

UMFÍ

SKINFAXI

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

Fjárhagur íþróttafélaganna:

**Sum félag í mínus
– önnur í góðum plús**

Sumarbúðir á Reykjum:

**Sögulegt skref hjá
UMFÍ næsta sumar**

Íþróttir fatlaðra:

**Íþróttafélagið Suðri
gengur inn í
Ungmennafélag
Selfoss**



www.umfi.is sportabler

**DREGIÐ
28. DES**



Milljóla leikurinn

28 spilarar vinna heila milljón hver

Kemur stærsta jólagjöfin kannski milli jóla og nýárs?

Þann 28. desember drögum við út 28 heppna spilara í Milljólaleiknum sem fá heila milljón hver í milljólajöf.

Áskrifendur komast í pottinn í hverri viku ásamt öllum þeim sem kaupa 10 raðir í Lottó, Vikinglotto eða EuroJackpot til og með 28. desember. Má ekki bjóða þér að vera með?

Nánar á lotto.is

**EURO
JACKPOT**

**viking
lotto**



Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?

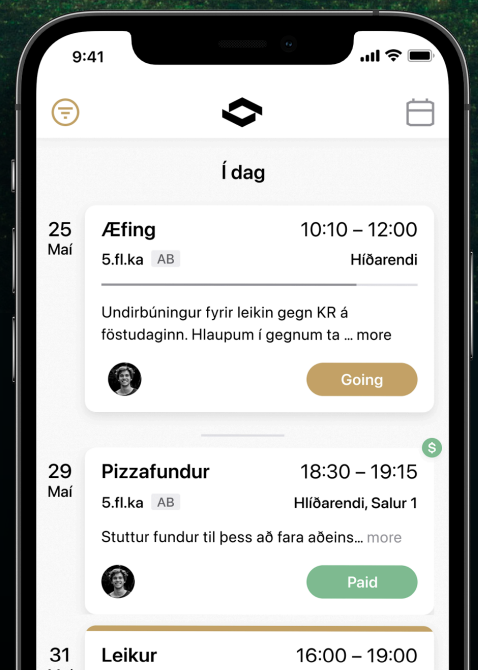


- Fullkomið skráningar- og greiðslukerfi
- Góð yfirsýn, rekjanleiki og örugg gagnasöfnun
- Tímasparnaður
- Miðlun upplýsinga

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli



Kynntu þér málið á Sportabler.com



Nú líður að jólum og árið senn á enda. Á þessum tíma ársins er gott að staldra aðeins við og horfa yfir það sem á undan er gengið. Árið 2024 var ár margra og góðra viðburða hjá UMFÍ. Forsetahlaup fór fram á Álftanesi, Landsmót UMFÍ 50+ var í fyrsta sinn haldið í Vogum á Vatnsleysuströnd, Unglingalandsmót UMFÍ var í Borgarnesi, Drulluhlaup í Mosfellsbæ og ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðheilsa á Reykjum í Hrótafirði.

Allir eiga þessir viðburðir það sameiginlegt að þeir byggjast að stórum hluta á miklu og óeigingjörnu framlagi sjálfböðaliða. Enginn þessara viðburða gæti farið fram ef engir væru sjálfböðaliðarnir sem halda þeim gangandi. Starf sjálfböðaliða er ómetanlegt fyrir íþróttahreyfinguna og allt félagsstarf í landinu sömu leiðis. En því miður gætum við metið starfið betur og gert því hærra undir höfði.

Ég varð þeirrar ánægju aðnjótandi á Degi

sjálfböðaliðans 5. desember síðastliðinn að fá að hlusta á þrjá eldhuga úr röðum sjálfböðaliða lýsa upplifun sinni í ýmsum hlutverkum. Ómetanlegt var að heyra hvernig einstæð móðir nýtti sjálfböðaliðastarf sitt hjá íþróttafélaginu til að veita börnum sínum tækifæri til að kynna fleiri íþróttum en buddan leyfði, hvernig öflugt starf hóps sjálfböðaliða getur safnað peningum til að létta undir hinum mikla kostnaði sem fylgir keppnisferðum – svo ég tali ekki um þá miklu gleði sem sjálfböðaliðar finna þegar góður ábati af verukum þeirra verður að veruleika.

Ég hef sjálf verið sjálfböðaliði í íþróttahreyfingunni frá 14 ára aldri og hef enga tölu á öllum þeim vinasamböndum sem ég hef eignast á þessum tíma. Það verður aldrei metið. En

hitt er ekki síður ómetanlegt, það er að sjá gleðina sem skín úr andlitum þátttakenda á hinum ýmsu viðburðum sem ég hef starfað við sem sjálfböðaliði í gegnum tíðina. Engu skiptir hvort þetta er barn á Unglingalandsmóti eða áttæður þátttakandi á Landsmóti UMFÍ 50+.

Ég hvet þig lesandi góður til að skoða hvort þú eigir ekki lausa stund og viljir taka þátt í stórskemmtilegu starfi sjálfböðaliða í íþróttahreyfingunni. Við þurfum alls konar fólk í alls konar störf – og allar hendur á dekk.

Ég þakka öllum þeim sjálfböðaliðum sem hafa lagt sitt af mörkum til að gera starf UMFÍ skemmtilegra. Það er ykkur að þakka.

Ragnheiður Högnadóttir, formaður framkvæmdastjórnar og stjórnarmaður í UMFÍ.



Efnisyfirlit

- 6 Sumarbúðir á Reykjum í fyrsta sinn
- 8 Íþróttafélagið Suðri mun blómstra sem deild í Umf. Selfoss
- 9 Börnin læra að takast á við sigra, áföll og að tapa
- 10 Leita að höfundum íþróttamerkja
- 18 Fjárhagur íþróttafélaganna
- 22 ALLIR MEÐ-leikarnir slógu í gegn
- 24 Ungmenni kusu í strætó
- 25 Félagasamtök mega ekki verða einsleit
- 25 Margt er að gerast í íþróttahreyfingunni
- 27 Takk sjálfböðaliðar
 - Katrín Birta Björgvinsdóttir
 - Marion Worthmann
 - Styrmir Sæmundsson
 - Eva Rut Vilhjálmsdóttir
 - Óskar Þórðarson
 - Marcel Knop
 - Renuka Chareyre
- 32 Sjálfböðaliðaáfangi í Fjölbrotaskóla Vesturlands á Akranesi
- 33 Tryggja tækifæri fólks til að hreyfa sig
 - ráðstefna ISCA í Slóvakíu
- 35 Mikilvægi þess að huga að góðum samskiptum
- 36 Svipmyndir úr starfi UMFÍ 2024
- 38 Dýrmæt samvinna ÍBA og ÍBR
- 40 Ungmennafélagið mætir þörfum iðkenda
- 41 Sama fyrirkomulag á Vestfjörðum
- 42 Gamla myndin:
 - Kassasmíði í starfshlaupi UMFÍ



12 Segir markaðsmál íþróttafélaga ekki unnin af fagmennsku – Pétur Rúnar Heimisson



14 Íþróttahreyfing fyrir okkur öll! – Sveinn Sampsted



26 Vinna sjálfböðaliða var einfaldari áður fyrir – Guðrún Kristín Einarsdóttir



34 Þessar æfingar eru toppurinn á vikunni



Hátíðarstraumar um allt land

Starfsfólk RARIK óskar viðskiptavinum, samstarfsaðilum og landsmönnum öllum gleðilegra jóla og gæfu á nýju ári. Við strengjum þess heit að verða áfram traust undirstaða orkuskipta framtíðarinnar.

Gleðilega hátíð

Sumarbúðir á Reykjum í fyrsta sinn

UMFÍ mun starfrækja sumarbúðir fyrir 12 og 13 ára börn á Reykjum í Hrótafirði sumarið 2025.

„Þetta er tilraunaverkefni sem spennandi verður að sjá,“ segir forstöðumaður búðanna.

„Okkur langar að prófa nýjar nálganir og á sama tíma að nýta þessa frábæru aðstöðu í Skólabúðunum á Reykjum. Við viljum bjóða ungmennum landsins að koma og eiga skemmtilega upplifun í Sumarbúðum UMFÍ,“ segir Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður Skólabúða UMFÍ.

Sumarbúðir eins og þessar hafa ekki verið haldnar áður í sögu UMFÍ. Þær eru hugsaðar fyrir 12 og 13 ára börn, fædd árin 2012 og 2013. Í búðunum gefst þátttakendum tækifæri til að efla leiðtogaþæfni sína og vinna með styrkleika og sjálfsmynd. Unnið verður í nánasta umhverfi, fjörunni og þeirri náttúru sem umlykur Reyki. Einnig er íþróttahús og sundlaug á Reykjum.

Sumarbúðirnar verða í tvær vikur, frá mánudegi til fimmtudags. Strákar og stálp verða frá 10. til 13. júní, en stelpur og stálp vikuna á eftir, þ.e. 16. til 19. júní. Fyrirkomulagið byggir á Skólabúðum UMFÍ en dagskráin verður þó með öðrum hætti, að sögn Sigurðar.



Við komuna á Reyki verður þátttakendum skipt upp í herbergi og farið yfir dagskrá og fyrirkomulag. Fjölbreytt dagskrá er alla vikuna þar sem fléttað verður saman útiveru, hreyfingu, samvinnu og samveru. Starfsfólk sumarbúðanna

býr yfir mikilli reynslu af því að vinna með ungmennum þar sem þau vinna öll í Skólabúðum UMFÍ sem fara fram á staðnum yfir vetrartímann.

„Við ætlum að nýta náttúruna og allt svæðið á Reykjum mun

meira en við gerum í skólabúðunum. Við erum spennt að sjá hverjar viðtökurnar verða,“ segir Sigurður. Skráning fer fram í gegnum Sportabler og kostar vikan 80.000 krónur á barn.

Sumarbúðirnar í hnotskurn

Sumarbúðunum er skipt upp í stráka/stálp og stelpur/stálp.

Strákar og stálp:

10. júní–13. júní 2025.

Stelpur og stálp:

16. júní–19. júní 2025.

Verð: Vikudvöl er 80.000 kr.

Fjöldi: Aðeins 80 börn komast í sumarbúðirnar í hverri viku.



Nánari upplýsingar

veitir Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður á Reykjum í netfanginu siggi@umfi.is eða í síma 861 3379.

Skinfaxi 3. tbl. 2024

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

RITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGÐARMADUR

Jóhann Steinar Ingimundarson.

RITNEFND

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

UMBROT OG HÖNNUN

Indigó.

PRENTUN

Litróf.

AUGLÝSINGAR

Hringjum.

FORSÍÐUMYND

Sjálfbóðaliðarnir á forsíðumyndinni unnu við einn af viðburðum UMFÍ í sumar.

LJÓSMYNDIR

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

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

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

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landssamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 25 talsins og skiptast í 24 íþróttahéruð og 1 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 450 félög innan UMFÍ um land allt.

STJÓRN UMFÍ

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

VARASTJÓRN UMFÍ

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

STARFSFÓLK UMFÍ

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

SKÓLABÚÐIR Á REYKJUM

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

TVÆR GOÐSAGNIR

4xe
PLUG-IN HYBRID



JEEP® GRAND CHEROKEE SUMMIT RESERVE GOÐSÖGNIN ENDURFÆÐIST SEM PLUG-IN HYBRID

Verðlaunaðasti jeppi sögunnar er nú fáanlegur í fyrsta skipti í Plug-in Hybrid útfærslu hlaðinn lúxusstaðalbúnaði og með enn meira farangursrými sem rúmar nú auðveldlega fjögur golfseti auk farangurs. Glæsilegt nýtt útlit og einstök þægindi fyrir kröfuharða kaupendur sem þekkja gæði og vandaðan frágang.

VERÐ MEÐ ÖLLUM
BÚNAÐI 16.990.000 KR.
ATH. EKKI VERÐ FRÁ.



JEEP® WRANGLER RUBICON GOÐSÖGNIN TEKUR NÆSTA SKREF

Ný útgáfa af hinum eina sanna Wrangler. Nýr framendi með nýju grilli, nýtt mælaborð með 12" upplýsinga- og snertiskjá, rafdrifin framsæti, ný hönnun á sætum, fljótandi afturöxull, nýtt útlit á felgum og app sem forhitar, kannar stöðu á rafhlöðu, eldsneyti og staðsetningu, opnar og læsir og margt fleira.

VERÐ MEÐ ÖLLUM
BÚNAÐI 13.990.000 KR.
ATH. EKKI VERÐ FRÁ.

35", 37" og 40" breytingarpakkar í boði.

Breytingaverkstæði ÍSBAND sérhæfir sig í breytingum á Jeep. 5 ára ábyrgð er á öllum bílunum og 8 ára ábyrgð á rafhlöðu.

ISBAND

ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 590 2300 • ISBAND.IS • JEEP.IS
OPIÐ VIRKA DAGA 10-17 • LAUGARDAGA 12-16

Jeep

Íþróttafélagið Suðri mun blómstra sem deild í Umf. Selfoss

„Ungir iðkendur með fötlun skila sér ekki í skipulagt íþróttastarf. Betra utanumhald fæst með því að færast undir stærri heild,“ segir **Ófeigur Ágúst Leifsson** hjá Íþróttafélaginu Suðra.

Stjórn Ungmennafélags Selfoss hefur samþykkt aðildarumsókn Íþróttafélagsins Suðra á Suðurlandi. Stefnt er að því að aðildin gangi í gegn um áramótin. Suðri verður í kjölfarið deild fyrir íþróttastarf fatlaðra undir merkjum Ungmennafélags Selfoss. Gert er ráð fyrir að starfið fari af stað í byrjun nýs árs.

Íþróttafélagið Suðri var stofnað árið 1986, er aðildarfélag Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK) og með beina aðild að Íþróttasambandi fatlaðra (ÍF).

Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður Íþróttafélagsins Suðra, segir marga kosti fylgja því að Íþróttafélagið Suðri færist undir Ungmennafélagið. „Þetta mun hjálpa okkur gríðarlega. Við fáum með þessu aðgang að stoðþjónustu, þjálfurum, allri skrifstofuvinnu, Sportabler, framkvæmdastjóra, bókhaldi og fleiru,“ segir hann. Ófeigur þekkir vel til Ungmennafélagsins, en hann var m.a. stofnandi taekwondo-deildar Umf. Selfoss og hefur setið í aðalstjórn Ungmennafélagsins fyrir hönd deildarinnar frá árinu 2008.

Hann bætir við að í raun hafi samstarfs-samningur á vegum Hvatasjóðs verkefnisins Allir með við Íþróttafélagið Suðra og Ungmennafélag Selfoss verið kveikjan að þessari þróun, en skrifað var undir hann í byrjun mars á þessu ári. Samningurinn fól í sér að Hvatasjóðurinn styrkti íþróttastarf fyrir iðkendur með fötlun og skuldbatt félagið sig til að bjóða að lágmarki upp á eina æfingu í viku í eitt ár fyrir iðkendurnum. Deild íþróttanna fyrir fatlaða hjá Ungmennafélagi Selfoss verður að öðru leyti rekin svipað og Suðri til þessa og aðrar deildir, með eigin stjórn og fjárhag.



Frá vinstri: Helgi S. Haraldsson, formaður Ungmennafélags Selfoss, Valdimar Gunnarsson, frá verkefninu Allir með, og Ófeigur Ágúst Leifsson, formaður Íþróttafélagsins Suðra, bindast höndum saman í byrjun mars á þessu ári.

Börnin skila sér ekki í starfið

Ófeigur segir Íþróttafélagið Suðra standa frammi fyrir svipuðum áskorunum og fleiri íþróttafélög fyrir iðkendur með fötlun, iðkendur einfaldlega skila sér ekki inn í starfið.

„Ég hef þjálfað í þrettán ár, er að nálgast sextugt. Við fáum ekki íþróttamenntaðan þjálfara til að taka við keflinu. En svo eru iðkendurnir hjá okkur komnir yfir tvitugt. Nýliðun er lítil sem engin því krakkar með fötlun skila sér ekki í íþróttastarfið,“ segir hann og bendir á að innan Árborgar séu 106 börn með fötlun. Af þeim skila sér aðeins 21 á æfingar hjá Suðra.

Þetta er í samræmi við upplýsingar forsvarsfólks verkefnisins Allir með, sem segir 4.000 börn á grunnskólaaldri með fötlun á Íslandi. Af þeim æfi aðeins 4% íþróttir innan skipulagðs starfs. Markmið Allir með er að ná betur til barnanna og fjölga iðkendum með fötlun í íþróttum.

„Ef allt gengur eftir þá mun deildin fá aðgang að þjálfurum til að kynnst iðkendum með fötlun betur. Þá mun allt ganga betur og iðkendur með og án fötlunar æfa saman. Það mun skila árangri,“ segir Ófeigur.

Iðkendur með fötlun fá sömu tækifæri og aðrir

„Þetta er mikið framfaraskref fyrir iðkendur með fötlun í íþróttum. Nú fá þau aðgengi að þjálfurum, aðstöðu og deildin hefur öruggt regluverk. En öðru fremur munu iðkendur fá sterkari tilfinningu fyrir því að þau tilheyri hópi, sama félagi og aðrir. Það gæti skilað sér í fjölgun ungra iðkenda með fötlun,“ segir Helgi S. Haraldsson, formaður Ungmennafélags Selfoss. Hann segir fleiri félög hljóta að stefna í þessa átt. Framtíðarsýnin sé að íþróttir iðkenda með fötlun verði hluti af öðru íþróttastarfi.

Vandað verður til verka, að sögn Helga. Deildir ungmennafélagsins munu í janúar bjóða iðkendum með fötlun á æfingar. Það er gert svo allir geti fundið eitthvað við sitt hæfi og kynnst nýjum greinum. En líka svo iðkendur með fötlun kynnist starfi félagsins og að iðkendur undir merkjum ungmennafélagsins kynnist þeim sem koma inn frá Íþróttafélaginu Suðra.

„Íþróttahreyfingin og félagin þurfa að vera opin fyrir því að læra og gefa sér tíma til að skapa öllum vettvang til að taka þátt í skipulögðu starfi,“ segir Helgi.

Íþróttafélagið Suðri

- Íþróttafélagið Suðri er aðildarfélag Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK). Félagið var stofnað stofnað 22. febrúar árið 1986.
- Suðri býður upp á æfingar í boccía, sundi, golfi, lyftingum, taekwondo og fótbolta.
- Iðkendur Suðra hafa náð góðum árangri í sínum greinum. Félagið átti fimm keppendur á Special Olympics í Berlín dagana 12.–27. júní 2024.
- Eftir mótið í Berlín fékk Sigurjón Ægir Ólafsson boð um að taka þátt í HM í kraftlyftingum með búnaði. Þar var útvöldum boðið að taka þátt. Sigurjón vann í sínum þyngdarflokki í sérstökum Special Olympics flokki.
- Sigurjón Ægir var kjörinn íþróttamaður Árborgar 2023 og íþróttamaður HSK árið 2023. Það er ótrúlegur árangur íþróttamanns með fötlun að landa slíkum titli.

Börnin læra að takast á við sigra, áföll og að tapa

Stór hópur starfsfólks svæðisstöðva íþróttahéraðanna fóru ásamt fleirum í fræðsluferð til frænda okkar í Danmörku í lok nóvember. Þar fékk hópurinn dýrmæta fræðslu um íþróttir iðkenda með fötlun.

„Danir eru svo langt á undan okkur í öllu saman. Það sem ég lærði eftir ferðina var að leyfa foreldrum ekki að sitja inni á æfingum barnanna,“ segir Gunnhildur Hinriksdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu (HSH). Hún var á meðal fulltrúa íþróttahreyfingar sem fóru til Brøndby í Danmörku seint í nóvember til að efla þekkingu og samstarf þeirra sem tengjast svæðisstöðvum íþróttahéraðanna og kynna sér íþróttir fatlaðra.

Hópurinn gisti í Idrættens Hus í Brøndby, en þar eru höfuðstöðvar Íþróttasambands Danmerkur (DIF) og Íþróttasambands fatlaðra þar í landi, sem er einn af sambandsaðilum DIF. Søren Jul Kristensen, framkvæmdastjóri Special Olympics í Danmörku, styrði fundum. Hann kynnti ferðalangana fyrir fyrirkomulagi íþróttar fatlaðra í Danmörku og tók við kynning á ýmsu er við kom þessum málum ytra.

Upp úr nokkrum fyrirlestrum stóð sá er borðtenniskappinn Peter Rosenmeier hélt um verkefni Tumbling Stars og Rising Stars. Þetta eru tveir angar íþróttaiðkenda með fötlun. Tumbling Stars er hugsað fyrir börn á aldrinum þriggja til sex ára með ýmsar fatlanir sem leika sér í greinum sem fela í sér að rúlla hlutum, kasta, grípa og hlaupa. Hópurinn innan Rising Stars eru börn og ungmenni á aldrinum 7 til 15 ára sem fá tækifæri til þess einu sinni í viku að æfa borðtennis, skotfimi og sund. Æfingarnar eru iðkendum að kostnaðarlausu.

Foreldrarnir segja: En...

Peter fjallaði um tilurð verkefnanna og fjármögnun, sem hefur tekið miklum breytingum frá því þeim var ýtt úr vör fyrir um sjö árum. Peter sagði



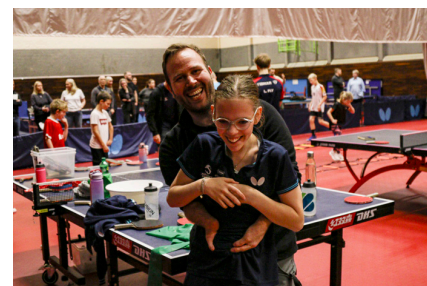
Frá borðtennisæfingu Rising Stars.



Søren Jul Kristensen hélt erindi um íþróttir fólks með fötlun í Danmörku.

þetta hafa verið heilmikla áskorun og lærdómsríkt ferli. Æfingar byrjuðu með átta börnum en erfiðlega gekk að finna iðkendu.

„Þótt við værum búin að tryggja fjármagn og húsnæði þá fundum við ekki börnin. Að lokum fundum við þau. Foreldrar hringdu samt alltaf í þjálfara til að segja þeim að þau vildu æfa hitt og þetta. En... síðan fara þau að lýsa fötluninni og eru hrædd um að börnin detti og meidd sig eða líki ekki hin eða þessi tónlist,“ sagði hann og benti á að foreldrar barna með fötlun væru hálfgerð vandamál. Þau vildu börnum sínum afar vel en við liggja að þau ofvernduðu þau,“ sagði hann og benti réttilega á að efasemdir foreldra eigi sér oft skýringar. Börnin hafi farið á æfingar áður hjá félögum með börnum sem ekki eru með fötlun. Þau hafi orðið sár og vilji foreldrarnir koma í veg fyrir að börnin verði fyrir særindum á ný.



Peter Rosenmeier og ungur iðkandi bregða á leik.

„Ég þarf að sannfæra foreldrana um að þetta verði öðruvísi hjá okkur og byrja á því að funda með þeim klukkustund fyrir fyrstu æfingu barnanna,“ sagði hann en lýsti því jafnframt að helsta áskorun foreldranna væri að skilja börnin eftir á æfingum. Hann benti líka á að þótt markmiðið með æfingunum sé að ala upp keppendur í íþróttagreinum þá væri endanlegt markmið að þjálfar fólk með fötlun til þess að taka þátt í samfélaginu.

„Börn þurfa að læra að lifa í heimi þar sem þau eru öðruvísi. Við höfum séð að hér eflist sjálfstraust þeirra. Þau læra að takast á við tap og sigra og alls konar áföll. Og að vera langt frá foreldrum sínum. Þau pluma sig og foreldrar eru endalaust að þakka okkur fyrir starfið,“ sagði Peter Rosenmeier en þrotlaus vinna hópsins sem að þjálfuninni stendur hefur skilað sér í fjölgun iðkenda. Þeir eru nú orðnir rúmlega 120.

Að fyrirlestri loknum fylgdist hópurinn með æfingu iðkenda innan raða Rising Stars.



Hópurinn fylgdist með borðtennisæfingum iðkenda undir merkjum Rising Stars.

Hópurinn sem fór utan var um 30 manns. Auk starfsmanna svæðisstöðvanna voru framkvæmdastjórar nokkurra sambandsaðila. Til viðbótar voru þau Anna Karólína Vilhjálmsdóttir, framkvæmdastjóri Special Olympics, og Valdimar Gunnarsson, verkefnastjóri Allir með, Auður Inga Þorsteinsdóttir og Jón Aðalsteinn Bergsveinsson frá UMFÍ og Þórarinn Alvar Þórarinnsson frá ÍSÍ.



Leita að höfundum íþróttamerkja

Merki sumra íþróttafélaga eru til í mýmörgum útgáfum. **Hrafn Gunnarsson** hjá hönnunarstofunni Brandenburg segir sum þeirra elstu hafi oft verið teiknuð upp eftir minni sem útskýri margar útgáfur þeirra.

„Það er eftirtektarvert hversu mörg merki íþróttafélaga, og bara merki almennt, eru munaðarlaus. Það er í raun vandamál að vita ekki hverjir höfundar þeirra eru. Þetta eru ekki bara merki eða tákn, heldur mikilvægur hluti af sögunni, menningararfi okkar,“ segir Hrafn Gunnarsson, hugmyndastjóri á hönnunarstofunni Brandenburg.

Starfsfólk hönnunarstofunnar hefur um nokkurt skeið safnað vörumerkjum og upplýsingum um þau til að varðveita íslenska merkjahönnun. Stefnit er að því að gefa út bók með merkjum Íslands árið 2025. Hrafn segir tilurð söfnunarinnar vera að hann og aðrir grafískir hönnuðir velti oft fyrir sér hver hafi hannað hitt og þetta merki.

„Við þirrum okkur oft á því hvað upplýsingarnar eru lélegar og ákváðum að taka málin í okkar hendur og grafast fyrir um þetta. Merki segja nefnilega mikið á einfaldan hátt, t.d. sögu íþróttafélags eða viðskipta, og eru hluti af þjóðarfinum. Þau hjálpa okkur að skilja söguna,“ segir Hrafn. Það kom honum hins vegar á óvart hversu litlar upplýsingar eru til um merki íþróttafélaga. Öðru máli gegni um merkin í dag.

„Í tilvikum elstu félaganna var það stundum bara einhver nátengdur stjórn félagsins sem kunni að teikna sem hannaði merkið í fyrstu. Upphaflegar teikningar voru ekki alltaf varðveittar og oft litið um þær vitað. Þetta er fyrir tíma tölvunnar og því voru merki ekki til á stafrænu formi. Þegar þurfti að nota merkin aftur síðar, t.d. í tímaritum, skiltum eða auglýsingum, þá voru þau sum hver teiknuð upp á nýtt, stundum eftir minni. Það er ástæða þess að merki sumra eldri íþróttafélaga eru til í mörgum útgáfum.“



Hrafn Gunnarsson.

Teikna eftir minni

Hrafn og Þorgeir Blöndal, sem unnu saman að endurmörkun KR, lentu einmitt í þessu í því ferli.

„Á árum áður var merki KR teiknað upp margoft, oft og tíðum eftir minni. Þess vegna eru til örugglega fimmtíu útgáfur af því. Við vitum að Tryggvi Magnússon teiknaði upprunalega merkið í skjaldarformi en síðan ekki söguna meir. Enginn veit hver teiknaði það í hringformi, mögulega var það Tryggvi en ekki er hægt að segja það fyrir víst. Hann er þó titlaður fyrir merkinu,“ segir Hrafn. Tryggvi þessi var listmálari og teiknaði jafnframt merki Vals nokkrum árum síðar.

En er eitthvað séríslenskt við merki íþróttafélaga hér miðað við þau úti í heimi?

„Íslensku merkin eru oft frekar einföld, mun einfaldari en til dæmis merki enskra knattspyrnufélaga. Við erum ekki með dreka og ljón í merkjunum heldur vinnum frekar með lettrið, oft skammstöfun félagsins. Það má sjá í merkjum Breiðabliks, FH, Fylkis og Ármanns. Merki Aftur-eldingar er reyndar dæmi um aðeins flóknara merki,“ segir Hrafn.

Leit stendur yfir

Þau hjá Brandenburg leita nú upplýsinga um munaðarlausu íþróttamerkin og hafa sent skeyti á íþróttafélög og fyrirtæki og fengið mörg svör en enn þá vantar töluvert af upplýsingum um hönnuði merkja. Flest svörin bárust eftir sýningu á merkjum félaga og fyrirtækja sem sett var upp á Hafnartorgi í Reykjavík í tengslum við HönnunarMars í vor.

„Okkur bárust mikið af ábendingum eftir sýninguna, meira að segja um merki sem við vorum búin að gefa upp von um að fá upplýsingar um. Vinna að bókinni er í fullum gangi og við búin að safna mikið af merkjum en betur má ef duga skal og við hvetjum alla sem hafa einhverja vitneskju um hönnuði merkja íþróttafélaga, nú eða bara hönnuði gamalla merkja, að senda okkur línu á merki@brandenburg.is,“ segir Hrafn að lokum.

Merki Héraðssambandsins Skarphéðins

(HSK) var á meðal munaðarlausra merkja á sýningu Brandenburg á HönnunarMars og hönnuður þess sagður óþekktur. Engilbert Olgeirsson, framkvæmdastjóri HSK, brást skjótt við og sendi þær upplýsingar úr bók um 100 ára sögu HSK að á héraðsþingi HSK í febrúar árið 1970 hafi verið samþykkt samhljóða að fela stjórn að efna til hugmyndasamkeppni um nýtt merki. Þar ættu stafir HSK að koma skýrt fram. Merkið átti að vera tilbúið til notkunar á afmælis-hátíð HSK í júní 1970. Ekki er klárt hvort það náðist en merkið prýddi forsiðu ársskýrslu HSK 1970 sem kom út árið 1971.

Hönnuður þessa nýja merkis HSK var Sigurður M. Sólmundarson, þá smíðakennari í Hveragerði. Áhugasömum um ættfræði skal bent á að Sigurður er afi Sóla Hólms, uppstandara.



Tilgangur, tákn og litir

Anton Jónas Illugason beindi sjónum sínum að merkjum fyrstu íslensku knattspyrnufélaganna í lokaverkefni sínu við hönnunar- og arkitektúrdeild Listaháskóla Íslands árið 2019. Merki félaganna KR, Fram, Víkings Reykjavík og Vals voru rannsökuð og var niðurstaðan eftirfarandi:

Knötturinn í merkjum félaganna endurspeglar upphaflegan tilgang þeirra, þ.e. að kaupa bolta til knattspyrnuíðkunar.

Sum félög, eins og Fram, völdu liti og tákn tengd sjálfstæðisbaráttu Íslendinga, sem undirstrikuðu samfélagslega og pólitíska strauma á þeim tíma þegar félagið var stofnað. Litur félagsins vísaði til hvítbláa fánans, UMFÍ.

Merki íþróttafélaga styrkja tengsl félagsmanna og stuðningsmanna. Þau vekja tilfinningar og stuðla að stolti og samkennd.

Endurskoðun ípróttalaga í bígerð

Talsvert var fjallað um endurskoðun ípróttalaga og stuðning við skipulagt íprótt- og æskulýðsstarf á vel sóttum 45. sambandsráðsfundi UMFÍ sem fram fór í Borgarfirði í október. Á fundinum skrifuðu fulltrúar sambandsaðila undir bréf til mennta- og barnamálaráðherra, sem fer með málefni ípróttla. Þar voru öll helstu áhersluatriði hreyfingarinnar dregin fram.

Í bréfinu er því fagnað að hafin sé endurskoðun á ípróttalögum af hálfu ráðuneytisins. Ípróttalögin séu að stofni til frá árinu 1998. Í ljósi breytinga á umfangi og fyrirkomulagi ípróttastarfs í landinu sé án efa skynsamlegt að taka löginn til endurskoðunar. UMFÍ fagni einnig hugmyndum ráðuneytisins um víðtækt samráð við endurskoðun laganna enda mikilvægt að löginn sé skýr og að um þau ríki sem víðtækust sátt.

Áhersluatriðin eru eftirfarandi:

- Að festa tvö meginhlutverk ípróttahreyfingarinnar skýrar í lögum: Annars vegar afreksstarf og hins vegar grasrótastarf ípróttafélaganna. Þótt þessi tvö meginhlutverk séu jafn mikilvæg og óaðskiljanleg í grunninn þá þarfnast þau mismunandi umgjarðar og skipulags sem mikilvægt er að tekið verði á við endurskoðun laganna.
- Tryggja möguleika almennings hvar sem er á landinu til að stunda ípróttir. Af því að forvarnargildi ípróttla er löngu sannað. En því til viðbótar styrkir ípróttaiðkun andlega og líkamlega heilsu og styrkir samfélög og félagsleg tengsl.
- Skyldur sveitarfélaga til að tryggja aðstöðu til ípróttaiðkunar og stuðningur þeirra við íprótt- og æskulýðsstarf.
- Ábyrgð og hlutverk sjálfbæðilaða og forystufólks verði skilgreind með skýrum hætti svo áfram verði hægt að fá fólk til starfa í félögum um land allt.



Frá vinstri: Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, Hafsteinn Már Andersen frá HSV, Petra Ruth Rúnarsdóttir, frá ÍS, og Erla Björk Jónsdóttir, frá HSS.

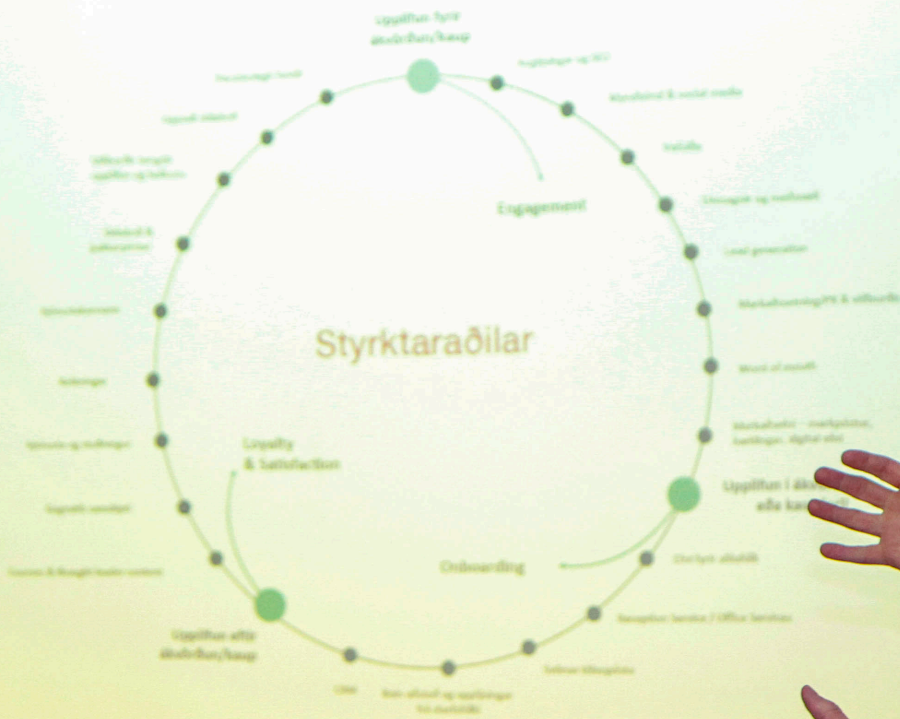
Þrjú félög hlutu Hvatningarverðlaun

Ungmennafélag Grindavíkur, útivist fyrir karla á Ísafirði og Skíðafélag Strandamanna hlutu Hvatningarverðlaun UMFÍ 2024. Verðlaunin voru afhenti á sambandsráðsfundi UMFÍ. Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, afhenti fulltrúum sambandsaðila UMFÍ verðlaunin. Ípróttabandalag Suðurnesja (ÍS) hlaut verðlaunin fyrir óeigingjarnt starf Ungmennafélags Grindavíkur í þágu samfélagsins í tengslum við eldsumbrot og starfsemi félagsins. Héraðssamband Vestfirðinga (HSV) hlaut þau fyrir verkefni félagsmanna Ípróttafélagsins Vestra um karlahreysti, og Héraðssamband Strandamanna hlaut þau fyrir starf Skíðafélags Strandamanna.

Hátíðlegar sósur fyrir rétta bragðið

Náttúruleg hráefni

- Án MSG
- Án pálmaolíu
- Lágt kolefnisspor



Segir markaðsmál íþróttafélaga ekki unnin af fagmennsku

Þegar horft er til umfangs eru mörg íþróttafélög á pari við íslensk stórfyrirtæki. Fyrirtæki huga vel að markaðsstarfi sínu. Það gera íþróttafélögin hins vegar ekki, að mati markaðssérfræðings.

„Vörumerki íþróttafélaga eru með þeim verðmætustu á Íslandi. Á sama tíma er markaðsstarfi þeirra stýrt af sjálfbóðaliðum. Ég velti fyrir mér af hverju markaðsmál félaganna eru ekki unnin af meiri fagmennsku,“ segir Stjórnmaðurinn **Pétur Rúnar Heimisson**, markaðs- og þjónustustjóri fasteignafélagsins Heima. Hann var með áhugavert erindi á haustfundi Ungmennasambands Kjalarnesþings (UMSK) í haust. Fundinn sátu formenn og framkvæmdastjórnar aðildarfélaganna UMSK til að ræða lykilmálin í starfsemi íþróttahreyfingarinnar. Fundurinn var vettvangur til að miðla upplýsingum, styrkja tengsl og leita nýrra lausna við sívaxandi áskorunum.

Risafyrirtæki á íslenskan mælikvarða

Á fundinum fjallaði Pétur um markaðsmál íþróttafélaga og þau ógrynni tækifæra sem liggja ónýtt. Hann auglýsti jafnframt eftir markvissri og faglegri markaðssetningu íþróttafélaganna. Í erindi sínu benti Pétur á að íþróttafélögin væru mörg hver orðin risafyrirtæki, þau stærstu með allt upp 1–2 milljarða króna veltu á ári og fleiri í námunda við milljarðinn. Á sama tíma væru þau mörg rekin af mögnuðu starfsfólki og sjálfbóðaliðum sem horfa til skamms tíma – og oftar en ekki með frekar óskipulögðum hætti.

„Þetta eru ofurhugar sem draga alla áfram

af einskærum áhuga og eldmóði. Þau sem taka verkin að sér gera það hratt og ná árangri til skamms tíma. En við þurfum að hugsa lengra, stefna að árangri og uppbyggingu til lengri tíma. Gera áætlanir til að styrkja ímynd og tekjugrunn þeirra. Oft virðist sem skorti á að félögin séu meðhöndluð af þeirri virðingu og fagmennsku sem þau eiga skilið,“ segir Pétur og bendir á að íþróttafélögin séu frábær vöru-

merki. Þau skapi sterka samkennd í nærsamfélaginu og hafi mikið viðskiptalegt gildi. Af þeim sökum má ætla að það margborgi sig að setja fjármagn í markaðsstarfið. Svo er hins vegar ekki.

„Í raun eru fyrirtæki og íþróttafélög keimlik. Þau veita og selja vöru og þjónustu. Fyrirtæki fjárfesta árlega stórum upphæðum í markaðsmálum. Öðru máli gegnir um íþróttafélög sem



Pétur Rúnar Heimisson, markaðs- og þjónustustjóri fasteignafélagsins Heima, flutti áhugavert erindi á haustfundi Ungmennasambands Kjalarnesþings (UMSK).

eiga mörg af sterkustu vörumerkjum landsins. Þar eru vissulega markaðsstjórar víða. En sá er oft líka viðburðastjóri og sér jafnvel líka um gervigrasið. Þar eru einfaldlega ekki settar nægilega háar fjárhæðir í markaðsstarf íþróttafélaga. Þar er oft enginn að passa hvernig vörumerkin eru notuð, enginn sem passar hvernig þjálfarar tala og haga sér, og enginn að huga að langtímauppbyggingu vörumerkisins og vörunnar sem er verið að selja," segir Pétur og bætir við að mörg félög séu komin eitthvað af stað í þessa átt en betur má ef duga skal. Mörg félaganna séu lítil og hafi ekki mikið bolmagn og er mjög skiljanlegt að slík félög haldi ekki úti öflugum, skipulögðum markaðsstarfi.

Betra samtali við markhópa

Pétur bendir á að markvisst markaðsstarf geti styrkt rekstur íþróttafélaga til muna.

„Öll félög reiða sig á styrki og framlög frá sveitarfélögum, fyrirtækjum og foreldrum iðkenda. Þetta leiðir oft til þess að fjármagnið er tryggt og verkefnum eins og markaðssetningu er annaðhvort sinnt í hjáverkum eða þau alfarið vanrækt," segir hann og telur að með því að setja fjármagn í verkefnið muni það skila sér í markvissu markaðsstarfi íþróttafélaga. Það geri íþróttafélög eftirsóttari en áður, íþróttafólk vilji keppa undir merkjum þess, starfsfólk vilji starfa þar, fyrirtæki vilji frekar styrkja það, fólk sem hætt er að keppa undir merkjum félagsins bjóði sig fram til sjálfboda-

liðastarfa og leggi sitt af mörkum þótt það hafi flutt á milli bæjarfélaga.

„Markaðssetning snýst í grunninn um að skilja og mæta þörfum hagaðila, neytenda, og viðskiptavina. Hún felur í sér að skapa og koma á framfæri virði sem upplifir þarfir og óskir fólks svo viðskiptavinurinn fái það sem hann leitar að, á þann hátt að hann er tilbúinn til að borga fyrir það og halda tryggð við merkið," segir hann.

Og planið er?

„Það þarf oft ekki að gera mikið en það þarf að gera eitthvað, móta stefnu, setja upp lykilmarkmið, skilgreina lykilverkefni, gera áætlun um birtingar á samfélagsmiðlum, sendingar á póstlista, halda heimasíðu uppfærðri og margt fleira. Markviss vinna gerir starfið mun skýrara og félagið faglegra og það nær mun betur til markhópa með skilvirkari og árangursríkari hætti en áður," segir Pétur.

„Lykilatriðið er samt að úthluta fjármagn sérstaklega til markaðssetningar, setja sér markmið, kortleggja markhópana og skilaboðin og byrja. Þótt íþróttafélag geti ekki ráðið markaðsstjóra í fullt starf þá er hægt að gera það í hlutastarfi. Það má líka kaupa þjónustuna. Ef félagin ætla að ná góðum árangri þá þurfa þau að hafa plan og vinna stöðugt og markvisst að því. Það skilar árangri," segir Pétur Rúnar að lokum og hvetur forsvarsfólk til að hafa samband vilji það fá fleiri ráð í tengslum við markaðsstarf íþróttafélaga.

Í hnotskurn

- **Hagræða takmörkuðu fjármagni í markaðsmál:** Íþróttafélög þurfa að finna leiðir til að fjárfesta í markaðsmálum. Annað hvort að fá sjálfbodaliða til þess eða ráða sérfræðing í hlutastarf.
- **Skilgreina markhópa:** Íþróttafélög þurfa að skilgreina helstu hagsmunaaðila, hvort sem það eru iðkendur, foreldrar, styrktaraðilar, sveitarfélag/ bæjarfélag eða aðrir.
- **Skerpa á skilaboðum:** Mikilvægt er að skilaboð íþróttafélagsins út á við séu skýr, áhrifarík, lýsandi fyrir það sem félagið stendur fyrir og hvað þau hafa upp á að bjóða.
- **Nýta samfélagsmiðla:** Samfélagsmiðlar eru ómetanlegur vettvangur fyrir íþróttafélög til að ná til fólks og eiga í samskiptum við mismunandi markhópa.
- **Mæla árangur:** Mikilvægt er að finna leiðir sem nýtast við að mæla árangur markaðsstarfs til að meta hvað virkar og hvað þarf að bæta.

ÁL & GLER

MEST SELDU
SVALALOKANIR Í HEIMI



Framúrskarandi
fyrirtæki 2024

5 ÁRA ÁBYRGÐ



ALLT AÐ 50% HLJÓÐDEMPUN



NÝTING ALLT ÁRIÐ



EYKUR VIRÐI FASTEIGNAR



MINNA VIÐHALD



MINNKAR KOLEFNISPOR



534-5453 | aloggler@aloggler.is | aloggler.is



Sveinn þegar hann kynnti nýja fræðsluefnið í íþróttamiðstöðinni í haust.

Íþróttahreyfing fyrir okkur öll!

Sveinn Sampsted er helsti höfundur að nýju fræðsluefni um hinseginleikann. Þar er fólki kennt að bera kennsl á særandi orðræðu og hvaða áhrif hún getur haft á börn og ungmenni. Skoðað er hvernig er unnið gegn henni og tekið upp heilbrigð samskipti í staðinn.

„Íþróttahreyfingin þarf að vera meðvituð um fjölbreytileikann, stöðva særandi orðræðu og mismunun. Fólk sem upplifir neikvæðni gegn sér flýr frekar fordómafullar aðstæður og leitar í öruggt skjól. Sú vanlíðan sem fylgir þeim aðstæðum ýtir undir brottfall. Við getum unnið gegn brottfallinu með fræðslu,“ segir íþróttafræðingurinn Sveinn Sampsted, starfsmaður svæðisstöðva íþróttahéraðanna á höfuðborgarsvæðinu og fyrrum fræðari hjá Samtökunum '78.

Samtökin gáfu í haust út nýtt fræðsluefni og leiðbeiningar fyrir starfsfólk og sjálfbóðaliða í íþrótt-, tómstunda- og æskulýðsstarfi fyrir hönd mennta- og barnamálaráðuneytisins. Fræðsluefnið er í formi þriggja myndskreyttra bæklinga. Þeir fjalla um það hvernig stöðva má fordóma og mismunun, sýnilegan stuðning við hinseginleika og upplýsingar um aðstöðu og mót. Samhliða því voru búin til veggspjöld sem sýna annars vegar vítahring fordóma í íþróttum og hins vegar um hvernig fordómar byggjast upp stig af stigi.

Svarar spurningum fólks

Sveinn er helsti höfundur efnisins sem var unnið í nánu samstarfi við Þorbjörgu Þorvaldsdóttur og Elías Rúna. Það varð til upp úr aðgerða-áætlun stjórnvalda í málefnum hinsegin fólks og var samþykkt á Alþingi árið 2022. Að vissu leyti varð efnið til í kringum fyrirlestra sem Sveinn flutti í tengslum við fræðsluna hjá Samtökunum '78.

„Ég byrjaði að halda fyrirlestra haustið 2022. Sá fyrsti var í Borgarнесi og nú eru þeir orðnir 70 talsins og um þrjú þúsund manns um allt land búin að hlusta á þá. Á þessum fyrirlestrum fékk ég rosalega mikið af spurningum og punktaði þær allar niður. Síðan gerði ég félagsfræðilega greiningu út frá þeim og út frá þeim varð stærstur hluti fræðsluefnisins til. Það er tilraun til að svara þeim spurningum sem fólk spurði,“ segir Sveinn.

Alls konar fólk sótti fyrirlestrana, allt frá leikmönnum í meistaraflokki



Sveinn ásamt þeim Þorbjörgu Þorvaldsdóttur, samskipta- og kynningarstjóra Samtakanna '78, og Kára Garðarsyni, framkvæmdastjóra Samtakanna '78 og fyrrverandi framkvæmdastjóra Gróttu.



Einn af hópum íþróttafólks í frjálsum sem Sveinn hefur þjálfað.

í knattspyrnu, iðkendum og þjálfurum hjá íþróttafélögum um land allt, bókasafnsfræðingum, sjómönnum úr Hnífsdal, starfsmönnum sundlauga á mörgum stöðum og svo má lengi telja.

„Ég fékk smá kvíðakast þegar ég fékk verkefnið fyrst í hendurnar. Ég vissi ekki hvar ég átti að byrja á svona stóru verkefni. En þegar ég notaði spurningarnar af fyrirlestrunum og frá erlendum fyrirmyndum þá byrjaði þetta að taka á sig mynd. Við getum sagt að ég hafi ekki fundið upp hjólið. En ég fann hjól, pumpaði í dekkið og setti glimmer á það,“ segir Sveinn og viðurkennir að hann hafi verið í svolitlu basli í byrjun með að finna út úr framsetningu á fræðsluefninu.

„Mér fannst mikilvægt að fræðsluefnið væri á mannamáli. Því var þælingin að hafa efnið sjónrænt og praktískt, þar sem alvöru dæmi eru tekin fyrir. Þess vegna voru margar upplýsingarnar í formi myndasagna,“ segir Sveinn. Veggspjöldin hafa verið þýdd á ensku en bæklingararnir eru enn sem komið er aðeins til á íslensku.

Mikið af þeim upplýsingum sem Sveinn bjó til eru til með ýmsum hætti á öðrum tungumálum og á mörgum stöðum fjallað um mun fleiri þætti en hinseginleikann.

„Við lögðum mikla vinnu í að nota dæmi sem fólk heyrir og hefur upplifað. Við þurfum að sýna hvernig orðræða getur sært og hvernig einelti getur litið út. Það fær fólk til að hugsa og átta sig á ómeðvituðum fordómum og þeim neikvæðu áhrifum sem fólk vissi ekki að það

hefði,“ segir Sveinn og bætir við að mikil vinna hafi verið lögð í bæði bæklingana og veggspjöldin.

Íhaldssöm íþróttahreyfing þokast í rétta átt

Sveinn segir íþróttahreyfinguna geta verið íhaldssama og á suman hátt gamaldags. Hrista verði upp í henni og færa samskiptamáta til nútímahorfs.

„Þegar ég heimsæki sum íþróttafélög þá líður mér stundum eins og ég sé að stíga inn í tímavél. Þar heyrir ég sömu brandarana og þegar ég var yngri. Þar er sama menning og áður, þjálfararnir segja sömu brandarana og viðhalda menningunni, sem stundum er gamaldags og særandi.

En enginn þorir að stíga inn í og breyta þessu. Það viðheldur fordómunum. Þvert á móti þurfum við að stöðva fordómafulla menningu. Nýja fræðsluefnið vekur athygli á leiðum til að gera það,“ segir Sveinn og bætir við að svo virðist sem gömul viðhorf fylgi gömlum íþróttum.

„Mín kenning er sú að því yngri sem íþróttagrein er, þeim mun líklegri er hún til að hafa tileinkað sér nútímaleg og heilbrigðari viðhorf til ýmissa hópa,“ segir Sveinn.

Vel hægt að vera hommi í íþróttum

„Ég ólst upp við það í barnæsku að heyra að það væri ekki hægt að vera hommi í íþróttum og að enginn hommi væri í fótbolta. En þegar ég var 12 ára á golfmóti í Vestmannaeyjum gekk strákur fram hjá mér. Ég sagði við frænda minn: Vá, hvað þessi er sætur! Hann bentu mér á að hömmum finnst aðrir strákar sætir. Þá dró ský fyrir sólu. Á því augnabliki kveikti ég á því að orðið hommi átti við um mig, að ég væri samkynhneigður. Það helltist yfir mig ótti. Neikvæð orðræða sem ég hafði heyrt úr æsku spilaðist í hausnum á mér. Á þeim tímavarki steig ég inn í skápinn, vegna mikils ótta við höfnun, og kom ekki út fyrr en ég var að verða 18 ára,“ segir Sveinn og bætir við að börn geri sér ekki alltaf grein fyrir því að orð særa. Þess vegna sé svo mikilvægt að stöðva orðræðuna og fræða.

„Núna eru 12 ár síðan ég kom út úr skápnum og ég hef verið tengdur íþróttahreyfingunni allan þann tíma. Þannig ég veit í dag að það er vel hægt að vera hommi í íþróttum. Sama má segja um homma í fótbolta. Í fyrra kom Jakob Jankto, leikmaður Cagliari í ítölsku deildinni, út úr skápnum. Hann hefur sagt í viðtölum að hann sé ánægður að hafa tekið þessa ákvörðun. Sem er jákvæð þróun þó svo við séum ekki komin í mark,“ bætir Sveinn við.

Frá áfalli yfir í mannréttindabaráttu

Sveinn varð fyrir áfalli árið 2018. Hann var þá að þjálfra í frjálsum íþróttum. Úti undan sér sá hann um 10 ára strák leika sér með stelpunum á stangarstökkisdýnunni. Til hans hlupu eldri strákar og kölluðu til hans: Af hverju ertu að leika þér með stelpunum, helvítis fagginn þinn!

„Ég átti erfitt með að horfa upp á þetta. Ég byrjaði að skjálfa, fór yfir heim af æfingunni og brotnaði saman af því að ég hugsaði til þess að þetta væri ekkert að breytast. Ég sá fyrir mér að krakkar sem fæddir eru í kringum 2010 verði fyrir sömu fordómum og kynslóðin á undan mér og ég líka. Ekkert muni breytast. Þessir sömu krakkar fara kannski áfram í íþróttir, viðhorfin lifa, brandararnir halda áfram og fordómarnir líka. Þau sem nota þessi orð finna ekki fyrir neikvæðu áhrifunum. Sum verða næstu þjálfarar barnanna okkar og stjórnendur íþróttafélaga, sem halda áfram að segja sömu brandara og voru eðlilegir fyrir fimmtíu árum. En það var á þessum tímavarki árið 2018 sem mín vegferð í lífinu breyttist og ég leiddist út í mannréttindabaráttu, með það aðalmarkmið að finna leiðir til að stoppa fordóma og mismunun í íþróttum,“ segir Sveinn.

Get ég skilgreint mig sem þyrlu

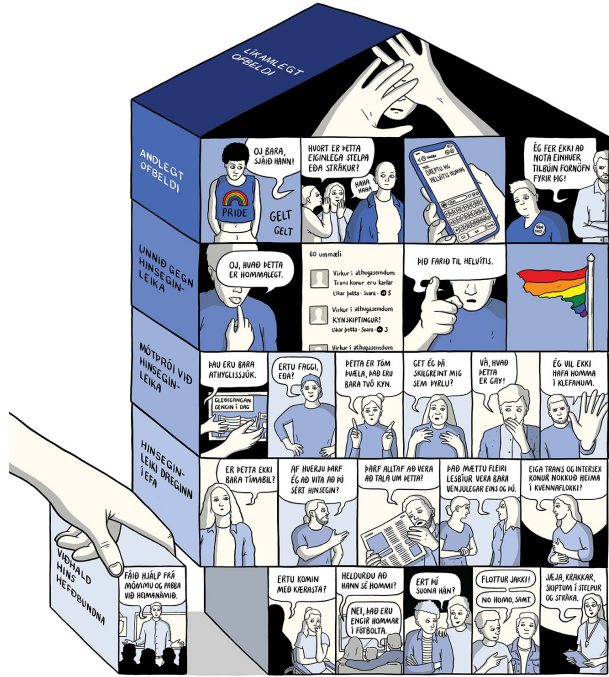
Svar: Nei, hér er verið að gera grín að trans fólki og gera lítið úr þeirra upplifun. Þetta er upphaf að slæmri orðræðu. Fólk gerir sér ekki grein fyrir særandi áhrifum orða. Að sögn Sveins er þetta einmitt stóra verkefnið, að upplýsa fólk um hvað er særandi orðræða. Særandi orðræða er með fyrstu skrefum og getur þróast út í einelti eða líkamlegt ofbeldi. Eins og ein myndanna á veggspjöldunum gefur til kynna er mikilvægt að kippa stöðunum undan fordómabyggingunni og koma í veg fyrir að hún haldi áfram að þróast, sem er gert með fræðslu og opnu samtali um fjölbreytileikann í íslensku samfélagi á næstu stigum. Þar á eftir er mikilvægt að stíga inn í og stöðva særandi orðræðu og tilkynna málin til samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs í alvarlegri málum.

Hjálpum þjálfaranum að læra

Vítahringur fordóma hefst á því að börn og ungmennti heyra særandi orð frá starfsfólki og öðrum börnum. Mikilvægt er að þau sem bera ábyrgð á starfinu stígi inn í umræðuna og stöðvi hana. Sveinn, samskiptaráðgjafi íþrótt- og æskulýðsstarfs, og fleiri sem að fræðsluefninu koma hafa búið til aðgerðaáætlun sem nær allt frá því særandi orð heyrast fyrst og til hvaða ráða skuli grípa. Aðgerðaáætlunin er búin til úr raunverulegum dæmum.

HVERNIG BYGGJAST FORDÓMAR UPP?

Fordómar gegn hinsegin fólki geta sígmagnast ef ekki er gripð inn í. Kippum stöðunum undan fordómum og vinnum að samfélagi þar sem allt fólk hefur frelsi til að vera eins og það er.

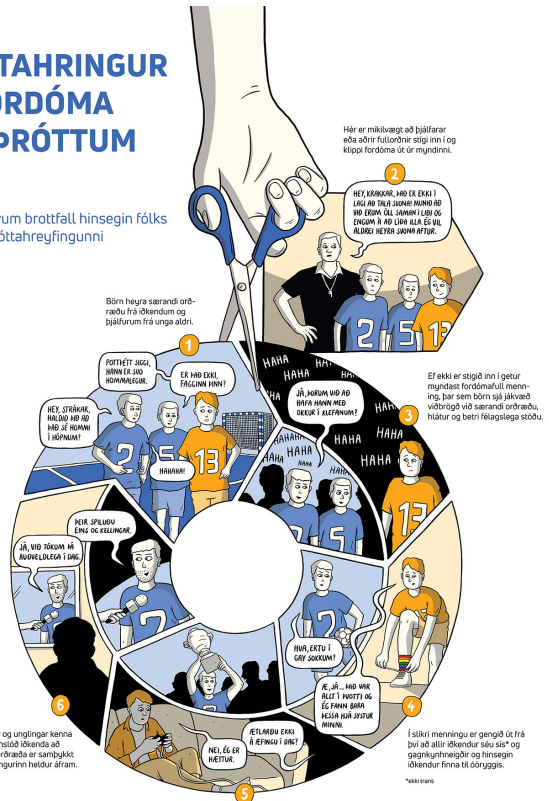


78 Samtökin 78

Nánari upplýsingar á samtokin78.is/utgafa

VÍTAHRINGUR FORDÓMA Í ÍÞRÓTTUM

Stöðvum brottfall hinsegin fólks úr íþróttahreyfingunni



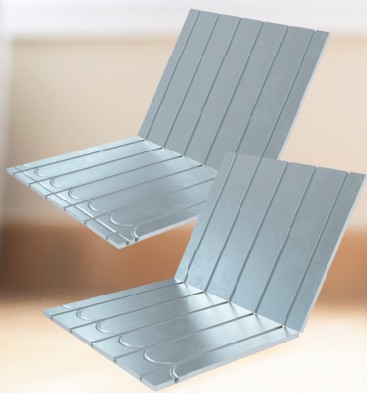
78 Samtökin 78

Nánari upplýsingar á samtokin78.is/utgafa

Flooré

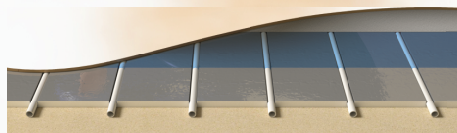
Gólfhitakerfi

Ylur í hverju skrefi



flooré

MADE IN A COST-EFFECTIVE
FULLY AUTOMATED
PRODUCTION IN SWEDEN



Góð reynsla á
Íslenskum markaði
síðan 2002

Einfalt

Fljótlegt og þægilegt að leggja

Hentar vel í eldra húsnæði jafnt sem
nýtt og í sumarhús

Fæst í nokkrum þykktum fyrir 12mm
eða 16mm rör

Góð virkni

Jöfn og góð hitadreifing

Stuttur viðbragðstími

Kerfið bregst hraðar við hitasveiflum

Hentugt

Ekkert brot, ekkert flot

Einnig hægt að nota til að búa til heita
veggi t.d. í staðinn fyrir handklæðaofn



Hringás og ÍSRÖR

Skemmuvegur 10 blá gata • Kópavogi,
Sími 567-1330 • hringas@hringas.is • www.hringas.is

UMFÍ

**UNGLINGA
LANDSMÓT
UMFÍ**

**EGILSSTÖÐUM
31. JÚLÍ - 3. ÁGÚST
2025**

**ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS**

The poster features a photograph of young women in blue tracksuits and headbands, holding a large flag with the UMFÍ logo. The background is a dark blue gradient with geometric shapes.

Rekstur íþróttahreyfingarinnar

Hvernig gekk rekstur íþróttafélaga á Íslandi á árinu 2023? Hver var launakostnaðurinn? Hér er lítillega varpað ljósi á fjármálaheim íþróttanna.

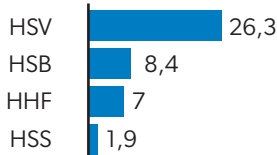
Tölulöggjir sjá án efa að hér er margt athyglisvert. Hér er boltum kastað á loft, en hægt er

að rýna í afkomutölur íþróttafélaga í ársreikningum þeirra. Upplýsingarnar eru teknar saman út frá íþróttahéruðunum og aðildarfélögum þeirra en ekki greindar niður í einstaka deildir eða greinar. Í fljótu bragði má segja að afkoma íþróttagreina sé nokkuð misjöfn og koma sumar illa út miðað við heildarafkomu íþróttafélaga.

Hér rýnum við aðeins í stöðuna í stóra samhenginu og skoðum samanlagða rekstar-

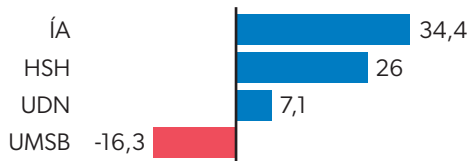
afkomu félaganna og skiptum þeim upp eftir íþróttahéruðum og svæðum. Við skoðum einnig rekstrarumfangið með hliðsjón af launa- og verktakagreiðslum, skipt upp eftir landsvæðum árið 2023. Til að gera þetta mögulegt höfum við skoðað afkomutölur allra félaga sem hafa skilað í skilakerfi ÍSÍ og UMFÍ en á hverju ári skila félögin inn upplýsingum, þar á meðal fjárhagslegum upplýsingum.

Vestfirðir



Innan HSV eru sextán félög. Af þeim voru þrettán með jákvæða afkomu og þrjú með neikvæða afkomu upp á samtals 5,3 millj. kr. Innan HSB eru tvö félög og voru þau bæði með jákvæða rekstrarniðurstöðu. Innan HHF eru fimm félög. Fjögur voru með jákvæða niðurstöðu og eitt neikvæða. Innan HSS eru sex félög. Fjögur voru með jákvæða rekstrarniðurstöðu og tvö með neikvæða afkomu upp á samtals 2,8 millj. kr.

Vesturland



Innan ÍA eru átján félög. Af þeim voru fjórtán með jákvæða rekstrarniðurstöðu og fjögur með neikvæða. Tvö félög voru með samtals 9,9 millj. kr. tap. Innan HSH eru þrettán félög. Af þeim voru ellefu með jákvæða niðurstöðu og tvö með neikvæða upp á samtals 480.000 kr. Innan UDN eru átta félög. Af þeim voru sex með jákvæða afkomu og tvö með neikvæða afkomu upp á samtals 450.000 kr. Innan UMSB eru tólf félög. Af þeim voru níu með jákvæða rekstrarniðurstöðu og þrjú með neikvæða. Tvö félög voru með tap samtals upp á 29,1 millj. kr.

Höfuðborgarsvæðið



Innan ÍBR eru sextíu og sex félög. Af þeim skiluðu fjórtíu og tvö jákvæðri rekstrarniðurstöðu og tuttugu og tvö neikvæðri. Tvö félög skiluðu ekki reikningum. Þau þrjú félög sem voru með lökustu afkomuna voru með samtals 234,5 millj. kr. rekstartap. Innan UMSK eru fimmtíu og tvö félög. Af þeim skiluðu tuttugu og átta jákvæðri afkomu og tuttugu neikvæðri. Fjögur félög skiluðu ekki reikningum. Þau fjögur félög sem voru með lökustu afkomuna voru með samtals 98,5 milljónir kr. í rekstartap. Innan ÍBH eru tuttugu og fimm félög. Af þeim skiluðu fimmtán jákvæðri rekstrarniðurstöðu og níu neikvæðri. Eitt félag skilaði ekki ársreikningi. Tvö félög voru með rekstartap samtals upp á 141 millj. kr.

Suðurnes



Innan ÍRB eru tólf félög. Af þeim skiluðu sjö jákvæðri rekstrarniðurstöðu og fimm neikvæðri. Eitt félag var með 43,7 millj. kr. í tap. Innan ÍS eru átta félög. Af þeim skiluðu sex jákvæðri niðurstöðu og tvö neikvæðri afkomu upp á samtals 107,8 millj. kr.

Samanlögð rekstrarafkoma aðildarfélaga íþróttahéraða

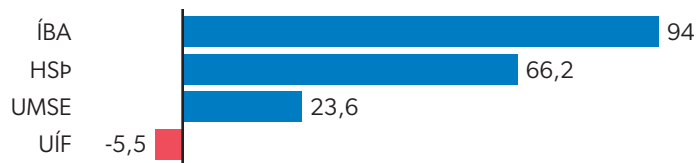
2023 – milljónir króna

Norðurland vestra

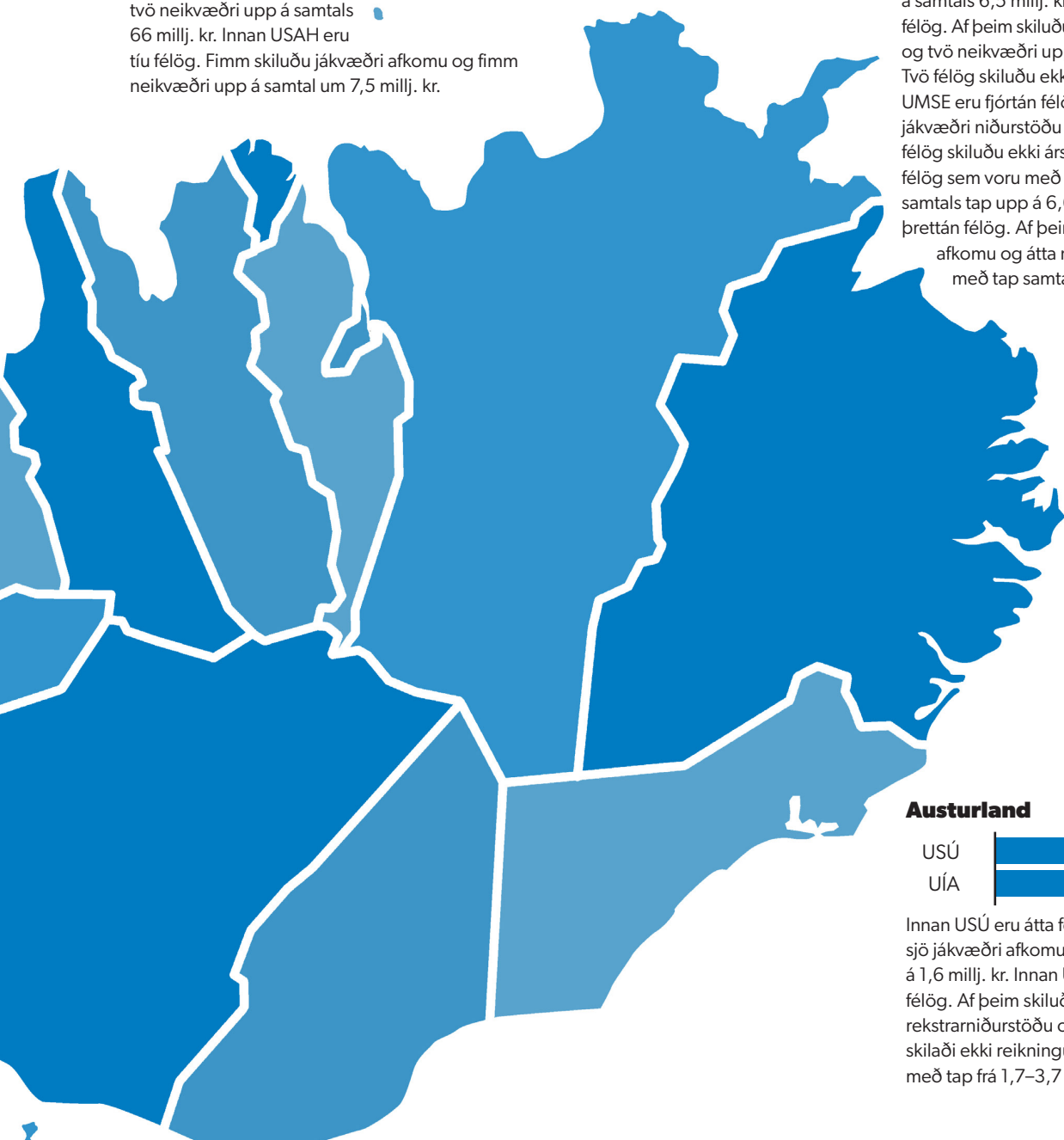


Innan USVH eru fjögur félög. Þrjú skiluðu jákvæðri rekstrarniðurstöðu og eitt neikvæðri upp á tæpar 93.000 kr. Innan UMSS eru níu félög. Tvö þeirra skiluðu jákvæðri afkomu og tvö neikvæðri upp á samtals 66 millj. kr. Innan USAH eru tíu félög. Fimm skiluðu jákvæðri afkomu og fimm neikvæðri upp á samtals um 7,5 millj. kr.

Norðurland eystra



Innan ÍBA eru tuttugu félög. Af þeim skiluðu sautján jákvæðri afkomu og þrjú neikvæðri upp á samtals 6,5 millj. kr. Innan HSP eru tuttugu félög. Af þeim skiluðu sextán jákvæðri afkomu og tvö neikvæðri upp á samtals 2,4 millj. kr. Tvö félög skiluðu ekki ársreikningum. Innan UMSE eru fjórtán félög. Af þeim skiluðu sex jákvæðri niðurstöðu og sjö neikvæðri. Tvö félög skiluðu ekki ársreikningum. Þau tvö félög sem voru með mesta tapið voru með samtals tap upp á 6,6 millj. kr. Innan UÍF eru þrettán félög. Af þeim skiluðu fimm jákvæðri afkomu og átta neikvæðri. Tvö félög voru með tap samtals upp á 12 millj. kr.



Austurland



Innan USÚ eru átta félög. Af þeim skiluðu sjö jákvæðri afkomu og eitt neikvæðri upp á 1,6 millj. kr. Innan UÍA eru tuttugu og átta félög. Af þeim skiluðu sautján jákvæðri rekstrarniðurstöðu og tíu neikvæðri. Eitt félag skilaði ekki reikningum. Fjögur félög voru með tap frá 1,7–3,7 millj. kr.

Suðurland



Innan HSK eru fimmtíu og þrjú félög. Af þeim skiluðu þrjátíu og níu jákvæðri rekstrarafkomu og fjórtán neikvæðri afkomu. Tvö félög voru með samtals 38,8 millj. kr. tap. Innan USVS eru sex félög og skiluðu þau öll jákvæðri afkomu. Innan ÍBV eru ellefu félög. Af þeim skiluðu sjö jákvæðri afkomu en fjögur neikvæðri. Tvö félög voru með samtals 28,5 millj. kr. í tap.

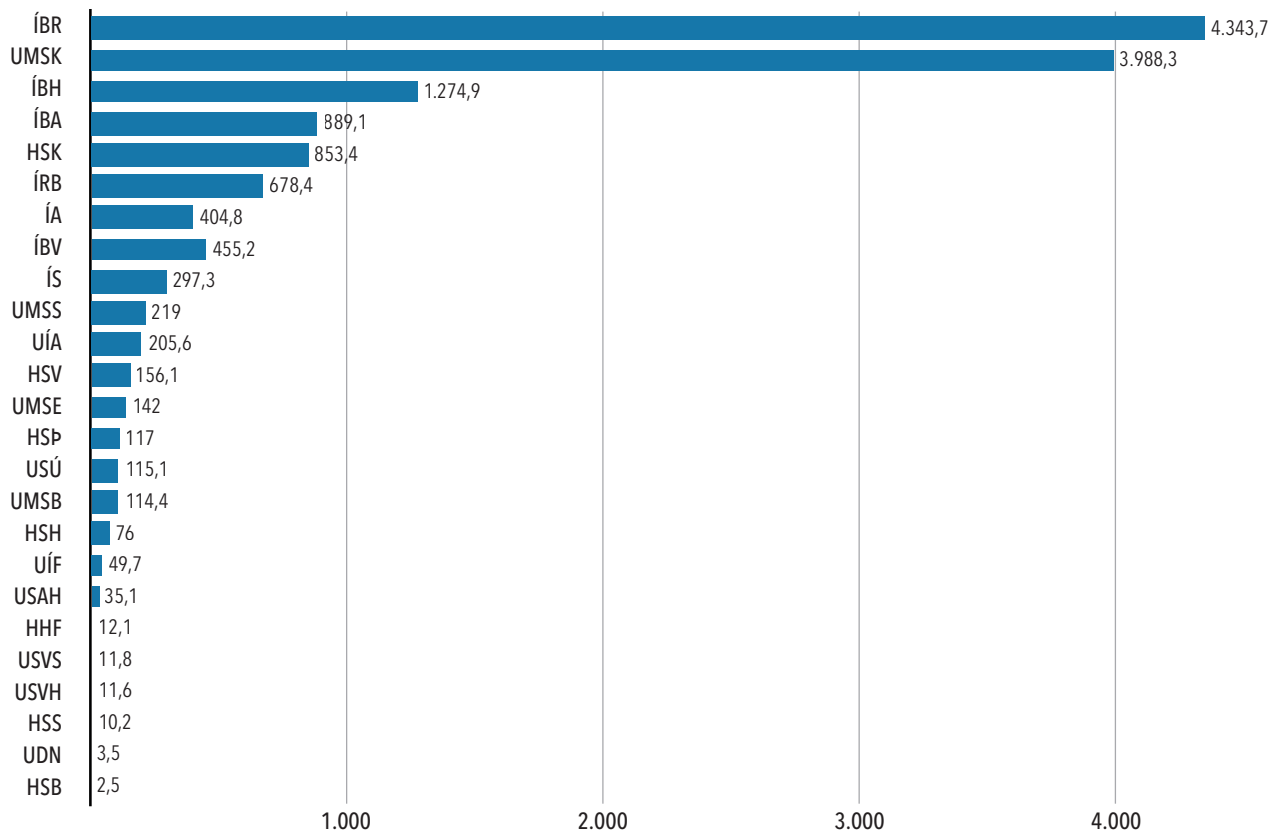
133
íþróttafélög með
neikvæða rekstrarafkomu

541 millj. kr.
Samanlagður hagnaður
10 efstu íþróttafélaga

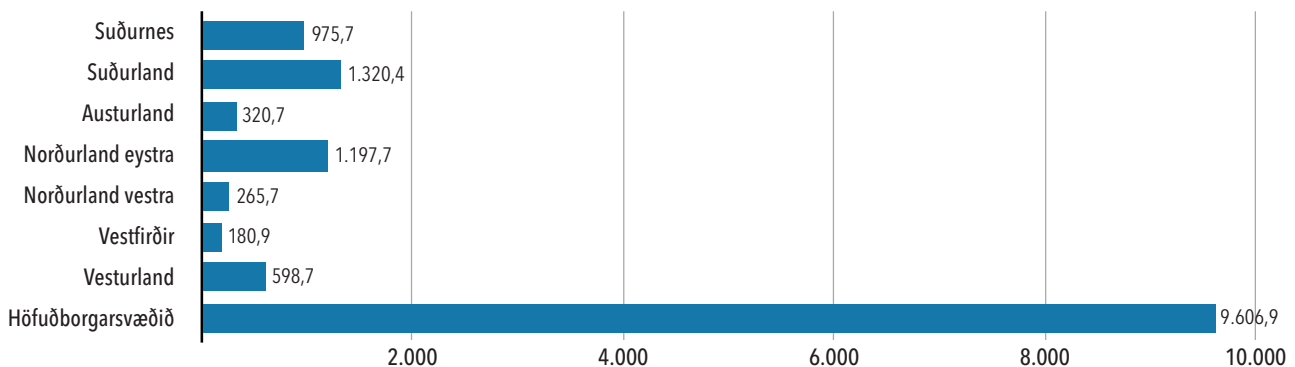
294
íþróttafélög með
jákvæða rekstrarafkomu

641 millj. kr.
Samanlagt tap
10 neðstu íþróttafélaga

Laun og verktakagreiðslur íþróttafélaga og aðildarfélaga þeirra 2023 – milljónir króna



Laun og verktakagreiðslur íþróttahéraða og aðildarfélaga 2023 – milljónir króna



Nýtt ár Ný tækifæri

Gerðu 2025 að árinu sem þú nærð markmiðum þínum með því að hefja nám sem styrkir þig.

Stjórnendanám - MBA nám - Verkefnastjórnun -
Mannauðsnám - og fleiri minni 100% fjarnám
finnur þú á www.smha.is



100% FJARNÁM
MBA NÁM
Verð 1.450.000
Val um nám á 5 línur
Aviatio
Environmen
Executive
Renewable Energy
Resilience

MANNAUÐSSTJÓRNUN
100% FJARNÁM
MSc og diplómur
Skógaðu málið strax!

STJÓRNENDANÁM
Fjárfestu í þinni framtíð
Þú öðlast yfirgripsmikla þekkingu
og eykur möguleika þína

**FRAMTÍÐAR-
LEIÐTOGINN**
Áhrifarík forysta og
samskiptafærni stjórnenda
100% fjarnámskeið

UMFÍ

**LANDSMÓT
UMFÍ 50+**

**ÓLAFSFIRÐI & SIGLUFIRÐI
27.-29. JÚNÍ 2025**

**ALLT UM MÓTIÐ
UMFI.IS**

Allir með-leikarnir slógu í gegn

Um 120 ungir þátttakendur með fötlun voru skráðir til leiks þegar **Allir með-leikarnir** fóru fram í fyrsta sinn í október. Átakið hefur skilað af sér þremur nýjum viðburðum og heilmikilli gleði.

„Við erum rosalega ánægð. Dagurinn var svo frábær. Allir með-leikarnir eru nákvæmlega það sem þeir þurfa að vera: Fyrir alla,“ segir Sólný Pálsdóttir, móðir Hilmis Sveinssonar. Fjölskyldan tók öll þátt í Allir með-leikunum. Hilmir prófaði þarna frjálssar íþróttir í fyrsta sinn og vinur hans spilaði knattspyrnu.

Allir með-leikarnir fóru í fyrsta sinn fram í Laugardalnum í október. Þetta er annar viðburðurinn af þremur sem sprottinn eru upp úr verkefnum Allir með. Nokkrar greinar voru í boði: Frjálssar íþróttir, körfubolti, fótbolti og handbolti, ásamt því að þátttakendur reyndu fyrir sér í alls konar tólum og tækjum í fimleikasal Ármanns.

Sólný segir viðburð eins og þennan mikilvægan fyrir alla fjölskylduna, ekki síður fyrir foreldra barna með fötlun en börnin sjálf.

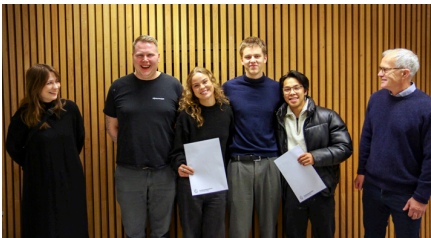
„Það skiptir svo miklu máli að foreldrar barna með fötlun tengist og vinni með íþróttahreyfingunni,“ segir hún. Ekki sé nóg að foreldrar séu virkir heldur verði íþróttafélög að sýna að þau séu velkomin, bæði iðkendur og foreldrar þeirra.

Undir hrifningu Sólnýjar tóku fleiri. Þar á meðal Guðfinnur Arnar Kristmannsson, faðir Stefaníu, sem er 15 ára. „Við erum himinlifandi. Það var virkilega frábært að fá tækifæri til að kynnst fleiri íþróttagreinum, sjá hvað er í boði og hægt að gera. Þetta var virkilega flott.“



Íslandsleikar Allir með fara fram á Selfossi 29.–30. mars 2025. Stefnt er að því að bjóða upp á fleiri greinar á mótinu en í fyrra.

- Verkefnið **Allir með** er samstarfsverkefni ÍSÍ, UMFÍ og Íþróttasambands fatlaðra. Það er til þriggja ára og er styrkt af þremur ráðuneytum: Mennta- og barnamálaráðuneytinu, félags- og vinnumarkaðsráðuneytinu og heilbrigðisráðuneytinu. Ráðherrar, þingmenn og frambjóðendur voru viðstödd setningu leikanna.
- Á Íslandi æfa einungis 4% fatlaðra barna sautján ára og yngri íþróttir innan íþróttahreyfingarinnar.
- Markmið verkefnisins Allir með er að fjölga tækifærum iðkenda með fötlun í íþróttum í skipulögðu íþróttastarfi.
- Stefnt er að því að Allir með-leikarnir verði árlegur viðburður og einn af þremur viðburðum undir merkjum Allir með-verkefnisins fyrir iðkendur með fötlun á Íslandi. Hinir eru Íslandsleikarnir, sem fóru í fyrsta sinn fram á Akureyri í vor og viðburður á Unglingalandsmóti UMFÍ sem fram fer um verslunarmannahelgina ár hvert.



Kerra með íþróttahjólástólum

Margt áhugavert er á leiðinni úr smíðju Allir með-verkefnisins. Þar á meðal er kerra sem inniheldur sérstaka íþróttahjólástóla. Með tilkomu kerrunnar verður hægt að bjóða upp á þjálfun í hjólástólaíþróttum á fleiri en einum stað. Hönnuðir hjá Marel hafa verið að smíða festingar inn í kerruna fyrir 10–12 íþróttahjólástóla.

Kerran mun vafalítið vekja athygli hvert sem farið verður. Efnt var til hönnunarsamkeppni á meðal nemenda í grafískri hönnun við Listaháskóla Íslands um merkingu á kerrunni. Valdimar tilkynnti úrslit í hönnunarsamkeppninni í byrjun desember og afhenti þremur nemendum á 2. ári í grafískri hönnun

verðlaun. Fyrstu verðlaun, 150.000 kr., hlaut Gunnar Karl Thoroddsen og mun hönnun hans prýða Allir með-vagninn. Tillaga Kolfinnu Friggjar Sigurðardóttur varð í öðru sæti og tillaga John Berniel Gavilo Quirona í því þriðja.

Fjöldi tillagna bárust og reyndist það dómnefnd erfitt að velja vinningstillöguna. Dómnefnd skipuðu þau: Hrefna Sigurðardóttir, lektor við hönnunardeild Listaháskóla Íslands, Frosti Gnarr, kynningarstjóri Listaháskóla Íslands, og Valdimar Smári Gunnarsson, verkefnastjóri Allir með.

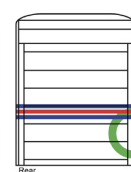
Kolfinna sagði gaman að taka þátt í hönnunarverkefni sem þessu: „Það er alltaf ótrú-



lega gaman að taka þátt í svona verkefni. Það er mjög mikilvægt og hvetjandi fyrir bæði unga hönnuði og alla að fá að vera með af því að það vantar svona vettvang. Það er líka svo gott að hvetja skapandi ungt fólk til að nýta hæfileika sína og taka þátt í hönnunarsamkeppnum. Ég gerði það sjálf á grunnskólaaldri og það var ótrúlega gaman.“

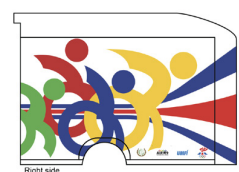


Hér eru vinningstillögurnar þrjár í réttri röð. Lengst til vinstri er tillaga Gunnars, næst kemur tillaga Kolfinnu og að síðustu tillaga Johns Berniol.



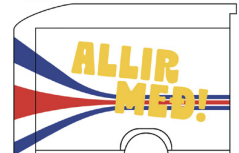
Rear

Front



Right side

Left side





Ungmenni kusu í strætó

UMFÍ er eitt af stærstu aðildarfélögum **Almannaheilla, samtaka þriðja geirans**. Ýmislegt hefur komið út úr samstarfinu. Almannaheill héldu ráðstefnu í lok nóvember sem skiptist upp í lýðræðishátíð unga fólksins og málstofur fyrir fullorðna.

Í kringum 130 nemendur í 10. bekk fjögurra grunnskóla í Reykjavík tóku þátt í lýðræðislegri samræðu og kosningum í tónlistar- og ráðstefnuhúsinu Hörpu þegar Lýðræðishátíð unga fólksins fór fram föstudaginn 29. nóvember. Nemendurnir ræddu ítarlega fjögur mál og kusu svo á milli þeirra.

Lýðræðishátíðin fór þannig fram að nemendahóparnir komu saman í Hörpu og hlýddu þar á erindi Gísla Ólafssonar sérfræðings í mennta- og barnamálaráðu-

neytinu sem bar heitið „Vilt þú hafa áhrif? Tökum afstöðu þegar það skiptir okkur máli.“ Í erindinu fór Gísli yfir mikilvægi þess að taka afstöðu og fékk hópinn til að gera nokkrar æfingar í því að taka afstöðu til ýmissa viðfangsefna eins og kynfræðslu í skólum, hlutverks nemendaráða, samfélagsmiðla o.fl. Að því loknu var skipt í hópa og við tók næsta skref hátíðarinnar – umræðuborð sem meðlimir í Ungmennaráði UMFÍ, Reykjavíkurráði ungmenna og skátunum

stýrðu meðal annars. Eftir umræður var gengið til kosninga, kjörklefnn var strætisvagn sem lagt var fyrir utan Hörpu. Þar kusu nemendurnir um fjögur mál og settu atkvæði sín í kjörkassann. Nemendurnir áttu að setja x við það málefni sem þeim þótti skipta mestu máli. Niðurstöður kosninganna voru sendar á skólana eftir hátíðina.

Niðurstöðurnar voru eftirfarandi:

38 atkvæði – Samgöngumál

37 atkvæði – Samræmd próf
22 atkvæði – Kosningaréttur
11 atkvæði – Símalaus skóli

Samgöngumál og samræmd próf voru þau málefni sem unga fólkíð taldi að skipti þau mestu máli. Kosningarétturinn niður í 16 ár og símalaus skóli fengu mun færri atkvæði. Það kom skipuleggjendum hátíðarinnar talsvert á óvart hversu mikilvægan sess samgöngumál fengu hjá unga fólkinu.

Fundur fólksins

Að lokinni Lýðræðishátíð unga fólksins fór fram viðburðurinn Fundur fólksins og stóð hann fram eftir degi. Viðburðurinn hefur verið haldinn árlega í nokkurn tíma í Vatnsmýrinni í september. Nú var afráðið að flytja hann inn í Hörpu í enda nóvember. Á viðburðinum er leitast við að efla lýðræði og samfélagsþátttöku með samtali milli frjálsra félagasamtaka, stjórnmalafólks og almennings. Á meðal málefna þar voru málstofur um starfsumhverfi almanna-

heillafélaga, geðheilbrigðismál, neytendamál, velferð barna og margt fleira. Um 30 félög tóku þátt í viðburðinum. Lokahnykkur ráðstefnunnar voru pallborðsumræður stjórnmalaflokkanna og sátu þar fulltrúar flokkanna fyrir svörum. Gengið var til þingkosninga daginn eftir og komst um helmingur þeirra á þing.

Fundur fólksins og Lýðræðishátíð unga fólksins eru styrkt af Reykjavíkurborg og Félags- og vinnumálaráðuneytinu.

Félagasamtök mega ekki verða einsleit

Rótgróin félagasamtök eru svifa-sein, í raun þau síðustu til að breytast þegar á þarf að halda. „Einkageirinn breytist fyrst, síðan opinberi geirinn og síðan félagasamtök, sem eru síðust. Þau eru með flókinn strúktúr og langa leið í ákvarðanatöku,” segir Hildur Tryggvadóttir Flóvens, hjá KPMG, sérfræðingur í þriðja geiranum.

Hildur fjallaði um áskoranir og framtíð frjálsra félagasamtaka í erindi sínu á Fundi fólksins. Hún benti á tvær megináskoranir sem félagasamtök standi frammi fyrir: Fjármögnun og stjórnskipulag. Félagasamtök þurfi að tryggja stöðugt fjármagn og aðlaga sig að breyttum kröfum samfélagsins, þar á meðal sjálfbærni og gegnsæi. Fyrirtæki og einstaklingar vilja sjá jákvæð áhrif af fjárframlögum sínum. Það krefjist aukins gegnsæis og skýrari upplýsinga um áhrif starfseminnar.

Hildur nefndi einnig að félagasamtök þurfi að vera sveigjanlegri til að laða að fólk til starfa. Fólk kjósi frekar að taka að sér styttri verkefni en að helga sig einu félagi til lengri tíma. Til viðbótar hafi samkeppni um fjármagn aukist með fjölgun félagasamtaka, sem valdi því að félög þurfi að sýna fram á tilgang sinn og árangur.



Hildur Tryggvadóttir Flóvens sagði félagasamtök þurfa að tryggja fjölbreytni og aðkomu ólíkra hópa.

Að lokum benti Hildur á að stjórnskipulag félagasamtaka þurfi að tryggja fjölbreytni og aðkomu ólíkra hópa til að koma í veg fyrir einsleitni og lagði áherslu á að félagasamtök séu opin fyrir samstarfi og sveigjanleg. Það skili árangri.

„Hugsanlega er það einsleitur hópur sem stýrir félagasamtökum hér á landi,” sagði hún og benti á til samanburðar að í Bretlandi

á síðasta ári hafi 29% stærstu almannaheillafélaga landsins verið stýrt af hvítu fólki á sama tíma hafi aðeins 4% stærstu fyrirtækja landsins voru eingöngu með hvítt fólk í stjórnnum þeirra. Ljóst sé að fjölbreytni var meiri í stjórnnum stórra fyrirtækja en almannaheillafélaga. Þessu þurfi að breyta. Höfða þurfi betur til minnihlutahópa. Mikilvægt sé að stjórnskipulagið tryggi að ekki

verði hvítur, vel stæður einsleitur hópur sem hefur það gott sem ákvarðar hvernig eigi að vinna best fyrir málstað viðkomandi félags.

„Við þurfum að hluta af fólkinu og fjölbreytileikanum, sjálfbodaliðunum, og huga að þörfum fólks sem starfar fyrir okkur. Framar öðru þurfum við að gæta þess að enginn sé út undan.”

Margt er að gerast í íþróttahreyfingunni

„Við erum strax farin að sjá árangur, meira að segja í málum sem við bjuggumst alls ekki við,” sagði Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ, í erindi sem hún hélt á Fundi fólksins um íþróttahreyfinguna og UMFÍ.

Auður Inga sagði gríðarlega grósku í hreyfingunni um þessar mundir. Það hafi mótast síðustu ár með breytingu UMFÍ, mikilli stækkun, auknu samstarfi og

vinnu starfsfólks svæðisstöðva íþróttahreyfingarinnar, sem tóku til starfa á átta starfstöðvum um allt land á þessu ári.

Auður sagði aðstæður íþróttafélaga undir hatti UMFÍ mismunandi. Af þeim 450 félögum sem eru innan raða UMFÍ séu sum með veltu yfir tvo milljarða króna á ársgrundvelli á sama tíma og önnur séu með nokkur þúsund króna veltu. Að sama skapi séu sum



Auður Inga Þorsteinsdóttir sagði mikil tækifæri í íþróttahreyfingunni með tilkomu svæðisfulltrúa.

félög með nokkuð hundruð starfsmenn á launaskrá en önnur alfarið rekin af sjálfbodaliðum.

Búið er að sýna fram á forvarnargildi íþróttastarfs á Íslandi, að sögn Auðar Ingu, sem benti á að rannsóknir sýni að þau börn sem stundi reglulega íþróttir sofi betur, séu almennt hamingjusamari

og neyti óhollra vara í minni mæli en þau sem ekki stunda íþróttir hjá félagi.

Á meðal tækifæranna fram undan sagði hún vera að ná betur til barna af erlendum uppruna, til barna með fatlanir, til barna frá tekjulægri heimilum og ýmsum jaðarhópum.

Erfitt að hugsa um Ísland án íþróttafélaga

„Okkur á Íslandi þykir sjálfsagt að koma til fundar, sjálfsagt að starfrækja félagasamtök. Enda er félagafrelsi einn af hornsteinum lýðræðisríkja,” sagði Tómas Torfason, formaður Almannaheilla, í opunarávarpi sínu. Lýðræðisríki eigi það sameiginlegt að þar þrífist jafnframt fjölbreytt flóra félagasamtaka, sem eru óhagnaðardrífín og óháð afskiptum stjórnvalda. Hér á landi sé breiddin mikil. Erfitt sé að hugsa um Ísland án íþróttafélaga, án æskulýðsfélaga eða menningarfélaga.



Guðrún Kristín Einarsdóttir segir frá starfi sínu sem sjálfboðaliði.



Petra Ruth með Ragnhildi Hönnu Finnbogadóttur móður sinni, sem hún þakkaði fyrir í ávarpi sínu.

Vinna sjálfboðaliða var einfaldari áður fyrr

Guðrún Kristín Einarsdóttir segir ríki og sveitarfélög þurfa að koma enn sterkar inn í rekstur íþróttafélaga. Það létti á félögum og starfi sjálfboðaliða.

„Okkur vantar ekki sjálfboðaliða heldur meiri aðstoð frá ríki og sveitarfélögum, sem eiga að taka meiri þátt í starfi íþróttafélaga. Ef þau greiða laun þjálfara og létta undir rekstri félaganna þá verður allt auðveldara,“ segir Guðrún Kristín Einarsdóttir, sem margir þekkja frekar sem Gunnu Stínu hjá Aftureldingu. Hún var íþróttældhúsi ársins á síðasta ári og hefur verið formaður Blakdeildar Aftureldingar í rúm 20 ár.

Gunna Stína var ein þriggja sem hélt erindi á málþingi ÍSÍ og UMFÍ um sjálfboðaliðastarf á Degi sjálfboðaliðans 5. desember síðastliðinn. Þetta var annað árið í röð sem slíkt er gert í tilefni dagsins. Þó nokkur fjöldi gesta kom til að hlýða á ávörp málþingsins. Hin sem stigu á stökk voru þau Jónas Hlíðar Vilhelms, sem ræddi um feðrafélagið Fálka hjá Val, og Petra Ruth Rúnarsdóttir, formaður Þróttar Vogum. Petra sagði frá starfi sínu sem sjálfboðaliði. Petra hafði verið varaformaður Þróttar Vogum í tvö ár þegar hún tók við formennskunni árið 2019. Þá var hún 25 ára og með yngstu formönnum ungmennafélaga landsins. Á málþinginu sagðist hún ætla að stiga til hliðar á næsta aðalfundi Þróttar í febrúar.

Gunna Stína lýsti því að hún hafi alist upp í Neskaupstað, þar hafi bæjarfélagið þurft að vera sjálfu sér nóg um 9 mánaða skeið á ári og fólk þurft að sinna sjálfboðaliðastörfum af því að aðrir gátu ekki sinnt þeim. Í kringum síðustu aldamót hafi hún verið einstæð móðir í Mosfellsbæ þegar sonur hennar fór að æfa íþróttir með Aftureldingu. Þá hafi hún gefið kost á sér til að gera syni sínum kleift að stunda þær íþróttir sem hann vildi. Það hafi líka opnað henni leið inn í bæjarfélagið því sem sjálfboðaliði hjá Aftureldingu hafi hún kynnst nýju fólki.

Eignaðist nýja vinnu með sjálfboðaliðastarfi

„Mín leið sem sjálfboðaliði var að ég hafði ekki efni á að senda barnið mitt í allar íþróttir og varð að taka þátt í sjálfboðaliðastarfi. Ég neyddist til þess. Það gaf honum tækifæri til að taka þátt í öllu sem hann vildi. Ég fór með sem liðsstjóri og hann kom með og fór á öll mót. Þetta gerði líka rosalega mikið fyrir mig,“ sagði Gunna Stína.

Hún lagði áherslu á að starf sjálfboðaliða hafi á árum áður einkum falist í einföldum störfum. Þá hafi konur verið heimavinnandi og haft nægan tíma til að gefa af sér. „Þegar ég var að alast upp var mamma heima allan daginn að elda mat, baka kökur og sjá um börnin,“ sagði hún og bætti við að nú sé svo mikið að gera hjá öllum, bæði í daglegu amstri og hjá íþróttafélögum. Ekki vanti í sjálfu sér sjálfboðaliða heldur þurfi að létta fólki störfin.

„Foreldrar vilja fleiri æfingar fyrir börnin sín og menntaða þjálfara. Umgjörðin þarf að vera flott. En til að okkur takist það þurfum við þjálfara á fullum launum, ekki einhvern sem er í byggingavinnu allan daginn og ætla svo að þjálfa á kvöldin. Þvert á móti þarf hann að gera það á daginn,“ sagði hún og hvatti ríki og sveitarfélög til að taka þátt í starfi íþróttafélaga í meiri mæli. Sveitarfélög geti greitt þjálfurum laun í stað þess að félögin geri það.

„Ég vil nota tækifærið til að yta á bæjarfélög að koma sterkar inn. Og íþróttahreyfingin á að þrýsta á þau. Bæjarfélög og ríki eiga einfaldlega að koma inn í þetta með okkur,“ sagði hún.

Framlagi sjálfboðaliða þarf að hampa betur

Starf sjálfboðaliða er grunnur að sjálfbærni og þróun íþróttahreyfingarinnar til framtíðar. Niðurstaða sameiginlegs vinnuhóps ÍSÍ og UMFÍ sýnir að skýrt verklag og viðurkenning á framlagi sjálfboðaliða eykur ánægju og hvetur fólk til að gefa af sér. Vinnuhópurinn sendi frá sér skýrslu í október. Þar segir að íþróttahreyfingin þurfi að skapa umhverfi þar sem sjálfboðaliðar upplifa að þeirra framlag skiptir máli. Með réttum stuðningi verði þeir burðarás í núverandi starfi íþróttahreyfingarinnar og fyrirmyndir fyrir næstu kynslóðir. Af þeim sökum er mikilvægt að ÍSÍ og UMFÍ leggi grunn að framtíðarsýn fyrir allt sjálfboðastarf innan íþróttahreyfingarinnar.

Skýrslan er niðurstaða vinnuhóps sem samanstóð af fulltrúum frá Íþrótt- og Ólympíusambandi Íslands (ÍSÍ) og Ungmennafélagi Íslands (UMFÍ). Hópurinn sendi könnun til sjálfboðaliða, íþróttafélaga, íþróttahéraða og sérsambanda. Yfir 300 svör bárust af öllu landinu. Af þeim svörum lagði hópurinn eftirfarandi til:

- Gerð handbókar og rafræns skráningarkerfis fyrir sjálfboðaliða.
- Fræðsla og skýrari verkferlar sem auðvelda störf sjálfboðaliða.
- Aðgengi að upplýsingum og stuðningi í gegnum sérhæfða vefsíðu.
- Meiri viðurkenning og umbun fyrir sjálfboðaliða.
- Samræmdri tryggingavernd komið á sérstaklega fyrir sjálfboðaliða.
- Aðgerðaráætlun til að fjölga sjálfboðaliðum og styðja betur við þá.

Í vinnuhópnum voru Hildur Karen Aðalsteinsdóttir (formaður), Garðar Svansson, Úlfur Hróbjartsson, Haraldur Ingólfsson og Þóra Guðrún Gunnarsdóttir. Frá stjórn UMFÍ voru Rakei Másdóttir, Málfríður Sigurhansdóttir og starfsmenn vinnuhópsins Linda Laufdal (ÍSÍ) og Auður Inga Þorsteinsdóttir (UMFÍ).

Lesi má skýrslu vinnuhópsins á umfi.is. Þú getur líka nálgast hana hér í gegnum QR-kóðann.



Takk sjálfboðaliðar!

Sjálfboðaliðar gegna lykilhlutverki í íþróttahreyfingunni hér á landi og vinna óeigingjarnt starf í þágu samfélagsins. Framlag þeirra er ómetanlegt en því miður oft á tíðum ekki metið að verðleikum. En hvað er það sem knýr sjálfboðaliða áfram að gefa af sér án þess að ætlast til þess að fá neitt í staðinn?

Við tókum tali nokkra harðduglega sjálfboðaliða vítt og breytt um landið og fengum innsýn í þeirra starf. Hér segja þeir frá reynslu sinni af sjálfboðaliðastarfi og hver hvati þeirra er til að halda áfram að sinna starfi sínu sem sjálfboðaliðar.

Ákvað að prófa þetta og hef ekki hætt síðan

Katrín Birta Björgvinsdóttir er öflugur sjálfboðaliði hjá Umf. Sindra. Hún vinnur á hjúkrunarheimili ásamt því að læra fjölmiðlafræði við Háskólann á Akureyri. Hennar helstu áhugamál eru tónlist, vera með góðu fólki og að æfa blak.

Hvernig sjálfboðaliðastarfi sinnir þú helst? Ég sit í stjórn blakdeildar Sindra og er fjölmiðlafulltrúi knattspyrnudeildar Sindra. Ég sé um allt samfélagsmiðlaefni deildarinnar, sýni frá leikjum, bý til leikskrár, kynni leikmenn og allskonar skemmtilegt.

Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfboðaliði? Stjórn knattspyrnudeildarinnar hafði samband við mig til að auglýsa deildina og sjá um samfélagsmiðlana í febrúar 2023. Þau langaði að leyfa Sindrafólki að sjá alla vinnuna sem á sér stað innan knattspyrnunnar, en margir sem vilja sjá frá því. Ég ákvað að prófa þetta og hef ekki hætt síðan. Þetta er góð reynsla í bankann, sérstaklega þar sem ég er að læra fjölmiðlafræði. Ég er enn þá í þessu því ég hef auðvitað gaman af þessu, en svo er líka félagsskapurinn mjög góður. Ég er búin að kynnast fullt af fólki og það er ótrúlega gott að vinna í kringum alla. Síðan kom ég mér einhvern veginn í stjórn blakdeildarinnar og þar er félagsskapurinn alls ekki síðri. Ég hef mikinn áhuga á blaki, langaði að prófa eitt-hvað nýtt og koma að því að skipuleggja starfið.

Hvað er það sem drifur þig áfram sem sjálfboðaliði? Það er auðvitað vinna, en á sama tíma mjög gefandi að vera sjálfboðaliði. Að gefa af sér gefur manni svo margfalt til baka. Þetta er reynsla og lærdómur sem mun örugglega koma að góðum notum seinna meir. Maður veit að öll vinnan er til góðs og skilar sér vonandi út í samfélagið.

Getur þú lýst eftirminnilegri upplifun sem sjálfboðaliði? Eftirminnileg upplifun var klárlega það að halda 90 ára afmæli Sindra þann 1. desember síðastliðinn. Ég sat þar í afmælisnefnd, við skipulögðum allskonar skemmtilegt fyrir daginn og hann heppnaðist mjög vel. Það var ótrúlega gaman að sjá svona marga koma saman og fagna félaginu okkar allra.

Hverjar eru áskoranir í starfi sjálfboðaliða? Þetta tekur auðvitað oft mikinn tíma og getur verið erfið þegar allt annað er í gangi



líka, vinna, nám, lífið, o.s.frv., en ávinningurinn er svo miklu meiri, það gefur miklu meira en það tekur. Þetta er vanmetið starf sem svo margir vinna. Það væri ekkert íþróttastarf að ráði án þess. Allir sjálfboðaliðar vinna að sama markmiði þó það sé fyrir mismunandi deildir. Allt er þetta fyrir Sindra.

Hver er ávinningur þess að vera sjálfboðaliði? Hvar á ég að byrja? Maður lærir ótal margt, að vinna með mismunandi fólki og við mismunandi aðstæður. Fyrir ungt fólk, þá lítur auðvitað vel út á ferilskránni að hafa þessa reynslu en það er líka rosa gott fyrir sjálfsmyndina. Að vita að maður sé að gera eitthvað gott og vel er ómetanlegt.

Þín skilaboð til annarra sem hafa áhuga á að sinna sjálfboðaliðastarfi? Ég mæli bara innilega með þessu! Ég flutti á Höfn árið 2020 í miðjum heimsfaraldri og kynntist því ekki mörgum fyrsta árið. Þetta er ótrúlega góð leið til að komast inn í samfélagið og kynnast fólki. Knattspyrnudeildin tók mjög vel á móti mér, blakdeildin sömuleiðis og ég hef eignast vini þar fyrir lífstíð.

Þín ráð til annarra félaga til þess að fjölga sjálfboðaliðum? Félögin verða að halda vel utan um starfið fyrst og fremst. Þetta er svo ótrúlega mikilvægt starf og þarf að hlúa vel að því, sjálfboðaliðum má ekki fækka. Það á ekki að vera erfið að fá fólk í stjórn eða sinna hinu og þessu. Mér finnst að allir ættu að vera til í að hjálpa til en það er ekki svoleiðis, því miður. Margar hendur vinna létt verk hefur maður heyrt margoft en það er nákvæmlega þannig. Til þess að fá fólk inn þurfa félögin að gera þetta eftirsóknarvert starf og þá þarf góða umgjörð utan um það.

Sem sjálfböðaliði er ég fyrirmynd fyrir börnin mín

Marion Worthmann er formaður Ungmennafélags Tálknafjarðar og hefur verið það frá árinu 2009. Einnig hefur hún verið í stjórn HHF (Héraðssambandsins Hrafna-Flóka) í nokkur ár, þar af formaður árin 2021–2022. Helstu áhugamál Marion eru íþróttir, útivera og að vinna með börnum sem og fullorðnum.

Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfböðaliði? Vegna áhuga míns á íþróttum, að vinna með fólki og að gefa af mér fyrir samfélag mitt. Að vinna með skemmtilegu fólki, gera vel fyrir samfélagið og börnin mín.

Hvað er það sem drifur þig áfram sem sjálfböðaliði? Mér finnst gefandi að starfa sem sjálfböðaliði. Ég hef meðal annars haft gaman af því að fara í keppnisferðir með krökkunum og fjölskyldum þeirra, til dæmis á Unglingalandsmót UMFÍ og á Gautaborgarleikana, en ekki síður á íþróttamót heima í héraði.

Hverjar eru áskoranir í starfi sjálfböðaliða? Helstu áskoranir í sjálfböðaliðastarfi mínu hafa verið að fá foreldra til að taka þátt, til dæmis að fá þá til að starfa á íþróttamótum. Einnig að fá þjálfara til starfa í okkar litla félagi.

Hver er ávinningur þess að vera sjálfböðaliði? Helsti ávinningur af sjálfböðaliðastarfi mínu er að ég er fyrirmynd fyrir börnin mín. Þau læra hvað það er að gefa af sér fyrir samfélag sitt og hafa þar af leiðandi haft tækifæri til að stunda íþróttir.



Þin skilaboð til annarra sem hafa áhuga á að sinna sjálfböðaliðastarfi? Sjálfböðaliðastarf er mjög gefandi og skemmtileg vinna. Það er líka tækifæri til að gefa af sér fyrir börn sem og fullorðna. Ég get mælt með fyrir alla að starfa sem sjálfböðaliði fyrir samfélagið sitt. Án sjálfböðaliða væri íþróttahreyfingin fátækari.

Þin ráð til annarra félaga til þess að fjölga sjálfböðaliðum? Mín ráð eru að hvetja til fjölbreytts starfs. Við hjá UMFT höfum verið dugleg að vera með viðburði fyrir alla fjölskylduna. Til dæmis útileika, páskaeggjaleit, ratleiki, sundlaugarparty og svo mætti lengi áfram telja. Alltaf er gaman að sjá alla fjölskylduna taka þátt og hjálpast að.

Maður kynnist fullt af áhuga-verðu fólki

Styrmir Sæmundsson er formaður ungmennafélagsins Aftureldingar á Reykhólum. Hann er bóndi, tómstundaleiðbeinandi og varðstjóri í slökkviliði. Þess á milli stundar hann hestamennsku og útihlaup. Styrmir hefur mikinn áhuga á öllu sem við kemur íþróttum og er drifandi í sjálfböðaliðastarfi.

Hvernig sjálfböðaliðastarfi sinnir þú helst? Oftast þegar ég tek að mér einhver verkefni er það vegna þess að einhver verður að sinna því verki. Eins þegar ég sé fljótt að verkefnið gefur mér mikið.

Hvað er það sem drifur þig áfram sem sjálfböðaliði? Það eru börnin sem ég starfa með, að sjá þau eflast í því sem þau taka sér fyrir hendur.

Getur þú lýst eftirminnilegri upplifun sem sjálfböðaliði? Það var þegar við fórum með hóp af börnum á okkar fyrsta Íslandsmót í bogfimi innandyrna, U16 og komum heim af því móti með þrjá Íslandsmeistara og eitt Íslandsmeit! Það var frábær upplifun og dýrmæt reynsla á mjög faglegu og vel uppsettu móti. Einnig voru þetta fyrstu Íslandsmeistarar í sögu Aftureldingar á 100 ára afmælisári félagsins.

Hverjar eru áskoranir í starfi sjálfböðaliða? Ætli það sé ekki blessaður tíminn.



Hver er ávinningur þess að vera sjálfböðaliði? Maður kynnist fullt af áhugaverðu fólki og maður er alltaf að læra eitthvað nýtt.

Þin skilaboð til annarra sem hafa áhuga á að sinna sjálfböðaliðastarfi? Endilega að láta vaða, því það er mjög gefandi að láta gott af sér leiða.

Þin ráð til annarra félaga til þess að fjölga sjálfböðaliðum? Sýnum þakklæti og reynum að hafa stemninguna góða. Það eykur líkurnar á að fólk vilji leggja hönd á plóg.

Ekkert skemmtilegra en að gera gagn og gleðja aðra

Eva Rut Vilhjálmsdóttir starfar í Íþróttamiðstöðinni í Garði ásamt því að þjálfa 6. og 7. flokk stúlkna í fótbolta. Helstu áhugamál Evu eru fótbolti, ferðalög og að eyða tíma með fjölskyldu sinni. Hún hefur lengi verið öflugur sjálfböðaliði hjá Knattspyrnufélaginu Víði.

Hvernig sjálfböðaliðastarfi sinnir þú helst? Í dag er ég gjaldkeri hjá knattspyrnufélaginu Víði í Garði og hef setið í stjórn félagsins síðan 2010. Ég held að ég hafi komið að öllum þáttum félagsins á einn eða annan hátt, allt frá því að vera meðstjórnandi, ritari og nú gjaldkeri. Ég hef tekið þátt í ýmsum störfum innan félagsins og einnig haldið utan um barna- og unglingsstarfið sem er í samstarfi við Reyni og í efstu flokkunum í samstarfi við Keflavík og Njarðvík. Mín helstu verkefni eru til dæmis ráðning starfsmanna og þjálfara, að semja við leikmenn, finna dómara í yngri flokkum, vera tengiliður við fristundarrútna og þá sem koma að barnastarfinu, halda utan um Víðavangshlaup á Sumardaginn fyrsta, sjá um kaup á tækjum, áhöldum og búningum fyrir félagið og að safna styrkjum til þess að halda félaginu gangandi. Einnig þarf að afla fjár til þess að halda Íþróttafélagunum uppi, en ég ásamt stjórnarmeðlimum höldum ýmsa viðburði svo sem skötuveislu, ýmis styrktarkvöld, fjölskyldu-, páska- og partý bingó, umsjón með 700 manna Þorrablóti Suðurnesjamanna í Garðinum og margt fleira. Einnig hef ég komið af stað fótboltanámskeiðum sem eru haldin hjá okkur. Þar sem að Íþróttir sameina samfélagið svo mikið höfum við einnig verið til staðar og aðstoðað félagsmenn okkar þegar að þeir hafa þurft á stuðningi að halda. Þannig má með sanni segja að sjálfböðaverkefni séu fjölmörg og ég er með nefið ofan í þeim öllum.

Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfböðaliði? Ég hef alltaf brunnit mikið fyrir samfélagið mitt í Garðinum og reynt að leggja mitt af mörkum til þess að efla það. Fótboltinn hefur átt hug minn lengi og verið stór partur af mínu lífi frá því að ég var smábarn og hjartað mitt er hjá Víði í Garði. Mér finnst ekkert skemmtilegra en að gera gagn í samfélaginu og gleðja aðra.

Hvað er það sem drífur þig áfram sem sjálfböðaliði? Það er klárlega það að mér finnst þetta fyrst og fremst gaman. Maður uppsker það sem maður sáir, það eflast vinnutæðni og fólk sýnir manni mikið þakklæti. Stuðningsmenn og styrktaraðilar standa þétt við bakið á okkur og allt þakklætið sem við fáum gefur mér mikið til baka.

Getur þú lýst eftirminnilegri upplifun sem sjálfböðaliði? Það hafa komið mótent þar sem ég fæ ryk í augun og gæsahúð þegar að öll vinnan sem liggur á bak við, til dæmis eitt stykki 700 manna



þorrablót, hefur skilað sér og ég sé hvað allir hafa gaman saman. Það er þó eitt sem stendur mest upp úr en það er þegar að Víðismenn unnu fyrsta Fótbolta.net bikarinn á Laugardalsvelli. Öll umgjörðin var glæsileg og stemningin og samtakamátturinn var svo bersýnilegur að þessi dagur verður mér ógleymanlegur.

Hverjar eru áskoranir í starfi sjálfböðaliða? Það er alltaf erfiðara að fá fólk til þess að festa sig í stjórnun vegna anna og það vill síður taka ábyrgð, en það þarf að færa fórnir og sum verkefni geta verið tímafrek. Við þurfum sífellt að vera á tánum og tilbúin að endurmeta og bæta starf okkar, takast á við nýjar áskoranir í samfélaginu, mæta þörfum flestra og vera lausnamiðuð og tilbúin þegar á reynir. Til dæmis eins og í Covid þegar að við þurftum að leggja allt okkar í að halda barnastarfinu eins mikið gangandi og við máttum ásamt því að finna nýjar fjárfjarleiðir eins og að halda rafrænt þorrablót.

Hver er ávinningur þess að vera sjálfböðaliði? Þegar ég veit og finn að við erum að gera góða hluti fyrir samfélagið sem nýtur krafta manns. Einnig drífur samvinna og góð vinatengsl sem myndast í gegnum starfið mig áfram, auk þess hef ég öðlast meiri þekkingu og skilning á starfinu sjálfu og sé hversu mikilvæg störf sjálfböðaliða eru.

Þín skilaboð til annarra sem hafa áhuga á að sinna sjálfböðaliðastarfi? Komdu með! Hafðu samband við það félag sem þig langar til þess að starfa í. Allar hendur eru vel þegar og þú munt græða meira á því að taka þátt heldur en að sitja hjá. Það er hellingur af verkefnum sem félög þurfa að fást við og þú ert klárlega með styrkleika sem þitt félag getur notið góðs af.

Þín ráð til annarra félaga til þess að fjölga sjálfböðaliðum? Fyrst og fremst að bjóða alla velkomna sem vilja taka þátt í starfinu. Einnig þarf að vera með augun opin og finna verkefni sem hentar styrkleikum fólks. Engu að síður er mikilvægt að hafa gleðina við völd og jákvæðni að leiðarljósi, þá fáum við fólk til þess að starfa með okkur.

Takk fyrir stuðninginn



Lítið klapp á bakið gefur svo ótrúlega mikið

Óskar Þórðarson er kennari við Menntaskólann á Tröllaskaga (MTr) og formaður Ungmenna- og íþróttasambands Fjallabyggðar (UÍF). Hans helstu áhugamál eru íþróttir og allt sem þeim fylgir.

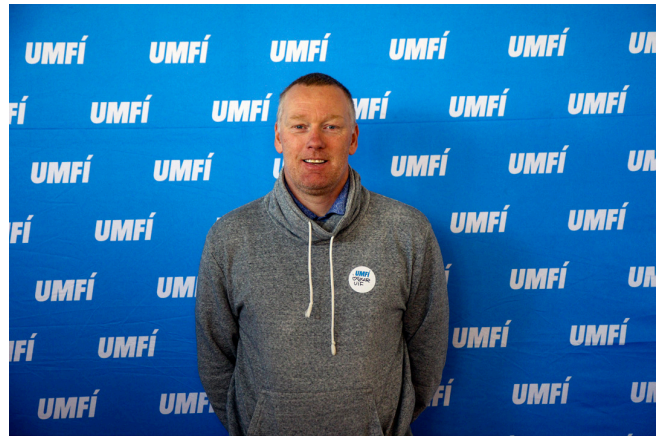
Hvernig sjálfboðaliðastarfi sinnir þú helst? Ég er formaður UÍF, formaður TBS (Tennis- og Badmintonfélags Siglufjarðar) og stjórnarmaður í SSS (Skíðafélagi Siglufjarðar Skíðaborg). Ég sinni hefðbundnum formanns- og stjórnarstörfum fyrir Ungmennafélagið og þessi tvö aðildarfélög. Ég er í smá starfi hjá KF (Knattspyrnufélagi Fjallabyggðar) sem yfirþjálfari yngri flokka og sinni ýmsum sjálfboðaliðastörfum fyrir félagið utan þess starfs. Þá er ég í mótanefnd Badminton sambandsins.

Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfboðaliði? Ég er alinn upp við það að faðir minn heitinn sinni gríðarlega miklu sjálfboðaliðastarfi fyrir íþróttafélögin í Þorlákshöfn í uppveiti mínum ásamt því að koma m.a. að sjálfboðaliðastörfum fyrir HSK. Það að upplifa þetta hefur líklega mótað mig og því hef ég komið að sjálfboðaliðastarfi innan íþróttahreyfingarinnar síðan ég var unglingur.

Hvað er það sem drífur þig áfram sem sjálfboðaliði? Það að reyna mitt besta við að skapa eins gott umhverfi og ég get fyrir íþróttaiðkendum og -félög þannig að þau nái að dafna og þróast sem best.

Getur þú lýst eftirminnilegri upplifun sem sjálfboðaliði? Það er svo margt sem hægt væri að tyna til en upplifunin af Samþjódaleikunum 2015 var ótrúlega góð, en við hjónin störfuðum þar saman sem sjálfboðaliðar.

Hverjar eru áskoranir í starfi sjálfboðaliða? Hér langar mig að nefna tvennt. Annars vegar tímaskortur fólks, en svo virðist sem fólk



hafi ekki eða gefi sér ekki tíma í sjálfboðaliðastarfið og það er döpur þróun. Hins vegar er það vanþakklæti eða skortur á þakklæti (eftir því hvernig fólk lítur á það). Ég held að lítið klapp á bakið til sjálfboðaliða frá foreldrum, almenning og samfélaginu gefi þeim svo ótrúlega mikið og leiði til þess að viðkomandi gefi kost á sér áfram eða aftur í sjálfboðaliðastarfið.

Hver er ávinningur þess að vera sjálfboðaliði? Þessi vellíðan þegar árangur næst af sjálfboðaliðastarfinu. Þá er ég ekki að tala um sigra og bikara, heldur þegar iðkendum fjölgar, þegar næst að lækka kostnað við viðburði o.s.frv.

Þin skilaboð til annarra sem hafa áhuga á að sinna sjálfboðaliðastarfi? Sem faðir þriggja drengja, sem allir eru á kafi í íþróttum, þá er ótrúlega mikilvægt að foreldrar gefi sér tíma í sjálfboðaliðastarfi fyrir íþróttafélögin sem börnin eru í. Með því eru foreldrar að sýna áhuga á íþróttaiðkun barnanna sinna og ég tel að það gefi börnunum mikið þegar þú sýnir áhuga á iðkun þeirra.

Þin ráð til annarra félaga til þess að fjölga sjálfboðaliðum? Halda áfram að reyna að fá inn sjálfboðaliða og þegar það koma nýir sjálfboðaliðar inn að passa upp á að þiggja aðstoðina en jafnframt að „kæfa“ ekki viðkomandi með því að biðja um meira og meira. Heldur þiggja það sem viðkomandi getur gert og reyna að fá viðkomandi hægt og rólega inn í meira sjálfboðaliðastarfi.

Get notað orku mína í sjálfboðaliðastarfið

Marcel Knop starfar sem stuðningsfulltrúi í Grunnskóla Ísafjarðar ásamt því að þjálfa fótbolta. Hans helstu áhugamál eru fótbolta, matreiðsla og heimspeki. Hann hefur verið öflugur sjálfboðaliði hjá Héraðssambandi Vestfirðinga, aðallega hjá tveimur íþróttafélögum á svæðinu, Vestra og Herði.

Hvernig sjálfboðaliðastarfi sinnir þú helst? Ég er alltaf opinn fyrir því að aðstoða þegar það vantar sjálfboðaliða svo störfin eru fjölbreytt. Það fyrsta sem mér dettur í hug er þegar ég safnaði saman fólki fyrr á þessu ári og við bjuggum til trommusveit fyrir knattspyrnufélagið Vestra. Við náðum ágætis árangri í því í lok sumars. Samhliða því fór fram smá fjáröflun, á tveimur vikum náði ég að safna 60-70 þúsund krónum með dósasölu. Þetta hefði aldrei verið hægt án stuðnings allra fyrirtækja á svæðinu. Með þessu var hægt að kaupa nýjar trommur og annað dót eins og hár- og andlitsmálningu sem krökkunum þótti æði. Við ætlum að halda áfram með trommusveitina næsta sumar og stefnum á að taka þetta þá á næsta stig.



Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfboðaliði? Það er mjög einfalt, mér fannst það svo skemmtilegt. Ég hef alltaf verið með mikla orku sem þýðir að ég var út um allt og alls staðar, svo þegar ég kynntist sjálfboðaliðastarfi, þá gat ég notað orku mína í það.

Hvað er það sem drífur þig áfram sem sjálfboðaliði? Það sem drífur mig helst áfram er fólkið. Allt skemmtilega fólkið í kringum þessi

störf lætur mann langa til þess að halda áfram. Sjálfbóðaliðastarf er oft unnið með eitthvað stórt í huga og við það verður til svo mikil gleði. Einnig er sjálfbóðaliðastarf oft unnið með eða fyrir krakka sem veitir þeim svo mikla gleði sem er líka drífandi.

Getur þú lýst eftirminnilegri upplifun sem sjálfbóðaliði? Ég á enga ofur stóra upplifun, mínar eru litlar en það eru þær sem skipta mestu máli. Að sjá að starf mitt er að gleðja aðra, sérstaklega börn, er alltaf frábært, en það er líka bara gaman þegar það er fólk í bænum sem maður þekkir ekki mikið sem hrósar manni, það hvetur mann mikið.

Hverjar eru áskoranir í starfi sjálfbóðaliða? Númer 1, 2 og 3 er að byrja. Það erfiðasta í sjálfbóðaliðastörfum er að byrja, koma sér inn í störfin eða jafnvel byrja á nýjum skemmtilegum verkefnum. Fólk heldur oft að það hafi ekki nægan tíma í þetta, en öll hjálp skiptir máli, þó svo hún sé lítil.

Hver er ávinningur þess að vera sjálfbóðaliði? Hér get ég nefnt rosa margt. Með sjálfbóðaliðastarfi verða til geggjáðar minningar sem maður geymir alla ævi ásamt því að maður kynnist mjög skemmtilegu og fjölbreyttu fólki. Sjálfbóðaliðastarf er reynsla sem mun á einhvern hátt nýtist manni í lífinu. Í stuttu máli er ávinningur sjálfbóðaliðastarfs hversu skemmtilegt það er.

Þín skilaboð til annarra sem hafa áhuga á að sinna sjálfbóðaliðastarfi? Taktu fyrsta skrefið, það er erfiðast. En ég lofa að það verður miklu auðveldara eftir það. Sjálfbóðaliðar leggja oft hjarta sitt í starfið og ég veit að allir geta gert það, sérstaklega þegar maður tengist einhverju sem maður elskar.

Þín ráð til annarra félaga til þess að fjölga sjálfbóðaliðum? Hvert og eitt okkar skiptir máli. Á bak við hvert frábært afrek er fólk eins og þú og ég, sem vinna saman að því að láta hlutina gerast. Þetta væri ekki mögulegt án okkar vinnu, svo við skulum aldrei vanmeta þann kraft sem við höfum til að hvetja aðra til að taka fyrstu skrefin.

Lífið er stutt og ekki tími fyrir annað en vera glaður

Renuka Chareyre er virkur sjálfbóðaliði í almennings-íþróttum á Suðurlandi. Hún stundar hlaup af miklu kappi og lyftir ketilbjöllum í hverri viku hjá Kristófer Helgasyni á Selfossi. Hún starfar hjá MS í vörðunum en þar hittir hún mikið af fólki sem er einmitt hennar áhugamál.

Hvernig sjálfbóðaliðastarfi sinnir þú helst? Störfin eru mjög misjöfn og fjölbreytt en ég er alltaf til í að hjálpa. Ég hef meðal annars sinnt brautargæslu og tekið á móti þátttakendum í Reykjavíkurmaraþoni Íslandsbanka undanfarin ár og um daginn var ég að baka vöflur og búa til kakó hjá Rauða krossinum til að safna pening fyrir þá sem hafa lítið á milli handanna.

Hvers vegna ákvaðst þú að gerast sjálfbóðaliði? Ég elska að gleðja aðra. Lífið er stutt og ekki tími fyrir annað en að vera glaður. Margir segja að ég hafi mikla orku og sé gleðigjafi sem kemur sér mjög vel í sjálfbóðaliðastarfi. Ég nýti sjálfbóðaliðastarf til þess að gleðja mig sem og aðra.

Hvað er það sem drífur þig áfram sem sjálfbóðaliði? Það er helst að hitta fólk og sjá gleðina hjá því. Það er svo skemmtilegt að gefa frá sér bros og njóta lífsins. Allir eiga við einhver vandamál að stríða og mér finnst gaman að geta hjálpað öðrum með því að gefa bros, það er mikilvægt.



Hver er ávinningur þess að vera sjálfbóðaliði? Sjá fólk vera brosandi og njóta lífsins.

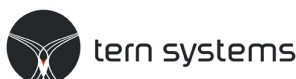
Þín skilaboð til annarra sem hafa áhuga á að sinna sjálfbóðaliðastarfi? Ég mæli með að fólk komi og kynni sig, mæti á staðinn, veri það sjálf, geri sitt besta og geri það sem það getur. Þetta er mjög skemmtilegt, sérstaklega að vera í kringum fólk, það gefur manni svo mikið. Stundum er ég spurð hvernig ég fer að því að gera allt sem ég geri en málið er að ég held bara áfram á jákvæðninni. Ef við brosum þá smitar það út frá sér.

Þín ráð til annarra félaga til þess að fjölga sjálfbóðaliðum? Gefa sér tíma og hvetja fólk til þess að taka þátt. Að lokum er gott að minna á að það þurfa allir að hreyfa sig. Bara það eitt að fara út í ferska loftið og hitta annað fólk gefur manni svo mikið. Margir eiga það til að segjast ekki hafa tíma til þess að hreyfa sig eða taka þátt í sjálfbóðaliðastarfi en þá er bara um að gera að búa sér til tíma.

Takk fyrir stuðninginn



Eiríkur J. Ingólfsson



Sjálfbóðaliðaáfangi í Fjölbrautaskóla Vesturlands á Akranesi

Svæðisfulltrúar starfsstöðva íþróttahreyfingarinnar eru **hugmyndasmiðir að nýjum áfanga** við Fjölbrautaskóla Vesturlands á Akranesi um störf sjálfbóðaliða. Í skoðun er að bjóða upp á sambærilega áfanga í fleiri skólum.

„Við viljum aðstoða við að efla sjálfbóðaliða-hugsunina hjá ungmennunum okkar og í leiðinni létta undir með íþróttahéruðum og félögum með því að fjölga sjálfbóðaliðum,“ segir Álfheiður Sverrisdóttir, svæðisfulltrúi íþróttahéraðanna á Vesturlandi. Hún og Heiðar Mar Björnsson, samstarfsfélagi hennar, hafa mótað áfanga sem stefnt er að kenna við Fjölbrautaskóla Vesturlands á Akranesi (FVA) næsta vor. Þetta verður tveggja eininga áfangi um sjálfbóðaliðastörf innan íþróttahreyfingarinnar og verður hann bæði bóklegur og verklegur. Námið er unnið í samstarfi við Íþróttabandalag Akraness (ÍA) og Íþróttafélög á svæðinu. ÍA fékk styrk fyrir verkefnið úr Fræðslu- og verkefnasjóði UMFÍ í seinni úthlutun úr sjóðnum 2024.

Álfheiður segir hugmyndina um áfangann hafa komið upp þegar starfsfólk svæðastöðvanna vann að aðgerðaáætlun fyrir landsvæðin í haust, en talsvert samtal og samstarf átti sér stað á milli svæða í aðdragandanum. Nú þegar hafi þeirra helsta samstarfsteymi í verkefninu, starfsfólk svæðisstöðvarinnar á Suðurnesjum, kynnt svipaða hugmynd fyrir stjórnendum Fjölbrautaskóla Suðurnesja (FS). Stefnt er að því að Álfheiður og Heiðar heimsæki samstarfsfólk sitt á Norðurlandi eystra í febrúar og kynni þar verkefnið fyrir starfsfólki framhaldsskólanna á því svæði.

Dýrmæt brú á milli skólakerfisins og íþróttahreyfingarinnar

Álfheiður segir að með áfanganum verði til dýrmæt brú frá íþróttahreyfingunni inn í skólakerfið. Með þessum áfanga skapist meðal annars tækifæri fyrir ungmenni sem hafa ekki fundið sína fjöl eða dottið út úr íþróttastarfinu en vilji leita til baka með einhverjum hætti, en áfanginn stendur öllum nemendum opin sem valfang. Nú þegar er kenndur áfangi í FVA sem tengist farsældarlögnum og verður þessi nýi áfangi byggður upp á samskonar máta. Bókleg kennsla í þessum áföngum fer fram seinni part dags í beinu framhaldi af skóladeginum en verklegi þátturinn þegar á þarf að halda



Álfheiður og Heiðar (til hægri) ásamt Guðmundu Ólafsdóttur, framkvæmastjóra Íþróttabandalags Akraness, sem mun kenna hluta námskeiðsins, og Gunnhildi Gunnarsdóttur, framkvæmastjóra Héraðssambands Snæfellsness- og Hnappadalssýslu.

og á tímum sem henta nemendum og eru þeir því báðir utan hefðbundinnar stundatöflu.

Sjálfbóðaliðastarf í reynslubankann

Samkvæmt námskeiðslýsingu fá nemendur fræðslu um rekstur og stjórnun íþróttahreyfingarinnar og hvaða hlutverki sjálfbóðaliðar gegna. Þau læra um inngildingarhugsun og fá fræðslu um hvað sjálfbóðaliðabátttaka gerir fyrir einstaklinginn. „Við stefnum á að fá einhvern úr sjálfbóðaliðumhverfinu á Akranesi til að sjá um þetta síðasta erindi, einhvern sem þau þekkjá og líta upp til,“ segir Álfheiður. „Við viljum leggja áherslu á að vinna sjálfbóðaliða er hugar allra. Þarna gefst einstaklingum tækifæri til að öðlast dýrmæta reynslu, sem getur skipt máli í ferilskrá þegar sótt er um áframhaldandi nám eða störf, auk bættar félagsfærni og aukins sjálfstrausts samhliða því að láta gott af sér leiða með öllum þeim góðu tilfinningum sem því fylgir. Starf sjálfbóðaliða gagnast ekki aðeins þeim sem það þiggja heldur líka sjálfbóðaliðanum sjálfum.“

Þau Heiðar og Álfheiður munu sjá um innangang námskeiðsins, uppbyggingu þess og stýra verkefnaskilum. Aðrir sérfræðingar koma að fræðsluerindum auk þess sem þátttakendur þurfa að skila 30 tímum í sjálfbóðaliðastarfi hjá aðildarfélögum ÍA.

„Það er von okkar að í þessum áfanga muni nemendur læra að það er ekki kvöð, kvöl og pína að vera sjálfbóðaliði. Þetta eru ekki endalaugar sjoppuvaktir í kulda og trekki eða klósettpappírsla í hrönnum. Sjálfbóðaliðastarfið er afar fjölbreytt og nauðsynlegt íþróttahreyfingunni. Verkefnið eru margvísleg, svo sem við mótahald, fjölmörg útbreiðsluverkefni, dómgæslu, fjáraflanir og fleira. Við vonumst til að þetta verði dýrmæt reynsla fyrir þátttakendur, nám sem hægt verði að innleiða inn í fleiri framhaldsskóla í framtíðinni,“ segir Álfheiður að lokum.

Stundataflan og flest annað er klárt fyrir áfangann í FVA. Meira að segja nafnið er til. Það er: SJÁL2ÍH02.

Takk fyrir stuðninginn



Tryggja tækifæri fólks til að hreyfa sig

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ, fór á ráðstefnu **ISCA** í Slóvakíu í nóvember.

„Samstarfið við ISCA hefur verið gott og mikilvægt er að halda góðum tengslum. Þau hafa oft haft nýja og skemmtilega nálgun á ýms verkfæri auk þess sem talsverð þekking er til staðar hjá þeim á stöðu mála í samfélaginu,“ segir Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ. Hann sótti ráðstefnuna Moving People sem alþjóðlegu grasrótarsamtökin ISCA stóðu fyrir í Ljubljana í Slóveníu um miðjan nóvember. Hann tók jafnframt þátt í vinnustofunni ABC's of Mental Health og vinnustofu um hagsmunatengsl og hagsmunagæslu, sem nýtist íþróttahreyfingunni afar vel. Margt fleira var í boði á ráðstefnunni sem var vel sótt.

Jóhann var á meðal 250 ráðstefnugesta hvaðanæva að úr Evrópu. Ráðstefnan var haldin í samstarfi við Íþróttasamband Slóveníu og embætti landlæknis þar í landi auk stuðnings frá framkvæmdastjórn Evrópusambandsins.

Áherslur ráðstefnunnar voru á leiðir sem gætu tryggt fólki tækifæri til að stunda hreyfingu og heilbrigðan lífsstíl, sér í lagi þar sem stærri hluti margra landa er yfir miðjum aldri. Þátttakendur tóku þátt í ýmsum vinnustofum sem fjölluðu um helstu áskoranir og tækifæri. Ein þeirra var vinnustofa um eflingu grasíþróttu á stafrænni öld og þeim möguleikum sem



Eitt af verkefnum á fundi ISCA.

tækniþróun býður upp á til heilsueflingar. Jafnframt var fjallað um byggingu borga og þéttbýlis þar sem áherslan var á mikilvægi þess að ný hönnun hverfa hvetji íbúa til virks lífsstils.

Jóhann segir mikilvægt að halda tengslum

við ISCA. UMFÍ hefur átt mikið og gott samstarf við samtökin í gegnum árin. Þaðan er sem dæmi Hreyfivika UMFÍ komin. Telur Jóhann mikil tækifæri liggja í samstarfinu við ISCA og muni þau nýtast UMFÍ og íþróttahreyfingunni.



ISCA heita fullu nafni International Sport and Culture Association og eru samtök um almenningsíþróttir og menningu fjölmargra landa. Fulltrúar frá UMFÍ hafa lengi sótt ráðstefn-

ur ISCA og styrkt tengslin. UMFÍ tekur virkan þátt í fjölmörgum verkefnum ISCA og aðildarfélaganna þeirra. Á meðal verkefna sem komin eru frá ISCA eru Move Week, sem hér var þekkt sem Hreyfivika UMFÍ en er nú hætt.

Önnur verkefni eru tengd aukinni þátttöku barna og ungmenna af erlendum uppruna í íþróttastarfi, svo fátt eitt sé nefnt.

„Þessar æfingar eru toppurinn á vikunni“

Körfuknattleiksdeild Vestra á Ísafirði hóf í september að bjóða upp á körfuboltaæfingar fyrir börn og ungmenni á aldrinum 6–16 ára í samstarfi við Íþróttafélagið Ívar. Æfingarnar eru hugsaðar fyrir börn sem þurfa meiri stuðning en önnur, henta betur að vera í minni hópum og hafa aðgengi að fleiri þjálfurum á æfingum. Þar finna þjálfararnir leiðir til að aðlagja íþróttina að iðkendum svo þau geti notið sín á eigin forsendum, ásamt því að upplifa sig sem hluta af liði.

Guðbjörg Ebba Högnadóttir, svæðisfulltrúi íþróttahreyfingarinnar á Vestfjörðum, kíkta á æfingu og tók viðtöl við formann barna- og unglingaráðs deildarinnar og foreldri barns í hópi iðkenda. Starfið hefur gengið afar vel og er opið fyrir fleiri iðkendur á þessum aldri.

Fengu styrk úr Hvatasjóði Allir með

Þórir Guðmundsson, formaður barna og unglingaráðs körfuknattleiksdeildar Vestra, segist hafa sett sér það markmið að byrja með verkefnið þegar lið frá Vestra, sem hann þjálfaði, spilaði leik á móti Haukum Special Olympics-liðinu. Þórir heillaðist af leik liðsins, því þarna voru komnir krakkar sem elskuðu að fá að vera með, vandamálin voru engin heldur gleði og gaman í fyrirrúmi. Þegar Valdimar Gunnarsson, verkefnastjóri Allir með (allirmed.com), kom vestur með kynningu á því verkefni, ákváð barna og unglingaráð körfuknattleiksdeildar Vestra að slá til og fékk styrk úr Hvatasjóði til þess.

Yfirþjálfari hópsins er Egill Fjölisson. Hann er leikmaður meistaraflokks karla í Vestra og hefur reynt af störfum við stoðþjónustu hjá Ísafjarðarbæ, ásamt því að hafa lokið sálfræðinámi frá Háskólanum í Reykjavík.

Áður en æfingar hófust fór Egill á æfingar hjá Haukum Special Olympics til að fylgjast með starfinu og fá ráð frá yfirþjálfurum, en Haukar eru fyrirmynd körfuknattleiksdeildar



Vestra í þessu verkefni. Á hverri æfingu eru 3–5 þjálfarar, en Agli til aðstoðar eru þjálfarar úr körfuknattleiksdeild Vestra og frá Íþróttafélaginu Ívari. Gríðarleg spenna er innan körfuknattleiksdeildarinnar fyrir þessu verkefni og eru allir tilbúnir til þess að gera allt sem þeir geta til að hjálpa til.

Körfuknattleiksdeild Vestra rukkar engin æfingagjöld og fá iðkendurnir Vestrabúninga og skó að gjöf frá félaginu. Fyrir krakkana er það mjög dýrmætt að tilheyra stærsta íþróttafélaginu á svæðinu og að eignast Vestrabúninga með sínu nafni. Markmiðið er að reyna að ná krökkunum á æfingar og eiga æfingagjöld eða liðsfatnaður ekki að vera því til fyrirstöðu.

Ekki skilyrði að vera með greiningu

Mætingin hefur farið fram úr björtustu vonum. Þórir stillti væntingum í hof og bjóst við 1–2 börnum fyrsta árið. Raunin er sú að um 8–10 börn mæta að jafnaði á æfingar. Því má segja

að þetta verkefni hafi gengið vonum framár. Þetta eru ólíkir krakkar með mismunandi áskoranir, en Þórir segir gaman að kljást við það og ná þeim öllum saman á einn grundvöll.

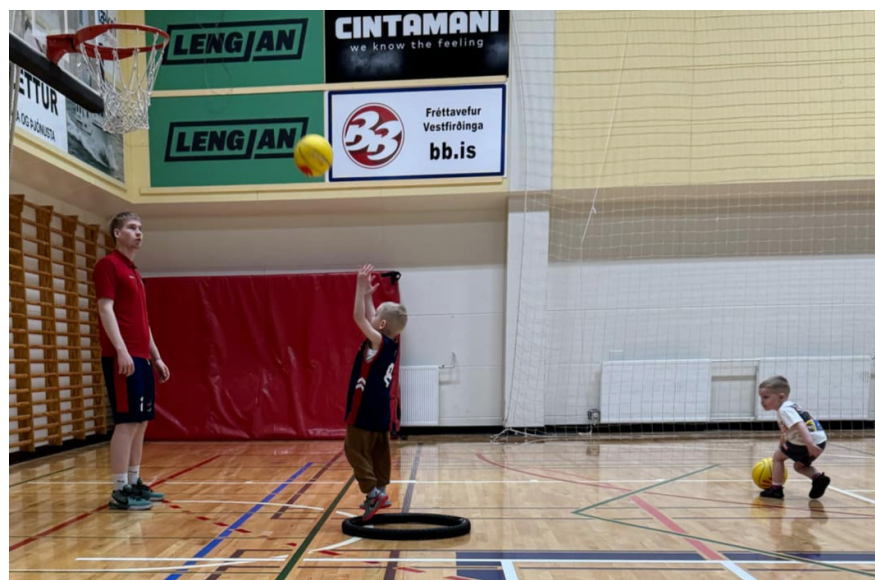
Börnin eru mjög ánægð með æfingarnar og er gleðin allsráðandi. Krakkarnir hafa tekið miklum framförum síðan þau byrjuðu að æfa og segist Þórir sjá mikinn mun á þeim. Mörg höfðu aldrei haldið á bolta en eru nú farin að driplla boltanum og skilja meira út á hvað leikurinn gengur. Sum börn þorðu ekki inn í salinn til að byrja með en nú njóta þau þess í botn að vera á æfingum. Börnin fá einnig mikla valdefingu út úr því að mæta og aukið sjálfstraust við að sjá að þau geti þetta.

Foreldrar hafa tekið æfingunum fagnandi. Ein móðir iðkanda segir að þessar æfingar séu toppurinn á vikunni hjá dóttur sinni. Hún er mjög viljug að mæta og er spenntari fyrir því að hreyfa sig en áður. Mjög takmarkað er í boði á svæðinu sem miðað er að börnum með sérþarfir og því er frábært að Körfuknattleiksdeild Vestra hafi tekið af skarið með verkefnið. Allir eru þarna á sínum forsendum og engin að þæla í öðrum. Þegar Þórir heyrir sögur þar sem foreldrar dásama verkefnið og hvað það hefur gert mikið fyrir börnin sín, fær hann gæsa húð; „Ef maður heyrir eina svoleiðis sögu, þá er það nóg. Allt annað er plús“.

Ekki er skilyrði að krakkar sem mæta á æfingar séu með greiningar. Æfingarnar eru í raun fyrir öll þau sem finna sig ekki annars staðar; ef þau finna sig ekki í hefðbundnu íþróttastarfi eru þau velkomin. Þetta verkefni er komið til að vera og það fer stækkandi. Það er markmiðið.

Körfuboltaæfingarnar eru á miðvikudögum kl. 16.50–17.50 á Torfnesi á Ísafirði.

Nánari upplýsingar um Allir með verkefnið má finna á vefsvæðinu: www.allirmed.com.





Mikilvægi þess að huga að góðum samskiptum

Samningar og formleg samskipti eins og tölvupóstur geta tryggt að hugmyndum og ákvörðunum sé hrint í framkvæmd. Óformleg samskipti leiða frekar til árekstra í samskiptum sem og til þess að óljóst er af hverju ákvörðun er tekin.

Hvorki föst né almenn regla virðist vera til um samskipti sveitar- og bæjarstjórna, nefnda og ráða við fulltrúa íþróttamála í sveitar- eða bæjarfélögum. Í stærri byggðarfélögum eiga fulltrúar íþróttahreyfingarinnar samskipti við íþróttahéruð, sem eiga í samskiptum við borgar- og bæjar-yfirvöld. Fulltrúi Íþróttabandalags Akraness (ÍA) situr sem áheyrnarfulltrúi bæjarstjórnar Akraness, framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Akureyrar situr fundi í Fræðslu- og lýðheilsuráði í þeim málum sem heyrar undir aðildarfélög eða snerta íþróttir og lýðheilsu. Í Hafnarfirði er hins vegar áheyrnarfulltrúi í íþrótt- og tómstundanefnd bæjarins en nefndin heyrir undir Fræðsluráð, sem bæjarfulltrúar sitja í. Á Höfn í Hornafirði er fulltrúi Ungmennafélagsins Sindra kallaður til þegar fjallað er um mál-efni félagsins. Enginn er kallaður til frá héraðssambandinu, Ungmennasambandinu Úlfjótí (USÚ).

Hvernig sem málunum er fyrirkomid er mikilvægt að festa góð samskipti borgar og sveitarfélaga við íþróttahéruð eða viðkomandi félög í sessi og leggja það á sig að hafa þau með formlegum hætti.

Skráum niður samskipti

Formleg samskipti geta skilað því að þótt breyting verði á sveitar- eða bæjarstjórnnum þá valdi það síður breytingu á rekstri íþróttafélagsins í sveitarfélaginu. Þetta er mikilvægt til dæmis í kringum kosningar enda þurfa íþróttafélögin ætíð að huga að starfsemi sinni til lengri tíma en kosnir fulltrúar. Að sama skapi er gott að eiga samskipti skráð niður með formlegum hætti, ef vísa þarf á þau ef stjórn íþróttafélags fer frá.

Í þeim tilvikum er mikilvægt að samskiptin séu formleg. Dæmi um óformleg samskipti er þegar starfsfólk, hvort heldur er sveitarfélags eða íþróttafélags, hittist við kaffivélina í kaffistofunni eða úti í búð og þar eiga sér stað samskipti í boðhætti um hvað þurfi að gera, hvernig og hver eigi að gera hvað. Þvert á móti þurfa samskiptin að vera í ákveðnum farvegi svo hægt verði að horfa til baka og rekja samþykkt- inar og samskiptin eftir formlegum leiðum. Í þann flokk falla einnig

skeytasendingar á samfélagsmiðlum eða tölvupóstsendingar utan vinnu- tíma, sem ætlast er til að verði svarað jafnvel að kvöldi eða um helgi.

Drögum úr árekstrum

Mikilvægt er að huga að því að ef samskipti og ákvarðanatök eru ekki rekjanlegar er meiri hættu á árekstrum en ella. Ekki skiptir máli hvort sveitarfélögin séu lítil eða stór, fjölmenn eða fámenn. Lykilatriðið er að skilaboð, samskipti og sérstaklega ákvarðanatöku sé með form- legum hætti, í formi tölvupósta eða skráð í fundargerðir. Ef það er ekki gert eru meiri líkur á árekstrum í samskiptunum, misskilningi og að verkin verði ekki unnin.

Það sama á við um samskipti sveitarfélaga og íþróttafélaga og fundi íþróttafélaga. Það eru mannaskipti í bæjarstjórn og sjálfboðaliðar hættu í íþróttahreyfingunni. Ekki er hægt að ætlast til þess að sami einstak- lingur sé alltaf til staðar. Ef samskiptin eru uppi á borðum og formleg þá getum við flett þeim upp og fengið að vita hvers vegna ákveðin atriði eru svona en ekki hinsegin og áttað okkur á grundvelli ákvarðana.

Góð skráning og rekjanleg samskipti auðvelda öllum hlutina ef endurskoða þarf ákvarðanir og/eða gera breytingar á því hvernig hlutum hefur verið háttað. Þá er einnig mikilvægt að festast ekki í pælingunni, að svona hafi þetta alltaf verið. Íþróttastarf og starfsemi sveitarfélaga þróast og þurfa samskiptahættirnir að fylgja því.

Samskipti bæjarfélaga og íþróttafélaga í hnotskurn:

- Halda fundargerðir í samskiptum sveitarstjórnar og íþróttafélaga
- Tryggja rekjanleika upplýsingamiðlunar.
- Mikilvægt er að íþróttafélög og sveitarfélög eigi í reglu- bundnum samskiptum og upplýsingagjöf.

Svipmyndir úr starfi UMFÍ 2024

Margt var í boði allt árið um kring hjá UMFÍ 2024. Stærsta verkefnið eru Skólábúðirnar á Reykjum á Hrótafirði sem eru starfræktar allt skólaárið. Á Reykjum verða auk þess starfræktar sumarþúðir í fyrsta sinn næsta sumar. Unglingalandsmót UMFÍ far að vanda haldið um verslunarmannahelgina og var í ár í Borgarnesi. Landsmót UMFÍ 50+ er fyrir þátttakendur sem komnir eru yfir miðjan aldur. Mótið var að þessu sinni í fyrsta skipti haldið í samstarfi við Ungmennafélagið Þrótt í Vogum. Auk þess fóru fram Forsetahlaup UMFÍ á Álftanesi og Drulluhlaup Krónunnar í Mosfellsbæ. Einnig var haldin ungmennaráðstefnan Ungt fólk og lýðheilsa, auk funda og ráðstefna með Íþróttasambandi Íslands (ÍSí), Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) og fleirum.





Dýrmæt samvinna ÍBA og ÍBR

Helga Björg Ingvadóttir, framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Akureyrar, er hæstánægð eftir heimsókn stjórnar og framkvæmdastjóra Íþróttabandalags Reykjavíkur norður í land.



„Það hefur alltaf verið mikil vinátta á milli bandalaganna okkar. Strax og ég var ráðin inn til ÍBA hafði framkvæmdastjóri ÍBR samband og bauð mig velkomna til starfa. Ég

fann strax fyrir mikilli vináttu og góðu samstarfi við ÍBR sem ég er ótrúlega þakklát fyrir,“ sagði Helga Björg Ingvadóttir, framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Akureyrar (ÍBA).

Helga setti upphaflega tímabundið í stól framkvæmdastjóra í nóvember 2022 á meðan Helgi Rúnar Bragason var í veikindaleyfi en hann lést á haustmánuðum 2023 og tók hún þá formlega við keflinu hjá bandalaginu. Hún segir bandalagið hafa frá fyrstu tíð hafa átt afar gott samstarf við stjórn og starfsfólk Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR). Þess má geta að aðildarumsóknir beggja bandalaga að UMFÍ voru samþykktar á sambandsþingi 2019 og sátu fulltrúar þeirra saman í fyrsta sinn á sambandsráðsfundi UMFÍ 2020.

„Samstarf er svo ótrúlega verðmætt. Við þurfum nefnilega ekki að finna upp hjólið hvert í sínu horni heldur getum við speglað okkur og deilt upplýsingum okkar á milli til að bæta starfið. Það var því afar gott að hittast núna í haust þegar stjórn okkar var að endurnýjast og nýr formaður að taka við,“ segir Helga og á þar við Jónu Jónsdóttur, sem tók við keflinu á ársþingi ÍBA í apríl af Geir Kristni Aðalsteinessyni sem hafði setið í formannsstól ÍBA í 10 ár.

Stjórn ÍBR hefur lengi stefnt á vanaheimsókn norður í land. Upphaflega planið var að koma í mars svo hægt væri að fara á skiði. En þá brast á með óvæntum vetri, heiðar lokuðust og ferðalög urðu ómöguleg í nokkra daga. Nú í október tókst þetta loksins. Stjórn ÍBR kom í heimsókn daglangt og fundaði með stjórn ÍBA. Markmiðið var að efla samstarfið enn frekar, bera saman bækur og skoða aðstöðu aðildarfélaga ÍBA, þar á meðal stórbættu golfaðstöðu sem mynd er að komast á að Jaðri með nokkrum nýjum golfhermum og æfingaaðstöðu, þau fóru í Skautahöllina, sem hefur verið endurbætt, spreyttu sig í bogfimi hjá Íþróttafélaginu Akri og margt fleira. Stjórn ÍBA og framkvæmdastjóri stefna síðan í samþættingu heimsókn til ÍBR á nýju ári.

„Kærleikurinn á milli okkar er mikill og gott að geta rætt og kynnt starfseminu fyrir öðrum. Það er í raun dýrmætt því það léttir starfið að geta speglað sig,“ segir Helga Björg.



HVAÐ GERÐIST?

KYNFERÐISOFBELDI



Munið að skrá öll mál og ákvarðanir sem eru teknar.

Nýlegur atburður

» Hringja í 112.

- Ef starfsmaður eða utanaðkomandi aðili kemur við sögu þarf alltaf að hafa samband við lögreglu.

» Ef þú ert óviss skaltu hringja í lögreglu.

112

EINN EINN TVEIR

Þegar hringt er í 112 þá kemur lögregla að málinu.

Alltaf skal tilkynna til **BARNAVERNDAR.**

Símanúmer



Birtingarmyndir
á kynferðisofbeldi



Leiðarvísir um réttarvörslukerfið
fyrir þolendur kynferðisbrota



Eldri atburður

Ef yngri en 18 ára*

Forsjáraðili

Þíddu þá sem komu að málinu
að segja þér hvað gerðist
(forðist leiðandi spurningar)

Viðbragðsáætlun

Barnavernd

Unnið samkvæmt
verklagsreglum

Eins og skólareglum.

Þættir sem auka alvarleika
er að finna á úrræðasiðunni



Hafa samband
við lögreglu

Það er alltaf hægt að fá
ráðgjöf frá lögreglu.

* Ef grunur er að forsjáaraðilar eða aðilar tengdir þeim séu gerendur skal hafa beint samband við lögreglu og Barnavernd án aðkomu forsjáaraðila.

Ef eldri en 18 ára þá þarf samþykki þeirra fyrir því að haft sé samband við forsjáaraðila.

ÚRRÆÐI EFTIR ATVIK

Á www.112.is/fr-kynferdisbrot er hægt að finna úrræði til að benda á og upplýsingar um verkferla.



Allir vinnustaðir þ.m.t. skólar, félagsmiðstöðvar, íþrótt- og æskulýðsstarf þurfa að vera með stefnu og verklagsreglum sem skilgreina viðbrögð við alvarlegum atvikum. Erfitt er að bregðast við slíkum málum ef ekki er skýrt hvaða reglu voru brotnar. Nauðsynlegt er að æfa viðbrögð og yfirfara ferla reglulega.

112 tekur á móti tilkynningum til Barnaverndar og getur haft samband við bakvakt. Annars er best að hafa samband beint við barnavernd í þínu sveitarfélagi á skrifstofutíma.

112 veitir samband við lögreglu ef aðstoð vantar á staðinn.

Ungmennafélagið mætir þörfum iðkenda

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Mikil fjölgun hefur átt sér stað á svæði **Ungmennafélagsins Samherja** síðastliðin tvö ár. Formaður félagsins segir kappsmál að koma til móts við íbúa og iðkendur. Því fylgi áskoranir.

„Grunnskólabörnin geta æft það sem þau vilja og fundið sína grein. Æfingar yngstu barnanna eru flestar kl. 14–16 á daginn og það skilar sér í ánægju hjá foreldrum þeirra. Áskoranir fylgir þessu fyrirkomulagi reyndar, því það getur verið erfitt að finna þjálfara á þessum tíma, því flestir eru í annarri vinnu til kl 16,“ segir Svanhildur Ósk Ketilsdóttir, formaður Ungmennafélagsins Samherja í Hrafnagilshverfi í Eyjafjarðarsveit. Hún hefur verið í forsvari fyrir félagið síðustu tvö ár og hefur mikla ástríðu fyrir íþróttalífina þar.

Allir heim á sama tíma

Líf og fjör er hjá félaginu og nóg um að vera. Ungir iðkendur geta valið á milli sex íþróttagreina fyrir lágt verð. „Við bjóðum upp á æfingar fyrir börn og ungmenni fyrir 25.000 krónur á önn og fyrir það geta þau æft körfubolta, fótbolta, frjálsar íþróttir, badminton og blak ásamt dansi. Æfingar eru strax eftir skóla og þá geta krakkarnir í 1.–4. bekk hlaupið úr frístund yfir á æfingar. Foreldrar eru mjög sáttir við það fyrirkomulag því þá eru þau búnir á æfingum þegar fjölskyldan kemur heim,“ heldur Svanhildur áfram. Auk þess er leikjaskóli og kríladans í boði fyrir leikskólakrakkana og boltatímar fyrir 1.–2. bekk.

Íbúafjölgun og margt í boði

Íbúum á Samherja-svæðinu hefur fjölgað mikið síðastliðin tvö ár og sveitarfélagið stækkað hratt. Mikil uppbygging hefur átt sér stað í Hrafnagilshverfinu. Svanhildur telur góðar samgöngur inn á Akureyri eiga hlut að máli. Félagið verði að koma til móts við nýja íbúa og verði því að bjóða upp á fjölbreyttar æfingar fyrir alla aldurshópa í hverri viku.

Íbúar eru nú í kringum þúsund og um 180 börn í grunnskólanum. Sum þeirra æfa fleiri en eina grein og hafa mörg náð finum árangri. Töluvert er líka í boði fyrir eldri iðkendum. Þrek



Ungir Samherjar á körfuboltamóti á Egilsstöðum vorið 2024.

er þrjár vikur, æfingar í badminton tvisvar í viku, blakæfingar, zumba og áhugalið í körfubolta er starfrækt fyrir unglinga og fullorðna.

Nýjar greinar koma með nýju fólki

Nokkrar sveiflur eru á því hvaða greinar félagið býður upp á. Um stundarsakir voru borðtennis og badminton vinsælar greinar. Nú eru iðkendum að ná góðum árangri í körfuknattleik. Svanhildur segir sveiflurnar skýrast eins og víðar af nýju fólki sem flytur á staðinn og brennur fyrir sinni grein.

Spjallið berst að fjórum borðtennisborðum sem félagið auglýsti til sölu í vor. Borðtennis var nokkuð vinsæl grein hjá iðkendum Umf. Samherja á árum áður.

„Það lognaðist út af. Fáir voru að mæta á æfingar undir það síðasta og það svaraði því ekki kostnaði að halda þeirri grein áfram. Það sama átti við um badmintonið, sem var öflugt um tíma en koðnaði niður. Við blésum lífi í það aftur,“ segir Svanhildur og bendir á að sumar greinar komi og fari hjá félaginu. „Það kemur alltaf bóla þegar einhver flytur í sveitina með áhuga á sinni grein. Þegar viðkomandi flytur í burtu fjarar greinin út.“

Um þessar mundir er körfubolti að gera gott mót á Samherjasvæðinu. „Áhugi á körfubolta jókst mikið fyrir nokkrum árum þegar nýtt fólk flutti í sveitarfélagið. Nú erum við með flokka drengja og stúlkna sem taka þátt í Íslandsmóti og gengur mjög vel,“ segir Svanhildur og er stolt af sínu fólki.

Takk fyrir stuðninginn



Sama fyrirkomulag á Vestfjörðum

Sveitarfélagið Vesturbyggð styrkir íbúa og íþróttafélög með sama hætti og Ísafjarðarbær.

Sveitarfélagið Vesturbyggð styrkir íþróttafélögin á Patreksfirði, Tálknafirði og í Bíldudal með aðstöðu og greiðir fyrir allar æfingar sem standa til boða hjá félögum. Þetta er sama fyrirkomulag og er hjá Ísafjarðarbæ. Af þessum sökum er ekki um frístundastyrk hjá sveitarfélaginu að ræða, eins og á sumum stöðum. Með sama hætti er íþróttaskólinn innifalinn í stuðningi sveitarfélagsins.

Í umfjöllun í síðasta tölublaði Skinfaxa var ítarleg umfjöllun um fyrirkomulag frístundastyrkja sveitarfélaganna. Helsta niðurstaðan var vissulega sú að heildstætt fyrirkomulag er hvergi að finna og stuðningur sveitarfélaga við íþróttaiðkun íbúa og við félögin með ýmsum hætti um land allt.

Í umfjölluninni var hermt að í Vesturbyggð væri enginn frístundastyrkur. Það er ekki rétt og er beðist velvirðingar á því.



Hressir krakkar að leik í Íþróttaskólanum á Patreksfirði.

Takk fyrir stuðninginn

Aflhlutir ehf.	Efri-Reykir ehf.	Hafnar sjóður	KAT ehf.	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða	Sveitarfélagið Múlaþing Sæplast ehf.
Alark arkitektar ehf.	EG verktak ehf.	Þorlákshafnar Hamraborg ehf.	KHG	Rafey ehf.	
ALM Verðbréf	Egersund Ísland	Hárstofa Sigríðar	Kjarnafæði Norðenska hf.	Rafeyri ehf.	Tannlæknastofa Halldórs Gísla Sigþórssonar/Fossa
Apótek Vesturlands	Einhamar Seafood ehf.	Héraðsprent	Klettur	Raftíðni ehf.	Tannsinn ehf.
Auðhumla sf.	Eldhestar ehf.	Hópfærðabílar Svans Kristófers	KLM verðlaunagripir	Rafverkstæði IB ehf.	THG arkitektar
Baugsbót	Enor ehf.	Hótel Selfoss	Konsept	Reykás ehf.	Tjörneshreppur
Bílamálun Egilstöðum ehf.	Eyja- og Miklaholts-hreppur	Hraunfossar - Barnafoss ehf.	Krappi ehf.	Reykjavík	Trésmiðjan Borg
Bílasmiðurinn hf.	Ég og Jói ehf.	Húnafingur vestra	Kökugerðin HP	Ríma apótek	Trésmiðjan Rein
Bílaverkstæðið	Fagverk ehf.	Hvamur eignamiðlun	Lamb inn veitingar Landsamband	Rjómabúið Erpsstaðir	Trésmiðjan Stígandi
BK kjúklingur	Ferðavagnar ehf.	Hveragerðiskirkja	Íögreglumanna	Rót ehf.	Trévangur
Bláskógabyggð	Fiskvinnslan Drangur	Höfðakaffi ehf.	Lín Design	Sendibílar Reykjavíkur	Túnþokupjónustan
Blikkrás	Flóahreppur	Innlifun ehf.	Loðnunvinnslan hf.	SG hús	Umsi ehf.
Blómasetrið	Geislatækni ehf.	Ísfélag Vestmannaeyja hf.	Máni verktakar ehf.	Sigurgeir G. Jóhannesson	Útfararstofa Íslands
Bókhaldspjónusta Arnar Inga	Gilbert úrsmiður	Íslands Apótek	Múraþjónusta Helga Þorsteins	SIH pípulagnir ehf.	Úti og Inni
Bókráð	Gjögur ehf.	Íþróttamiðstöð Fjallabyggðar	Músík og sport	Sími og tölvulagnir ehf.	Vesturbyggð
Bolungarvíkurkaupstaður	Gleipnir	Jarðböðin á Mývatni	OG slf.	Skotfélag Reykjavíkur	Viðhald og nýsmíði ehf.
Bón Fús ehf.	Goddi ehf.	Jarðverk ehf.	Ósal ehf.	Skrifstofupjónusta Austurlands	Vökvaþjónusta Kópaskers
Brunahönnun slf.	Grófargill ehf.	Járnsmiðja Óðins	Pallar og menn ehf.	Austurlands	Vörumiðlun VR
Cargow ThorShip	Gröfupjónusta Steins	Jónði og Gagga slf.	PH smíði ehf.	Snow Dogs ehf.	Ævintýradalurinn ehf.
DMM lausnir ehf.	Grýtubakkahreppur			Sparisjóður Austurlands	
DS lausnir	Hafnarfjörður			Sportþjónustan ehf.	
				Steinull ehf.	
				Stjórnendafélag Austurlands	



B LIKK EHF

ÞEKKING - FÆRNI - ÞJÓNUSTA

SÍMI 482 2040

Gamla myndin: Kassasmíði í starfshlaupi UMFÍ



18. Landsmót UMFÍ var haldið í Keflavík og Njarðvík dagana 13.–15. júlí árið 1984. Mótið var til fyrirmyndar. Fyrsta dag mótsins gerði rigningsudda og þöku. En þrátt fyrir leiðindaveður var metþáttaka á mótinu. Til marks um veðurhaminn var flugi aflýst og þurftu sumir mótsgesta að keyra langa leið um nóttina til að komast til keppni í tæka tíð. Veðrið átti sem betur fer eftir að skána strax daginn eftir og hélst þurrt það sem eftir var móts. Það hefur án nokkurs vafa glatt þá 1.500 einstaklinga sem skráðir voru til leiks á mótið frá 26 ungmennafélögum.

Pegar þarna var komið við sögu á landsmótum UMFÍ voru starfsíþróttir búnar að skapa sér ákveðinn sess sem keppnisgreinar. Nokkrar greinar voru í kastljósinu. Mest reyndi á hugvit í listsköpun og verklagni keppenda enda um óhefðbundnar íþróttagreinar að ræða. Ein starfsgreinin var svokallað starfshlaup og var þetta líklega fjölmennasta einstaklingsgreinin þetta árið. Starfshlaupið gekk út á að hlaupa 1.100 metra langa leið og leysa fimm fjölbreyttar þrautir á leiðinni. Enginn þátttakandi vissi fram hvaða þrautir þurfti að leysa. Á landsmótinu 1984 voru 36 keppendur í hlaupinu og keppnin því æsispennandi.

Síðasta þrautin í starfshlaupinu var sú sem við sjáum hér myndir af.

Þrautin gekk út á að smíða kassa sem opinn var á eina hliðina. Til þess fengu keppendur fimm mislangar fjalir, nagla og hamar. Þrautin reyndist mörgum fremur flókin og skemmtu áhorfendur sér konunglega, enda vinsælt hlaupið og fylgdust margir með. Við leikslok reyndust allir hafa náð að klára sína kassa, sem þó voru misvel lukkaðir.

Aðrar þrautir sem keppendur þurftu að leysa í hlaupinu voru klifur yfir 2,5 metra hátt hlið úr vírneti, giska á hæð Gagnfræðaskóla Keflavíkur, meta stærð ákveðinnar flatar í fermetrum og bera sandpoka 100 metra. Keppendur þurftu líka að giska á hversu þungur sandpokinn var sem þeir báru. Hann reyndist ein fjórtán kíló.

Starfshlaupið þótti vinsælt enda var það ekki endilega svo að sprett-harðasti hlauparinn bæri sig úr bítum. Þvert á móti skipti hlaupahraði ekki máli. Lykilatriðið lá því í að eyða sem stystum tíma í að leysa þrautirnar.

Sigurvegari í hlaupinu þetta árið var Lárus B. Þórhallsson frá Ungmennafélagi Keflavíkur (UMFK) á tímanum 6,50 mín. Fast á hæla hans var Jónas Helgason frá Ungmennafélagi Dalamanna (UMFD) á tímanum 7,07 mín. Þriðja sætið vermdi Ásvaldur Jónatansson frá Héraðs-sambandi Þingeyinga (HSP) en hann fór brautina á 7,45 mín.

Raftvistur ehf.

Líklegast bestir í rafmagni!



SUMARBÚÐIR 2025 Á REYKJUM Í HRÚTAFIRÐI

Ungmenni fædd 2012 og 2013



UMFÍ

Takk fyrir stuðninginn



HOTEL SOUTH COAST
Selfoss Iceland





LINDEX

hafðu það mjúkt
um jólin

lindex.is