

**Íþróttastarf
á tímum
samkomubanns**

**Stál-úlfur
elskar íþróttir**

**Samstaða á
krefjandi tímum**



LOTTÓ APPIÐ!

HAFÐU HEPPNINA
MEÐ ÞÉR Í SÍMANUM!



Náðu þér í happaapp þjóðarinnar!

Lottó appið er þegar búið að skila mörgum og stórum vinningum til þjóðarinnar. Appið er auðvelt og þægilegt í notkun og þar er miðinn þinn öruggur hvernig sem viðrar. Náðu þér í happaappið sem allir eru að tala um! **Nánar á lotto.is**



APPIÐ OKKAR



Góð þjónusta um allt land

Verið velkomin á N1 hringinn í kringum landið. Við veitum góða þjónustu með bros á vör.



Leiðari formanns

Fáir ef nokkrir hafa getað ímyndað sér að upplifa á okkar tímum slíka röskun á daglegu lífi og þá sem kórónaveiran veldur. Hvað þá að það skuli gerast að faraldur geti breitt úr sér um heimsbyggðina á þeim tímum þegar við teljum að læknisfræðin hafi aldrei verið jafnþróuð og langt komin.

Það er eðlilegt að fólk spyrji sig hvað faraldurinn geti mögulega staðið lengi yfir og hvaða áhrif hann muni hafa á störf okkar allra. Sem stendur er starf allra íþrótta- og ungmennafélaga takmarkað af þeim aðgerðum sem heilbrigðisvirkir verða að beita í baráttu sinni til að hemja útbreiðslu veirunnar í samfélaginu. Öllum ber að hlýða því.

En það þýðir ekki að horfa í gaupnir sér og bölsótast út í ástandið. Eins og allir vita er besta vörnin falin í hinu fornveðna að snúa bókum saman og vinna með öðrum að því að tryggja framtíðina svo að hún verði björt og góð. Það verðum við að gera.

Ljóst er að þegar faraldurinn verður að baki munum við sjá miklar breytingar í rekstri og starfi margra félaga. Mögulega verður erfiðara en áður að fjármagna starfsemi meistaraflokka með samningum fyrri styrktaraðila. Óhjákvæmilegt er að þetta

muni leiða til niðurskurðar í rekstri hjá mörgum. Þetta á þó allt eftir að koma í ljós.

Stjórnvöld leggjast á árar með okkur í íþróttahreyfingunni. Mennta- og menningarmálaráðherra ætla að styðja vel við íþróttastarf. Frumvarp félagsmálaráðherra um hlutagreiðslur veitir starfsfólki innan íþrótta- og æskulýðshreyfingarinnar möguleika á að komast í gegnum þessa tíma með lækkuðu starfshlutfalli. Það sýnir skilning stjórnvalda á mikilvægi hreyfingarinnar í samfélaginu.

Nú, þegar samkomubann og aðgerðir til að koma vanni fyrir kattarnef standa yfir, verðum við að nýta tímann til að byggja upp fyrir framtíðina. Þetta er tækifæri.

Við verðum að huga bæði að grasrótinni og sjálfbæðiðunum. Þegar uppbyggingarstarfið hefst verða þeir fyrstir til að styðja félögin. Í þeirri vinnu sem fram undan er þurfum við að horfa sér á alla starfsemi félaganna,

Við getum þetta saman

bæði litlar sem stórar deildir og sérstaklega félagsstarf sem fellur undir skipulagt íþrótta- og æskulýðsstarf. Þetta getum við eft og bætt og stutt við það með ráðum og dád. En við verðum að gera það saman; Fólk í félögunum, stjórnendur félaganna og stjórnir þvert yfir landamæri. Nú er tækifærið til að brjóta niður múra og snúa bókum saman til að verða sterkari.

Ég hvet fólk innan hreyfingarinnar til að horfa björtum augum til framtíðar. Starf ungmennafélagshreyfingarinnar hefur lengi verið mikilvægt í samfélaginu. Trúlega hefur aldrei reynt meira á það en nú. En gætum okkar á því að þótt ferðin hafi verið erfið, þá er leiðin til baka oft jafnerfið.

Förum því varlega og gerum þetta saman.

Með ungmennafélagskveðju,

Haukur F. Valtýsson, formaður UMFÍ.



Efnisyfirlit

- 6** Algirdas í Stál-úlfi sæmdur starfsmerki UMFÍ.
- 8** Grýlupottahlaupið 50 ára.
- 10** Margrét og María dvöldu í tvær vikur í Ungmennabúðum UMFÍ.
- 14** COVID-19 og áhrifin á íþróttastarfið.
- 16** Hvernig líst fólki á ástandið?
- 19** Ráð frá félögum.
- 21** Mikilvægt að einstaklingar upplifi að þeir tilheyri hópi – Auður Inga.
- 22** Fimm ráð til að fjölga sjálfbæðiðunum.
- 23** Allt íþróttastarf fellur niður.
- 24** Breyttir tímar kalla á fjarvinnu.
- 26** Hvernig verður framtíðin eftir Covid-19.
- 28** Vill meiri stuðning við fræðslu og rannsóknir – Soffía Ámundadóttir.
- 29** Mikilvægt að hugsa um iðkendur og félagsmenn.
- 34** Mælir með netnámskeiði í samkomubanni.
- 36** Út að ganga á hverjum degi.
- 37** Hreyfingin er hluti af daglegri rútínu – Örn Guðnason.
- 38** Þorvaldsdalsskokkið.
- 40** Mikilvægt að njóta þess að hreyfa sig.
- 42** Stofna púttdeild 60+ í Skagafirði.



12 Kolbrún fræddist um kolefnisspor í Finnlandi.



30 Ljúfmennin spila bandý í Digranesi.



20 Pepparar dagsins gefa öðrum hugmyndir – Hildur Bergsdóttir.



32 Skilur eftir heilan helling af minningum – Helga Guðrún Guðjónsdóttir.



Þjálfarar

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

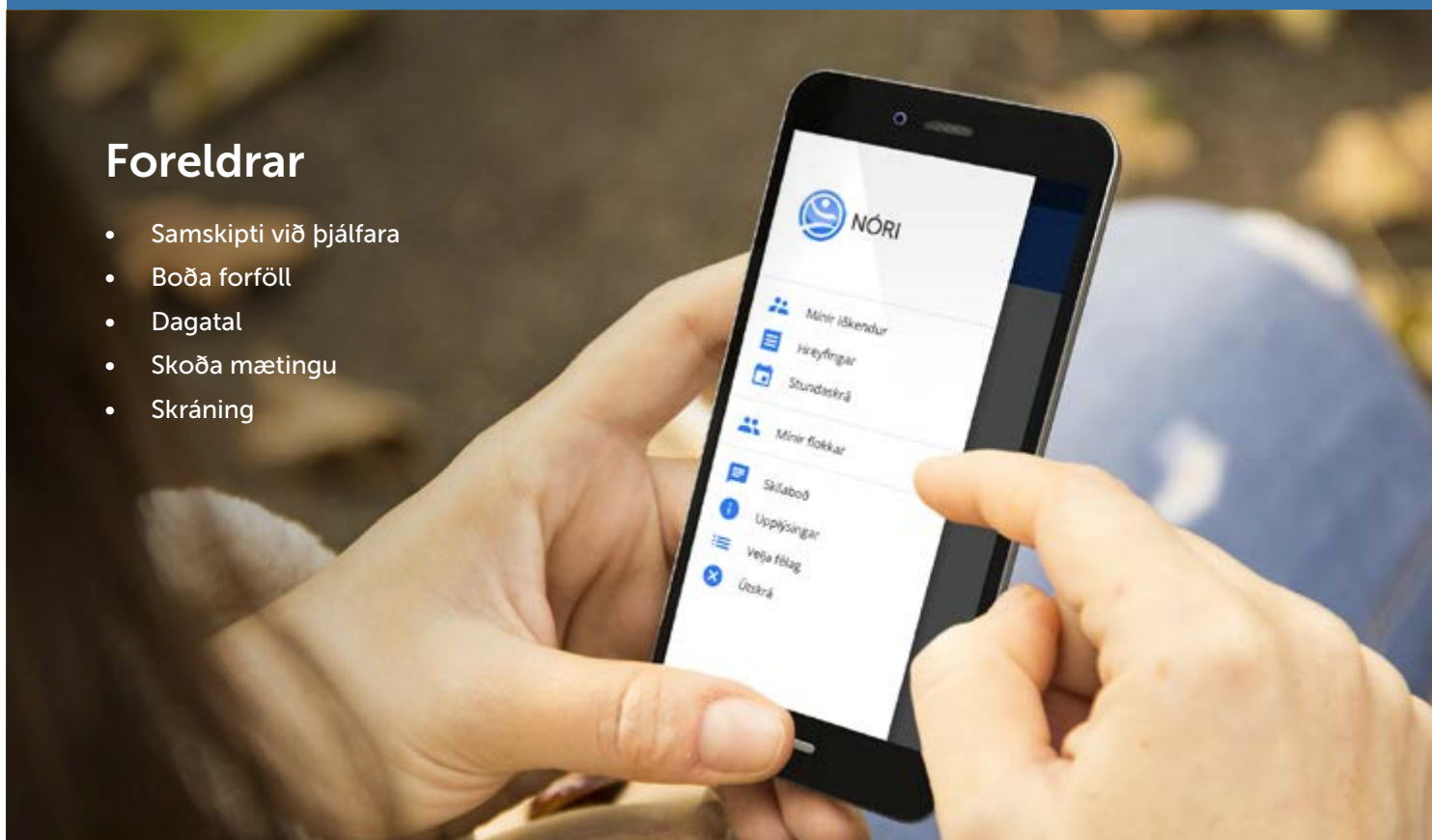


NÓRI

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

Foreldrar

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



Sæktu appið

greidslumidlun.is

Íþróttafélag fyrir fólk sem hefur gaman af því að hreyfa sig og hitta aðra

„Ég er mjög þakklátur fyrir þennan mikla heiður sem er til marks um að maður sé að gera eitthvað rétt,“ segir Algirdas Slapikas, formaður íþróttafélagsins Stál-úlfs.

Félagið á aðild að Ungmennasambandi Kjalarnesþings (UMSK). Á síðasta ársþingi UMSK í vor var Algirdas sæmdur starfsmerki UMFÍ og varð hann einn fyrsti einstaklingurinn af erlendu bergi brotinn til að hljóta slíkt merki.

Íþróttafélagið Stál-úlfi var stofnað í byrjun árs 2010 en að baki því er fólk frá Litháen með brennandi áhuga á íþróttum og æfir í Kópavogi. Algirdas segir forsöguna þá að fyrir stofnun Stál-úlfs hafi Félag Litháa á Íslandi staðið fyrir götuboltamóti. Í það skráðu sig 13 lið og því yfir 50 keppendur.

„Þetta var ótrúlegur fjöldi. Við höfðum því samband við KKÍ og könnuðum hvað við þyrftum að gera til að búa til lið sem gæti tekið þátt í keppni í 2. deild. Þar var tekið vel í þælingarnar og okkur sagt að við þyrftum að stofna félag. Það gerðum við árið 2010 og þá fór boltinn að rúlla,“ segir Algirdas og bætir við að um þetta leyti hafi kona hans, handboltakempan Jolanta Slapikienė, verið að hætta í atvinnumennsku í handbolta. Hún var einmitt ástæða þess að þau hjónin fluttu hingað árið 1998 en Jolanta var markvörður í meistaraflokk kvenna hjá bæði FH og Val um árabil.

„Ég hef stundum grínast með það að þegar konan mín var að ljúka sínum ferli þá var minn að byrja,“ segir Algirdas. „En ég er mikill áhugamaður um alls konar íþróttir, hef gaman af að spila með eldri flokki Stál-úlfs í fótbolta og þjálfá körfuboltaliðið okkar.“

Algirdas segir skýrtna tíma nú um stundir þegar samkomubann veldur því að íþróttastarf liggur niðri. En Stál-úlfi verður ekki fyrir miklu tapi þótt iðkendur finnist leiðinlegt að geta ekki mætt á æfingu. „Við erum öll sjálfbæðiðar í félaginu og með engan á launaskrá. Þetta er hrein áhugamennska fyrir fólk sem hefur gaman af hreyfingu og sækist eftir félagsskap,“ segir Algirdas Slapikas.

Félag fyrir alla

Stál-úlfi hefur frá upphafi verið ætlað að vera vettvangur fyrir fólk sem hefur áhuga á íþróttum, hvetja til heilbrigðra lífshátta og auðvelda fólki, sem flutt hefur hingað til lands, að aðlagast samfélaginu í gegnum íþróttir. Algirdas leggur áherslu á að félagið sé opið öllum sem vilja ganga í það.

Körfubolti er afar vinsæl grein í Litháen og hafa margir brottfluttir



Einbeittir liðsmenn körfuboltaliðs Stál-úlfs. Algirdas er þjálfari liðsins og lengst til hægri á myndinni, sá eini í treyju án númers.

Litháar stofnað körfuboltalið í löndum þar sem þeir búa svo að þau eru fjölmörg í Evrópu og víðar, meira að segja í Ástralíu. Liðin koma svo saman á fjögurra ára fresti í Litháen og keppa sín á milli. Næsta mót verður í Litháen á næsta ári og hafa Stál-úlfsliðar sett stefnuna þangað. „Við förum auðvitað út fyrir Íslands hönd,“ segir hann

Sterkasta félagið

Nafnið Stál-úlfi byggir á sögu af járnúlfi sem Gediminas, stórhertoga af Litháen, á að hafa dreymt. Sagan segir að Gediminas hafi verið á veiðum í dal á milli fljótanna Neris og Vilniú. Hann lagðist til svefnis í helli og dreymdi þá risastóran úlf sem gólaði hátt. Gediminas réð af draumnum að þarna ætti hann að reisa kastala og byggja borg sem yrði ósigrandi eins og járnúlfi. Borgin fékk heitið Vilnius. „Stál er sterkara en járn og því ákváðum við að láta félagið verða sterkara,“ segir Algirdas.



Skinfaxi 1. tbl. 2020

Skinfaxi, tímarit Ungmennafélags Íslands (UMFÍ), hefur komið út samfleytt síðan árið 1909. Tímaritið 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, Annas Jón Sigmundsson, Eiríkur Andri Guðlaugsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir, Sigurður Óskar Jónsson og Soffía Meldal.

PRENTUN

Prentmet Oddi.

LJÓSMYNDIR

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

UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

PRÓFARKALESTUR

Helgi Magnússon.

AUGLÝSINGAR

Styrktarsöfnun.

FORSÍÐUMYND

Á forsíðu Skinfaxa má sjá tvo nemendur Snælandsskóla í Kópavogi í Ungmennabúðum UMFÍ á Laugarvatni.

STJÓRN UMFÍ

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

VARASTJÓRN UMFÍ

Hallbera Eiríksdóttir, Lárus B. Lárusson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir og Gissur Jónsson.

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 Guðbjörg Kristín Þórðardóttir, ritari.

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands er landssamband ungmennafélaga á Íslandi. UMFÍ var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 28 talsins sem skiptast í 18 héraðssambönd, 3 íþróttabandalög og 7 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 460 félög innan UMFÍ með rúmlega 300 þúsund félagsmenn.



covid.is

Við erum öll almannavarnir

Covid-19 kallar á samstöðu og ábyrgð okkar allra. Til að auðvelda heilbrigðiskerfinu að ráða við vandann er mikilvægt að takmarka útbreiðslu veirunnar eins og hægt er. Til þess eru ýmis ráð sem við þurfum öll að tileinka okkur.



Þvóm okkur um hendurnar

Með vatni og sápu. Reglulega - og reglulega vel.



Forðumst óþarfa snertingu

Finnum snertilausar leiðir til að heilsast og kveðjast. Bros er betra en koss og knús.



Virðum sóttkví

Sóttkví fyrir þau sem mögulega eru smituð og einangrun þeirra sem greinast er nauðsynleg til að hægja á útbreiðslu.



Hlýtum samkomubanni

Samkomubann tekur gildi aðfararnótt mánudagsins 16. mars. kynnum okkur vel reglur um bannið og fylgjumst með fréttum.

Á vefnum www.covid.is finnur þú fleiri góð ráð, traustar upplýsingar og fréttir af stöðu mála.



GRÝLUPOTTANLAUPIÐ

50 ára

Grýlupottahlaupið á Selfossi dregur nafn sitt af hraunbollum sem standa á túninu fyrir neðan Engjaveg, skammt frá íþróttavellinum.

Upphafsmenn Grýlupottahlaupsins voru bræðurnir Sigurður og Guðmundur Kr. Jónssynir. Þeir ákváðu að standa fyrir hlaupi fyrir unga Selfyssinga með sama sniði og ÍR gerði í Reykjavík. Með því var hægt að slá tvær flugur í einu höggi, þ.e. að hvetja heimamenn á Selfossi til að taka enn virkari þátt í íþróttastarfi og styrkja um leið innviði frjálsíþróttadeildarinnar og Ungmennafélagsins. Fyrsta Grýlupottahlaupið var hlaupið í janúar 1969.

Foreldrar geta hlaupið með börnum sínum

Grýlupottahlaupið er röð sex hlaupa sem hlaupin eru í vetrarlok og byrjun vors. Fyrirkomulag hlaupsins hefur haldist nánast óbreytt frá byrjun. Þátttakendur voru ræstir tveir og tveir í einu, með 10 sekúndna millibili, allt til ársins 2013, þegar farið var að ræsa sex og sex í einu með hálfri mínútu millibili. Þannig gefst félögum tækifæri til að etja kappi hver við annan, systkini geta fylgst að og foreldrum gefst kostur á að hlaupa með börnum sínum. Þeir sem taka þátt í fjórum hlaupum eða fleiri fá sérstaka viðurkenningu og þá eru veitt verðlaun fyrir besta samanlagðan tíma úr fjórum hlaupum.

Leiðina þekkja flestir Selfyssingar enda hefur hún lítið breyst. Í upphafi voru hlauparnir ræstir við gamla íþróttahúsið og hlupu austur Engjaveg inn á golfvöllinn og niður að hraunbollunum, Grýlupottunum, og til baka, alls um 850 metra. Árið 2013 voru gerðar breytingar á hlaupaleiðinni af öryggisástæðum þar sem ekki var lengur óhætt að hlaupa á sjálfum Engjaveginum. Nýja leiðin er mun öruggari en jafnlöng og sú fyrri, um 850 metrar. Ræst er við nýju stúkuna á Selfossvelli, hlaupið út af vallarsvæðinu meðfram Engjaveginum í austur, að Grýlupottunum við Gesthús og áfram eftir malarstíg áður en beygt er til hægri og endað inni á nýja frjálsíþróttavellinum. Lokaspretturinn er 100 metra langur á hlaupabrautinni á vellinum.

Fyrstu árin var hlaupið á tveggja til þriggja vikna fresti. Fyrstu hlaupin fóru fram um miðjan janúar en síðustu hlaupin í lok apríl eða byrjun maí, allt eftir veðri. Fyrir kom að aflýsa þurfti hlaupi vegna veðurs. Þá kom það fyrir vegna snjóþýngsla að traktorsgrafa var fengin til að ryðja leiðina frá Engjavegi og niður að Grýlupottunum svo að hlauparnir gætu komist leiðar sinnar klakklaust. Tímar hlauparanna fyrstu tíu árin staðfesta líka að veður og færð settu oftast ekki mark sitt á hlaupin. Enn





ÁLFTANESLAUG

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

Afgreiðslutími:

Mánud - föstud kl. 06:30 – 21:00
Laugard og sunnud kl. 09:00 – 18:00

Breiðumýri, Álftanes,
Sími: 550 2350



GARÐABÆR
gardabaer.is

Í dag er hlaupið sex sinnum en nú er byrjað í apríl og lýkur hlaupunum í maí. Þetta hefur m.a. stuðlað að því að gera Grýlupottahlaupið enn fjölskylduvænna en áður og yngstu hlaupararnir, sem nú taka þátt, eru sumir hverjir aðeins þriggja ára.

Hátt í 200 hlaupa í hvert sinn

Hlaupið er rötgróið í bæjarlífinu á Selfossi og á þeim 50 árum sem liðin eru síðan fyrstu þrettán krakkarnir voru sendir af stað í janúar 1969 eru hlaupin orðin 300 talsins. Á árunum 1969–1975 tóku 1.259 einstaklingar þátt í Grýlupottahlaupinu, það eru 180 einstaklingar að jafnaði. Á níunda og tíunda áratugnum fjölgaði þátttakendum. Ef maður gefur sér að um 200 einstaklingar taki að jafnaði þátt í hlauparöðinni á hverju ári, er samanlagður fjöldi einstaklinga frá upphafi um tíu þúsund. Sumir hafa aðeins tekið þátt einu sinni en aðrir ár eftir ár. Til gamans má geta þess að í upphafi árs 2019 voru rúmlega 9.500 íbúar í Sveitarfélaginu

Árborg. Sumir hafa auðvitað tekið þátt í hlaupinu ár eftir ár og þeir sem tóku þátt í hlaupinu í lok sjöunda áratugarins og upphafi þess áttunda eru jafnvel komnir aftur á kreik og hlaupa nú með börnunum sínum.

Það sem einkennir Grýlupottahlaupið og allt það góða starf sem unnið er innan Ungmennafélags Selfoss verður í sjálfu sér aldrei sett á prent. Með númer á brjóstinu bíða menn eftir því að vera ræstir af stað og hlaupa svo eins og fætur toga. Leiðin getur verið stutt eða löng, allt eftir því hver á í hlut. Fótfráir þátttakendur eru innan við þrjár mínútur að hlaupa fram og til baka á meðan þeir yngstu nota tíu til tólf mínútur. Allir eiga þó sammerkt að hafa tekið þátt og sú reynsla er, þegar öllu er á botninn hvolft, kannski dýrmætust.

Byggt á grein eftir Þorstein Tryggva Másson sem birtist í Braga, afmælisriti Umf. Selfoss, árið 2011.



Guðmundur Kr. Jónsson ræsir keppendur í Grýlupottahlaupinu.

Allir geta verið með

Guðmundur Kr. Jónsson, annar upphafsmanna Grýlupottahlaupsins, segir að það hafi gengið vel að koma því af stað á sínum tíma. Fyrirmyndin hafi verið sótt til Ír-inga í Reykjavík. „Viðtökurnar í upphafi voru mjög góðar. Það voru allt upp í 230 þátttakendur. Þá handmálaði maður þátttökunúmerin sjálfur. Framkvæmdin byggði á fáum en traustum aðilum en gekk mjög vel.“

Guðmundur segir að það hafi gengið ótrúlega vel að viðhalda hlaupinu í gegnum árin. „Í upphafi var hlaupið í janúar hálfsmánaðarlega en síðan færðist það fram í apríl. „Grunnurinn að vinsældum hlaupsins í gegnum tíðina er líklega sá að krakkarnir koma og hlaupa í sínum aldursflokkum. Hlaupið er mjög fjölskylduvænt því að systkini og foreldrar koma oft og hlaupa með. Það mega allir koma og vera með. Svo hefur líka skipt máli að það þarf ekki að mæta í öll sex hlaupin því að fjórir bestu tímarnir gilda,“ segir Guðmundur.



Lærðu mikið af því að vinna með ungmennum

Margrét og María dvöldu í tvær vikur í Ungmennabúðum UMFÍ á Laugarvatni, í verknámi sínu í tómstunda- og félagsmálafræðum.

„Mig langaði í skemmtilegt vettvangsnám þar sem ég hefði nóg að gera í stað þess að sitja við tölvu allan daginn. Ég fór ekki í Ungmennabúðir UMFÍ þegar ég var yngri en hafði heyrt svo góðar sögur frá þeim sem höfðu verið þar að mig langaði mikið til að koma,“ segir Margrét Nilsdóttir.

Margrét er nemandi á öðru ári í tómstunda- og félagsmálafræðum við Háskóla Íslands og dvaldi ásamt Maríu Dögg Elvarsdóttur, skólasystr sinni, í vettvangsnámi í Ungmennabúðum UMFÍ síðastliðið vor. Þær Margrét og María hafa báðar verið í tómstunda- og félagsmála- starfi en á ólíkum sviðum. Margrét hefur unnið í félagsmiðstöð en María hjá skátunum.





Nemendur, sem dvelja í Ungmennabúðum UMFÍ, hafa nóg að gera dagana fimm sem þeir dvelja þar með kennara. Farið er í ýmsa leiki á hverjum degi, bæði úti og inni. Þegar frystir og viðrar til þess fara nemendurnir á skauta. Fjöldi kajaka er til í Ungmennabúðunum og ef ekki er ís á vatninu (Laugarvatni) er hægt að sigla út á þeim. Síðasta kvöldið í Ungmennabúðunum er heljarfjör, meðal annars sundlaugarpartí.

„Ég fór með vinum mínum í grunnskóla í skólabúðirnar á Reykjum og man enn hvað það var skemmtileg upplifun. Ég vildi vinna meira með börnum og vildi endilega fara á Laugarvatn þegar okkur stóð það til boða í háskólanáminu okkar,“ segir María og heldur áfram: „Þegar ég var á Reykjum velti ég því auðvitað ekkert fyrir mér hvað væri á bak við alla leikina. Nú erum við búin að læra það og vitum af hverju við áttum að gera hitt og þetta.“

Þær Margrét og María höfðu nóg að gera í Ungmennabúðum UMFÍ á Laugarvatni. Þær voru í búðunum í tvær vikur, komu á mánudegi og fóru svo á föstudegi eins og nemendurnir. Þær komu síðan aftur eftir helgina og voru út þá viku með öðrum nemendahópi. Þær tóku virkan þátt í starfinu í Ungmennabúðunum, skipulögðu útileiki og samskipta-leiki, og leiki í íþrótta- og svokölluðum speglasal, og kvöldvör. Þær héldu dagbók tengda dvölinni og urðu að skila skýrslu til kennara síns að náminu loknu.

„Það voru alltaf að bætast við verkefni hjá okkur. En við lærum meira af því. Hér svo heimilislegt að okkur líður mjög vel,“ heldur María áfram.

- Ungmennabúðir UMFÍ hófu starfsemi sína á Laugum í Sælingsdal í Dalabyggð í byrjun árs 2005. Starfsemin var flutt að Laugarvatni árið 2019.

- Ungmennabúðir UMFÍ eru fyrir nemendur í 9. bekk grunnskóla. Nemendur eiga möguleika á að dvelja þar frá mánudegi til föstudags við leik og störf.

- Viðburðir í búðunum eru í formi námskeiða sem tengjast meginstöðum UMFÍ. Þær eru menning, útivist, hreyfing og félagsfærni. Markmiðið með dvölinni er að styrkja félagsfærni ungmenna og efla vitund þeirra fyrir umhverfi sínu og samfélagi ásamt mikilvægi þess að hafa heilbrigðan lífsstíl að leiðarljósi.

- Árlega koma um 1.800 ungmenni í Ungmennabúðir UMFÍ.



Kolbrún fræddist um kolefnisspor í Finnlandi



Hvernig stendur fólk sig sem neytendur í umhverfismálum og hvað skyldi vera hægt að gera betur? Kolbrún Lára Kjartansdóttir sótti í upphafi hausts ráðstefnu um sjálfbæran efnahag sem haldin var á vegum NSU í Finnlandi. Hún sneri aftur fróðari en hún var áður.

„Þetta var rosalega fræðandi og skemmtilegt. Ég lærði svo mikið af öðrum. Ráðstefnan vakti mig til umhugsunar um það sem ég neyti, hvað varðar fæðuna sjálfa en einnig um kaup á vörum. Ég velti núna betur fyrir mér hvernig vörur eru búnar til og hvaðan þær koma,“ segir Kolbrún Lára Kjartansdóttir, fráfari formaður Ungmennaráðs UMFÍ. Hún fór í byrjun september sl. í hópi annarra Íslendinga á ráðstefnu um samfélagsábyrgð fyrirtækja. Ráðstefnan var haldin í Helsinki í Finnlandi og stóð frá þriðjudegi til sunnudags. Hún var haldin á vegum norrænu samtakanna Nordisk samorganisation for ungdomsarbejde. Margt var á dagskrá, matvælaframleiðsla, maturinn sjálfur og neysla almennings. Ráðstefnugestir komu frá fjölmörgum löndum.

„Þetta var eins og hvert annað óformlegt nám,“ segir Kolbrún um ráðstefnuna. „Við fengum kynningu frá finnskum fyrirtækjum sem leggja áherslu á sjálfbær hræfniskaup og framleiðslu. Svo áttum við að kynna fyrir öðrum ráðstefnugestum hvað íslensk fyrirtæki gera nú um stundir, hvernig þau standa sig og hvað þau gætu gert betur,“ segir Kolbrún. Fyrir ferðina hafði hún kynnt sér starfsemi og rekstur Sólheima í Grímsnesi og greindi á ráðstefnunni frá því sem hún hafði komist að þar. Kolbrún segir dagskrána hafa verið fremur stífa alla dagana, alveg frá klukkan átta á morgnana fram til klukkan sex síðdegis.

En um hvað fjallar málefnið Samfélagsábyrgð fyrirtækja?

„Þarna var í stórum dráttum fjallað um kauphegðun fólks, neysluhyggjuna allt í kringum okkur. Við þurfum að velta því fyrir okkur hvernig

vörur eru framleiddar og við hvaða aðstæður en einnig muninum á kjötframleiðslu og mat úr jurtaríkinu, hvað sé notað í vörurnar, hve langa vegalengd þær séu fluttar áður en við kaupum þær og neytum þeirra – en ekki síst hvort við þurfum bara neitt á þeim að halda,“ segir Kolbrún og bendir á að færst hafi í vöxt að fólk ýmist lagfæri þau tæki og tól og fatnað sem það á fremur en að kaupa nýtt eða kaupi slíkt á markaði sem verslar með notaðan varning. Hvað matvöruna snertir segir hún að kolefnisspor í kjötframleiðslu sé talsvert stærra en gerist hvað varði jurtaríkið. Mikið vatn þurfi í nautgriparæktun og rækta þurfi mikið land undir dýrin. Ekki þurfi aðeins að huga að kolefnissporinu heldur einnig meðferð á dýrunum.

Fiskroð frá Sauðárkróki

Eins og áður sagði kynntu nokkur finnsk fyrirtæki starfsemi sína fyrir ráðstefnugestum. Þar á meðal var fyrirtækið Lovia sem framleiðir töskur úr fiskroði, leðri og öðru hráefni. Kolbrún segir það hafa komið skemmtilega á óvart. Fyrirtækið flytji nefnilega roðið inn frá Sjávarleðri á Sauðárkróki og noti í handtöskur. Áður fyrr var litið á fiskroð sem verðlausan úrgang. Nú er litið á það sem sjálfbæra vöru enda fellur roðið til við veiðar á fiski.

„Fólkið hjá Lovia hugsar ferlið alla leið. Þau kaupa líka elgshúðir frá veiðimönnum í Finnlandi en þar er stunduð sjálfbær veiðimennska. Í stað þess að henda húðunum eins og áður var gert er leður unnið úr þeim. Fyrirtækið kaupir líka af húsgagnaframleiðendum litla leðurbúta sem verða eftir við framleiðsluna. Bútarnir voru áður urðaðir eða brenndir en enda nú sem hluti af gullfallegum töskum,“ segir Kolbrún Lára en hópurinn fékk fleiri kynningar á starfi fyrirtækja og stofnana, meðal annars því sem kalla má Helsinki barnanna, en þar setjast börn í stól borgarstjóra og ungir borgarbúar fá að kynnast stjórnkerfi borgarinnar.

„Borgaryfirvöld í Helsinki eru með mjög metnaðarfulla áætlun sem miðar að því að gera borgina kolefnislaus árið 2035. Mikil áhersla er lögð á græna menningu og stækkun grænna svæða. Markvisst er



unnið að því að laða fólk til að draga úr bílanotkun, svo sem með því að hækka bílastæðagjöld og umbuna þeim sem nota almennings-samgöngur,” segir Kolbrún.

En hvernig finnst ykkur Íslendingar standa sig og hvar sjáði þið tækifæri fyrir okkur til að gera betur?

„Við stöndum okkur ágætlega og nýtum þá valkosti sem eru í boði núna,” segir Kolbrún og bendir á að samstillt átak landsmanna um að draga úr plastnotkun skili árangri. Matvörubúðir séu, svo að dæmi sé tekið, að draga úr framboði á plastpokum og bjóði frekar upp á fjöl-notapoka. En gera megi fleira eins og að gera viðskiptavinum kleift að koma með ílát undir mat úr kjötbörðum og krukkur til að fylla á sápu eins og gert er í versluninni Vistveru í Reykjavík,” segir hún.

Hvað borðarðu?

Eitt af verkefnum, sem ráðstefnugestir NSU fengu, var sjálfbærniáskorun í matarinnkaupum. Ráðstefnugestum var skipt í hópa og og átti hver og einn að kaupa mat með eins lágt kolefnispor og mögulegt var.

„Hópurinn minn keypti hráefni í hafra- og chia-graut. Við notuðum finnska hafra mjólk, finnska hafra og vörur úr jurta-rikinu. Ég var svo viss um að við myndum vinna. En við féllum á því að chia-fræin eru innflutt frá Mexíkó,” segir Kolbrún. Sá hópur vann sem bjó til máltíð eingöngu úr finnsku hráefni.

Hvað er hægt að gera?

Kolbrún mælir með að fólk skoði það sem er í boði sem veitir fræðslu um minni plastnotkun og endurvinnslu. Sjálf er hún í nokkrum hópum á Facebook. Tveir þeirra eru:

- Last fyrir plast.
- Áhugahópur um endurvinnslu og endurnýtingu.

Margir þekkja ekki kolefnissporin

Kolbrún segir það hafa komið sér á óvart að þótt Íslendingar séu eftirbátar sumra þjóða hvað varðar endurvinnslu og flokkun séu Evrópu-þjóðir raunar afar mislangt komnar á þessu sviði og margar langt á eftir okkur.

„Íslendingar eru til dæmis að gera ýmislegt sem Tyrkjum hefur ekki einu sinni dottið í hug enn. Ég er bara í minni einangruðu kúlu hér á Íslandi og mér datt ekki í hug að fólk á Norðurlöndum væri enn að brenna kolum til orkuframleiðslu. Fólk frá Tyrklandi sagði okkur að þar væri flokkun á úrgangi nýjung. Þessi hugsun hefur bara ekki þekkt þar fram til þessa,” segir hún. „Ég held að allir reyni að gera sitt besta. Ég tel að í stað þess að gagnrýna fólk sé farsælla að benda því á leiðir til að gera betur. Fræðsla er góð,” segir hún og bendir á að sem dæmi hafi hún ákveðið að taka strætó í skólann oftar en áður og að ganga til að fá hreyfinguna frekar en að nota bílinn.

„Þetta var skemmtileg vika sem gerði mig meðvitaðri og fékk mig til að hugsa,” segir Kolbrún Lára.

Norrænu samtökin Nordisk Samorganisation for Ungdomsarbejde – NSU

– voru stofnuð árið 1946 og samanstanda af tólf aðildarfélögum og fjórum samstarfsfélögum. Innan NSU eru 700.000 félagsmenn. Á vettvangi samtakanna er unnið mikið af verkefnum sem ætlað er að tengja Norðurlöndin betur saman. Þar á meðal eru ungmenntaskipti, ungmenntavikur og ýmiskonar ráðstefnur og viðburðir ætlaðir ungu fólki. UMFÍ hefur átt aðild að samtökunum frá upphafi, hefur tekið virkan þátt í starfi þeirra og átt fólk í stjórn. Kolbrún Lára situr nú í stjórn NSU ásamt Jörgen Nilsson, frístundaleiðbeinanda í Ungmennabúðum UMFÍ á Laugarvatni.



COVID-19 og áhrifin á íþróttastarfið

Faraldur COVID-19 af völdum nýrrar kórónaveiru hefur breiðst hratt út um heimsbyggðina frá því um áramót. Hún hefur haft áhrif um allan heim og raskað lífi margra. Hér má sjá í mjög grófum dráttum tímalínu þróunarinnar frá upphafi, með áherslu á Ísland og íþróttastarfið.

31. des.
2019

Yfirvöld í **Kína** greina Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) frá tilvikum öndunarfærasýkingar í **Wuhan**.

26. feb.
2020

COVID-19 greint í **Noregi**.

21. jan.
2020

Fyrsta tilfelli kórónavírussins greinist í **Bandaríkjunum**.

6. mars
2020

Fyrsta smit **COVID-19** staðfest á **Íslandi**. Neyðarstigi lýst yfir á Íslandi.



21. mars
2020

Ríkið styrkir íþróttahreyfinguna

Mennta- og menningarmálaráðherra bætir 750 milljónum króna við fjárveitingar 2020 í menningarverkefni og stuðning við íþróttastarf. Til viðbótar er 400 milljónum bætt við sem verja á í rannsóknartengd verkefni.

„Mikilvægt að þessir fjármunir komist í umferð sem allra fyrst, svo að afkoma fólks og félaga, sem starfa á þessum sviðum, verði betur tryggð,“ segir Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra.



20. mars
2020

Alþingi samþykkir frumvarp félags- og barnamálaráðherra um rétt til greiðslu hlutagreiðslna vegna minnkaðs starfshlutfalls. Það gerir starfsmönnum og verktökum íþróttafélaga, þjálfurum og öðrum á launaskrá kleift að sækja um hlutagreiðslur vegna skerts starfshlutfalls. Gert er ráð fyrir að þær geti numið 20–75% skerðingu.

„Íþrótt- og ungmennafélög gegna veigamiklu hlutverki í íslensku samfélagi. Í ljósi mikilla áhrifa COVID-19 á starfsemi þeirra var í mínum huga nauðsynlegt að þessi lög næðu til þeirra,“ segir Ásmundur Einar Daðason, félags- og barnamálaráðherra.



22. mars
2020

Hertar takmarkanir á samkomum – mörkin sett við 20 manns í stað 100.

25. mars
2020

Frumvarpi um **sérstakt tímabundið fjárfestingaráttak** til að vinna gegn samdrætti í hagkerfinu útbýtt á Alþingi. Í frumvarpinu eru 750 milljónir króna eyrnamerkar m.a. íþróttastarfi. Vinnuhópur íþróttahreyfingarinnar settur á laggirnar.

26. mars
2020

Áhrifin

Jónas Halldór Friðriksson, framkvæmdastjóri **Völsungs** á Húsavík: „Við fellum niður 100 skipulagðar æfingar í hverri viku. Það hefur áhrif á 600 iðkendur í skipulögðu starfi félagsins. Mikilvægasta hlutverk okkar er að halda iðkendum við efnid og í starfinu. Við getum nýtt tímann til að skipuleggja starfið svo að það gangi áfallalaust þegar við komumst aftur í gang. En öllu skiptir að halda iðkendum virkum. Um leið og fólk tekur sér hlé frá íþróttum tökum við skref aftur á bak. Og þá fyrst lendum við í vanda. Það er mikilvægt að íþróttafélögin gleymist ekki þegar samfélagið fer aftur í gang.“



27. mars
2020

Sektir fyrir brot gegn sóttvarnalögum



27. mars
2020

Við eigum öll að hlýða Víði! UMFI fékk vísendingar um að íþróttafólk í félögum væri að stunda íþróttæfingar úti þrátt fyrir strangt samkomubann. Fjölmíðlar ræddu við Auði Ingu Þorsteinsdóttur, framkvæmdastjóra UMFI, sem sagði þetta ekki til fyrirmyndar. Allt íþróttastarf ætti að liggja niðri, bæði barna og fullorðinna, boltaíþróttir, hestaíþróttir, dans og aðrar greinar.

11. mars
2020

UMFÍ ræðir við yfirvöld, sóttvarnalækni og yfirlög-regluþjón, vegna aðgerða til að hefta útbreiðslu kórónaveirunnar. Hugað er að hreinlæti. Sótthreinsandi spritt og sértæk þríf tiltæk hjá UMFÍ og sambandsaðilum um allt land. Fólk hvatt til að forðast snertingu.

13. mars
2020

Tilkynnt um samkomubann frá 15. mars. Ljóst að endurskoða þarf og takmarka starfsemi íþróttafélaga. Reglulegir stöðufundir sér-sambanda ÍSí og UMFÍ með mennta- og menningar-málaráðherra.

15. mars
2020

Samkomubann tekur gildi. Landlæknir, sóttvarnalæknir og almannavarnadeild ríkislögreglu-stjóra telja líkur á að íþróttastarf fyrir leik- og grunnskólabörn íþrótta- og ungmenntafélaga geti hafist á ný mánudaginn 23. mars. Íþróttaiðkun framhaldsskólanema og fullorðinna talin heimil að uppfylltum ströngum skilyrðum, s.s. að ekki séu fleiri en 100 einstaklingar inni í sama rými, hvort heldur er innan- eða utandyra.

11. mars
2020

WHO skilgreinir útbreiðslu COVID-19 sem heimsfaraldur.

12. mars
2020

UMSB heldur ársþing í Logalandi. Eftir það er öllum þingum frestað um óákveðinn tíma.

Fundað með ráðherra.

13. mars
2020



Ungmennaráðstefnan **Ungt fólk og lýðræði**, sem átti að halda dagana 1.–3. apríl á Laugarvatni, er færð til **16.–18. september**.

16. mars
2020

Frestur til að skila inn starfsskýrslum í Felix lengdur **til 1. júní**.

17. mars
2020

Íþrótta- og æskulyðssamtök funda með mennta- og menningarmálaráðherra.

18. mars
2020



20. mars
2020

Allt íþróttastarf fellur niður. Heilbrigðisráðuneytið, í samvinnu við mennta- og menningarmálaráðuneytið, mælist til þess að hlé verði gert á öllu íþrótta- og æskulyðsstarfi. Skipuleggjendur íþróttastarfs eru hvattir til að halda uppi félagsstarfi með því að nýta sér tæknina til að halda utan um sína hópa, vera í sambandi við iðkendum og hvetja þá til virkni og hreyfingar.

18. mars
2020

Leikmenn félaga hvetja aðra til að æfa sig og senda inn vídeó af heimaæfingum. Leikmenn meistaraflökks **Breiðabliks** í knattspyrnu hvetja fólk til að fara í Blikatreyju og deila æfingum á Facebook og Instagram á breiðablik_fotbolti #heimabliki. **Ungmennasamband Borgarfjarðar** (UMSB) birtir hvatningarvídeó frá iðkendum deilda og sjúkrahjálfurum (sjá: <https://www.facebook.com/umsb.is/>)

30. mars
2020

Alþingi samþykkir sérstakt tímabundið fjárfestingaráttak

Í meðförum málsins hefur fjárlaganefnd hækkað framlagið upp í einn milljarð, m.a. til íþróttastarfs.

„Íþróttahreyfingin er í erfiðri stöðu eins og fjölmargir aðrir við þessar aðstæður og mikilvægt er verja starfið þar og störfin innan hennar. Mikilvægt er núna að íþróttahreyfingin vinni með þau úrræði sem þegar standa til boða og svo metum við hvaða viðbótarstuðning þarf til,“ segir Willum Þór Þórsson, formaður fjárlaganefndar Alþingis.



2. apríl
2020

Góð ráð til foreldra í samkomubanni. Félagsmálaráðuneyti, heilbrigðisráðuneyti og embætti landlæknis gefa út góð ráð til foreldra á tímum COVID-19 faraldursins. Ráðin er hægt að nálgast á **www.landlaeknir.is**.

3. apríl
2020

Tilmæli vegna æfingagjalda. ÍSí og UMFÍ leita ráðgjafar vegna fyrirspurnar um endurgreiðslu æfingagjalda. Ábyrgð og ákvörðun um tilhögun og ráðstöfun þeirra er á forræði aðildarfélaganna sjálfra og/eða deilda. Mælt er með því að félögin haldi áfram að þjónusta iðkendur sína með fjar- og heimaæfingum en að æfingatímabilið verði lengt eða boðið upp á aukaæfingar og/eða námskeið.

3. apríl
2020

**Samgöngubann fram-
lengt til 4. maí 2020.**

Heilbrigðisráðherra framlengir samgöngubann sem átti að falla úr gildi 13. apríl en tilkynnt að takmörkunum verði aflétt í áföngum. Félögin komi til móts við iðkendur þann tíma sem æfingar falla niður í samkomubanni.



Hvernig líst stjórnendum í ungmenna- og íþróttafélaga-hreyfingunni á ástandið og hvernig horfir framtíðin við þeim?

Gefum öllum kost á aukaæfingum fram á sumarið



Sigfús Ægir Árnason, framkvæmdastjóri Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur.

„Stjórnendur og þjálfarar hjá TBR reyna að virkja börn og unglinga í félaginu til að gera æfingar heima.

Við höfum gert nokkur myndbönd með æfingum sem hægt er að skoða á Facebook og krakkarnir eru hvattir til að senda okkur myndbönd af sér gera æfingarnar. Við veitum þeim síðan verðlaun í hverri viku,” segir Sigfús Ægir Árnason, framkvæmdastjóri Tennis- og badmintonfélags Reykjavíkur (TBR).

Hvaða jákvæðu þróun sérðu hugsanlega í íþróttahreyfingunni eftir að samkomubanni verður aflétt?

„Eftir að samkomubanni lýkur verðum við hjá TBR að „opna“ badmintonið með einhvers konar átaki. Ég reikna með að flestir verði komnir með talsverða hreyfipörf þegar við opnum aftur. Við erum með alla möguleika á að hvetja alla félaga okkar áfram. Áhersla



verður lögð á að bæta upp alla tapaða tíma og gefa öllum kost á að

æfa aukalega þegar þar að kemur, jafnvel eitthvað fram á sumarið.“

Facebook-síða TBR

https://www.facebook.com/groups/231266521575527/?epa=SEARCH_BOX

Sjáum kannski fleiri með í íþróttum en áður

Gunnhildur Hinriksdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Þingeyinga

„Margir þjálfarar hafa þurft að hugsa hlutina upp á nýtt og kannski hefur átt sér stað ákveðin endurmenntun hjá þeim. Ef til vill verða þjálfarar færari í því að leyfa öllum að vera með og setja „Nonna litla“ fyrir minni verkefni á æfingum þegar hann getur ekki tekið þátt í aðalæfingum,” segir Gunnhildur Hinriksdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Þingeyinga (HSP), þegar hún er spurð út í hvaða jákvæða þróun hún sjái í kortunum að loknu samkomubanni.

Hún telur jafnvel hugsanlegt að fleiri muni hafa fengið áhuga á því að hreyfa sig af því að það mátti ekki.

„Við munum kannski sjá fleiri taka þátt í íþróttastarfi – ekki bara hjá yngri hópum, heldur líka að fullorðnir fari reglulegar út að hreyfa sig en áður,” segir hún en bætir við að staðan sé vissulega erfið hjá mörgum félögum. Mikilvægt sé að starfið skaðist ekki af samkomubanninu og að iðkendur snúi sér ekki að öðru. Því sé það mjög jákvætt að ríkisvaldið hafi stigið inn í íþróttastarfið og ætli að styðja við það.



Takk fyrir stuðninginn



ÍSRRÖR



Líkur á að ytri umbun verði skynsamlegri

Kári Garðarsson, framkvæmdastjóri Gróttu, segir í mörg horn að líta. Hann vonar að samkomubannið verði til þess að launaskriði í röðum íþróttafólks ljúki.

Hvaða jákvæðu þróun sérðu hugsanlega í íþróttahreyfingunni eftir að samkomubanni verður aflétt?
„Ég tel okkur eiga að geta staðið traustari fótum eftir að þessi óværa er yfirstaðin. Þar á málshátturinn Enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur vel við. Það er mín trú að iðkendur, þjálfarar og sjálfboðaliðar muni flykkjast aftur á æfingar, leiki og mót þegar starfsemin fer í gang á ný. Eins vona að ég að því launaskriði sem verið hefur í sumum íþróttagreinum ljúki og að íþróttafólk fari að fá skynsamlegri ytri umbun fyrir íþróttaiðkun sína. Rannsóknir hafa einmitt ítrekað sýnt að innri umbun er alltaf



líklegri til árangurs til lengri tíma lítið.“

Hvað þurfa stjórnendur að gera nú til að komast saman í gegnum þetta ástand?

„Það er í mörg horn að líta en mikilvægast er að halda áfram góðu starfi með iðkendum í gegnum einstaklingsæfingar heima

við og reyna eftir bestu getu að sinna þörfum iðkenda í gegnum rafræna miðla. Þannig höldum við sambandi og minnkum líkur á brottfalli. Einnig eru starfsmannamálin gríðarlega mikilvæg. Þar þarf að huga að hag starfsmanna, hvort sem um er að ræða þjálfara, starfsmenn íþróttamannvirkja eða skrifstofufólk. Á tímum sem þess-



um er allt mjög óhefðbundið og mikilvægt að miðla upplýsingum og taka ákvarðanir með hag starfsmanna að leiðarljósi en á sama tíma þarf að sýna ábyrgð í rekstrinum.“

Starf skerðist hjá nærri öllu starfsfólki

Gissur Jónsson, framkvæmdastjóri Umf. Selfoss

Um fjórðungur starfsfólks Ungmennafélags Selfoss fer á hlutagreiðslur. Þjálfararnir eru hugmyndaríkir og halda iðkendum virkum með æfingum sem þeir fá með ýmsum hætti.

„Við sóttum um hlutagreiðslur fyrir nær allt starfsfólk í meira en 50% starfshlutfalli hjá Umf. Selfoss þ.e. þar sem vinna viðkomandi hjá félaginu er aðalvinna þeirra,“ segir Gissur Jónsson, framkvæmdastjóri félagsins. Hann, eins og aðrir framkvæmdastjórar íþrótta- og ungmennafélaga um allt land, stendur frammi fyrir því að skerða starfshlutfall þjálfara og starfsfólks á meðan á samkomubanni stendur enda eru íþróttahús lokað meðan á því stendur og engar hefðbundnar æfingar í gangi. Í flestum tilvikum er skerðingin niður í 25% starfshlutfall.

Starfsmenn og verktakar íþróttafélaga og frjálsra félagasamtaka eiga rétt á hlutagreiðslu samhliða minnkuðu starfshlutfalli vegna tímabundins samdráttar í starfsemi vinnuveitanda.

Miðað við það geta starfsmenn íþróttafélaga, þjálfarar og aðrir á launaskrá viðkomandi félaga sótt um hlutagreiðslur komi til skerts starfshlutfalls. Gert er ráð fyrir að þær geti numið 20–75% skerðingu á móti starfshlutfalli starfsmanna. Komi til skerðingar þarf starfsmaður að semja við yfirmann sinn og sækja að því loknu um greiðslur vegna minna starfshlutfalli.

Gissur segir að sótt hafi verið um fyrir 25 þjálfara og starfsmenn Umf. Selfoss af rúmlega hundrað. Þeir eru þó í mismiklu starfshlutfalli.

„Það er ekki ljóst hvernig málið snýr að þeim þjálfurum sem eru í fullu starfi hjá öðrum atvinnurekanda. Ég geri ráð fyrir að það skýrist fljótlega,“ segir hann. Flestir, þjálfarar sem skerðing nær til, hafa minnkað við sig vinnu. Flestir vinna í nokkra tíma á dag og búa til heimaæfingar sem þeir senda iðkendum. Hann bætir við að þjálfarar á Selfossi hafi þar eins og víðar verið einkar hugmyndaríkir og haldið iðkendum virkum með æfingum í fjarfundabúnaði og spjallforritum í síma.



Heimaæfingar gætu breytt íþróttaiðkun

Gunnar Gunnarsson, formaður Ungmenna- og íþróttasambands Austurlands (ÚÍA).

Hvaða jákvæðu þróun sérðu að geti orðið í íþróttahreyfingunni eftir að samkomubanni verður aflétt?

„Ég vona að allir verði orðnir æstir í hreyfingu þegar banninu lýkur. Vonandi verður það tímanlega þannig að æfingar og mót sumarsins verði haldin. Við höfum áður séð kreppu hafa góð áhrif á íþróttastarfið, fólk er viljugra til að sinna sjálfbóðaliðastarfi og er frekar heima sem eykur þátttöku í æfingum og mótum á heimasvæði.“

Og svo er náttúrulega jákvætt hvað margir stunda heimaæfingar. Það er iðkendum hvatning til

framtiðar og gæti að einhverju leyti breytt landslaginu í íþróttaiðkun.

Ég hugsa líka að þjálfarar muni fara að huga að því að koma sér upp stéttarfélagi, eða samtökum, sem gæti réttinda þeirra þegar kreppa skellur á eins og nú.“

Hvað þurfa stjórnendur að gera núna til að komast saman í gegnum þetta?

„Í fyrsta lagi þarf að hvetja iðkendur til hreyfingar, til dæmis með leiðbeiningum um heimaæfingar. Í öðru lagi þarf að halda utan um þjálfara og starfsmenn sem glíma við tekjumissi. Í þriðja lagi þarf að tryggja rekstrargrundvöll félaga og deilda til að geta keyrt allt íþróttastarf eðlilega í gang aftur.“



Keyrum starfið fljótt af stað aftur



Frimann Ari Ferdinandsson, framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR).

„Stærsta áskorunin er að aðstoða aðildarfélögin okkar í þeirri erfiðu

stöðu sem þau eru í. Hvað rekstur Íþróttabandalagsins varðar blasir við mikil óvissa varðandi þátttöku í viðburðum sem fram undan eru í sumar og þar með hver fjárhagsleg niðurstaða þeirra verður,“ segir Frimann Ari Ferdinandsson, framkvæmdastjóri ÍBR.

„Það mikilvægasta að mínu mati, sem hægt er að gera til að draga úr neikvæðum áhrifum COVID-19 á íþróttastarfið, er að tryggja áframhaldandi rekstrargrundvöll íþróttastarfsins þannig að um leið og ástandinu létti verði hægt að keyra allt fljótt af stað aftur.“



Fólk fái tækifæri til að taka þátt

Guðmundur L. Gunnarsson, framkvæmdastjóri Fjölnis.

Hvað þurfa stjórnendur að gera núna til að komast saman í gegnum þetta?

„Við þurfum að halda öllum hressum og á tálum. Síðan þarf að fara vandlega yfir fjármálin og nota tækifærið til að skoða þá þætti sem við erum að standa okkur verst í fjárhagslega og ná áttum þar, hvernig best er að haga rekstrinum bæði nú og til framtíðar,“ segir Guðmundur L. Gunnarsson, framkvæmdastjóri Fjölnis.

Hvaða jákvæðu þróun sérðu að geti orðið í íþróttahreyfingunni eftir að samkomubanni verður aflétt?

„Við sjáum að starf okkar skiptir máli. Við verðum að ná betri tökum á fjárhagslegum hlutum og halda svo áfram að skapa góða stemningu og andrúmsloft í starfinu okkar. Ég held að það geti orðið tækifæri til að fá fólk til að taka þátt í þessum verkefnum sem félögin standa fyrir. Annars reikna ég með að við verðum komin á fulla ferð fljótlega.“





Ráð frá félögum

Hvernig er hægt að halda virku sambandi við iðkendur í samkomubanni?

Lárus Páll Pálsson,

framkvæmdastjóri **Umf. Sindra** á Höfn í Hornafirði, segir Facebook-síðu félagsins vera nýttu. Þar séu ungir iðkendur hvattir til að æfa sig heima og foreldrar til að taka þátt í leikjum með börnum sínum. (Sjá: Facebook-síðu Sindra).

„Til þess að viðhalda áhugahvöt krakkanna höfum við hvatt þau til að vera með keppni, eða markmið, til dæmis armbeygjukeppni, og búa til lista sem hægt er að merkja við þegar viðkomandi hefur náð að halda bolta á lofti 10 og svo 20 sinnum og þar fram eftir götunum.“



Skarphéðinn Magnússon,

yfirþjálfari yngri flokka **Knattspyrnufélags ÍA (KFÍ)**, lýsir því hvernig þjálfarar hafa leyst áskoranir sem fylgja samkomubanni og haldið sambandi við iðkendur:

„Við felum iðkendum ákveðin verkefni, sendum út heimaæfingar á hverjum degi sem þau geta síðan leyst yfir daginn. Við nýtum Sportabler til að setja upp æfingar. Við sendum yngri iðkendum tækniæfingar sem hægt er að gera nánast hvar sem er, inni í stofu, herbergi eða bara hægt að fara út með bolta. Eldri iðkendur fá bæði styrktaræfingar og hlaup sem þau geta sjálf gert heima. Við sendum styrktaræfingar og svo myndband af hverri æfingu sem þau geta gert heima. Sportabler hefur síðan sent hugaræfingar á alla iðkendur.“



Sigurður Guðmundsson,

framkvæmdastjóri **Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB)**:

„UMSB nýtti sér strax samfélagsmiðla til að koma skilaboðum til iðkenda. Einnig er verið að vinna efni sem fer inn á Sportabler-kerfið sem við notum sem samskiptavettvang við þjálfara, iðkendur og aðstandendur. Það fyrsta sem við gerðum var að halda fund með formönnum þeirra félaga og/eða deilda sem eru með skipulagt starf í gangi hjá okkur og fórum yfir stöðuna. Við brýndum fyrir öllum mikilvægi þess að halda áfram að hreyfa sig. Við tókum strax upp stutt myndbönd þar sem sýndar eru æfingar sem hægt er að gera inni í stofu heima eða úti í náttúrunni. Það er mikilvægt að íþróttamenn nýti öll tiltæk ráð og tækifæri til að halda sér við.“



Pepparar dagsins gefa öðrum hugmyndir



Ungmennafélagið Pristur bjó til skemmtilegan leik á netinu sem hefur slegið í gegn

„Okkur finnst svo margir gera dásamlega hluti og fannst þetta hárrétti tíminn til að snúa athygli fólks frá kórónaveirunni og horfa á allt það góða og fallega í samfélaginu. Það er svo mikið hægt að gera og það getur peppari dagsins,“ segir **Hildur Bergsdóttir**, stjórnarmaður í Ungmennafélaginu Pristi og fyrrverandi framkvæmdastjóri Ungmenna- og Íþróttasambands Austurlands (ÚÍA).

Félagar Hildar í Pristi á Fljótsdalshéraði og í Fljótsdal fengu þá flugu í höfuðið á sunnudegi að búa til vettvang þar sem fólk getur hvatt aðra til að fá hugmyndir að hreyfingu, benda á staði í nágrenninu sem hægt er að nýta til útivistar, stinga upp á skemmtilegum verkefnum sem fjölskyldan getur leyst saman, setja upp andlegar og líkamlegar æfingar, benda á hlaðvörp og annað gagnlegt og skemmtilegt fyrir einn eða sárafáa til að gera í samkomubanni. En þetta var alveg korter í samkomubann sem tók gildi á miðnætti sama kvöld, 15. mars sl.

„Þetta var alveg tíminn til að fá samfélagið í lið með sér og benda á það hvernig hægt er að hlúa að sér og sínum og halda áfram að brosa. Tímasetningin hefði ekki getað verið

betri og stjórn ungmennafélagsins setti klárlega brautarmet í hugmyndavinnu þetta kvöld. En allt var klárt þegar samgöngubannið tók gildi,“ segir Hildur.

Nýtt vídeó er birt á hverjum degi samkomubannsins og er stefnt á að gera það alla daga á meðan á banninu stendur. „Við birtum alltaf vídeó frá einhverjum dásamlegum einstaklingi í samfélaginu okkar, sem hvetur aðra til dáða og kemur með hugmyndir að andlegri og/eða líkamlegri heilsuefningu. Til að taka þátt í Pristur blæs til leiks dembir fólk sér í að framkvæma þær heilsuefningarhugmyndir sem hafa birst í vídeóum frá okkur, smellir af sér mynd við iðjuna og birtir á samfélagsmiðlum undir #pristurblaestilleiks. Við drögum svo skemmtilega og heilsuefandi vinninga úr pottinum alla miðvikudaga,“ heldur Hildur áfram.

„Þetta er mjög gaman og miklu skemmtilegra en að sitja við tölvuna og horfa á aðra gera eitthvað. Það er svo miklu betra að framkvæma eitthvað sjálfur. Við eigum nóg af vídeóum af fólki að gera eitthvað skemmtilegt, og ætlum að birta eitt á dag eins lengi og við þurfum,“ segir Hildur Bergsdóttir.



DÆMI UM TILLÖGU AÐ HREYFINGU

Að faðma tré

Að telja bangsa í gluggum.

Að dansa á meðan maður bakar.

Að lesa fyrir mömmu og ömmu.

Vikulegt innlegg um jákvæða sálfræði þar sem m.a. eitt verkefnið er að skrifa lista um eitthvað þrennt sem er gott við daginn.



Svona er þetta gert

- Fólk sendir inn vídeóinnslag sem inniheldur hvatningu til samfélagsins um að standa saman og heilsuefandi hugmynd um eitthvað skemmtilegt sem má stunda í samkomubanni.
- Vídeóunum er safnað saman og þeim raðað á daga svo að hver vika verði sem fjölbreyttust. Ein færsla og vídeó eru birt á dag á Facebook-síðu Prista ásamt stuttri lýsingu.
- Allir geta svo gripið hugmynd úr vídeóunum á lofti, framkvæmt hana, smellt af sér mynd við þá iðju, merkt hana #pristurblaestilleiks og birt á samfélagsmiðlum.
- Myndirnar fara allar í pott og á miðvikudögum eru dregnir út heilsuefandi og skemmtilegir vinningar.

Mikilvægt að einstaklingar upplifi að þeir tilheyri hópi

Framkvæmdastjóri UMFÍ hvetur þjálfara til að vera í sambandi við iðkendur. Öryggisleysi, áhyggjur og kvíði geta fylgt samkomubanni.

„Aðstæður í samfélaginu eru mjög óeðlilegar. Um leið og og við erum hvött til að vera sundruð til að hefta útbreiðslu kórónaveirunnar verðum við í raun að snúa bókum saman og verða sameinaðri en nokkru sinni fyrr. Við verðum að huga hvert að öðru á meðan þetta ástand varir og passa að enginn verði út undan. Það er svo mikilvægt að hver einstaklingur finni að hann sé hluti af hópi,“ segir **Auður Inga Þorsteinsdóttir**, framkvæmdastjóri UMFÍ.

Hún bendir á að aðstæðum eins og nú eru uppi, takmörkun á skólahaldi, samkomubanni og engu íþróttastarfi, geti fylgt öryggisleysi, áhyggjur og kvíði. Það eigi sérstaklega við um iðkendur sem takast á við áskoranir í daglegu lífi.

„Íþróttafélög og reyndar allt æskulýðsstarf gegna mikilvægu hlutverki í samfélaginu. Íþróttahús og félögin sjálf eru meira en húsið sem fólk fer í til að hreyfa sig. Félagslegi

þátturinn er líka gríðarlega mikilvægur. Íþróttaiðkun snýst um nærveru og samveru og flestir hlakka jafnmikið til að mæta á æfingu og til að hitta aðra. Þegar hindranir eins og samkomubann koma í veg fyrir það geta þær lagst með sérstaklega þungum hætti á iðkendur sem hlakka til æfinga og samneytis með öðrum. Ég hvet því þjálfara til að vera í sambandi við iðkendur sína,“ segir Auður Inga.

Félagslegi þátturinn er mikilvægur

Stundum er því varpað fram að enginn viti hvað átt hafi fyrr en misst hefur. Það á svo sannarlega við um starfsemi aðildarfélaganna. Við söknum íþróttanna, þess að hreyfa sig, takast á við áskoranir og keppni en einnig söknum við þess að koma saman og hittast á vettvangi íþróttanna, spjalla og spekulera.

Einhvern tíma kemur að því að við komumst aftur í íþróttasalina og á vellina um allt land. Á meðan eru félögin ótrúlega

lausnamiðuð og iðkendur á mörgum stöðum fá heima- og fjaræfingar frá þjálfurum sínum, nokkuð sem er frábært. Núna snýst þetta samt einnig um að fylgjast með líðan iðkenda því þau gildi sem ungmennafélagsshreyfingin stendur fyrir; gleði, samvera og þátttaka, hafa aldrei átt jafn mikið upp á pallborðið og núna.

Góð ráð

1. Hringdu eða skrifaðu til iðkenda með vingjarnlegri kveðju og forvitnastu um það sem þeir eru að gera. Fáðu viðbrögð við því hvað þeim finnst erfitt.
2. Kannaðu sérstaklega þá iðkendur sem hafa ekki sýnt nein viðbrögð við heima- eða fjaræfingum. Sendu skilaboð um að þú vonist til þess að „sjá“ iðkandann á næstu æfingu.



Þjálfarar

eru á meðal helstu fyrirmynda iðkenda sinna. Af þeim ástæðum er það góð hugmynd fyrir stjórnendur félaga og þjálfara að huga sérstaklega að þeim hópi iðkenda sem eiga við einhvers konar áskoranir að stríða.

5

RÁÐ til að fjölga sjálfboðaliðum

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

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

Sjálfboðaliðar eru...

allir sem starfa í nefndum UMFÍ

Sjálfboðaliðastjórar eru...

þeir sem stjórna sjálfboðaliðum og fá þá í öll þau störf sem þarf að sinna á viðburðum.

Sjálfboðaliðastjóri...

heldur utan um tímafjölda sjálfboðaliða eins og kostur er.

224

sjálfboðaliðar unnu í samtals

1.446

klukkustundir á Landsmótinu
á Sauðárkróki 2018.

Að meðaltali

1,6

klukkustundir á dag.

4–7

sjálfboðaliða þarf í hverja grein á móti.





Fréttatilkynning frá ÍSÍ og UMFÍ

20.03.2020

Allt íþróttastarf fellur niður



UMFÍ

Heilbrigðisráðuneytið, í samvinnu við mennta- og menningarmálaráðuneytið, hefur sent frá sér leiðbeinandi viðmið um hvernig beri að túlka auglýsingar um takmörkun á samkomum vegna farsóttar og takmörkunum á skólastarfi vegna farsóttar þegar kemur að íþrótt- og æskulýðsstarfi barna, ungmenna og fullorðinna.

Hvað varðar íþróttastarf barna og ungmenna er eftirfarandi beint til íþróttahreyfingarinnar:

„...að virtum þeim sjónarmiðum og skýringum sem fram hafa komið af hálfu ÍSÍ og ýmissa annarra samtaka sem sinna íþrótt- og æskulýðsstarfi mælast heilbrigðisráðuneytið og mennta- og menningarmálaráðuneyti til þess að hlé verði gert á öllu íþrótt- og æskulýðsstarfi barna og ungmenna, sem felur í sér blöndun hópa, nálægð við aðra og snertingu, þar til takmörkun skólastarfs lýkur.“

Hvað varðar íþróttaiðkun fullorðinna er eftirfarandi beint til til íþróttahreyfingarinnar:

„...er þeim tilmælum beint til ábyrgðaraðila og skipuleggjenda annars íþrótt- og æskulýðsstarfs að með sama hætti verði gert hlé á starfi sem felur í sér snertingu eða nálægð milli iðkenda sem er minni en 2 metrar, í samræmi við þær meginreglur sem fram koma í auglýsingu um takmörkun á samkomum og á meðan þær takmarkanir eru í gildi.“

Jafnframt hvetja ráðuneytin skipuleggjendur íþróttastarfs til að halda uppi félagsstarfi með því að nýta sér tæknina til að halda utan um sína hópa og vera í sambandi við iðkendur og hvetja þá til virkni og hreyfingar eftir því sem við á.

Eftirfarandi áréttning barst frá sóttvarnalækni í dag í tilefni útgáfu leið-

beinandi viðmiða frá heilbrigðisráðuneyti og mennta- og menningarmálaráðuneyti:

„Sóttvarnalæknir vill árétta að í auglýsingu heilbrigðisráðherra um samkomubann og um takmarkanir á skólastarfi er fjallað um að nálægð einstaklinga verði ekki minni en tveir metrar ef því verður við komið. Einnig er ljóst að með vísan í leiðbeiningar um almennar sóttvarnaráðstafanir, t.d. varðandi hreinlæti og smitleiðir, að sameiginleg notkun á hvers konar búnaði til íþróttaiðkunar, boltum, dýnum, rimlum, handlóðum, skiðalyftum og mörgu fleiru án góðrar sóttthreinsunar á milli notkunar einstaklinga er mjög varasöm og ekki í anda fyrirmæla um sóttvarnir.

Því er augljóst að í flestum íþróttum er nánast ómögulegt að æfa eða keppa. Sóttvarnalæknir vill beina því til íþrótt- og Ólympíusambands Íslands að, líkt og gert hefur verið varðandi börn og ungmenni, að tekið verði hlé í æfingum og keppnum á vegum sambandsins og aðildarfélaga þess á meðan samkomubann varir.“ (Birt á Facebook-síðu Almannavarna.)

Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands og UMFÍ treysta því að öll íþróttahreyfingin muni fara að þessum afgerandi tilmælum og að allt íþróttastarf falli tímabundið niður.

Þetta er augljóslega ekki auðvelt fyrir íþróttahreyfinguna en við þessar aðstæður er mjög mikilvægt að þjóðin standi saman sem einn maður og að íþróttahreyfingin sýni fulla samstöðu og ábyrgð.

Við viljum jafnframt minna á mikilvægi þess að landsmenn haldi áfram að hreyfa sig þrátt fyrir að skipulagt íþróttastarf sé ekki til staðar. Þá er mikilvægt að félögin haldi áfram að þjónusta sína iðkendur sína með þeim hætti sem mögulegt er, með fjar- og heimaæfingum.

Breyttir tímar kalla á fjarvinnu

Félagasamtök, fyrirtæki og stofnanir um heim allan hvetja nú starfsfólk sitt til þess að breyta vinnuháttum sínum og vinna til skiptis á skrifstofu og heima hjá sér til að hindra frekari útbreiðslu kórónaveirunnar sem veldur COVID-19. Þetta er vel hægt, það þarf ekki að fara lengra en að tölvunni til að hitta vinnufélagana.

Tækni, sem auðveldar fjarvinnu, hefur fleygt fram síðustu ár. Kostir fjarfunda eru þeir, meðal annars, að þeir geta aukið skilvirkni með því að lágmarka ferðatíma ásamt því að minnka koltvíoxíðslosun af völdum ferða.

Í gegnum samvinnutólið **Microsoft Teams** er hægt að bjóða samstarfsfólki í spjall, myndfundi, hægt að deila með því og vinna með skjöl og það geta margir gert á sama fjarfundinum.

Microsoft hefur lagt lóð sitt á vogarskálarnar vegna COVID-19. Fyrir-



tækið býður nú, til viðbótar við fría áskrift af Teams, fría sex mánaða áskrift að fullri útgáfu af Office 365 E1 með Teams. Það er gert til að hjálpa starfsfólki félagsamtaka sem eru ekki með áskrift að dýrum tæknilausnum. Með því styður Microsoft við félagsstarf og gerir fleirum kleift að vinna saman.

Fjarfundir UMFÍ

Þjónustumiðstöð UMFÍ hefur innleitt Microsoft Teams á þessu ári. Fundir stjórnar UMFÍ og nefnda UMFÍ hafa undanfarið farið að nær öllu leyti fram á netinu. En hvað þarf að hafa í huga svo að fjarfundur geti farið fram á árangursríkan hátt og þannig að allir komi sínu að?

- Bjóðið upp á þrúfund fyrir þá sem eru að fjarfunda í fyrsta skipti.
- Skráið ykkur inn á fundinn 10–15 mínútum áður en hann á að hefjast. Nýtið tímann til þess að stilla myndavél, hljóð og fleira.
- Setjið skýr hlutverk. Veljið fundarstjóra og ritara.
- Forðist að halda fjarfundi í fundarsölum. Til að hámarka gæði fundarins á hver að sitja við sína tölvu.
- Tryggið gott netsamband. Stundum er áreiðanlegri tenging í gegnum netsnúru en WiFi.

- Notið vönduð heyrnartól sem þið hafið notað áður.
- Notið myndavél til persónulegra samskipta. Stillið hana í augnhæð.
- Hafið ljósgjafa fyrir framan ykkur og forðist baklýsingu.
- Notið spjallþráð fyrir spurningar, stuttar athugasemdir, netslóðir og fleira.
- Deilið skjálum ykkar þegar þið eruð með kynningar. Sýnið skjöl í vinnslu o.s.frv.
- Réttið upp hönd þegar þið viljið fá orðið (ef þið notið myndavél).
- Slökkvið á hljóðnema þegar aðrir fundargestir tala, til þess að lágmarka truflun.

(Upplýsingar eru fengnar frá Umhverfisstofnun)

Hvernig er boðað til fundar í gegnum Teams?

Ein leiðin til að skipuleggja fund í Outlook-dagatalinu er gera það að Teams-netfundi og bjóða þátttakendum á fundinn. Einnig er hægt að gera þetta í Teams-dagatalinu. Þetta eru einföldustu leiðirnar ef boða á fáa einstaklinga á fund eða ef ekki er til Teams-hópur fyrir. Önnur leið er sú að búa til Teams-hóp og skipuleggja fjarfund sérstaklega fyrir þann hóp. Þeir sem eru í þeim hópi eru þá boðnir sjálfvirkir á Teams-fundinn. Þetta er einfaldasta leiðin fyrir hópa sem funda t.d. reglulega.

Á heimasíðu upplýsingatækisviðs Háskóla Íslands er að finna hagnýtar og nákvæmar leiðbeiningar um Teams (https://uts.hi.is/teams_fjarfundir). Starfsfólk UMFÍ er einnig ávallt boðið og búið til þess að miðla og deila upplýsingum.



Aðrir valkostir

Margir möguleikar eru til að halda fundi á netinu, hvort heldur í tölvu, með myndavél, með hjálp spjaldtölvu eða snjallsíma.

Hér að neðan eru nokkur góð forrit og um að gera að skoða þau nánar. Sum kostar svolítið að nota en notkun annarra er ókeypis. Í nær öllum tilvikum er notendum boðið að prófa hugbúnað í viku til hálfan mánuð að kostnaðarlausu.



GoToMeeting

- Allt að 250 geta fundað í einu.
- Virkar á öllum stýrikerfum.
- Tvær útgáfur eru í boði. Í grunnútgáfu geta fundargestir verið allt að 150 talsins. Hún kostar tæpar 11 evrur eða sem nemur rúmum 1.700 krónum. Fyrirtækjaútgáfan kostar rúmar 14 evrur eða sem nemur rúmum 2.100 krónum. Allt að 250 geta tekið þátt í fundinum á sama tíma. Boðið er upp á að prófa hugbúnaðinn notendum að kostnaðarlausu í hálfan mánuð.

Vefsíða: www.gotomeeting.com

Zoom

- Allt að 100 geta fundað í einu.
- Fjölmennir fundir geta varað í 40 mínútur.
- Fyrir: Mac, Windows, Linux, iOS og Android.
- Ókeypis.

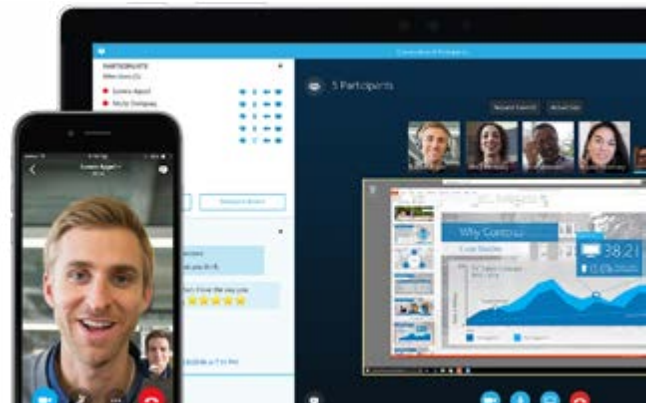
Vefsíða: www.zoom.us



Skype

- Allt að 50 geta fundað í einu.
- Virkar á öllum stýrikerfum.
- Grunnútgáfa með fundum fyrir allt að 50 manns er ókeypis. Ef fleiri þurfa að ræða saman er mælt með að nota fremur Skype for Business. Þar geta allt að 250 manns rætt saman. Verðið er 1.700 – 10.000 krónur, allt eftir því hvaða útgáfa er notuð og hvað á að gera á netfundinum. Dýrari útgáfan býður eðlilega upp á meiri möguleika.

Vefsíða: www.skype.com



Takk fyrir stuðninginn



Eiríkur J. Ingólfsson ehf.
Sólbakka 8
310 Borgarnesi



Hvernig verður framtíðin eftir COVID-19?

Kórónufaraldurinn, útgöngubann og samkomubann hafa haft gríðarleg áhrif á lýðheilsu fólks frá öllum mögulegum hliðum.

Allt skipulagt íþróttastarf hefur legið niðri hér á landi frá því samkomubann var sett á um miðjan mars. Svipaða sögu er að segja frá öðrum löndum. Fólk sem er vant því að hreyfa sig hefur brugðist við með ýmsum hætti.

Líkur eru taldar á að faraldurinn muni hafa miklar breytingar í för með sér, bæði í íþróttaiðkun einstaklinga og í þróun tækni sem fólk nýtir þegar það hreyfir sig.



Heilsa og vellíðan

Áhersla færir í auknum mæli frá því að hjúkra sjúkum að auknum forvörnum og lýðheilsu. Fólk hugar meira að eigin heilsu og nýtir tæknina til að fylgjast með eigin líðan, s.s. með hjálp snjallúra og tækjabúnaðar hvers konar. Notkun eykst á klæðanlegri tækni. Fjarþjálfun verður sömuleiðis algengari en nú. Dæmi um klæðanlega tækni er snjallfatnaður sprotafyrirtækisins Tyme Wear. Fatnaðurinn mælir hreyfingu líkamans og nemur öndurnarrýmd notanda. Fatnaðurinn auðveldar þjálfurum og íþróttafólki til að átta sig á því hvernig best sé að haga æfingum og ná betri árangri. Sjá: www.tymewear.com

Aukin samvinna?

Á erfiðleikatímum getur tvennt gerist. A) Fólk fer að kenna öðrum um hvernig komið er fyrir því. B) Samvinna eykst til að komast gegnum erfiðleikana.



Sjálfbærni

Aukin áhersla á umhverfismál, flokkun og endurnýtingu.



Lýðræðisþróun

Áhersla á réttindi fólks og lýðræðislega þróun. Dyrnar eru opnar á að fleiri og ólíkar hópar fái að taka þátt.



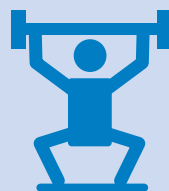
Aukin misskipting

Í efnahagslæð er hættu á að misrétti aukist í samfélaginu og að sumir verði út undan. Því verður að gæta þess vel að allir séu með og fái tækifæri til að taka þátt í íþrótt- og æskulýðsstarfi, óháð kyni og stöðu og hvort viðkomandi er fatlaður eða ófatlaður.



Tækniþróun

Íþróttaviðburðir og fundir færast í auknum mæli á Netið. Fólk var fljótt að tileinka sér kosti netfunda. Þeir eru komnir til að vera. Að sama skapi munu beinar útsendingar frá íþróttaviðburðum verða algengari en áður og umhverfi áhorfenda verður notendavænna. Í stuttu máli: beinar útsendingar frá íþróttaviðburðum kalla á útfærslu sem gerir áhorfendum kleift að taka þátt í viðburðinum, s.s. með samskiptum á Twitter þegar viðburðir gerast.



Sérfræðingar hjá Institutet for Fremtidsforskning í Kaupmannahöfn segja að á erfiðleikatímum á borð við COVID-19 gerist þrennt. Hægt er að hafa þær sviðsmyndir þegar íhugað er hvernig fólk hugsar um heilsu sína og sinnir íþróttastarfi:

- 1) Umhyggjuhringur fólks þrengist. Það hugsar í auknum mæli um sjálf sig og fjölskylduna sína.
- 2) Þegar fólk veit ekki hvað er fram undan, eins og í COVID-19, hætta fólk til að grípa til skammtíma aðgerða í stað þess að skipuleggja líf sitt til frambúðar. Eitt, sem bendir til þess, er m.a. það að fólk hætta að gera matseðil fyrir vikuna og skipuleggja æfingaferðir.
- 3) Hætta er á að kviði aukist.



Vill meiri stuðning við fræðslu og rannsóknir

Íþróttanefnd ríkisins vinnur að því að jafna hlut umsókna í Íþróttasjóð. Meiri áhersla verður lögð á að styrkja grasrótina í íþrótt- og æskulýðsstarfi, að sögn formanns nefndarinnar.

„Það er draumur minn að íþróttanefnd ríkisins styðji enn betur við grasrótastarf íþróttahreyfingarinnar en áður. Fræðslustarf og rannsóknir eru að mínu mati bestí stuðningurinn við allt starfið. Það er stefna okkar að efla þann þátt í úthlutunum Íþróttasjóðs og styðja við fleiri verkefni,“ segir Soffía Ámundadóttir, formaður Íþróttanefndar ríkisins, sem hefur umsjón með sjóðnum og úthlutar úr honum.

Íþróttanefnd ríkisins var stofnuð á sjöunda áratug síðustu aldar og studdi lengi íþróttafélög í gegnum Íþróttasjóð til kaupa á ýmsum tækja- og aðbúnaði fyrir starfið. Soffía rifjar upp að þegar hún settist í stól formanns nefndarinnar hafi slíkar umsóknir og úthlutanir verið um 70% heildarinnar. Það sem út af stóð fór til fræðslu- og rannsóknarverkefna. Sjóðurinn hefur úr 19 milljónum að móða og því ljóst að síðasttöldu flokkarnir tveir báru lítið úr býtum. Þetta hefur breyst og er nú um helmingur umsókna til kaupa á tækjabúnaði íþróttafélaga.

Soffía segir markmiðið núna að auka hlut úthlutana til rannsókna og

fræðslu. Skref hefur þegar verið stigið í þá átt en við síðustu úthlutun var þeim skipt jafnt niður á þrjá málaflokka.

„Það hefur margt breyst síðan íþróttanefnd ríkisins var stofnuð á sínum tíma. Við eigum fína háskóla sem eru að gera frábærar rannsóknir. Fram til þessa hafa aðeins Háskóli Íslands og Háskólinn í Reykjavík sótt um styrki fyrir rannsóknum. En skólarnir eru fleiri enda verkefni mörg. Við höfum lagt áherslu á börn af erlendum uppruna í íþróttastarfi hér á landi og munum færa okkur meira inn í styrki til að jafna hlut kynjanna í íþróttum. En málefni eru svo mörg. Það þarf sem dæmi að rannsaka betur hvert við erum að stefna í samfélaginu. Að því leyti haldast í hendur rannsóknir á málaflokknum og fræðslan til félaganna og út fyrir félögin,“ segir Soffía.

Færri umsóknir og meiri peningur

Breyttar áherslur sjóðsins eru aðeins ein af breytingunum sem Soffía sér fyrir sér og snýr að framtíð Íþróttasjóðs. Hin er aukið fjármagn sem hún telur nauðsynlegt til að geta stutt vel við þau verkefni sem sjóðurinn styrkir.

„Í fyrra fengum við yfir 130 umsóknir upp á samtals 100 milljónir króna. Það sýnir að þörfin er mikil, í raun langt umfram það sem er í Íþróttasjóði. En við höfum haft úr litlu að spila og því fengu mörg þeirra verkefna sem hlutu styrk tiltölulega lága fjárhæð. Með jafnari skipt-

ingu til málaflokka má ætla að styrkir til tækjakaupa lækki en rannsókn og fræðslu hækki. Í síðustu úthlutun gerðist það einmitt að seinni flokkarnir tveir fengu hærri fjárhæðir af því að færri skiluðu inn slíkum umsóknum. En við óskum sem sagt eftir fleiri styrkumsóknum vegna rannsókna og höfum líka óskað eftir hærra framlagi í sjóðinn, viljum jafnvel tvöfalda hann eða þrefalda svo að við getum veitt myndarlegri styrki. Mennta- og menningarmálaráðherra hefur tekið vel í það og sett málið í ferli,“ segir Soffía.

Mikilvægi rannsókna

Rannsóknir eru mikilvægar fyrir samfélagið og þróun þess að mati Soffíu Ámundadóttur, formanns íþróttanefndar ríkisins. Hún nefnir langtímarannsóknir til nokkurra ára sem dæmi um það sem Íþróttasjóður geti styrkt til langs tíma ásamt öðrum.

„Lýðheilsumál verða alltaf ofan á. Við vitum að börnum, sem glíma við ofþyngd, hefur fjölgað. Við þurfum að rannsaka þetta nánar og setja af stað verkefni sem geta stuðlað að því að slík börn nái árangri og komist í eðlilega þyngd. En því miður vantar bæði rannsóknir og vitundarvakningu í samfélaginu. Það er eitthvað sem ég sé að íþróttanefnd ríkisins og Íþróttasjóður geti komið að,“ segir hún.



Soffía Ámundadóttir, formaður íþróttanefndar ríkisins

Mikilvægt að hugsa um iðkendur og félagsmenn

Hér eru nokkur ráð til formanna og þjálfara í íþróttahreyfingunni um það hvernig þeir geti náð til félagsmanna á þessum fordæmalausum tímum.

Það getur reynst mörgum mjög erfitt að vera án félagslegra samskipta og skipulagðs íþróttastarfs. Stjórnendur og þjálfarar eru því hvattir til að eiga í samskiptum við félagsmenn og hvetja sérstaklega þá hópa sem eiga erfitt við þessar aðstæður.

Þetta eru einkennilegir tímar. Kórónaveiran vekur óvissu og við það aukast áhyggjur fólks. Sérstaklega er um að ræða það fólk í jaðarhópum sem fyrir stóð höllum fæti og reiðir sig á þátttöku í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Þeir einstaklingar og börn þeirra eru sérstaklega útsett fyrir því að verða fyrir neikvæðum áhrifum af völdum röskunar á starfi íþróttafélaga í samkomubanni sem ætlað er að hefta mögulega útbreiðslu kórónaveirunnar. Hætt er við að fólk í þessum hópi finni til aukins einmanaleika.

Julie Bohn Rasmussen hjá DGI í Danmörku segir á vef íþróttasamtakanna að starf félaganna snúist augljóslega um svo miklu meira en íþróttir og skipulagt starf. Íþróttafélög sinni líka mikilvægu félagslegu hlutverki. Starfið snúist um samveruna og gleðina sem felst í þátttöku.

DGI hefur tekið saman ýmsar gagnlegar upplýsingar fyrir stjórnendur sem ætlað er að hjálpa þeim við að halda sambandi við iðkendur sína sem þurfa meiri hvatningu en aðrir til að hreyfa sig og halda sér virkum.

„Ef þú hefur smátíma aflögu er gott ráð að nýta hann í að hafa samband við þá sem þú veist eða hefur heyrt um að eigi erfitt,“ segir Julie. Á meðal þeirra er bæði fólk sem býr eitt og kann að vera einmana og börn í jaðarhópum sem þurfa að finna fyrir því að þjálfari þeirra hugsi til þeirra á meðan mamma og pabbi eru of uppteknir við eitthvað annað.

Sex ráð

- 1 Hringdu í iðkendur eða sendu þeim tölvupóst með vinsamlegri kveðju. Heyrðu hvernig þeim gengur, spurðu hvað þeir séu að gera og hvort þeir glími við eitt eða annað. Sérstaklega er mikilvægt að heyra í börnum – með leyfi forráðamanna þeirra.
- 2 Þú getur jafnvel tekið upp stutt myndband með hvatningu og sent mörgum iðkendum í einu.
- 3 Hafðu samband við eldri iðkendur, sérstaklega þá sem búa einir eða eru fjarri fjölskyldum sínum. Það er alveg hugsanlegt að þeir þurfi hjálp við innkaup, aðstoð við að sækja sér lyf eða tæknilega aðstoð til að bæta rafræn samskipti sín. Ef til vill þurfa þessir iðkendur aðeins einhvern til að tala við.
- 4 Upplagt er að hvetja iðkendur til að gera æfingar frekar saman en hver í sínu lagi.
- 5 Reynið nýjar leiðir til að viðhalda menningu félagsins á þessum sérstöku tímum. Það er hægt með því að hvetja til þess að iðkendur sendi mynd af sér á æfingu, að lesa bók eða annað sem ykkur dettur í hug og getur stutt iðkanda sem er nú að mestu leyti heima hjá sér. Mörg félög, íþróttahéröð og sersambönd gera þetta vel og hafa búið til skemmtileg myllumerki á samfélagsmiðlum svo að sem flestir geti deilt gleðinni með öðrum. Það er nefnilega ekki bara gaman að gera eitthvað sjálfur. Gleðin felst ekki síður í því að sjá aðra reyna að gera það sama.
- 6 Fáðu góð ráð á heimasíðu Barnaheilla eða UMFÍ ef þér gengur illa að ná til barnanna eða veist ekki hvernig þú átt að tala við þau um kórónaveiruna, sem veldur COVID-19.





Ljúfmennin spila bandý í Digranesi

Margir þekkja bandý sem eina af skemmtilegustu greinunum í skóla-leikfiminni í grunnskóla. Bandý lifir enn góðu lífi um allt land.

Anna Lea Friðriksdóttir hefur spilað bandý í Kópavogi í nokkur ár.



„Það er stórkostlegt að æfa bandý og allir þar eru svo góðir vinir. Það getur verið ansi mikill hasar á vellinum. Utan hans eru svo allir bestu vinir enda annáluð ljúfmennin í greininni,“ segir Anna Lea Friðriksdóttir. Hún æfir bandý þrisvar

sinnum í viku með fjölda stallsystra sinna undir merkjum HK en þar er eina kvennafélagslíð landsins.

„Ég spilaði oft bandý þegar ég var lítil og bjó í Svíþjóð. Þar er bandý mikilvæg íþrótt.

Þá spiluðum við á línuskautum úti á götu og þurftum að færa mörkin þegar bílar óku eftir henni. Þegar ég flutti svo heim 12 ára var bandý með því skemmtilegra sem við spiluðum í skólaleikfiminni,“ segir hún.

Bandý var lengi vel bundið við skólaíþróttir og ekkert stundað utan skóla. Fótbolti hefur lengst af verið aðalíþróttin í lífi Önnu Leu og spilar hún enn einu sinni í viku. Reglulegar æfingar í boltanum fjöruðu út eftir því sem Anna Lea eltist. Hún viðurkennir að hún hafi leitað eftir annarri hreyfingu en sér leiðist óhemjumikið að vera ein á hlaupabretti í líkamsræktarsal eða í öðrum einmenningsíþróttum. Hún elski hópíþróttir og vilji helst hafa bolta til að elta.





„Ég var þarna komin yfir þrítugt og mig vantaði meiri hreyfingu. Fyrir um þremur árum var ég að leita að skemmtilegri grein sem full-orðnir gætu stundað og haft gaman af. Í leitinni rak ég augun í það á Facebook að HK væri með nýliðatíma í bandý. Ég skoðaði þetta og sá þar að stelpa, sem var með mér í bekk í grunnskóla, væri með í hópnum. Ég ákvað þá að úr því að hún gæti þetta rúmlega þrítug gæti ég það líka. Þegar ég mætti svo í Digra-nesið var svo vel tekið á móti mér að ég ilent-ist í bandýinu og skemmti mér alltaf jafn vel,“ segir hún og bætir við að mikill vöxtur sé í greininni, hún sjái æ fleiri unglinga spila bandý. Fleiri strákar og karlar spila bandý hér á landi en konur og stelpur og það vill Anna Lea sjá breytast.

Anna Lea segir bandý frábæra íþrótt fyrir þá sem eru of góðir við sig í gimminu og leita skemmtilegra hópíþróttar. „Þetta er stórkost-leg íþrótt sem allir geta stundað á nánast hvaða aldri sem er. Þar er líka enginn afsláttur gefinn eins og maður getur gefið sér í rækt-inni. Hjá HK kynntist ég nýju fólki og eignað-ist marga nýja vini. Það gefur mér mikið. Hópurinn er mjög blandaður en stærstur hluti hans stundar bandý vegna hreyfingar-innar og skemmtunarinnar þótt við keppum bæði innanlands og utan,“ segir hún og biður spennt eftir Íþróttaveislunni í Kópavogi.

„Liðið mitt tók þátt í Landsmóttinu á Sauðár-króki árið 2018. Ég dró alla fjölskylduna með og það var rosalega gaman.“

Hvar er hægt að æfa bandý?

Bandý er hægt að æfa víða um land. Samherjar í Eyjafirði bjóða upp á æfingar og hópar kvenna eru á Akureyri, Egils-stöðum og Húsavík auk hóps iðkenda í Setbergi í Hafnarfirði svo að nokkuð sé nefnt.

„Við ætlum að halda æfingabúðir í Digra-nesi í fyrsta skipti í maí (ef þáverandi ástand leyfir) til að kanna grundvöll þess að setja saman íslenskt kvennalandslið í bandý og ætlum einmitt að bjóða iðk-endum af landinu öllu að koma sem og þeim íslensku stelpum sem spila annars staðar í heiminum.“ segir Anna Lea.



Alltaf hægt að prófa

Nýliðatimar í bandý hjá HK eru á mánudögum í Digra-nesinu og geta allir sem vilja komið til að prófa. Nýliðatímarnir eru sem hér segir:

Krakkar og unglingar

(að 16 ára aldri)

Mánudagar kl. 18.10

Fullorðnir (frá 16 ára aldri),

bæði kk og kvk

Mánudagar kl. 19

Skilur eftir heilan helling af minningum

Helga Guðrún Guðjónsdóttir, fyrrverandi formaður UMFÍ, var gerð að heiðursfélaga UMFÍ á sambandsþingi UMFÍ sem haldið var að Laugarbakka í Miðfirði í október 2019. Er hún tuttugasti og annar einstaklingurinn í sögu UMFÍ sem hlýtur þennan heiður og fyrsta konan. Hún var einnig fyrsta konan til að gegna embætti formanns UMFÍ.



Helga Guðrún ásamt barnabörnum sínum. Efst f.v.: Helga Sonja Matthíasdóttir og Unnur María Matthíasdóttir. Neðst f.v.: Hákon Darri Guðjónsson, Jóhann Kári Hálfðánarson, Hrafninnna Líf Guðjónsdóttir og Elmar Þór Guðjónsson.

„Að hafa fengið tækifæri til að kynnast og starfa með öllu því góða og duglega fólki sem starfar innan ungmenna- og íþróttahreyfingarinnar stendur líka upp úr.“

Helga Guðrún á rætur sínar að rekja til Vestfjarða. Hún er fædd og uppalin á Ísafirði og bjó þar til tvítugs. Síðan flutti hún til Súðavíkur og bjó þar í sextán ár. Hún bjó á Ólafsfirði í nokkur ár, í Hveragerði og í Grundarfirði, en er nú búsett í Kópavogi. Helga Guðrún hefur lengst af starfað sem skólastjórnandi og starfar í dag sem verkefnastjóri við Hamraskóla í Reykjavík.

Kynntist starfi ungmennafélaganna á héraðsmótum

Helga Guðrún var spurð hver hefðu verið fyrstu kynni hennar af íþróttum og ungmennafélagsstarfi.

„Þegar ég var barn og unglingur æfði ég nánast allar íþróttir sem voru í boði. Ég æfði þó mest handbolta og fótbolta, þar sem ég var markmaður. Ungmennafélagsstarfinu kynntist ég fyrst (10–15 ára) á héraðsmótunum innan Héraðssambands Strandamanna og Héraðssambands Vestfirðinga. Ég keppti á nokkrum slíkum mótum, m.a. á Sævangi á Ströndum, Reykjum í Hrútafirði og Núpi í Dýrafirði. Þegar ég svo flutti til Súðavíkur 1977 endurnýjaði ég kynni mín af ungmennafélagshreyfingunni, var m.a. viðstödd stofnun Ungmennafélagsins Geisla árið 1977. Það má segja að ég hafi fyrst tekið þátt í starfinu sem iðkandi 1966 og síðan í félagsmálastörfum 1979.“

Fyrstu félagsmálastörfin hjá Umf. Geisla

Þátttaka Helgu Guðrúnar í félagsmálastarfi innan ungmennafélaganna hófst þegar hún flutti til Súðavíkur. „Ég var virk í starfi ungmennafélagsins Geisla og tók að mér ýmis störf fyrir það. Ég var m.a. í þorralblótsnefndum, 17. júní-nefndum og Sjómannadagsnefnd,“ segir Helga Guðrún.

Stjórnarstörf Helgu Guðrúnar innan hreyfingarinnar hófust er hún var kosin í stjórn Umf. Geisla 1979. Þeim störfum gegndi hún í nokkur ár og var m.a. formaður félagsins. Hún átti einnig um tíma sæti í stjórn Ungmenna- og íþróttasambands Ólafsfjarðar og var um tíma formaður þess. Einnig var hún varaformaður Íþróttafélagsins Hamars í Hveragerði.

Tuttugu ár í stjórn UMFÍ

Helga Guðrún var kjörin í varastjórn UMFÍ til tveggja ára á sambandsþingi sem haldið var á Blönduósi 1995. Hún var síðan kjörin í aðalstjórn á sambandsþingi í Grafarvogi 1997. Stjórnarsetunni lauk á sambandsþingi í Vík í Mýrdal 2015. Hún sat því samtals í tuttugu ár í stjórn UMFÍ, tvö ár sem varamaður og átján ár sem aðalmaður. Helga Guðrún gegndi embætti varaformanns UMFÍ í sex ár og var formaður í átta ár.

Aðspurð um önnur störf fyrir hreyfinguna svarar hún: „Ég hef setið í mörgum nefndum er tengjast UMFÍ, svo sem fræðslunefnd, laganeftnd, umhverfisnefnd og Prastaskógarneftnd. Einnig ungmennaráði UMFÍ, landsmótsneftndum, nefnd um íþróttir eldri ungmennafélaga og mörgum nefndum sem skoðuðu aðild ÍBR að UMFÍ. Þá sat ég í nokkrum nefndum á vegum menntamálaráðuneytisins sem fjölluðu um ýmis mál sem tengdust æskulýðs- og íþróttamálum, nefnd sem hélt utan um Göngum um Ísland, Blátt áfram og nefnd Ungmennabúðanna að

Laugum. Ég sat fyrir hönd UMFÍ í stjórn Íslenskrar getspar og Íslenskra getrauna, í Íþróttanefnd ríkisins, Æskulýðsneftnd ríkisins, Æskulýðsvettvanginum, Almannaheillasamtökunum og nefnd um aukið samstarf UMFÍ og ÍSí.“

Gefandi að starfa fyrir UMFÍ

Þegar Helga Guðrún er spurð hvaða störf eða verkefni standi helst upp úr í starfi hennar innan stjórnar UMFÍ svarar hún:

„Það er svo margt og frekar erfitt að velja eitthvað úr. Nokkur verkefni eru mér þó hugleikin eins og Unglingalandsmótin, Landsmót UMFÍ 50+, Blátt áfram-verkefnið, Ungmenna- og tómstundabúðirnar á Laugum og stofnun Ungmennaráðs UMFÍ. Að hafa fengið tækifæri til að kynnast og starfa með öllu því góða og duglega fólki sem starfar innan ungmenna- og íþróttahreyfingarinnar stendur líka upp úr. Þetta var mjög gefandi starf, langoftast skemmtilegt, á stundum erfitt, en verður alltaf eftirminnilegt og hefur klárlega eft mig sem einstakling. Það skilur eftir heilan helling af minningum.“

Aukin áhersla á samstarf í hreyfingunni

Helga Guðrún var spurð hvernig hún sæi hreyfinguna fyrir sér núna og hvert hún teldi að hún mundi þróast. „Hreyfingin hefur þróast í þá átt sem ég sá fyrir mér að myndi gerast sem er með aukinni áherslu á samstarf innan æskulýðs- og íþróttahreyfingarinnar þar sem horft er til þess að nýta mannafla og fjármagn sem best fyrir heildina. Í framtíðinni sé ég hreyfinguna þróast enn frekar í þessa átt og að hún fái jafnvel aukið vægi á sviði almenningisíþróttar og lýðheilsu, forvarna í sinni víðustu mynd og félagsmálafræðslu fyrir alla aldurshópa, svo að eitthvað sé nefnt.“

Heimsótti sambandsaðila reglulega

Þegar Helga Guðrún er spurð hvað sé eftirminnilegast úr starfinu nefnir hún efnahagshrunið 2008.

„Hrunið 2008 var ákaflega erfitt fyrir UMFÍ og sambandsaðila þess. Ég er stolt af því hvernig við unnum okkur út úr því. Þegar ég hætti sem formaður 2015 var staða hreyfingarinnar allt önnur en hún hafði verið þegar ég tók við sem formaður 2007.“

Að hafa tekið þátt í því að koma að undirbúningi og stofnun Ungmenna- og tómstundabúðanna á Laugum, sem núna eru á Laugarvatni, og að stofnun Ungmennaráðs UMFÍ, eru mjög eftirminnilegir þættir í starfinu ásamt öllum Landsmótunum. Ég lagði mig líka fram sem formaður í að heimsækja sambandsaðilana nokkuð reglulega og taka púlsinn á starfseminni sem var bæði upplýsandi og skemmtilegt.“

Látið raddir ykkar heyrast

Helga Guðrún var að lokum spurð hvaða ráð hún vildi gefa ungu fólki sem tekur þátt í félagsmálastarfi innan ungmennafélagshreyfingarinnar. „Látið raddir ykkar heyrast, njótið, látið ykkur málin varða, komið með hugmyndir og talið fyrir þeim. Að taka þátt eflir ykkur sem einstaklinga og styrkir hreyfinguna. Framtíðin er ykkar.“

„Látið raddir ykkar heyrast, njótið, látið ykkur málin varða, komið með hugmyndir og talið fyrir þeim. Að taka þátt eflir ykkur sem einstaklinga og styrkir hreyfinguna. Framtíðin er ykkar.“



Íðkendur fimleikadeildar Httar á Egilsstöðum.

Mælir með netnámskeiði í samkomubanni

Anna Dís hjá fimleikadeild Hattar á Egilsstöðum tók í byrjun árs netnámskeið Æskulýðsvettvangsins í barnavernd. Hún segir mikilvægt að halda þekkingunni við og mælir með því að þjálfarar og allir þeir sem vinna með börnum taki það.

„Ég lærði heilmikið á netnámskeiði Æskulýðsvettvangsins. Ég ætlaði að kynna það fyrir þjálfurum Hattar fyrir haustið en ákvað að prófa að taka námskeiðið fyrst sjálf í vor. Mér fannst þetta mjög gagnlegt og það opnaði augu mín. Maður rennur auðvitað í gegnum sum verkefni þess. En önnur þarf maður að lesa vel til að halda áfram,“ segir Anna Dís Jónsdóttir, formaður fimleikadeildar Hattar á Egilsstöðum.

Anna var á meðal þeirra sem sat kynningarfund um netnámskeið Æskulýðsvettvangsins á Egilsstöðum í byrjun árs. Eins og ætíð var mikið að gera hjá öllum þjálfurum. Anna hafði því hug á að kynna netnámskeiðið í rólegheitum innan félagsins og tryggja að sem flestir myndu taka það, þegar starfið róast fram eftir ári og inn í haustið.

„Eftir að samkomubannið var sett á var allt í einu afar lítið að gera hjá öllum. Við erum með alla þjálfara á launum en enga starfsemi í gangi. Ég sé fyrir mér að þjálfararnir nýti tímann og taki netnámskeið-

ið til að bæta sig sem starfsmenn og gæði starfsins um leið. Þetta er besti tíminn til þess,“ segir hún og bætir við að auðvitað megi finna í námskeiðinu eitt eða annað sem finna megi á sambærilegum

námskeiðum. En heilmikið sé líka af nýjungum. „Það er öllum hollt að rifja upp það sem maður er búinn að læra. Þótt ég hafi farið áður á sambærileg námskeið hef ég sem betur fer aldrei lent í þeim aðstæðum að þurfa að nýta mér lærdóminn. En hann er nauðsynlegur. Þetta er eins og með aðra þekkingu. Maður þarf að halda henni við og bæta við hana. Það gerir maður á netnámskeiðum Æskulýðsvettvangsins. Ég mæli algjörlega með því,“ segir Anna.

„Þetta er mjög einfalt. Þegar maður fer aftur á námskeiðið þarf að lesa sumar spurningarnar vel.

Aðrar eru einfaldar. En mér finnst þetta mjög þarft. Þetta er ekkert síðra en önnur skyndihjálparnámskeið. Þarna lærir maður að hjálpa börnum í þessum aðstæðum.“



Sema ásamt hópi fundargesta sem viðstaddir voru þegar netnámskeið Æskulýðsvettvangsins var ýtt úr vör í byrjun árs 2020.

Fólk nýtir sér netnámskeiðið

„Það er gleðilegt að æ fleiri kannast nú við Æskulýðsvettvanginn og þau verkfæri sem við höfum upp á að bjóða. Það er mjög jákvætt enda skilar það sér beint til aðildarfélaganna, út í æskulýðsstarfið, í aukinni þekkingu starfsmanna og sjálfbóðaliða og allra annarra,“ segir Sema Erla Serdar, framkvæmdastýra Æskulýðsvettvangsins. Hún fór í byrjun árs ásamt Auði Ingu Þorsteinsdóttur, framkvæmdastýjara UMFÍ, í stutta ferð um Austurland til að kynna Æskulýðsvettvanginn og hvaða úrræði séu í boði fyrir þau félagasamtök sem mynda vettvanginn og aðildarfélög þeirra.

Á Austurlandi voru haldnir fjórir kynningarfundir, á Djúpavogi, Egilsstöðum, Vopnafirði og Reyðarfirði. Áður hefur Sema kynnt netnámskeiðið og verkfæri Æskulýðsvettvangsins á höfuðborgarsvæðinu.

Sema segir þær Auði hafa hitt fjölmennan hóp. „Það var góður og fjölbreyttur hópur á hverjum fundi. Þarna voru þeir sem við vildum hitta; fólk frá íþróttafélögnum, skólum og sveitarfélögum, Slysavarnafélaginu Landsbjörg, kirkjunum, foreldrar og iðkendur,“ segir Sema og bendir á að fólk hafi spurt margs um Æskulýðsvettvanginn og út í þau úrræði sem í boði eru fyrir starfsfólk.

Í ferð sinni austur kynntu þær Sema og Auður Inga netnámskeið Æskulýðsvettvangsins. Sema segir notendum þess hafa fjölgað eftir ferðina.

„Ég sé að fjöldi fólks hefur tekið námskeiðið eftir að við komum af kynningarfundinum. Ég upplifi líka að fólk hefur verið að kynna sér verkfærin okkar, viðbragðsáætlanir og ráðgjöf varðandi sín mál,“ segir Sema.

Netnámskeið sem eykur öryggi iðkenda

Netnámskeiðið Barnavernd fyrir starfsfólk og sjálfbóðaliða í íþrótt- og æskulýðsstarfi er nýjung í fræðslu og forvörnum á Íslandi. Þar er fólk kennt að þekkja mismunandi birtingarmyndir ofbeldis, eineltis og annars áreitis sem börn og ungmennti geta orðið fyrir og læra hvernig á að bregðast við þegar slík atvik koma upp.

Mikilvægt er að allir sem starfa með börnum og ungmennum séu meðvitaðir um skyldur sínar og ábyrgð. Um leið og ein félagasamtök leggja mikla áherslu á þekkingu starfsfólks og sjálfbóðaliða leggja önnur enga áherslu á hana. Með því að bjóða upp á netnámskeið vill Æskulýðsvettvangurinn auðvelda félagasamtökum, starfsfólki þeirra og sjálfbóðaliðum að sækja sér slíka þekkingu.



Æskulýðsvettvangurinn er samstarfsvettvangur Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og UMFÍ. Netnámskeiðið og þróun þess var styrkt af félagsmálaráðuneytinu, Æskulýðs-sjóði og Lýðheilsusjóði.

Námskeiðið er opið öllum áhugasömum og er notendum að kostnaðarlausu. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar og námskeiðið sjálft á:

namskeid.aev.is/courses/barnavernd

Kaflar námskeiðsins

1. Inngangur
2. Líkamlegt ofbeldi
3. Andlegt ofbeldi
4. Kynferðislegt ofbeldi
5. Vandræðisla
6. Hvernig bregðast skal við grun um ofbeldi eða vandræðisla
7. Samskiptavandi og ágreiningur
8. Einelti
9. Hvernig bregðast skal við grun um einelti
10. Fagleg aðstoð Æskulýðsvettvangsins

Hvernig bregðast skal við grun um ofbeldi eða vandræðisla 0/3

Samskiptavandi og ágreiningur 0/3

Einelti 0/3

Skilgreining á einelti
☐ NPM - Notendur

Einelti og birtingarmyndir eineltis
☐ NPM - Notendur

Einelti og birtingarmyndir eineltis
☐ NPM - Notendur

Afleiðingar eineltis
☐ NPM - Notendur

Spurningar
☐ Spurningar - Notendur

Hvert af eftirtöldu er ekki talið vera birtingarmynd eineltis?

Velja aðminnstaðan tvö.

- ☐ A. Eignagjafi.
- ☐ B. Félagsleg ósamskipti.
- ☐ C. Samskiptavandi.
- ☐ D. Viðfala með völdum og myndum.

Staðfestir

Æskulýðsvettvangurinn

Fara á næsta skref

Barnavernd

3% laust

Leita eftir kaflahöf

☐ Inngangur 0/1

☐ Líkamlegt ofbeldi 0/3

Skilgreining á líkamlegu ofbeldi
☐ NPM - Notendur

Einelti og afleiðingar líkamlegs ofbeldis
☐ NPM - Notendur

Spurningar
☐ Spurningar - Notendur

☐ Andlegt ofbeldi 0/3

Skilgreining á líkamlegu ofbeldi

Líkamlegt ofbeldi er þegar líkamlegu afli er beitt gegn öðrum einstaklingi. Líkamlegar eftirtektir sem hafa það að markmiði að valda einhverjum sársauka eða óþægindum, sem hversu smávægilegum, teljast sem líkamlegt ofbeldi og verður við lög. Ofbeldinu er stundum beitt í uppeldislygu, til dæmis til þess að mynda barn eða ungmanni til þess að samskiptum við hann eða ungmanni sem einstaklingurinn hefur gert, eða ekki gert. Ofbeldið er notað til að ná við yfir barni eða ungmanni og getur verið með ýmsum hætti. Til dæmis að brenna eða ungmanni eða hnitáðingum, hafa til og frá, sleigja með handi, þrú, beita eða öðrum hluti, klæðingum, spunkum, klóðum, blóð, kalli, brústi, stangi eða sari með vopni eða beitt hvers kyns hlutlægum þvingunum.

Aðgangur er að líkamlegu ofbeldi sé beitt af einhverjum með nákomnum einstaklingum, oftast foreldrum, spórtstjórnun eða öðrum forráðgjafum, en einnig geta einir börn samskiptum með öðrum. Öf er líkamlegt ofbeldi hluti af heimilisofbeldi og verður því oft að „fjölskylduandmáli“ þar sem allir reyna að loka sér. Eftir þessu ofbeldinu er fólk oft og reyna því að fylla yfir með ofbeldinu.

Ókeypis aðgangur til áskrifta

Út að ganga á hverjum degi

Flest okkar vita að okkur líður vel ef við göngum rösklega á degi hverjum. Það er ekki aðeins þjálfun okkar sem verður betri – beinabyggingin styrkist og liðirnir mýkjast, vöðvakrafturinn í fótunum eykst, jafnvægið batnar og hættan á að detta og fótbrotna minnkar. Flestir hafa tekið eftir því, að gönguferð, jafnvel á hóflegum hraða, örvar blóðrásina í öllum líkamanum; líka í heilanum. Þessi líkamlega áreynsla losar svokölluð endorfín sem gera það að verkum að við slökum á og finnum til vellíðunar. Dagleg ganga jafnar líka fitu- og kolvetnisefnaskipti og auðveldar okkur að hafa stjórn á líkamsþyngdinni.

Ganga er þægileg og aðgengileg íþrótt sem hægt er að stunda næstum hvar sem er, einn síns liðs eða í hópi fjölskyldu og/eða vina.

Ganga hefur ekki síður áhrif á andlega liðan en líkamlega. Sýnt hefur verið fram á að ganga bætir sjálfstraust og dregur úr depurð og kviða.

Göngutími

Áætlaður göngutími er aðeins viðmið því að verulegur munur er á gönguhraða fólks. Göngutími getur lengst og/eða styst eftir aðstæðum hverju sinni. Ágætt er að miða við 3–5 km á klst. lárétt og um 15–20 mín. á hverja 100 m hækkun.

Göngum af stað

- Ganga er auðveld, þægileg og heilnæm.
- Við finnum til vellíðunar ef við göngum reglulega.
- Polið verður meira.
- Beinabyggingin styrkist og liðirnir mýkjast.
- Vöðvakraftur í fótunum eykst og jafnvægið sómuleiðis.
- Ganga örvar blóðrásina í öllum líkamanum; líka heilanum.
- Ganga auðveldar okkur að hafa stjórn á líkamsþyngdinni.
- Ganga hentar öllum, ungum sem öldnum.
- Ganga er fyrir þig.



Hreyfingin lengir lífið

– Með því að stunda hreyfingu fjóra tíma í viku eykst þrekið og þú getur lengt líf þitt um 5–7 ár

Samkvæmt útreikningi sem gerður var af danska hjartalækninum Peter Schnohrs lengir þú líf þitt um 15 tíma í hvert skipti sem þú hreyfir þig í einn klukkutíma. Útreikningurinn byggir á könnun sem Schnohrs gerði á tæplega 20.000 íbúum Østerbro- og Nørrebro-hverfanna í Kaupmannahöfn á árunum 1976 til 2012. Hann birti niðurstöðurnar í doktorsritgerð sem fjallaði um áhrif æfinga á lífslengd fólks.

„Fimm aukaár fyrir karla og 4,3 ár fyrir konur. Það er munurinn, hvort heldur þú æfir minna en tvær klukkustundir á viku eða rúmar fjórar klukkustundir á viku,“ segir hann.

Aldrei of seint að byrja

Eldra fólk getur einnig lengt lífið með hreyfingu. Karlar á aldrinum 65–79 ára, sem byrja að æfa reglulega, lifa að meðaltali 4,4 árum lengur – hjá konum er talan 3,4 ár.

Hjartasjúklingar geta einnig lengt lífið með hreyfingu, þrátt fyrir að auka hættu á hjartatrúflunum við sjálfa hreyfinguna til að byrja með. Áhættan minnkar þó yfirleitt þegar fólk kemst í betra form.

Drifðu þig af stað til að fá púlsinn upp

Hversu kröftuga eða langa þjálfun þarf til að lengja líf sitt er ekki fyrir fram gefið. Púlsinn þarf þó aðeins að fara upp í hvert sinn sem gengið er. Peter Schnohr hefur skoðað göngur:

„Það að ganga hratt í styttri tíma skilar verulega betri árangri en að ganga hægt í lengri tíma. Langar gönguleiðir hafa lítil áhrif á lífslengdina en eru góðar fyrir umbrot vöðva. Ef þú vilt lengja lífið skaltu ganga rösklega í hálf tíma eða tvisvar í 15 mínútur á hverjum degi. Ekki minna en 15 mínútur í einu. Þú verður að anda vel. Ef þú gerir það færðu meira en 5 aukaár,“ segir hann og bætir við: „Hlauparar og aðrir, sem vinna með mikinn púls, ná fram sömu áhrifum án þess að eyða fjórum klukkustundum í það á viku.“

www.CopenhagenCityHeartStudy.dk

Koma svo!

Það getur verið erfitt að vera sinn eigin þjálfari og píska sig áfram til að þjálfra hraðar og lengur – og stundum einfaldlega að koma sér af stað. Þess vegna er góð hugmynd að skora á sjálfan sig með valfrjálsri þjálfun öðru hverju.

Skorpuganga (Interval walking) er árangursrík æfing í ætt við hlaup. Ef þú ert ekki í góðu formi er betra að ganga í skorpum með millibilum heldur en að hlaupa í skorpum með millibilum. Reyndar er það líka mildara fyrir líkamann.

Góð þjálfun fyrir þá sem eru ekki í formi

Margir halda að það dugi bara að reima á sig hlaupaskóna þegar þeir vilja byrja að æfa. En ef þú hefur ekki stundað íþróttir áður, eða langt er síðan, eru sínar, vöðvar og liðir líkamans ekki nógu sterk til að takast á við hlaupin. Með því að hlaupa hleður þú líkama þinn upp í 7 sinnum þyngd þína. Þegar gengið er gerist það aðeins 2–3 sinnum.



Þannig stundar þú skorpugöngu:

- Upphitun. Byrjaðu rólega með því að ganga og losa aðeins um handleggina – u.þ.b. 5 mín.
- Sveiflaðu handleggjunum og auku hraðann aðeins – 5 mín.
- Núna ert þú orðinn heitur og finnur að andardrátturinn er örari.
- Teygðu létt – þannig eykur þú sveigjanleika í vöðvum.
- Byrjaðu fyrstu gönguskorpuna með hröðum skrefum í 2 mín. – svo hratt að þú blæst aðeins úr nös þegar tíminn er liðinn.
- Næsta göngubíl ferð þú rólega í 2 mín. – mundu að taka löng skref.
- Endurtaktu 3–6 sinnum eftir því í hve góðu formi þú ert.
- Teygðu vel í lokin.



Þess vegna er skorpuganga árangursrík

Skorpuþjálfun (Interval training) er almennt séð ein áhrifaríkasta tegund æfingar sem völ er á vegna þess að þú hleður súrefnisberandi líffæri eins mikið og hægt er í lengsta mögulegan tíma. Með öðrum orðum, þú reynir meira á hjartað þegar þú eykur pulsinn. Þess vegna bætir þú upptöku súrefnis og þar með líkamsástand þitt. Með skorpugöngu brennir þú fleiri hitaeiningum en við venjulega göngu.

Kostir skorpugöngu:

- Gott fyrir þá sem þola ekki álag við hlaup.
- Árangursrík brennsla á lágmarkstíma.
- Valkostur til að breyta út af venjunni – venjulegri göngu eða annarri hreyfingu.
- Hægt að sameina ferðamáta til og frá vinnu – farðu úr strætó einu stoppi fyrir og gakktu það sem eftir er eða leggðu bílnum fjær.
- Auðveld æfing í fríi eða viðskiptaferð án þess að þurfa sérstakan búnað.
- Þú getur æft skorpugöngu nokkrum sinnum í viku.

Hreyfingin er hluti af daglegri rútínu

Fyrir þremur árum ákvað Örn Guðnason, fyrrverandi stjórnarmaður UMFÍ, að gera hreyfingu að föstum daglegum lið í lífi sínu. Hann segir að það hafi í rauninni verið lítið mál. Fyrst hafi hann sett sér stutt einföld markmið sem síðan hafi þróast yfir í fasta rútínu.

„Ég hef oft í gegnum tíðina notað gönguferðir til að slaka á í amstri dagsins. Það að komast út undir bert loft, draga að sér súrefni og hreyfa sig er ótrúlega gott fyrir sál og líkama. Þegar ég fór fyrir þremur árum að hugsa um að gera þetta reglulega var mér ofarlega í huga hve heilsurækt er mikilvæg fyrir fólk á mínum aldri og reyndar yngra fólk líka. Hún er grunnurinn að betra líkamsástandi og liðan. Ég átti líka góða fyrirmynd í föður mínum. Hann er búinn að fara í göngutúr á svo til á hverjum degi í yfir þrjátíu ár. Hann er á 94. aldursári núna og byrjaði að ganga reglulega um sjötugt. Það sýnir að fólk getur byrjað að ganga hvenær sem er. Ég byrjaði þremur mánuðum áður en ég varð sextugur.“

Fyrsta gönguáætlun Arnar, sem hann gerði árið 2017, var þannig að hann ákvað að ganga í 20–30 mínútur góðan hring í hverfinu sínu á Selfossi, 5–6 sinnum í viku í átta vikur.

„Ég hugsaði með mér að það skipti ekki máli hvort ég missti úr einn og einn dag, aðalatriðið væri að halda áfram í hverri viku og klára prógrammið. Göngutúrarnir voru oftast seinnipartinn eftir vinnu en fólk getur í raun farið út hvenær sem hentar. Fyrsta planið var að halda út í átta vikur. Síðan bættust aðrar átta vikur við og svo hélt þetta bara áfram.“

Fyrir tveimur árum var ég svo heppinn að eignast góða vinkonu sem hefur mikinn áhuga á útiveru og heilsurækt. Saman höfum við farið í fjölda göngutúra út í náttúruna, aðallega á suðvesturhorninu. Göngutúrarnir, sem yfirleitt hafa verið um helgar, hafa oftast verið 1–2 tímar og endað með hressingu á góðu kaffihúsi eða veitingastað.“

Örn bendir á að gönguleiðir megi t.d. finna í Göngubók UMFÍ. Í henni sé fjöldi gönguleiða um allt land. Svo megi líka finna ýmsar gönguleiðir á heimasíðum sveitarfélaga eða ferðafélaga.



Örn Guðnason í göngutúr á Selfossi



Methafinn, Þorbergur Ingi Jónsson, nálgast síðustu drykkjarstöð í Þorvaldsdalsskokkinu 2015.

Þorvaldsdalsskokkið

– óbyggðahlaup um Þorvaldsdal í Eyjafirði

Þorvaldsdalsskokkið, þar sem hlaupið er eftir endilöngum Þorvaldsdal í Eyjafirði, er elsta skipulagða óbyggðahlaup á Íslandi. Hlaupið verður haldið í 27. sinn þann 4. júlí næstkomandi. Að þessu sinni verða þrjú hlaup (Landvættur, Hálfvættur og Ungvættur 12–18 ára) og eru þau í samstarfi við Landvættaverkefni FÍ.

Hugmyndin að Þorvaldsdalsskokkinu kviknaði hjá Bjarna E. Guðleifssyni, náttúrufræðingi og fjallgöngugarpi, eftir að hann varð vitni að skosku fjallahlaupi upp á hæsta fjall Skotlands, Ben Nevis. Skokkið var fyrst haldið árið 1994 og hefur farið fram árlega síðan. Þátttakendur hafa oftast verið á bilinu 20 til 50 en í ár stefnir í metþátttöku. Bjarni sá um skokkið fram á þessa öld í samstarfi við ungmennafélögin á svæðinu, Reyni á Árskógsströnd og Smárann í Hörgárdal, auk þess sem Ferðafélagið Hörgur og Björgunarsveitin á Árskógsströnd hjálpuðu til. Það var síðan árið 2006 sem Bjarni lét hlaupið í hendur Ungmennasambandi Eyjafjarðar sem hefur síðan staðið fyrir hlaupinu í samstarfi við ungmennafélögin tvö sem hafa komið að hlaupinu frá upphafi.

Þorvaldsdalur er opinn í báða enda, opnast suður í Hörgárdal og norður á Árskógsströnd. Þorvaldsdalsskokkið hefst við réttina sunnan við Fornhaga og er hlaupið norður yfir brúna á Ytri-Tunguá og síðan upp með gilinu og er áin höfð á vinstri hönd. Um 300 m ofan vegar er fjallsgirðing og er þar opið hlið sem menn fara í gegnum. Síðan er

fjargötum og dalbotninum fylgt og þess gætt að hafa ána ætíð á vinstri hönd og fjallshlíðina á hægri hönd. Fyrst rennur áin á móti hlaupurum, en á vatnaskilum (í Kytrunni sem er um 500 m yfir sjávarmáli) hverfur hún en rennur síðan með hlaupastefnunni. Hlauparar þurfa gæta þess að fara ekki vestur yfir dalbotninn á vatnaskilunum sem eru í námunda við fyrstu drykkjarstöð, en þetta er helsti möguleikinn á því að villast. Fjórar drykkjarstöðvar eru á leiðinni og þar eru björgunarsveitarmenn til taks. Hrafnagilsá, eina verulega þveráin sem er síðla á hlaupaleiðinni, var nýlega brúuð með göngubrú en áður var jeppi þar til taks til að ferja menn yfir. Nú hlaupa menn yfir á brúnni. Þaðan er skokkað eftir jeppavegi (um 5 km) að endamarki við Árskógs-skóla.

Þátttakendur geta skilið ökutæki og búnað eftir í grennd við markið en þaðan er þeim ekið að rásmarkinu við Fornhaga. Þorvaldsdalsskokkið er ætlað öllum, bæði konum og körlum, sem telja sig komast þessa leið hlaupandi eða skokkandi á innan við fimm klukkustundum. Sá sem hraðast hefur hlaupið var 1 klukkutíma, 47 mínútur og 12 sekúndur og elsti þátttakandinn hingað til var 79 ára. Götuskokkarar, göngumenn og aðrir eru hvattir til að fara á sínum hraða um þennan fallega dal. Þetta skokk er gjörólíkt öllum götuhlaupunum sem nú eru í boði.

Framkvæmdaaðilar Þorvaldsdalsskokksins eru: Ungmennasamband Eyjafjarðar, Ungmennafélagið Reynir, Árskógsströnd, og Ungmennafélagið Smárinn, Hörgárbyggð. Upplýsingar um hlaupið má finna á heimasíðu þess: thorvaldsdalur.umse.is.



Hlaupið nýhafið 2019 og allur „stígandinn“ fram undan hjá hlaupurunum.



Viðá er er bratt niður að Ytri-Tunguá og vissara að huga að því hvar stigið er niður, oft eru þó fjárgötur hlaupurum til hægðarauka, mynd tekin 2010.



Bjarni E. Guðleifsson, stofnandi hlaupsins, tók á móti hlaupurunum þegar þeir komu í mark í 25. Þorvaldsdalsskokkinu árið 2018. Hér er hann ásamt eiginkonu sinni, Pálinu Jóhannesdóttur, og Sigríði, dóttur þeirra, sem tók þátt í hlaupinu.



Starri Heiðmarsson hlaupsstjóri var spurður hvernig hlaupið hefði þróast undanfarin ár. „Þátttaka í hlaupinu var lengstum hófleg, 20–35 keppendur. Mikill áramunur gat þó verið og líklega spilaði veðrið þar rullu. Síðustu ár hefur verið rólegur stígandi í þátttöku en alger sprenging varð í fyrra, 96 þátttakendur, og tókst flestum að ná markmiði sem landvættir.“

Starri var spurður hvað væri sérstakt við Þorvaldsdalsskokkið umfram önnur

víðavangshlaup. „Það er fyrst og fremst fáir stígar eða leiðir sem hægt er að fylgja stóran hluta hlaupsins. Upp brekkuna úr Hörgárdal reyna hlauparar oft að fylgja kindagötum sem oftast en ekki leiða þá á villigötur. Þegar upp í Kytru, hápunkt hlaupsins, er komið eru oft engar kindagötur til að fylgja og það sama á við á fleiri stöðum. Seinni hluti hlaupsins er eftir ákveðnum stígum og að lokum jeppaslóða. Einnig er sérstakt að líta má á Þorvaldsdal sem „endalausan“,“ segir Starri.

Takk fyrir stuðninginn

Aðalmúr ehf. AH pípulagnir ALM Verðbréf hf. Alþríf ehf. Arnon ehf. ASK arkitektar ehf. Auglýsingastofan Ennemm AV pípulagnir ehf.	Efri-Reykir ehf. Egilstaðahúsið ehf. Einingaverksmiðjan ehf. Eldhestar ehf. Eldvarnarþjónustan Endurskoðun Vestfjarða Esjar ehf. Esju einingar Eskja ehf. Eyja- og Miklaholts- hreppur	Hellishólar ferðaþjónusta Héraðsprent ehf. Hlaðbær Colas ehf. Höfðabílar Hólaskarð ehf. Hópferðabílar Svans Kristófers hoppogskopp.is Hótel Jökull HP kökugerð Hraunfossar – Barnafoss ehf. Hrunamannahreppur Hvalur hf. Hvammur eignamiðlun ehf. Hveragerðiskirkja Hvergild ehf.	Jói útherji ehf. K.G. Sendibílar ehf. Kast ehf. Kells ehf. KK Kranabill Klassik ehf. Kraftar og afl ehf. Króm og hvítt ehf.	Pixel ehf. Rafey ehf. Rafeyri ehf. Rafmenn ehf. Rafmiðlun ehf. Raftækjaþjónusta Trausta Rafverkstæði I.B. ehf. Rennsli ehf. RH endurskoðendur RH grófur ehf. Ríma Apótek Rjórabúið Erpsstaðir	THG arkitektar Tjörneshreppur Topp Útlit Trésmiðjan Rein Trévangur Trivium Ráðgjöf ehf. Tæki.is UMFN knattspyrnudeild UMSÍ umhverfisráðgjöf Útfararstofa Hafnarfjarðar Útfararstofa Reykjavíkur ehf.
Álfurinn sport bar Árroðinn ehf. Ásbjörn Ólafsson ehf. ÁTVR	F&F kort ehf. Fagverk Verktakar ehf. Fararsnið ehf. Fiskvinnslan Drangur ehf. Fjarðaveitingar ehf. Fjölbautaskóli Suðurlands Fljótsdalshérað Franklin Covey vegferð	ÍAV Íslenskir aðalverktakar ehf. Iceland Recruitment lðnsveinafélag Skagafjarðar Ingileifur Jónsson ehf. Ingimundur Guðjónsson ehf. Init ehf. Innrammarinn ehf. iTub	Lagsmaður ehf. Lamb-Inn Eyjafjarðarsveit Landssamband lögreglumanna Lindabakari ehf. Litlálón ehf. Local tækni hf. Lögmansstofa Guðmundar Þórðar- sonar	Samvirkni ehf. Seyðisfjarðarkaupstaður SG hús Sildarvinnslan Sjúkraþjálfun Suðurnes Skalli Skeiða- og Gnúpverjahreppur Skólámatúr ehf. Skólaskrifstofa Austurlands Skorri ehf. Skotfélag Reykjavíkur Skrifstofuþjónusta Austurlands Sólhestar Sparisjóður Austurlands Stálsmiðjan útrás Steinull hf. Stjórnendafélag Austurlands Strendingur ehf. verkfræði Sveitafélagið Hornafjörður Sveitarfélagið Ölfus	Valeska ehf. Vegamót Bíldudal Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar Vélaverkstæðið Þór ehf. Verbúðin 66 Verkhönnun ehf. Verslun Haralds Júlíussonar Verslunarskóli Íslands Verslunin Álfheimar ehf. Vilko ehf. Vökvæðjónusta Kópasker Vörkuþing Vörumiðlun Yoga Shala Reykjavík ehf Z Bistro
B8 ehf. Berg ehf. Bifreiðastöð ÞBP Bifreiðaverkstæði ÁEgis Bifreiðaverkstæði Kópavogs Bifreiðaverkstæðið Klettur Bilasmíðurinn hf. Bláðamannafélagið Bláskógabyggð Blómagallerí Blómasetrið ehf. – Kaffikeyrð Bókhaldstofa Haraldar Bókhaldstofan Stemma Bókráð ehf. Brunahönnun slf.	Garðmenn ehf. Garðsapótek Gáski ehf. Gentle Giants Hvalaferðir Gestaferðir ehf. Gistiheimilið Kvöldstjarnan Goddí ehf. Grímsnes- og Grafningshreppur Grindavíkurbær Grófargil ehf. Grunney ehf. Guðmundur Runólfsson ehf. Gunnar Jónsson ehf.	ÍS grill – Kúlan Ísblikk Ísgel ehf. Íslands Apótek Íslensk endurskoðun ehf.	Magma Travel Máni verktakar ehf. Mannverk ehf. Marás Matstofan ehf. veitingastofa Meitill GT Tækni ehf. Motorhaus ehf. Múrey ehf. Músík og sport ehf. Mýflug Air ehf.	Seyðisfjarðarkaupstaður SG hús Sildarvinnslan Sjúkraþjálfun Suðurnes Skalli Skeiða- og Gnúpverjahreppur Skólámatúr ehf. Skólaskrifstofa Austurlands Skorri ehf. Skotfélag Reykjavíkur Skrifstofuþjónusta Austurlands Sólhestar Sparisjóður Austurlands Stálsmiðjan útrás Steinull hf. Stjórnendafélag Austurlands Strendingur ehf. verkfræði Sveitafélagið Hornafjörður Sveitarfélagið Ölfus	Valeska ehf. Vegamót Bíldudal Vélaverkstæði Hjartar Eiríkssonar Vélaverkstæðið Þór ehf. Verbúðin 66 Verkhönnun ehf. Verslun Haralds Júlíussonar Verslunarskóli Íslands Verslunin Álfheimar ehf. Vilko ehf. Vökvæðjónusta Kópasker Vörkuþing Vörumiðlun Yoga Shala Reykjavík ehf Z Bistro
Dagsverk ehf. Dignus ehf. Djúpavogshreppur DK hugbúnaður ehf. DMM lausnir ehf. DS lausnir ehf. Dynkur ehf. Dýralæknirinn Breiðdalsvík	Hagsæld ehf. Hagtak ehf. Hárstofa Sigríðar	Jarðverk ehf. JGR umboðs- og heildverslun Jóhann Helgi og co.	orvelar.is ÓS ehf	Tannlæknafélag Íslands Tannlæknastofa Harðar Tannsinn ehf. Terra efnaeyðing ehf.	ÖG slf. Ökuland ehf. Ökulið



Stundaðu útivist með Wappinu

Komdu í göngufélag með Wappinu og þú upplifir ævintýri um leið og þú fræðist um umhverfið og lest sögur sem tengjast því. Leiðirnar eru fjölbreyttar og reynslan verður skemmtilegri og innihaldsríkari. Þetta snýst ekki bara um að komast á leiðarenda heldur að njóta ferðarinnar ennþá betur. Prófaðu nýjar, fjölbreyttar slóðir og hafðu öryggið í farteskinu.

Mikilvægt er að njóta þess að hreyfa sig

Til að njóta heilsuræktar og finna til vellíðunar verður þú að stunda heilsurækt sem þér finnst skemmtileg. Þú þarft að stunda eitthvað sem fær þig til að hlakka til, sem þú nýtur að taka þátt í og þar sem þú upplifir vellíðun eftir á.



Góðir skór

Stundir þú heilsurækt, sem krefst þess að þú sért í skóm, er mjög mikilvægt að vera í góðum skóm. Skóm sem henta tilefninu, að þeir passi þér vel og að þú finnir ekki til eymsla í þeim. Góðir skór auka líkurnar á því að þú upplifir vellíðan af hreyfingu þinni.

Jákvætt hugarfar

Það getur enginn valhoppað í fýlu – það er ekki hægt! Ég skora á þig að prófa það! Að stunda heilsurækt með jákvæðu hugarfari, að brosa til þeirra sem verða á vegi þínum og hrósa öðrum, eykur líkurnar á því að þú finnir til vellíðunar af heilsurækt þinni. Líkamleg, andleg og félagsleg heilsa haldast í hendur.

Þátttaka

Við eigum val. Margir kjósa að njóta heilsuræktar einir og óstuddir, upplifa vellíðan og þeim er gefinn drifkrafturinn til að fara aftur og aftur. Sumir vilja stunda heilsurækt í hópi og það er líka frábært. Þeir þurfa hóp til að njóta og hafa gaman. Að hitta vini og félagar og stunda heilsurækt hefur nefnilega líka jákvæð áhrif á andlega og félagslega heilsu.

Magn, tími og ákefð

Hvað langar þig að gera? Lítið er betra en ekkert. Smávegis hvern dag eykur líkurnar á því að þú lengir 10 mínútur í dag í 20 mínútur á morgun og hlakkir til að gera það. Að ná púlsinum hátt upp er hvað mikilvægast – að láta hjartadæluna pumpa duglega hvort sem þú ákveður að gera það í 30 mínútur eða þrjár styttri lotur yfir daginn.

Takk fyrir stuðninginn

 SKRIFSTOFUVÖRUR

 SJÓVÁ

 Þrif og ræstivörur

 SORPA
ÁRANGUR Í UMhverfismálum

 SUÐURNESJA
BÆR

 STRIGI ehf

 SELJAVELLIR
Guesthouse

 DALVÍKURBYGGÐ

 TRÉSMÍÐJAN
BÓÐ

 SportTæki ehf.
sími: 522 3900
www.stk.is



 mjöll frigg

 Prentmiðlun

 MIÐSTÖÐIN
- MEISTARA HÖNDUM -

REYKJANESBÆR



Kristján Bjarni Halldórsson,
formaður Golfklúbbs Skagafjarðar.

Stofna þúttdeild 60+ í Skagafirði:

Þútt er gott fyrir
þá sem vilja sinna
skemmtilegri
íþrótt og hreyfa sig hæfilega mikið
– segir formaður Golfklúbbs Skagafjarðar

**HVAÐ ER
AÐ FRÉTTA?**

„Það er félagslega dásamlegt að stunda golf og þútt með vinum sínum. En svo er þetta líka góð hreyfing fyrir fólk á öllum aldri,“ segir **Kristján Bjarni Halldórsson**, formaður Golfklúbbs Skagafjarðar.

Klúbburinn fagnar 50 ára afmæli í haust og ætlar í tilefni tímamótanna að stofna þúttdeild fyrir 60 ára og eldri.

Tóku vel í hugmyndina

„Við fengum hugmynd um það í vor að stofna þúttdeild fyrir eldri borgara í Skagafirði, fólk sem er ekki endilega mikið áhuga-fólk um golf en langar til að hitta annað fólk og vera í samneyti við aðra. Ég talaði við þá sem eldri eru í klúbbnum og þeir tóku mjög vel í hugmyndina,“ segir Kristján og bætir við að öll aðstaða fyrir golfáhugafólk í Skagafirði sé mjög góð.

Aðstaða í Borgarflöt

„Við erum með aðstöðu inni í Borgarflöt. Þar eru golfhermir, aðstaða til að slá í net og lítill þúttvöllur. Þarna hafa félagsmenn í klúbbnum æft sig fyrir sumarið. En svo höfum við verið með þúttmót og kennt golf í herminum. Eldri kylfingar hafa komið þangað en ekki reglulega. En þeir sem



Kristján Bjarni ásamt félögum sínum í „Enska hollinu“ á golfvelli á Englandi.

koma bjóða öðrum með sér sem stunda ekki golf en hafa áhuga á nýju og skemmtilegu tómstundagamni sem krefst ekki mikillar hreyfingar. Með stofnun þúttklúbbsins horfum við til þess að þeir komi reglulega til að æfa sig og hitta aðra og styrkja þannig félagslega þáttinn,“ segir Kristján.

Í góðu samstarfi

Stofnun þúttdeildarinnar er í góðu samstarfi við Sveitarfélagið Skagafjörð, sem er heilsuefandi samfélag.

Kristján segir það haldast í hendur: „Við leggjum auðvitað áherslu á það að þútt er góð hreyfing á allan hátt fyrir fólk á öllum aldri. Starfsfólk sveitarfélagsins hefur af



Reynir Barðdal og kona hans, Helena Svavarsdóttir, fastagestir á golfvellinum.

þeim sökum tekið vel í hugmyndina. En svo kom COVID og þá fór allt starfið á hliðina. Við bíðum bara eftir því að faraldurinn gangi yfir og þá höldum við áfram og förum á fullt að kynna starf klúbbsins betur í sveitarfélaginu.“

Félagsmenn í Golfklúbbsi Skagafjarðar eru:

160



Eldri kylfingar á golfvellinum í Skagafirði um miðjan október 2019.



Velkomin á Selfoss



Sveitarfélagið Árborg býður alla velkomna á 23. Unglingalandsmót
UMFÍ sem haldið verður á Selfossi 31. júlí til 2. ágúst 2020



Á Selfossi er frábær
aðstaða þar sem stutt er
á milli allra keppnisstaða.

Boðið er upp á stórt
tjaldstæði og fjölbreytta
afþreyingardagskrá fyrir
alla fjölskylduna.

Sjáumst á Selfossi



Sveitarfélagið
ÁRBORG

UMFÍ

Gæði - alla leið!

Í SÁTT VIÐ NÁTTÚRUNA



Til að skapa afbragðs kjötvöru þá er uppruni hráefnisins lykilatriði. Fjölskyldan á Vatnsleysu er hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS. Hún sinnir búskapnum í fullri sátt við náttúruna og tryggir þannig að kjötið frá SS skilar sér í gæðum alla leið á diskinn þinn.

Íslenska sveitin og SS - fyrir þig

