leikana að árlegum viðburði.

Á Íslandsleikunum fóru þátttakendur saman í rútu til Akureyrar og gistu saman á dýnum í skólastofum. Hópurinn samanstóð af um fimmtíu iðkendum með fötlun frá Stjórnunni og Haukum í knattspyrnu og körfuknattleik. Fyrir norðan tóku ófatlaðir iðkendur Þórs á Akureyri á móti hópnum. Valdimar segir að fyrir marga iðkendur hafi Íslandsleikarnir markað tímamót enda hafi sumir aldrei farið í keppnisferð áður.

Valdimar Gunnarsson hjá ALLIR MEÐ segir lagt upp með að Íslandsleikarnir verði svipaðir og Unglingalandsmót UMFÍ að því leyti að viðburðurinn flakki um landið og fari aldrei fram á sama stað tvö ár í röð.



## Þetta er verkefnið ALLIR MEÐ

Verkefnið ALLIR MEÐ er samstarfsverkefni íþróttar- og Ólympíusambands Íslands, UMFÍ og Íþróttasambands fatlaðra. Verkefnið er til þriggja ára og er ætlað að ná markmiðum 30. gr. samnings Saminuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Þar eru skýr ákvæði um viðeigandi aðlögun allra í íslensku samfélagi. Verkefnið er styrkt af Félags- og vinnumálaráðuneytinu, Heilbrigðisráðuneytinu og Mennta- og barnamálaráðuneytinu. Íþróttahreyfingin sér um framkvæmd verkefnisins sem verður unnið tímabilið 2023–2025.



## Markmið ALLIR MEÐ:

- Að fjölga tækifærum fatlaðra til íþróttaiðkunar í samstarfi við íþróttahreyfinguna.
- Að öll börn og ungmenni eigi möguleika á því að taka þátt í íþróttum í sínu nærumhverfi í samræmi við óskir og þarfir – með viðeigandi aðlögun.
- Að allir eigi kost á að öðlast reynslu af þátttöku í íþróttum og verða sér úti um leikni til að þróast í öryggi og góðum félagskapp.

Verkefnið fór af stað í byrjun árs 2023. Verkefnastjóri þess er Valdimar Gunnarsson. Skrifstofa hans er hjá Íþróttasambandi fatlaðra.

## Aðeins 200 iðkendum

Gögn sýna að á Íslandi eru rúmlega 3.000 börn með fötlun sem eru 17 ára og yngri. Aðeins 4% þeirra æfa íþróttir. Það gera rétt rúmlega 200 iðkendum á aldrinum 6–16 ára hjá öllum íþróttafélögum á Íslandi.





# Sigur yfir Dönnum alltaf sætastur

Íþróttafréttamaðurinn og sagnfræðingurinn **Porkell Gunnar Sigurbjörnsson** hefur kafað í gamlar heimildir um undirbúning og þátttöku Íslendinga á Sumarólympíuleikunum í London árið 1948. Vegna þröngs kosts eftir seinni heimsstyrjöldina tóku Íslendingar tugi kílóa af íslenskum mat með sér á leikana.

„Við bjuggumst aldrei við að vinna verðlaun á leikum. Við bjuggumst reyndar við betri árangri í sumum greinum en fæstir náðu eins góðum og hér heima,“ segir sagnfræðingurinn og íþróttafréttamaðurinn Porkell Gunnar Sigurbjörnsson. Nú í haust gaf Sögufélagið út B.A.-ritgerð hans um undirbúning og þátttöku Íslands á Sumarólympíuleikunum í London árið 1948. Sögufélagið er þekkt fyrir allt annað en útgáfu bóka um íþróttir og er þetta í fyrsta sinn sem slík bók kemur út undir merkjum forlagsins. UMFÍ, ásamt ÍSÍ, Íslenski getsþá, Íþróttabandalagi Reykjavíkur, Frjálsíþróttasambandi Íslands og Sundsambandinu styrktu gerð bókarinnar.

## Íþróttir eftir stríðslok

Ólympíuleikarnir í London 1948 voru á margan hátt sögulegir leikar. Aðeins þrjú ár voru liðin frá lokum seinni heimsstyrjaldarinnar og höfðu leikarnir ekki verið haldnir í tólf ár. Borgin var illa farin eins og margar evrópskar stórborgir og almennur skortur sem birtist í ýmsum myndum, skorti á efni og mat, húsnæði og mörgu fleiru. Þátttakendur og fréttamenn sem sóttu leikana greindu frá ásjálegum húsakosti, sum hús stóðu aðeins hálf eftir og dæmi um að klósettskálar og annar húsbúnaður hafi hangið utan á húsveggjum. Þetta var ekkert í líkingu við það sem Íslendingar áttu að venjast. Hér á landi birtust afleiðingar heimsstyrjaldarinnar meðal annars í formi gjaldyrishafta og lélegum tækjakosti til æfinga.

Margir þekja Porkell sem íþróttafréttamann á RÚV. En hann er auðvitað líka sögugrúskari og hefur haldið úti hljóðvarpi um ýmislegt forvitnilegt tengt Ólympíuleikum. Söguáhugi Porkells leiddi hann einmitt út í nám í sagnfræði árið 2021.

„Það er eiginlega afsprengi ferilsins að fara í háskólanám,“ segir Porkell. „Við vorum að vinna þætti um sumarólympíuleikana sem stóð til að halda í Tókýó í Japan árið 2020. Við undirbjuggum engu að síður Ólympíukvöld og upplifunarbætti á RÚV. Ég vann að þeim á bak við tjöldin. Þetta var skemmtilegt og mikið grúsk og ég sagði við konuna mína við þá vinnu að það væri synd að ég gæti ekki kallað mig sagnfræðing. Hún hvatti mig til að skrá mig í sagnfræði. Mér fannst það hins vegar fáránleg tillaga enda í fullri vinnu og með tvö ung börn á heimilinu. Hverju sem því liður skraði ég mig í námið og tókst að komast í gegnum það enda var ég alltaf ákveðinn í að láta þetta spilast saman,“ segir Porkell og bætir við að annað hafi í raun ekki komið til greina en að skrifa lokaritgerð í sagnfræðináminu um íþróttir, jafnvel tengda Ólympíuleikum.

## Með nesti til útlanda

Porkell segir heimildirnar hafa leitt sig að Ólympíuleikunum 1948. „Á Þjóðskjalasafninu fann ég allar fundargerðir Ólympíunefndarinnar frá þeim tíma. Það var mjög gaman að lesa sig í gegnum þær og reyna að skilja handskriftina, sem var stundum eins og læknaskrift. Ég fann margt forvitnilegt í fundagerðarbókinni og rak augun í margt sem ekki tengist árangri keppenda.“

Þar á Porkell við sem dæmi nestið sem Ólympíunefndin sendi lið Íslands með utan, mat sem taldist betri en sá sem Bretarnir buðu upp á og mögulega næringarríkari. Þetta voru engir smáskammtar enda þurfti að sækja um sérstakt útflutningsleyfi fyrir matinn, sem var fjölbreyttur. Á matseðlinum voru 15 kíló af ríkingi, sem var eins konar hert lúða, 25 kíló af hangikjöti, 10 kíló af síld í dósum, 5 kíló af kæfu, jafn mikið af sykri og smjöri og 50 kíló af nýjum laxi. Til viðbótar var bætt við smjörið og um 400 ferskum eggjum. Íslendingar voru reyndar ekki einir um að koma með nesti að heiman, samtals nam matvælainnflut-



Porkell Gunnar Sigurbjörnsson, sagnfræðingur og íþróttafréttamaður.

ingur á vegum erlendra nefnda á leikana um 300 tonnum. Þetta bættist auðvitað við matinn sem Bretarnir buðu upp á. Eftir leikana var 80 tonna afgangur. Hann var gefinn til spítala í London með samþykki matvælaráðherra Breta.

Ekkert virðist hins vegar hafa verið að matnum sem Bretarnir veittu, að minnsta kosti ekki í byrjun. Fram kemur í bókinni að frjálsíþróttakappinn Haukur Clausen hafi greint frá því í viðtali við Morgunblaðið að maturinn hafi verið fyrsta flokks. Hann hafi í raun verið mun næringarríkari en sá naumi matur sem almenningur í Bretlandi snæddi.

## Þjóðarstoltið mikilvægt

Heilmikill áhugi var fyrir Ólympíuleikum hér á landi og hugur í fólki. Þetta voru fyrstu Ólympíuleikar þjóðar sem hafði verið sjálfstæð í fjögur ár og átti að sýna samfélagi þjóðanna hversu stórhuga landsmenn voru og keppendur framarlega í samanburði við aðrar þjóðir. Í stuttu máli átti að sigra heiminn. Allavega að sýna Dönnum hversu öflug þessi nýsjálfstæða þjóð væri. Í raun skipti nær engu í hverju væri keppt, sigur yfir Dönnum yrði alltaf sætastur.

En öðruvísi fór þetta nú en stefnt var að. Ferðin var kostnaðarsöm og lýsir Porkell því vel hvernig hún var fjármöggnuð með útgáfu frímerkja og happdrættis ásamt ríkisframlagi sem skipta þurfti niður á tvö ár. Til stóð að senda allt að 250 áhorfendur á leikana til að sjá afrek landa sinna. Ekki var til nægt gistirými fyrir svo stóran hóp og fækkaði ferðalöngunum um meira en helming og tókst aðeins að útvega gistirými fyrir allt að 60 áhorfendur á tveimur stöðum. Tuttugu keppendur fóru utan ásamt fylgdarliði. Ástæða er fyrir því að Ólympíuleikarnir í Bretlandi 1948 hafa verið kallaðir meinlætaleikarnir, því efnahagur Breta var ærið þröngur á eftirstríðsárunum. Framleiðsla skrapp svo mikið saman þar eftir stríð að stytta þurfti vinnuvíkuna niður í þrjá daga. Skorturinn endurspegladist meðal annars í því að ekki var byggt Ólympíuþorp eins og oft tíðkast heldur gisti erlent íþróttafólk á leikum í gömlum herbúðum sem flughermenn höfðu notað. Breskt íþróttafólk gisti í heimahúsum.

Árangur Íslendinga var langt undir væntingum og náðu fæstir eins góðum árangri í sínum greinum og hér heima. En af hverju var hann svona slakur?



Í bók Þorkels eru taldar upp ýmsar ástæður út frá sjónarhóli forsvarsfólks íslenska hópsins. Veðurfar í Bretlandi hafi verið ólíkt því íslenska, bílferðir þóttu langar og maturinn lélegur. Ekki bætti úr skák að á meðan keppni í tugbraut fór fram var hellirigning. Pollar mynduðust á hlaupabrautinni sem gerði 1500 metra hlaupið ekki beint skemmtilegt. Bestum árangri einstaklinga náði reyndar Örn Clausen, sem lenti í 12. sæti í tugbraut. Þetta var frumraun hans í greininni og sló hann Íslandsmet. Örn hafði heldur ekki hlaupið áður 400 metra. Sundfólkið hafði aðeins vanist því að synda í 25 metra laugum heima og svo má lengi telja.

Þorkell segir keppendur einfaldlega ekki hafa verið nógu vel undirbúna fyrir Ólympíuleikana. „Þau hefðu átt að vita betur. Það átti ekki að koma neinum á óvart að keppt er í 50 metra sundlaug á Ólympíuleikunum. Síðan þótti vatnið kalt. En það er ódýr afsökun,“ segir Þorkell og áréttar að hér á landi hafi aðstæður einfaldlega verið fremur fornfálegar, æfingataekin gömul og léleg og aðeins ein 50 metra sundlaug. Hún var í Hveragerði.

### Keppt um besta málverkið

Keppt var í fleiru en íþróttum á Ólympíuleikunum. Eftt var til listasamkeppni meðal keppnisþjóða. Ólympíunefnd Íslands vildi fyrir alla muni að Íslandi tæki þátt og leitaði til Bandalags listamanna. Úr varð að Tónskáldafélag Íslands sendi verkið Baldr eftir tónskáldið Jón Leifs og málverkið Við laugina eftir Ásgeir Bjarnþórsson. Leitað var meðmæla til Gunnlaugs Blöndals og Ásgríms Jónssonar til að mæla með myndum í listasamkeppnina. Gunnlaugur var ekki á landinu og Ásgrímur neitaði að leggja dóm sinn á myndina. Verk Ásgeirs var engu að síður sent út og fékk það ágætar viðtökur þótt Ólympíugullið hafi látið bíða eftir sér. Fleiri urðu framlög Íslands í listum á leikunum ekki því keppnin var slegin af eftir Ólympíuleikana í London.

### Sérhæfir sig í íþróttasögu

Þorkell er nú í meistaranámi í sagnfræði og ætlar að halda áfram að rýna í íþróttasöguna og einstaka þætti hennar. Af nógu er að taka og áhugi

landsmanna mikill. Þorkell segir sögu frjálsíþróttakappans Gunnars Huseby sem dæmi afar áhugaverða. Gunnar, sem var á meðal fremstu íþróttamanna Íslands og hampaði Evrópumeistaratitli í kúluvarpi árin 1946 og 1950. Hann háði hins vegar harða glímu við Bakkus, hlaut dóma og var af mörgum sökum ekki kallaður til að keppa á Ólympíuleikum þótt ljóst væri að hann gæti tryggt Íslandi verðlaunaseti.

„Gunnar Huseby er ótrúlega áhugaverður karakter. Ég væri til í að finna miklu fleiri heimildir um hann og kafa í sögu hans. Það eru margar sögusagnir um Gunnar, en minna um persónulegar heimildir honum tengdum,“ segir Þorkell, sem hefur grennslast fyrir um verðlaunapeninga Gunnars, en ekkert fundið.

### Þurfum að geyma heimildir betur

Þorkell segir það hafa komið sér á óvart hvað heimildir um ýmislegt tengt íþróttahreyfingunni eru af skornum skammti. „Það sem kom mér í raun á óvart og finnst leiðinlegt hvað íþróttahreyfingin heldur illa utan um heimildir sínar og gögn. Þegar ég var að vinna þetta leitaði ég eftir gömlum fundargerðum sem tengdust Ólympíuleikunum 1948 hjá nokkrum samböndum. Jón M. Ívarsson [innkot: sagnfræðingur og sagnaritari UMFÍ] hafði varað mig við og sagt að haldið væri illa utan um heimildirnar. Og það var raunin. Þegar ég leitaði að þeim var ég sendur manna á milli í leit að fundargerðum og enginn vissi neitt. Ég fann þetta á eigin skinni. Það er ekki passað vel upp á gömul gögn og söguna innan íþróttahreyfingarinnar,“ segir Þorkell og minnst sérstaklega á heimildir um Ólympíuleikana í Berlín árið 1936.

„Þar eru engar fundargerðir til frá þeirri Ólympíunefnd og mér var sagt að þær hafi líklega orðið fyrir vatnsskemmdum í leka. Íþróttahreyfingin þarf að koma heimildum sínum í örugga geymslu svo að nördar eins og ég geti blaðað í gegnum þær seinna,“ segir hann en ítrekar að talsvert sé af efni í fundargerðum ÍSÍ tengdum Ólympíuleikum á fyrri hluta síðustu aldar.



Tvö af börnun Sigfúsar Sigurðssonar, Margrét og Einar, ásamt fjórum barnabörnum hans.



Safn verðlaunagripa frá löngum keppnisferli Sigfúsar Sigurðssonar er til sýnis í Bókasafni Árborgar á Selfossi.

## Sýning á verðlaunagripum á Selfossi

Þann 1. október síðastliðinn var opnuð sýning í Bókasafni Árnesinga á Selfossi á verðlaunagripum úr eigu Sigfúsar Sigurðssonar kúluvarpara. Sýningin er haldin í tilefni þess að í ágúst afhentu eftirlifandi börn Sigfúsar Ungmennafélagi Selfoss gripina til varðveislu.

Sigfús fæddist á Snæfellsnesi en bjó stóran hluta ævi sinnar á Selfossi. Hann fluttist á Selfoss 1942 og tók virkan þátt í starfi Umf. Selfoss. Sigfús keppti um langt árabíl í frjálsum íþróttum, aðallega í kúluvarpi, og var einnig formaður félagsins, fyrst 1943 og síðan 1964. Sigfús keppti á sínu fyrsta Skarphéðinsmóti árið 1943 og tók síðan þátt í Þjórsármótunum samfelld í 25 ár. Þar átti hann einstæða sigurgöngu allt til ársins 1964.

Sigfús var í hópi tuttugu Íslendinga sem tók þátt í Ólympíuleikunum sem haldnir voru í London 1948. Hann var elstur íslensku keppendanna en þó aðeins 26 ára. Sigfús varð ellefti maður í undankeppninni af 36 og komst í 12 manna úrslit. Í úrslitunum endaði hann í 12. sæti, sem er frábær árangur.

Eftir leikana 1948 keppti Sigfús m.a. á Bisletleikunum í Osló þar sem hann fór með sigur af hólmi og náði einnig góðum árangri í Svíþjóð í sömu keppnisferð.

Á seinni árum spilaði Sigfús bridge með góðum árangri. Sigfús fluttist í Stykkishólm árið 1970 og bjó þar til 1993 er hann fluttist til Reykjavíkur. Sigfús lést 21. ágúst 1999 og er jarðsettur á Selfossi.



# Vinsælt að vera sjálfböðaliði í Kaupmannahöfn

Mikilvægt er að hugsa vel um sjálfböðaliða og passa að þeir hafi nægt sjálfstæði í verkum sínum sem styrkir þá og stækkar, segir **Jacob Schounborg**, framkvæmdastjóri ISCA.

„Meðmæli frá fyrri sjálfböðaliðum skipta mestu máli, þau eru langbest og trúverðug. Meðmæli eru betri en nokkur umsókn okkar um leit að sjálfböðaliðum,“ segir Jacob Schounborg, framkvæmdastjóri alþjóðlegu grasrótsarsamtakanna International Sport and Culture Association (ISCA). Sjálfböðaliðar eru í um helmingi af stöðugildum 12 manna starfslíði ISCA og sinna fjölbreyttri vinnu á skrifstofunni.

Sótt er um að vera sjálfböðaliði á heimasvæði ISCA. Gríðarleg eftirspurn er eftir því að fá að vinna fyrir samtökin og berast ISCA á hverju ári nokkur hundruð umsóknir frá fólki um allan heim. Slík er ásóknin að ISCA hefur hætt að auglýsa eftir sjálfböðaliðum því orðsporið dugar fullkomlega. Flestar umsóknir berast ISCA frá Tyrklandi og Rússlandi en sjálfböðaliðarnir í gegnum árin eru líka frá Póllandi, Kirgistan, Marokkó og víðar að.

## Dýrmæt reynsla fyrir ungt fólk

Jacob segir eina af ástæðum þess að sjálfböðaliðastarfið sé vinsælt þá að þarna fái ungt fólk einstakt tækifæri til að taka þátt í alþjóðlegu samstarfi og öðlast dýrmæta reynslu. Sjálfböðaliðar ISCA fá skilgreind verkfni sem nýtast menntun þeirra og hæfni.

„Það sem helst kemur þeim á óvart er að við erum ekki með ferla eða staðla. Það hefur komið fólk frá löndum í Austur-Evrópu á óvart. Þess í stað horfum við til þess að sjálfböðaliðunum sé treyst fyrir ákveðnum verkefnum og geta þau öll leitað til samstarfsfólks eftir ráðum. Sjálfböðaliðarnir fá því töluvert frelsi og ábyrgð, sem stuðlar að þroska þeirra og lærdómi.“

## Hugsa vel um sjálfböðaliðana

Eftirtektarvert er að sjálfböðaliðar á vegum ISCA eru vel menntaðir, lögfræðingar með meistaraþráðu og ýmsar aðrar leiðir af menntaveginum. Jacob segir áherslu lagða á menntunarstig fólksins. Það auðveldi sem dæmi að ráða fólk sem tali ensku og hafi öðlast færni til að vinna í alþjóðlegu umhverfi eins og hjá ISCA þar sem töluð er enska í daglegum störfum.

„Það tekur alla jafna þrjú mánuði að þjálfa sjálfböðaliða og við reynum að stytta það. Þess vegna þurfum við að ráða fólk með traustan bakgrunn,“ segir hann og leggur áherslu á að ISCA hugsi vel um starfsfólk sitt. Hugað sé vel að því að starfsfólkið vinni hæfilega stuttan vinnudag enda verði að leggja kapp á að sjálfböðaliðar hvorki gangi í störf annarra né verði ofnýttir, eins og raunin sé því miður á sumum stöðum.

## Kaupmannahöfn mjög vinsæl

ISCA auglýsir eftir sjálfböðaliðum einu sinni á ári og vinna sjálfböðaliðarnir hjá samtökunum tólf mánuði í senn. Jacob segir í raun margt í starfi ISCA hvetja fólk til að sækja um hjá samtökunum. En á sama tíma séu sömuleiðis ógnanir.

„Það er eftirsótt að vinna í Kaupmannahöfn. En á sama tíma er þetta að verða dýrari borg með hverju árinu og erfiðara fyrir sjálfböðaliðana að sjá fyrir sér,“ segir hann. Fyrir tilstilli styrks frá Evrópusambandinu hefur ISCA tök á að leigja íbúð fyrir sjálfböðaliðana og greiða þeim ofurlitla framfærslu sem tryggir þeim helstu nauðsynjar. Vart verður komist nær miðbæ Kaupmannahafnar en þar sem sjálfböðaliðarnir eru búsettir. Íbúðin er við Köbmagergade, sem er út af Strikinu. Fimm sjálfböðaliðar búa þar saman.



Kostir og gallar eru við sambúðina. Hún styrkir að sjálfsgöðu tengsl sjálfböðaliðanna. En á sama tíma getur návistin valdið árekstrum sem, stundum geta skýrst af menningarmun.

„Sjálfböðaliðarnir leysa oftast sjálfir úr sínum vandamálum sem upp geta komið. Þau eru sem betur fer fátíð,“ segir Jacob sem hefur aðeins einu sinni þurft að skerast í leikinn.

## Verkefnastjóri sjálfböðaliða

Hilal Erkoca kom til starfa hjá ISCA sem sjálfböðaliði. Hún er nú verkefnastjóri hjá samtökunum. Hún segir kosti þess að vera sjálfböðaliði hjá ISCA þá að þar sem verkefnastjóri yfir þeim sem finnur hverjum sjálfböðaliða hlutverk í samræmi við þarfir hverju sinni.

*Hilal Erkoca, verkefnastjóri og sjálfböðaliði hjá ISCA.*



## Fyrirmyndir hjá ISCA

Sjálfböðaliðastarf ISCA er til fyrirmyndar og eru þar margar fyrirmyndir að verkefnum UMFÍ. Stjórn og starfsfólk UMFÍ, bæði í þjónustumiðstöðinni í Reykjavík og í skólalabúðunum á Reykjum í Hrutafirði, fékk í gegnum styrkjakerfi Evrópusambandsins tækifæri til að fara utan í september og setjast niður með forsvarsfólki og nokkrum sjálfböðaliðum ISCA til að kynna sér hvernig málum er háttað.

## Sjálfböðaliða- og samfélagsverkefni European Solidarity Corps

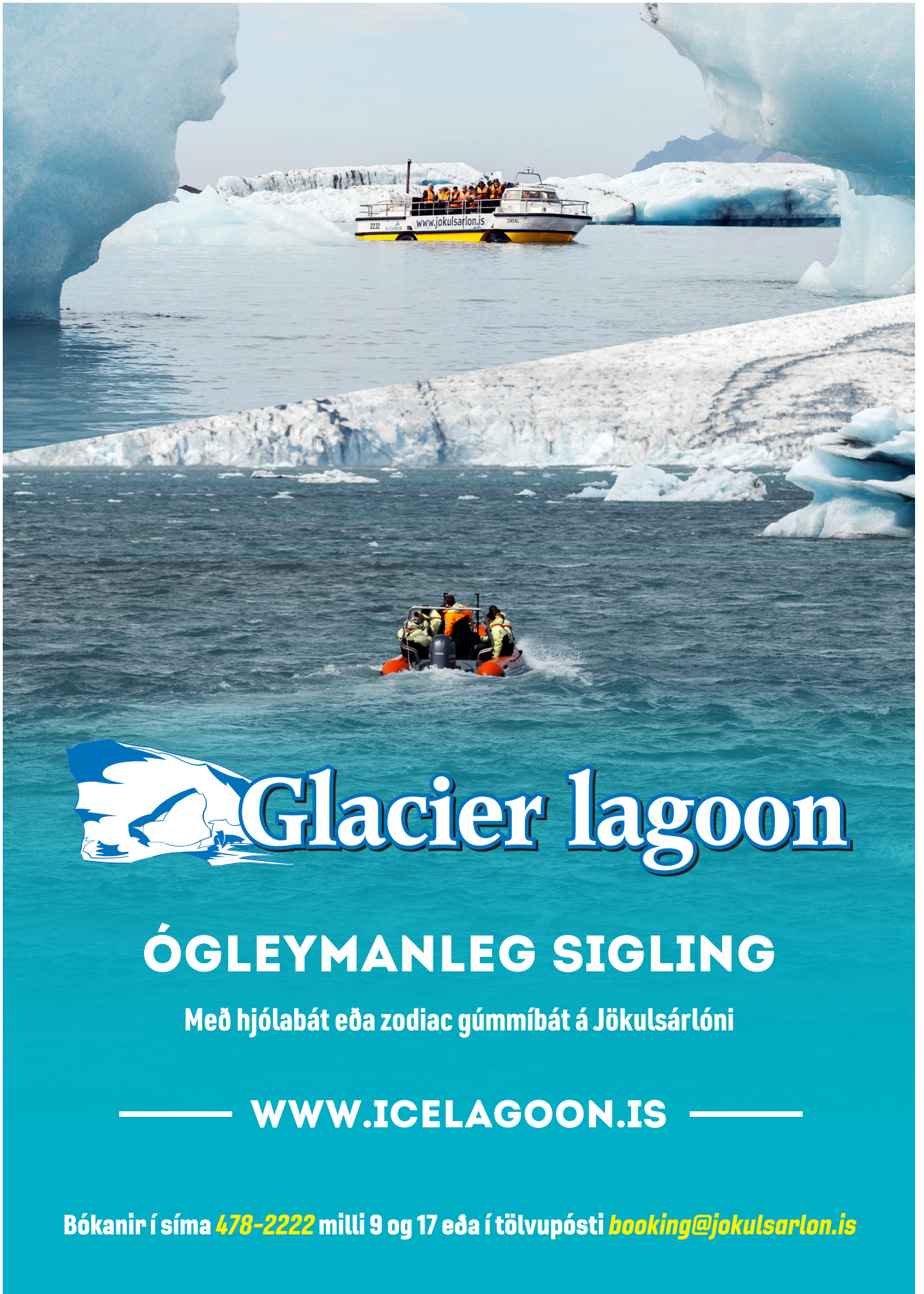
European Solidarity Corps áætlunin er Evrópuáætlun fyrir ungt fólk sem vill sýna samstöðu á fjölbreyttum vettvangi og starfa m.a. sem sjálfböðaliðar og í ýmsum samfélagsverkefnum.

Ungt fólk á aldrinum 18–30 ára getur sótt um að vera sjálfböðaliðar. Sjálfböðaliðaverkefni geta verið í Evrópu og innanlands. Hægt er að sækja um styrk til þess að gerast sjálfböðaliði eða búa til samfélagsverkefni. Ungt fólk á aldrinum 18–35 ára getur einnig farið til lands utan Evrópu til þess að sinna mannuðaradstöð. Samtök og sveitarfélög geta sótt um að taka á móti eða senda einstaklinga í 2–12 mánuði en líka er hægt að senda eða taka á móti einstaklingum sem þurfa meiri stuðning í 2 vikur til 2 mánuði. Hópar geta einnig tekið þátt í 2 vikur til 2 mánuði og þá sem 5–40 manns saman.

Þú getur lesið meira um European Solidarity Corps með því að skanna QR-kóðann hér til hliðar.







# Glacier lagoon

**ÓGLEYMANLEG SIGLING**

Með hjólabát eða zodiac gúmmibát á Jökulsárlóni

—— **WWW.ICELAGOON.IS** ——

Bókanir í síma **478-2222** milli 9 og 17 eða í tölvupósti **booking@jokulsarlon.is**



# Ungt fólk blómstrar í

Þátttaka í Ungmennaráði UMFÍ veitir ungu fólk mörk tækifæri bæði innanlands og utan.

**Kolbeinn Þorsteinsson** er rétt rúmlega títugur en hefur verið virkur í félagsstörfum frá unga aldri og átt sæti í fjölda ungmennaráða. Hann hefur verið í Ungmennaráði UMFÍ frá því hann var sextán ára og komið að skipulagningu og framkvæmd nokkurra ungmennaráðstefna. Í ágúst fór hann einn á ungmennaviku norrænna ungmennasamtaka á Álandseyjum.

## Hvers vegna ákvaðstu að ganga í Ungmennaráð UMFÍ?

„Ég hafði verið virkur í ungmennaráðum í skóla og nemendaráði bæði í grunnskóla og menntaskóla,“ segir Kolbeinn. „Mér finnst mjög gaman að vinna með öðru ungu fólk, sérstaklega þeim sem hafa mikla sneringu við íþróttir. Eins og Ungmennaráð UMFÍ. Ég var í handbolta sem krakki hjá Fram að æfa og dæmi nú í dag. Mér finnst gaman að fá að vera hluti af félagsskapnum. Þegar ég sá auglýsingu um sæti í ungmennaráði UMFÍ, þá hugsaði ég: Af hverju ekki? Þetta var spennandi tækifæri til að prófa nýja hluti. Ég hafði alltaf haft mikinn áhuga á félagsstörfum og fannst ég geta lagt eitthvað til málanna,“ segir Kolbeinn en viðurkennir að hann hafi ekki skipulagt sig neitt sérstaklega í aðdraganda þess að hann sótti um sæti í Ungmennaráði UMFÍ.

Alla jafna hefur verið auglýst sæti í Ungmennaráði UMFÍ í kjölfar þinga að hausti. Nú hefur Ungmennaráðið hins vegar heimild til að taka inn einstaklinga á aldrinum 15-25 ára sem óska eftir því á öðrum tímum ársins svo lengi sem einhvern meðlim vantar.

En áfram að Kolbeini. Skipulagsleysið og óðagotið olli því að hann telur sig hafa verið samþykktan inn í ráðið, mögulega fyrir mistök, sem vissulega skrifast á hann.

„Ég sá auglýsingu og sótti um sem félagi í HSH [innskot: Héraðssamband Snæfellsness og Hnappadalssýslu]. Ég veit ekki af hverju ég gerði það, hlýtt að hafa ruglast. Þau sem fóru yfir umsóknina hafa auðvitað haldið að ég væri frá Snæfellsnesi eða nágrenni og samþykkt mig inn af því að leitað er eftir því í ráðinu að fá ungt fólk með dreifingu af öllu landinu. En það voru náttúrulega mistök sem skrifast á mig. En þetta kom mér í Ungmennaráðið,“ segir Kolbeinn.

Kolbeinn er borinn og barnfæddur Reykavíkingur úr Hjalmsholtinu. Hann er fæddur árið 2002 og var um 16 ára þegar hann tók sæti í Ungmennaráði UMFÍ. Hann hafði þegar aflað sér mikillar reynslu af setu í ungmennaráðum Unicef og Barnaheilla, verið virkur í nemendaráðum Háteigsskóla og Fjölbrautar í Ármúla og svo má lengi telja.

Kolbeinn segir félagsstörf góð og gefandi fyrir ungt fólk.

„Mér finnst ég hafa stækkað heilmikið og öðlast mikla reynslu. Þegar maður byrjar í nefndum og ráðum er maður svolítið mikið úti í



horni að fylgjast með í fyrstu en svo verða allir öruggari,“ segir hann.

„Þetta hefur haft gríðarleg áhrif á mig,“ segir Kolbeinn og telur að öðru fremur hafi ögrunin sem felst í þátttöku í félagsstarfi mótað hann sjálfan.

„Samstarf og samvinna með öðrum hefur líka bætt margt hjá mér, sérstaklega félagsfærni. Ég hef lært að hlusta

á mismunandi sjónarmið, sem hefur verið ómetanlegt. Ég hef einnig öðlast meira sjálftraust, sérstaklega þegar kemur að því að tjá mig opinberlega. Áður en ég gekk í ungmennaráð var ég frekar feiminn við að tala fyrir framan stóran hóp af fólk. Í dag gengur það betur,“ segir Kolbeinn og bætir við að auk þessa hafi hann fengið mörk tækifæri við skipulagningu viðburða eins og ungmennaráðstefnunnar Ungt fólk og lýðheilsa. Starf Ungmennaráðsins gangi auðvitað varla án aðkomu Ragnheiðar Sigurðardóttur, verkefnastjóra UMFÍ.

„Ef ekki væri fyrir hana þá værum við á kafi,“ viðurkennir Kolbeinn.





# Ungmennaráði UMFÍ

## Áskoranir og Álandseyjar

„Ráðstefnan Ungt fólk og lýðheilsa hefur verið einn af hápunktum mínum. Þarna fann ég hversu mikilvæg rödd unga fólksins er og hvernig við getum lagt okkar af mörkum til samfélagsins,“ segir hann.

Kolbeinn segir eina af stærstu áskorunum ungs fólks felast í því að það þurfi hvatningu til að hafa trú á eigin getu. „Við höfum oft þessa tilfinningu að stjórnmal eða lýðræði sé fyrir fullorðna fólkið, en það er einfaldlega ekki rétt. Við erum framtíðin og það er mikilvægt að við tökum þátt frá unga aldri. Því fyrr sem við byrjum, því meiri áhrif getum við haft,“ segir hann.

## En hvernig var á Álandseyjum og hvernig kom sú ferð til?

„Ég fór til Álandseyja í ágúst síðastliðnum og tók þátt í ungmennaviku á vegum NordUng. Þetta var ótrúlega skemmtileg og fræðandi vika. Reyndar stóð til að við færum þrjú saman frá Íslandi. En það breyttist. Þrátt fyrir það ákvað ég að halda planinu og fara einn,“ segir Kolbeinn, sem flaug til Stokkhólms í Svíþjóð og tók þaðan ferju til Álandseyja. Eyjarnar eru um það bil miðja vega á milli Svíþjóðar, Finnlands og Eistlands og tekur siglingin þangað sjö klukkustundir.

Um 30 ungmenni sóttu ungmennavikuna frá hinum Norðurlöndunum, Eyrstrasaltsríkjunum og Þýskalandi. Þarna dvöldu þau í viku þótt sjálfur hefði hann vel getað hugsað sér að vera þarna í ár.

Kolbeinn segir upplifunina hafa verið frábæra og fræðandi:

„Við ræddum um ýmis hagsmunamál ungmenna, svo sem menntun, atvinnumál og lýðræðislega þátttöku. Einnig var áhersla á sjálfsrækt og hvernig við getum bætt okkur sjálf sem einstaklingar,“ segir hann og bætir við að sérstaklega hafi verið áhugavert að hitta ungt fólk frá hinum Norðurlöndunum, marga sem hann hefur enn samband við eftir að heim var komið.

„Það er svo mikið sem við eigum sameiginlegt, en líka margt sem er ólíkt. Ég lærði líka mikið um það að fara út fyrir þægindarammann. Við tókum þátt í verkefnum sem ögruðu okkur og ýttu okkur til að hugsa á annan hátt.“

## Áhrif og framtíðarsýn

### Hvernig hefur þátttaka í ungmennaráði hér heima og fundinum á Álandseyjum haft á þig?

„Þátttakan í ungmennaráði hefur hjálpað mér að verða til og móta framtíð mína,“ segir Kolbeinn. „Ég hef lært að ég get haft áhrif á samfélagið og að rödd mín skiptir máli. Þetta hefur veitt mér trú á sjálfan mig og gefið mér verkfæri til að skapa betri heim. Ég er meira meðvitaður um mikilvægi þess að ungt fólk hafi rödd og að við getum tekið virkan þátt í samfélaginu.“

### Hvað myndir þú segja við ungt fólk sem langar til að fara í ungmennaráð?

„Ég hvet allt ungt fólk til að gera það. Það er ótrúlega gefandi að vera hluti af svona sterkri heild. Allir eru óruggir í fyrstu. En hver einstaklingur finnur styrk í hópnum og vex með honum. Ég hef einmitt tekið eftir því sjálfur þegar nýtt fólk kemur í Ungmennaráð UMFÍ. Ég sé að

þau eru órugg og þekkjast stundum engan. En ég veit líka að við erum eins og blóm og þau munu blómstra, vaxa og dafna.“

- Norrænu ungmennasamtökin

### Nordisk Ungdomsorganisation

(Stytt: NordUng) eru samtök æskulýðsfélaga á Norðurlöndunum og Eyrstrasaltsríkjum. Á þeim vettvangi hafa samtökin unnið mikið af sameiginlegum verkefnum sem tengja Norðurlöndin og Eyrstrasaltsríkin saman. UMFÍ hefur lengi verið samstarfsaðili samtakanna.

- Á meðal verkefna NordUng eru ungmennaskipti, ungmennavikur á Norðurlöndunum og á Grænlandi, markmiðsráðstefnur og ungbændaráðstefnur.
- Samtökin hafa í gegnum tíðina fundað víða á Norðurlöndunum, þar á meðal nokkrum sinnum hér á landi og þá í þjónustumiðstöð UMFÍ í Reykjavík.
- Formaður NordUng er Ylva Sóley Jóhanna Þórsdóttir Planman. Ylva Sóley á foreldra frá Svíþjóð og Íslandi. Ylva er fyrsta konan til að setjast í formannsstól NordUng síðan Anna Ragnheiður Möller var formaður þeirra árin 2002 til 2012. Ylva situr í stjórn NordUng fyrir hönd sænska félagsins FNUF – Föreningarna Nordens Ungdomsförbundet.
- UMFÍ hefur oft átt fulltrúa í stjórn NordUng. Fulltrúi UMFÍ og Ungmennaráðs UMFÍ í stjórn UngNord nú er Halla Margrét Jónsdóttir, formaður Ungmennaráðs UMFÍ.







# Pakkfullt á ráðstefnu

Ungmennaráðstefnan **Ungt fólk og lýðheilsa** fór fram á Reykjum í Hrótafirði í september. Aðsóknin hefur aldrei verið meiri. Halla Margrét, formaður Ungmennaráðs UMFÍ, er í skýjunum eftir ráðstefnuna.

„Það stóð upp úr að sjá ungmennin opnast og mynda ný tengsl við önnur frábær ungmenni. Ég sá hvernig þau komu út úr skelinni og blómstruðu og vona að þau viðhaldi þessum tengslum sem mynduðust um helgina,“ segir Halla Margrét Jónsdóttir, formaður Ungmennaráðs UMFÍ, eftir ungmennaráðstefnuna *Ungt fólk og lýðheilsa*, sem fram fór dagana 21.–23. september.

Ungmennaráðið hefur haldið ráðstefnuna í 15 ár eða frá árinu 2009. Ráðstefnan er fyrir ungt fólk af öllu landinu á aldrinum 15 ára og upp í 30 ára. Aðsóknin var gríðarlega góð og hafa aldrei fleiri sótt ráðstefnuna. Um 80 þátttakendur á aldrinum 15-30 ára skráðu sig. Með fyrirlesurum, leiðbeindum sem fylgdu sumum hópum og gestum sóttu ráðstefnuna yfir 100 manns.

Markmið ungmennaráðstefnunnar Ungt fólk og lýðheilsa var að efla vitund ungs fólks á öllum þáttum heilsu, þ.e. líkamlegri, andlegri og félagslegri heilsu. Einnig var markmiðið að skapa vettvang fyrir

ungt fólk til þess að koma saman og ræða um það hvernig ungt fólk getur lagt sitt að mörkum til þess að bæta lýðheilsu í samfélaginu. Þátttakendur sem höfðu áður komið á ráðstefnuna sögðu áhrif hennar afar góð. Þátttakendur hafi aukið félagslega hæfni sína og lært að vinna með ýmis gildi, á borð við samstöðu, lýðræði og vináttu.

Dagskrá ráðstefnunnar var afar fjölbreytt og innihélt meðal annars mikið hópefli og samveru, kynningar, uppörvandi og hvetjandi málstofur, skemmtun við varðeld og alls konar upplifun.

## Styrkur og fræðsla

Ólympíufarinn Anton Sveinn McKee hélt erindi um sundferil sinn á laugardeginum og þeim þáttum heilsu sem skiptir máli að hlúa að til þess að ná árangri. Logi Geirsson, fyrrverandi landsliðsmaður í handbolta og einkaþjálfari, fór yfir mikilvægi líkamlegrar heilsu. Aldís Arna Tryggvadóttir, markþjálfari og streituráðgjafi, einblíndi á gleðina og



Þátttakendur á Ungmennaráðstefnunni *Ungt fólk og lýðheilsa*.



Hressir krakkar í Ungmennaráði UMFÍ.





# ungu fólks um lýðheilsu

fjallaði um tilfinningar fólks. Að lokum fór Sabína Steinunn Halldórsdóttir, íþrótt- og heilsufræðingur og kennari, yfir mikilvægi félagslegra tengsla, þátttöku í félagsstarfi og mikilvægi þátttöku í samfélaginu.

Á sunnudeginum fór fram kaffihúsupplag þar sem ráðstefnugestum gafst tækifæri til að ræða við ráðherra, þingmenn og áhrifafólk á jafningjagrunðvelli. Jafnframt fengu gestirnir tækifæri til þess að heyrast raddir og skoðanir ungmenna.

## Vilja símalausa skóla

Halla segir þátttakendur í kaffihúsupplaginu hafa tekið með sér heilmikið veganesti af ráðstefnunni. Ungmennirnir hafi sem dæmi rætt við Ásmund Einar um það að þau vilji að allir grunnskólar landsins verði símalausir.

„Það verður mjög áhugavert að sjá hvernig þetta þróast,“ bætir Halla við og bendir á að mörg hafi verið klædd bleikum fatnaði í minningu um Bryndís Klöru, sem lést af sárum sínum eftir að hafa orðið fyrir hnífaárás á Menningarnótt í ágúst.

Halla segir líka mikið hafa verið rætt um andlega heilsu ungu fólks og mikilvægi þess að það hafi aðgengi að einhverjum til að ræða við um andlega heilsu, hvort sem það sé í félagsmiðstöð eða við sálfræðinga í skólum.

„Aðgengi að sálfræðingum í framhaldsskólum er mjög misjafnt og úr því er hægt að bæta,“ segir Halla Margrét að lokum.

„Ég svíf um á bláu UMFÍ-skyji eftir helgina. Stemningin var ótrúlega góð alla ráðstefnuna og orkan áþreifanleg,“ segir Halla Margrét Jónsdóttir, formaður Ungmennaráðs UMFÍ.

## Þessi tóku þátt í kaffihúsupplaginu (upptalning í stafrófsröð):

- Andrés Ingi Jónsson, þingmaður Pírata
- Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra
- Bryndís Haraldsdóttir, þingmaður Sjálfstæðisflokks
- Eva Dögg Davíðsdóttir, þingmaður Vinstri grænna
- Gísli Rafn Ólafsson, þingmaður Pírata og talsmaður barna á Alþingi
- Helgi Ómarsson, ljósmyndari, hlaðvarpsstjórnandi og tískubloggari
- Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ
- Logi Einarsson, þingmaður Samfylkingarinnar
- Kristófer Þórgrímsson spretthlaupari
- María Rut Kristinsdóttir, varþingmaður Viðreisnar og stofnandi Hinseginleikans

## Í riddaraliði kærleikans

Mannskæð hnífstunguárás varð á Menningarnótt í Reykjavík þegar ungur drengur réðst á hóp ungmenna í bíl. Bryndís Klara Birgisdóttir, 17 ára framhaldsskólanemi, lést af sárum sínum nokkrum dögum síðar. Í kjölfarið efndi Halla Tómasdóttir, forseti Íslands, til umræðufundar á Bessastöðum með ýmsum aðilum sem láta sig málefni ungu fólks varða. Halla Margrét var boðið á fundinn og þáði hún það. Á fundinum á Bessastöðum var rætt um andlega líðan ungmenna í samfélagi nútímans og mögulegar leiðir til að ráðast að rót vandans og hafa áhrif til góðs í þeim málaflokki. Sett var sú tillaga að hvetja almenning til að gerast „riddarar kærleikans“ og bregðast þannig við ákalli aðstandenda Bryndísar Klöru um að heiðra minningu hennar með því að gera kærleikann að eina vopninu í íslensku samfélagi. Forseti Íslands er verndari minningarsjóðs sem stofnaður var í nafni Bryndísar. Markmið sjóðsins er að styðja við verkefni sem miða að því að vernda börn gegn ofbeldi og efla samfélag þar sem samkennd og samvinna eru í forgrunni.



# Samanburður á frístundastyrkjum sveitarfélaga

Sveitarfélög landsins styrkja íþróttastarf með ýmsu móti. Styrkurinn getur verið beinn styrkur til félaganna, leiga eða aðstöðustyrkir, ýmsir keppnisferða- og afreksstyrkir, styrkir til íþróttahéraða eða beint til forráðafólks. Hér eru teknar saman upplýsingar um frístundastyrki.

Oft kveðið á um að fólk þurfi að eiga lögheimili í sveitarfélaginu til að eiga rétt á frístundastyrk. Mörg sveitarfélög gera einnig samninga við einstök félög og íþróttahéruð, styrkja afreksíþróttafólk og einstök verkefni.

## Höfuðborgarsvæðið: ÍBH - ÍBR - UMSK

Frístunda- styrkur (kr.)	Aldur	
Hafnarfjarðarkaupstaður	57.000	6-18 ára
Reykjavíkurborg	75.000	6-18 ára
Garðabær	55.000 <sup>1)</sup>	5-18 ára
Kópavogsbær	56.000 <sup>2)</sup>	5-18 ára
Kjósarhreppur	65.000 <sup>3)</sup>	7-18 ára
Mosfellsbær	57.000 <sup>4)</sup>	5-18 ára
Seltjarnarnesbær	75.000	5-18 ára

<sup>1)</sup> 70.000 fyrir tekjulægri. <sup>2)</sup> 85.000 fyrir 5 ára. <sup>3)</sup> 35.000 3-6 ára.  
<sup>4)</sup> 26.000 fyrir 5 ára, 65.000 fyrir þriðja barn.

## Vesturland: HSH - ÍA - UDN - UMSB

Frístunda- styrkur (kr.)	Aldur	
Akranes	37.450 - <sup>1)</sup>	6-18 ára
Borgarbyggð	40.000 <sup>2)</sup>	6-18 ára
Dalabyggð	20.000 <sup>3)</sup>	3-18 ára
Eyja- og Miklaholtshreppur	50.000	3-18 ára
Grundarfjarðarbær	0 <sup>4)</sup>	
Hvalfjarðarsveit	70.000 <sup>5)</sup>	0-18 ára
Reykholahreppur	15.000 <sup>6)</sup>	5-17 ára
Skorradalshreppur	40.000 <sup>7)</sup>	
Snæfellsbær	33.000	0-20 ára
Sveitarfélagið Stykkishólmur	0 <sup>8)</sup>	

<sup>1)</sup> 37.450 fyrir 1 barn, 42.131 fyrir 2 börn (á barn), 47.592 fyrir 3 börn (á barn).  
<sup>2)</sup> 14.000 fyrir 0-5 ára.  
<sup>3)</sup> Akstursstyrkir aukalega fyrir foreldra sem keyra börn á æfingar hjá HSH.  
<sup>4)</sup> Enginn frístundastyrkur.  
<sup>5)</sup> 100.000 fyrir tekjulægri heimili.  
<sup>6)</sup> Endurgreiðsla á árskortum í Grettislaug.  
<sup>7)</sup> Samstarfssamningur við Borgarbyggð um frístundastyrk.  
<sup>8)</sup> Enginn frístundastyrkur.

## Vestfirðir: HHF - HSB - HSS - HSV

Frístunda- styrkur (kr.)	Aldur	
Bolungarvíkurkaupstaður	40.000 <sup>1)</sup>	
Ísafjarðarbær	0 <sup>2)</sup>	
Súðavíkurhreppur	25.000	0-17 ára
Vesturbyggð	0 <sup>3)</sup>	
Strandabyggð	30.000	6-18 ára
Árneshreppur	0 <sup>4)</sup>	
Kaldrananeshreppur	25.000	0-16 ára

<sup>1)</sup> Fædd 2003 og síðar.  
<sup>2)</sup> Enginn frístundastyrkur n íþróttaskóli Ísafjarðarbæjar er niðurgreiddur.  
<sup>3)</sup> Enginn frístundastyrkur  
<sup>4)</sup> Enginn frístundastyrkur

## Norðurland vestra: USAH - USVH - UMSS

Frístunda- styrkur (kr.)	Aldur	
Sveitarfélagið Skagaströnd	25.000	6-16 ára
Skagafjörður	40.000	5-18 ára
Húnabyggð	0 <sup>1)</sup>	
Skagabyggð	45.000	6-16 ára
Húnaþing vestra	25.000	6-18 ára

<sup>1)</sup> Enginn frístundastyrkur. Verið er að skoða það.

## Norðurland eystra: HSP - ÍBA - UÍF - UMSE

Frístunda- styrkur (kr.)	Aldur	
Langanesbyggð	38.000	6-18 ára <sup>1)</sup>
Norðurþing	22.500	2-18 ára
Tjörneshreppur	? <sup>2)</sup>	
Pingeyjarsveit	15.000	6-18 ára
Eyjafjarðarsveit	50.000	6-17 ára
Akureyrarbær	50.000	6-18 ára
Svalbarðsstrandarhreppur	50.000	1,5-16 ára <sup>3)</sup>
Grýtubakkahreppur	36.300	6-16 ára
Hörgársveit	50.000	5-17 ára
Dalvíkurbyggð	42.000	4-17 ára
Fjallabyggð	45.000	4-18 ára

<sup>1)</sup> Einnig 67 ára og eldri.  
<sup>2)</sup> Upplýsingar liggja ekki fyrir.  
<sup>3)</sup> Einnig 67 ára og eldri.

## Suðurland: HSK - ÍBV - USVS

Frístunda- styrkur (kr.)	Aldur	
Sveitarfélagið Árborg	45.000	4-17 ára <sup>1)</sup>
Ásahreppur	75.000	0-18 ára <sup>2)</sup>
Bláskógabyggð	50.000	0-17 ára
Flóahreppur	60.000	5-18 ára
Grímsnes og Grafningshreppur	50.000	5-18 ára <sup>3)</sup>
Hrunamannahreppur	52.500	0-18 ára
Hveragerði	38.000	0-18 ára
Mýrdalshreppur	0 <sup>4)</sup>	
Rangárþing eystra	0 <sup>5)</sup>	
Rangárþing ytra	54.000	6-16 ára
Skaftárhreppur	20.000	6-17 ára
Skeiða og Gnúpverjahreppur	54.000	6-16 ára
Vestmannaeyjabær	50.000	2-18 ára
Sveitarfélagið Ölfus	52.000	0-18 ára

<sup>1)</sup> 4-5 ára 20.000 kr.  
<sup>2)</sup> Einnig 67 ára og eldri.  
<sup>3)</sup> Einnig 67 ára og eldri.  
<sup>4)</sup> Enginn frístundastyrkur en samstarfssamningur við félag.  
<sup>5)</sup> Enginn frístundastyrkur.



<b>Austurland: UÍA - USÚ</b>	<b>Frístunda- styrkur (kr.)</b>	<b>Aldur</b>
Sveitarfélagið Hornafjörður	65.000	6-18 ára <sup>1)</sup>
Múlaþing	35.000	4-18 ára
Fjarðabyggð	10.000	6-17 ára
Vopnafjarðarhreppur	40.000	3-18 ára
Fljótisdalshreppur	40.000	6-18 ára

<sup>1)</sup> 5 ára 12.500 kr.

<b>Suðurnes: ÍS - ÍRB</b>	<b>Frístunda- styrkur (kr.)</b>	<b>Aldur</b>
Grindavíkurbær	0 <sup>1)</sup>	
Reykjanesbær	45.000	4-18 ára
Suðurnesjabær	46.500	0-18 ára
Sveitarfélagið Vogar	41.000	0-18 ára

<sup>1)</sup> Enginn frístundastyrkur en samningur við UMFG. Hámarksæfingagjöld til greiðslu eru 45.000 kr.

# Hvað kostar að æfa íþróttir?

Hér má sjá dæmi um æfingagjöld til greiðslu hjá aðildarfélögum um allt land. Við samantektina er horft til greiðslu gjalda fyrir 12 ára barn. Sérstök athygli er vakin á því að hvorki er horft til samanburðar á fjölda æfingátíma á viku né lengd hverrar æfingar. Þá er ekki horft til fjölda og menntunar þjálfara, né æfingaaðstæðna sem geta verið mjög mis-

munandi. Tekið er fram um hvaða tímabil er að ræða. Vakinn er athygli á því að lengd haustanna og árgjalds getur einnig verið mismunandi. Einungis er því dregin fram sú upphæð sem forráðamenn greiða fyrir æfingátímabil í mismunandi greinum. Sjá má að frístundastyrkurinn dekkar hluta æfingagjalda í flestum tilfellum.

## Suðurnes: ÍS - ÍRB

Keflavík fótbolti	169.000	Árgjald
Njarðvík körfubolti	105.000	Sept - maí
Raflíþróttir Suðurnes	65.000	Sept - des
Reynir/Viðir fótbolti	60.000	Árgjald
Reynir/Viðir handbolti	0	
Próttur Vogum sund	69.900	Sept - maí

## Höfuðborgarsvæði: ÍBH - ÍBR - UMSK

Afturelding hjólræiðar	42.000	Apr - okt
Björk klifur	81.200	Haustönn
Breiðablik skíði	152.000	Árgjald
Brettafélag Hafnarfj. hjólabrettaæfingar	52.000	Haustönn
Brokey siglingar	40.000	6 vikur
FH frjalsar	52.000	Haustönn
Fjölínir áhaldafimleikar	145.761	Haustönn
Fjölínir íshokki	75.000	Haustönn
Fylkir blak	28.000	Haustönn
Gerpla áhaldafimleikar	133.054	Haustönn
Gróttá handbolti	125.000	Árgjald
Haukar karate	63.000	Árgjald
Keilir golf	85.000	Árgjald
KR sund	80.000	Haustönn
Stjarnan hópífrimleikar	174.924	Haustönn
Stjarnan fótbolti	136.148	Árgjald
Tennisfélag Kópavogs paddel	45.900	Haustönn
Valur körfubolti	65.000	Haustönn
Víkingur karate	35.000	Haustönn

## Vesturland:- HSH - ÍA - UDN - UMSB

Fimleikar FIMA	77.550	Haustönn
Fótbolti KFÍA	144.000	Árgjald
Íþróttafélagið UNDRI *)	18.000	Haustönn
Sundfélag Akraness	ca. 60.000	Haustönn
Umf. Grundarfjörður blak	29.900	Haustönn
Umf. Grundarfjörður fótbolti	32.900	Haustönn
Umf. Reykdælir sund	18.500	Haustönn
Umf. Skallagrímur	42.000	Haustönn
Umf. Snæfell *)	64.000	Árgjald

\*) Eitt gjald, allar greinar

## Vestfirðir: HHF - HSB - HSS - HSV

Hörður Ísafirði handbolti	0	Árgjald
Hörður Patreksfjörður frjalsar	60.000	Árgjald
Íþróttaskóli Ísafjarðarbæjar	9.000	Sept - maí
Skíðafélag Ströndamanna gönguskíði	15.000	Sept - maí
UMFB sund	45.000	Haustönn
Vestri fótbolti	96.000	Árgjald

## Norðurland vestra: USAH - USVH - UMSS

Kormákur frjalsar	15.000	Haustönn
Kormákur jiujitsu	15.000	Haustönn
Skagaströnd frjalsar	4.500	Sept - maí
Skagaströnd körfubolti	4.500	Sept - maí
Tindastóll frjalsar	32.000	Haustönn
Tindastóll körfubolti	40.000	Haustönn
Tindastóll fótbolti	36.000	Haustönn

## Norðurland eystra: HSP - ÍBA - UÍF - UMSE

KA blak	81.000	9 mánuðir
KA fótbolti	161.500	Árgjald
Mývetningur blak	20.000	Haustönn
Mývetningur dans	10.000	Haustönn
Skíðafélag Siglufjarðar	14.000	Haustönn
TBS badminton	25.000	Haustönn
UMFS Dalvík fimleikar	38.000	haustönn
Völsungur fimleikar	30.000	Haustönn
Völsungur fótbolti	118.250	Árgjald
Þór körfubolti	60.000	Haustönn

## Austurland: UÍA - USÚ

Höttur fótbolti	36.500	Haustönn
Höttur körfubolti	50.000	Haustönn
Leiknir fimleikar	28.500	Haustönn
Sindri fimleikar	54.550	Haustönn
Sindri körfubolti	50.000	Haustönn
Valur körfubolti	20.000	Haustönn

## Suðurland: HSK - ÍBV - USVS

Dímon blak	12.500	Haustönn
Garpur borðtennis	24.000	Haustönn
Garpur frjalsar	9000	Haustönn
Hamar badminton	50.000	Árgjald
Hamar fimleikar	58.500	Haustönn
ÍBU fótbolti	17.500	Júlí-okt
ÍBV fót og handbolti	115.000	Árgjald
ÍBV sund	30.200	Haustönn
Umf. Katla fótbolti	8.000	Haustönn
Umf. Katla styrktaræfingar	4.000	Haustönn
Umf. Selfoss frjalsar	60.000	Sept-júní
Umf. Selfoss handbolti	97.000	Árgjald
Umf. Hvöt	40.000	Árgjald

Hér eru dæmi um nokkur æfingagjöld forráðamanna. Ekki er tekið tillit til búningamála, ferðakostnaðar eða annarra viðburða. Nánari samantekt á öðrum styrkjum sveitarfélaga til íþróttamála og æfingagjöldum er fyrirhuguð í næsta tölublaði Skinfaxa



# Meira samstarf skilar sér í betri íþróttahreyfingu

Um allt land vinnur starfsfólk á átta svæðisstöðvum að því að auka skilvirkni innan íþróttahreyfingarinnar, samræma aðgerðir á landsvísu og bæta þjónustu íþróttahreyfingarinnar. En hvaða fólk er þetta og hvaðan kemur það? Það segir hér frá bakgrunni sínum og væntingum til starfsins.

Á þingum ÍSÍ og UMFÍ í fyrra voru samþykktar tillögur um eflingu íþróttastarfs á landsvísu og að koma á fót átta svæðisstöðvum um allt land. Tveir starfsmenn eru á hverri svæðisstöð. Störfin voru auglýst í vor og bárust meira en 200 umsóknir um þau. Búið er að manna allar stöður og vinna komin á fullt á svæðisstöðvunum um allt land.

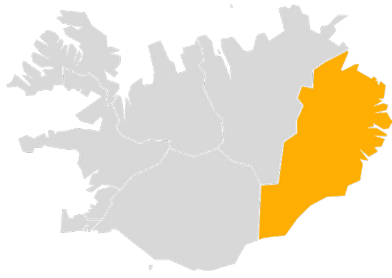
Hlutverk svæðisstöðvanna er að þjónusta með samræmdum hætti íþróttahéruðin í nærumhverfi hvers þeirra. Horft er til þess að sterkari íþróttahéruð og svæðisstöðvar um allt land auki skilvirkni innan íþróttahreyfingarinnar í heild og geri hverju íþróttahéraði kleift að takast á við

núverandi og fyrirséð verkefni, styrki stefnumótandi vinnu og aðgerðir á landsvísu, stuðli með þeim hætti að farsæld barna og allra þeirra sem nýta þjónustu íþróttahreyfingarinnar.

Svæðisstöðvarnar eru með þeim hætti að þar eru tveir starfsmenn í 100% stöðugildi á hverju svæði. Mismunandi er eftir svæðum í hvaða bæjarfélagi starfsstöðvar eru. Fyrstu vikurnar fóru í greiningarvinnu og ítarlegri vinnu með íþróttahreyfingunni og hagaðilum hennar. Búið er að fullgera aðgerðaráætlanir fyrir hvert svæði og eru þjónustusamningar við íþróttahéruðin innan hvers svæðis í vinnslu.







# SVÆÐISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHÉRAÐA

## AUSTURLAND

UÍA, USÚ

**Austurland:** Jóhanna Íris og Erla **Sveitarfélög:** 5 **Íbúar:** 13.679

## Jóhanna Íris Ingólfssdóttir

**Aldur:** 37 ára.

**Búseta:** Á Höfn í Hornafirði.

**Starfsstöð:** Höfn í Hornafirði.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er með menntun í miðlun og almannatengslum frá Háskólanum á Bifröst. Ég hef unnið mestallan minn starfsferil með börnum bæði í leik- og grunnskóla.

### Bakgrunnur í íþróttum?

Ég var í flestöllum íþróttum sem í boði voru á Höfn þegar ég var barn og unglingur, en lengst var ég í fótbolta og fimleikum. Ég tók fyrsta stig þjálfararéttinda og þjálfaði frjálssar á Höfn í um fimm ár. Ég hef verið formaður Ungmennasambandsins Úlfjótis frá árinu 2016.

### Hvað má bæta í umhverfi íþróttar?

Það þurfa ekki allir að finna upp hjólið. Það er verið að gera svo frábæra hluti á mörgum stöðum sem auðvelt væri að deila og yfirfæra. Aukin samvinna fæst með auknu samtali.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Ég brenn fyrir það að allir finni sig innan íþróttahreyfingarinnar, hvort sem það eru börn, unglingar, fatlaðir, fólk af erlendum uppruna, almenningur eða eldri borgarar.

### Hvernig líst þér á hópinn?

Hópurinn er frábær! Það er svo gaman hvað við höfum ólíka bakgrunna þó svo að íþróttirnar sam-



eini okkur og ég held að það muni nýtast afar vel.

### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Ég hef fulla trú á því að starfshópur svæðisstöðvanna eigi eftir að aðstoða við að efla íþróttar- og lýðheilsustarf um allt land, hvort sem það er við að aðstoða minni héruð og félög með innra starf, taka þátt í verkefnum sem nú þegar eru í gangi eða vinna að því í samvinnu við íþróttahéruðin að efla starfið enn frekar.

### Hvaða árangur sérðu fyrir þér?

Ég held að árangurinn verði fyrst og fremst betri yfirsýn yfir íþróttahreyfinguna og að hún verði skilvirkari. Í framhaldinu verður auðveldara að kortleggja raunverulegar þarfir hreyfingarinnar og byggja upp gæðastarf á sem flestum stöðum, ekki bara sumum.

## Erla Gunnlaugsdóttir

**Aldur:** 29 ára.

**Búseta:** Á Egilsstöðum.

**Starfsstöð:** Egilsstöðum.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er með B.Ed. -gráðu í kennslufræðum með íþróttakjörsviði við Háskólann á Akureyri og M.Ed. -gráðu frá sama háskóla í kennslufræðum. Ég hef starfað í Egilsstaðaskóla frá ágúst 2019. Þjálfar elsta hópinn í frjálsum íþróttum tvisvar í viku hjá Hetti.

### Bakgrunnur í íþróttum?

Ég hef bakgrunn í íþróttum og þar helst í frjálsum íþróttum og fimleikum.

### Hvað má bæta í umhverfi íþróttar?

Eitt af því er fjárhagslegi mismunurinn á að búa á landsbyggðinni. Auka kostnaður leggst á félögin og heimilin við að borga ferða-

kostnað í tengslum við keppnir og æfingar. Félögin á höfuðborgarsvæðinu geta notað peninginn í að gera aðstöðu og æfingar betri á meðan félögin á landsbyggðinni borga himinháan kostnað í ferðalög.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Á næstu fáeinum árum vil ég sjá að íþróttafélögin fái loftbrú líkt og einstaklingar og geti fengið samgöngur ódýrari en nú.



### Hvernig líst þér á hópinn?

Mjög vel. Flottur og fjölbreyttur hópur sem verður gaman að kynnast.

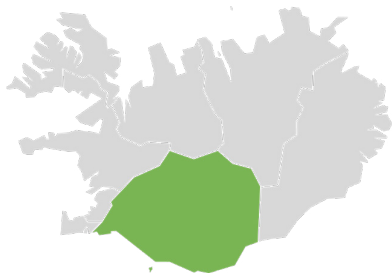
### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Ég vænti þess að svæðisstöðvarnar gefi aukna orku til héraðsambanda og sérsambanda í að halda áfram og gera betur.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Ég vil sjá betri þjónustu við börn og að umhverfi og aðstaða til iðkunar og þjálfunar muni breytast til hins betra.





# SVÆÐISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHERAÐA

## SUÐURLAND

HSK, ÍBV, USVS

Suðurland: Rakel og Bryndís Sveitarfélög: 4 Íbúar: 30.979

## Rakel Magnúsdóttir

**Aldur:** Aldursforseti hópsins ... alveg að verða fjöruútgöx.  
**Búseta:** Í Hveragerði.  
**Starfsstöð:** Selinu á Selfossi.

**Menntun og fyrri störf:**  
Ég er með B.Sc. - gráðu í íþróttfræðum og viðbótardiplómu í jákvæðri sálfræði auk jóga-kennaranáms. Ég hef starfað við kennslu á öllum skólastigum frá 2001 og helgað líf mitt almenningsíþróttum en þar hef ég hoppað og skoppað í 30 ár!

**Bakgrunnur í íþróttum?**  
Mín stærstu afrek á íþróttasviðinu eru þau að ég varð glímukóngur 9. bekkjar og Íslandsmeistari í samkvæmisdönsum seinni partinn á síðustu öld. Ég er með ríkan ungmennafélagsanda og finnst



mikilvægast að vera með og hafa gaman.

### Hvað má bæta í umhverfi íþróttar?

Eftir að hafa starfað sem íþróttakennari í grunnskóla í átta ár hef ég tekið eftir því hversu líkamleg, andleg og félagsleg heilsa barna er misgóð. Nemendur sem hafa lítið sjálfstraust þrífast mögulega ekki í hópi með þeim sem eru virkari í íþróttahreyfingunni og þetta getur valdið því að árekstrar skapast. Þarna eru sóknarfæri.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Það þarf meiri fjölbreytni og tilboð fyrir ólíka hópa til að mæta ólíkum þörfum. Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

### Hvernig list þér á hópinn?

Frábær hópur sem brennur fyrir að efla íþróttastarfið á landsvísu.

### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Mér finnst rosalega spennandi að geta unnið með þessum flottu héraðssamböndum og sambandsaðilum á Suðurlandi að gera gott lið enn betra.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Ég sé fyrir mér að með samvinnu og samstilltu átaki getum við unnið saman að því að auka þátttöku barna og ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi.

## Bryndís Lára Hrafnkelsdóttir

**Aldur:** 33 ára.  
**Búseta:** Í Austur-Landeyjum.  
**Starfsstöð:** Selinu á Selfossi.

**Menntun og fyrri störf:**  
B.A. í stjórn málafræði, MLM í forystu og stjórnun með áherslu á verkefnastjórnun. Klára MCM-gráðu í áfallastjórnun um áramótin. Athyglisverðasta starf sem ég hef starfað við er án efa hafnarvörður í Vestmannaeyjum.

**Bakgrunnur í íþróttum:**  
Ég var sem barn mikið í frjálsum íþróttum, byrjaði svo í fótbolta sem markmaður og hætti 2019. Spilaði með KFR/Ægi, Val, Breiðabliki, ÍBV, Þór/KA og Víkingi R.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Í sjálfu sér brenn ég fyrir öllu sem tengist starfinu enda mikilvægt



að öll börn geti stundað íþróttir óháð stöðu hvers og eins.

### Hvernig list þér á hópinn?

Hrikalega vel, þetta er fjölbreyttur hópur og ég er virkilega spennst fyrir framhaldinu.

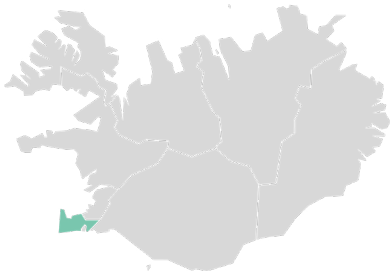
### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Að við náum að búa til vettvang á jafnréttisgrundvelli þegar kemur að íþróttum sem allir geta sótt í og upplifi sig velkomin.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Að við náum að samræma aðgerðir um allt land sem mun styrkja íþróttahreyfinguna, greiða leið allra í íþróttum og virkja fleiri til þátttöku innan íþróttahreyfingarinnar.





# SVÆÐISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHÉRAÐA

## SUÐURNES ÍRB, ÍS

Suðurnes: Petra og Sigurður Sveitarfélög: 4 Íbúar: 30.979

### Petra Ruth Rúnarsdóttir

**Aldur:** 31 árs.

**Búseta:** Í Vogum á Vatnsleysu-strönd.

**Starfstöð:** Ásbrú í Reykjanebæ.

**Menntun og fyrri störf:**

Ég er með B.S. – gráðu í sálfræði, M.S. – gráðu í verkefnastjórnun og ÍAK-einkaþjálfararéttindi. Hef verið formaður Ungmennafélagsins Þróttar Vogum síðan 2019 auk þess að sinna fjölmörgum störfum fyrir félagið.

**Bakgrunnur í íþróttum:**

Ég æfði sund á yngri árum og byrjaði svo í knattspyrnu sem ég æfði fram á meistaraflokksárin. Hef síðan verið í ræktinni, crossfit og er núna í Metabolic.

**Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?**

Mér finnst mikilvægt að styðja við félögin og þá sjálfbóðaliða sem starfa innan þeirra. Það eru breyttir tímar og ekki mikil endurnýjun í hópi sjálfbóðaliða. Á sama tíma fjölgar verkefnum.

**Hvernig líst þér á hópinn?**

Mér líst mjög vel á hann, geggiður áður hópur!

**Væntingar til vinnu starfs- hóps svæðisstöðvanna?**

Ég hef miklar væntingar til þess að það starf sem fram fer á svæðisstöðvunum komist til skila inn í hreyfinguna.



**Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?**

Ég held að félögin fái meiri tíma til að sinna „skemmtilegu“ störfunum, það verði búið að létta

undir með íþróttahreyfingunni og hún muni verða framsæknari hreyfing, sem allir geta tekið þátt í á eigin forsendum.

### Sigurður Friðrik Gunnarsson

**Aldur:** 39 ára.

**Búseta:** Í Keflavík.

**Starfsstöð:** Ásbrú í Reykjanesbæ í húsnæði SSS.

**Menntun og fyrri störf:**

B.S. í félagsvísindum frá Háskólanum á Akureyri (HA) og ÍAK einkaþjálfaraskírteini. Ég hef unnið mikið í flugtengdum greinum frá því að ég var unglingur enda Leifsstöð í bakgarðinum. Ég starfaði sem flugþjónn hjá WOW air í fimm ár. Frá því að það góða fyrirtæki varð gjaldþrota hef ég starfað við körfuboltaþjálfun, bæði sem þjálfari í yngri flokkum, styrktarþjálfari yngri flokka og yfirþjálfari yngri flokka hjá Keflavík. Hef auk þess verið í þjálfarateymum yngri landsliða Íslands síðastliðin þrjú ár. Ofan á það hef ég sinnt kennslu í grunnskólum á miðstigi í nokkur ár.

**Bakgrunnur í íþróttum:**

Í barnæsku æfði ég meira og minna allt sem var í boði; körfubolta, fótbolta, sund, badminton og handbolta. Körfubolti hefur átt hug minn og hjarta frá unga aldri og spilaði ég alla yngri flokka með uppeldisfélaginu mínu, Kefla-



vík. Ég kom svo víða við á mínum meistaraflokksferli og spilaði með Keflavík, Njarðvík, Grindavík, Val og Ármanni.

**Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?**

Aðstöðumál eru alltaf ofarlega í

huga þegar kemur að sóknarfærum. Auk þess er ég fylgjandi því að halda æfingagjöldum barna og unglinga eins lágum og kostur er og gera íþróttir enn sýnilegri fyrir almenningi.

**Hvernig líst þér á hópinn?**

Hópurinn er einstaklega glæsilegur og vandað fólk á öllum svæðum. Ef við líkjum þessu við fótballið þá eru mikil einstaklingsgæði út um allan völl og þjálfarar liðsins eru með gott leikplan.

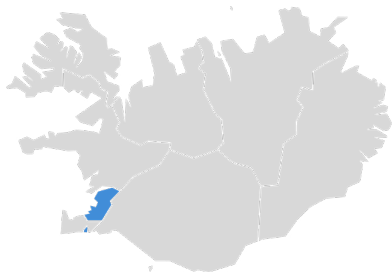
**Væntingar til vinnu starfs- hóps svæðisstöðvanna:**

Miklar væntingar um að við getum skipt máli og orðið frábær viðbót við íþróttahreyfinguna um allt land til frambúðar.

**Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?**

Það er ljóst að þarfir hvers svæðis eru ólíkar. En samnefnar gætu orðið á þann veg að skilvirkni og samskipti frá aðildarfélögum og upp til efsta hluta íþróttakeðjunnar verði enn betri og markvissari.





# SVÆÐISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHERAÐA

# HÖFUÐBORGAR SVÆÐIÐ

ÍBH, ÍBR, UMSK

Höfuðborgarsvæðið: Íris og Sveinn **Sveitarfélög:** 7 **Íbúar:** 247.241

## Íris Svavarsdóttir

**Aldur:** 40 ára.

**Búseta:** Á Kársnesi í Kópavogi.

**Starfsstöð:** Í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er íþróttfræðingur með meistaragráðu í verkefnastjórnun og er að ljúka diplómunámi í opinberri stjórnslu. Vann í sjö ár hjá Fimleikasambandi Íslands, hjá Íþróttafélagi og sveitarfélagi.

### Bakgrunnur í íþróttum:

Ég var í fimleikum í 25 ár og náði líka ágætis ferli í frjálsum íþróttum.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Mig langar að sjá íþróttahreyfinguna vinna betur saman og sjá



meiri samræmingu í vinnubrögðum á landsvísi. Ég tel það vera eitt af verkefnum svæðisstöðvanna.

### Hvernig list þér á hópinn?

Mér list mjög vel á hópinn, geri ráð fyrir að hann taki þetta verkefni með trompi.

### Væntingar til vinnu starfs- hóps svæðisstöðvanna:

Með aukinni samvinnu á milli svæða er hægt að stuðla að bættri umgjörð fyrir allt landið, nýta mannauðinn betur og koma í veg fyrir að allir séu að finna upp hjólið.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Með aukinni samvinnu og sam-  
tali er alltaf hægt að bæta hlutina og gera betur. Ég sé fyrir mér að með svæðisstöðvunum náum við að lyfta landsbyggðinni betur upp og tengja stóru félögin á höfuðborgarsvæðinu betur inn í samtalið.

## Sveinn Sampsted

**Aldur:** 29 ára.

**Búseta:** í Kópavogi.

**Starfsstöð:** Í Íþróttamiðstöðinni í Laugardal.

### Menntun og fyrri störf:

Íþróttfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík (HR) og Íþróttaháskólanum í Köln í Þýskalandi. Ég er að skrifa meistararitgerð í félagsfræði og viðfangsefnið er: Félagslegir þættir sem valda brottfalli fatlaðra úr íþróttum og leiðir til að vinna gegn því. Ferilskráin er ansi fjölbreytt og fræðarastarfið í Samtökunum '78 stendur upp úr. Fyrsta „launaða“ starf var að skanna lottómiða hjá Lottóinu í Laugardal þegar ég heimsótti pabba í vinnuna. Þar voru launin Prins Póló og gamlir 100 krónu seðlar. Í dag er ég með skrifstofu á hæðinni fyrir ofan Lottóið og hef verið kallaður Bergsveinn (Sampsted) þegar fólk ruglar nöfnum okkar saman.



### Bakgrunnur í íþróttum:

Ég ólst upp í mikilli íþróttafjölskyldu og fékk tækifæri til að prófa alls konar íþróttir í æsku. Frjálssar íþróttir hafa átt hug minn

og hjarta frá fyrstu tíð. Mig langaði að læra að hlaupa hratt eins og Geir Sverrisson eða að geta stokkið himinhátt eins og Vala Flosadóttir. Ég æfði frjálssar í næst-

um 20 ár á Íslandi, Ítalíu og Þýskalandi og var samhliða því að þjálfva allt frá yngstu aldurshópum og upp í meistaraflökk.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Fræðsla og inngilding eru mál-  
efni sem ég brenn hvað mest fyrir. Þar væri ég til í að sjá vitundarvakningu á fjölbreytileikanum í íslensku samfélagi og hvernig sé hægt að styðja sem best við alla iðkendur.

### Hvernig list þér á hópinn?

Mjög vel. Mér finnst frábært hvað hópurinn er með fjölbreytta reynslu og er spenntur að kynnst honum betur á næstu vikum, mánuðum og árum.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Ég sé fyrir mér að íþróttastarf muni eflast á landsvísi með auknum tækifærum til íþróttaiðkunar fyrir öll börn.





# SVÆDISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHERAÐA

## VESTURLAND

HSH, ÍA, UDN, UMSB

Vesturland: Heiðar Mar og Álfheiður Sveitarfélög: 9 Íbúar: 17.497

## Heiðar Mar Björnsson

**Aldur:** 42 ára.

**Búseta:** Ég bý og er frá sól-strandarbæ Íslands, Skaganum – Skipaskaga – Akranesi.

**Starfsstöð:** Jaðarsbökkum á Akranesi.

### Menntun og fyrri störf:

Menntaður kvikmyndagerðar-maður. Hef síðastliðin 15 ár unnið í þeim geira og rekið eigið framleiðslufyrirtæki frá árinu 2012. Ég vann stundum og reglulega um sumur og með skóla í fyrirtæki þabba míns. Þar keyrði ég vörubíla, vann á gröfum, ýtum og alls konar sem mann dreymir um sem gutta. Ég er einn stofnenda alþjóðlegu heimildamyndahátíðarinnar Icedocs, vann á fréttastofu RÚV og gerði einu sinni sjónvarpsþátt um Landsmót UMFÍ 50+ á Blönduósi, ásamt tengdamóður minni. Það var auðvitað toppurinn.



### Bakgrunnur í íþróttum:

Ég var mikið í íþróttum, þar tók fótboltinn mestan tímann, bæði æfingar og í leik eftir æfingar. Mín mótunarár frá 10 ára aldri og fram eftir voru samtíða gullaldarliði ÍA á tíunda áratugnum. Ég sit núna í stjórn Íþróttabandalags Akraness (ÍA).

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Ég brenn fyrir mjög mörgu, íþróttir fyrir alla, minnka brottfall hjá ungu fólki, að við munum koma íþróttahreyfingunni inn í farsældarinnleiðinguna á skilvirkan hátt. Að

menntaðir þjálfarar verði á sem flestum svæðum á landinu og að börn sæki og sogist í að stunda íþróttir.

### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Mjög miklar, allt er þetta fólk sem brennur fyrir íþróttahreyfingunni og ég veit að við getum gert gagn og flotta hluti.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Sterkari landsbyggð og að það verði eðlileg menning að öll börn úr öllum hópum samfélagsins stundi íþróttir. Það er fullt sem við getum en það skiptir mestu máli hvað við gerum.

## Álfheiður Sverrisdóttir

**Aldur:** Fædd á jóladag 1989.

**Búseta:** Ég er fædd og uppalin á Hvanneyri í Borgarfirði og bý þar með drengjunum mínum tveimur.

**Starfsstöð:** Hvannahúsinu á Hvanneyri.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er náttúru- og umhverfisfræðingur og með UEFA-B knattspyrnuþjálfaragráðu. Ég var síðastliðin sjö ár í starfi á kennslusviði Landbúnaðarháskóla Íslands.

### Bakgrunnur í íþróttum:

Ég æfði fótbolta, körfubolta og samkvæmsdansa á yngri árum. Ég er svolítið alin upp í ungmennafélagsandanum og hef því verið viðloðandi við ýmiss konar sjálfbóðaliðastörf frá unga aldri.



### Hvað vantar í umhverfi íþróttar?

Við þurfum að gera íþróttastarfaðgengilegra fyrir öll börn, m.a.

óháð búsetu, fjölskyldumynstri, fjárhag og bakgrunni. En við þurfum meira fjármagn inn í barna- og unglingastarf íþróttahreyfingarinnar. Rekstur margra íþróttafélaga er alltof þungur miðað við mikilvægi starfsins fyrir samfélagið.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Dreifibýlið á hjarta mitt og draumurinn er að hópurinn geti fundið leiðir til að auðvelda íþróttastarfið í minni samfélögum þar sem smæðin og vegalengdirnar eru oft stærstu áskoranirnar.

### Hvernig list þér á hópinn?

Ég er mjög spennit fyrir komandi tímum, hópurinn er fjölbreyttur og reynslumikill, hress og skemmtilegur.

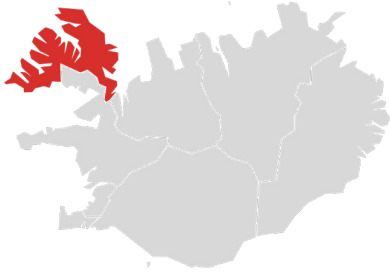
### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Við náum vonandi að styðja við íþróttahéruðin af krafti til að auðvelda þeim sín störf og koma í veg fyrir að fleiri sjálfbóðaliðar brenni út.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Ég vona að vinna hópsins leiði til aukinnar samvinnu og samræmingar innan landsvæða en einnig á landsvísu. Við getum lært svo margt hvert af öðru. Oft getur reynst mjög erfitt að vera einn í sínu horni og reyna að finna upp hjólið.





# SVÆÐISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHERAÐA

## VESTFIRÐIR

HSV, HSB, HHF, HSS

**Vestfirðir:** Birna og Guðbjörg **Sveitarfélög:** 9 **Íbúar:** 7.372

## Birna F. S. Hannesdóttir

**Aldur:** 44 ára.

**Búseta:** Ég bý á Patreksfirði en er uppalin á Bíldudal og verð alltaf Bílddælingur í hjartanu.

**Starfsstöð:** Ólafshúsi á Patreksfirði.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er með BSc í ferðamálafræði með viðskiptafræði sem auka grein, MLM í forystu og stjórnun, MEd í kennslufræði grunnskóla og viðbótardiplómu í stjórnun menntastofnana. Ég starfaði sem skólustjóri síðastliðin fimm ár. Önnur helstu störf eru kennsla, rekstrarstjórnun veitingastaðar/verslunar, þjálfun og sjálfboda-liðastörf innan íþróttahreyfingarinnar fyrir HHF, ÍH og ÍFB. Er í dag formaður HHF og ÍH.

### Bakgrunnur í íþróttum:

Ég er iðkandi í íþróttum og hef þjálfað síðan ég var 18 ára. Ég var



sem barn í þeim íþróttum sem voru í boði en mest í frjálsum og körfubolta. Ég spilaði með strákunum í körfu en húkkaði mér svo stundum far yfir á Patró (yfir tvö fjöll og slæma malarvegi) með

mjólkurbílnum eða einhverjum sem var á leið yfir til þess að fara á æfingar með stelpunum.

### Hvað vantar í umhverfi íþróttar?

Margt þarf að laga, sérstaklega það sem snýr að litlu þorpunum um allt land. Þar eru aðstæður allt aðrar en stærri staðirnir búa við. Við þurfum að auka skilning á aðstæðum og auka stuðning til þess að iðkendur á minni svæðum geti stundað íþróttir.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Ég vil sjá aukna þátttöku og samvinnu ríkis, sveitarfélaga og samfélagsþegna til þess að byggja upp öflugt íþróttastarf um allt land.

### Hvernig list þér á hópinn?

Ég held að þessi hópur eigi eftir

að vinna eftirtektarvert starf á næstu árum og ég er full tilhlökkunar að fá tækifæri til að vera hluti af þessum hópi og starfi hans.

### Hvaða væntingar hefur þú til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Ég hef væntingar til aukins samstarfs mismunandi aðila. Við hjá svæðisstöðvunum gerum ekkert ein. Íþróttahreyfingin öll, sveitarfélög og ríki þurfa að vinna þetta verkefni með okkur.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Ég tel að með samstilltu átaki þá munum við bæta umhverfi íþróttar um allt land. Allir staðir eiga eftir að eflast en við þurfum að vinna saman að uppbyggingunni.

## Guðbjörg Ebba Högnadóttir

**Aldur:** 32 ára.

**Búseta:** Á Ísafirði, en er uppalin í Bolungarvík og er mikill Víkari.

**Starfsstöð:** Regus (Gamla Landsbankanum) á Ísafirði.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er með BA-gráðu í ensku og lauk MT-gráðu í erlendra tungumálakennslu síðastliðið vor. Hef verið umsjónarkennari á unglingsstigi í Grunnskóla Bolungarvíkur undanfarnir fjögur ár.

### Bakgrunnur í íþróttum:

Ég æfði frjálssar íþróttir þegar ég var yngri og keppti eftirminnilega á Unglingalandsmótinu á Ísafirði árið 2003. Ég komst næstum því í undanúrslit í 60m hlaupi!

### Hvað vantar í umhverfi íþróttar?

Mörg af verkefnum svæðisstöðvanna tengjast ýmsu sem má bæta í umhverfi íþróttar hér á landi. Gaman væri að sjá meira samstarf á milli íþróttahéraða, aðildarfélagar og sveitarstjórna – þvert á landsvæði.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Mér finnst þau verkefni sem tengjast hvasasjóðnum mjög spennandi. Líka verkefni sem fela í sér ingildingu barna og ungmenna með fötln, af tekjulægri heimilum og með fjölbreyttan tungumála- og menningarbakgrunn.



### Hvernig list þér á hópinn?

Mér er spennnt fyrir því að vinna meira með honum.

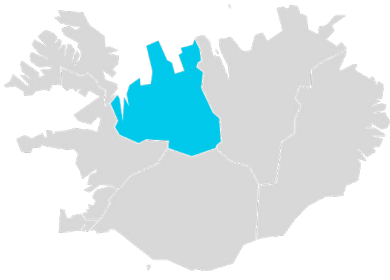
### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Ég vona að við náum að uppfylla markmiðin sem sett voru fram með tilkomu svæðisstöðvanna og að vinnan muni skila sér í öflugri íþróttahéruðum, skilvirkari hreyfingu, öflugri stuðningi og þjónustu við félögin um allt land.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Vonandi sjáum við markverða aukningu á íþróttastundun barna með erlenda uppruna, af tekjulægri heimilum og með fötln.





# SVÆDISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHERAÐA

# NORÐURLAND VESTRA

UMSS, USAH, USVH

Norðurland vestra: Halldór og Sigríður Inga **Sveitarfélög: 5** **Íbúar: 7.452**

## Halldór Lárusson

**Aldur:** 41 árs.

**Búseta:** Á Sauðárkróki.

**Starfsstöð:** Viðigrund á Sauðárkróki.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er vélsmiður frá Iðnskólanum í Reykjavík og íþróttfræðingur frá Háskólanum í Reykjavík. Ég er líka með menntun í viðburðastjórnun frá Háskólanum á Hólum. Þau eru orðin ansi mörg störfin sem ég hef starfað við en helst hefur það verið við járnsmíði og innan íþróttahreyfingarinnar, bæði við þjálfun og sem íþróttafulltrúi.

### Bakgrunnur í íþróttum?

Þegar ég var ungur í Mosfellsbænum æfði ég allt sem ég komst yfir, frjálssípróttir, fótbolta, handbolta og golf. Seinna kom að því að velja og þá urðu frjálssípróttirnar fyrir valinu. Það gekk ágætlega og fékk ég að keppa fyrir Íslands hönd í nokkur ár og fara í



keppnisferðir til landa sem ólíklegt væri að ég hefði annars ferðast til. Þegar sá ferill kláraðist þá fór ég í spaðaiþróttirnar og hef stundað badminton, tennis og padel tennis.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Ég vil að íþróttir verði aðgengilegar fyrir flesta krakka en ekki munaðarvara sem þau efnameiri

hafa ráð á. Mér þykir alveg hræðilegt að heyra þegar börnin segja að þau megi aðeins æfa eina íþrótt.

### Hvernig líst þér á hópinn?

Hópurinn er frábær, mjög fjölbreyttur og hægt að sækja þekkingu á mjög mörgum sviðum innan hópsins. Við náðum líka mjög vel saman strax í upphafi starfsins. Það boðar gott fyrir framtíð.

### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Ég vænti þess að svæðisstöðvarnar geti létt undir og samræmt starfsemi íþróttahéraða og félaga um allt land og vona að okkur takist að fjölga ungum iðkendum í íþróttum. Við vitum öll að það er best í heimi.

## Sigríður Inga Viggósdóttir

**Aldur:** 40 ára.

**Búseta:** Á Sauðárkróki.

**Starfsstöð:** Viðigrund á Sauðárkróki.

### Menntun og fyrri störf:

Bsc í íþróttfræði frá Háskólanum í Reykjavík.

### Bakgrunnur í íþróttum?

Ég hef æft íþróttir frá ungaaldri, körfubolta, fótbolta, frjálssar íþróttir, sund, golf og skíði. Ég hef líka verið sjálfbóðaliði í íþróttastarfi frá ungaaldri og selt alltof marga kúrekahatta og annan varning til stuðningsfólks körfuknattleiksdeildar Tindastóls.

### Hvað vantar í umhverfi íþróttar?

Það má alltaf gera gott starf enn betra og mikilvægt að vera með menntaða þjálfara og fólk sem hefur áhuga á að umgangast börn,

sem veitir þeim hlýju og skilning.

### Brennur þú fyrir einhverju sem þú vilt sjá verða að veruleika?

Það er mikilvægt að öll börn hafi tækifæri til að stunda íþróttir. Við verðum því að passa að íþróttastarf verði ekki eins og lúxusvara. Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi og upplifun fólks á að það sé hluti af hópi gefur því svo ótal mörg verkfæri í leik og starfi.

### Hvernig líst þér á hópinn?

Mér líst svakalega vel á hópinn. Í honum er mikið af reynsluboltum með fjölbreytta reynslu og þekkingu úr íþróttastarfi.

### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Ég vænti þess að svæðisstöðvarnar geti létt undir og samræmt



starfsemi íþróttahéraða og félaga um allt land og vona að okkur takist að fjölga ungum iðkendum í íþróttum. Við vitum öll að það er best í heimi.

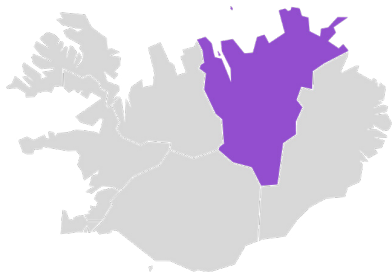
### Hvaða væntingar hefurðu til vinnu starfshóps svæðisstöðvanna?

Ég vona að við náum að gera gott starf enn betra og að við náum að samræma stjórnunarhætti íþróttahéraða og félaga. Við þurfum að styðja við alla þá sjálfbóðaliða sem reka íþróttahreyfinguna og efla hana enn frekar. Við þurfum að gera öllum kleift að stunda íþróttir.

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Aukið samstarf á milli deilda innan íþróttafélaga og aukið samstarf á milli íþróttahéraða. Við erum öll að vinna að sömu markmiðum og við þurfum ekki alltaf að finna upp hjólið.





# SVÆDISSTÖÐVAR ÍPRÓTTAHÉRAÐA

# NORÐURLAND EYSTRÁ

HSD, ÍBA, UÍF, UMSE

Norðurland eystrta: Hansína og Þóra **Sveitarfélög:** 11 **Íbúar:** 31.793

## Þóra Pétursdóttir

**Aldur:** 42 ára.

**Búseta:** Á Akureyri.

**Starfsstöð:** Akureyri.

### Menntun og fyrri störf:

Ég útskrifaðist með B.A. – gráðu í Samfélags- og hagþróunarfræði. Eftir útskrift hef ég starfað í þjónustu og ráðgjöf bæði hjá hinu opinbera og í einkageiranum. Ég hef einnig sinnt störfum innan íþróttahreyfingarinnar eins og þjálfun knattspyrnu og boccía, verið starfsmaður íþróttahúss,



í stjórnarstörfum og sem sjálfboðaliði.

### Bakgrunnur í íþróttum:

Ég stundaði skíði sem barn og knattspyrnu fram á fullorðinsár. Í dag sæki ég ásamt góðum hópi pollamót í knattspyrnu og körfubolta. Tengsl við íþróttir í dag eru aðallega í gegnum börnin mín.

### Hvernig list þér á hópinn?

Hópurinn er samansettur af metn-

aðarfullu fólki með mjög fjölbreyttan bakgrunn og þekkingu. Vel skipað lið!

### Hvernig sérðu fyrir þér árangur af vinnunni á næstu árum?

Árangurinn mun skýrast af samvinnu og krafti allra þeirra sem eru á hverju svæði svo ég hlakka til að horfa til baka og sjá hvernig krafturinn hefur verið nýttur!

## Hansína Þóra Gunnarsdóttir

**Aldur:** 43 ára.

**Búseta:** Á Seltjarnarnesi.

**Starfsstöð:** Akureyri.

### Menntun og fyrri störf:

Ég er íþróttfræðingur og hef verið bæði framkvæmdastjóri og flugfreyja.

### Bakgrunnur í íþróttum?

Ég hef kennt sund, þjálfað skíði, fótbolta, fimleika, sund og hópa-



tíma í líkamsrækt og stundað þríþraut og fjallahjólreiðar.

### Hvernig list þér á hópinn?

Mér list mjög vel á hópinn.



## Lengdur Opnunartími

Mánudaga - föstudaga  
frá kl. 11 - 18

Laugardaga frá kl. 12 - 16



SUBURNESJABÆR  
VELKOMIN | SUBURNESJABÆR



# Tryggjum ánægðari viðskiptavinum

Sjóvá hefur verið efst tryggingafélaga  
í Íslensku ánægjuvuginni sjö ár í röð.

**SJÓVÁ**





## Mikil gleði á Unglingalandsmóti UMFÍ

Um tíu þátttakendur með fötlun tóku þátt í Unglingalandsmóti UMFÍ í Borgarnesi um verslunarmannahelgina. Þeir hafa aldrei verið fleiri. Margir í hópnum prófuðu nýjar greinar. **Edvard Þór Ingvarsson** steig stór skref á mótinu.

„Ég er svo stolt af honum því þarna voru svo margir sigrar hjá honum og líka fleirum þátttakendum með fatlanir,“ segir Helga Olsen, móðir Edvarðs Þórs Ingvarssonar, sem steig stór skref á Unglingalandsmóti UMFÍ í Borgarnesi.

Edvard Þór er með þroskahömlun, einhverfu og Tourette og kom á mótið með Special Olympics-liði Hauka í Hafnarfirði til að taka þátt í körfuboltamóti Íþróttasambands fatlaðra. Edvard og fleiri nýttu tækifærið til að prófa fleiri greinar. Edvard skráði sig sem dæmi í pilukast og bogfimi, badminton og langstökk í frjálsum íþróttum. Um tíu þátttakendur með fötlun tóku þátt í Unglingalandsmóti UMFÍ og hafa þeir aldrei verið fleiri.

Edvard, sem varð 16 ára í júní, hefur áður tekið þátt í keppnum með einstaklingum sem ekki eru með fötlun. Upplifun hans hefur ekki verið góð og því var hann hræddur við að taka skrefið á Unglingalandsmótinu. Móðir hans hvatti hann til að prófa enda hafi þátttaka hans hjá



Edvard Þór Ingvarsson.

Haukum stóreflt sjálfstraust hans til þátttöku í íþróttum. Og það gerði hann svo sannarlega því auk þess að taka þátt í nokkrum keppnisgreinum tók Edvard auk þess fullan þátt í sundlaugarfjöri og badminton LED á mótinu.

Edvard var reyndar ekki eini keppandinn í Special Olympics-liði Hauka sem tók þátt í öðrum greinum á Unglingalandsmótinu. Það gerði líka Heiðís Erna Egilsdóttir. Hún tók þátt í keppni í kökuskreitingum og hlaut verðlaun fyrir árangurinn.

## Skilaboð til næsta mótshaldara

Að mörgu er að hyggja við skipulagningu móta og viðburða. Bjarney Lárudóttir Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri UMSB, er með nokkur góð ráð til skipuleggjenda Ungmenna- og Íþróttasambands Austurlands (ÚÍA) sem hún segir geta skilað sér í fjölgun sjálfbóðaliða.

„Mitt helsta ráð til næstu mótshaldara er að setja ekkert verkefni á blað nema búið sé að finna ábyrgðaraðila til að sinna því. Ef enginn grípur boltann þarf að setja verkefnið á tiltekinn einstakling áður en málinu er lokað. Síðan er auðvitað mjög gott að kortleggja alla pósta sem þarf að manna og búa til miðlægt vaktaplan til að manna allar stöður eins fljótt og auðið er.“

Bjarney og framkvæmdanefnd Unglingalandsmóts UMFÍ í Borgarnesi gerðu allt til að hvetja fólk til að gefa kost á sér í vinnu sem sjálfbóðaliðar á mótinu. Fólk þurfti að skrá netfang sitt. Það gerði Bjarneyju kleift að senda þeim sem gáfu kost á sér skýti með miðlægu tímaplani og vöktum sem þurfti að manna. Á vaktaplaninu gat fólk séð hvaða vaktir þurfti að manna, hvaða verkefni, hvenær og hversu lengi. Það skráði sig sjálf á skjalið.

„Fólk veigrar sér yfirleitt við að skrá sig sem sjálfbóðaliði því það óttast að það verði sett í verk sem það þekkir ekki. Þegar fólk veit hvaða verk þarf að vinna og getur skráð sig sjálf á netinu, þá eykur það veru-



Þátttakendum UMSB fagnað gríðarlega.

lega líkurnar á að fólk skrái sig,“ segir Bjarney og mælir með því að vinna sem flest með miðlægum skjölum á netinu. Þá verði líka einfaldara að senda sjálfbóðaliðum tölvupóst ef á þarf að halda með stuttum fyrirvara. Það stýttir boðleiðir og eykur árangur vinnunnar, að hennar sögn.





# Margir mæta í annað og þriðja sinn

Eftir Unglingalandsmótið gerði UMFÍ könnun á upplifun þátttakenda. Könnunin var rafræn og send þátttakendum og forráðafólki. Svarhlutfall var um 25% og öll svör voru nafnlaus.

**95,6%** líkaði mjög vel eða vel að taka þátt í Unglingalandsmótinu

**90,3%** mælir með Unglingalandsmóti UMFÍ við aðra

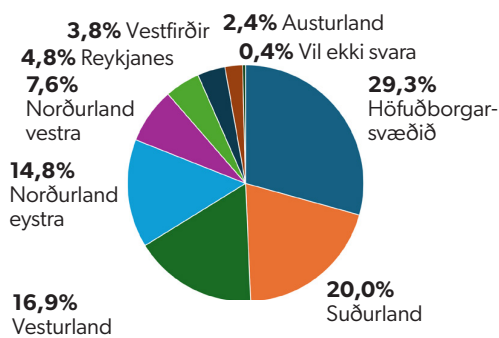
**64,1%** mótsgesta gisti á tjaldsvæði mótsins

**48%** upplifði afþreyingu og skemmtidagskrá fyrir 10 ára og yngri mjög góða eða góða

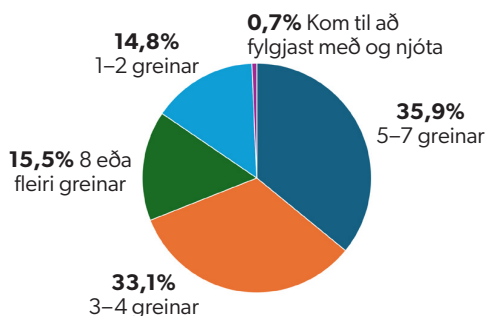
**57,5%** fannst tónleikarnir mjög góðir eða góðir

## Þátttakendur komu frá öllu landinu

Skipting miðað við hlutfall þeirra sem svöruðu.



## Tæp 70% tóku þátt í 3-7 greinum





## Forseti Íslands: **Ekki hugsa um sigurinn**

Halla Tómasdóttir var sett í embætti forseta Íslands í enda júlí 2024. Daginn eftir mættu forsetahjónin Halla og Björn Skúlason, eiginmaður hennar, á setningu Unglingalandsmóts UMFÍ í Borgarnesi.

„Ekki hugsa um sigurinn einan og sér. Það er mikilvægt að setja sér markmið og öll viljum við vinna. En það er ferðalagið, að taka þátt og hafa gaman og njóta leiksins sem skiptir máli,“ sagði Halla Tómasdóttir, forseti Íslands, í ávarpi við setningu mótsins. Halla rifjaði upp að hún hafi æft handbolta og fótbolta í æsku, sund og fimleika en ekki verið góð. En á æfingunum hafi hún eignast fyrir lífstíð, góðar minningar og lært að vera hluti af hópi.

„Það skiptir ekki bara máli að sigra, það skiptir máli hvernig farið er í ferðalagið. Ef við þorum að mæta á völlinn og leggjum okkur öll fram, þá er það sigur út af fyrir sig,“ sagði hún og hlaut gríðarlegt lófaklapp frá mótsgestum.



Forsetahjónin Halla Tómasdóttir og Björn Skúlason ásamt Hlyni Blæ Tryggvasyni frá Ungmennasambandi Borgarfjarðar.

## **Dalamenn til fyrirmyndar á Unglingalandsmóti UMFÍ**



Hefð er fyrir því að afhenda Fyrirmyndarbikarinn í lok Unglingalandsmóts UMFÍ. Bikarinn er afhentur á mótsslitum til þess héraðssambands eða íþróttabandalags sem hefur sýnt fyrirmyndarframkomu innan sem utan keppni á mótinu.



Gríðarleg fagnaðarlæti brutust út þegar tilkynnt var við slit mótsins á sunnudagskvöldinu að þátttakendur frá Ungmennasambandi Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga (UDN) hefðu hlotið Fyrirmyndarbikar UMFÍ 2024. Þátttakendur fóru upp á svið og tóku við bikarum sem þau síðan varðveita í eitt ár.

## **Verndari UMFÍ**

Halla Tómasdóttir, forseti Íslands, hefur tekið að sér að vera verndari Ungmennafélags Íslands. Hreyfingin þakkar innilega þann góða heiður sem forseti sýnir samtökunum.

Fyrirverandi forsetar Íslands hafa margir verið verndarar Ungmennafélags Íslands. Guðni Th. Jóhannesson, fyrirverandi forseti, vann vel og náði með hreyfingunni, m.a. í tengslum við Forvarnardaginn og fleiri viðburði. Það gerðu líka Ólafur Ragnar Grímsson og Vigdís Finnbogadóttir.

UMFÍ sendir þakkir og kveðjur til Guðna Th. Jóhannessonar fyrirverandi forseta með þökkum fyrir ánægjulegt og gjöfult samstarf í gegnum árin.



Frá setningu Unglingalandsmóts UMFÍ í Borgarnesi í sumar. Frá vinstri: Silja Úlfarsdóttir, verkernastjóri mótsins, Broddi Stefán Guðjónsson, sveitarstjóri Borgarbyggðar, Halla Tómasdóttir, forseti Íslands og Björn Skúlason, maki forseta.



# Landsmót UMFÍ 50+ 101 árs í línudansi

Líf og fjör var á Landsmóti UMFÍ 50+ þegar það fór fram í Vogum á Vatnsleysuströnd í byrjun júní.

Gunnar Jónsson sýndi flotta takta í línudansi á Landsmóti UMFÍ 50+ þegar það fór fram í Vogum á Vatnsleysuströnd dagarna 6.–9. júní. Gunnar sem er 101 árs var elstur þátttakenda. Hann er sönnun þess að hreyfing bætir árum við lífið og gleði við árin. Gunnar og aðrir þátttakendur línudanshópsins tóku þátt undir merkjum Íþróttabandalags Reykjanesbæjar (ÍRB), sem er nýorðinn sambandsaðili UMFÍ.

En Gunnar var ekki bara elsti þátttakandinn á mótinu heldur eini karlmaðurinn í línudanshópnum sem fram komu á setningu mótsins. „Hlutverk UMFÍ og íþróttahreyfingarinnar allrar er að búa til tækifæri, finna stað og stund svo fólk geti notið þess að hreyfa sig,“ sagði Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, við setningu mótsins. Fólk greip svo sannarlega tækifærið í Vogum því rúmlega 300 einstaklingar mættu til leiks.

Landsmót UMFÍ 50+ hefur verið haldið víða um land frá því fyrsta mótið fór fram á Hvammstanga árið 2011. Þetta var í fyrsta skiptið sem mótið fór fram í Vogum í samstarfi við Ungmennafélagið Þrótt og Sveitarfélagið Voga. Boðið var upp á meira en 20 íþróttagreinir á mótinu. Eins og venja er var boccía vinsælasta greinin. Tæplega 30 líð skráðu sig til keppni og varð að skipta keppninni niður á tvo daga.

Byrddað var upp á ýmis konar nýbreytni í Vogum. Strax að lokinni setningu mótsins bauðst mótsgestum að bregða sér á heimatónleika í garði við heimahús. Á mótinu var fólk boðið að prófa nýjar og spennandi greinar. Þar á meðal var Petanque, grein sem svipar til boccía en fer fram utanhúss með stálkúlum. Auk þess var keppt í pönnukökbakstri, kasínu, boðið upp á pokavarp, brennibolta, frisbí-golf, innikeilu og auðvitað matar- og skemmtikvöld, sem er orðinn ómissandi þáttur í mótahaldinu.



**Landsmót UMFÍ 50+** fer fram á Siglufirði og Ólafsfirði í júní 2025 í samstarfi við Ungmenna- og íþróttasamband Fjallabyggðar (UIF) og Sveitarfélagið Fjallabyggð.







Kristín Skjaldardóttir og Hjálmtýr Alfreðsson samskiptaráðgjafar.

# Stafrænum málum fjölga hjá samskiptaráðgjafa

Flest ný mál sem berast til samskiptaráðgjafa í íþróttta- og æskulýðsstarfi koma úr íþróttahreyfingunni. **Kristín Skjaldardóttir** og **Hjálmtýr Alfreðsson** samskiptaráðgjafar telja fræðslu bestu forvörnina. Þau segja íþróttahreyfingunni standa margt til boða fyrir starfsfólk og sjálfbóðaliða. Unnið er að því að bæta við samræmda viðbragðsáætlun.

„Ungar stelpur, 12 til 14 ára, lenda oft á dag í því að fá beiðni um að senda af sér myndir. Þeim finnst þetta orðið lítið mál og normalísera þetta. Við þurfum að passa okkur á því. Þetta má ekki verða eðlilegt. Þess vegna er mikilvægt að fræða sem flesta um mörk í samskiptum, hvað er eðlilegt og hvað ekki,“ segir Kristín Skjaldardóttir, annar tveggja samskiptaráðgjafa í íþróttta- og æskulýðsstarfi. Hún kom til starfa í vor og tók við af Sigurbjörgu Sigurpálsdóttur, sem hafði gegnt starfinu frá upphafi. Á vordögum bættist sál-

fræðingurinn Hjálmtýr Alfreðsson við í lítinn en öflugan starfshópinn.

Embætti samskiptaráðgjafa var sett á lagginar árið 2020 í kjölfar MeToo-bylgjunnar svokölluðu þegar konur og fleiri stigu fram og sögðu frá kynferðislegri áreitni og ofbeldi sem þær höfðu orðið fyrir. Samskiptaráðgjafi hefur tekið við þeim málaflokki sem Æskulýðsvettvangurinn sinnti áður.

Ljóst var í upphafi að embætti samskiptaráðgjafa var tímabært. Málum hefur líka fjölgað þar töluvert á milli ára og skýrist það að

hluta af því að fleiri þekjja leiðirnar sem í boði eru þegar mál af slíkum toga koma upp. Árið 2022 bárust embættinu 109 tilkynningar, þar af var 41 mál sem féll undir kynbundna eða kynferðislega áreitni eða ofbeldi. Það er 11 málum fleira en ári fyrr. Í fyrra voru málin 93 talsins, þar af 23 sem flokkuðust til kynferðis- og ofbeldismála. Hin málin varða líkamlegt og andlegt ofbeldi, einelti, samskiptavanda og fleira. Í byrjun október voru málin orðin 56, þar af 48 sem komu frá íþróttahreyfingunni.

Samskiptaráðgjafi hefur ekki áður greint frá því úr hvaða anga málin koma, að sögn Kristínar. Hún segir fjölgunina mikla og stefni í að heildarfjöldi mála geti farið yfir 100 undir árslok.

Þetta jafngildir því að tvö ný mál koma á borð embættisins í hverri viku. Stundum eru þau reyndar allt að fimm.

Kristín bendir á að kynferðisbrotamálum fækkaði í fyrra. Á móti fjölgaði stafrænum málum.

„Okkur fannst þetta undarlegt og fylgdu umst með þróuninni hjá Stígamótum og Barna- og fjölskyldustofu. Þetta er í samræmi við breytingar hjá þeim,“ segir Kristín.

Langflest málin koma af höfuðborgarsvæðinu en dreifast síðan um landið.

## Eldri mál í bland við ný

Kristín segir flest málin ný en öðru hverju komi inn eldri mál. Þau geti verið á bilinu 10–20 ára gömul og skýrist af því að sambærileg mál koma upp í samfélaginu og fólk sér tækifæri til að stíga fram og segja frá. Dæmi um slíkt er Friðriksmálið, sem kom upp í kjölfar útgáfu ævisögu séra Friðriks Friðrikssonar í fyrra.

Eins og Kristín kom inn á benda gögn ársins til að kynferðislegu ofbeldi og áreitni og stafrænum ofbeldismálum hafi fjölgað mikið.

## Vegvísar í mörgum málum

Á heimasíðu samskiptaráðgjafa er hægt að nálgast marga vegvísa til að bæta starfið. Þar er Viðbragðsáætlun í íþróttta- og æskulýðsstarfi, sem kom út fyrir tveimur árum og er í endurnýjun, hægt að nálgast eyðublað til að óska eftir upplýsingum fyrir starfsfólk íþróttafélaga úr sakaskrá og margt fleira.

„Ef þú ert starfsmaður íþróttafélags eða að þjálfari í meistaraflokki þá áttu að veita félaginu heimild til að fletta upp í sakaskrá. Þetta átti upphaflega að gilda um alla sem tengjast íþróttta- og æskulýðsstarfi, sjálfbóðaliða líka.

## Fyrirlestrar fyrir þjálfara

Hjálmtýr hefur lengi spilað og þjálfað handbolta með Stjórnunni. Hann viðurkennir að fáir hafi þekkt til embættis samskiptaráðgjafa og margir geri það ekki enn.

„Þegar ég er stundum spurður að því hvað ég vinni við þá ypptir fólk öxlum. Það hefur ekki hugmynd um embættið. Ég hef séð margt í þjálfun með ungum

strákum en ég hafði áður aldrei nein tól til að fara eitthvert með málin. Ef ég hefði fengið fræðslu um það frá samskiptaráðgjafa á þjálfarafundi þá myndi ég þekjja verkfærin betur og kunna að bregðast við. Mörg íþróttafélög mættu gera meira af því að fræða þjálfarana,“ segir Hjálmtýr, sem nú er kominn í þá stöðu að geta farið til þeirra íþróttafélaga sem óska eftir fræðslu fyrir þjálfara sína.

Samskiptaráðgjafi býður íþróttafélögum upp á sérsníðna fyrirlestra fyrir þjálfara þar sem frætt er um eineltistilburði í hópi, fræðslufundi fyrir foreldra iðkenda og unga iðkendur, nemendur á afreksbrautum í framhaldsskólum, háskólum og víðar. Þjónustan er öllum að kostnaðarlausu.



En ákveðið var að veita svigrúm og byrja á starfsfólki og þjálfurum. Markmiðið er að allir þurfi að veita heimild til að fletta upp í saka-

skrá. Það er ekkert óeðlilegt, sérstaklega ef þjálfari eða sjálfboðaliði er að fara með börn til útlanda eða í ferðalag," segir Kristín og

bendir á að lítið mál sé að veita félagi heimild til að sækja upplýsingar um viðkomandi úr sakaskrá. Eyðublað til þess er að finna á heimasíðu samskiptaráðgjafa.

Kristín segist hafa heyrt gagnrýnisraddir á starf samskiptaráðgjafa. En þetta komi allt saman. „Ég held að þetta snúist mest um fræðslu. Við þurfum að búa þannig um fólkið í íþróttahreyfingunni, starfsfólk, sjálfboðaliða og aðra, að það viti hvað eru eðlileg samskipti og hvert hægt er að leita og hvenær má grípa inn í. Ég held að fólk hræðist inngríp af því að það veit ekki hvar það má stíga niður," segir hún og leggur áherslu á mikilvægi þess að starfsfólk íþrótta- og æskulýðsfélaga viti af óháðum aðila sem hægt sé að leita til.

„Það skiptir máli þegar eitthvað kemur upp á innan íþrótta- og æskulýðsstarfs að brugðist sé við. Við viljum stuðla að betri samskiptum og menningu. Við sem samfélag þurfum þess vegna að ræða um það hvernig menningu og andrúmsloft við viljum hafa," segir Kristín.

## Í stuttu máli:

Á heimasíðu samskiptaráðgjafa er hægt að nálgast.

- Samræmda viðbragðsáætlun í íþrótta- og æskulýðsstarfi.
- Leiðbeiningar og gátlista þegar nýtt starfsfólk er ráðið og tekið er á mótí sjálfboðaliðum.
- Leiðbeiningar fyrir öflun upplýsinga úr sakaskrá.
- Tilkynning til barnaverndar.
- Óska eftir fræðslufundi fyrir þjálfara.

Vefsvæði samskiptaráðgjafa er:  
[www.samskiptaradgjafi.is](http://www.samskiptaradgjafi.is)

## Mál eftir árum

2024 – 56 mál (það sem af er ári – 48 úr íþróttahreyfingunni)  
2023 – 93 mál  
2022 – 109 mál

### Dæmi um málin á þessu ári:

6 mál tengd kynferðislegri áreitni eða ofbeldi.  
14 eineltismál.  
4 mál sem varða líkamlegt ofbeldi.  
8 andlegt ofbeldismál.  
11 mál í ráðgjöf.  
1 stafrænt andlegt ofbeldi.  
4 mál sem varða stafrænt kynferðisofbeldi.

# ALLIR MEÐ LEIKARNIR

LAUGARDAL 9. NÓVEMBER 2024

Allir með leikarnir er sannkölluð íþróttaveisla í Laugardalnum fyrir börn með fatlanir á grunnskólaaldri. Leikarnir eru hluti af verkefninu **Allir með**, með það að markmiði að fjölga tækifærum barna með fatlanir til íþróttaiðkunar.

Upplýsingar á [allirmed.com](http://allirmed.com)



Bananar





## Guðni tók síðasta sprettinn sem forseti

Vel á þriðja hundrað þátttakendur sprettu úr spori í **Forsetahlaupi UMFÍ** sem fram fór á Álftanesi snemma í maí. Þetta var þriðja skiptið sem hlaupið fór fram og annað skiptið á Álftanesi. Hlaupið var fyrir alla fjölskylduna, allskonar fólk og allskonar fætur.

Áherslan í hlaupinu var á gleði og samvinnu, hreyfingu og samveru – hinn eiginlega ungmennafélagsanda. Hlaupið er haldið í samstarfi við Embætti forseta Íslands, Ungmennafélag Álftaness og Hlaupahóp Álftaness.

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, tók þátt í hlaupinu og skemmti sér með þátttakendum. Hann hafði nóg að gera enda fór

bæjarhátíðin Forsetabíkarinn fram á Álftanesi á sama degi. Þetta var síðasta hlaup Guðna sem forseti Íslands í hlaupinu en hann gaf ekki kost á sér í kosningunum sem fram fóru nokkrum vikum síðar. Tveir forsetaframbjóðendur tóku þátt í hlaupinu, þau Helga Þórisdóttir og Ástþór Magnússon, sem gekk hratt alla leiðina frá íþróttamiðstöð Álftaness, að Bessastöðum og til baka.







## Meira stuð, meiri drulla!

Mikið fjör var í **Drulluhlaupi Krónunnar** þegar það fór fram í þriðja sinn í Mosfellsbæ í ágúst.

Hlaupið hefur stækkað hvert einasta ár, hlaupaleiðin er aldrei sú sama, þrautum hefur verið bætt við og nú var slegið enn eitt metið þegar rétt rúmlega þúsund þátttakendur sprettu úr spori í gegnum skítinn. Þetta eru næstum þrefalt fleiri þátttakendur af öllum stærðum og gerðum en tóku þátt í fyrsta hlaupinu árið 2022.

UMFÍ, Krónan og Ungmennafélagið Afturelding standa að hlaupinu.

Skemmtikrafturinn, framleiðandinn og sjónvarpsstjarnan Sandra Barilli, sem sló í gegn í IceGuys-þáttunum, og útvarpsmaðurinn Gústi B. héldu uppi stuðinu.





# Svefninn hefur bein áhrif á árangur í íþróttum



Svefn er almennt talinn gríðarlega mikilvægur fyrir ungmenni og er stór hluti af þroska þeirra og vexti. Fyrir þau sem stunda íþróttir skiptir hann enn þá meira máli, sérstaklega ef fólk er að æfa mikið. Þá þarf það á meiri hvíld að halda. Við fengum **Erlu Björnsdóttur**, stofnanda og framkvæmdastjóra fyrirtækisins Betri svefns, til að fræða okkur aðeins um svefn, einkum með tilliti til ungmenna sem stunda íþróttir.

Erla segir að unglingar eða 16–17 ára börn þurfi að sofa 8–10 tíma á sólarhring. Þau sem æfi íþróttir séu í efri kantinum og þurfi kannski 10 tíma svefn eða jafnvel meira.

„Það er svo margt sem er að gerast í svefninum. Hann er mjög virkt ástand. Við þurfum að endurnýja frumur líkamans og það er rosaleg viðgerðarstarfsemi sem á sér stað, mikil uppbygging. Þetta er því mikilvægur partur af allri þjálfun.“

## Svefninn er algjör lykilþáttur

„Við vitum að svefninn hefur bein áhrif á árangur í íþróttum. Þú hefur meira úthald, betri snerpu, ert með sterkara ónæmiskerfi og ert ólíklegri til að slasa þig. Og ef þú meiðist ertu fljótari að vinna úr því. Þannig að svefninn er algjör lykilþáttur fyrir ungmenni sem eru að stunda íþróttir. Hann hefur í raun stórkostleg áhrif á árangur.“

Að sögn Erlu er þetta eitthvað sem hefur ekki verið tekið nógu mikið inn í íþróttastarfið hingað til. Það sé samt að verða smá breyting á því. Margir sem æfa mikið eru mikið að fókusera á hversu oft þeir æfa og hvernig þeir nærri sig. Svefninn er algjör grunnur og ef hann er ekki í lagi þarf að byrja þar.

## Nokkur félög hafa verið með fræðslu

*Hafa einhverjir íslenskir þjálfarar unnið í þessu?*

„Það hafa einstaka þjálfarar gert það. Ég hef verið með fræðslu hjá nokkrum íþróttafélögum. Ákveðin félög hafa tekið þetta fyrir og lagt á þetta áherslu í sínum hópi. Það mætti að sjálfsgöðu vera meira, sérstaklega þegar félög eru komin með afrekshópa. Það er oft svo mikið álag á þessu fólk. Þau æfa rosalega mikið, oft á dag og stundum á tímum sem líka hefur áhrif á svefninn, eins og morgunæfingar eða æfingar seint á kvöldin. Eins má nefna keppnisferðalög og streitu

sem því fylgir. Þetta er allt ákveðin áskorun þegar kemur að því að sofa. Svo ertu líka kannski að fara yfir tímabelti og ert að fara að keppa á einhverjum allt öðrum tíma. Það hefur stórkostleg áhrif á frammistöðuna þ.e. ef þú ert ekki með rétta líkamsklukku. Við erum bara með besta úthald og styrk á ákveðnum tíma sólarhrings. Þannig að það er svo rosalega margt sem þarf að huga að. Fjölmargar rannsóknir erlendis frá sýna þetta. Það var t.d. rannsókn á körfuboltaliði þar sem að sett var regla fyrir allt liðið um að reyna að sofa tíu tíma plús viku fyrir keppni. Það var svakalega mikil hvíld og árangurinn fór upp um einhver 20% í leiknum á eftir. Við erum alveg að sjá bein áhrif af þessu. Flest afreksfólk í heiminum í dag er með sérstaka svefnþjálfara, svipað og næringarráðgjafa,“ segir Erla.

## Forgangsraða og hafa reglu

*Hvaða ráð ertu með varðandi svefn fyrir ungmenni í íþróttum?*

„Heilt yfir skipta regla og rúttína mestu máli, þ.e. að reyna að hafa svefninn reglubundinn. Oft er það lenska hjá ungu fólk að sofa lítið á virkum dögum og snúa svo sólarhringnum við um helgar. Þær öfgar í svefni eru alls ekki góðar. Best er að reyna að forgangsraða og vera með góða reglu. Ungmenni þurfa stundum jafnvel að taka blund í kringum hádegi. Svo er það næringin. Hún skiptir líka miklu máli. Borða holla og næringarríka fæðu og passa upp á D-vítamínið. Ekki borða seint á kvöldin. Passa líka sykurrinn og koffínið. Fólk sem er mikið í íþróttum er oft mikið að drekka koffínþætta drykki á æfingum og jafnvel seint á daginn. Það hefur bein áhrif á svefninn. Svo að sjálfsgöðu hafa, eins og við vitum, hlutir eins og níkótín og alkóhól mjög slæm áhrif. Síðan er mikilvægt að reyna að finna leiðir frá streitu. Reyna að velja rólega kvöldrúttinu. Ekki vera að gera eitthvað sem veldur angist eða áhyggjum. Þarna kemur skjárin líka sterkt inn. Það er ekki gott



að vera í skjánum alveg þangað til þú ferð að sofa. Ungt fólk er oft í áreitum eins og Tik Tok og öðru sem eru ofboðslega hröð og örvandi áreiti fyrir heilann. Heilinn er ofboðslega víraður og þá er náttúrulega erfitt að sofna. Þú þarft að hjálpa líkamanum og heilanum að komast í ró á kvöldin. Þú ættir frekar að lesa, fara í heitt bað, gera kannski léttar öndunaræfingar, hlusta á hljóðbók eða eitthvað því líkt. Þú þarft að hugsa eins og þú sért að lenda eftir daginn. Svefninn þarf sinn aðdraganda. Þú getur ekki farið úr rosa „action“ beint á koddann og haldið að þú sofnir vel.

Eftir keppni sérstaklega þegar er verið að keppa um kvöld er mikilvægt að hugsa um það hvernig næ ég mér niður. Get ég farið í gufu eða heitt bað, smá göngutúr eða reynt einhvern veginn að komast aðeins út úr leiknum áður en ég leggst á koddann.“

## Fræðsla og jákvæð umfjöllun

*Hvað geta þjálfarar gert varðandi svefn íþróttafólks?*

„Í fyrsta lagi að vera með fræðslu fyrir iðkendur um hve mikil áhrif svefninn hefur. Ungt fólk vill ná árangri í íþróttum og um leið og það áttar sig á að þetta er þáttur sem skiptir máli þá vill það nýta sér það. Svo getur líka verið ágætt að vera með ákveðin markmið fyrir allan hópinn eins og t.d. að allir skrái svefninn sinn í eina viku, haldi svefn dagbók og skoði hvaða þættir það eru sem eru að hafa áhrif á svefninn. Allt þetta er mjög jákvætt og auðvitað líka þetta með æfingatímana og annað. Ungt fólk er oft mjög seint á æfingum og jafnvel ekki komið heim fyrr en klukkan tíu á kvöldin. Þá tekur tíma að gíra sig niður. Ég held að umræða og fræðsla og að fá iðkendur til að skoða mynstrið sitt skipti miklu máli. Hvað ertu að gera á kvöldin eða áður en þú ferð að sofa? Svo er gott að fá alla liðsheildina með sér til að setja sér einhverja áskorun eins og t.d. að vera með einn klukkutíma sem er skjáláus eða vera ekki með neina koffeindrykki eftir kl. tvö á daginn. Takmarkið er alltaf að vera betri og ná betri árangri.

Eitt er að mæta á allar æfingar og næra sig, en ef allt þetta varðandi svefninn er ekki í lagi er árangurinn ekki að fara að verða góður.

Það er hægt að fylgjast með svefninum með úrum eða snjalltækjum og svo er líka einfalt að halda bara svefn dagbók þar sem er skráð hvenær fór ég að sofa og hvenær vaknaði ég. Það þarf ekki einu sinni að vera með dýr tæki. Það er hægt að láta fólk fylla þetta út fyrir eina viku og ræða það svo t.d. á æfingum, hvernig svafstu? Svo skiptir líka máli að tala um svefninn á jákvæðan uppbyggilegan hátt.

## Ferguson hafði aldrei séð betri árangur

Þegar Erla er spurð um raunveruleg dæmi um árangur af bættum svefni og svefnvenjum nefnir hún Alex Ferguson sem var með knattspyrnulið Manchester United á toppnum árum saman. „Hann var fyrsti þjálfarinn sem tók svefninn sterkt fyrir. Hann réð til sín prófessor í svefni sem að tók allt liðið og fór nákvæmlega yfir svefnvenjur hjá hverjum og einum leikmanni. Hann fór yfir svefnmhverfi þeirra, svefnherbergi, tryggði að þeir væru að sofa í myrkri með kalt loft í gólfrymi, væru með reglu og rútinu og allt þetta. Ferguson sagði sjálfur að hann hefði aldrei séð jafngóðan árangur hjá liðinu og jafn lítið af meiðslum eftir að hann tók þetta í gegn. Það er líka mjög áhugavert að þessi prófessor, sem mig minnar að hafi þá bara verið prófessor við Harwardháskóla, gerir ekkert annað í dag en að hjálpa íþróttamönnum að sofa. Hann varð mjög eftirsóttur eftir þetta.“

## Góður svefn alla vikuna

Stundum eru íþróttamenn bara að einblína á nóttina fyrir keppni. Þá eru þeir kannski stressaðir og sofa illa. Erla segir að það sé ekkert endilega aðalmálið. Það sé líka vikan eða dagarnir áður. „Ef þú ert búinn að sofa rosalega vel alla vikuna þá kemstu alveg upp með það þó þú eigir kannski smá stressaða nótt rétt áður en þú keppir. Það er heildin sem skiptir máli. Oft er bara fókussinn á að ég verð að sofa í nótt af því að ég þarf að vakna hress í fyrramálið. Það sem skiptir meira máli er svefninn alla vikuna.“

## Hugræn atferlismeðferð

*Hvað er best að gera þegar maður nær ekki að sofna?*

„Það er alveg eðlilegt að upplifa stöku sinnum að geta ekki sofnað. Sérstaklega ef það er stress og álag í gangi. Ef þetta er eitthvað sem er

viðvarandi og er að trufla fólk dags daglega, það er kannski að lenda í því oft í viku að vera andvaka, þá þarf það að leita sér aðstoðar. Ég mæli yfirleitt meira með hugrænni athyglismeðferð sem er leið sem skoðar venjurnar þínar og þinn lífsstíl, þ.e. hvað er að valda þessu, frekar en lyfin. Þau eru frekar neyðarúrræði. Fyrsta skrefið er svolítið bara að kortleggja svefninn. Hvenær er ég að fara að sofa og hvenær er ég að vakna. Stundum lendir maður í þeim vítahring að ef maður á eina slæma nótt þá langar manni svo að bæta það upp næsta dag, þannig að maður annað hvort sefur út eða leggur sig mjög lengi eða fer extra snemma að sofa. Þetta leiðir mann oft inn í einhvern vítahring. Þá er gott að skoða vel hvað þú ert að gera á kvöldin, hvernig kvöld-rútinan er eða morgunrútinan. Á morgnana viljum við fá dagsbirtuna sem fyrst en það er mjög mikilvægt á Íslandi þegar lítil dagsbirta er yfir veturinn. Það að komast út í hádeginu og fá birtuna skiptir rosalega miklu máli. Við viljum svolítið keyra upp orkuna okkar. Á kvöldin aftur á móti viljum við minnka allt ljós í kringum okkur og minnka öll áreiti, sem hjálpar okkur að komast einhvern veginn í þessa lægð sem þarf. Maður þarf því líka að skoða umhverfið í kringum svefninn svolítið vel. Svo einnig það sem við erum alltaf að tala um þ.e. mataræði, hreyfingu, stress og streitu. Þeir þættir hafa lúmskt mikil áhrif.“

## Svefn skiptir jafn miklu máli og að mæta á æfingu eða næra sig

Svefninn hefur verið og er vanmetinn þáttur í íþróttahreyfingunni. Erla segir mikilvægt að leggja áherslu á svefninn og hafa hann sem part af íþróttastarfinu. Það skipti jafnmiklu máli og að mæta á æfingu og að næra sig. Þetta sé í rauninni grunnurinn að öllu hinu. „Það skiptir máli hve lengi við sofum og hver gæði svefnsins eru. Djúpsvefninn er svo mikilvægur. Þar er öll þessi endurheimt og viðgerð sem líkaminn framkvæmir og bara þroski og vöxtur. Vöðvarnir stækka mest í svefni, þannig að þú ert að byggja upp vöðva á meðan þú sefur. Það þýðir ekkert að vera bara í ræktinni og lyfta lóðum og ætla svo ekkert að sofa. Vöðvastyrkurinn byggist upp á nóttinni. Svo er líka mjög áhugavert að skoða hvernig líkamsklukkan okkar er. Ef við horfum á það að þá er dægursveifla á allri starfsemi líkamans sem þýðir í raun og veru bara það að við erum misgóð að gera hluti eftir tíma dags. Vöðvastyrkurinn er yfirleitt bestur seinnipartinn. Þá er hjarta- og æðastyrkurinn bestur og úthaldið líka. Þannig að ef við viljum ná hámarksárangri í íþróttum þá er best að keppa í kringum klukkan fimm á daginn. Þá hlakupum við hraðast og lyftum þyngst og höfum besta úthaldið. Þannig að það er líka áhugavert og hefur áhrif hvenær maður er að æfa,“ segir Erla að lokum.

**Erla Björnsdóttir** er stofnandi og framkvæmdastjóri Betri svefns. Erla lauk BA prófi í sálfræði frá Háskóla Íslands 2007 og kandidatsprófi frá Háskólanum í Árósum 2009. Hún lauk svo doktorsprófi í líf- og læknávisindum frá Háskóla Íslands í janúar 2015.

Erla hefur sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S) og vinnur að rannsóknum á því sviði ásamt samstarfsmönnum í Evrópu og Bandaríkjunum. Erla hefur birt fjölda greina í erlendum ritryndum tímaritum og einnig skrifað um svefn á innlendum vettvangi. Erla starfar einnig við kennslu og sem leiðbeinandi BS og meistaranema í sálfræði við Háskólann í Reykjavík.

Erla hefur haldið fjölda fyrirlestra og námskeiða. Má þar helst nefna fyrirlestra og fræðslu um svefn og svefnvenjur fyrir fyrirtæki og hópa ásamt því að vera með hóp námskeið við svefnleysi. Erla er einnig höfundur bókarinnar Svefn sem kom út í mars 2017 og barnabókarinnar Svefnfjöldin sem kom út árið 2020.





# Fagna kynningu á starfi sambandsaðila

**Vorfundur** er óformlegur fundur sambandsaðila UMFÍ þar sem forsvarsfólk sambandsaðila, stjórn og starfsfólk UMFÍ koma saman. Ekkert í lögum og reglum UMFÍ kveður á um fundinn, en hefð hefur skapast fyrir honum.



Jóhanna Sigrún Árnadóttir, formaður UDN, brosir í kampinn.



Mikil gleði var á vorfundi UMFÍ sem haldinn var í Vogum.

Vorfundur UMFÍ fór fram laugardaginn 8. júní síðastliðinn í Vogum á Vatnsleysuströnd samhliða Landsmóti UMFÍ 50+ sem haldið var í bæjarfélaginu. Fundinn sóttu 39 fulltrúar sambandsaðila UMFÍ.

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, bauð gesti velkomna og flutti stutt ávarp. Að því loknu fór Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, yfir starfsemi UMFÍ. Að lokum kynntu fulltrúar HSH, ÍA, UDN og UMSB samstarf sitt á Vesturlandi.

Eftir kynningar var þátttakendum skipt upp í umræðuhópa þar sem rætt var um markmið UMFÍ.

Sveinn Waage hélt að því loknu erindið *Húmor virkar!* Eftir hádegishlé var þátttakendum aftur skipt upp í umræðuhópa og var þar rætt um nýjar svæðisstöðvar íþróttahreyfingarinnar á landsvísi. Að lokum var slegið á léttari strengi og áttu þátttakendur góða stund saman í óformlegu samtali.



Stjórnarfolk HSK. Frá vinstri: Helgi S. Haraldsson, Anný Ingimarsdóttir, Engilbert Olgeirsson, framkvæmdastjóri HSK, og Guðmundur Jónasson.

Eftir fundinn var þátttakendum send rafræn könnun. Í svörum kom berlega í ljós ánægja með

kynningu á starfi sambandsaðila og aðildarféлага auk þess sem því var hampað að þarna gæfist

fólki tækifæri til að hitta samstarfsfólk frá öðrum svæðum á landinu.

## Takk fyrir stuðninginn





# Gamla myndin: 13 ára berfætt stúlka sló Íslandsmet

**Anna Þuríður Ingólfsdóttir** tók þátt í 80 metra hlaupi kvenna á Landsmóti UMFÍ 1946.

Landsmót UMFÍ fór fram á Laugum í Reykjadal helgina 6.–7. júlí 1946. Mótið var undirbúið af kostgæfni og sérstök áhersla lögð á að skapa góðar aðstæður fyrir bæði keppendur og áhorfendur. Það bar árangur því rúmlega þrjú þúsund gestir mættu á mótið til að fylgjast með 162 keppendum í átján íþróttagreinum.

Þetta mót var nokkuð frábrugðið öðrum. Konur höfðu nefnilega fram að þessu ekki verið algengar í röðum keppenda ef frá eru talin kvennamót ÍR, sem haldin höfðu verið frá árinu 1926. Að því sögðu má alveg fullyrða að þátttaka kvenna í íþróttum var á byrjunarstigi á þessum tíma.

Á þessu móti kepptu konur í fyrsta sinn í frjálsum íþróttum og markaði það tímamót í sögu kvennaíþróttar á Íslandi. Til samanburðar kepptu karlar í tíu greinum í frjálsum íþróttum.

Handknattleikur var nýlundu á mótinu. Þar sýndu þingeyskar stúlkur mikla yfirburði er þær unnu alla sína leiki með miklum mun. Þarna kepptu líka konur í fleiri sundgreinum en á fyrri mótum. Í sundkeppninni vakti Áslaug Stefánsdóttir frá Laugarvatni mikla athygli en hún sigraði í öllum sundgreinum.

Ein af stjórnnum mótsins var Anna Þuríður Ingólfsdóttir frá Húsabakka í Aðaldal. Þuríður var nýgræðingur á keppnisvellingnum, hafði til þess að gera verið nýbyrjuð að æfa hlaup og aðeins reynt sig við Helga bróður sinn og kálfana á Húsabakka. Þuríður var tæplega 14 ára gömul og hljóp berfætt. Systkinasprettir skiluðu sér í miklum yfirburðum gegn keppinautum og setti Anna Þuríður Íslandsmet þegar hún hljóp 80



metrana á sléttum 11 sekúndum. Hlaut hún viðurnefnið Hindin frá Húsabakka fyrir afrekið.

Þuríður rifjaði hlaupið upp í samtali við blaðamann Morgunblaðsins árið 2022 í tilefni af 90 ára afmæli sínu. Þar sagðist hún aldrei hafa náð góðu starti, byrjað síðust og endað fyrst. „Við stóðum bara við rásmarkið og sagt var: Viðbúna! Nú!“

Anna Þuríður sló metið í undanúrslitum á fyrsta degi mótsins. Úrslita-hlaupið var daginn eftir og reið á að standa sig. En þá var kominn mót-vindur og þýddi lítið að vinna í því að bæta metið. Þrátt fyrir þetta spændi Anna Þuríður berfætt fram úr mótherjum sínum þremur og kom fyrst í mark á 11,2 sekúndum. Hinar stúlkurnar komu saman í hnapp á tímanum 11,4 sekúndur, svo sjónarmunur var látinn ráða sætum.

Verðlaun voru ekki veitt á mótinu heldur fékk Anna Þuríður plagg sem staðfesti gullið. Það yrði sent henni síðar.

## Takk fyrir stuðninginn

Alm Verðbréf Apótek Vesturlands Auðhumla sf.	Eyjafjarðarsveit Ég og Jói ehf.	Hamraborg ehf. Heilbrigisstofnun Norðurlands Hjá Ingvari ehf. Hjá Maddý Hótel Norðfjörður Hraunfossar - Barnafoss ehf Húnaþing vestra Hvalfjarðarsveit Hvalur hf.	Jónði og Gagga slf. Kjósarhreppur Klettur Koltinna ehf. Krappi ehf. KÞ verktakar ehf.	Mundakot ehf. Múraþjónusta Helga Þorsteins Nettó OG slf. Olís Sæplast ehf. Skalli Skólamatur ehf. Skrifstofuþjónusta Austurlands Snow Dogs ehf. Sportvörur/RJR ehf. Sportþjónustan ehf. Stjórnendafélag Austurlands	Sveitarfélagið Múlaþing Sveitarfélagið Ölfus Tannlæknastofa Halldórs Gísla Sigþórssonar/ Fossa Tannsinn ehf. TGT ehf. Trésmiðjan Rein Valeska ehf. Vesturbýggð Vilko ehf. Vinnuföt Ökuland Ölfus
DS lausnir	Einhamar Seafood ehf. Enor ehf. Eyja- og Miklaholts- hreppur	Grímnes ehf. Hafnarfjörður Hagtak ehf.	Ingimundur gamli ehf. Ísfélag Vestmannaeyja hf. Íþróttamiðstöðin Fjallabýggð Jarðmenn ehf. Jáverk ehf.	Malbikunarstöðin Hlaðbær Máni Meitill GT tækni ehf. Menntaskólinn að Laugarvatni	





# Færir félagið inn í nútímann

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Í sumar tóku í gildi lög sem skylda atvinnurekendur til að setja upp aðgengilegt tímaskráningarkerfi fyrir starfsfólk.

„Við viljum halda vel utan um starfsfólkið. Ég er frekar tæknilega sinnaður og þegar ég kom hingað í lok síðasta árs vildi ég koma félaginu inn í nútímann. Þess vegna innleiddum við tímastjórnunarkerfi. Það var ekki fyrir en síðar að ég sá að búið var að setja slíkt í lög,“ segir Hilmar Ingimundarson, framkvæmdastjóri Fimleikafélagsins Bjarkar í Hafnarfirði. Félagið er aðildarfélag Íþróttabandalags Hafnarfjarðar.



Hjá fimleikafélaginu eru 73 starfsmenn og eitt þúsund iðkendur. Þar af eru tuttugu starfsmenn í föstu starfi. Hinir 50 eru þjálfarar, 14 ára og eldri. Aðeins tveir starfsmenn eru á verktaksamningum.

Hilmar segir mörg tímastjórnunarkerfi vera til í mismunandi verðflokkum. Þau hjá Björkinni hafi ákveðið að innleiða kerfið Curio Time og gerðu þau það með aðstoð fyrirtækisins Svar-tækni. Curio er í raun stimpilklukka og

verkskráningarkerfi í formi smáforrits, hugbúnaðar sem tengdur er við kjarasamninga. Þar getur starfsfólk stimplað sig inn og út úr vinnu í síma og sótt um frídaga. Þar koma líka fram vaktir, tímaskýrslur og fleira í þeim dúr.

Í lögnum sem tóku gildi í sumar eru atvinnurekendur skyldaðir til að setja upp aðgengilegt tímaskráningarkerfi fyrir starfsfólk sitt. Hilmar segir Fimleikafélagið Björk vilja hafa hreint fyrir sínum dyrum.

„Í mörgum félögum í gegnum tíðina hafa tímaskráningar og hluti utanumhalds verið hripað niður á pappír og í sumum tilvikum aðeins til í minni fólks. Ég er sannfærður um að það er einmitt hluti af erfiðleikum íþrótt-

félaga, því erfitt er að halda utan um mannskapinn,“ segir Hilmar og bendir á að flækjustigið felist að hluta í þeirri augljósu staðreynd að margir þjálfarar komi til starfa eftir að dagvinnu þeirra lýkur.

„Þeir eru fáir í 100% starfi og sumir 14 ára og eldri sem koma hingað í vinnu eftir skóla. Til viðbótar er þjálfarastarfið aðeins yfir veturinn en ekki í tólf mánuði. Með tímastjórnunarkerfi getum við haldið vel utan um þetta allt,“ segir Hilmar og bætir við að mörg kerfi af svipuðum toga séu til. Mikilvægt sé að finna það sem hentar.

„Ég vildi ekki nota Excel heldur gera fólki kleift að stimpla sig inn, úthluta vöktum sem fólk sæi í símanum, halda utan um sumarfrí, orlof og veikindadaga. Þau hjá Svar-tækni hafa verið liðleg og fljót að liðsinna okkur,“ segir Hilmar að lokum.

Þann 1. júlí síðastliðinn tóku gildi ný lög um tímaskráningu starfsmanna, sem skylda atvinnurekendur til að setja upp hlutlægt, áreiðanlegt og aðgengilegt tímaskráningarkerfi fyrir starfsmenn sína. Markmið laganna er að tryggja að allir starfsmenn hafi aðgang að rafrænu kerfi til að skrá daglegan og vikulegan vinnutíma, ásamt því að gefa upplýsingar um vinnustundir yfir daginn.

Sjá á Alþingisvefnum: Lög 58/2023 um breytingu á lögum 46/1980 um aðbúnað, hollustuhætti og öryggi á vinnustöðum sem samþykkt voru í júní 2024.



Takk fyrir stuðninginn

Útilíf

KPMG

BÍLALIND  
BÍLASALA



Skagafjörður



SYTRA ehf

JÁ  
pípulagnir ehf.

HOTEL SOUTH COAST  
Selfoss Iceland

ESKJA

VR



# CORNY

BIG



CORNY BIG MEÐ SÚKKULAÐI  
OG SALTRI KARAMELLU



# LINDEX



[lindex.is](http://lindex.is)