UMFÍ

SKINFAXI

TÍMARIT UNGMENNAFÉLAGS ÍSLANDS
1.TBL. 110.ÁRG. 2019

Soffía Ámundadóttir:

Áhersla á kynjabarátttu og jaðarhópa í íþróttum

Allt sem þú þarft að vita um rafíþróttir

Félög í krísu leita til UMFÍ

www.umfi.is

pei

Íslensk Getspá
ÍSLENSK GETSPÁ Engjavegi 6, 104 Reykjavík
Sími 580 2500 | www.lotto.is

Íslensk getspá er í eigu Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands,
Öryrkjabandalagsins og Ungmennafélags Íslands.

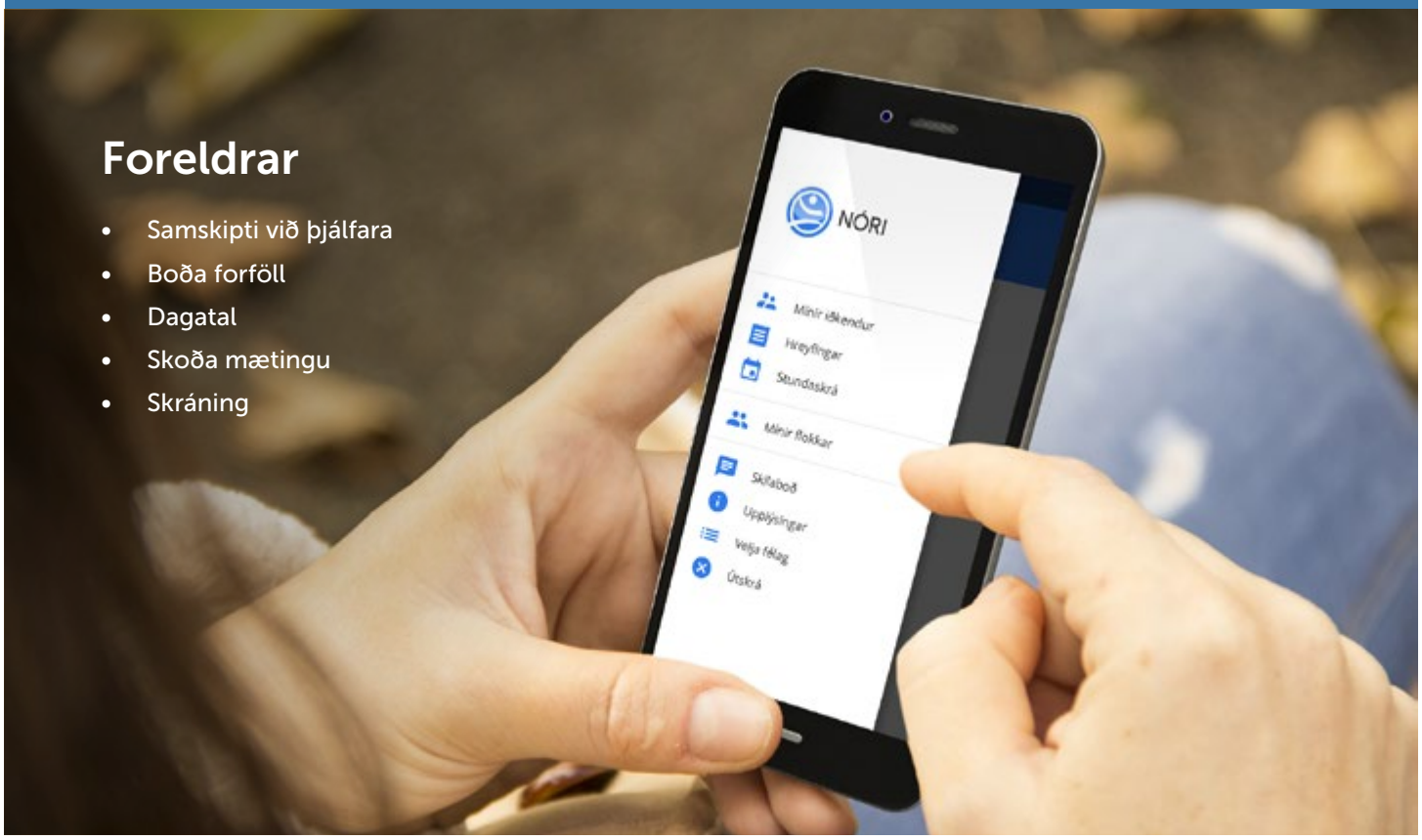
ÖBÍ UMFÍ

Þjálfarar

- Æfingayfirlit
- Skrá mætingu
- Samskipti við foreldra
- Tilkynningar á hóp

NÓRI

Skilvirk samskipti milli forráðamanna og þjálfara með **Nóra**



Foreldrar

- Samskipti við þjálfara
- Boða forföll
- Dagatal
- Skoða mætingu
- Skráning

Google play App Store Sæktu appið

greidslumidlun.is

Leiðari

Raddir ungs fólks

Raddir, við heyrum þær alls staðar. Raddir sem við heyrum með eyrunum, raddir sem við heyrum með hjartanu (svo eru það raddirnar inni í höfðinu á okkur sem enginn annar heyrir en þær eru annað mál). Síðan eru það raddirnar sem eru í uppáhaldi hjá mér, raddir ungmenna!

Alltof oft heyri ég ungmenni segja: „Af hverju ætti ég að segja það sem mér finnst? Það hlustar hvort eð er enginn á mig!"

En hafið ekki áhyggjur. Þótt að erfitt geti verið að láta heyra í sér, stundum mjög erfitt, er til fólk sem leggur við hlustir.

Síðastliðin sex ár hefur síðasta vikan fyrir páska verið besti tími ársins í lífi mínu. Þá koma saman nærri því hundrað ungmenni alls staðar að af landinu, á hina árlegu ungmennaráðstefnu *Ungt fólk og lýðræði* (UFL) sem ungmennaráð UMFÍ stendur fyrir. Þarna fá ungmenni tækifæri til að segja skoðun sína á samfélaginu. Þessar skoðanir hafa verið alveg geggjaðar. Það er hreinn unaður að fá að koma og vera með öllu þessu unga fólki og finna fyrir því að þarna er framtíðin komin. Framtíðin er okkar og ég get ekki beðið eftir henni.

Ungmenni hafa nefnilega skoðun á svo mörgu, pólitík og umhverfismálum, geðheilbrigði, samgöngumálum og menntamálum – þau hafa skoðun á ÖLLU!

Ráðstefnan Ungt fólk og lýðræði hefur í gegnum árin verið uppspretta margra hugmynda. Þar má nefna #718-herferðina sem ætlað var að vekja athygli á andlegum veikindum ungmenna og frumvarp sem fór inn á Alþingi um lækkun kosningaaldurs í sveitarstjórnarkosningum. En ráðstefnan hefur líka búið til tækifæri fyrir ungt fólk, sem dæmi má nefna málþing um umferðaröryggi og ungmennalýðræði og svo mætti lengi telja.

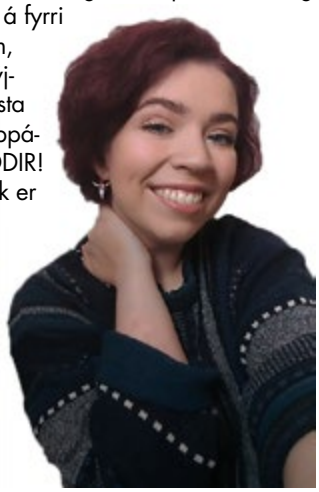
Ráðstefnan Ungt fólk og lýðræði hefur líka verið hvatning fyrir ungmenni alls staðar á landinu til þess að virkja jafnaldra sína innan sveitarfélagsins og stofna með þeim ungmennaráð. Það gefur þeim kraft til að láta rödd sína heyrast í nærumhverfinu. Það skiptir máli.

Þegar ráðstefnan var fyrst haldin, árið 2009, voru ungmennaráð í fjórtán sveitarfélögum. Núna eru ráðin í 42 sveitarfélögum, takk fyrir. Til viðbótar má ekki gleyma þeim ótal ungmennaráðum sem eru innan félagasamtaka, eins og ungmennaráð UMFÍ sem hefur rutt margar brautir. Þessi árangur hefði aldrei orðið ef ekki væri fyrir þau ungmenni sem létu í sér heyra.

Við erum hvergi nærri hætt því að alltaf má gera betur. Rödd okkar þarf að heyrast víðar.

Ég get varla beðið eftir næstu ráðstefnu. Ég er svo spennt. Næsta ráðstefna verður haldin í Borgarnesi dagana 10.–12. apríl. Þar hlakka ég til að sjá fólk sem ég hef kynnst á fyrri ráðstefnum, kynnast nýjum og hlusta á mínar uppáhalds RADDIR!

Ungt fólk er ekki bara framtíðin, við erum til núna og höfum áhrif í dag! Sjáumst í Borgarnesi!



Elísabet Kristjánsdóttir situr í ungmennaráði UMFÍ.

Efnisyfirlit

6 Fólk kynnist nýjum greinum
10 Áherslan á kynjajafnrétti og jaðarhópa í íþróttum
12 Íþróttahreyfingin þarf að ná betur til fatlaðra
21 Félög í vanda leita til UMFÍ
22 Hefur áhyggjur af veðmálum íþróttafólks
26 Gott að vita hvert er hægt að leita
28 Heimasíðan er andlit félaga
30 Námskeið sameina aðildarfélögin
32 Stelpur halda áfram að hreyfa sig
33 Hvernig er staðan á þínu svæði?
34 Gaman þegar fólk heldur áfram að stunda íþróttir
36 5 ráð til að fjölga sjálfboðaliðum
37 Nokkur ráð við að taka myndir á farsíma
38 Viðbragðsáætlun Æskulýðsvettvangsins
40 Börnin þekkja pannavellina frá Unglingalandsmótinu

8–9 Óformlegt nám og félagsfærni á nýjum stað

14–19 Við eigum ekki að vera hrædd við tæknina

24–25 Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna eru dyr að betri heimi

43 Iðkendur eru hluti af fjölskyldunni

ENNEMM / SÍA / NM90953

ÞJÓNUSTA 0 KR.

Það er alltaf gott að fá þjónustu, láta dæla á tankinn fyrir sig, athuga rúðuvökvann eða skipta um þurrkublöð. Hjá okkur kosta þessi þægindi ekkert aukalega.*

Njóttu þess!

*Þjónustan er í boði á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri.

Alltaf til staðar N1

Fólk kynnist nýjum greinum þegar það fær að prófa

Skotíþróttafélag Ísafjarðar hlaut í ársbyrjun hvatningarverðlaun Ísafjarðar 2018. Kristján bogfimiþjálfari segir bogfimi höfða til þeirra sem passa ekki inn í hefðbundnar íþróttir.

„Ég hef verið duglegur við að fá fólk til að koma og prófa. Öllum finnst það gaman. Starfsmannafélög og vinnuhópar eru dugleg við að koma og það skilar sér í iðkendum. Svo þarf fólk ekki að eiga boga og annan búnað því að við lánum allt, boga, örvar og skotmörk og bjóðum upp á heimilislega og góða aðstöðu undir stúkunni á Torfunesi," segir Kristján G. Sigurðsson, bogfimiþjálfari og aðalsprauta bogfimideildarinnar á Ísafirði.

Skotfélag Ísafjarðar hlaut um síðustu áramót hvatningarverðlaun Ísafjarðarbæjar 2018. Félagið fékk verðlaunin fyrir öflugt starf bogfimideildarinnar. Deildin er innan Skotíþróttafélagsins og er til þess að gera ný, stofnuð árið 2015. Skotíþróttafélag Ísafjarðar er aðildarfélag Héraðssambands Vestfirðinga (HSV), sambandsaðila UMFÍ.

Kristján segir íbúa Ísafjarðarbæjar hafa úr mörgum íþróttum að velja og því sé auðvitað svolítið krefjandi að kynna nýja grein til sögunnar í bænum. „Eins og allir vita eru skíðaíþróttir öflugar hér og körfubolti og fótbolti líka. Margir spila golf og svo hlaupa aðrir. Ég hef því reynt að höfða til þeirra sem passa ekki inn í hefðbundnar íþróttir," segir Kristján og bætir við að fólk á öllum aldri hafi komið til að reyna sig í bogfimi. Þeir sem það geri falli fyrir íþróttinni.

Bogfimi er fyrir alla aldurshópa

Á meðal þeirra sem hafa sýnt bogfimi áhuga er nemandi við Menntaskóla Ísafjarðar en hann fékk að æfa bogfimi sem val á öðrum vetri í íþróttanámi skólans.

Eldri borgarar eru á meðal þeirra sem eru áhugasamir um bogfimi.„Hjá okkur er áreiðanlega elsti iðkandi á landinu. Sá er 82 ára og nýhættur að spila golf því að hann átti orðið erfitt með að ganga langar vegalengdir. En hann getur dregið boga, keypti sér einn slíkan og er mjög áhugasamur," segir Kristján.

Facebook virkar best

Bogfimideildin á Ísafirði er lítið auglýst út á við. Deildin er með einfalda vefsíðu sem Kristján bjó til og þar er helstu upplýsingar að finna. Hann segir Facebook-síðu deildarinnar samt virka best til að vekja athygli á starfseminni. Kristján setur inn fréttir um bogfimideildina á Facebook og deilir þar ýmsu áhugaverðu um bogfimi úti í hinum stóra heimi. „Facebook gerði gæfumuninn fyrir okkur. Fólk fylgist með okkur þar og deilir efni af henni fyrir deildina. Það vefur utan á sig. Facebook þrælvirkar og vakti athygli á okkur út fyrir svæðið," segir hann.

Facebooksíðan: https://www.facebook.com/isboginn/

Skinfaxi 1. tbl. 2019

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands (UMFÍ), hefur komið út samfleytt síðan árið 1909. Tímaritið, sem kemur út ársfjórðungslega, dregur nafn sitt af hestinum fljúgandi sem dró vagn goðsagnaverunnar Dags er ók um himinhvolfið í norrænum sagnaheimi.

RITSTJÓRI
Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGÐARMAÐUR
Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ.

RITNEFND
Gunnar Gunnarsson formaður, Eiður Andri Guðlaugsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir, Guðmunda Ólafsdóttir og Örn Guðnason.

UMBROT OG HÖNNUN
Indígó.

LJÓSMYNDIR
Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, Eysteinn Auðar Jónsson, Haraldur Jónasson, Gunnar Gunnarsson, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Oscar Rybinski, Ólafur Þór Jónsson, Sabína Steinunn Halldórsdóttir o.fl.

PRÓFARKALESTUR
Helgi Magnússon.

AUGLÝSINGAR
Styrktarsöfnun.

PRENTUN
Oddi.

FORSÍÐUMYND
Forsíðumyndina tók Ólafur Þór Jónsson á Paralympics-deginum í Laugardalshöll í september árið 2018. Á Paralympic-deginum geta gestir kynnt sér starfsemi aðildarfélaga Íþróttasambands fatlaðra og prófað ýmsar íþróttir.

STJÓRN UMFÍ
Haukur Valtýsson, formaður,
Örn Guðnason, varaformaður,
Hrönn Jónsdóttir, ritari,
Guðmundur Sigurbergsson, gjaldkeri,
Ragnheiður Högnadóttir, meðstj.,
Gunnar Gunnarsson, meðstjórnandi,
og Jóhann Steinar Ingimundarson, meðstjórnandi.

VARASTJÓRN UMFÍ
Sigurður Óskar Jónsson,
Gunnar Þór Gestsson,
Lárus B. Lárusson og
Helga Jóhannesdóttir.

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA
Þjónustumiðstöð UMFÍ,
Sigtúni 42, 105 Reykjavík,
sími: 568 2929.
umfi@umfi.is
www.umfi.is

STARFSFÓLK UMFÍ
Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri, Helgi Gunnarsson, fjármálastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson, landsfulltrúi og framkvæmdastjóri Landsmóta (með aðsetur á Sauðárkróki), Sabína Steinunn Halldórsdóttir, landsfulltrúi og verkefnastjóri, Ragnheiður Sigurðardóttir, landsfulltrúi og verkefnastjóri, og Guðbirna Kristín Þórðardóttir, ritari.

UMFÍ
Ungmennafélag Íslands, skammstafað UMFÍ, er landssamband ungmennafélaga á Íslandi. UMFÍ var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 29 talsins. Í hreyfingunni eru nú um 160.000 félagar í rúmlega 300 ungmenna- og íþróttafélögum um land allt.

UMFÍ
LANDSMÓT UMFÍ 50+
Í NESKAUPSTAÐ 28. - 30 JÚNÍ
SKRÁNING HEFST 1. JÚNÍ 2019
umfi.is

Ungmenna- og tómstundabúðir UMFÍ:

Óformlegt nám og félagsfærni á nýjum stað

UMFÍ hefur undanfarnar vikur unnið að því að flytja Ungmenna- og tómstundabúðir UMFÍ og starfsfólk þeirra frá Laugum í Sælingsdal að Laugarvatni.

Húsnæðið á Laugarvatni hafði verið autt í nokkurn tíma þegar UMFÍ bar víurnar í það. Í mars náðist svo samkomulag um heilsársleigu hússins til tíu ára. Í leigusamningi er ákvæði um framlengingu á samningnum eftir áratug auk forkaupsréttar UMFÍ á húsunum ef sveitarfélagið Bláskógabyggð hyggst selja þau.

Sveitarfélagið Bláskógabyggð mun leggja í kringum 20 milljónir króna í viðhald á húsnæðinu og sundlauginni á Laugarvatni. Nokkuð viðhald er fram undan á íþróttahúsinu og útiæfingasvæði þarfnast talsverðs viðhalds. Gert er ráð fyrir að leigutekjur vegna Ungmenna- og tómstundabúðanna standi undir kostnaðinum.

Ungmennabúðirnar voru settar á laggirnar að Laugum í Sælingsdal árið 2005 og sækja þær yfir skólaárið nemendur í 9. bekk í grunnskólum landsins. Árlega koma um tvö þúsund nemendur í ungmennabúðirnar og dvelja frá mánudegi til föstudags. Þetta gerir um 60–70% af nemendum í þeim árgangi af öllu landinu. Hlutfallslega fæstir nemendur koma af Austurlandi en fleiri úr öðrum landshlutum.

Áherslan hefur ávallt verið á á útivist og félagsfærni og óformlegt nám nemendanna og verður engin breyting á því. Símar og nettengjanleg tæki verða auðvitað áfram óheimil í röðum nemenda.

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, segir alla sem búðunum tengjast fulla eftirvæntingar. Hún er ekki síður innan UMFÍ en á Laugarvatni. Utan skólatíma, um helgar og á sumrin, er gert ráð fyrir því að húsið verði nýtt undir aðra starfsemi, svo sem til ráðstefnuhalds og sumardvalar hópa og félagasamtaka. Íþrótta- og ungmennafélög víða um land fá þá m.a. tækifæri til að nýta sér aðstöðuna í húsinu.

Boltinn frá móður allra landsmóta

Þegar ráðist var í framkvæmdir í heimavist Íþróttakennaraskólans á Laugarvatni fannst margt gamalla muna frá fyrri tíð. Þeir munu fá sérstakan sess í Ungmenna- og tómstundabúðunum. Þar á meðal er fótbolti sem notaður var á 12. Landsmóti UMFÍ er haldið var á Laugarvatni sumarið 1965. Þetta mót hefur verið kallað móðir allra Landsmóta. Veður var einmuna gott um mótshelgina og sóttu það í kringum tuttugu þúsund manns í sól og blíðu. Landsmótið er með þeim þekktari í sögu UMFÍ. Þar var eins og ætíð keppt í ýmsum greinum á daginn en hljómsveitir skemmtu á kvöldin. Þar á meðal voru heitustu bönd landsins á borð við Hljóma. Hljómsveitin Mánar frá Selfossi komu þar í fyrsta sinn fram og var söngvarinn og gítarleikarinn Ólafur Þórarinsson, ætíð þekktur sem Labbi í Mánum, þá aðeins 15 ára.

En aftur að boltanum. Á hann ritaði knattspyrnulið Ungmennafélags Keflavíkur nöfn sín. Eitt nafn á boltanum vekur athygli. Þar var á ferðinni Rúnar Júlíusson sem var á þessum tíma bæði stórstjarna í fótbolta og á tónlistarsviðinu en eins og þjóðin veit var hann einn fjórmenninganna í Hljómum. Á mótinu spilaði Rúnar í liðinu og varði kvöldunum á sviðinu með félögum sínum í Hljómum.

Spileríið kom ekki niður á hæfileikum Rúnars á vellinum því að liðið varð Landsmótsmeistari í knattspyrnu. Rúnar sneri aftur á Laugarvatn með Hljómum þrjátíu árum síðar þegar Landsmót UMFÍ var haldið þar árið 1994 og mundi vel eftir því þegar hann sótti mótið þrjátíu árum fyrr.

Íþróttaandinn í húsinu

Fjölbreytt starfsemi hefur verið í Íþróttamiðstöðinni á Laugarvatni í gegnum tíðina. Um árabil sváfu þar nemendur Íþróttakennaraskólans á Laugarvatni. Þar var líka íþróttamiðstöð á vegum UMFÍ, ÍSÍ og menntamálaráðuneytis og það var nýtt til námskeiðahalds, fyrir æfingabúðir og alls konar íþróttatengda starfsemi.

Hlutverk Íþróttakennaraskólans á Laugarvatni var m.a. að búa nemendur undir kennslu í skólaíþróttum og skyndihjálp og enn fremur að búa nemendur undir kennslu í íþróttum og félagsstörfum hjá ungmenna- og íþróttafélögum og stofnunum. Námið var í tvö ár eða fjögur misseri. Inntökuskilyrði í Íþróttakennaraskólann voru þau að nemandi væri heilsuhraustur og vel hæfur til íþróttaiðkana og ekki yngri en 18 ára á árinu, reglusamur, heilbrigður og góður félagi. Krafist var stúdentsprófs, kennaramenntunar eða annarrar uppeldismenntunar. Á heimavistinni í Íþróttamiðstöðinni rúmuðust 58 nemendur og var hvert herbergi fyrir tvo nemendur.

Þegar Háskóli Íslands ákvað að flytja nám í íþrótta- og heilsufræðum frá Laugarvatni til Reykjavíkur afsalaði ríkissjóður sér eigninni og fékk sveitarfélagið Bláskógabyggð hana að fullu í ágúst árið 2017. Með fylgdu íþróttahúsið og sundlaugin.

Helgi Kjartansson, oddviti Bláskógabyggðar, minntist þess einmitt við undirritun samnings við UMFÍ þar sem hann sat með Hauki Valtýssyni, formanni UMFÍ, að hann hafi notað sama penna til að skrifa undir samninginn þegar Benedikt Jóhannesson, þá fjármála- og efnahagsráðherra, skrifaði undir fyrir hönd ríkisins.

Áherslan á kynjajafnrétti og jaðarhópa í íþróttum

Soffía Ámundadóttir er önnur konan til að setjast í stól formanns íþróttanefndar ríkisins. Hún segir mikilvægt að setja kraft í umræðuna um kynjajafnrétti í íþróttum og vill auka fjárframlög til íþrótta.

„Við ætlum að einbeita okkur að nokkrum atriðum: Að jafna hlut kvenna í íþróttum. Við munum svo áfram setja börn af erlendum uppruna í forgang ásamt öðrum jaðarhópum, fötluðum, fólki sem afplánar dóma og fleiri sem eru ekki í kastljósinu," segir Soffía Ámundadóttir. Í upphafi árs tók hún við sæti formanns íþróttanefndar ríkisins af Stefáni Konráðssyni sem hafði verið formaður frá árinu 2014. Það er menntamálaráðherra hverju sinni sem skipar formann nefndarinnar til fjögurra ára í senn án tilnefningar. Soffía er yngst í nefndinni og önnur konan til að setjast í formannsstólinn á eftir knattspyrnukonunni Ásthildi Helgadóttur sem var settur formaður íþróttanefndar árið 2008.

Soffía segir að þótt hlutverk nefndarinnar sé einkum að gera tillögur um fjárframlög til íþróttamála og úthlutun úr Íþróttasjóði séu fjölmörg önnur stór mál á borði hennar. Þar á meðal eru málefni þjóðarleikvangs og félagasamtaka og mótun nýrrar og uppfærðrar íþróttastefnu sem ná á yfir árin 2019–2030. Það er talsvert lengra tímabil en fyrri stefnur hafa náð yfir. Til samanburðar var fyrri stefna í gildi árin 2011–2015. Hún á þó enn eftir að sjá nýja íþróttastefnu.

Soffía segir tímalengdina gera það að verkum að nefndin þurfi að láta til sín taka. „Það er margt áhugavert í gangi," heldur Soffía áfram. „Nefndin á að endurspegla samfélagið. Það er ágæt kynjaskipting í íþróttanefndinni. En eftir samtal mitt við menntamálaráðherra um málið teljum við mikilvægt að kraftur verði settur í umræðuna um almennt kynjajafnrétti í íþróttum. Ég þekki þá hlið mála mjög vel eftir starf mitt sem þjálfari, það er að segja sem kona í karlaheimi. En ég þekki það líka sem foreldri barna í íþróttum," segir hún.

Horft til framtíðar

Fram kemur í greinargerð með íþróttastefnunni að horft sé til framtíðar og mið tekið af því sem hafi áunnist á undanförnum árum. Mikilvægt sé að allir, sem stefnan snerti, taki mið af jafnréttissjónarmiðum í starfi sínu og að í íþróttastarfinu hafi allir tækifæri til að taka þátt, óháð kyni, kynhneigð, kynþætti, kynvitund, litarhætti, fötlun, þjóðernisuppruna eða félagslegum uppruna, tungumáli, trúarbrögðum, stjórnmálaskoðunum eða öðrum skoðunum, eignum, ætterni eða öðrum aðstæðum.

Íþróttanefnd ríkisins

Í nýskipaðri íþróttanefnd ríksins eru auk Soffíu Örn Guðnason, sem tilnefndur var fyrir hönd UMFÍ; Sigríður Jónsdóttir frá ÍSÍ; Jóhanna M. Hjartardóttir, sem tilnefnd var fyrir hönd sveitarfélaga, og Erlingur S. Jóhannsson sem situr í nefndinni fyrir hönd Háskóla Íslands. Varamenn eru þau Hörður Gunnarsson, Þráinn Hafsteinsson, Ragnheiður Högnadóttir, Bragi Bjarnason og Þórdís Lilja Gísladóttir.

Soffía leggur áherslu á að sem formaður íþróttanefndar muni hún leitast eftir því að láta kveða að nefndinni. Þar sem nefndin eigi að fylgja eftir stefnu í íþróttamálum eigi hún að vera sýnileg. „Þetta er nefnd sem þarf að vera drífandi og á að hafa vigt. Við munum fylgjast með og laga til þær brotalamir sem við sjáum og kalla til ráðgjafa þegar þurfa þykir og hlusta á það sem fagfólk hefur að segja," segir Soffía og bætir við að meðal annars sem hún sé að gera um þessar mundir sé að skoða drög að íþróttastefnu landsins í samanburði við hin Norðurlöndin og hún muni skoða aðbúnað á landsbyggðinni, svo sem á Ísafirði.

„Maður þarf að grúska og mann þarf að langa til að gera starfið betra. Reynsla mín af íþróttamálum á Íslandi er sú að sama, að hvar mig ber niður er það allt mjög faglegt. Við erum með vel menntaða þjálfara og frábæran mannauð. En allt má skoða og við ætlum auðvitað að varpa ljósi á góða hluti. En fyrir öllu er að nefndin verði kröftug og öflug," bætir Soffía við.

Vill meira fjármagn í Íþróttasjóð

Þegar viðtalið var tekið hafði íþróttanefnd fundað þrisvar í febrúar til að ljúka úthlutun úr Íþróttasjóði. Soffía vekur athygli á að fjármunum er úthlutað til þriggja flokka; til fræðslu, aðbúnaðar og til rannsókna. Í gegnum tíðina hafi mestu verið veitt í aðbúnað. Nú sé úthlutun dreift nokkuð jafnt á flokkana þrjá.

Soffía vill sjá breytingu á Íþróttasjóði: „Sama félagið sendir oft inn inn 6–10 umsóknir. Við viljum breyta fjölda þeirra og takmarka við eina frá hverju félagi. Ríkisstyrkirnir eru líka mjög lágir hér á landi. Íþróttasjóður er engin undantekning," segir Soffía en Íþróttasjóði bárust 109 umsóknir upp á 130 milljónir króna. Íþróttasjóður úthlutar hins vegar minna en tíu prósentum en þörfin hljóðar upp á eða um 20 milljónum króna á ári. Soffía segir þörf á að hækka þá upphæð.

„Sem formann langar mig að leita eftir því að hækka upphæðina umtalsvert. Þörfin er til staðar," segir Soffía, formaður íþróttanefndar.

Íþróttahreyfingin þarf að ná betur til fatlaðra

Margir segjast eignast vini í fyrsta sinn þegar þeir fara að stunda íþróttir. Þjálfari í badminton í Bolungarvík telur að í framtíðinni muni fleiri fatlaðir og ófatlaðir æfa saman í minni bæjarfélögum.

Íþróttahreyfingin þarf að vinna með sameiginlegu átaki að því að ná betur til fatlaðra ungmenna- og íþróttafélaga. Hlutfallslega virðist fáir vera virkir, sé tekið mið af fjölda iðkenda á aldrinum 12–18 ára innan raða Íþróttasambands fatlaðra, að mati Önnu Karólínu Vilhjálmsdóttur, framkvæmdastjóra Special Olympics á Íslandi.

Hún segir einstaka greinar, sem fatlaðir æfi, hafa náð að eflast en aðrar ekki. „Þar sem íþróttafélög fatlaðra eru til staðar virðast margir sækja í þau félög, frekar en almenn íþróttafélög sem bendir á mikilvægi þess að hafa slík félög sem valkost. Íþróttasamband fatlaðra hefur hvatt til þess að allir eigi val, allt sé rétt og ekkert rangt í því hvar fólk vill æfa, hvort sem er með sérstöku félagi fyrir fatlaða eða almennu íþróttafélagi," segir hún.

Hvað kemur í veg fyrir æfingar?

Anna telur að greina þurfi hvað það sé sem haldi aftur af ungu fólki með sérþarfir, sem hafi áhuga á að stunda íþróttir en geri það ekki. Hún telur ástæðurnar geta verið mismunandi. En skoða þurfi hvort um sé að ræða hvort þau fái ekki tækifæri til þess eða að þau upplifi sig ekki velkomin á æfingar. Jafnvel geti verið að aðgengismál eða annað sem hugsanlega tengist sjálfsmynd þeirra komi í veg fyrir að þau stundi íþróttir.

„Það er þess virði að skoða þetta betur því margir segjast eignast í fyrsta skipti vini, þegar komið er í raðir Íþróttasambands fatlaðra. Það er athyglisvert og skiptir gríðarlega miklu máli að horfa ekki fram hjá því hve þessi þáttur er mikilvægur," segir hún.

Anna heldur áfram: „Íþróttastarf er margvíslegt en það hefur sýnt sig að jákvæð upplifun af þátttöku í íþróttum getur stuðlað að sterkari sjálfsmynd, aukinni færni í ýmsum verkefnum daglegs lífs og ekki síst náð að skapa vináttusambönd og félagslegt tengslanet. Jaðaráhrif íþróttastarfsins, ekki síst félagsleg áhrif, skipta miklu máli fyrir hvern einstakling."

Styrkir samband beggja íþróttamanna

„Unified-íþróttir, þar sem fatlaðir og ófatlaðir æfa og keppa saman, eru það sem koma skal í minni byggðarlögum," segir Jónas Sigursteinsson, íþróttakennari og þjálfari þeirra Þorsteins Goða Einarssonar og Guðmundar Kristins Jónassonar frá íþróttafélaginu Ívari í Bolungarvík. Hann fór með þeim utan þegar þeir kepptu í badminton á Special Olympics í Abu Dhabí. Þorsteinn er fatlaður en Guðmundur ófatlaður.

Iðkendur þurfa að vera jafningjar

Jónas segir Íþróttafélagið Ívar ekki hafa boðið upp á sameiginlegar æfingar fatlaðra og ófatlaðra. Það hafi hins vegar þróast á skemmtilegan hátt.

„Fyrir um einu og hálfu ári fékk ég til mín strák sem vantaði íþrótt til að stunda. Við erum lítið félag og hann gat ekki æft fótbolta. Badminton hentaði honum mjög vel. Fljótlega bættust fleiri í hópinn. Sonur minn líka og skólafélagar hans fylgdu á eftir. Þeir æfa orðið tvisvar í viku og á laugardögum bætast aðrir úr fjölskyldum þeirra við í hópinn. Eftir þetta ákváðum við að opna æfingarnar fyrir alla," segir hann.

Jónas með keppendunum í badminton.

En hvaða áhrif hefur þetta á börnin sjálf og hvaða áhrif hefur þetta á önnur börn í félaginu?

Jónas segir ekkert endanlegt svar við þessari spurningu.

„Þegar kemur að unified-íþróttum þá þurfa iðkendur að vera jafningjar, bæði nálægt hvor öðrum í aldri og getu. Ég held í raun að þetta fyrirkomulag styrki báða íþróttamennina. Guðmundur hefur lært mikið á því að æfa með Þorsteini, það styrkir samband þeirra og þeir eru orðnir ágætis félagar," segir Jónas Sigursteinsson.

Ráð Önnu fyrir stjórnendur íþróttafélaga til að ná betur til fatlaðra iðkenda:

- Fræða þjálfara.
- Skapa umhverfi sem tekur vel á móti öllum, ekki síst að allir njóti og hafi gaman.
- Þjálfarar eru lykilpersónur í því að skapa þetta umhverfi, jákvæð samskipti og opinn hugur skipta máli.
- Gera allt sem gerir einstaklingum kleift að upplifa sig velkominn, hluta af hópi og verða virkur þátttakandi. Margir, ef ekki allir, hafa einhvers konar sérþarfir. Ekki er hægt að setja fólk undir einn hatt þó að fólk sé með „fötlun". Þjálfarar eru sumir hræddir við að fá börn með „fötlun" í sinn hóp og ákveða fyrirfram að það gangi ekki, aðrir telja sjálfsagt að láta reyna á og gefa öllum tækifæri til að prófa. Það kemur þá í ljós ef hlutirnir ganga ekki upp af einhverjum ástæðum og þá verður að bregðast við því með hagsmuni iðkenda í huga.

38 íslenskir keppendur tóku þátt í Heimsleikum Special Olympics sem fram fóru í Abu Dhabi og Dúbaí dagana 14.–21. mars síðastliðinn. Keppt var í 24 greinum og tóku þátttakendurnir frá Íslandi þátt í tíu þeirra. Þetta er einn af stærstu íþróttaviðburðum í heimi en keppendur þar voru 7.000 frá 170 löndum auk 20.000 sjálfboðaliða og starfsfólks.

Keppt var í 24 íþróttagreinum. Þar af keppti íslenski hópurinn í tíu greinum: badminton, boccia, áhalda- og nútímafimleikum, frjálsum íþróttum, golfi, keilu, lyftingum, knattspyrnu og sundi. Ísland sendi nú í fyrsta skipti keppendur í nútímafimleikum og lyftingum kvenna.

Við eigum ekki að vera

Rafíþróttasamtök Íslands voru stofnuð á síðasta ári. Markmið þeirra er að kynna rafíþróttir og bæta umgjörð um greinina. **Ólafur Hrafn Steinarsson**, formaður samtakanna, segir Íslendinga langt á eftir öðrum þjóðum. Hann sér fyrir sér að börn æfi rafíþróttir eins og annað skipulagt tómstunda- og æskulýðsstarf og stundi þær með sama hætti og þau æfa fótbolta og aðrar greinar.

„Rafíþróttir eru alls staðar eins. Þar sameinast fjölbreyttur hópur barna og ungs fólks um eitt áhugamál, einn leik, alveg eins og í öðrum íþróttum. En rafíþróttir vantar sömu innviði og aðrar greinar hafa," segir Ólafur Hrafn Steinarsson, formaður Rafíþróttasamtaka Íslands. Samtökin voru stofnuð á síðasta ári og hafa vakið mikla athygli.

Markmið samtakanna er að halda utan um uppgang rafíþrótta hér á landi, gera rafíþróttasenuna virkari og styðja við þá sem taka þátt í rafíþróttum. Sambandið hefur heldur betur látið vita af sér upp á síðkastið. Það stóð fyrir keppni á Reykjavíkurleikum ÍBR í janúarlok og var Ólafur á pallborði um rafíþróttir á UTmessu Origo í febrúar.

Sjálfur býr Ólafur að mikilli reynslu á sviði tölvuleikja og framgangi þeirra. Hann hóf störf í geiranum hjá CCP þar sem hann sá um mót og beinar útsendingar frá viðburðum fyrirtækisins. Þar fyrir utan skipulagði hann mót og viðburði tengda tölvuleiknum League of Legends, einum stærsta leiks í heimi. Fyrir fimm árum flutti hann svo út til Írlands og hóf störf hjá fyrirtækinu Riot Games en það er framleiðandi League of Legends. Hann flutti heim til Íslandsð í fyrra og hefur frá miðju ári unnið að því að byggja upp grundvöll rafíþróttasamfélagsins hér á landi.

Innviðirnir eru hjá íþróttahreyfingunni

Ólafur segist hafa öðlast mikla reynslu í starfi sínu hjá Riot Games sem hann nýtir sér í öllu starfi Rafíþróttasamtakanna í dag. „Ég fékk að fylgjast með þróun og uppgangi rafíþrótta í gegnum vinnuna, ferðaðist um allan heim og mætti á rafíþróttaviðburði. Þar fékk ég líka að sjá rafíþróttir færast í skipulagt starf. Ég hugsaði: Við eigum innviði á Íslandi sem passa fullkomlega við rafíþróttir og við höfum séð árangurinn í öðrum greinum. Þess vegna lá beint við að færa þessi gildi sem liggja á bak við íþróttir yfir á tölvuleiki," segir hann og leggur áherslu á mikilvægi þess að byggja rafíþróttir upp á heilbrigðan og góðan hátt eða á sama hátt og tíðkast í flestum íþróttagreinum.

Ekki gott að spila út í eitt

Ímynd tölvuspilara í þjóðfélaginu er sú að viðkomandi sitji einn heima hjá sér, spili tölvuleiki (oftast skotleiki) út í eitt, hreyfi sig lítið og nærist á skyndibitamat og öðru óheilbrigðu fæði. Ólafur segir þetta auðvitað tíðkast. En þeir sem það geri séu ólíklegir til að ná langt sem rafíþróttamenn.

„Þeir einstaklingar eru ekki nógu heilsteyptir til að verða atvinnumenn. Þótt þeir séu frábærir spilarar höndla þeir ekki álagið sem fylgir því að vera atvinnumaður og meiri líkur en hjá öðrum að þeir flosni upp úr atvinnumennskunni. Þeir einfaldlega höndla ekki álagið sem

hrædd við tæknina

fylgir atvinnumennskunni, það er fullt starf. Að vakna fyrir snemma á morgnana, fara á æfingu, fara í líkamsræktina með einkaþjálfaranum, fara á liðsfund, taka á sig tólf tíma ferðalag og keppa daginn eftir á ókunnugu sviði frammi fyrir 20 þúsund manns og hundrað milljón manns að horfa á árangurinn á Netinu, sinna viðtölum, sinna vörumerkinu sínu og öllu sem fylgir." Hann bætir við að tölvuleikina þurfi að æfa markvisst. Iðkandi þurfi að huga að andlegri og líkamlegri heilsu, teygja reglulega á baki, úlnliðum og öðrum álagsflötum og hreyfa sig til að forðast álagsmeiðsli sem geti fylgt tölvunotkun, sitja ýmis námskeið sem nýtast iðkandanum og klára nám í skóla," segir Ólafur.

Hann bendir á að héðan hafi komið frábærir atvinnumenn í rafíþróttum þrátt fyrir litla sem enga innviði hérlendis. Með réttum stuðningi geti Ísland ræktað hæfileikaríkt fólk á þessum vettvangi og megi búast við að tækifærunum fjölgi hjá spilurum.

„Við þurfum að gefa spilurunum athygli og gera þá að fyrirmyndum eins og í öðrum íþróttagreinum. Ef við getum sammælst um það að til þess að ná langt í þessari grein þurfi maður að vera atvinnumaður og vera með allan pakkann, þurfum við að byggja upp innviði sem styðja við að fólk geti þjálfað sig upp í öllum hliðum atvinnumennsku," segir hann og leggur áherslu á að miðað við niðurstöður úr könnun Gallup fyrir Origo sé ljóst að meirihluti Íslendinga spili tölvuleiki.

Íslendingar eru að þroskast

Ólafur segir umræðuna um tölvuleiki eiga eftir að þroskast hér á landi. Fólk þurfi að viðurkenna greinina. „Það að við eigum heila kynslóð af Íslendingum sem er virkilega áhugasöm um tölvuleiki er tækifæri sem við megum ekki láta fram hjá okkur fara ef við ætlum að standa jafnfætis öðrum inn í framtíðina. Við getum ekki lokað augunum fyrir því að þessi stafræni hluti muni alltaf stækka," segir hann. Til þess að þroska umræðuna þurfi skipulagða umgjörð utan um tölvuleikjaspil. Það hjálpi ungu fólki, meðal annars til að skilja af hverju það eigi að stýra tölvutíma sínum.

En hvernig er hægt að útfæra rafíþróttir í skipulögðu starfi undir hatti félaga?
Ólafur segir að breyta þurfi sjónarhorni fólks á tölvuleiki. „Ég held að hugsa þurfi um tölvuleiki sem tól. Þegar margar nýjar íþróttagreinar komu fram á sjónarsviðið hló fólk sem taldi þetta ekki grein. Skilningurinn kom síðar. Ég myndi segja að áhuginn á því að verða betri í tölvuleikjum hafi áhrif á samfélagsstöðu viðkomandi í skóla eða bekk. Það er tól. Það þarf ekki allt að miða að því að framleiða afreksfólk. Það snýst um að setja upp aðstöðu þar sem hægt er að stunda rafíþróttir og byggja upp þekkingu til að þjálfa fólk. Þetta þarf að vinna saman. Ég held að það sem virki best sé að íþróttafélögin láti í sér heyra og að þau séu tilbúin til að búa til þessa aðstöðu. Ég sé fyrir mér hverfismiðstöð, stuðning í hverju hverfi fyrir rafíþróttir svo að aðgengið verði betra – þar sem starfið falli að hefðbundnu íþróttastarfi eins og í Danmörku og á hinum Norðurlöndunum. Þar hafa rafíþróttir verið settar inn í skipulagt tómstunda- og æskulýðsstarf. Niðurstöðurnar þar eru undantekningarlaust þær að þar dregur úr heildartíma sem varið er í tölvuleiki. UM leið batnar námsárangur og líkamleg hreysti. Draumur minn er að krakkar æfi hefðbundnar íþróttir og rafíþróttir. Ég vil sjá börn í handbolta og League of Legends eða í fótbolta og Fortnite."

Finna sig í tölvuleikjum

Keppt var í tölvuleikjum í fyrsta sinn undir hatti Rafíþróttasamtaka Íslands á Reykjavíkurleikunum í lok janúar sl. Ólafur segir keppendur þar hafa verið á heimsmælikvarða. Samt fái þeir ekki viðurkenningu á hæfni sinni.

Á leikunum fékk Ólafur líka falleg skilaboð: „Ég fékk skilaboð frá keppanda nokkrum sem þakkaði mér fyrir að hjálpa honum til að láta drauma sína rætast og gera honum kleift að setja sér háleit markmið og hafa trú á sér. Mér fannst frábært að heyra slíkt frá fólki sem hefur ekki upplifað sig sem afreksfólk áður. Það er von mín að mér takist að halda þessu áfram. Ég gerði það ekki nema af því að ég hef trú á íslenskum spilurunum."

Fjórir atvinnumenn

Fjórir Íslendingar eru atvinnumenn í tölvuleikjum og keppa með erlendum liðum. Þar af eru tveir sem sérhæfa sig í Overwatch. Einn þeirra er Finnbjörn Flosi Jónasson. Hann hefur keppt víða um heim, bæði í liðakeppnum og sem einstaklingur. Hann stendur mjög framarlega í samfélagi Overwatch-spilara og er einn af fyrstu atvinnumönnum í leiknum. Það ætti að gefa einhverja mynd af vinsældum leiksins og stöðu Finnbjörns að 45 milljónir manna spila leikinn um allan heim. Það er sambærilegur fjöldi og spilar golf. Hinn atvinnumaðurinn er Hafþór Hákonarson sem búsettur er í London. Tveir aðrir Íslendingar til viðbótar keppa með erlendum liðum.

„Ég veit um nokkra sem eru að reyna að fara út. Aðrir hafa gefist upp því að þeir hafa ekki fengið stuðning til þess eða getuna til að færa kvíarnar úti í heimi," segir Ólafur. „Fyrir nokkrum árum var Ísak Freyr Valsson númer eitt í League of Legends. Þá spiluðu sjö milljónir leikinn. Ísak bjó til strategíu í kringum hetju sem hann spilaði á heimsmeistaramóti. Ef hann hefði þá verið með innviði, stuðning og tekjur til að geta einbeitt sér að leikum hefði hann getað skarað fram úr í stað þess að þurfa að hætta. Ef hann hefði ekki hætt ættum við besta leikmann í League of Legends."

Lista yfir íslenska spilara og verðlaunafé þeirra má sjá hér:
https://www.esportsearnings.com/countries/is

ÍSLENDINGAR OG TÖLVULEIKIR

Gallup kannaði ýmsa þætti tölvuleikjanotkunar Íslendinga fyrir Origo. Niðurstöðurnar voru kynntar á viðburði fyrirtækisins sem hluti af Reykjavíkurleikunum í byrjun janúar.

Þetta var netkönnun sem gerð var á tímabilinu 1.–6. febrúar 2019 á meðal 18 ára og eldri á öllu landinu. Úrtakið var 1.447 einstaklingar.

Svörin voru 738 og svarhlutfallið því 51%. Niðurstöður könnunarinnar voru færðar yfir á alla landsmenn.

154.377

spila tölvuleiki á Íslandi

eða um 66% landsmanna

	Spila tölvuleiki	Spila vikulega	Á viku
KARLAR:	67%	42%	**7** klst.
KONUR:	65%	40%	**5** klst.

ÍSLENDINGAR OG TÖLVULEIKIR

Þessir spila tölvuleiki í hverri viku*

*(allar tölur miðast við aldurinn 18–60+ nema annað sé tekið fram)

Aldur	Spila tölvuleiki
0–2 ára:	17%
3–5 ára:	65%
6–12 ára:	94%
13–17 ára:	86%

Aldur	Spila tölvuleiki	Klst.
18–30 ára:	62%	**8** klst.
31–45 ára:	53%	**7** klst.
46–60 ára:	31%	**5** klst.
61 árs og eldri:	28%	**5** klst.

	Snjallsímar	Spjaldtölvur	Borðtölvur eða fartölvur	Leikjatölvur
Drengir (0–17 ára):	56%	40%	27%	55%
Stúlkur (0–17 ára):	56%	37%	19%	16%
	50%	25%	39%–	27%

Spila að meðaltali **54 mínútur** á dag

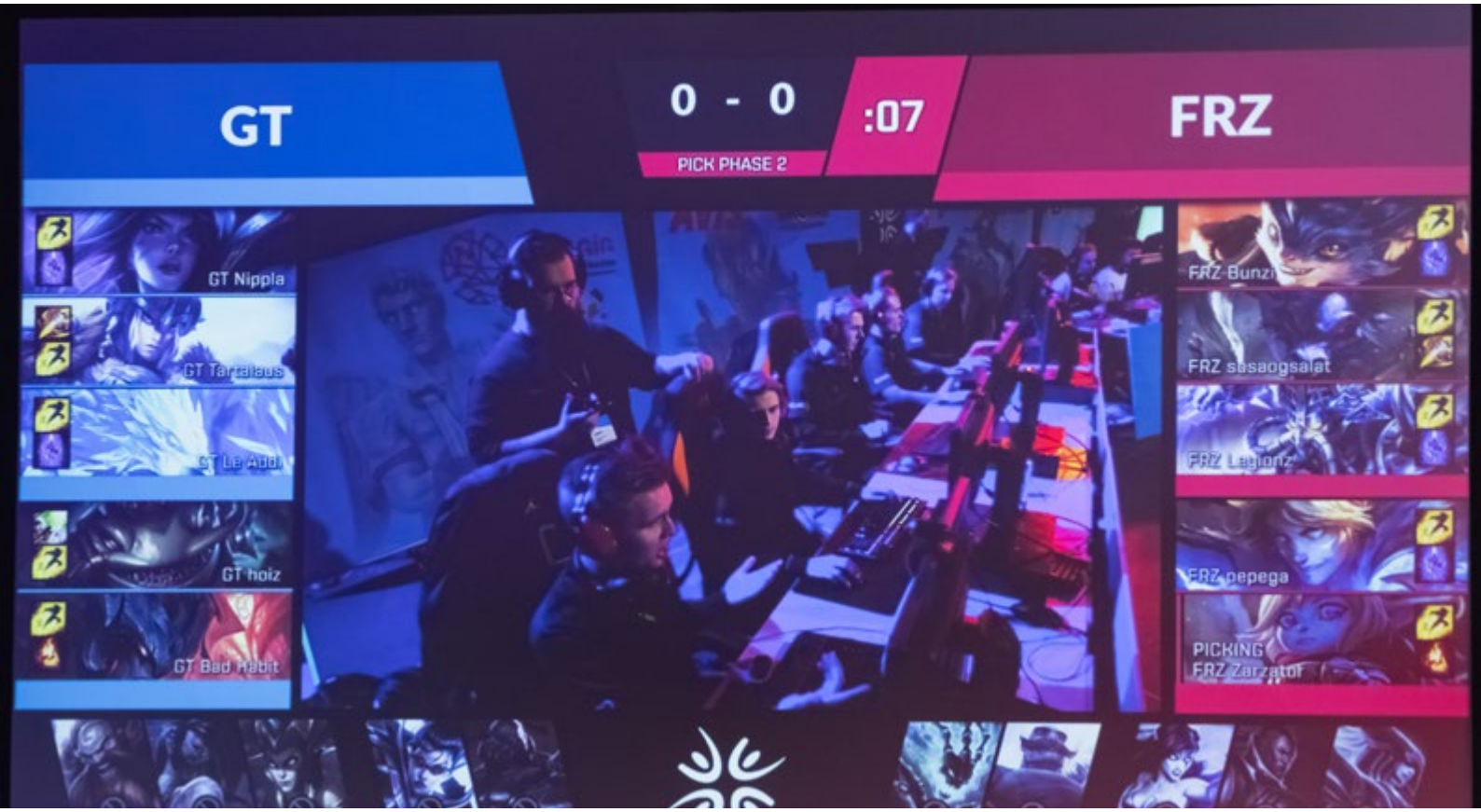
Tími	Á viku
½ klst.:	26%
½–3 klst.:	21%
3–7 klst.:	25%
7–14 klst:	16%
+14 klst.	12%

Tíma varið í **tölvuleik** á dag

Tæki	Klst.
Sími:	**2½**
Spjaldtalva:	**2**
Borðtalva eða fartalva:	**6**
Leikjatalva:	**5½**

Spila **vikulega**

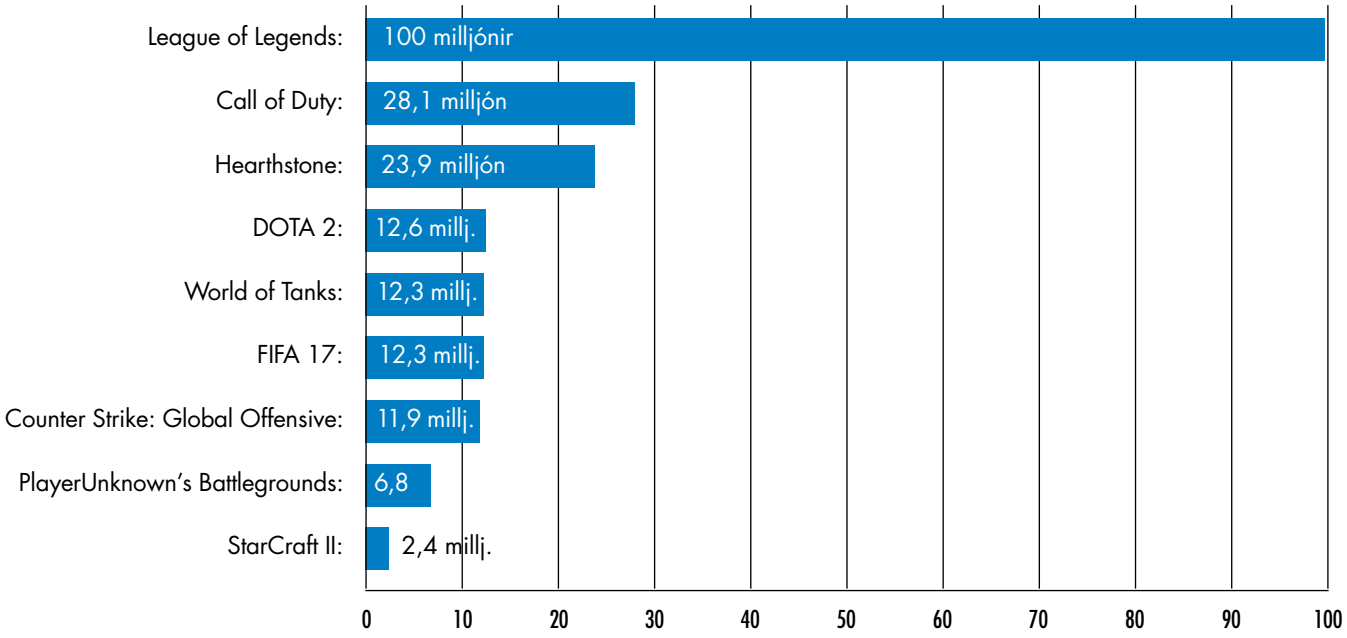
	Snjallsímar	Spjaldtölvur	Borðtölvur eða fartölvur	Leikjatölvur
18–30 ára:	39%	1%	26%	14%
31–45 ára:	39%	9%	19%	18%
46–60 ára:	20%	8%	9%	4%
61 árs og eldri:	8%	12%	17%	2%



Milljónir spilara í rafíþróttum

Rafíþróttaheimurinn hefur sprungið út á síðustu 10 árum. Í dag er talið að rúmlega 400 milljónir manna fylgir með rafíþróttum og eru áhorfsmet á keppnum sett á hverju ári. Sem dæmi fylgdust rúmlega 60 milljónir áhorfenda með úrslitaleik liðanna Royal Never Give Up og Kingzone Dragonx í League of Legends sumarið 2018. Það er þrisvar sinnum fleiri en horfðu á úrslitaleikinn í NBA-deildinni árið áður.

Hér eru nokkrir tölvuleikir í tölum sem sýna stærð þeirra*
* upplýsingar um fjölda spilara miðast við ágúst árið 2017:



Miklir fjármunir í boði

Verðlaunafé atvinnumanna í rafíþróttum hefur hækkað með hverju ári. Verðlaunafé á mótum ársins 2018 fór yfir jafnviði 16 milljarða íslenskra króna. Þar af nam verðlaunafé á alþjóðamótinu í DOTA 2 þremur milljörðum króna. Það er tíu sinnum hærra en verðlaunaféð í hjólakeppninni Tour de France og tvöfalt hærra en var greitt í verðlaun á Opna bandaríska meistaramótinu í golfi.

7.200 milljarðar króna er velta fyrirtækja sem framleiða tölvuleiki í lok árs árið 2018.

2.555 milljarðar króna er landsframleiðsla á Íslandi árið 2017.

Félög í vanda leita til UMFÍ

Versta leiðin til að takast á við erfið mál innan íþrótta- og ungmennafélaga er að reyna að þagga þau niður og vinna á þeim innan félags.

„Vænlegasta leiðin til að takast á við krísur, sem upp kunna að koma innan íþróttafélaga, er að leita aðstoðar hjá utanaðkomandi fagaðilum. Þá er líka mjög hentugt að hafa tiltæka handbók um hvernig slíku ferli verði best hagað," segir Jón Birgir Valsson. Hann er nemandi í miðlun og almannatengslum við Háskólann á Bifröst og vinnur um þessar mundir að ritun B.A.-ritgerðar sinnar um krísustjórnun innan íþróttafélaga, það er hvernig þau séu í stakk búin þegar erfið mál koma upp.

Margir þekkja leiðirnar

Jón Birgir hefur í tengslum við nám sitt rætt við stjórnendur nokkurra íþrótta- og ungmennafélaga, framkvæmdastjóra félaga og í sumum tilvikum íþróttastjóra viðkomandi félags á og við höfuðborgarsvæðið. Í viðtölunum hefur komið í ljós að krísustjórnun er æði misjöfn. Sumir hafa tilbúnar handbækur sem hægt er að grípa til, komi upp tilvik sem krefjast aðgerða. Í þeim er að finna ferla yfir skrefin sem þarf að taka og upplýsingar um einstaklinga og stofnanir sem kann að þurfa að hafa samband við og vinna með; yfirvöld, presta, lögfræðinga, lögreglu og fleiri fagaðila.

En hvað er krísa?

Krísur eru af ýmsum toga og geta birst þegar minnst varir. En hverjar eru þær?

Mörg dæmi má nefna um krísur. Kynferðisbrot eru þeirra alvarlegust. Önnur tilvik geta verið slys eða andlát félagsmanna en líka geta orðið krísur þegar íþróttafólk verður uppvíst að einhverju misjöfnu, segjum að stórstjarna, sem spilar með ungmennafélagi, verði uppvís að notkun ólöglegra lyfja.

„Það koma upp krísur í öllum félögum á einum tíma eða öðrum," segir Jón Birgir. „Forystumenn allra félaga geta þurft að takast á við dramatísk mál af ýmsum toga. Þar á meðal má nefna uppsögn þjálfara sem sumir segja vera krísu en er í raun drama en ekki krísa. Þegar upp er staðið má segja að ef atvikið, sem um ræðir, skaðar ekki orðspor félagsins, ungmennafélagsins, héraðssambandsins eða sérsambandsins er ekki um krísu heldur drama að ræða."

Ekki reyna að þagga niður málið

Jón Birgir leggur áherslu á mikilvægi þess að vinna úr krísu, sama hve fólk telji að hún sé lítil eða mikil eða leita ráðgjafar til að bregðast við henni. Sumir nýti sér handbækur sem til eru. Þeir forsvarsmenn aðildarfélaga, sem hafi leitað til UMFÍ, beri þeirri leið vel söguna.

Jón Birgir, sem hefur starfað innan íþróttahreyfingarinnar, m.a. sem stjórnarmaður, hefur sjálfur bitra reynslu af erfiðu máli og viðurkennir að í því tilviki hafi hann brugðist. „Mesta hættan í krísu og það er sú gildra sem ég féll sjálfur í, er að vinna sjálfur í málinu og beita þöggunartilburðum. Sumir bregðast þannig við en það er kolröng leið," segir hann og líkir slíku við að læknir reyni að lækna sjálfan sig af meiri háttar veikindum.

„Það er bara þannig að þú læknar ekki sjálfan þig með aðgerð á sjálfum þér. Þú þarft alltaf að leita til annarra og út fyrir félagið. Það eru ekki allir sem gera sér grein fyrir því. Miðað við þau félög sem ég hef haft samband við og eru sambandsaðilar UMFÍ eru þau mjög vel áttuð og vita til hvaða ráða er gott að grípa," segir Jón Birgir Valsson.

Hvað er krísa?

Krísa er atvik sem getur haft neikvæð á hrif á orðspor og ímynd þess sem í henni lendir. Markmiðið með krísustjórnun er að hindra að atvikið leiði til krísuástands og að draga úr neikvæðum áhrifum þess. Þar geta fyrstu klukkustundirnar skipt sköpum. Ekkert fyrirtæki eða félag sleppur við krísu í einhverri mynd. Það er ekki um það að ræða hvort óvæntur atburður muni ríða yfir heldur hvenær, af hvaða tagi og með hvaða hætti. Markmiðið með krísustjórnun er að standa vörð um orðspor félagsins og að koma sjónarmiðum þess sem krísa varðar á framfæri.

Hefur áhyggjur af veðmálum íþróttafólks

Fram kemur í nýlegri ritgerð að handboltamenn veðja á úrslit leikja í eigin deild. Nokkrir glíma við spilavanda. Mun fleiri karlar veðja á leiki vikulega. Engin handboltakona gerir það.

„Það hlýtur [...] að teljast áhyggjuefni að tæplega tveir fimmtu íslenskra leikmanna í handbolta, sem taka þátt í getraunum í eigin íþrótt, hafi á annað borð veðjað á leiki í eigin deild," skrifar Guðmundur Sigurðsson í lokaverkefni til B.S.-prófs í sálfræði við Háskóla Íslands. Í verkefninu kannaði hann þátttöku í peningaspilum og algengi spilavanda á meðal handboltafólks á Íslandi.

Í rannsókninni skoðaði Guðmundur hvort handboltaleikmenn á Íslandi veðjuðu á úrslit eigin leikja eða leikja í eigin deild. Hann bauð öllum leikmönnum í meistaraflokki félagsliða í öllum deildum Íslandsmótsins 2017–2018, bæði kvenna og karla, að taka þátt í rannsókninni. Alls svöruðu 309 þátttakendur og voru flestir þeirra á aldrinum 18–20 ára.

Alls höfðu 46,8% leikmanna tekið þátt í peningaspili að minnsta kosti einu sinni á síðustu 12 mánuðum. Þátttaka í peningaspilum var töluvert meiri meðal karlmanna en 71,1% þeirra spiluðu peningaspil síðastliðna 12 mánuði og 14% spiluðu vikulega eða oftar. Á hinn bóginn höfðu aðeins 15,6% handboltakvenna spilað peningaspil á síðastliðnum 12 mánuðum og engin kona vikulega eða oftar.

Vinsælasta tegund peningaspila var íþróttagetraunir. Guðmundur mat mögulegan spilavanda þátttakenda með mælivísitölunni Problem Gambling Severity Index. Samkvæmt því glíma 2% þátttakenda við spilavanda.

Nokkrir veðja á eigin leiki

Í ritgerð Guðmundar kemur fram að tæp 12% þátttakenda þekktu til leikmanna sem veðjuðu á atburði leikja í eigin deild en 4,9% leikmanna viðurkenndu að hafa veðjað á atburði leikja í eigin deild. Jafnframt sögðust 2,5% þátttakenda vita um leikmenn sem hefðu veðjað á atburði í eigin leik og tryggt að sá atburður gerðist. Þegar leikmenn voru spurðir um eigin veðmál sögðust aðeins þrír leikmenn hafa veðjað á atburði í eigin leik og þar af hafði einn leikmaður tryggt að sá atburður gerðist.

Af þeim sem höfðu veðjað á handbolta voru 26% sem veðjuðu á atburði í eigin deild. Að veðja á atburði í leikjum getur verið auðvelt í framkvæmd (að veðja á hvaða lið skori fyrsta markið, fái fyrsta gula spjaldið o.s.frv.). Guðmundur segir þetta geta skapað verulega hættu á hagræðingu úrslita.

Karlar í vanda en konur ekki

Spilavandi reyndist meiri hjá körlum og töldust 14,4% karla glíma við spilavanda eða voru í nokkurri áhættu á að þróa með sér spilavanda. Engin kona var hins vegar í þeim hópi.

Guðmundur segir í ritgerðinni að það að hlutfall veðmála á leiki eigin deildar og eigin leiki sé hærra meðal leikmanna, sem stunda handboltagetraunir, geti stutt þá hugmynd að freistnivandi til að hagræða úrslitum verði meiri meðal þessara leikmanna.

Áhyggjur og bann við veðmálum

Þátttakendur voru spurðir hvort þeir teldu að HSÍ ætti að hafa áhyggjur af því hvort að leikmenn eða þjálfarar væru að veðja á leiki í íslenskum handbolta. Rúmlega 47% leikmanna töldu að HSÍ ætti ekki að hafa áhyggjur, 29,3% voru hlutlausir en alls 23,4% leikmanna töldu að HSÍ ætti að hafa áhyggjur af því hvort leikmenn eða þjálfarar væru að veðja á leiki í íslenskum handbolta. Fleiri konur (29,8%) voru sammála því að HSÍ ætti að hafa áhyggjur en karlar (16,9%).

Þátttakendur voru leikmenn íslenskra félagsliða í handbolta sem voru skráð í Íslandsmót Handknattleikssambands Íslands (HSÍ) veturinn 2017/2018. Samkvæmt HSÍ eru 20 lið með um það bil 812 íslenska leikmenn, 18 ára og eldri skráða til leiks og tóku 309 leikmenn þátt í rannsókninni sem er rúmlega 38% af heildarfjölda leikmanna. Þátttakendur voru á aldrinum 18–42 ára og skiptust í 174 karla og 135 konur.

HVERJIR VEÐJA?

Karlar	Konur
28,8% spila vikulega eða oftar.	**2,3%** spila vikulega eða oftar.
13,8% glíma við spilavanda.	**0,6%** glíma við spilavanda.

Íþróttagetraunir eru vinsælasta tegund peningaspila en 6,5% leikmanna, sem þátt tóku í könnuninni, veðjuðu vikulega eða oftar á úrslit eða atburði ýmissa íþrótta. Næstvinsælasta peningaspilið er póker ásamt spilakössum og lottó.

Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna eru dyr að betri heimi

Heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun voru samþykkt af fulltrúum allra aðildarríkja Sameinuðu þjóðanna í september árið 2015. Markmiðin, sem gilda á tímabilinu 2016–2030, eru 17 talsins með 169 undirmarkmið og taka bæði til innanlandsmála og alþjóðasamstarfs á gildistímanum.

Aðalsmerki Heimsmarkmiðanna er að þau eru algild og því hafa aðildarríkin skuldbundið sig til þess að vinna skipulega að innleiðingu markmiðanna bæði á innlendum og erlendum vettvangi út gildistíma þeirra.

Markmið fyrir betri heim

Fanney Karlsdóttir er sérfræðingur í forsætisráðuneytinu um innleiðingu Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna. Hún var með erindi um innleiðingu þeirra á fundi Almannaheilla nú í vor. Þar fór hún yfir aðgerðir stjórnvalda, hvernig ríkisstjórnin ber markmiðin við ýmsa málaflokka, hvernig þau eru tengd við fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar og innkaupastefnu hins opinbera. Fanney sagði það lið í innleiðingunni að stofna ungmennaráð Heimsmarkmiðanna. Í því sitja tólf ungmenni sem funda með stjórnvöldum um vinnuna.

En hvernig finnst Fanneyju hafa gengið að innleiða markmiðin hér á landi?
„Ég myndi segja að innleiðingin hafi gengið vel hingað til. En fjölmörg tækifæri eru til að gera betur. Það er ánægjulegt að finna fyrir miklum áhuga á Heimsmarkmiðunum hjá ýmsum félagasamtökum. Flest félagasamtök eru vissulega að vinna í takt við heimsmarkmiðin með einhverjum hætti en innleiðing heimsmarkmiðanna felur jafnframt í sér að máta markmiðin við stefnu sína, áætlanir og aðgerðir. Þannig geta félög markvisst hugað að því hvernig þau eru að innleiða heimsmarkmiðin og hvað þau geta gert betur.

Heimsmarkmiðin fela í sér starf í átt að betri heimi þar sem sjálfbær þróun á ýmsum sviðum er leiðarljósið, hvort heldur sem er á sviði félagslegra framfara, umhverfis- eða efnahagsmála. Fyrst eftir að heimsmarkmiðin voru samþykkt 2015 var áhersla lögð á að kynna þau og enn er ákveðin þörf fyrir vitundarvakningu. Þó sjáum við góða aukningu í vitund landsmanna um heimsmarkmiðin því nýjasta mælingin, frá því í febrúar á þessu ári, sýnir að 2/3 hlutar þjóðarinnar (66%) þekkja eða hafa heyrt um heimsmarkmiðin sem er aukning um tæp 20 prósentustig á einu ári.“

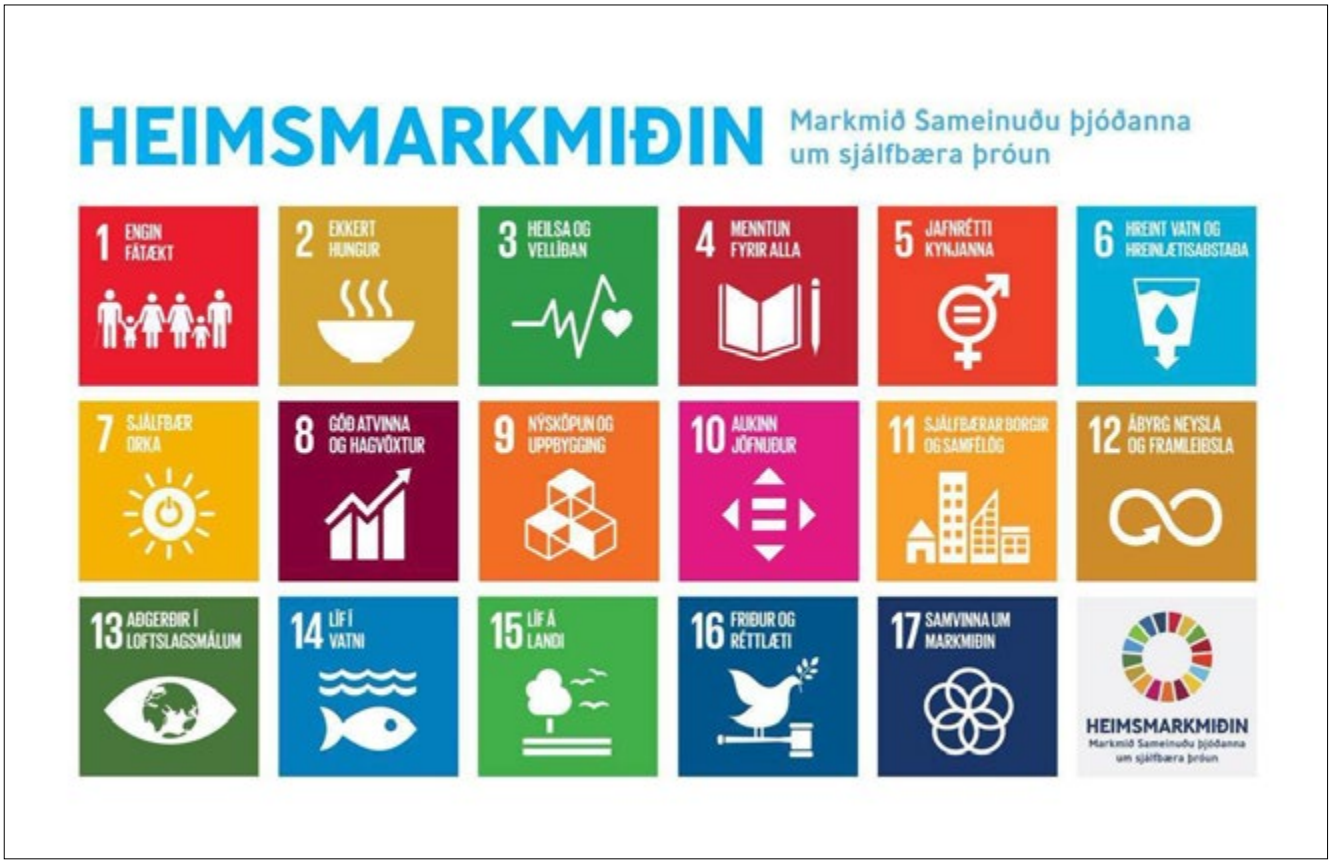
Gátt fyrir félagasamtök

Hvað geta UMFÍ og ungmennafélög gert?
„Það er um að gera að greina og kynna hvaða heimsmarkmiðum UMFÍ og ungmennafélögin vinna helst að því að ná og hvernig. Heimsmarkmiðin geta nýst sem leið til að virkja og upplýsa ungmenni um hvernig þau geta haft jákvæð áhrif á umhverfi og samfélag.

Fanney Karlsdóttir er sérfræðingur í forsætisráðuneytinu um innleiðingu Heimsmarkmiða Sameinuðu þjóðanna.

Hægt er að nýta vefinn heimsmarkmidin.is til þess að nálgast hagnýtt efni um heimsmarkmiðin. Á þeim vef opnar í maí svokölluð heimsmarkmiðagátt þar sem félagasamtök og fleiri geta sett inn upplýsingar um verkefni sín sem fela í sér innleiðingu heimsmarkmiðanna. Þannig geta UMFÍ og ungmennafélögin sett inn verkefni sín og fengið hugmyndir að fleiri verkefnum.“

Hvað finnst þér vel gert og hvað mætti fara betur, að þínu mati?
„Heimsmarkmiðin benda á helstu áskoranir í heiminum í dag og leiðir til að skapa mannsæmandi líf fyrir alla og nýta auðlindir jarðar með sjálfbærum hætti. Það er ánægjulegt að sjá grósku í því hvernig unnið er með heimsmarkmiðin og þau tengd við ýmis verkefni og dagleg störf. Það má alltaf gera betur við að upplýsa um leiðir til að vinna að markmiðunum og koma með nýjar lausnir. Almennt má huga betur að því með hvaða aðferðum er unnið að markmiðunum og hvaða nýju lausnir þurfi að skapa til þess að hægt sé að ná markmiðunum eigi síðar en árið 2030. Auk þess ber að nefna að með heimsmarkmiðunum er lögð sérstök áhersla á að huga að því að engir einstaklingar eða hópar verði skildir eftir. Því þarf að huga að því hvort verið sé að ná til allra við innleiðingu markmiðanna, svo sem jaðarsettra hópa.“



Dæmi um innleiðingu félagasamtaka:

Landvernd

- Við upphafsfasa allra nýrra verkefna og uppfærslu eldri verkefna er vísað í Heimsmarkmiðin.
- Við gerð styrkumsókna vísar félagið í markmið og undirmarkmiðin.
- Við gerð námsefnis.
- Heimsmarkmiðin alltaf höfð að leiðarljósi.

Landvernd leggur helst áherslu á markmið 4, 11, 12, 13, 14 og 15, en sérstaklega 12-15, þar sem þau ríma vel við markmið samtakanna eins og þau eru skilgreind í lögum þeirra. Landvernd ætlar að leggja meiri áherslu á markmið 13 og 17 á næstu árum.

LANDVERND

Ás styrktarfélag

- Ás styrktarfélag vinnur að innleiðingu sjö markmiða sem valin hafa verið til að vinna með í verkefninu „Vinna & virkni".
- Markmiðin eru 1, 4, 8, 10, 12, 14 og 15. Þau ná til baráttunnar gegn fátækt og að fólk í viðkvæmri stöðu skuli eiga jafnan rétt á við aðra. Markmið 12, 14 og 15 fjalla um endurvinnslu og nýtingu til þess að draga úr sóun og minnka úrgang.

ÁS STYRKTARFÉLAG

Skátarnir

- Starfsfólk horfði út fyrir landsteina og kynnti sér nálgun annarra landssamtaka skáta á heimsmarkmiðunum. Farið var í samstarf við dönsku skátana um innleiðinguna á Íslandi.
- Áhersla á markmiði 17 um samvinnu um heimsmarkmiðin.
- Skátarnir eru með tvö heimsmarkmið í brennidepli; markmið fjögur um menntun fyrir alla og heimsmarkmið 18 um styrkja og virkja ungt fólk. Átjánda heimsmarkmiðið er að vísu ekki eitt af markmiðum Sameinuðu þjóðanna en DUF (Dansk Ungdoms Fællesråd) bætti því við til gamans í því skyni að draga athygli að hlutverki ungs fólks við innleiðingu markmiðanna.

Skátarnir

Svona passa Heimsmarkmiðin inn í starf UMFÍ

- UMFÍ styður markmið Heimsmarkmiðanna um heilsu og vellíðan. UMFÍ leggur áherslu á að allir geti tekið þátt í íþróttum og hreyfingu og verið hluti af öflugri liðsheild í samfélaginu.
- UMFÍ lætur sig varða lýðheilsu og leggur sitt af mörkum til að búa komandi kynslóðum sem best uppvaxtarskilyrði. UMFÍ styður markmiðið vegna þess að kyrrseta hefur aukist mikið og æ fleiri þjást af sjúkdómum tengdum lífsstíl og hreyfingarleysi. Á það einnig við um andlega líðan.
- UMFÍ styður jafnframt markmið um Jafnrétti kynjanna. Í öllu starfi UMFÍ og sambandsaðila er lögð rík áhersla á jöfn tækifæri. UMFÍ telur mikilvægt að einstaklingar séu ekki skilgreindir út frá kyni og komið sé fram á allan hátt jafnt fram við konur sem karla.
- Í öllu starfi UMFÍ er ungt fólk í brennidepli og markmið verkefna er að virkja, efla og styðja ungt fólk til þroska og áhrifa samfélaginu til góða.

UMFÍ

Håvard Ovregård, ráðgjafi norska Íþrótta- og Ólympíusambandsins og Íþróttasambands fatlaðra í Noregi

Lárus Páll Pálsson, framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Sindra á Höfn í Hornafirði.

Gott að vita hvert er hægt að leita

Framkvæmdastjóra Ungmennafélagsins Sindra líkar vel skipulag Norðmanna á því þegar taka þarf á erfiðum málum sem koma upp innan félaga þar í landi.

„Það er gott að vita af skipulagi innan íþróttahreyfingarinnar sem aðildarfélögin geta unnið eftir svo að þau þurfi ekki að finna upp hjólið á hverjum stað," segir Lárus Páll Pálsson, framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Sindra á Höfn í Hornafirði. Hann er einn af forsvarsmönnum sambandsaðila UMFÍ sem sat vinnustofu um ofbeldi í íþróttum og viðbrögð við þeim sem haldin var í tengslum við Reykjavíkurleikana 2019. Að vinnustofunni og ráðstefnu henni tengdri komu Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR), ÍSÍ, UMFÍ, Reykjavíkurborg og mennta- og menningarmálaráðuneytið ásamt Háskólanum í Reykjavík.

Håvard Ovregård, ráðgjafi norska Íþrótta- og Ólympíusambandsins og Íþróttasambands fatlaðra í Noregi, stýrði vinnustofunni sem haldin var daginn eftir ráðstefnuna. Ovregård stýrir vinnu sambandanna gegn kynferðislegri áreitni og ofbeldi og hefur tekið þátt í að búa til norskar leiðbeiningar gegn kynferðislegri áreitni. Hann bjó nýverið til leiðbeiningar til þess að meðhöndla mál af þessum toga.

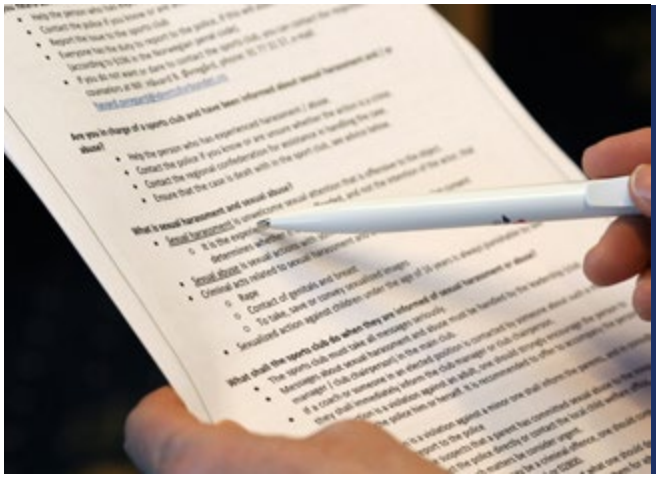
Þessi sem hringt er í

Lárus segir að forsvarsmenn ungmenna- og íþróttafélaga hafi ekki alltaf þá sérþekkingu sem þurfi til að taka á svo alvarlegum málum sem þessum og því sé mjög gott að hafa aðgang að fólki með sérfræðiþekkingu sem hægt sé að hafa samband við og leita upplýsinga, í staðinn fyrir að reyna að vinna úr málunum á einhvern hátt sjálf í eigin horni.

Eins og Ovregård hefur sýnt fram er farsælla fyrir alla, bæði þolendur, gerendur og félögin sjálf, að setja öll mál, sem upp koma, í vinnslu hjá aðilum sem koma að þeim utan frá, það er að segja í faglegan farveg. Ástæðan fyrir þessu er fyrst og fremst sú að hætta er á að sá sem vinni að máli innan félags sé ekki hlutlaus. Þvert á móti og þá sérstaklega í minni samfélögum séu líkur á að sá hinn sami tengist annaðhvort þolanda eða geranda eða báðum. Skynsamlegra sé því að senda mál út fyrir félagið og samfélagið, til einhvers sem hafi sérþekkingu til að bera, gegni stöðu sem hafi verið sett á laggirnar til að höndla mál af þessum toga og geti tekið á málum, sama hversu erfið sem þau kunni að vera.

Eins og Ovregård lýsti í vinnustofunni er hann einmitt sá sem tekur við símtölum frá þeim sem stíga fram hjá íþróttafélögum og vilja segja frá brotum, hvort heldur sem brotið er á þeim sjálfum eða þeir hafa vitneskju um brot. Hann beinir svo erindum í réttan farveg.

Lárus Páll tekur undir þetta: „Það er mikilvægt að þeir sem hafa þekkinguna og reynsluna búi til formið sem félögin geta tekið upp," segir hann.



Nokkur fjöldi fulltrúa sambandsaðila UMFÍ sótti vinnustofuna með Håvard Ovregård. Þeirra á meðal var Gunnhildur Hinriksdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Þingeyinga. Hún tekur undir það með Lárusi að ekki sé nóg fyrir félög að hafa og virða siðareglur. Komi upp erfið mál, sem þurfi að rýna í, þurfi að liggja fyrir hvað eigi að gera, einhvers konar viðbragðsáætlun sem vinna á eftir. Hún velti m.a. fyrir sér hvað gerist brjóti þjálfari á iðkanda eða iðkandi á öðrum iðkanda. Slíkt geti verið flókið og viðkvæmt. Hún mælir með því að skýrar siðareglur verði færðar í samninga við þjálfara og íþróttamenn. Þá þurfi líka að tryggja að viðkomandi hafi lesið reglurnar.

HELSTU DAGSETNINGAR FYRIR 2019

UNGLINGA-LANDSMÓT UMFÍ
1. - 4. ÁGÚST

UNGT FÓLK OG LÝÐRÆÐI
10. -12. APRÍL

SAMBANDSÞING UMFÍ
11. - 12. OKTÓBER

LANDSMÓT UMFÍ 50+
28. - 30. JÚNÍ

HREYFIVIKA UMFÍ

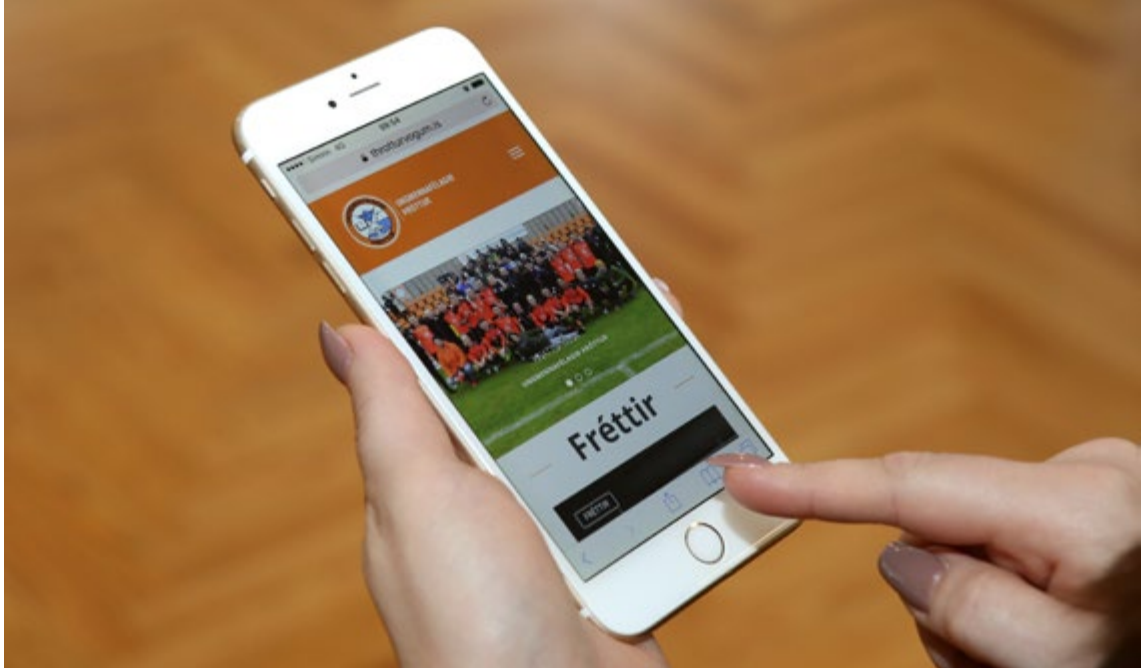
FRÆÐSLU- OG VERKEFNASJÓÐUR
1. APRÍL OG
1. OKTÓBER

UMHVERFIS-SJÓÐUR UMFÍ
15. APRÍL

STYRKIR VEGNA LÝÐHÁSKÓLA
15. SEPTEMBER

UMFÍ

Ungmennafélagið Þróttur í Vogum *endurnýjaði heimasíðu félagsins fyrir skömmu.* ***Marteinn Ægisson,*** *framkvæmdastjóri Þróttar, segir góða síðu lyfta félaginu, styðja betur við grasrótarstarfið og gera styrktaraðilum hærra undir höfði en áður.*



„Heimasíðan er andlit félagsins“

„Við höfum verið með heimasíðu í mörg ár. Við höfðum samt lengi verið gagnrýnd fyrir síðuna því að hún var ekki góð og fréttir voru settar inn á hana með mjög óreglulegum hætti, stundum ekki nema tvær í mánuði. Þegar ég fór að leita upplýsinga um síðuna fann ég heldur ekki neitt um hana, ekki hver gerði hana, hver hýsti hana og fleira í þeim dúr,“ segir Marteinn Ægisson, framkvæmdastjóri Ungmennafélagsins Þróttar í Vogum á Vatnsleysuströnd.

Marteinn segir nokkrar ástæður vera fyrir því að stjórnendur félagsins hafi viljað skipta um heimasíðu. Í fyrsta lagi stækki sveitarfélagið hratt. „Þegar fólk er að velta því fyrir sér að flytja í bæinn vill það átta sig á hvaða íþróttir séu í boði. Það fyrsta sem það sér er heimasíða Þróttar. Hún er því andlit félagsins út á við. Gamla síðan var fyrir löngu komin til ára sinna,“ segir hann.

Vefsíða fyrir öll tæki

Ný vefsíða Þróttar var í vinnslu hjá fyrirtækinu Allra átta í samstarfi við ungmennafélagið Þrótt í um hálft ár og fór í loftið í byrjun árs. Síðan er gerð í vefumsjónarkerfinu Wordpress og sníður sig að öllum skjám, svo sem farsímum. Marteinn segir hana enn í þróun og fagni bæði hann og stjórn félagsins öllum ábendingum um það sem betur megi fara. Brugðist verður við öllum ábendingum. Í haust er stefnt að því að opna á síðunni aðgengi fyrir iðkendur og forráðamenn þeirra á skráningarsíðu Nora. Það er tengt frístundakerfum sveitarfélaga.

Gátlisti fyrir framtíðina

Á sama tíma og síðan var í þróun vann Marteinn gátlista um síðuna fyrir þá sem taka við félaginu í framtíðinni. „Á listanum eru allar helstu upplýsingar um vefsíðu Þróttar, hver hýsir hana, lykilorð, tengiliður við félagið og fleira,“ segir hann og bætir við að samhliða þessu hafi verið ákveðið hverjir setji efni inn á nýju heimasíðuna.

Á nýrri síðu ungmennafélagsins Þróttar má finna allar helstu upplýsingar um félagið. „Bakhjarlar Þróttar fá líka meiri umfjöllun en áður og svo getum við fjallað betur um grasrótarstarfið auk þess sem betri upplýsingar eru þar um alla starfsemina, framboðið, þjálfara og fleira. Við viljum að heimasíðan verði félaginu til sóma,“ segir hann.

Hvað einkennir slæma heimasíðu og aðgengi að henni fyrir notendur og stjórnendur og hvað er góð síða? Hér eru nokkur atriði.

Gallar:

- Síðan breytist ekki eftir því hvort hún er skoðuð í tölvu, spjaldtölvu eða síma.
- Erfitt að leita að upplýsingum um starfsemi félagsins.
- Gamlar fréttir og gamlar myndir.
- Enginn veit hvar síðan er hýst.
- Enginn hjá félaginu veit hvert eigi að leita til að breyta síðunni.
- Enginn eða fáir vita hverjir eigi að hafa umsjón með síðunni.

Kostir:

- Gátlisti er til með helstu upplýsingum um lykilorð, hýsingaraðila og fleira.
- Fréttir með nýjum myndum eru settar reglulega á síðuna.
- Heimasíða félags er hjarta ungmennafélagsins. Fréttir af henni eru settar á samfélagsmiðla og hlekkir sendir iðkendum og öðrum móttakendum af síðunni.
- Heimasíðan sníður sig að öllum tækjum (tölvum, símum og spjaldtölvum).
- Notendur geta fundið helstu upplýsingar um félagið og starfsemi þess.
- Vitað er hverjir setja inn efni á síðuna og hafa aðgang að henni.

Heimasíða ungmennafélagsins Þróttar https://throtturvogum.is/

ÁSGARÐSLAUG

Nýendurbætt sundlaug, 25 m útilaug
samtengd við litla barnalaug.
Gufubað, heitir pottar og kaldur pottur, líkamsrækt.
Góð aðstaða fyrir fatlaða.

Afgreiðslutími:
Mánud - föstud kl. 06:30 – 22:00
Laugard og sunnud kl. 08:00 – 18:00

Íþróttamiðstöðin Ásgarður
Sími: 550 2300

SUNDLAUGAR

FRÁBÆR AFÞREYING, FJÖR, LÍKAMSRÆKT OG SLÖKUN!

GARÐABÆJAR

ÁLFTANESLAUG

Eina öldulaug landsins og stærsta
vatnsrennibrautin 10 m há og 80 m löng.
Útilaugin er 25 m, innanhúslaug, heitir pottar,
buslulaug, gufuböð og líkamsrækt.
Góð aðstaða fyrir fatlaða.

Afgreiðslutími:
Mánud - föstud kl. 06:30 – 21:00
Laugard og sunnud kl. 10:00 – 18:00

Breiðumýri, Álftanes,
Sími: 550 2350

GARÐABÆR
gardabaer.is

NÁMSKEIÐ SAMEINA AÐILDARFÉLÖGIN

Framkvæmdastjóri Héraðssambands Snæfellss- og Hnappadalssýslu segir stefnt að því að halda námskeið fyrir iðkendur og aðra íbúa á sambandssvæðinu tvisvar á ári. Aðildarfélög UMFÍ þurfa ekki að greiða fyrir námskeið á vegum Æskulýðsvettvangsins.

„Við höfum verið með alls konar námskeið fyrir aðildarfélögin, starfsfólk skólanna og nemendur. Það er svo mikið af ókeypis námskeiðum í boði frá UMFÍ sem við getum nýtt okkur og boðið upp á," segir Laufey Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH).

Í febrúar sl. bauð félagið skólastjórnendum í Snæfellsbæ, þjálfurum og fleirum, sem vinna með börnum á sambandssvæðinu, upp á námskeiðið Verndum þau í samstarfi við UMFÍ og Æskulýðsvettvanginn. Á námskeiðinu fór Ólöf Ásta Farestveit, uppeldis- og afbrotafræðingur, yfir tilkynningarskyldu starfsmanna sem vinna með börnum og ungmennum, fjallaði um líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi auk vanrækslu og fræddi fundargesti um það hvernig taka skuli á frásögnum af ofbeldi. Hún fór líka yfir reglur í samskiptum við börn og ungmenni og ýmis atriði sem gott er fyrir vinnuveitendur að hafa í huga.

„Þetta var mjög þarft námskeið," segir Laufey. „Við lærðum margt þarflegt, þekktum ekki viðbragðsáætlun Æskulýðsvettvangsins áður og verkferlana sem hún hefur að geyma. Ég sat námskeiðið sjálf og get nú leiðbeint fólki. Þarna er allt sem við þurfum að vita."

Gott að nýta sér námskeiðin

Laufey segir HSH hafa nýtt sér námskeiðin sem boðið er upp á í gegnum UMFÍ. Stefnan sé að hafa tvö námskeið af mismunandi toga fyrir þjálfara, starfsfólk og foreldra barna og ungmenna á svæðinu á hverju ári, eitt að vori og annað á haustin.

„Það er mjög gagnlegt að halda námskeið sem þessi. Þau hafa verið fyrir íbúa á öllu svæðinu, iðkendur sem aðra. Þau vekja líka athygli á HSH og aðildarfélögum þess og leiða til þess að fólk í aðildarfélögunum kynnist betur."

Laufey segir að með tíðu námskeiðahaldi finni skipuleggjendur hvaða tími henti einu námskeiði og hvaða tími öðru. Ef markhópurinn er börn og ungmenni skilar mestum árangri að halda námskeiðið á skólatíma. Eigi að ná til foreldra sé hentugra að halda námskeiðin eftir vinnu eða á kvöldin.

Á meðal námskeiða sem HSH hefur boðið upp á síðasta ár:

- Sundnámskeið fyrir börn og fullorðna í Ólafsvík og Stykkishólmi.
- Hugarþjálfun fyrir unga íþróttamenn með íþróttasálfræðiráðgjafanum Hreiðari Haraldssyni. Iðkendum í 5.–10. bekk var boðið á eitt námskeið og nemendum 7.–10. bekkjar á annað.
- Námskeið í Grundarfirði um einelti í samvinnu við Æskulýðsvettvanginn.

Æskulýðsvettvangurinn (ÆV) er samstarfsvettvangur Ungmennafélags Íslands, Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi og Slysavarnafélagins Landsbjargar. Æskulýðsvettvangurinn hóf störf árið 2007 en var stofnaður formlega sumarið 2012.

Frekari upplýsingar um Æskulýðsvettvanginn og námskeiðin, sem eru í boði fyrir sambandsaðila UMFÍ, má sjá á vefsíðunni **www.aev.is**.

Fólk, sem hefur ekki stundað hreyfingu síðan í æsku, kemur á mót

UMFÍ auglýsir eftir mótshaldara fyrir 11. Landsmót UMFÍ 50+ sumarið 2021

„Landsmót UMFÍ 50+ skiptir máli fyrir fólk sem hefur bæði gaman af því að hreyfa sig og hitta aðra. Það er gaman að sjá fólk koma á mótið sem hefur ekki stundað íþróttir síðan í æsku og rifja upp hvað það var gaman að stunda íþróttir og hreyfa sig með öðrum.
Á mótum UMFÍ verða til góðar minningar fyrir þátttakendur. Landsmót UMFÍ 50+ hefur mikla þýðingu fyrir samfélagið og það ætti að skilja eftir sig uppbyggingu og þekkingu í sveitarfélaginu sem heldur mótið," segir Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ.

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ.

Landsmót UMFÍ 50+ hefur verið haldið víða um land frá árinu 2011. Í ár verður það í Neskaupstað dagana 28.–30. júní og í Borgarnesi sumarið 2020. Nú er komið að því að finna mótsstað árið 2021.

Landsmót UMFÍ 50+ er blanda af íþróttakeppni og skemmtun þar sem fólk á besta aldri blómstrar í hreyfingu. Mótið er opið öllum þátttakendum, sem verða 50 ára og eldri, óháð því hvort viðkomandi er skráður í ungmenna- eða íþróttafélag.

Landsmót UMFÍ 50+ er frábært tækifæri fyrir mótshaldara til að vekja athygli á lýðheilsu og möguleikunum í sveitarfélagi sínu. Gera verður ráð fyrir allt að 1.000 þátttakendum á mótinu frá öllu landinu og tvö- til þrefalt fleiri gestum.

Umsóknarfrestur er til 1. júní næstkomandi.

Umsóknareyðublað og ítarlegar upplýsingar um Landsmót UMFÍ 50+ má nálgast í þjónustumiðstöð UMFÍ eða með því að senda póst á netfangið umfi@umfi.is.

Stelpur halda áfram að hreyfa sig

Margir þættir valda því að unglingar missa áhuga á íþróttum. Þar á meðal eru tímaskortur, stytting framhaldsnáms, æfingaálag og stuðningur við iðkunina.

Stelpur á Akureyri vantar stuðning og jákvæðara viðmót við íþróttaiðkun sína. Þótt þær hætti að stunda íþróttir í skipulögðu starfi hreyfa þær sig áfram með einhverjum hætti. Það er jákvætt. En um leið nær meirihluti ungmenna ekki ráðlögðum hreyfiviðmiðum á hverjum degi, að því er fram kemur í meistaraprófsritgerð Örnu Benný Harðardóttur við menntavísindasvið Háskóla Íslands, frá sumri 2018.

Niðurstaða Örnu var sú að aukið álag, sem stytting framhaldsskólans veldur ungmennunum, sé meðal áhrifaþátta fyrir brottfallinu. Kynjamunur hafi komið skýrt fram í sambandi við stuðning og hvatningu við íþróttaiðkunina. Stelpur vanti fremur stuðning og jákvæðara viðmót við íþróttaiðkun sína en stráka.

Þá segir í ritgerðinni að það sé jákvæð þróun að þátttaka ungmenna í skipulögðu íþróttastarfi sé að aukast. Brottfallið sé mest á unglingsárum og er það töluvert. Stelpur heltast frekar úr lestinni en strákar.

Niðurstöður rannsóknarinnar benda til þess að áhugaleysi sé stærsti áhættuþátturinn þegar kemur að brottfalli ungmenna úr skipulögðum íþróttum. Áhugaleysið verður til af mörgum mismunandi og stundum samvinnandi þáttum. Þar má helst nefna pressu og kröfur, æfingaálag, tímaskort, að hafa annað að gera, vini utan íþróttanna, áhrif foreldra og þjálfara. Aukið álag í námi vegna styttingu framhaldsskóla hefur einnig áhrif og veldur því að fleiri hætta að iðka íþróttir.

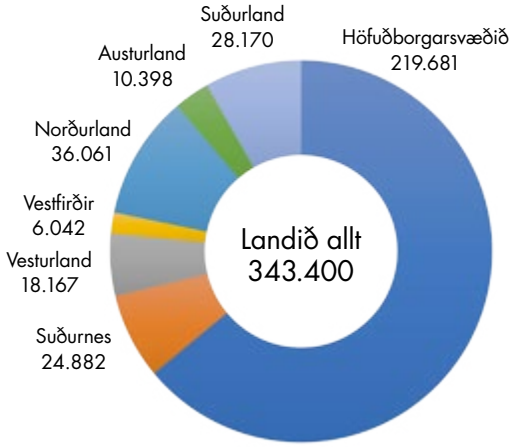
Í ritgerðinni var notuð eigindleg aðferð við gagnaöflun. Arna skoðaði þar viðhorf og hugmyndir tíu stelpna og tíu stráka á aldrinum 15–18 ára á Akureyri um brottfall ungmenna úr íþróttum. Þátttakendur voru ýmist enn í skipulagðri íþróttaiðkun eða voru hætt og komu úr fjölbreyttum íþróttum, einstaklings- og hópíþróttum. Einnig svöruðu ungmennin bakgrunnsblaði.

Hægt er að lesa alla ritgerðina á:
https://skemman.is/bitstream/1946/31677/1/Arna_Benny_Hardardottir.pdf

Sjá: Brottfall ungmenna úr íþróttum Hugmyndir og viðhorf ungra Akureyringa.

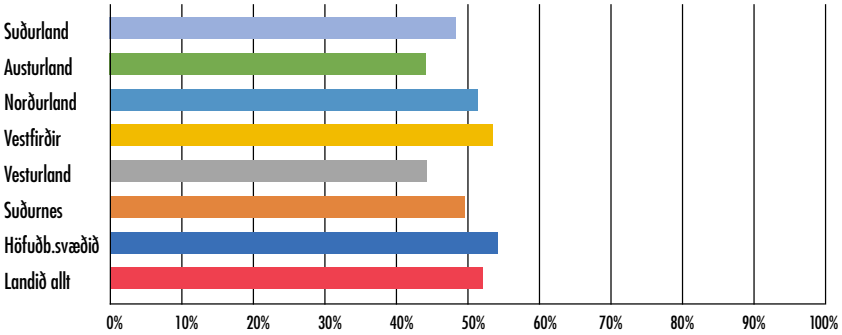
Hvernig er staðan á þínu svæði?

Embætti landlæknis tekur saman lýðheilsuvísa eftir heilbrigðisumdæmum á Íslandi. Það er liður í því að veita yfirsýn yfir lýðheilsu í hverju umdæmi fyrir sig í samanburði við landið í heild. Lýðheilsuvísum er ætlað að auðvelda sveitarfélögum og heilbrigðisþjónustu að greina stöðuna í sínu umdæmi, finna styrkleika og veikleika og skilja þarfir íbúanna þannig að þau geti unnið saman að því að bæta heilsu og líðan. Það gagnast líka stjórnendum ungmennafélaga um allt land.



Íbúafjöldi á Íslandi
31. desember 2018.

Þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi (8.–10 bekkur).



Gunnar hjá UÍA:
Unnið markvisst að því að fjölga þátttakendum

Fram kemur í lýðheilsuvísunum að þátttaka barna í 8.–10. bekk í skipulögðu íþróttastarfi er hlutfallslega með minnsta móti á Austurlandi. Hlutfallið þar er 44,2% samanborið við 53,5 á Vestfjörðum þar sem það er hæst.

Gunnar Gunnarsson, framkvæmdastjóri Ungmenna- og íþróttasambands Austurlands (UÍA), segir helstu skýringuna liggja í því hvað umdæmið er víðfemt og byggðirnar smáar, það nái frá Vopnafirði niður til Djúpavogs og fáar greinar í boði á sumum stöðum. Gjarnan séu það einstaklingar sem bretti upp ermar og lyfti grettistaki. UÍA hafi á sumrin haldið námskeið um allt svæðið og mikið líf sé líka á sumrin. Óvíst er hvort sumarhátíðir og einstaka viðburðir séu inni í upplýsingum Lýðheilsuvísanna.

„Við höfum unnið mjög markvisst að því að fjölga þátttakendum í skipulögðu íþróttastarfi. Það sem máli skiptir er að bjóða upp á þjónustu sem styður við æfingar. Nú er sem dæmi farið að aka börnum frá Stöðvarfirði á æfingar á Reyðarfirði. Lið eru líka sameinuð af fjörðunum til að keppa í knattspyrnu. Nú er mikið líf er í bæjunum," segir hann og ítrekar að á mörgum stöðum þurfi aðeins einn eldhuga til að fá fólk til að æfa íþróttagreinar. Það hafi gerst í blaki á Seyðisfirði en þar nýtur greinin mikilla vinsælda hjá yngri iðkendum. Sömu sögu er að segja af uppgangi körfuboltans á Eskifirði.

„Ég sé ekki betur en að íþróttalífið blómstri á Austurlandi," segir Gunnar.

Sigríður Lára hjá HSV:
Íþróttaskólinn hefur mikil áhrif á þátttöku

Eftirtektarvert er í lýðheilsuvísum að hlutfallslega flest börn í 8.–10. bekk grunnskóla í skipulögðu íþróttastarfi eru á Vestfjörðum. Hlutfallslega fæst eru börnin á Austurlandi og á Vesturlandi. En hver er skýringin?

„Ég er viss um að Íþróttaskóli HSV á Ísafirði og Héraðssambandsins Hrafna-Flóka hefur mikil áhrif á það hversu góð þátttaka barna er í skipulögðu íþróttastarfi á Vestfjörðum. Með skólanum náum við til margra barna á Vestfjörðum," segir Sigríður Lára Gunnlaugsdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Vestfirðinga (HSV).

Fram kemur í lýðheilsuvísunum að 53,5% barna í þessum bekkjum tóku samkvæmt upplýsingum frá 2018 þátt í skipulögðu íþróttastarfi. Til samanburðar er landsmeðaltalið 52,1%. Þetta er hæsta þátttökuhlutfallið á Íslandi.

Sigríður Lára segir nokkra aðra þætti skipta máli. „Það er mikil nánd í byggðarlögum á Vestfjörðum, fólkið færra en víða annars staðar og auðvelt að ná til fólks, bæði barna og foreldra þeirra. Með Íþróttaskólanum náum við til margra og svo er kraftmikið barna- og unglingastarf í félögunum. Það skilar sér í meiri líkum á því að börnin velji sér íþróttagrein sem þau þekkja."

Gaman þegar fólk heldur áfram að stunda íþróttir

Benjamín Freyr Oddsson er í meistaranámi í íþróttasálfræði í Skotlandi. Benjamín ætlaði að skoða ástæðu þess að börn og ungmenni hætta að stunda íþróttir. Hann breytti hins vegar um stefnu og veltir nú fyrir sér hvað það sé sem valdi því að börn vilja halda áfram í íþróttum.

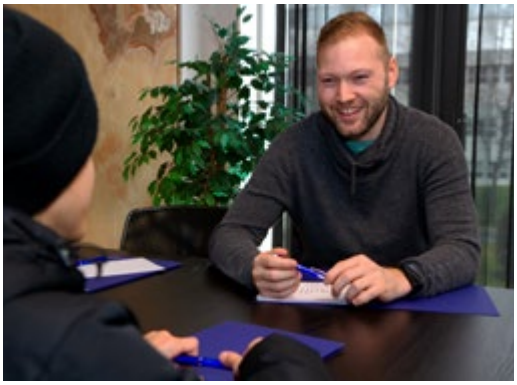
„Það er gaman að stunda íþróttir. En hvað er það sem er gaman?“ spyr Benjamín Freyr Oddsson, nemandi í íþróttasálfræði við Stirling-háskóla í Skotlandi. Hann vinnur að lokaverkefni sínu við skólann um þessar mundir þar sem hann skoðar tengsl barna og íþrótta. Sjónarhorn Benjamíns er dulítið annað en venja er. Hann segir marga hafa velt því fyrir sér hver ástæðan sé fyrir því að ungmenni hætta að stunda íþróttir. Færri hafi hins vegar skoðað í þaula hvað valdi því að ungmenni haldi áfram að stunda íþróttir.

„Þegar ég fór út í námið var ég að pæla í því hvernig ég gæti komið heim og hjálpað íþróttafólki til að vinna úr stressi og kvíða. En svo bankaði sú hugsun upp á hjá mér að halda áfram að vinna með börnum. Ég hef gaman af því, er þokkalega góður í því og hef lengi unnið með þeim. Innri rödd mín sagði mér að halda því áfram,“ segir Benjamín. Hann lagðist yfir bækur og greinar sem fjalla um ástæður þess að börn hætta að stunda íþróttir og ryndi í kenningar. Flestir rannsóknir af þeim toga virðast gerðar með megindlegri aðferðafræði og þátttakendum sendur spurningalisti sem þeir fylla út.

Geggjað að vera í íþróttum

Benjamín er frá Hvammstanga og hefur sjálfur æft ýmsar íþróttir, þar á meðal fótbolta og körfubolta með Ungmennafélaginu Kormáki, aðildarfélagi Ungmennafélags Vestur-Húnvetninga (USVH). Hann er íþróttafræðingur frá Laugarvatni og þjálfaði þar bæði meistaraflokk kvenna og yngri flokka Laugdæla, auk þess að hafa þjálfað yngri flokka Kormáks í fótbolta og körfubolta hjá Aftureldingu. Benjamín hefur leikið með uppeldisfélagi sínu síðustu ár en áður æfði hann með Þór Akureyri og Val, spilaði með meistaraflokki Laugdæla í körfubolta og fleira.

„Ég hef sjálfur verið á miklum þeytingi í íþróttastarfi. Ég sótti öll Unglingalandsmót UMFÍ eftir því sem ég gat, bæði sem iðkandi og síðar sem þjálfari. Það er svo skemmtilegt við íþróttir að þar kynnist maður mörgu fólki sem er tilbúið til að leggja mikið á sig fyrir starfið. Mér finnst það alveg geggjað.“



Ræddi við fjölda ungmenna

Í rannsókn sinni ræddi Benjamín við sjö börn af báðum kynjum í íþróttum í tveimur hópviðtalstímum. Auk þess tók hann viðtöl við hvern og einn þátttakanda. Í viðtölunum er allt sagt í trúnaði og ekki hægt að rekja upplýsingarnar til þátttakenda. Að viðtölum loknum mun Benjamín skoða hvort mynstur sé í svörunum og hvað hægt sé að tengja saman.

„Þegar ég byrjaði fyrsta hópfundinn sögðu börnin ekki mikið. Þá áttaði ég mig auðvitað á því að ég var eins og þau þegar ég var á þessum aldri. Ég hefði ekki sagt neitt við þá sem ég hafði aldrei séð áður eða talað við. Ég gat þess vegna ekki búist við því að þau myndu tala út í eitt,“ segir hann og bætir við að þegar hópurinn hafi hrist sig saman hafi samræðurnar komist á flug.

Lífið verður flóknara

Benjamín segir mikið hafa verið skrifað um ástæður þessa. Hann hafi því farið út fyrir kassann til að horfa á málið út frá annarri hlið. Hann viðurkennir að eftir mikla leit hafi hann ekki fundið mikið efni sem fjalli um málið frá hans sjónarhorni.

„Það er tilhneiging til þess að flest 13–15 ára börn hætti að stunda margar íþróttagreinar og taki að einbeita sér að einni grein. Þau sem gera það ekki hætta í íþróttum. Ástæðan fyrir því er sú að iðkunin er komin á alvarlegra stig, þetta er mikil skylda og þau sem halda áfram ætla sér að komast langt. Um leið er þrýst á ungmenni að standa sig í skóla ásamt mörgu fleiru," segir hann og bætir við að fyrst að miklar upplýsingar séu til um ástæðu þess að ungt fólk hættir í íþróttum hafi hann vilja skoða hvað valdi því að þau haldi áfram og vilji fara af einni æfingu á aðra.

Styrkjum það sem er gott

Benjamín segir engar endanlegar niðurstöður liggja fyrir. Hann hafi þó ákveðna tilfinningu fyrir nokkrum þáttum sem skili því að börn hætta ekki að stunda íþróttir.

„Það er gaman að stunda íþróttir. Þú verður oftast að hafa gott bakland heima fyrir og góða upplifun af iðkuninni á heimilinu. Foreldrarnir þurfa að styðja iðkandann. En svo þarf þjálfarinn að vera skemmtilegur, sem felur í sér að hann sé með fjölbreyttar æfingar og að hann sé tilbúinn að leggja á sig mikla vinnu fyrir börnin. Félagsskapurinn þarf að vera góður. Í stuttu máli þarf umhverfið að vera gott," segir hann og ætlar í framhaldi af þessu að skoða hvað einkenni góðan þjálfara, góðar æfingar og þar fram eftir götunum.

En lumar Benjamín á ráðum?

„Jú, ég lít svo á að að auðvitað verði að bæta úr því sem er slæmt. En það er svo margt gott í starfsemi íþróttafélaga og þess vegna megum við ekki gleyma að styrkja það sem er gott."

5 RÁÐ til að fjölga sjálfboðaliðum

1. Búið til skemmtilegt blað sem sjálfboðaliðar geta notað til að merkja við hvað þeir vilja gera. Textinn á blaðinu getur verið eitthvað á þessum nótum: „Ég er frábær bakari“ eða „Ég er grillmeistarinn.“
2. Gott er að nota ýmis tækifæri til að ná til fólks sem getur hugsað sér að vera sjálfboðaliði á viðburðum íþróttafélagsins. Þetta má gera á íþróttaleikjum, á hátíðarsamkomum og víðar þar sem tækifæri gefst.
3. Fáið fólk til að ræða við aðra og laða aðra í sjálfboðaliðastörf. Best er að fá fólk til þess sem er ekki framarlega í íþróttahreyfingunni eða sem situr í stjórn félagsins.
4. Gefið sjálfboðaliðum boli eða treyjur svo að aðrir sjái greinilega að viðkomandi er sjálfboðaliði. Ástæðan fyrir þessu er sú að fólk er tilbúið að taka þátt í verkefnum sem sjálfboðaliðar ef það hefur fyrirmynd eða þekkir einhvern sem er sjálfboðaliði. Sjálfboðaliðar á vegum Genner fengu gula boli sem á stóð: Ég er sjálfboðaliði, hvenær ætlarðu að bætast í hópinn?
5. Sýnið að þið metið starf sjálfboðaliðanna. Það er hægt að gera með ýmsu móti, til dæmis þegar færi gefst á íþróttaleikjum og þakka þeim eða velja sjálfboðaliða ársins.

Á vefsíðu DGI er haft eftir Evu Johannsen, formanni Genner, að það hafi komið sér á óvart að þegar þessum ráðum var fylgt hafi margir boðið fram krafta sína sem sjálfboðaliðar.

Sjálfboðaliðar eru...
allir sem starfa í nefndum UMFÍ

Sjálfboðaliðastjórar eru...
þeir sem fá sjálfboðaliða til starfa í öll þau störf er þarf að sinna á viðburðum.

Sjálfboðaliðastjóri...
heldur utan um tímafjölda sjálfboðaliða eins og kostur er.

224
sjálfboðaliðar unnu í samtals
1.446
klukkustundir á Landsmótinu á Sauðárkróki dagana 12.–15. júlí 2018.

Að meðaltali
1,6
klukkustundir á dag

Nokkur ráð við að taka myndir á farsíma

Algengara er núorðið að taka myndir á farsíma en með myndavél. Kosturinn við að taka myndir á farsíma er sá að auðveldara og fljótlegra er að deila myndunum á samfélagsmiðlum ungmennafélagsins. Mikilvægt er samt að hafa í huga, áður en mynd er tekin, að passa upp á nokkur atriði. Gott myndefni getur nefnilega orðið ónothæft ef myndatakan er léleg.

Nokkur atriði sem gott er að hafa í huga:

- Hvað ætlarðu að gera við myndina? Ef myndin er hugsuð til prentunar í dagblaði eða þú vilt góða mynd á vefsíðu sem lifir lengi þá er betra að nota myndavél og hugsa um sjónarhorn sem kemur vel út á mynd. Upplausnin á myndinni þarf að vera góð, að minnsta kosti 2 MB og meira. Notaðu frekar myndavél.
- Passaðu að pússa linsuna á myndavél símans. Það geturðu gert með skyrtulafi eða þurrum klút.
- Stilltu fókusinn á myndefnið. Fátt er verra en mynd úr fókus. Nóg er að snerta skjáinn og finna fókusinn.
- Ef þú ætlar að taka mynd á síma fyrir vefsíðu félagsins þíns þá er betra að láta símann snúa á hlið. Þetta fer þó eftir því hvar þú ætlar að setja myndina. Ef myndin er hugsuð fyrir Facebook, Twitter og Instagram þarf myndin að vera á lengdina. Ef myndin eða vídeóið er hugsað fyrir Snapchat, Facebook Stories og Instagram Stories er betra að láta símann snúa upp og taka mynd á hæðina.
- Sjálfvirku stillingarnar í farsímum eru ágætar. En oftast er hægt að stilla ljósop og fleira og má frekar mæla með því.
- Slökktu á flassinu í símanum. Það getur eyðilagt góðar myndir og gerir augun á myndefninu rauð.
- Taktu ekki myndir af fólki sem stendur við glugga. Þegar það er gert er hætt við að bakgrunnurinn verði lýsandi skær og fólkið, sem þú ætlaðir að taka mynd af, í skugga. Láttu fólkið á myndinni frekar færa sig að vegg eða fyrir framan hóp af fólki.

Hefur eitthvað gerst?
Hafðu þá samband við Æskulýðsvettvanginn

Sambandsaðilar og aðildarfélög UMFÍ geta nýtt sér viðbragðsáætlun Æskulýðsvettvangsins þegar upp koma vandamál af ýmsum toga. Í viðbragðsáætluninni er að finna verkferla sem fylgja skal þegar upp koma atvik eða áföll sem kunna að hafa áhrif á starf félags.

Viðbragðsáætlunin tekur til allra þeirra sem starfa á vegum Æskulýðsvettvangsins og þeirra félagasamtaka sem mynda saman Æskulýðsvettvanginn, sem eru Bandalag íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarnafélagið Landsbjörg og Ungmennafélag Íslands. Hún nær til aðildarfélaga þeirra samtaka sem mynda Æskulýðsvettvanginn, allra iðkenda í íþrótta- og æskulýðsstarfi þeirra, stjórnenda, yfirmanna, starfsmanna, sjálfboðaliða og annarra ábyrgðaraðila innan félaganna.

Það eru ýmis atvik sem upp kunna að koma í íþrótta- og/eða æskulýðsstarfi og bregðast þarf við. Erfitt er að gera þeim öllum skil en mikilvægt að hafa ákveðnar grunnreglur til að fylgja.

Verkferlarnir eru einfaldir og eiga við í öllum tilvikum, óháð því hvaða ábyrgðaraðila og atvik er um að ræða. Dæmi um atvik sem viðbragðsáætlunin nær til eru agabrot, ávana- og vímuefnanotkun, einelti, kynferðisbrot, alvarleg veikindi, áföll, slys og andlát.

Þegar mál, sama af hvaða toga það er, kemur inn á borð Æskulýðsvettvangsins fer það í þennan feril.

Athugið að ef um grun um kynferðisbrot er að ræða skal tilkynna það strax til fagráðs Æskulýðsvettvangsins.

Æskulýðs vettvangurinn

Viðbragðsáætlun Æskulýðsvettvangsins er hægt að nálgast á slóðinni www.aev.is.

Hægt er hafa samband með því að senda tölvupóst á aev@aev.is.

Dæmi úr viðbragðsáætluninni

Kynferðisbrot líðast ekki innan félagasamtaka Æskulýðsvettvangsins. Allar tilkynningar um kynferðisbrot skal taka alvarlega og óheimilt er að afgreiða ætluð kynferðisbrot innan aðildarfélaga. Með hugtakinu kynferðisbrot er átt við þá háttsemi sem lýst er sem refsiverðri í XXII. kafla almennra hegningarlaga nr. 19/1940 og í barnaverndarlögum nr. 80/2002.

Til að tryggja öryggi í samskiptum og draga úr hættu á tilhæfulausum ásökunum er gott að hafa eftirfarandi í huga:

- Ábyrgðaraðili og barn undir 18 ára aldri skulu aldrei vera tvö saman í lokuðu rými, ef hjá því verður komist.
- Koma skal í veg fyrir snertingar sem auðvelt er að mistúlka (t.d. snertingar á sundbolasvæði).
- Forðast skal óeðlileg vinasambönd ábyrgðaraðila og barna og ungmenna.

UMFÍ
USÚ
USÚ
UNGLINGALANDSMÓT UMFÍ
UM VERSLUNARMANNAHELGINA Á HÖFN Í HORNAFIRÐI
SKRÁNING HEFST 1. JÚLÍ 2019
ulm.is | umfi.is

Börnin þekkja pannavellina frá Unglingalandsmótinu

UMFÍ bauð í lok árs 2018 sambandsaðilum UMFÍ og sveitarfélögum að sameinast um pöntun á pannavöllum, litlum fótboltavöllum sem hægt er að færa úr stað og landshorna á milli með lítilli fyrirhöfn. Kallinu var svarað og komu hvorki meira né minna en 22 pannavellir til landsins í febrúar sl. Þeim var pakkað og þeir sendir um land allt, jafnt ungum sem eldri til afnota.

Hluti af stærra samhengi

„Ég varð strax heillaður af pannavöllunum. Við ætlum að steypa undir okkar völl og setja hann á gúmmímottur. Völlurinn verður í fallegu umhverfi, grjót umhverfis hann, bekkur og fleira. Pannavöllurinn verður hér hluti af góðri aðstöðu til útivistar. Þetta verður vandað," segir Sigmundur Þórðarson, formaður Íþróttafélagsins Höfrungs á Þingeyri. Félagið er aðildarfélag Héraðssambands Vestfirðinga (HSV).

Sigmundur segir pannavöllinn hluta af stærra samhengi, stóru útivistarsvæði á Þingeyri sem samanstandi af göngustígum og ýmsum áhöldum úti við sem gagnist við fjölbreytta íþróttaiðkun.

„Við erum á fullu að búa til góða aðstöðu enda mikið í farvatninu," segir Sigmundur og bætir við að verið sé að búa til heilmikið svæði, víkingasvæði, og undirbúa Íslandsmót í blaki í sumar og hjólahátíð auk þess sem verið er að búa til frábæra aðstöðu fyrir ferðamenn sem verður tilbúin þegar Dýrafjarðargöng opna árið 2020.

Hluti af skemmtilegri afþreyingu

„Pannavellirnir verða hluti af skemmtilegri afþreyingu barnanna á og utan skólatíma. Þau þekkja þá frá Unglingalandsmótum UMFÍ og eru mjög spennt fyrir þeim," segir Erla Þórey Ólafsdóttir, framkvæmdastjóri Ungmennasambands Vestur-Skaftafellssýslu (USVS).

Sambandið keypti tvo pannavelli. Einn völlur verður staðsettur við grunnskólann á Kirkjubæjarklaustri og hinn við grunnskólann í Vík í Mýrdal. Rúmlega fimmtíu börn eru á grunnskólaaldri á Klaustri en um fjörutíu í Vík.

Erla segist spennt fyrir völlunum og hlakkar til að sjá börnin leika sér á þeim. „Þetta hentar mjög vel í litlum sveitarfélögum þar sem tveir geta leikið sér saman á litlu svæði í tiltölulega einföldum en skemmtilegum leik."

AUGLYSINGASKILTI

www.auglysingaskilti.is sími:588-0770 Email:info@auglysingaskilti.is

UM 47% ÍSLENDINGA ERU Í UMFÍ

FÉLAGAR ERU UM 160.000

INNAN UMFÍ ERU KARLAR 53% 47% KONUR

UMFÍ

Olga Bjarnadóttir segir það gefa góða raun að hugsa um iðkendur eins og hluta af fjölskyldunni.

Iðkendur eru eins og hluti af fjölskyldunni

Sérfræðingar á vegum Litlu kvíðameðferðarstöðvarinnar koma einu sinni í mánuði til íþróttafélagsins Gerplu og hitta iðkendur og/eða þjálfara. Olga Bjarnadóttir framkvæmdastjóri segir sálfræðinga afhenda verkfæri sem nýtist öllum.

Íþróttafélagið Gerpla býður iðkendum í keppnisdeildum upp á aðstoð sálfræðinga einu sinni í mánuði. Þetta er tilraunaverkefni sem hófst í janúar 2018 í samstarfi við Litlu kvíðameðferðarstöðina og er verkefnið nú á öðru ári. Olga Bjarnadóttir, framkvæmdastjóri Gerplu, segir verkefnið lið í þeirri viðleitni félagsins að styðja við iðkendur svo að þeir haldi áfram í íþróttum. Árangurinn af verkefninu var það góður að ákveðið var að halda áfram með það.

„Við viljum að iðkendur upplifi það að félagið sé eins konar fjölskylda þeirra og að þeir séu hluti af fjölskyldunni, sama hvort þeir séu að keppa, sitji hjá vegna meiðsla eða annars," segir Olga.

„Ýmislegt getur þjakað iðkendur, kvíði, mótastress, iðkendur eru að jafna sig á meiðslum og þurfa að byggja sig andlega upp og fleira. Þegar iðkendur glíma við meiðsli og geta ekki tekið þátt í æfingum með öðrum getur það valdið depurð og dregið úr áhuga þeirra á íþróttinni," segir Olga og bætir við að ekkert sé auðveldara að vera unglingur í dag en í gær. Margt í daglegu lífi geti valdið huglægum vandkvæðum hjá ungum iðkendum. „Margir vilja ná árangri, bæði í skóla og keppni, og leggja mikið á sig til þess. En það er erfitt og í huga sumra getur verið erfitt að takast á við það að ná árangri á einum vettvangi sem öðrum finnst ekki. Iðkendurnir eru allir flottir og heilbrigðir og klárir krakkar sem eru sjálfstæðir og fá þarna verkfæri til að vinna með."

Fyrirkomulagið er með þeim hætti að deildarstjórar benda á nemendur sem þeir telja að þurfi á stuðningi að halda. Gerpla greiðir fyrir fyrsta tíma þeirra. Ef þeim finnst að það hjálpi geta þau haldið áfram á eigin kostnað. „Við bendum iðkendum sem sagt á það hvar þau geti fengið hjálp í því sem þau þurfa og komum þeim af stað á þeirri leið," segir Olga og bætir við að vel hafi verið tekið í framtakið.

Verkfæri fyrir iðkendur og þjálfara

Fyrirkomulagið er með þeim hætti að sálfræðingar Litlu kvíðameðferðarstöðvarinnar koma einu sinni í mánuði í Gerplu í Kópavogi. Þar geta fjórir einstaklingar leitað til sérfræðinganna í hvert sinn. Iðkendur eru allt frá 12 ára aldri og upp í 25 ára. Plássin, sem bjóðast, eru yfirleitt fullnýtt. Ef þau eru það ekki geta þjálfarar nýtt tímana og fengið ráðleggingar um hvernig þeir geti náð betur til barna eða fengið önnur verkfæri í hendurnar til að bæta vinnu sína.

Er einhver fyrirmynd að þessu?

Olga segir svo ekki vera. „Þetta spannst út úr því að okkur fannst íþróttafélög ekki vinna nógu vel með sálræna hlið barna og ungmenna sem koma úr meiðslum og eru meidd eða glíma við eitthvað annað bæði innan og utan vallar. Við viljum að iðkendur hafi jákvæða upplifun af íþróttafélaginu sínu og finni að þeir skipti máli þótt þeir séu ekki á gólfinu með hinum. En svo vatt þetta upp á sig og tillögur komu um að bjóða þjónustuna þjálfurum og fleiri hjá félaginu. Foreldrar barna, sem hafa nýtt sér þetta, eru mjög jákvæð og upplifunin er góð," segir Olga hjá Gerplu.

Litla kvíðameðferðarstöðin (Litla KMS) er sálfræði- og ráðgjafarþjónusta fyrir börn, unglinga og ungmenni. Þar starfa sérfræðingar á sviði kvíðaraskana og sinna áráttu og þráhyggju og áföllum, meðferð við þunglyndi og öðrum tilfinningavanda, svo sem reiði, afbrýðisemi, skömm og sektarkennd en líka er unnið með tengd vandamál sem snúa að velferð barna, svo sem svefnvanda, lágt sjálfsmat, tölvufíkn, sjálfsskaða, einelti og afleiðingar skilnaða eða andlát/áföll.

Styrktarlínur

Alskil, Suðurlandsbr. 30, 108 Reykjavík
Áltak ehf., Fossaleyni 8, 112 Reykjavík
Altex ehf., Sundaborg 5, 104 Reykjavík
Alþrif ehf., Strembugötu 12, 900 Vestm.eyjum
Alþýðusamband Íslands, Guðrúnartúni 1, 105 Reykjavík
Árbæjarapótek, Hraunbæ 115, 110 Reykjavík
Arkís arkitektar, Klepps-vegi 152, 104 Rvk.

Bergsteinar ehf., Auð-brekku 4, 200 Kópav.
BJ Vinnuvélar, Hálsvegi 4, 680 Þórshöfn
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23, 108 Rvk.
Bókhaldsstofan Stemma ehf., Sundaborg 3, 104 Reykjavík
Bókráð ehf., Miðvangi 2–4, 220 Hafnarfirði
Bombay Bazar ehf., Ármúla 21, 108 Rvk.

Dansskóli Önnu Breiðfjörð, Huldugili 25, 600 Akureyri
Dressmann ehf., Kringlunni 4–6, 103 Rvk.
DS Lausnir ehf., Raufhellu 5, 221 Hafnarfirði

Eind ehf., Suðurlandsbraut 4a, 108 Rvk.
Enor ehf., Hafnarstræti 53, 600 Akureyri

Fagverk verktakar, Spóahöfða 18, 270 Mos.
Fararsnið ehf., Lundi 17, 200 Kópavogi
Fasteignasala Mosfellsbæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ
Fiskmarkaður Þórshafnar, Eyrarv. 16, 680 Þórsh.
Fjarðabyggð, Hafnarg. 2, 730 Reyðarfirði
Fjarðaveitingar, Austurvegi 21, 730 Reyðarf.
Fjöruhúsið, Hafnarstræti 1, 400 Ísafirði
Frón, Eyrarvegi 35, 800 Selfossi

Galito veitingastaður, Stillholti 16–18, 300 Akranesi
Geo Travel, Geiteyjarströnd 1, 660 Mývatni
Girðingar ehf., Brekkukoti, 500 Stað
Gjögur ehf., Kringlunni 7, 103 Reykjavík
GK gluggar ehf., Norður-Nýjabæ, 851 Hellu
Gróðrarstöðin Sólskógar ehf., Kjarnaskógi, 600 Akureyri

Hamraborg ehf., Hafnarstræti 7, 400 Ísafirði
Hárhúsið ehf., Sólbrekku, 701 Egilsstöðum
Hlaðbær Colas, Gullhellu 1, 221 Hafnarf.
Höfðakaffi, Vagnhöfða 11, 110 Reykjavík

Innrammarinn ehf., Rauðarárstíg 33, 105 Reykjavík
Ion Hotel, Síðumúla 29, 108 Reykjavík

Ísgel ehf., Efstubraut 2, 540 Blönduósi

Jómfrúin, veitingahús ehf., Lækjarg. 4 ,101 Rvk.

Kaupfélag Borgfirðinga, Egilsholti 1, 310 Borgarnesi
Kemi ehf., Tunguhálsi 10, 110 Reykjavík
KK - Kranabíll, Básenda 10, 108 Reykjavík
Kraftvélar ehf., Dalvegi 6–8, 201 Kópavogi

Lóðalausnir ehf., Grænukinn 2, 220 Hafnarf.
Lýsing og hönnun, Skipholti 35, 105 Rvk.

Meitill ehf. Katanesv. 3, 301 Akranesi
Miðstöðin Vestmannaeyjar ehf., Strandvegi 30, 900 Vestm.eyjum
Mótorhaus, Stórholti 6, 680 Þórshöfn

Nonni litli ehf., Þverholti 8, 270 Mosfellsbæ
Norðanfiskur ehf., Vesturgötu 5, 300 Akranesi
Nýji ökuskólinn, Klettagörðum 11, 104 Rvk.

Orka ehf., Stórhöfða 37, 110 Reykjavík

Profito ehf., Kársnesbraut 127, 200 Kópavogi
Ráðgjöf og lausnir ehf., Kaupvangi 2, 700 Egilsstöðum
Rafsvið, Viðarhöfða 10, 110 Reykjavík
Raftíðni ehf., Grundargarði 16, 101 Rvk.
Rafverk Alberts Guðmundsson, Höfðastíg 12, 415 Bolungarvík
Rein ehf., Viðarhöfða 1, 110 Reykjavík
RH endurskoðun, Sæmundargötu 1, 550 Sauðárkróki
Rimaskóli, Rósarima 11, 112 Reykjavík
Rjómabúið Erpstöðum, Erpsstöðum, 371 Búðardal

Samhentir kassagerð ehf., Suðurhraun 4a, 210,Garðabæ
SHV Pípulagnir ehf, Funafold 54, 112 Reykjavík
Sigurgeir G. Jóhannsson ehf., Hafnarg. 21–23, 415 Bolungarvík
SJ tréverk ehf., Melabraut 20, 220 Hafnarfirði
Skrifstofuþjónusta Austurlands, Fagradalsbr. 11, 700 Egilsstöðum
Skrúðsverk ehf., Túng. 1, 750 Fáskrúðsfirði

Sólhestar ehf., Borgargerði, 816 Ölfusi
Söluturninn Smári, Dalsel 40, 109 Rvk.
Sportakademían, Smiðjuvegi 14, 200 Kópav.
Strendingur ehf., Fjarðargötu 13–15, 220 Hafnarfirði
Stéttafélag Hornafjarðar, Hafnarbr. 27, 780 Höfn
Stéttarfélagið samstaða, Þverbraut 1, 540 Blönduósi
Suðurflug ehf. ,Keflavíkurflugvelli, 235 Keflavíkurflugvelli

Takmarkalaust, Ármúla 38, 108 Reykjavík
Tannlæknastofa Sævars Péturssonar, Hlíðasmára 17, 201, Kóp.
Trivium ráðgjöf ehf., Borgartúni 20, 105 Rvk.
Túnþökusalan Nesbræður ehf. Fjölnisgötu 61, 603 Akureyri

Umslag ehf., Lágmúla 5, 108 Reykjavík

Útfararstofa Reykjavíkur, Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Útfararþjónusta Húsavík-urkirkju, Urðagerði 6, 640 Húsavík
Útfararþjónusta Suðurnesja, Vesturbraut 8, 230 Reykjanesbæ

Val-Ás ehf., Suðurhr. 2, 210 Hafnarfirði
Vegahandbókin ehf., Sundaborg 9, 104 Reykjavík
Vélaverkstæðið Þór, Norðursundi 9, 900 Vestmannaeyjum
Vélsmiðja Þorgeirs, Miðhr. 22, 210 Garðabæ
Verkalýðsfélagið Hlíf, Reykjavíkurvegi 34, 101 Reykjavík
Verkstjórafélag Vestfjarða, Heiðarbraut 7, 410 Hnífsdal
Verslunarmannafélag Suðurnesja, Vatnsnesvegi 14, 230 Reykjanesbæ

Þúsundfjalir ehf., Stapahrauni 10, 220 Hafn.
Þvottahöllin ehf., Grófinni 17a, 230 Reykjanesbæ

Öryggisgirðingar, Suðurhraun 2, 210 Hafnarf.

METATRON
metatron.is

KG Sendibílar ehf.

LIND FASTEIGNASALA
Hlíðasmári 6 • Kópavogi • 510 7900

MYVATN NATURE BATHS

Gæði – alla leið!

ÍSLENSKA SVEITIN OG SS – FYRIR ÞIG

Ragnar Lárusson og Fríða Björk Hjartardóttir í Stóra Dal eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS.

ÁRNASYNIR

Oddur Árnason
KJÖTMEISTARI ÍSLANDS 2018

„Til að skapa afbragðs SS kjötvörur þá eru gæði hráefnisins og uppruni lykilatriði. Vönduð vinnubrögð góðra bænda ásamt réttri meðhöndlun tryggja að kjötvörur frá SS skila gæðum alla leið á diskinn þinn.“

SS
Síðan 1907