

UMFÍ

SKINFAXI

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



**Íþróttabandalög
sækja um aðild
að UMFÍ**

**Netnámskeið
eykur öryggi barna**

**Ungar konur lærðu
allt um valdeflingu
í París**

www.umfi.is

pei



ANNA BRYNDÍS BLÖNDAL
LYFJAFRÆÐINGUR

**AÐ STUNDA ÍÞRÓTTIR GERIR OKKUR BETRI Í HVERJU SEM ER.
ÞESS VEGNA STYÐJUM VIÐ ÞÆR ALLAR!**



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

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



Marga óar við félagsstörfum og öllu sjálfböðaliðastarfi. Að sækja fundi, sitja fundi, fara yfir reglugerðir, veita viðurkenningar, standa kannski úti í vegarkanti í gulu vesti, bæði í sól og súld, og tryggja öryggi þátttakenda sem skjótast hjá á mishraðskreiðum reiðhjólum á Unglingalandsmóti UMFÍ.

Fyrir skemmstu hlustaði ég á íþróttakonu lýsa því sem hún fær út úr iðkun sinni. Hún sagði margoft: Ég elska þetta! Íþróttakonan hreif mig með sér í ástríðunni. Það var ekki bara sjálf íþróttin heldur allt í kringum hana sem hún lýsti, hvað hún naut samveru með öðrum á sínum eigin forsendum og fílaði það í botn. Það er svo gaman þegar fólk elskar það sem það gerir og er tilbúið að leggja sig fram um að koma því í verk sem það ann.

Ég hef lengi verið innan ungmennafélagshreyfingarinnar. Satt að segja drakk ég hana í mig með móðurmjólkinni í Lundarreykjadal og gerði allt hvað ég gat fyrir Ungmennafélagið Dagrenningu, aðildarfélag Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB), sambandsaðila UMFÍ. Leið mín lá á vegi hreyfingarinnar og 24 ára var ég orðin framkvæmdastjóri UMSB. Þaðan fór ég inn í varastjórn UMFÍ og tók síðan sæti í aðalstjórn árið 2013.

Ég met það svo að enginn eigi að sitja í sama stólnum of lengi því að hætta er á að fleira rykfalli en langsetnir. Alltaf er þörf á endurnýjun og framgangi nýrra hugmynda. Af þeirri ástæðu einni ætla ég að standa upp úr stólnum í haust.

Ég hef sagt mörgum frá þessari ákvörðun minni og mælt með því við marga að sækjast eftir setu í stjórn UMFÍ. Allavega að bjóða fram krafta sína til að byrja með. Alltaf, þegar ég geri það, finn ég hvað mér finnst raunverulega gaman að vera í stjórninni. Þar hef ég alltaf fengið stuðning. Þegar ég hugsa til þess er ótrúlegt að vinir mínir í ungmennafélagshreyfingunni hafi treyst mér til að taka þar sæti. Mér fannst ég auðvitað algjör byrjandi, blaut á bak við eyrun og óskrifað blað í svo merkilegri stöðu. Stjórnarseta getur krafist gríðarlegrar vinnu. Það er ómetanlegt að vera undir þrítugu og vera treyst til að vinna að verkefnum sem ég hélt alltaf að mun eldra og reyndara fólk tæki að sér. Ef mig rak í

vörður sökum þekkingarskorts hefur stjórnarmaður alltaf gefið sig fram og veitt stuðning í formi þekkingar og framgangi verka. Hjá UMFÍ er enginn settur í gapa-stokk fyrir að vita ekki nóg, því að margir eru reiðubúnir til að hjálpa óreyndum inn í rótgrónari heim. Það krefst hugrekki og viðheldur endurnýjun ungmennafélagshreyfingarinnar.

Nú, þegar komið er að leiðarlökum hjá mér í stjórn UMFÍ, verður mér æ oftar hugsað til þess hvað ég elska að taka þátt í öllum störfum hreyfingarinnar. Hvort heldur það eru íþróttirnar eða

félagsstörf. Ungmennafélagsandinn er svo alltumlykjandi. Þar eru allir með, allir tilbúnir til að hjálpa öðrum að vaxa og verða betri til að gera allt gott starf enn betra.

Þess vegna elska ég UMFÍ.

*Hrönn Jónsdóttir,
ritari stjórnar UMFÍ*



Efnisyfirlit

- 6 Lét drauminn rætast og stofnaði fimleikafélag.
- 8 Ævintýri í nýjum Ungmennabúðum á Laugarvatni.
- 14 Danir fræðast um íslenska forvarnamódelið.
- 16 Íþróttir styrkja vinatengsl.
- 18 Jafnir styrkir til stráka og stelpna.
- 24 Siðferðilegt illgresi grisjað burt.
- 26 Eiður í lýðháskóla.
- 28 Alltaf jafnmikið ævintýri að vera sjálfböðaliði.
- 30 Unglingalandsmót UMFÍ á Höfn.
- 32 Hvernig er best að tryggja börn og iðkendur í íþróttum?
- 34 Landsmót UMFÍ 50+ Neskaupstað.
- 36 Ölli hjálpar börnum og ungmennum að stunda íþróttir.
- 37 Hvött til að taka þátt í félagsstörfum.
- 38 Æskulýðsvettvangurinn kynnr nýjung í barnavernd.
- 41 20.000 tóku þátt í Hreyfivíkunni.



12 Forvarnastarf fer aldrei í frí.



20 Sjálfstæðar stúlkur í París.



10 UMFÍ verður öflugra landssamband.



42 Telja hreystitíma efla áhuga barna á íþróttum.

Notaðu N1 punktana

...til að kaupa eldsneyti, gómsætan bita og kaffibolla eða til að lækka verðið á nýju dekkjunum enn meira.



Þú færð afslátt og punkta með N1 kortinu

N1 punktarnir eru inneign sem safnast hratt upp þegar þú verslar á N1 og gildir einn punktur sem ein króna í öllum viðskiptum við N1 um allt land. Ef þú ert ekki með N1 kort þá sækirðu einfaldlega um eitt í hvelli á N1.is.

Alltaf til staðar





Lét drauminn rætast og stofnaði fimleikafélag

Telma Ýr Snorradóttir stofnaði Fimleikafélag Vestfjarða á Patreksfirði fyrir ári síðan. Hún flutti nýverið til Tálknafjarðar og sinnir þjálfun líka í Bildudal. Telma segir frábært að hafa tækifæri til að gera það sem maður nýtur að gera.

„Ef maður hefur drifkraftinn og löngunina til að leggja mikið á sig til að láta drauminn sinn rætast þá mæli ég með því að fólk stofni félag utan um íþróttina. Það er minna mál en ég óttaðist,“ segir fimleikabjálfi Telma Ýr Snorradóttir. Hún flutti ásamt manni sínum og barni til Patreksfjarðar um mitt ár 2017. Telma hefur æft og keppt í fimleikum með Stjörnunni og Gerplu en þjálfar hjá Fylki og Aftureldingu og lá því beinast við að gera eitthvað sem tengdist fimleikum.

Ekkert fimleikafélag var á sunnanverðum Vestfjörðum þegar Telma kom þangað. Hana langaði mikið til að halda áfram að gera það sem hún nýtur og ákvað að bjóða upp á námskeið í fimleikum á Patreksfirði. Það vatt hins vegar fljótt upp á sig og voru iðkendurnir allt í einu orðnir níutíu talsins.

„Ég sjá fljótt að eftirspurnin var langtum meiri en rúmaðist á einu námskeiði. Ég ákvað því að fara alla leið, stofnaði félagakennitölu, bjó til nafn og stofnaði Fimleikafélag Vestfjarða í september árið 2018,“ segir Telma. Í maí á þessu ári fékk félagið svo aðild að Héraðssambandinu Hrafna-Flóka og veitir

það iðkendum rétt til að keppa á mótum þegar fram í sækir.

En hvernig er að stofna nýtt félag? „Þetta var auðveldara en ég reiknaði með,“ svarar Telma. „Það tók mig um tvær vikur að liggja yfir nauðsynlegustu pappírurum. En síðan fór ég í að sækja um styrki út um allt. Svörunin var mjög lítil. Gámaþjónustan var eina fyrirtækið sem gerði það og hefur nú styrkt okkur þrisvar. Við fengum líka niðurfellda leigu í íþróttahúsinu í bænum og það gerði okkur kleift að kaupa trampólín, hoppdýnur og ýmis áhöld. Íþróttahúsið keypti líka áhöld og nú er öll aðstaðan orðin mjög flott. Við erum líka mjög vel græjuð. Svo er þjálfarateymið gott. Marion Worthmann er kröftug viðbót við félagið, hún er bara búin að færa allt til hins betra,“ segir hún.

Telma flutti nýverið norður á Tálknafjörð. Fimleikafélagið fór sömu leið og hefur dregið verulega úr starfsemi sinni á Patreksfirði. Æfingar eru nú þrisvar í viku á Tálknafirði og einu sinni á viku í Bildudal. Iðkendum fækkaði að sama skapi og eru þeir um fimm tíu í dag á aldrinum frá 3–18 ára af báðum kynjum.

„Þetta er orðið mjög flott hjá okkur, fjórir vinna hjá félaginu og margir iðkenda orðnir mjög efnilegir,“ segir Telma og mælir með að fólk stofni íþróttafélög úti á landi. Það bæti mannlífið og gleðji fólk.

„Það er alltaf gaman þegar ný félög verða til. En svo er þetta rosalega gaman. Þetta var draumur sem mér datt aldrei í hug að myndi rætast. Þetta var því óvænt ánægja á Vestfjörðum!“

Skinfaxi 2. 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 goðsagnarverunnar 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.

LJÓSMYNDIR

Ívar Sæland, Eysteinn Auðar Jónsson, Haraldur Jónasson, Gunnar Gunnarsson, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Óscar Rybinski, Ólafur Þór Jónsson, Sabína Steinunn Halldórsdóttir o.fl.

UMBROT OG HÖNNUN

Indígó.

PRÓFARKALESTUR

Helgi Magnússon.

AUGLÝSINGAR

Styrktarsöfnun.

PRENTUN

Oddi.

FORSÍÐUMYND

Fjör á Unglingalandsmótinu á Höfn.

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, 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 landsamband 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 ungmennafélögum um land allt.

Gæði – alla leið!

ÍSLENSKA SVEITIN OG SS – FYRIR ÞIG

Stefán Geirsson og Silja Rún Kjartansdóttir í Gerðum eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS.



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.“





Ævintýri í nýjum ungmennabúðum á Laugarvatni

„Við fórum í sund og ratleiki í kringum húsið og fórum líka í íþróttahúsið. Þetta var gaman,“ sagði Elín Dís, eitt þeirra barna sem dvöldu í sumarþúðum Íþróttasambands fatlaðra á Laugarvatni í sumar. Þúðirnar hafa verið fastur liður í sumarstarfi fatlaðra fyrir 18 ára og eldri í um þrjú áratugi og hefur ávalt verið dvalið í gömlu Íþróttamiðstöðinni á Laugarvatni.

Í júní í sumar bauð Íþróttasamband fatlaðra í fyrsta skipti upp á ævintýra- og íþróttabúðir fyrir börn og ungmenni 10–14 ára, þ.e.a.s. börn sem fædd eru á árunum 2005 til 2009. Um tilraunaverkefni var að ræða sem naut styrks frá velferðarráðuneytinu. Mikil ánægja var með tilraunina og þykir mjög líklegt að börnunum standi þessar búðir aftur til boða næsta sumar.





Ungmennabúðir UMFÍ

hófu starfsemi að Laugum í Sælingsdal árið 2005 og hafa nemendur í 9. bekk grunnskóla af öllu landinu komið þangað til dvalar í vikufíma á hverju skólaári. UMFÍ var með húsnæðið á leigu fram í maí á þessu ári en ákvað að endurnýja leigusamninginn ekki þar sem Dalabyggð, sem á húsin, ákvað fyrir nokkru að selja þau.

Þegar ákveðið var að flytja starfsemina hafði stjórn UMFÍ augastað á gömlu Íþróttamiðstöðinni á Laugarvatni, sem hafði staðið auð í nokkur misseri eftir að Háskóli Íslands ákvað að flytja íþróttfræðinám þaðan til Reykjavíkur. UMFÍ og Bláskógabyggð gerðu samning og gengu saman í heilmikla endurnýjun á húsinu.

Á hverju skólaári hafa um 2.000 nemendur 9. bekkjar dvalið í Ungmennabúðum UMFÍ. Frá og með þessu skólaári dvelja þeir að Laugarvatni og má búast við heilmiklu lífi í kringum Íþróttamiðstöðina í vetur.

Stefnt að því að leigja hús Ungmennabúða UMFÍ undir aðstöðu fyrir sambandsaðila og aðildarfélög þegar engin starfsemi er í húsinu, þ.e. um helgar og á sumrin. Áhugasamir geta haft samband í gegnum neffangið ungmennabudir@umfi.is.

Nánari upplýsingar eru á ungmennabudir.is

LEGSTEINAR

Í MIKLU ÚRVALI



**GRANÍT
STEINAR**

Heiluhrauni 2, Hafnarfirði
544 5100 – granitsteinar.is

UMFÍ verður öflugra landssamband

Tillaga um aðild íþróttabandalaga að UMFÍ verður á dagskrá sambandsþings UMFÍ í október. Formaður vinnuhóps um málið segir það stórt framfaraskref og að það sé í samræmi við stefnu UMFÍ um að allir séu með og getur styrkt UMFÍ gríðarlega mikið.

„Ég sé fyrir mér að saman getum við orðið ein stór heild, landsamband með sterka samningsstöðu og öflugur málsvari fyrir almenningsíþróttir á Íslandi. Það er nú eða aldrei. Við verðum að fullorðnast og ákvæða hvað við viljum vera, landshlutasamtök eða kröftug fjöldahreyfing allra íþróttahéraða landsins sem hlustað er á,“ segir Guðmundur Sigurbergsson, stjórnarmaður í UMFÍ og formaður vinnuhóps um aðild íþróttabandalaga að UMFÍ.

Sambandsþing UMFÍ verður haldið á Laugarbakka í Miðfirði í október. Á dagskrá þingsins verður aðildarumsókn bandalaganna að UMFÍ. Málið var á dagskrá þingsins, sem haldið er á tveggja ára fresti, árið 2017. Á þinginu voru tillögur um aðild bandalaganna ýmist felldar eða vísað frá. Tillögur um breytingar á lögum, sem tengdust inngöngunni, náðu ekki 2/3 hluta atkvæða en þó var meira en helmingur þingfulltrúa sem studdi lagabreytingarnar eða 63 af 109. Tólf sátu hjá og voru 34 á móti. Þar sem lagabreytingin komst ekki í gegn var aðildarumsóknin ekki talin þingtæk. Boðað var til sambandsráðsfundar sérstaklega vegna málsins í janúar 2018 til að svara ákalli hreyfingarinnar um áframhaldandi samtal um aðild íþróttabandalaganna að UMFÍ.

Stjórn UMFÍ er einróma í afstöðu sinni og telur inngöngu bandalaganna skref fram á við fyrir ungmennafélagshreyfinguna, það sé hreyfingunni til hagsbóta að öll íþróttahéruð landsins hafi möguleika á því að starfa í ungmennafélagshreyfingunni. Sameiginlegir kraftar nýtist betur til framtíðar. Aðildin sé jafnframt í samræmi við stefnu UMFÍ um að allir séu með á eigin forsendum.

Kraftur þess að vinna saman

Guðmundur telur það stórt og mikilvægt skref fyrir þróun ungmenna- og íþróttahreyfingarinnar á Íslandi gerist íþróttabandalögin aðilar að UMFÍ. Það geti skipt sköpum þegar fram í sækir.

„Menntamálaráðherra kynnti nýverið stefnumótun í íþróttamálum til ársins 2030. Af henni má greina ýmsa þætti, meðal annars mögulega endurskoðun á íþróttahéruðum og skarpari áherslur í verkaskiptingu verkefna á milli UMFÍ og ÍSí. Við þurfum að vera undirbúin og reiðubúin til að bregðast við breyttum þörfum samfélagsins og takast á við verkefni framtíðar-

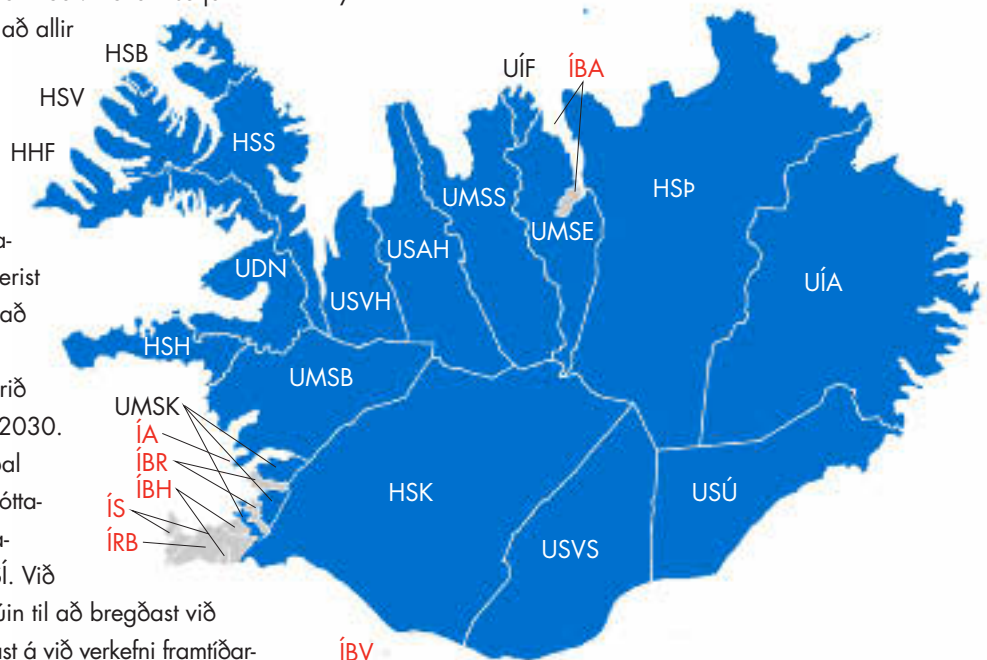
innar. Það gerum við best saman. Við hjá UMFÍ höfum góða tengingu við félögin í landinu og höldum stóra viðburði á borð við Unglingalandsmót UMFÍ. Íþróttabandalögin búa jafnframt yfir mikilli þekkingu á sama hátt og núverandi sambandsaðilar UMFÍ. Í samræðum okkar sjáum við fyrir okkur að allir geti sótt í þekkingarbrunna annarra. Við það styrkjumst við gríðarlega saman og getum eftir íþróttalíf landsins. Það eru þessir sameiginlegu kraftar sem bindur okkur saman. Ef ekki verður hver í sínu horni og erfiðara að sækja fram,“ segir Guðmundur og leggur áherslu á að forysta sambandsaðila UMFÍ horfi til framtíðar þegar snúi að umsókn íþróttabandalaga að UMFÍ.

„Ég – og stjórn UMFÍ – er fullviss um að með þessu skrefi verði til tækifæri, svigrúm til að verða öflugri málsvari íþróttahéraða á Íslandi. En það sem líka skiptir máli er að sameiginlegir kraftar auka skilvirkni,“ segir Guðmundur.

Hagsmunir núverandi sambandsaðila varðir

UMFÍ á 13,33% hlut í Íslenskri getsþá á móti ÍSí og ÖBÍ. Sambandsaðilar UMFÍ fá í hverjum mánuði greiðslur vegna eignarhlutar UMFÍ og skiptir það sköpum. Eðlilega hafa forsvarsmenn í ungmennafélagshreyfingunni áhyggjur af því að sneið þeirra minnki með aðild íþróttabandalaga að UMFÍ.

Guðmundur segir að það sé búið að gera ráð fyrir hagsmunum núverandi sambandsaðila við inngöngu. Búið verði svo um hnútana að í kjölfar aðildar verði leitað til ÍSí um endurskipulag skiptingarinnar og fái íþróttabandalögin ekki aðgang að lottófjármagninu fyrr en UMFÍ og ÍSí hafi samið upp á nýtt, þannig séu hagsmunir núverandi sambandsaðila tryggðir. Til viðbótar þurfi með sama hætti og við aðrar lagabreytingar víðtæka sátt um málið eða 2/3 hluta atkvæða svo lögum um lottóið verði breytt.





Stefna UMFÍ er að allir séu með. Allir viðburðir UMFÍ eru dæmi um framgang stefnunnar. Á Unglingalandsmótum UMFÍ er oft fjöldi fulltrúa frá íþróttabandalögum af öllu landinu. Þar taka allir þátt á eigin forsendum og gera gott mót að stórkostlegum viðburði.

Guðmundur hefur aðrar áhyggjur og þær snúa að því ef mögulega dragi úr tekjum Íslenskrar getspár af einhverjum sökum.

„Sagan hefur margsannað að ekkert er eilíft. Það sama á við um tekjurnar úr lottóinu. Að mínu mati þá finnst mér áhætta fólgin í því að gera ráð fyrir að þær verði óbreyttar til framtíðar. Ef þær tekjur dragast saman þá verðum við að vera í stakk búin til að bregðast við.

Við verðum enn sterkari saman, eigum meiri möguleika á því að sækja fjármagn til ríkis og sveitarfélaga og getum nýtt fjármagnið betur sem veitt er til skipulags íþrótta- og æskulýðsstarfs en nú. Saman getum við alltaf fundið leiðir til að halda áfram og að bæta starfið,“ segir Guðmundur og bendir á að búið sé að tryggja fleiri þætti. Þar á meðal geri tillögur vinnuhópsins ráð fyrir því að fulltrúafjöldi á þingi sé breyttur á



Guðmundur G. Sigurbjörgsson, formaður vinnuhóps um aðild íþróttabandalaga að UMFÍ.

þann veg að stórir sambandsaðilar fái mest tíu þingfulltrúa. Með þeim hætti sé tryggt að rödd minni sambandsaðila fái hljómgrunn.

Langur ferill umsóknarinnar

- Um 20 ár eru síðan íþróttabandalögin sóttu fyrst um aðild að UMFÍ.
- Á sambandsþingi UMFÍ í Vík í Mýrdal haustið 2015 var samþykkt viljayfirlýsing um aðild.
- Málið var kynnt sambandsaðilum um allt land.
- Á sambandsþingi UMFÍ á Hallormsstað í október 2017 voru lagðar fram tillögur um með hvaða hætti aðildin gæti orðið með breytingum á lögum og reglugerðum. Tillagan um aðildina náði ekki framgöngu.
- Boðað til sambandsráðsfundar í janúar 2018 þar sem samtalið hélt áfram. Ákveðið var að vinna málið áfram og leggja það fyrir þing 2019.

Íþróttabandalögin í landinu



Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR)

Íþróttabandalag Akureyrar (ÍBA)



Íþróttabandalag Reykjanesbæjar (ÍRB)

Íþróttabandalag Vestmannaeyja (ÍBV)



Íþróttabandalag Hafnarfjarðar (ÍBH)

Íþróttabandalag Akraness (ÍA)



Íþróttabandalag Suðurnesja (ÍS)

Verði aðild samþykkt

- Ef íþróttabandalögin bætast við UMFÍ þá fá félögin stöðu sambandsaðila á sama hátt og önnur íþróttahéruð landsins.
- Hvert og eitt bandalag þarf að sækja um inngöngu og geta þau sem ekki vilja áfram staðið utan UMFÍ.
- Ef íþróttabandalögin bætast við UMFÍ þá fá félögin stöðu sambandsaðila á sama hátt og önnur íþróttahéruð landsins.
- Félög UMFÍ með beina aðild munu áfram halda aðild sinni að UMFÍ en í gegnum íþróttabandalög á sama hátt og flest aðildarfélög UMFÍ í dag. Í þeim tilvikum þar sem íþróttabandalag hefur ekki sótt um aðild verður staða félags með beina aðild óbreytt.
- Með tillögum vinnuhóps um aðild hafa hagsmunir núverandi sambandsaðila varðandi lottó og fjölda þingfulltrúa verið tryggðir.

FORVARNASTARF FER ALDREI Í FRÍ

Forvarnaverkefni UMFÍ er alltumlykjandi og stöðugt verkefni, að mati Erlu Gunnlaugsdóttur.

Erla segir Unglingalandsmótið mjög góða birtingarmynd af forvarnastarfi UMFÍ. Þar sé leiðarljósið samvera fjölskyldunnar á heilbrigðum forsendum.

UMFÍ vinnur stöðugt að forvörnum og kemur aldrei á leiðar- enda. Á hverju ári koma nýir árgangar ungs fólk sem félagið vinnur með. Af þeim sökum er stefna UMFÍ í forvarnamálum alltaf leiðarljós í verkefnum hreyfingarinnar enda er verkið eilífðarverkefni.

Þetta er meginniðurstaða lokaritgerðar Erlu Gunnlaugsdóttur í kennarafræðum frá kennaradeild Háskólans á Akureyri. Í ritgerðinni skoðaði Erla stefnu UMFÍ í forvarnamálum, greindi verkefni út frá stefnu UMFÍ og ræddi við Hauk Valtýsson, formann UMFÍ, um það hvernig forvarnastefnan birtist í verkefnum hreyfingarinnar.

Í ritgerðinni skoðar Erla helstu verkefni UMFÍ sem eru af ýms- um toga. Þar á meðal eru Unglingalandsmót UMFÍ, ungmenna- ráðstefnan Ungt fólk og lýðræði, landsmótið, Ungmennabúðir UMFÍ og þær leiðir sem stjórn UMFÍ notar til að styrkja sjálfs- mynd ungmenna í starfi ungmennafélagshreyfingarinnar. Niður- staða Erlu er að stefna UMFÍ í forvarnamálum sé alltaf leiðar- ljós í verkefnum ungmennafélagshreyfingarinnar.

Fram kemur í ritgerðinni að forvarnastarf UMFÍ miði meðal annars að því að fjölga samverustundum fjölskyldna, bjóða upp á ýmis tækifæri til að taka þátt í skipulagðri æskulýðsstarfsemi, efla sjálfsmynd barna og ungmenna og þroska þau á margvís-

legan hátt. Störf Ungmennafélags Íslands miði við það að for- varnir séu eilífðarverkefni og í verkefnum sínum og störfum fylgir félagið stefnu sinni í forvarnamálum.

Erla hefur eftir Helgu Guðrúnu Guðjónsdóttur, fyrrverandi formanni UMFÍ, að það hafi verið gæfuspor að ákveða að halda Unglingalandsmót UMFÍ um verslunarmannahelgar. Mótið sé án nokkurs vafa skemmtilegasta fjölskyldu-, íþrótta- og for- varnahátíð sem haldin er um verslunarmannahelgina. Helga Guðrún vekur athygli á því að umhyggja og hlýja af hálfu fjöl- skyldunnar sé grundvöllur velferðar barna og ungmenna. Hún álíti að foreldrar velji í síauknum mæli að verja verslunarmanna- helginni með börnum sínum á mótunum því að það dragi úr líkunum á að þau velji að fíka við að reykja eða nota áfengi eða önnur vímuefni.

Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, leggur í ritgerðinni áherslu á að forvarnir séu eilífðarverkefni og þótt félagið sé með stefnu þurfi sífellt að endurnýja hana. Aldrei megi sofna á verðinum varðandi forvarnir. Tekið er sérstaklega fram að Haukur vilji efla forvarnastarfið með það að markmiði að auka lýðheilsu almenn- ings í landinu og vilji UMFÍ sé til að vinna með yfirvöldum að bættri lýðheilsu á Íslandi og efla forvarnir. Um leið sé UMFÍ meðvitað um að forvarnir eru síbreytilegar og að alltaf þurfi að aðlaga þær hverjum tíma. Forvarnastarfið fari því aldrei í frí.

UMFÍ

Hvernig er unnið að markmiðunum?

Erla dregur fram nokkur markmið UMFÍ í forvarnamálum og skoðar sérstaklega hvernig unnið er með þau.

1 Að vera leiðandi í forvörnum sem varða heilsu og holla lífshætti. UMFÍ stefnir ekki einungis að því að draga úr neyslu einstaklinga heldur að bæta almenna lýðheilsu fólks.

2 Þjálfarar, leiðbeinendur og aðrir sem ábyrgð bera séu meðvitaðir um mikilvægi þess að halda áfengi, tóbaki og öðrum vímuefnum frá viðburðum.

3 UMFÍ skapi ungmennum vettvang til áhrifa og vinna hefur verið lögð í að koma ungmennaráðum til starfa hjá héraðssamböndunum. Þar verður til vettvangur fyrir ungt fólk til að koma saman, halda fundi og ræða saman, m.a. um það hvernig þau sjái framtíðina fyrir sér.

4 Að efla og styrkja leiðtogaþæfileika og sjálfsmynd einstaklinga. Fram kemur í ritgerðinni að formaður UMFÍ hvetji héraðssambönd og aðildarfélög til að fjölga ungu fólki í stjórnnum og hafa það með í starfinu.

5 Að efla forystufólk sambandsaðila og sjálfsmynd einstaklinga. Stjórn og framkvæmdastjóri UMFÍ hafa unnið að því að efla samstöðu og samvinnu sambandsaðila UMFÍ. Samráðsfundir efla vinnu hjá félögum. Ungmennaráðstefnur eins og Ungt fólk og lýðræði styrkja sjálfsmynd ungs fólks.

FINNST FÁIR HAFA SKOÐAÐ STARF UMFÍ

„Það kom mér á óvart að svo virðist sem lítið sé talað um það hvaða gildi viðburðir UMFÍ hafa fyrir ungmenni og fáir hafa skoðað starfið,“ segir Erla. Hún er fædd árið 1995 og 24 ára. Premur árum áður en hún fæddist var Unglingalandsmót UMFÍ haldið í fyrsta sinn.

Erla er ungmennafélagi fram í fingurgóma, ólst upp við að fara á Landsmót UMFÍ og taka þátt í viðburðum ungmennafélagshreyfingarinnar. Hún hefur sjálf tekið þátt í sex Unglingalandsmótum, unnið fyrir sambandið sitt, sem er UÍA, og auk þess tekið þátt í umræðupartýum UMFÍ, ráðstefnunni Ungu fólki og lýðræði og gert margt fleira. Hún var meðal annars starfsmaður UÍA þegar Unglingalandsmót UMFÍ var haldið á Egilsstöðum um verslunarmannahelgina 2017.

Erla, sem ólst upp á Egilsstöðum, segir undarlegt að á unglingsárunum hafi hún iðulega verið sú eina í sínum bekk sem fór á Unglingalandsmót UMFÍ. Almenn tafi ekki margir í árgangi hennar farið á mótin. „Þetta breyttist reyndar strax þegar mótið var haldið á Egilsstöðum árið 2011 en þá vissu fleiri af því og héldu áfram að fara á mótin eftir það,“ segir Erla og telur mikilvægt að mótið sé haldið sé sem víðast um landið svo að fólk kynnist því. „Um leið og fólk kynnist mótunum eykst forvarnagildið,“ bætir hún við.

Erla segir það hafa verið forvitnilegt að kíkja á bak við tjöldin hjá UMFÍ og skoða hvernig unnið er að framgangi stefnu UMFÍ í mörgum málum, svo sem í forvarnamálum.

„UMFÍ vinnur alveg magnað starf á mörgum sviðum. Forvarnir eru til dæmis mjög góð hliðarafurð af umræðupartýum UMFÍ þar sem allir skemmta sér án áfengis og vímuefna. Í partýunum endurspeglast að ungt fólk vill forvarnir og að UMFÍ hlustar á þær raddir,“ segir Erla. Hún telur það sama eiga við um Unglingalandsmót UMFÍ.

„Þetta er áreiðanlega einhver ódýrasta fjölskylduhátíð sem völ er á. Fólk ætti að fara á mótið. Ég á sjálf þrjár yngri systur. Við fórum öll saman á Unglingalandsmót UMFÍ. Amma kom með og við vorum öll saman á tjaldsvæðinu. Mótið styrkir samveru fjölskyldunnar. Það er jákvætt enda sýna niðurstöður rannsóknna að tengsl eru á milli samveru og neyslu. En ég held að fólk átti sig ekki almennilega á því hvað starf UMFÍ er gott og Unglingalandsmótið hefur góð áhrif. Ég mæli eindregið með Unglingalandsmótinu og hvet foreldra til að senda börn sín á viðburði UMFÍ,“ segir Erla Gunnlaugsdóttir.

 NORMX

 Jiibbií
Siggafærdir



 nettó

 olis

 REYKJANESBIR



 sensa



Danir fræðast um íslenska forvarnamódelið

Danir eiga Evrópumet í áfengisneyslu nemenda í framhaldsskólum. Danskt sveitarstjórnarfolk hefur í auknum mæli leitað eftir fræðslu um verkefni UMFÍ, frístundakort og leiðir til að bæta lífsstíl ungs fólks.

„Okkur hefur tekist ágætlega að fá ungt fólk til að bíða með að fá sér fyrsta áfengissopann. En foreldrar í bæjarfélagi okkar eru ekki samstíga um áfengisneyslu ungmenna. Þegar kemur að áfengisneyslu framhaldsskólanema eigum við líklega Evrópumetið. Við viljum breyta því,“ segir Lone Jakobi Sørensen, formaður barna- og æskulýðsnefndar sveitarfélagsins Odder á Jótlandi í Danmörku.

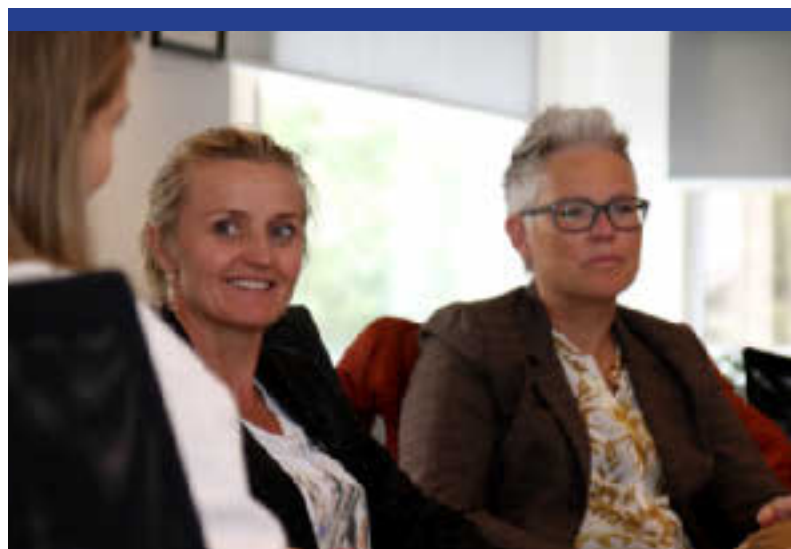
Lone fór fyrir hópi sveitarstjórnarfólks frá Odder sem var á Íslandi í nokkra daga í sumar til að fræðast um góðan árangur Íslendinga í forvarnamálum, skipulagt tómstunda- og æskulýðsstarf og frístundakort. Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, tók á móti gestunum og fræddi þá um verkefni og stefnu UMFÍ í lýðheilsumálum, Unglingalandsmót UMFÍ, Landsmótin og samsetningu íþróttastarfsins innan UMFÍ. Fólkið spurði margs enda er þar á bæ verið að skoða kosti frístundakorta í íþróttastarfi og ýmislegt fleira sem Danir telja til fyrirmyndar hér á landi.

Foreldrar verða að ganga í takt

Lone telur stöðu forvarnamála í Danmörku ágæta á heildina lítið. Misbrestur sé hins vegar hjá einstaka sveitarfélögum, þar á meðal í Odder. „Fíkniefnaneysla hefur ekki aukist. En þótt

okkur hafi tekist að fá ungmenni til að bíða með að fá sér fyrsta sopann er hlutfall ungra Dana, sem drekka áfengi, enn alltof hátt. En neyslan er líka breytileg eftir árgöngum. Í einum getur hún verið mikil, í þeim næsta minni og eykst svo aftur hjá öðrum. Við þetta bætist að fleiri ungmenni hafa verið greind með kvíða og þunglyndi en áður. Af þessu höfum við áhyggjur,“ segir Lone og bætir við að áður en hópurinn fór utan hafi hún rætt við forvarnafulltrúa sveitarfélagsins um ástandið.

„Hann tjáði mér að mikilvægt sé að fá foreldra barna og ungmenna í lið með okkur. Foreldrar í Odder séu ekki samstíga í forvarnamálum og því sé meiri sveifla í neyslu ungs fólks hjá okkur en víða annars staðar,“ segir hún.



Lone Jakobi (t.v.) á fundi hjá UMFÍ.



Sveitarstjórnarfélagið frá Odder ásamt Auði Ingu Þorsteinsdóttur, framkvæmdastjóra UMFÍ.

Lone segir það sama eiga við um danska unglinga og eigi – eða átti – við íslensk ungmenni. „Þau byrja að neyta áfengis á síðasta ári í grunnskóla, um 15–16 ára aldurinn. Sum byrja fyrr en önnur seinna. Við höfum unnið að því fjölga í seinni hópurum, sérstaklega fækka þeim sem drekka í framhaldsskólum.“

Lone segir meginmarkmið heimsóknarinnar til Íslands vera að fræðast um íslenska forvarnamódelið og þær leiðir sem farnar hafa verið hér á landi til að fjölga ungmennum í íþróttum og skipulögðu tómstundastarfi. „Þið hafið náð mjög góðum árangri í forvarnamálunum. Við viljum átta okkur betur á hvað þið gerðuð og þess vegna er lærdómsríkt að koma til UMFÍ og læra af ykkur,“ segir hún.



Hópurinn frá Herning.

- Lone og sveitarstjórnarfélagið frá Odder eru fjarri því eini hópurinn frá Danmörku sem hefur leitað til UMFÍ upp á síðkastið. Haustið 2018 kom hópur frá DGI Østjylland í Danmörku í heimsókn í þjónustumiðstöð UMFÍ. Heimsóknin var liður í verkefni á milli Dananna og Ungmennafélags Selfoss sem hafði farið utan í því augnamiði að auka tengsl danska sambandsins við Selfyssingana. DGI Østjylland er héraðssamband innan DGI sem eru systursamtök UMFÍ í Danmörku.
- Í apríl kom svo í heimsókn í þjónustumiðstöð UMFÍ hópur sveitarstjórnarfélks og starfsmanna frá bæjarfélaginu Haderslev á Suður-Jótlandi. Danirnir voru líkt og landar þeirra áður staddir hér á landi til að kynna sér starf íþrótt- og ungmennafélaga en líka forvarnastarf og markmið í lýðheilsu-málum.
- Sveitarstjórnarfélag frá Herning á Jótlandi kom í maí og leitaði líka eftir fræðslu um íþróttir og forvarnir og markmið UMFÍ og Íslendinga í lýðheilsu-málum. Dönsku gestirnir spurðu margs, sérstaklega um það hvernig Íslendingum hafi tekist að draga úr áfengisneyslu og notkun tóbaks. Danir eru jafnframt að skoða kosti frístundakorta í íþróttastarfi og ýmislegt fleira sem þeir telja til fyrirmyndar hér á landi.



Íþróttir styrkja vinatengsl

Hvað veldur því að börn vilja halda áfram í íþróttum?

Þetta skoðaði Benjamín Freyr Oddsson í lokaverkefni sínu í meistaranámi í íþróttasálfræði í Skotlandi. Það kom honum á óvart að ungum iðkendum er annþ um bæði eigin vellíðan og annarra. Líka kom honum á óvart hversu mikil truflandi áhrif símar og raftæki hafa á unglunga og að þeim finnst gott að stunda íþróttir því að þá losna þau við áreitð.

Í verkefni sínu ræddi Benjamín við sjö börn af báðum kynjum í íþróttum í tveimur hópviðtalstímum. Auk þess tók hann viðtöl við hvern og einn þátttakanda. Að viðtölunum loknum skoðaði Benjamín hvort mynstur væri í svörum.

Hvað kom þér helst á óvart í viðtölunum við þátttakendur? Það hefur lengi verið talað um að skemmtun og ánægja í íþróttum sé mikilvægasti þátturinn í því að viðhalda íþróttaiðkun barna og unglunga. En það kom mér á óvart hvað þessi hugtök eru víðtæk og hafa mismunandi merkingu frá einum iðkanda til annars, þótt í raun og veru virðist öll svörin eiga sér rætur í líkamlegu heilbrigði og andlegri vellíðan. Það var mikið gleðiefni að komast að því hve meðvitaðir unglingarnir eru um andlegan líðan, bæði sína eigin og annarra, hversu annþ þeim er um hana og hversu mikilvægt það er þeim að öðrum líði vel.

Eru ástæðurnar eitthvað langt frá því sem þú bjóst við? Því má svara bæði játandi og neitandi, eins villandi og það kann að vera. Miðað við fyrri rannsóknir var nokkuð gefið að skemmtun og ánægja væri miðpunkturinn í þessu öllu. En það var fróðlegt að átta sig á hvað það er sem iðkendum finnst leggja grunninn að því að íþróttin sé skemmtileg og að hún stuðli að ánægju meðal þeirra. Eitt atriði af fleirum, sem maður hafði í raun ekki leitt hugann sérstaklega að, er notkun síma og annarra raftækja í íþróttum. Þá á ég við hvernig og hversu mikil áhrif þessi tæki hafa á unglunga með öllu því áreiti frá samskiptamiðlum sem þeim fylgir og hve mikill léttir er að því að komast frá þessu stöðuga áreiti þótt ekki sé nema í smátíma. Það var líklega sú niðurstaða sem ég hafði síst búist við enda eru ekki margar rannsóknir til um áhrif raftækja á börn og unglunga í íþróttum.





Hvað eykur skemmtun og ánægju í íþróttum?

Niðurstöður rannsóknarinnar sýna að aukin skemmtun og ánægja í íþróttum hefur jákvæð áhrif á íþróttaiðkun unglinga og getur skilað því að ungt fólk haldi áfram að stunda íþróttir fram á fullorðinsár.

Í STUTTU MÁLI

- 1.** Þátttakendur nefndu mikilvægi samveru með öðrum iðkendum á æfingum. Samveran styrkir vinatengsl og gæti leitt til nýrra og fleiri vinatengsla og stærri vina-hóps. Það að geta tengst öðrum þótti stór þáttur í andlegri vellíðan.
- 2.** Hittingar og hópefli utan æfingatíma og/eða í æfinga- og keppnisferðum þótti styrkja liðsheildina og vina- tengslin meðal íþróttaiðkenda. Þar má telja sundferðir, ferðir í keilu, matarboð og/eða út að borða svo fátt eitt sé nefnt. Þetta gefur iðkendum tækifæri til að kyn- nast persónulega og styrkja vinabönd.
- 3.** Jákvæður stuðningur og hvatning frá æfingafélögum dregur úr streitu og bætir andlegan líðan. Á hinn bóg- inn geta neikvæð samskipti leitt til þess að ungir iðk- endur hætti í íþróttum.
- 4.** Öguð vinnubrögð, samskiptahæfni og hvatning þjálf- ara skiptir miklu máli í að búa til jákvætt andrúmsloft fyrir unglinga og gefa þeim rými til að bæta sig í skipulögðu umhverfi.
- 5.** Hugmyndaríkur þjálfari með stöðugt nýjar og fjölbreytt- ar æfingar gefur iðkendum tækifæri á bætingum sem eykur andlegan og líkamlegan styrk og vellíðan.
- 6.** Þátttakendur lögðu áherslu á kosti þess að gera íþrótt- æfingar að föstum lið í skipulagi dagsins. Á æfingum fá iðkendur tækifæri til samskipta við aðra, íþróttaiðkun losar iðkendur frá inniveru, sjónvarpsáhorfi, tölvum og sínum, hún bætir svefnavenjor og kemur daglegu lífi í fastar skorður.
- 7.** Þátttakendur telja íþróttaiðkun mikilvæga fyrir framtíð sína, hvort sem um er að ræða atvinnuöguleika eða ánægjulegt fjölskyldulíf með börnum og vinum.
- 8.** Íþróttaiðkun eykur líkurnar á að unglingar lifi heilbrigðu lífi því að hún gefur þeim tól sem hjálpar þeim til að styrkja sig andlega og líkamlega og lifa betra lífi en ella.





Jafnir styrkir til stráka og stelpna

Undanfarin ár hefur staðið yfir rannsókn á kynjajafnrétti í íþróttum í Háskólanum í Reykjavík. Skref eru tekin í rétta átt nánast á hverjum degi en þó er ennþá hróplegt misræmi í aðstöðu, tækifærum, virðingu og launum milli karla- og kvennaíþrótta víða um heim.

Dr. Hafrún Kristjánsdóttir, dósent og sviðsstjóri íþrótta-sviðs Háskólans í Reykjavík (HR), er í forsvari fyrir verkefnið *Kynjajafnrétti í íþróttum*. Meginmarkmið rannsóknarinnar er að gera ítarlega úttekt á stöðu jafnréttismála í íþróttum hér á landi. Auk Hafrúnar standa að verkefninu Bjarni Már Magnússon, prófessor við lagadeild HR, og Margrét Lilja Guðmundsdóttir, aðjúntkt við íþróttafræðisvið HR. „Þar erum við m.a. að skoða hvaða reglur gilda um jafnrétti kynjanna í íþróttum, hvort styrktaraðilar leggi jafnréttisviðmið til grundvallar fjárveitingum og hver staða jafnréttismála sé innan íþróttafélaga og sambanda héraðs.“

Rannsóknin hófst árið 2016 og nú þegar hafa verið haldin málþing og ráðstefna um efnið þar sem niðurstöður hafa verið kynntar. Einnig er búið að gefa út eina grein og önnur er í ritrýni. Um þessar mundir er hópurinn að taka viðtöl við lykiláðila í íþróttamálum á Íslandi þar sem svörin verða þemagreind, að sögn Hafrúnar.

Mætti vera betri

En hvernig skyldi Hafrún meta stöðuna núna þegar kemur að kynjajafnrétti í íþróttum?

Hafrún segir það í raun fara alveg eftir því hvaða gleraugu séu sett upp þegar þeirri spurningu er svarað auk þess sem máli skipti til hvaða svæða sé horft og til hvaða íþróttageirna.

„Ef við skoðum stöðuna á heimsvísu mætti hún vera betri. Það er t.d. hróplegt ósamræmi í aðstöðu, tækifærum, virðingu og launum milli karla- og kvennaíþrótta víða um heim. Samt eru skref tekin í rétta átt nánast á hverjum degi. Síðasta Heimsmeistaramót kvenna í fótbolta var t.d. afar jákvætt og vonandi verður það til að hreyfa við stórum aðilum innan þessarar stærstu íþróttar í heimi.“ Þegar kemur að Íslandi er þó staðan miklu betri að sögn Hafrúnar þótt hún sé enn ójöfn. „Mér finnst lykiláðilar innan íþróttahreyfingarinnar allir af vilja gerðir og a.m.k. sumir fjölmiðlar. En betur má ef duga skal og þar bera allir ábyrgð, karlar sem konur.“

Foreldrar virði íþróttir barnanna

Hafrún segir hægt að breyta þessu ójafnvægi á ýmsa vegu. „Foreldrar geta verið vakandi og þrýst á sama aðbúnað fyrir kynin, þeir geta boðið sig fram í ráð og nefndir en fyrst og fremst þurfa foreldrar að bera jafnmikla virðingu fyrir íþróttum stráka og stelpna.“

Styrktaraðilar, fjölmiðlar, ríki og sveitarfélög geta einnig gert kröfur. „Styrktaraðilar geta t.d. séð til þess að verðlaunafé sé

jafnt og að jafnháir styrkir fari til stelpna og stráka þar sem það á við. Kostendur íþróttavíðburða geta líka veitt fjölmíðlum aðhald. Finnst þeim t.d. eðlilegt að fjallað sé í sjö mínútur um kvennaleiki í handbolta en rúman klukkutíma um karlaleiki? Svona mætti lengi telja.“

Auðvelt að gera betur

Íþróttasambönd og samtök innan íþróttahreyfingarinnar, eins og t.d. UMFÍ, geta lagt sín lóð á vogarskálarnar með því t.d. að tryggja að aðstaða og tækifæri stelpna og stráka séu þau sömu.

„Það er ekkert flókið að passa upp á að æfingartíminn sé svipaður, að æfingaaðstaða sé svipuð, að góðir þjálfarar dreifist jafnt á stelpur sem stráka, að forráðamenn sýni sig jafnoft á kvenna- og karlaleikjum og að umfjöllun á heimasíðum félaganna sé svipuð um karla- og kvennaliðin. Auk þess þarf eftir fremsta megni að hafa sambærilegt hlutfall karla og kvenna í stjórn-um og svo mætti lengi telja.“

Nánari upplýsingar, fróðleik og fréttir má finna á Facebook-síðu verkefnisins (Kynja-jafnrétti í íþróttum).



LLOYD'S Vátryggja

Verndaðu það verðmætasta sem þú átt.



vernda

BARNATRYGGINGAR

Sími: 414 1999 • vernda.is

Bótapættir vátryggingarinnar eru:

<p>Grunnörorkubætur vegna slyss..... 40.000.000 vegna sjúkdóma 40.000.000 Sjúkdómatrygging 3.500.000 Útfararkostnaður 1.500.000</p>	<p>Dagpeningar vegna slyss..... 50.000 vegna sjúkdóma 50.000 Heimilisbreyting vegna aðgengis..... 2.500.000</p>
---	---

Vátrygging frá Lloyd's fyrir börn frá 1 mánaða aldri og til 22ja ára.



METATRON
metatron.is





„MÉR FANNST ÓTRÚLEGT AÐ HEYKA
HVERSU ILLA ER KOMIÐ FRAM VIÐ
STELPUK OG KONUR INNAN Í KRÓTTA
Í SUMUM LÖNDUM.“

SJÁLFSTÆÐAR STÚLKUR Í PARÍS

Tuttugu íslenskar stúlkur sóttu ráðstefnu um valdeflingu í París fyrr á árinu. Helsti lærdómur ferðarinnar fólst í því að efla trúna á sjálfum sér, fylgja hjartanu og fá kraftinn til að fara eigin leiðir.

UMFÍ styrkti í vor hóp framhaldsskólastúlkna til þátttöku í viðburðinum *She Runs* sem haldinn var í París. Þar sóttu um 500 stúlkur frá 35 löndum valdeflingarráðstefnu sem tókst einstaklega vel að sögn Höllu Karenar Kristjánsdóttur og Irenu Ásdísar Óskarsdóttur íþróttafraeðinga en þær voru tvær af sex íþróttakennurum sem fylgdu hópnum út.

„Fyrirvarinn var mjög stuttur og við þurftum því að taka íslensku aðferðina á þetta sem þýddi fjögurra vikna undirbúning á fyrirsúningi,“ segir Halla. „Það tók tíma að velja stúlkur í verkefnið en þar vildum við helst sjá framtakssamar og opnar stúlkur sem væru tilbúnar að vinna með öðrum. Á endanum voru valdar 20 stelpur úr Fjölbrautaskólanum í Garðabæ, Borgarholtsskóla og Menntaskólanum á Akureyri.“

Það var lítill tími til stefnu en hópnum tókst að hittast þrisvar sinnum fyrir brottför, segir Irena. „Þar tókum við ákvörðun um fatnað, sameiginlega myndbandskyningu, skemmtiatriði og gjafir. Það kom strax í ljós að við vorum með einstakan stúlknaðóp sem tók strax af skarið og undirbjó m.a. heimatilbúið myndband sem fjallaði um þær sjálfar, landið okkar fagra og endaði að sjálfsgöðu á kennslu í „húh!“ víkingaklappinu. Það kom í ljós á menningarkvöldinu að íslensku stelpurnar voru þær einu sem voru með heimatilbúna kynningu og því vöktu þær mjög mikla athygli.“

Fjölbreytt dagskrá

Dagskráin var mjög fjölbreytt og vel skipulögð að sögn þeirra. „Fyrsta daginn var haldinn ratleikur um alla París. Ratleikurinn var algjörlega frábær þar sem við fengum tækifæri til að sjá þekktar

byggingar og minjar og fræðast í leiðinni um franskar konur sem höfðu sýnt ábyrgð og leiðtogaþæfni.“

Á öðrum degi var risastór íþróttaviðburður þar sem 3.000 frönskum stúlkum var boðið að taka þátt. „Þá var m.a. hlaupið meðfram Signu og endað í íþróttarþorpi þar sem stúlkurnar fengu að taka þátt í ýmsum óhefðbundnum íþróttagreinum og öðrum skemmtilegum uppkomum sem áttu það sameiginlegt að tengjast hreyfingu.“

Á lokadeginum hlýddu þátttakendur á áhrifamiklar frásagnir kvenna sem komu allar með þau skilaboð til stúlkanna að fylgja hjarta sínu, elta drauma sína og muna að leiðir að markmiðum geta verið hlykkjóttar. „Þær töluðu allar um mótlæti sem þær höfðu þurft að þola og hvernig þeim tókst að nýta sér það til að styrkja sig enn frekar. Þetta gerði það svo að verkum að þær komust enn lengra. Konurnar töluðu einnig um hve mikilvægt væri að fá stuðning þegar á þyrfti að halda og einnig að gefa af sér og sýna öðrum stuðning. Einnig að vera tilbúnar að láta í sér heyra, vera samkvæmar sjálfum sér, vera heiðarlegar og tilbúnar að fara sínar leiðir í átt að markmiðum sínum.“

Lærdómsrik ferð

Halla og Irena voru sammála um að helsti lærdómur ferðarinnar fyrir stúlkurnar hafi verið að efla trúna á sjálfum sér, fylgja hjarta sínu og vera tilbúnar að fara eigin leiðir. „Lokamarkmiðið var að undirbúa þær til þess að sjá um viðburð í skólanum sínum. Þannig tekst þeim að þjálfa leiðtogaþæfni sína og vera fyrirmyndir og styrkja og hvetja aðrar stúlkur til að grípa tækifærið og framkvæma.“

Þær segja stelpurnar hafa farið út með þau skilaboð að reyna að kynnast sem flestum og taka öllum tækifærum með opnum huga og nýta sér þau. „Þær gerðu það svo sannarlega og voru áberandi í öllum verkefnum, sýndu mikið sjálfstæði og tóku af skarið. Stelpurnar okkar voru áberandi öruggar, góðar í ensku og framkomu. Jafnframt var ánægjulegt að sjá hvað þær voru duglegar að upphelja hver aðra og hrósa félögum sínum.“





RÉTTUR TILGANGUR OG HUGSJÓNIR

Öll ferðin í heild sinni stóð upp úr að mati **Emblu Lífur Hallsdóttur** enda lærdómsríkur og skemmtilegur viðburður. Emblu Líf leist strax vel á She Runs-viðburðinn þegar hún frétti af honum, bæði tilgang hans og þær hugsjónir sem hann stóð fyrir og var ekki lengi að hugsa sig um. „Við vorum fimm stelpur úr Borgarholtsskóla sem fórum til Parísar en utan okkar komu stelpur frá tveimur öðrum framhaldsskólum,“ segir Embla Líf en hún er 18 ára Mosfellingur sem stefnir langt í lífinu.

Þegar hópurinn mætti til Parísar tók við stíf dagskrá.

„Þar má nefna ratleik um stóran hluta borgarinnar sem tók heilan dag. Boðið var upp á marga frábæra fyrirlestra í anda Ted Talk, íþróttastöðvar, og 3 km hlaup þar sem 3.500 stúlkur tóku þátt en þar tók ég á móti viðurkenningu fyrir hönd íslenska hópsins. Hvert land átti að skipuleggja atriði og ákvað íslenski hópurinn að skella í eitt gott „Húh!“ með þátttakendum. Við þurfum aðeins að útskýra atriðið fyrir hópnum en á endanum tókst það bara nokkuð vel. Auk þess sýndum við kynningarmyndband um Ísland.“

Hún segir She Runs hafa verið afar lærdómsríkan og skemmtilegan viðburður.

„Ég lærði margt af fyrirlestrunum og ekki síður af öðrum þáttakendum. Fjórar flottar íþróttakonur héldu fyrirlestra sem kenndu okkur margt auk þess að efla þroska okkar og skilning á lífinu. Þar komu þær m.a. inn á sigra og ósigra, hvað teljist rétt og rangt og hvaða lærdóm við getum dregið af mistökum okkar í lífinu. Utan þess var auðvitað skemmtilegt að upplifa aðra menningu og að sjá atriði annarra landa. Í raun stóð öll ferðin í heild sinni upp úr enda var hún virkileg skemmtileg.“



ÆVINTÝRALEG FERÐ SEM GLEYMIST EKKI

Eva Bryndis Ágústsdóttir er mikil íþróttakona auk þess að vera á kafi í söng, leiklist og tónlist. Dagarnir í París líða henni seint úr minni. Dvölin í París var mjög eftirminnileg og lærdómsrík að sögn Evu sem er Hafnfirðingur á sautjándanda ári.

„Það sem ég naut mest var að kynnst sem flestum og skemmta mér með íslensku stelpunum. Mér fannst ótrúlegt að heyra hversu illa er komið fram við stelpur og konur innan íþróta í sumum löndum en sjálf hef ég æft ýmsar íþróttir á borð við fótbolta, handbolta og ýmsar bardagaíþróttir. Fyrir vikið stendur þetta mér nærri. Við kynntumst stelpum frá Keníu, Ástralíu, Lettlandi, Ungverjalandi og Frakklandi en ég hef mjög gaman að því að kynnst fólki og heyra hvernig menningin er í öðrum löndum.“

Það sem ferðin hefur helst kennt Evu, að eigin sögn, er að þora að taka þátt í óvissunni.

„Þetta var ævintýrleg ferð sem ég mun aldrei gleyma! Þegar ég heyrdi fyrst um She Runs vissum við ekki mikið hvað þetta gekk allt út á. Það sem við vissum var að við þurfum ekki að borga krónu fyrir flug og gistingu og að þetta væri einhvers konar leiðtogaviðburður fyrir stelpur. Þrátt fyrir það hoppuðum við út í óvissuna og skemmtum okkur svaka vel. Mér finnst mjög mikilvægt að ferðast og gera klikkaða hluti meðan við erum ung. Þannig lærum við að passa upp á okkur sjálf og þroskast sem manneskjur. Um þessar mundir er ég einmitt stödd í stóru verkefni sem er að ganga í kringum landið til styrktar Barnaspítalanum. Þá er mikilvægt að geta tekið þátt í óvissu morgundagsins og dvölin í París hefur heldur betur undirbúið mig fyrir það ferðalag.“





VERNDAÐU HÚÐINA ELSKAÐU STRÖNDINA



LAUST VIÐ
OCTINOXATE & OXYBENZONE

protect &
moisture

SIÐFERÐILEGT ILLGRESI GRISJAÐ BURT



Guðmundur Kristinn Sæmundsson.

Meginmarkmið Guðmundar Kristins Sæmundssonar, höfundar bókarinnar *Siðferði í íþróttum, er að stuðla að því að rækta gott siðferði innan íþróttahimsins og grisja um leið burt siðferðilegt illgresi hvar og hvenær sem það kann að koma upp.*

Nýlega kom út bókinn *Siðferði í íþróttum* eftir Guðmund Kristin Sæmundsson, doktor og fyrrverandi kennara við Háskóla Íslands. Bókin fjallar um íþróttasiðferði á heimsvísu og á Íslandi, í bókmenntum, listum og fjölmiðlum. Þá er í henni greint frá meginniðurstöðum í nýlegri rannsókn Guðmundar sem ber heitið *Siðferði og gildi í íþróttum*.

Guðmundur segist þó ekki hafa rannsakað siðferðið í íþróttum sem slíkt heldur viðhorf fólks til þess, hvort því fyndist það mikið eða lítið. „Einnig rannsakaði ég hvort einhver munur væri á afstöðu fólks eftir hópum, svo sem aldri, kyni, búsetu, skólagöngu, atvinnustöðu og tengslum við íþróttir. Ég giska á að siðferði hér á landi sé svipað og í þeim löndum sem við berum okkur gjarnan saman við. Það sem fjallað er um í erlendum fjölmiðlum og bókum þekkjum við flest héðan í einhverjum mæli. Samt hafa ekki komið upp jafnstór spillingarmál hér á landi og víða erlendis.“

Konur eru siðavandaðri en karlar

Guðmundur segir niðurstöður rannsóknar sinnar sýna að fólk sé almennt frekar sátt við það siðferði sem ríkir í íþróttahiminum og um leið ekki mjög upptekið af þeim siðferðiskröfum sem fram koma í stefnuýfirlýsingum íþróttahreyfingarinnar og í málögnum hennar.

„Ungt fólk, á aldrinum 18–40 ára, gerir þó aðeins minni kröfur til siðferðis en elsti hópurinn, sem telur 67 ára og eldri. Konur eru örlitlu siðavandari en karlar og leggja minni áherslu á keppni og atvinnumennsku,“ segir hann.

Lítill munur var á viðhorfi þátttakenda eftir því hvaðan þeir komu.

„Þannig var enginn munur á svörum eftir búsetu. Þátttakendur með grunnskólamenntun voru ekki kröfuharðir með tilliti til siðferðis en þeir sem hafa að baki framhaldsnám í háskóla eru einna siðavandastir. Námsfólk var á ýmsum sviðum lausara við siðferðiskröfur en meðaltalið en þeir sem eru utan vinnumarkaðar (örýrkjar, ellilífeyrisþegar o.fl.) voru nokkru siðavandari. Loks virðast tengsl við íþróttir hafa afskaplega lítil áhrif á svör þátttakenda en þó helst í þá áttina að þeir sem hafa einhver tengsl við íþróttir geri minni kröfur til siðferðis.“

Ungmennafélög halda í gildin

Spurður að því hvort munur sé á ungmennafélögum og öðrum íþróttafélögum, þegar kemur að siðferði, segir Guðmundur að minni ungmennafélög og íþróttafélög fatlaðra með lítil auraráð hafi haldið betur í gömlu gildin og séu ábyrgari samfélagsstofnanir hvert á sínum stað.

„Farið var að stofna ungmennafélögin árið 1906. Þau voru mikil þjóðræknis-, siðbótar- og mannærtafélög og störfuðu ekki eingöngu á sviði íþróttanna. Fegurð íþróttanna, heiðarleiki og drengskapur í fornum anda voru höfuðdyggðirnar. ÍSÍ var stofnað árið 1912, byggt á svipuðum gildum og ungmennafélögin, en félög þess störfuðu einkum á höfuðborgarsvæðinu. Í dag eru íþróttir að verulegu leyti markaðsvæddar. Íþróttamenn stunda íþrótt sína sem vel borgaða atvinnu og félögin eru rekin sem fyrirtæki. Þetta á jafnt við stærstu ungmennafélögin sem önnur félög.“

Svigrúm til breytinga

Guðmundur segir mikið svigrúm til að gera betur. Slíkar breytingar eigi ekki að gera með offorsi heldur þurfi að breyta hugarfari fólks.

„Breytingar af þessu tagi gerast ekki í skyndingu, heldur með þróun sem tekur tíma. Átakið Sýnum karakter, sem UMFÍ og ÍSÍ höfðu forystu um að koma af stað til að bæta keppnishugarfarið, er góð fyrirmynd að svona starfi. Það er mikilvægt að hefja fána siðbótar á loft innan íþróttanna vegna uppeldisgildis þeirra og sterkra áhrifa á uppvaxandi æsku.“

Hann nefnir þrjú atriði máli sínu til stuðnings. „Í fyrsta lagi þarf að auka umræðu um siðferðið með fræðslustarfi innan félaganna. Í öðru lagi hafa nokkur félög í íþróttum sett sér siðareglur eða gildi. Þetta þarf að útvíkka og samræma. Í þriðja lagi væri snjallt að kjósa árlega heiðarlegustu íþróttamennina eftir greinum, kynjum og flokkum. Það væri góð viðbót við íþróttamann ársins sem margir gagnrýna.“

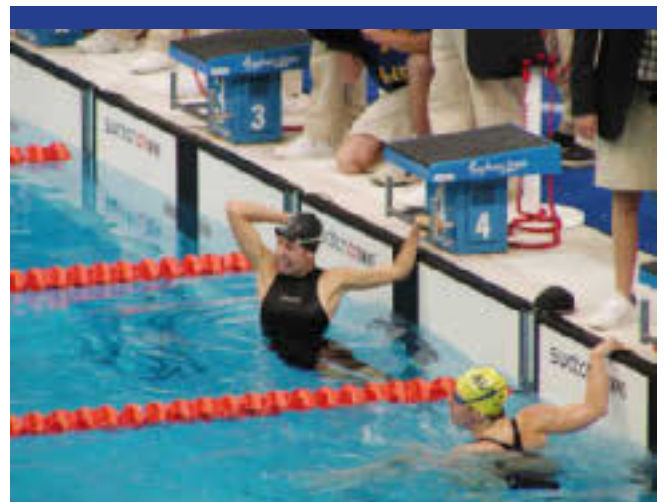


Þorgrímur Þráinsson hefur með íþróttabókum sínum og boðskap lagt áherslu á heiðarleika í leik og starfi innan íþróttanna.

Bók sem nýttist víða

Fyrirnefnd bók Guðmundar fjallar um margt fleira en rannsókn hans. Hún gefur auk þess góðan grunn til að fræðast um bakgrunn og þróun þeirra siðferðilegu hugmynda sem viðgengist hafa innan íþróttahéimsins.

„Ég vona að hún geti nýst sem kennslufni á námskeiðum innan ungmenna- og íþróttahreyfingarinnar og sem kennslufni í íþróttakademíum framhaldsskólanna. Einnig verði hún notuð við menntun íþróttakennara, íþróttfræðinga og þjálfara í háskólunum öllum. Loks vona ég að fjölmiðlar geti haft not af henni sem siðferðilegu viðmiði í íþróttumfjöllun sinni. Meginmarkmiðið er að bókin stuðli að því að rækta gott siðferði innan íþróttahéimsins og grisja burt siðferðilegt illgresi hvar og hvenær sem það kann að koma upp.“



Kristín Rós Hákonardóttir sundkona hlaut aldrei titilinn Íþróttamaður ársins en er mikil fyrirmynd hvað heiðarleika og háttvísi varðar, auk hófsemi í allri framgöngu.



Íþróttir kvenna hafa átt undir högg að sækja í íþróttahreyfingunni en nú virðist það vera eitthvað að lagast.



Íþróttamót ungmennafélaganna hafa löngum verið mikilvægar samkomur víða um land. Þessi mynd var tekin af sprettlaupi á héraðsmóti HSK í Þjórsártúni.

EIÐUR Í LÝÐHÁSKÓLA



Fjöldi ungmenna fer á hverju ári í lýðháskóla í Danmörku og dvelur við nám í mislangan tíma. **Eiður Andri Gunnlaugsson** fór í byrjun árs í tvo mánuði og segist hafa lært heilmikið á því.



Hvenær fórstu í lýðháskóla og hvert?

Ég flaug út þann 5. janúar 2019 og skólinn er rétt hjá Slagelse á Sjálandi.

Hvað varstu lengi?

Ég var í tvo mánuði, janúar og febrúar. Síðan flaug ég heim 5. mars.

Hefur þig langað til að fara í skóla í útlöndum?

Fyrir þessa ferð hafði mig aldrei langað sérstaklega út til að læra. Núna stefni ég á að taka mastersnám í Danmörku. Ástæðan fyrir því er sú að systir mín, vinur minn og makar þeirra munu búa í Danmörku. En að sjálfsögðu hefur þessi ferð einnig haft mikil áhrif á viðhorf mínu gagnvart námi í öðru landi.

En af hverju lýðháskóli?

Þegar ég var nýbúinn með stúdentspróf langaði mig til að taka smá pásu áður en ég færi í háskóla til að finna aðeins betur út hver ég væri sem persóna og hvað ég vildi virkilega læra í háskóla. Síðan er maður líka bara á aldri til að gera eitthvað svona. Það var að mínu mati aðallega um tvennt að velja, lýðháskóla eða heimsreisni og ég valdi lýðháskólann.

Af hverju þessi tiltekni skóli?

Tveimur árum áður en ég fór í lýðháskólann spurði Daníel Freyr Elíasson, fyrrum parkourþjálfarinn minn, hvort ég væri til í að fara með honum á parkournámskeið í Gerlev. Ég hafði aldrei áður heyrt um þann stað. Þá heyrði ég í fyrsta skipti um Gerlev og var síðan með skólann í augusín.

Hvernig var í skólanum?

Hrein snilld! Ef það er eitthvað sem ég mæli með þá er það lýðháskóli. Það er erfitt að lýsa upplifuninni en í skólanum kölluðum við hana „højskole“ og já, það þýðir bara lýðháskóli á dönsku en samt sem áður vissu allir í skólanum um dýpri merkingu orðsins. Það er þessi tilfinning þar sem manni finnst maður eiga stað í veröldinni. Síðan var oft sagt ef einhver hjálpaði öðrum eða var einfaldlega góður við félagann: „Svona er skólinn!“ Í því fólst að vera góður og bjóða alla velkomna. Það var tilfinningin. Manni fannst maður alltaf vera velkominn.

Var auðvelt að kynna nýju fólk í skólanum?

Já, mér fannst æðislegt hversu létt það var að kynna nýju fólk og eignast nýja vini! Eftir fyrstu tvær vikurnar leið mér eins og að ég gæti bæði talað við nær alla í skólanum og litnið á þau sem vini mína.

Er erfitt að komast í lýðháskóla?

Alls ekki. Ef þú ert með peningana til þess og sækir um áður en skólinn fyllist kemstu inn, engar reglur, bara fyrstir koma fyrstir fá. Alla vega var það þannig í Gerlev.

Hvað kom á óvart?

Hvað manni fannst maður vera velkominn strax. Ég man hvað það var stressandi að fara til útlanda frá heimalandi sínu og búa í skóla í tvo mánuði þar sem ég þekkti engan. Samt sem áður kom þessi „højskole“-tilfinning strax eftir fyrstu vikuna.

Lærðirðu eitthvað nýtt?

Já, ekki spurning! Ég prófaði á þessum tveimur mánuðum CrossFit, fimleika, natural movement, snjóbreitti, gönguskiði, klifur og margt fleira. Maður var alltaf að prófa og læra nýjar íþróttir, að átta sig á hvað líkami manns gæti gert og hvar maður gæti bætt sig. Það er enginn vafi að þetta er ein af bestu leiðunum til að læra á líkama sinn, þ.e. að fara í íþróttalýðháskóla. Síðan lærði ég að sjálfsögðu hvernig samvinna, traust og vinátta eru höfuðstuðlar góðs samfélags. Ég lærði hvernig gott samfélag er byggt upp og reyni mitt besta að rækta þessa stuðla í daglegu lífi mínu.



Eins og sjá má á myndunum hér að ofan var námið í lýðháskólanum einkar líflegt og fjölbreytt.

Langar þig í lýðháskóla?

UMFÍ hefur um árabil styrkt ungt fólk sem hyggur á nám í lýðháskóla í Danmörku. Markmið með styrkveitingunni er að gefa ungu fólk tækifæri til að vikka sjóndeildarhring sinn en líka tækifæri til að kynna nýju tungumáli og menningu, auka færni sína og þekkingu á völdu sviði í gegnum óformlegt nám og styrkja leiðtoga- og hæfileika sína um leið.

Styrkir eru greiddir út eftir á, þ.e. í júlí. Til þess að uppfylla kröfur um styrkinn þurfa umsækjendur að skila tveimur verkefnum. Umsóknarfrestur er í september ár hvert fyrir haustönn og fyrir heilt ár. Umsóknarfrestur fyrir vorönn er alltaf í janúar.

Ítarlegri upplýsingar á vef UMFÍ undir liðnum „umsóknir og sjóðir.“



ALLTAF JAFNMIKIÐ ÆVINTÝRI AÐ VERA SJÁLFBODALIÐI

Án fjölda sjálfbodaliða væri nær ómögulegt að halda flesta stærri viðburði UMFÍ. Sjálfbodaliðar sinna fjölbreyttum verkefnum og ganga í öll verk, stór og smá, með bros á vör.

Hjördís Gunnlaugsdóttir

er einn þeirra fjölmörgu sjálfbodaliða hér á landi sem vinnur á bak við tjöldin og gerir íþróttafélögum og ýmsum félagasamtökum kleift að halda fjölmenn íþróttamót og skipuleggja stærri viðburði.

Hún segist nánast alin upp við að það þyki sjálfsagt að vinna og hjálpa til við hina ýmsa viðburði og taka þátt í fjölbreyttu félagsmálástússi.

„Foreldrar mínar voru virkir á þessum vettvangi en hjá mér byrjaði þetta í alvöru með börnunum mínum. Ég á þrjú börn sem tóku öll þátt, mismikið þó, í íþróttum þegar þau voru börn og unglingar. Þegar aðstoða þurfti við mót og ferðalög fannst mér alveg sjálfsagt að aðstoða auk þess sem þetta starf var einnig mjög skemmtilegt,“ segir hún.

Eitt barna Hjördísar var í Skátafélaginu Skjöldungum þar sem hún sat í stjórn í þrjú ár og tvö barna hennar æfðu frjálssar íþróttir en þar þótti sjálfsagt að aðstoða við þau mót sem félagið hélt að hennar sögn.

„Auk þess var ég bekkjarfulltrúi á einhverjum tímamarki fyrir öll börnin mín í grunnskóla þar sem við stóðum fyrir ýmsum skemmtunum og ferðum með krökkum og foreldrum.“

Vann mikið fyrir Þrótt

Helsta framlag Hjördísar til sjálfbodaliðastarfa hefur þú verið í gegnum íþróttafélagið Þrótt í Reykjavík þar sem börnin hennar æfðu fótbolta. „Þar var ég í flokksráði í mörg ár og hef svo sannarlega grillað ófáar pylsurnar og hamborgarana, staðið sjoppuvaktir á mótum og gert ýmislegt með krökkunum utan boltans til að þetta samheldnina. Einnig fylgir það þessu starfi að vera fararstjóri á fótboltamótum sem er alltaf mikið ævintýri.“

Hjördís sat einnig í stjórn Rey Cup sem er stærsta knattspyrnumót landsins fyrir 13–16 ára stelpur og stráka. „Rey Cup er alþjóðlegt knattspyrnumót sem er haldið á félagssvæði Þróttar en það sækja bæði innlend og erlend lið. Þar þurftum við að sjá um gistingu, mat og afþreyingu fyrir rétt um 1.000 ungmenni en þetta er mikil vinna sem tugir foreldra í félaginu leggja á sig til að mótið gangi sem best upp.“

Safnaði tonnum af rusli

Undanfarin ár hafa þó verið rólegri hjá Hjördísi enda krakkarnir vaxnir úr grasi. Því fylgir þó ekki að hún hafi gefið sjálfbodaliðastarfið upp á bátinn. „Í fyrrasumar fór ég til dæmis með félagasamtökunum Hreinni Hornstrandir til Bolungavíkur á Ströndum yfir eina helgi en samtökin halda utan um ruslahreinsun á Hornströndum á hverju ári. Þar söfnuðum við nokkrum tonnum af rusli, svo sem miklu magni af plasti, netatrossum, ýmsum veiðarfærum og öðru drasli sem rekur þar á fjörur. Þetta var mikið ævintýri og skemmtilegt og vona ég að ég fái að taka þátt í svona ferð aftur.“

Í vor bauð hún sig fram til að starfa við Fossavatnsgönguna en um er að ræða skíðagöngu sem haldin er hvert ár á Ísafirði í kringum 1. maí.

„Mikill fjöldi tekur að jafnaði þátt í göngunni en þar var ég á drykkjarstöð uppi á heiði og skemmti mér sérlega vel ásamt öðrum sjálfbodaliðum. Rúsinan í pylsuendanum er auðvitað fiskihlaðborðið og ball sem haldið er að göngu lokinni en það er ávallt vel sótt enda mjög skemmtilegt,“ segir hún.

Gott að ögra sér

Hjördís hvetur sem flesta til að taka þátt í sjálfbodaliðastarfi enda sé það svo gefandi.

„Í starfi mínu sem sjálfbodaliði hitti ég alltaf og kynnist fjöldanum öllum af skemmtilegu fólki. Um leið stíg ég aðeins út fyrir boxið og ögra sjálfum mér. Það er nánast alltaf eitthvað skemmtilegt að gestast í kringum svona hópa og maður skemmtir sér yfirleitt vel og hefur gaman af.“

Fossavatnsgangan



Fossavatnsgangan, sem er keppni í skíðagöngu, hefur verið haldin á hverju ári frá árinu 1935. Hún er nú orðin risaviðburður á Vestfjörðum og fjölmargir sjálfboðaliðar taka þátt í henni á hverju ári. Þeir bæði baka meðlæti fyrir keppendur og hjálpa til við sjálfa gönguna. Ætla má að

þeir séu um hundrað talsins í hvert sinn sem gangan er haldin.

Skíðafélag Ísfirðinga heldur Fossavatnsgönguna. Félagið er aðili að Héraðssambandi Vestfjarða (HSV) sem er einn af 29 sambandsaðilum UMFÍ.



Unglingalandsmót UMFÍ á Höfn



Keppt í hlaupaskotfimi í fyrsta sinn

Unglingalandsmót UMFÍ fór fram á Höfn í Hornafirði um verslunarmannahelgina. Þetta var 22. Unglingalandsmótið sem haldið er. Fyrsta mótið var haldið á Dalvík árið 1992 og hefur það verið vítt og breitt um landið á þessum 27 árum sem liðin eru. Keppendur á Höfn, sem voru á aldrinum 11–18 ára, voru tæplega þúsund. Veðrið var afsþyrngugt í frábæru umhverfi.

Sérstaklega þótti skemmtilegt á Unglingalandsmótinu að greinar voru nokkurn veginn á einum og sama reitnum sem markaðist af Bárinni og sundlauginni. Afbreyingartorg og kvöldvöktjaldið voru á sama stað.

Eins og alltaf var bryddað upp á hressilegum nýjungum á mótinu. Á mótinu var keppt í hlaupaskotfimi (e. biathlon) í fyrsta sinn. Greinin var kynnt til sögunnar á Landsmótinu á Sauðárkróki á síðasta ári og fyrir áhugafólki í Kópavogsdal bæði í fyrrasumar og aftur nýliðið sumar. Níu þátttakendur kepptu í greininni og höfðu gaman af. Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, veitti verðlaun í greininni en forsetahjónin tóku þátt í öllu mótinu með börnum sínum um verslunarmannahelgina.

Fleira skemmtilegt bar upp á í tengslum við Unglingalandsmótið á Höfn og var lausnahugsun í fyrirrúmi. Í Bárinni voru sem dæmi búnir til tveir einkar glæsilegir körfuboltavellir með áhorfendasvæðum, með tilföllum stuttum fyrirvara. Fleiri skráningar voru jafnframt í strandblak og strandhandbolta en búist hafði verið við. Þriðji völlurinn var því búinn til með aðeins dags fyrirvara úr timburbúkkum, þökum og sandi.



Hjálpaði keppanda

Við slit Unglingalandsmóts UMFÍ var Vaka Sif Tjörvadóttir heiðruð sérstaklega. Vaka, sem er 11 ára, keppti í götu hjóli á mótinu. Undir lok keppni sá hún að í vegkanti sat drengur sem fengið hafði astmakast. Vaka stoppaði til að hjálpa drengnum og stöðvaði bíl sem í voru ferðamenn sem höfðu þúst til að gefa honum. Fleiri börn bættust í hópinn og hringdu þau á Neyðarlínuna. Þegar drengurinn var kominn undir læknishendur héldu Vaka og vinir hennar keppni áfram en komu síðust í mark. Viðbrögð Vöku og annarra keppenda eru til fyrirmyndar.





Söfnuðu í minningarsjóð á Unglingalandsmóti

Hópur ungra Þórsara, sem tóku þátt á Unglingalandsmóti UMFÍ og kepptu undir nafninu Þorpararnir, safnaði 160 þúsund krónum á mótinu. Hópurinn gaf söfnunarféð í Minningarsjóð um Baldvín Rúnarsson. Baldvín var mikill knattspyrnuunnandi, lék með Þór í yngri flokkum en með Magna í meistaraflokki. Hann lést 31. maí á þessu ári eftir erfiða glímu við krabbamein aðeins 25 ára gamall.

Fjölskylda Baldvins stofnaði minningarsjóð um hann og er tilgangur hans að styrkja einstaklinga, hópa eða félög á sviði íþróttar- og mannúðarmála.

Krakkarnir, sem mynduðu hópinn, eru strákar úr 5. flokki Þórs og stelpur úr 4. flokki félagsins. Þau seldu auglýsingar á búningana og merktu þá með nafni Baldvins Rúnarssonar, Bassa eins og hann var kallaður, og tölustöfunum 603. Eftir Unglingalandsmótið færði svo hópurinn Ragnheiði Jakobsdóttur, móður Baldvins, peningana og treyju að gjöf.



Hvernig er best að tryggja börn og iðkendur í íþróttum?

Ég hef starfað innan vébanda íþróttahreyfingarinnar um árabil, lengst af við stjórnun á skíðadeild. Barna- og ungl-ingastarfið var gríðarlega öflugt, foreldrar barnanna voru á kafi í starfinu enda krefst slík iðkun mikils stuðnings foreldra eða annarra aðstandenda. Hér var auðvitað um að ræða æfinga- og keppnisferðir innanlands og utan, akstur á æfingar, aðstoð við uppsetningu tækja og tóla, viðhald eigna í fjallinu og ýmislegt fleira þessu tengt.

Þar sem váttryggingar eru mínar ær og kýr þá hafði ég áhuga á að koma á hóptryggingum fyrir börnin í deildinni. Ekki er um auðugan garð að gresja í váttryggingum hér á landi. Ekki bætir að lítill áhugi er á þessum málum hjá íslenskum váttryggingafélögum. Við lifum í þannig þjóðfélagi að stofnanir og fyrirtæki eins og váttryggingafélög hafa bæði takmarkaðan vilja og á stundum litla þekkingu til að sinna þessum hópi.

Börn og ungmenni lenda í slysum

Þess vegna þjuggum við hjá Tryggja váttrygginguna „Vernda“ í samstarfi við tryggingafélagið Lloyd's. Þessi leið tryggir að okkar mati börnum og einstaklingum allt að 22 ára aldri í samræmi við þá greiningu sem við gerðum á váttryggingum þessa hóps í nágrannalöndum okkar. Til viðbótar bættum við því við sem við teljum vanta á Íslandi.

Sýnt hefur verið fram á að börnum og ungmennum, sem stunda íþróttir, vegnar vel í lífinu. Félagsfærni, atgervi og líkamlegur styrkur skýrir það ásamt fleiri þáttum sem lærast með skipulagðri íþróttaiðkun. Á hinn bóginn eru iðkendur í meiri hættu en aðrir á því að lenda í slysum og áföllum.

Ef váttryggingafélögin og váttryggingafræðin segja að það sé áhættumeira að stunda íþróttir heldur en að horfa á þær þá er ljóst að foreldri, sem á barn sem iðkar íþróttir, þarf að taka það alvarlega og váttryggja vegna hugsanlegra eftirmála til að milda afleiðingar óhapps, til skamms tíma eða jafnvel út lífið.

En hvernig á að váttryggja börn í íþróttum?

Mikilvægt er að vera tryggður iðkandi

Þeir skilmálar sem voru í boði fyrir tilkomu „Vernda“-barnatryggingarinnar miða allir



að því að huga að væntum tekjum þess sem stundar íþróttina. Hægt er að skipta þeim sem stunda æfingar og keppni í þrennt eftir aldri. Þeir sem eru undir 16 ára aldri falla innan skilmála almennra fjölskyldutrygginga hjá váttryggingafélögum. Síðan eru það börn og unglingar sem eru á aldrinum 16 til 18 ára. Þegar 16. árinu er náð nær almenna fjölskyldutryggingin ekki yfir slysi við æfingar og keppni. Eftir að 18 ára aldri er náð telst einstaklingur fullorðinn og þá þarf að váttryggja sérstaklega. Með barnatryggingunni Vernda dugur þó skilmálinn til 22 ára aldurs sem er mikil búbot á þessu sviði.

Þeir sem standa best að vígi í hverri íþrótt fyrir geta oft gert samninga um launakjör og annað í formi styrkja og stuðnings. Í þeim samningum er oft minnst á váttryggingar. Þeir falla líka undir svokallaða ÍSÍ-tryggingu. Hér um að ræða iðkendur sem eru 18 ára og eldri. Oftast eru bætur miðaðar við launþegatrygginguna, sem er samningur milli verkalýðsfélaga og atvinnurekenda. Þetta helgast líklega af því að valkostir eru fáir. Ég get ekki tekið undir það að launþegatryggingin sé viðmið, en örorkubætur hennar (miðað við núgildandi VR-samning) eru ágætær við fulla örorku. Ef um tímabundnar greiðslur er að ræða þá eru þær eru í lægri kantinum.

Ef aldurshópurinn 16–18 ára er skoðaður og hvaða váttryggingar standa honum til boða kemur í ljós að ekki er um margt að ræða. Ef samningur við íþróttafélagið varðandi slysatryggingu er ekki í boði,

þá verður viðkomandi að vera váttryggður sérstaklega af foreldri. Fæstir á þessum aldri eru launþegar og því almennt talin þá tímabundnu tekjutapi, þar sem ekki sé verið að skerða aflahæfi. Íslensku váttryggingafélögin eru öll með ákvæði fjölskyldutryggingum í sínum að þau váttryggi 16 ára og yngri við æfingar eða keppni. Samkvæmt þeim skilmálum nær það ekki til 16–18 ára hópsins.

Ekki gera lítið úr 17 ára

Ég hafna þeirri nálgun váttryggingafélaganna að gera lítið úr aflahæfi einstaklinga sem eru undir 18 ára aldri því ef óhapp hendir sem gerir viðkomandi óhæfan um að sjá um sig þá fellur sú vinna iðulega á einstakling sem þarf að hverfa úr sinni vinnu með tilheyrandi tekjutapi. Þetta er nefnilega spurning um nálgun. Sú forsetta og karllæga hugmyndafræði að það kalli ekki á tekjutap að einstaklingur undir aldri sé rúmfastur heima á ekki við núna þegar allir vinna sem geta. Rúmfastur einstaklingur þarfnast þjónustu og hún verður ekki innt af hendi nema með frítöku viðkomandi aðstandanda.

Þar með er slysatrygging 16–18 ára ekki til staðar nema sérstaklega sé gengið frá því. Þetta er háalvarlegt mál og að mínu mati löstur á öllu starfi innan íþróttahreyfingarinnar. Það þarf að loka þessu gati með einum eða öðrum hætti. Fyrir einhverjum árum þá miðaðist allt við 16 ára aldurinn en þar sem það hefur breyst er þessi hópur afskiptur. Við höfum séð alvarleg slysi með langvarandi afleiðing-



um hjá þessum aldurshópi þar sem setið var utan bótaréttar. Ég minni vegna þessa á váttrygginguna hjá Tryggja sem heitir Vernda sem váttryggir m.a. þennan hóp rausnarlega en hún varð til út af þessu vandamáli.

Svo eru það börnin undir 16 ára aldri. Þau eru váttryggð með örorkuákvæði í fjölskyldu/heimilstryggingum. Nú eru heimilistryggingar ekki skyldutrygging og ekkert öryggi fyrir því, ef barn á þessum aldri slasast alvarlega við íþróttaiðkun hjá íþróttafélagi að það fái bætur sem sá skilmáli veitir. Ég hef t.a.m. aldrei spurt foreldra barna sem stunda skíðaiþróttir hvort viðkomandi hafi slíka váttryggingu eða hafi gert kröfu um slíkt til að geta tekið þátt.

Bauð hóptryggingu fyrir áratug

Í samtali við frammámenn íþróttabandalags Reykjavíkur, kom fram að þeri töldu ekki þörf á hóptryggingu þegar ég bauð þeim slíkt fyrir rúmum tíu árum. Haft var á orði að fólk væri almennt með fjölskyldu/heimilistryggingu og væri því með váttryggingu fyrir alvarlegu slysi. Eins og ég hef bent á þá dugar það ekki til heldur þarf að miða við aldur. Ekkert segir til um hvort váttryggingarfjárhæðir, sem þar eru í boði, dugi fyrir tjóninu. Svo eru ekki allir með slíkar váttryggingar. Ég tala nú ekki um ef viðkomandi er eldri en 16 ára. Það undanskilur áhættuna.

Nú er ÍSÍ með mikinn metnað fyrir starfi sínu, og hefur m.a. lagt hart að íþróttafélögum að uppfylla ákveðið verklag og bestun í sínu starfi til að falla undir þá skil-

greiningu að vera „fyrirmyndariþróttafélag“. Þetta er að sjálfsögðu virðingarvert og til eftirbreytni en betur má ef duga skal. Ef iðkandi slasast á æfingu eða í keppni þá liggur áhættan hjá viðkomandi íþróttafélagi. Það sama á við um sjálfboðaliða hjá félaginu.

Ég hef ekki upplýsingar frá UMFÍ í þessum efnum. En ég geri ráð fyrir því að forsvarsmenn ungmennafélagsshreyfingarinnar vilji að allir iðkendur séu váttryggðir miðað við þarfir þeirra.

Nú er spurningin, hvernig slysatrygging sem íþróttafélag váttryggir félagsmenn sína með, á að líta út?

Þar er um að ræða tvær grundvallaráhættur.

Annars vegar er tímabundin áhætta og hins vegar varanleg örorka.

Slys er í eðli sínu ófyrirséð og er því nánast aldrei undirbúið eða til áætlun, sérstaklega ef tjón kemur til með að breyta lífsviðurværi og kallar á breytingu á umhverfi til lengri tíma litid.

Það má líka spyrja sig hversu langt almenn hóptrygging eigi að fara, hversu djúpt eigi að fara ofan í slíka þætti, en búa þarf til almennt skapalón sem hentað geti sem flestum. Það er alltaf hægt að váttryggja sig sérstaklega ef aðstæður krefjast þess.

Mitt mat er að sá sem fer í íþróttastarf hjá íþróttafélagi eigi að vera váttryggður fyrir örorkutjóni að einhverri lágmarksupphæð. Upphæðin þarf að vera hugsuð til að milda afleiðingar alvarlegs atburðar, hugsuð til að aðlagast umhverfi tjón-

þola að breyttum aðstæðum. Váttryggingarfjárhæðin þyrfti því að vera næg til að standa straum af þessu miðað við eðlilegar forsendur og lágmarksafkomu tjónþola næstu árin.

Hægt að tryggja fyrir tekjutapi

Ég er eins sem sé ósammála váttryggingafélögnum um að tímabundið tekjutap sé ekki váttryggjanlegt hjá börnum í alvarlegu slysi eins og ég minnst á hér að framan. Vandamálið við alvarlegt slys er, að ef slíkt gerist þá verður aðstandandi, foreldri eða einhver nákominn að taka sér frí og sinna sínu barni eða skjólstæðingi eftir aðstæðum. Þannig þarf umönnun að vera rausnarlega váttryggð. Þar erum við að tala um upphæðir sem geta komið í stað launa viðkomandi á meðan barnið er að ná bata og þarf á aðstoð aðstandanda að halda. Það er sem sagt verið að váttryggja tímabundið tekjutap foreldra eða aðstandenda.

Það er augljóslega rangt að ef barn slasast alvarlega sé ekki þörf á tímabundnum greiðslum. Barnið þarf þjónustu sem verður ekki veitt nema af aðstandanda.

Til upplýsinga þá einskorðast váttryggingin Vernda frá Tryggja og Lloyd's ekki eingöngu við slys heldur bætur við áhættu ef sjúkdómur hendir váttryggðan. Tryggingin Vernd er fyrir alla upp að 22 ára aldri. Íþróttahreyfingin er ekki til fyrirmyndar nema iðkendur og aðrir sem innan hennar eru hafi tryggingarnar í lagi.



Smári Rikharðsson, í framkvæmdastjórn Tryggja ehf.

Skilmálar og ítarlegri upplýsingar fyrir iðkendur má sjá á tryggja.is

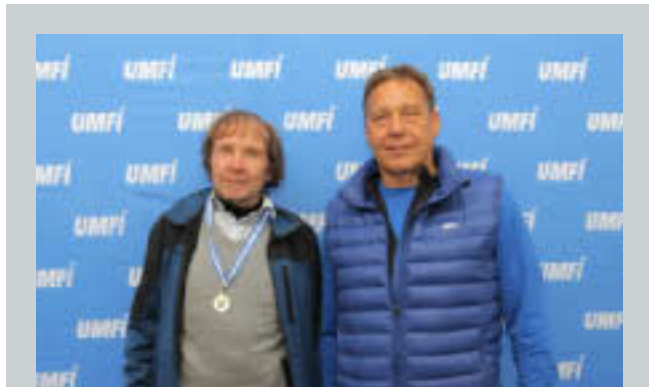
Landsmót UMFÍ 50+ í Neskaupstað

Líf og fjör í Neskaupstað

Landsmót UMFÍ 50+ var haldið í Neskaupstað dagana 28.–30. júní sl. Þetta var níunda mótið sem haldið er fyrir 50 ára og eldri. Mótshaldarar voru Ungmenna- og íþróttasamband Austurlands (ÚÍA) ásamt sveitarfélaginu Fjarðabyggð.

Landsmót UMFÍ 50+ í Neskaupstað hófst eins og venja er á föstudeginum og því lauk á sunnudegi. Mótið var sett með hátíðlegum hætti í íþróttahúsinu í Neskaupstað og boðið var upp á heilmikil skemmtilegheit alla helgina, bæði keppni og aðra afþreyingu á borð við sjósund og zumba fyrir alla fjölskylduna og alla aldurshópa sem mæltist vel fyrir.

UMFÍ leitast ætíð við að bjóða upp á nýjungar á viðburðum sínum og kynna nýja kosti í hreyfingu. Á mótinu í Neskaupstað var spilað í fyrsta sinn í Crossnet. Því svipar til blaks og er spilað með blakbolta á litlu neti í kross með fjórum velli en einn leikmaður er á hverjum velli.



Hafði ekki tíma fyrir verðlaun

Bræðurnir Markús og Jón M. Ívarssynir úr Flóahreppi hafa ætíð keppt í mörgum greinum á mótinu í gegnum tíðina. Engin breyting var þar á í Neskaupstað og voru þeir skráðir til leiks í frjálsum. Þeir bræður eru jafnframt í farsælu ringóliði HSK. Markúsi gekk vel í frjálsum og hreppi gull í hástökki. Hann hafði hins vegar engan tíma til að taka við verðlaununum því að um leið og keppni í frjálsum lauk var ringólið þeirra Markúsar og Jóns að hefja leik. Þurftu þeir því frá að hverfa á harðahlaupum. Markús fór hins vegar ekki af mótinu án gullsins því að Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, afhenti honum það daginn eftir keppnina. Þess má geta að sprettur bræðranna borgaði sig því að ringóliðið þeirra fór með sigur af hólmi á mótinu.



Lét ekki hönd í fatla stoppa sig

„Það þýðir ekkert annað en að vera jákvæður og taka þátt,“ sagði Harpa Hlín Jónsdóttir frá Ólafsfirði en hún keppti með eiginmanninum í fjölmörgum greinum í Neskaupstað með hægri handlegg í fatla. Þau hjónin voru að hita upp fyrir mótið á Vilhjálmsvelli á Egilsstöðum þegar Harpa datt á hlaupabrutinni og sprunga kom í olnbogalið. Harpa var sett í gifs frá öxl og niður að olnboga. Hún hafði hins vegar skráð sig í fjölda greina ásamt manni sínum, ákvað að láta ekki óhappið stöðva sig og keppti í kúluvarpi, löðkasti og spjótkaсти og fleiri greinum. Til að bæta gráu ofan á svart er Harpa réttthent og þurfti hún að nota vinstri höndina í kastgreinum.

„Ég ætlaði auðvitað ekki að sitja og horfa á og barma mér og ákvað því að kasta með vinstri hendi.“



102 ára fagnað sem hetju

Aldursforseti mótsins í Neskaupstað var Stefán Þorleifsson. Hann fagnaði 103 ára afmæli á árinu og var skráður til keppni í pútti. Stefán vakti gríðarlega athygli á mótinu, bæði í röðum þátttakenda og fjölmiðla sem tóku við hann viðtöl.

Stefán segir frábært að hafa mót sem þessi því að þau hvetji eldri borgara til að hreyfa sig. „Það gildir eins með eldri borgara og aðra sem vilja halda góðri heilsu, það þarf að hreyfa sig. Það er hættulegt að liggja alltaf og hvíla sig í ellinni. Þvert á móti er hreyfing besta meðalið,“ sagði Stefán og honum var fagnað eins og hetju þegar hann mætti í púttið á lokadegi mótsins.





Hluti af hópnum sem hljóp í fyrra.



María Rut Reynisdóttir og Særún Lúðvíksdóttir.

ÖLLI HJÁLPAR BÖRNUM OG UNGMENNUM AÐ STUNDA ÍPRÓTTIR

Minningarsjóður Ölla var stofnaður árið 2013, til minningar um körfuknattleiksmanninn Örlyg Aron Sturluson. Umsóknir til sjóðsins hefur fjölgað, að sögn framkvæmdastjóra hans.

„Við vitum öll að það getur verið dýrt að stunda íþróttir. Foreldrar barna og ungt fólk hafa ekki alltaf efni á því. Þegar þannig stendur á getum við stutt við íþróttir barna og ungs fólks,“ segir María Rut Reynisdóttir, framkvæmdastjóri Minningarsjóðs Ölla. Sjóðurinn var stofnaður árið 2013, til minningar um körfuknattleiksmanninn Örlyg Aron Sturluson sem flestir þekktu sem Ölla en hann var einn af efnilegustu körfuboltaspilurum landsins. Hann spilaði stjörnuleik Körfuknattleikssambands Íslands 15. janúar árið 2000. Daginn eftir lést hann af slysförum. Ölli var aðeins 18 ára gamall.

Heimildarmynd um Ölla var frumsýnd árið 2013 og var sjóðurinn stofnaður af móður hans í tengslum við sýningu myndarinnar. Minningarsjóður Ölla styrkir börn til íþróttaiðkunar sem eiga ekki kost á því vegna bágrar fjárhagsstöðu foreldra eða umsjónarmanna.

Allir geta fengið stuðning

„Ölli var mjög umhyggjusamur, með stórt hjarta og mátti ekkert aumt sjá. Hann kom alltaf öllum til hjálpar. Móðir Ölla vildi gera eitthvað í anda hans. Hún gaf leyfi fyrir heimildarmyndinni og stofnaði svo sjóðinn í kjölfarið. Í upphafi fjármögnuðum við sjóðinn með sölu myndarinnar en nú er stærsta fjárföllunin okkar ár hvert fólgin í áheitum sem hlauparar safna í Reykjavíkurmaraþoninu. Síðan hafa fyrirtæki og einstaklingar einnig stutt við sjóðinn,“ segir María Rut en bætir við að þótt sjóðurinn sé tiltölulega lítill styrki hann flesta sem til hans leita ef



Kristján Möller safnaði mest í minningarsjóðinn í fyrra.

það hjálpar iðkendum til að stunda íþróttir fram til 18 ára aldurs. Ekki er lögð áhersla á að sinna afreksfólki heldur er viðmiðið að allir geti stundað íþróttir.

„Við hjálpum til við ýmislegt, greiðum árgjald barna í íþróttum, gjöld í keppnum, veitum styrki til keppnisferða iðkenda og gerum margt fleira sem tengist íþróttaiðkun barna. Við höfum líka boðið upp á styrki til kaupa á íþróttafatnaði og skóm því að það skiptir máli að eiga góðan fatnað,“ segir hún og bendir á að ýmsir leiti til sjóðsins, bæði foreldrar og stuðningsnet barna.

„Félagsráðgjafar hafa leitað til okkar fyrir hönd barna, þjálfarar, kennarar og foreldrar. Hver sem er getur haft samband við okkur, hringt eða sent okkur tölvupóst eða skilaboð á Facebook. Við erum líka með enga yfirbyggingu. Allt sem kemur inn í sjóðinn fer út úr honum aftur í formi styrkja. Við erum með afar einfalt umsóknarferli og afgreiðum umsóknir hratt. Þannig viljum við hafa það,“ segir María Rut. Hún hefur fundið fyrir því að umsóknir hafi fjölgað, sérstaklega í fyrra og það sem af er þessu ári. „Við vitum ekki hvort það er vegna þess að fleiri þurfi á stuðningi að halda eða hvort að fleiri vita af sjóðnum en áður. Við getum alveg annað eftirspurninni og munum gera það,“ segir María Rut hjá Minningarsjóði Ölla.

Örlygur Aron Sturluson, sem kallaður var Ölli, hóf feril sinn með meistaraflokki Njarðvíkur 16 ára gamall árið 1997 og var lykilmáður í liðinu þegar það hampaði Íslandsmeistaratitli ári síðar. Eftir frábært tímabil hélt Örlygur út til Norður-Karólínu í Bandaríkjunum til þess að stunda nám og spila körfubolta með Charlotte Christian Knights. Eftir dvölinna lék hann aftur með meistaraliði Njarðvíkur og A-landsliði Íslands og var valinn fyrstur í liði í Stjörnuleik Körfuknattleikssambands Íslands.

Sjóðurinn tekur jafnframt á móti frjálsum framlögum en reikningsnúmer sjóðsins er 0322-26-021585, kt. 461113-1090.

Minningarsjóðurinn á Facebook:

<https://www.facebook.com/minningarsjodurolla>
www.minningarsjodurolla.is



Hvött til að taka þátt í félagsstörfum

Ungmennaráðstefna á vegum Ungmennaráðs UMFÍ fagnaði 10 ára afmæli í apríl sl.

Ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðræði, sem haldin var í Borgarnesi í apríl sl., tókst afar vel. Ungmennaráð UMFÍ, sem saman stendur af tíu manns af öllu landinu á aldrinum frá 16 til 25 ára skipuleggur ráðstefnuna frá grunni. Fjöldi gestafyrirlesara kom á ráðstefnuna, sveitarstjórnarfolk, áhrifavaldar og ráðgjafar auk ráðamanna. Þar á meðal voru Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir, ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra, Soffía Ámundadóttir, formaður íþróttanefndar ríkisins, og Salvör Nordal, umboðsmaður barna, auk Gunnlaugs Júlíussonar, sveitarstjóra Borgarbyggðar, og margra fleiri.

Á fundinum hvatti menntamálaráðherra ráðstefnugesti til að taka að sér félagsstörf. „Ég er talskona þess að ungt fólk taki þátt í félagsstarfi. Ég hef gert það frá 13 ára aldri og nú á vettvangi stjórnmalanna,“ sagði Lilja og rifjaði upp að hún hefði verið virk í félagsstörfum frá því í grunnskóla, verið formaður nemendafélags Fellaskóla og látið til sín taka í baráttunni gegn

kjarnavopnum á leiðtogafundi þeirra Ronalds Reagans, forseta Bandaríkjanna, og Mikhaíls Gorbatsjevs, leiðtoga Sovétríkjanna, í Höfða árið 1986. „Það að hafa byrjað í félagsstörfum ungfólks hefur hjálpað mér gríðarlega. Það skiptir líka máli að hafa ástríðu fyrir því sem maður gerir. Ég hvet ykkur eindregið til að taka þátt í félagsstörfum, skrifa niður það sem þið eruð að hugsa og finna vettvang til að setja mál á dagskrá,“ sagði hún.

Undir lok ráðstefnunnar birtu þátttakendur ályktanir úr vinnuhópum sem þeir höfðu verið í. Ályktanirnar voru birtar í formi setninga til stjórnvalda. Hér eru tvö dæmi:



ÖLFUS



Vestmannaeyjabær



Æskulýðsvettvangurinn kynnir nýjung í barnavernd

Æskulýðsvettvangurinn, ásamt hópi fagaðila í barnaverndarmálum, hefur komið á fót netnámskeiði fyrir fólk sem starfar með börnum og ungmennum í íþrótt- og æskulýðsstarfi. Þar er um að ræða starfsfólk og sjálfboðaliða allra þeirra sem að Æskulýðsvettvanginum koma. Námskeiðið er jafnframt opið öllum þeim sem áhugasamir eru um barnaverndarmál.

„Þetta er nýjung í málefnum barnaverndar á Íslandi og í takt við breytta tíma. Það er mikilvægt fyrir alla sem starfa með börnum og ungmennum að þekkja skyldur sínar og ábyrgð. Markmiðið með netnámskeiðinu er að auka þekkingu starfsfólks og sjálfboðaliða í íþrótt- og æskulýðsfélögum um land allt um það hvernig eigi að bregðast við erfiðum og flóknum málum og koma í veg fyrir einelti, ofbeldi og áreitni í félagsstarfi. Það gerir börnum og ungmennum auðveldara með að fá

úrlausn slíkra mála þegar þau koma upp,“ segir Sema Erla Serdar, framkvæmdastýra Æskulýðsvettvangsins.

Æskulýðsvettvangurinn er samstarfsvettvangur Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og UMFÍ.

Netnámskeiðið og þróun þess var styrkt af félagsmálaráðuneytinu, Æskulýðssjóði og Lýðheilsusjóði.

Áherslur námskeiðsins

Sema Erla svarar hér nokkrum spurningum um netnámskeið Æskulýðsvettvangsins.



Sema Erla Serdar, framkvæmdastýra Æskulýðsvettvangsins.

AF HVERJU?

Markmiðið með námskeiðinu er að **M**auka þekkingu starfsfólks og sjálfboðaliða í íþrótt- og æskulýðsfélögum um land allt á einelti, ofbeldi og áreitni sem börn og ungmenni geta orðið fyrir og afleiðingunum af þessu. Með námskeiðinu er stuðlað að því að þau sem vinna með börnum og ungmennum þekki mismunandi birtingarmyndir kynferðisofbeldis, eineltis og annars ofbeldis sem börn og ungmenni geta orðið fyrir og að þau viti hvernig bregðast eigi við þegar slíkt kemur upp. Með því móti er hægt að gera börnum og ungmennum auðveldara með að fá úrlausn slíkra mála þegar þau koma upp í félagsstarfi auk þess sem með því er unnið mikilvægt forvarnastarf.



Takk fyrir stuðninginn

A&B ferðir ehf., 170 Mosfellsbæ	Dynkur, Tröllateigi 18, 170 Mosfellsbæ	Gröfufjónusta Steins, Rauðholti 11, 800 Selfossi	Íslenska fánasaumastofan, Suðurbraut 8, 565 Hofsósi	Rafverk ehf., Höfðastíg 12, 415 Bolungarvík	Stúdíó Stund ehf., Austurvegi 38, 800 Selfossi
Akureyrjar ehf., Álmholti 10, 270 Mosfellsbæ	Dýralæknirinn Breiðdals- vík, Ásvegi 31, 760 Breiðdalsvík	Gröfufjónustan Brinks ehf., Ásavegi 27, 900 Vestmannaeyjum	J.H. vinnuvélar ehf., Efri- Brekku, 801 Selfossi	Rein ehf., Viðarhöfða 1, 110 Reykjavík	Suðulist ehf., Lönsbraut 2, 220 Hafnarfirði
ALARK arkitektar, Dal- vegi 8, 201 Kópavogi	E. Gústafsson ehf., Lyng- heiði 2, 810 Hveragerði	Grunney ehf., Höfnun, 546 Skagaströnd	JE Skjanni ehf., Stórhöfða 25, 110 Reykjavík	Rétt sprautun ehf., Smiðjuvöllum 6, 230 Reykjanessbæ	Teiknistofa Ingimundar Sveins, Barónsstíg 23, 101 Reykjavík
Almannavarnir Árnessýslu, Árvegi 1, 800 Selfossi	EE sjálfskiptingur, Fiski- slóð 35, 101 Reykjavík	Grýtubakkahreppur, Tún- götu 3, 610 Grenivík	Jóhann Helgi & co. ehf., Vatsholti 2, 801 Selfossi	Reykholll ehf., Reykhólum 2, 801 Selfossi	Trésmiðjan Rein ehf., Rein, 641 Húsavík
Alskil ehf., Suðurlandsbraut 30, 108 Reykjavík	Efnalaug Dóru, Bugðu- leiru 4, 780 Höfn	Gull- og silfursmiðjan, Álfabakka 14b, 109 Reykjavík	Kaffi Duus ehf., Duusgötu 10, 230 Reykjanessbæ	RH endurskoðun, Sæmundargötu 1, 550 Sauðárkróki	Trésmiðjan Stígandi, Húnabrat 29, 540 Blönduósi
Altex ehf., Sundaborg 5, 104 Reykjavík	EG Verktak ehf., Stóra- gerði 1, 860 Hvolsvelli	Gúndi GK ehf., Hafnar- kletti 3, 310 Borgarnesi	Kea Hótel, Skipagötu 48, 600 Akureyri	Ríma Apótek, Langaríma 21-23, 112 Reykjavík	Trivium ráðgjöf ehf., Borgartúni 20, 105 Reykjavík
Alþrif ehf., Strembugötu 12, 900 Vestmannaeyjum	Eldvarnarþjónustan, Móabarði 14, 220 Hafnarfirði	Gunnar Jónsson ehf., Stekkholti 2, 800 Selfossi	Kemi ehf., Tunguálsi 10, 110 Reykjavík	Erpsstöðum, 371 Búðardal	Umhverfisráðgjöf Íslands, Bjarnabraut 8, 310 Borgarnesi
Arnon ehf., Kambahrauni 36, 810 Hveragerði	Ellen Ingvadóttir, Skipholti 50b, 105 Reykjavík	H-Berg ehf., Suðrholti 3, 220 Hafnarfirði	Kjarr ehf., Kjarrí, 816 Ölfusi	Samhentir kassagerð, Suðrhrauni 4, 210 Garðabæ	Útfararstofa Reykjavíkur, Alfheimum 35, 104 Reykjavík
Artirré ehf., Ægisbraut 11a, 300 Akranesi	Elrey ehf., Hólsögútu 20, 260 Reykjanessbæ	H. Gestsson ehf., Mið- túni 46, 105 Reykjavík	KK krانبíll, Bäsenda 10, 108 Reykjavík	Sendibílar Reykjavíkur ehf., Bæjarflöt 8g, 112 Reykjavík	Valdís Rögngvaldsdóttir, Suðurbraut 24, 220 Hafnarfirði
Auðhumla slf., Austur- vegi 65, 800 Selfossi	Endurskoðun Vestfjarða, Aðalstræti 19, 415 Bolungarvík	Háey ehf., Hólabraut 20, 630 Hrísey	Kómedíuleikhúsið, Aðalstræti 42a, 470 Pingeyri	SHV pípuálagnaþjónustan, Funafold 54, 112 Reykjavík	Vegahandbókin ehf., Sundaborg 9, 104 Reykjavík
Auglýsingast. ENNEMM, Skeifunni 10, 108 Reykjavík	ESG veitingar ehf., Móa- túni 14, 460 Tálknafirði	Halal ehf., Veltusundi 3b, 101 Reykjavík	Kraftvélar ehf., Dalsvegi 6-8, 201 Kópavogi	Sigurbjörn ehf., Sólbrekku, 611 Grímsey	Vélaverkstæðið Þór ehf., Norðursundi 9, 900 Vestmannaeyjum
Álafossvegur 29 ehf., Álafossvégi 29, 270 Mosfellsbæ	Esjar ehf., Hraunási 13, 360 Hellisandi	Halla Hjartardóttir, Fremri- Hvestu, 466 Bíldudal	Krappi ehf., Ormsvöllum 5, 860 Hvolsvelli	Sigurjónsbakari ehf., Hólmgarði 2, 230 Reykjanessbæ	Vélfang, Njarðarnesi 2, 603 Akureyri
Áltak ehf., Fossoleyni 8, 112 Reykjavík	Esjuæiningar ehf., Gvendar- geisla 9, 113 Reykjavík	Heimkynni ehf., Stiga- hlíð 59, 105 Reykjavík	Lagnalind, Móásiðu 9b, 603 Akureyri	Síldarvinnslan, Hafnarbraut 6, 740 Neskaupstað	Vélrás ehf., Askalind 4, 201 Kópavogi
Árbæjarapótek, Hraunbæ 115, 110 Reykjavík	Fasteignasala Mosfells- bæjar, Þverholti 2, 270 Mosfellsbæ	Helga Valdís Árnadóttir, Dísarási 14, 110 Reykjavík	LL pípuálagning, Álalind 14, 201 Kópavogi	Silvia hráfaði ehf., Syðra-Laugalandi, 601 Akureyri	Vélsmiðja Suðurlands ehf., Gagnheiði 5, 800 Selfossi
Árbygg ehf., Hellishólum 1, 800 Selfossi	Félag skipstjórnarmanna, Grensásvegi 13, 108 Reykjavík	Hildibrand ehf., Hólsögútu 3, 740 Neskaupstað	Löðlausnir ehf., Grænu- kinn 2, 220 Hafnarfirði	Sjúkrahúsið Akureyri, Eyrarlandsvegi, 600 Akureyri	Vélsmiðjan Sveinn ehf., Flugumýri 6, 270 Mosfellsbæ
Árkeldar Hótel, Hraunbæ 115, 110 Reykjavík	Ferill ehf., Mörkinni 1, 108 Reykjavík	Hitaveita Egilsstaða, Einhleypingi 1, 700 Egilsstöðum	Lyfja ehf., Hagasmára 1, 201 Kópavogi	Sjúkraliðafélag Íslands, Grensásvegi 16, 108 Reykjavík	Verkalýðsfélag Þórshafnar, Langanesvegi 18, 680 Þórshöfn
ÁTVR, Stuðlahálsi 2, 110 Reykjavík	Fiskmarkaður Þórshafnar, Eyrarvegi 16, 680 Þórshöfn	Höðakaffi ehf., Vagn- höfða 11, 110 Reykjavík	M2 Fasteignasala, Hólmgarði 2c, 230 Reykjanessbæ	Skólámatúr, Íðavöllum 1, 230 Reykjanessbæ	Verzlunarskóli Íslands, Ofanleiti 7, 103 Reykjavík
Bakaramestiarinn, Stiga- hlíð 45, 105 Reykjavík	Fjarðaveitingar, Austurvegi 21, 730 Reyðarfirði	Höðavélar ehf., Höfða 1a, 640 Húsavík	Margt smátt ehf., Guðrið- arstíg 6, 113 Reykjavík	Skrifstofuþjónusta Austur- lands, Fagradalsbraut 1, 700 Egilsstöðum	Verzlunarskóli Íslands, Ofanleiti 7, 103 Reykjavík
Bára Kristjánsdóttir, Suðurvhammi 2, 220 Hafnarfirði	Galito veitingastaður, Stilliholti 16-18, 300 Akranesi	Hótel Capin, Dalvegi 10-14, 201 Kópavogi	Máttur Sjúkraþjálfun, Háheiði 5, 800 Selfossi	Skrúðsverk ehf., Búðavegi 30a, 750 Fáskrúðsfirði	Verzlunarskóli Íslands, Ofanleiti 7, 103 Reykjavík
Basí ehf., Garðatorgi 7, 210, Garðabæ	Garðabær, Garðatorg 1, 210, Garðabæ	Hótel Selfoss, Eyravegi 2, 800 Selfossi	MD bókhald, Glitvöllum 2, 221 Hafnarfirði	Skúlason og Jónsson, Skútuvögi 6, 104 Reykjavík	Verzlunarskóli Íslands, Ofanleiti 7, 103 Reykjavík
Bifreiðaverkstæði Kópa- vogs, Smiðjuvegi 68, 200 Kópavogi	Gasfélagið ehf., Straum- vík, 220 Hafnarfirði	Hraunfossar, Laxeyri, 311 Borgarnesi	Meiðill ehf., Grundartanga, 301 Akranesi	Skútuvöllum 2, 300 Akranesi	Verzlunarskóli Íslands, Ofanleiti 7, 103 Reykjavík
BJ vinnuvélar ehf., Háls- vegi 4, 680 Þórshöfn	Gimli fasteignir, Höfðabraut 6, 530 Hvammstanga	Hvalur ehf., Bæjarlind 2, 201 Kópavogi	Märk ehf., Stjörnugróf 18a, 108 Reykjavík	Sólhestar ehf., Borgar- gerði, 816 Ölfusi	Verzlunarskóli Íslands, Ofanleiti 7, 103 Reykjavík
Blaðamannafélag Íslands, Síðumúla 23, 108 Reykjavík	Gistihúsið Seljavellir, Seljavöllum, 781 Höfn	Hvammur eignamiðlun ehf., Hafnarstræti 19, 600 Akureyri	Mótorhaus ehf., Stórholti 6, 680 Þórshöfn	Sonik tækjaleiga ehf., Gufunesvegi, 112 Rvk.	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Blikkrás ehf., Óseyri 16, 603 Akureyri	Gjögur ehf., Kringlunni 7 103 Reykjavík	Hvammur í Hvítársíðu, Hvammi, 320 Reykholti	Múhaha ehf., Brautar- holti 8, 105 Reykjavík	Sólhestar ehf., Borgar- gerði, 816 Ölfusi	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Bókhaldstofa Haraldar, Síðumúla 29, 108 Reykjavík	GM Múr ehf., Frosta- þingi 1, 203 Kópavogi	Hvassahraun 6 ehf., Austurvegi 45, 240 Grindavík	Múrey ehf., Óseyri 1a, 603 Akureyri	Sólhestar ehf., Borgar- gerði, 816 Ölfusi	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Bókhaldstofa Arnars ehf., Meistaravöllum 11, 107 Reykjavík	Gólfslípun ehf., Lækjar- ási 3, 210 Garðabæ	Hveragerðiskirkja, Hvera- hlíð, 810 Hveragerði	Mýranaut ehf., Leirulæk, 311 Borgarnesi	Sonik tækjaleiga ehf., Gufunesvegi, 112 Rvk.	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Bókráð ehf., Miðvangi 2-6, 700 Egilsstöðum	Grastec ehf., Einigrund 9, 300 Akranesi	Iceland recruitment, Ár- múla 36, 108 Reykjavík	Nonni gull ehf., Strandgötu 37, 220 Hafnarfirði	Sportakademian ehf., Smiðjuvegi 14, 200 Kópavogi	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Borgarbyggð, Borgarbraut 14, 310 Borgarnesi	Grímur ehf., Garðars- braut 48, 640 Húsavík	Íðnsveinafélag Skaga- fjarða, Sæmundargötu 7, 550 Sauðárkróki	Nýi Ökuskólinn, Klettagörðum 11, 104 Reykjavík	Sparsjóður Strandamanna, Hafnarbraut 1, 510 Hólmavík	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Brunavarnir Suðurnesja, Hringbraut 125, 230 Reykjanessbæ	Grindarvíkurferðir, Digranesvegi 30, 200 Kópavogi	Inmarsat Solutions ehf., Hlíðarsmára 10, 201 Kópavogi	Oddaver ehf., Höfða- hlíð 9, 600 Akureyri	Steinsteyptir ehf., Hauka- mýri 3, 640 Húsavík	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Dexta Orkutæknilausnir, Fjölnisgötu 6a, 603 Akureyri	Grisinn ehf., Krummahól- um 19, 111 Reykjavík	Ísblikk ehf., Hranar- götu 10, 400 Ísafirði	OG slf., Burknásvöllum 1c, 221 Hafnarfirði	Steypusögum Norðurlands, Vidivöllum 22, 600 Akureyri	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
DMM Lausnir, Hafnargötu 91, 230 Reykjanessbæ	Gróðrarstöðin Sólskógar ehf., Kjarnaskógi, 600 Akureyri	Ísfix ehf., Smiðjuvegi 6, 200 Kópavogi	ÓH smiðar slf., Freyjugötu- 34, 550 Sauðárkróki	Stjörnugarðar ehf., Tungu- hálsi 1, 110 Reykjavík	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
Dobia ehf., Krossalind 37, 201 Kópavogi	Grófargill ehf., Glerár- götu 36, 600 Akureyri	Ísgel ehf., Efstubraut 2, 540 Blönduósi	Óskimar þrjár, Suðurlands- braut 46, 108 Reykjavík	Strendingur ehf., Fjarðargötu 13-15, 220 Hafnarfirði	Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík
		Íslensk verðbréf, Hvanna- völlum 14, 600 Akureyri	Profito ehf., Kársnesbraut 127, 200 Kópavogi		Víð og við sf., Gylfalið 3, 112 Reykjavík

20.000 þátttakendur í Hreyfiviku UMFÍ

Hreyfivika UMFÍ hefur verið haldin árlega frá árinu 2012. Hún er samevrópskt verkefni. Þetta árið var bryddað upp á nýjungum þar sem grunnskólar kepptu sín á milli og hvöittu aðra til að finna uppáhaldshreyfingu sína.

Hreyfivika UMFÍ fór fram daganá 28. maí – 4. júní á þessu ári. Vikan hefur fest sig víða í sessi og fjölmargir boðberar hreyfingar um allt land hafa unnið ótulllega að því að kynna kosti þess fyrir landsmönnum að hreyfa sig reglulega. Allt frá fyrsta ári hafa

boðberar hreyfingar, sjálfboðaliðar víða um land, séð um að brydda upp á alls konar hreyfitengdum verkefnum og ýmist fá aðra til að hreyfa sig, komast í kynni við hreyfingu sem þátttakendur gætu hugsað sér að leggja rækt við eða fræðast um hreyfingu og lýðheilsu.

Þátttakendum í Hreyfiviku UMFÍ gafst jafnframt kostur á að taka mynd af sér við ýmiss konar hreyfiverkefni, merkja myndirnar með myllumerkinu #minhreyfing og áttu þess kost að vinna veglega vinninga frá 66° Norður og Ölgerðinni.



SKÁTAR BREGÐA Á LEIK

Hreyfivika UMFÍ var ekki sett með formlegum hætti. Þess í stað náði fjöldi viðburða sem hitað var upp í, í aðdraganda vikunnar, hámarki þegar vikan hófst. Í Reykjanesbæ var viðburður við skátaheimili Heiðarbúa við Hringbraut og á túninu á bak við skrifstofu sýslumanns. Fjöldi ungmenna tók þátt í viðburðinum.



STARFSFÓLK LYFJU TÓK Á ÞVI

Í Hreyfivikunni var lögð áhersla á að fá fyrirtæki til að taka þátt í henni. Lyfja og Orka náttúrunnar tóku virkan þátt í atburðinum og brydduðu boðberar hreyfingar hjá fyrirtækjunum upp á ýmsum viðburðum til að hvetja samstarfsfólk sitt til þess að hreyfa sig. Fleiri fyrirtæki hafa lýst yfir vilja til þátttöku á næsta ári.

„Þetta leggst mjög vel í mannskapinn. Það er gott að taka svolitíð á því og hreyfa sig í Hreyfiviku UMFÍ. Það er hvatning til starfsmanna og eflir starfsandann,“ sagði Þorsteinn Hjörtur Bjarnason aðstoðarlyfjafræðingur í Lyfju við Smáratorg, sem var boðberi fyrirtækisins í Hreyfivikunni. Starfsfólkið gerði 100 þrekæfingar af ýmsum toga á hverri vakt, svo sem armbeygjur, hnébeygjur og fleira. Á Selfossi fór starfsfólk í göngutúra eftir vinnu, lærði taekwondo og fékk fræðslu um jóga og fleira í hádeginu.



SUNDKEPPNI MEÐ BREYTTU SNIÐI

Sundkeppni sveitarfélaganna er einn liður í Hreyfiviku UMFÍ. Sundkeppnin hefur verið haldin frá árinu 2015 en féll niður árið 2018. Í ár var sundkeppnin endurvakin en með nýjum áherslum. Í stað þess að hvert sveitarfélag keppti um flesta metra var keppt í hverri sundlaug fyrir sig. Það voru 26 sundlaugar sem tóku þátt, í 20 sveitarfélögum. Sundlaugin á Kirkjubæjarklaustri fór með sigur af hólmri þetta árið með 264,8 metra synta á hvern íbúa í bæjarfélaginu.

Hvað er Hreyfivika UMFÍ?

UMFÍ hefur síðastliðin sjö ár tekið þátt í evrópskri lýðheilsuherferð undir nafninu Now We Move. Hér á landi kallast herferðin Hreyfivika UMFÍ. Markmið verkefnisins er að fá hundrað milljónir fleiri Evrópubúa til að hreyfa sig reglulega fyrir árið 2020. Rannsóknir sýna að einungis þriðjungur íbúa í Evrópu hreyfir sig reglulega.

Eitt af markmiðum verkefnisins er að kynna kosti þess að taka reglulega virkan þátt í hreyfingu og íþróttum. UMFÍ tekur verkefnið sem langhlaup og hvetur alla til að finna uppáhaldshreyfingu sína og stunda hana reglulega eða að minnsta kosti í 30 mínútur daglega.

Næturhlaup og fræðsla um lýðheilsu

Boðið var upp á fjölda viðburða af ýmsum toga víða um land í Hreyfiviku UMFÍ. Hér skulu nokkrir nefndir:

- Opna Bose-hlaup Origo og Hafnarfjarðarbæjar sem var haldið í tengslum við Hreyfiviku UMFÍ.
- Fyrirlestrar í Borgarnesi um mikilvægi þolþjálfunar, börn sem fyrirmyndir og fræðsla um líkamsvitund. Vinaæfing og frjálsum og fjölskyldujóga í Skallagrímssgarði.
- Keppni um að taka sem flestar sjálfur við Fardagafoss á Fljótsdalshéraði.
- Kvenfélag Grindavíkur bauð upp á 3,2 kílómetra göngu inn í Selskóg og gróðursetningu sumarblóma við minnisvarða Ingibjargar Jónsdóttur.

BOÐBERAR
HREYFINGAR 90
VIÐBURÐIR 200
ÞÁTTTAKENDUR
20.000
BÆJARFÉLÖG
40



**HVAÐ ER
AÐ FRÉTTA?**

Telja hreystitíma efla áhuga barna á íþróttum

Ungmennafélagið Þróttur Vogum bryddaði í haust upp á nýjung fyrir unga iðkendur. Þá hófust hreystitímar fyrir nemendur í 7.–10. bekk grunnskólans. Formaður félagsins segir unglinga sækjast eftir þekkingu um heilsu og næringu. Undirtektirnar eru gríðarlega góðar.

„Brottfall úr íþróttum er algengt, sérstaklega meðal ungmenna sem finna sig ekki í hópíþróttum og hjá iðkendum sem hafa ekki áhuga á þeim íþróttum sem eru í boði hjá Þrótti og sækja því æfingar í önnur sveitarfélög. Við glíum við það, eins og fleiri lítil félög, að lenda í vandræðum með að setja saman ellefu manna fótboltalið. Með því að bjóða upp á „Unglingahreysti“ kynnum við fyrir iðkendum fleiri kosti í sveitarfélaginu og bættum grunnþekkingu þeirra á tækni í leiðinni. Þetta nýtist þeim til framtíðar og við teljum að það geti aukið líkurnar á að iðkendum nýti kostina hjá Þrótti,“ segir Petra Ruth Rúnarsdóttir, formaður Umf. Þróttar Vogum og þjálfari á námskeiðinu. Félagið hóf í september að bjóða nemendum í 7.–10. bekk upp á tíma í unglíngahreysti. Kennir er þrisvar í viku, klukkutíma í senn, strax eftir skóla, og verður svo fram til áramóta og síðan aftur næsta vor.

Petra segir að stjórn Þróttar og reyndar fólk víðar hafi áhyggjur af unglíngum sem hætti ástundun íþróttar. Hætt sé við að þeir falli milli skips og bryggju, ef svo mætti segja, sækir í áhættu- hegðun og annað óæskilegt. Unglíngahreysti segir hún tilraun til að sporna við slíku. Takist þetta fjölga ekki aðeins iðkendum heldur læra þeir líka grunnatriði og réttu tæknina við æfingar.

Grunnurinn er mikilvægur

„Allir hafa gagn af því að læra réttu grunntæknina í líkamsbeitingu. Það eykur sjálfstraust iðkenda og líkurnar á því að iðkendum haldi áfram að stunda íþróttir, bæði á eigin vegum og með öðrum. Það er svo gott til framtíðar að hafa grunn til að byggja á því að þá eru krakkarnir öruggari þegar þau fara af stað síðar



Petra Ruth Rúnarsdóttir, formaður Umf. Þróttar Vogum.

á lífsleiðinni,“ segir Petra. Á meðal þátta, sem kenndir eru í Unglíngahreysti, eru hnébeyggjur, framstig og aðrir þættir sem allir þurfa að kunna.

„Ef iðkendum kunna ekki réttu tækin missa þeir áhuga á greininni. Þekking eykur því bæði líkurnar á að fólk haldi áfram í íþróttum og að það bæti heilsufar sitt,“ segir Petra og bætir við að inn í námið fléttist markmiðasetning og fræðsla um næringu. Auk þess er farið í heimsóknir í líkamsræktarstöðvar og á fleiri staði. Nemendum eru kynntir allir möguleikar hreyfingar sem bjóðast í sveitarfélaginu.

Kynna íþróttir á þremur tungumálum

Petra segir það hafa tekið tiltölulega skamman tíma að koma námskeiðinu af stað. Hún hafi fengið hugmyndina í fyrria, verkefnið var undirbúið vel í vor og svo var farið, þegar skólar hófust í haust, að kynna Unglíngahreysti og annað sem Þróttur Vogum hefur upp á að bjóða.

„Við kynntum námskeiðið í Stóru-Vogaskóla. Krakkarnir fengu upplýsingar um æfingatímanna á þremur tungumálum. Í skólanum kynntum við námskeiðið á íslensku en svo fengu börnin upplýsingablað heim á ensku og pólsku fyrir foreldra þeirra sem skilja ekki íslensku,“ segir Petra.

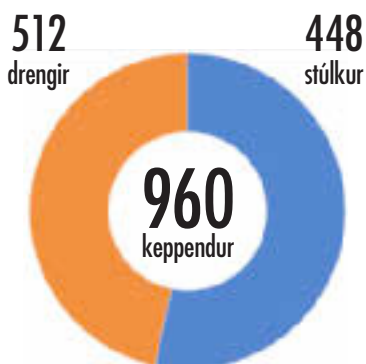
Undirtektirnar voru umfram væntingar. Petra gerði ráð fyrir 12–15 þátttakendum á námskeiðinu. „Þrjú komu í fyrsta tímam. En svo hafa krakkarnir talað saman því að þau eru nú orðin sautján og allir segjast skemmta sér!“ segir hún.

Í grófum dráttum:

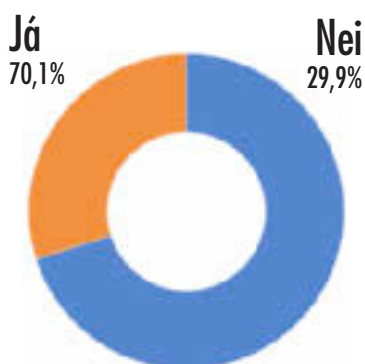
- Unglíngahreysti fyrir nemendur í 7.–10. bekk.
- Kennir er þrisvar í viku, á milli kl. 15:30 og 16:30.
- Heimsóknir á ýmsa staði.
- Sund og gufa eru eftir hvern tíma.
- Námskeiðið er kynnt á íslensku og bæklingar sendir til foreldra á ensku og pólsku.

UMFÍ

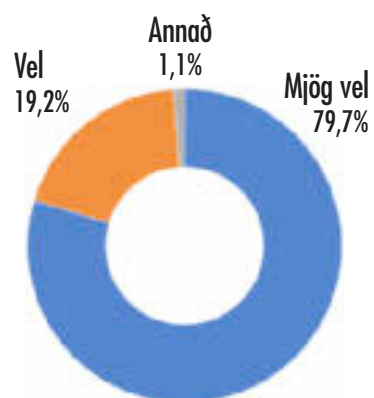
Fjöldi keppenda á Unglingalandsmóttinu á Höfn



Hefurðu áður komið á Unglingalandsmót?



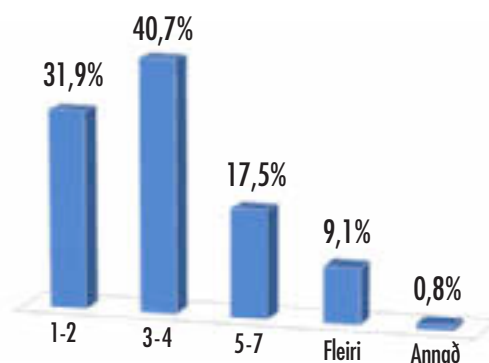
Hvernig líkaði þér á Unglingalandsmóti UMFÍ?



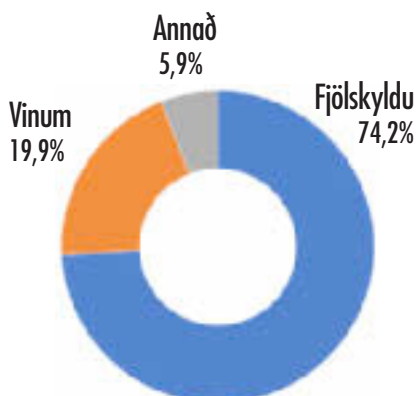
Mæla með móttinu við aðra

99,3%

Hvað tókst þú eða barnið þitt þátt í mörgum greinum?



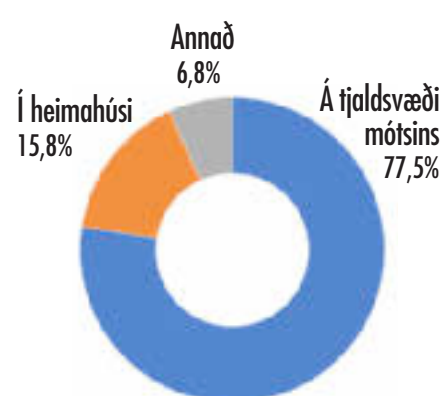
Með hverjum varstu á móttinu?



Hvernig upplifðir þú afþreyingu á móttinu?



Hvar gistir þú meðan á móttinu stóð?



Sagnasjóður handa nýrri öld

Íslendingasögur og þættir
í nýrri og glæsilegri fimm binda heildarútgáfu



„Íslendingasögurnar eru úrvalsverk heimsbókmenntanna og fá enn nýtt líf í þessari vönduðu útgáfu Saga forlagsins. Þær hafa öllu öðru fremur skapað og styrkt vitund Íslendinga sem þjóðar við útmörk Evrópu og verið okkur siðferðislegur leiðarvísir og vísidómsbrunnur. Enn eru þær sístarfandi að mótun okkar og mikilvægi þeirra er augljóst á hvaða tímum sem er - og kannski sérstaklega nú á okkar dögum.“

Arnaldur Indriðason:

„Við Íslendingar eigum engar fornar borgir með höllum og höfuðkirkjum, listasöfnum eða háskólum. En við eigum fornar bækur með listaverkum á borð við Íslendingasögur og það eru okkar dýrgripir, hallir og höfuðkirkjur, listasöfn og háskólar.“

Einar Kárason:

„Íslendingasögurnar bjóða okkur að setjast við fótstör formæðra okkar og forfeðra þar sem við heyrum þau sjálf segja frá sigurum sínum og sorgum, vonum og ótta. Enn berst þaðan hvinur af sverðum og gustur hnífbeittra orða.“

Gerður Kristný:

Ritstjórar útgáfunnar eru Aðalsteinn Eypórsson, Bragi Halldórsson, Jón Torfason, Sverrir Tómasson og Örnólfur Thorsson. Útgáfan er skreytt 40 myndum eftir dönsku listakonuna Karin Birgitte Lund.

Útgáfan er aðgengileg og læsileg, sögurnar 40 og þættirnir 51 eru á nútímastafsetningu og þeim fylgja ítarlegir formálar sem greiða götur um veröld sagnanna, vandaðar orðskýringar, vísaskýringar og nafnaskrá auk greina og mynda sem varpa ljósi á húsakost og híbýli, skip og siglingar, vopn og verjur. Þá fylgir útgáfunni

sagnalykill sem nýtist þeim sem vilja skyggast dýpra í sagnaheiminn, skoða sambærilega þætti í fleiri en einni sögu, hvort sem áhuginn beinist að bardögum og vígum, haugum, dysjum og helgum fjöllum eða útræði og hlunnindum, aflraunum og líkamsburðum eða draugum og reimleikum, svo nokkur dæmi séu nefnd.

Bækurnar fimm eru einstaklega vandaðir prentgripir

SAGA
FORLAG

vinland@centrum.is • sími: 8937719 • 5627950 • www.sagaforlag.is