

Styrkir til félaga:

Félögin ná betur til erlendra iðkenda

Sambandsþing UMFÍ:

Formannsskipti og splunkuný stefna

Ungmennabúðir UMFÍ:

Bríet á góðar minningar úr búðunum

TRYGGÐU ÞÉR JEEP Á LÆGRA VERÐI

ALVÖRU JEPPI. ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF.

5

ÁRA ÁBYRGÐ

8

ÁRA ÁBYRGÐ Á
DRIFRAFHLÖÐUNNI

PLUG-IN HYBRID

480.000 KR.
VSK verð-
hækkun um
áramótin*



4x4

JEEP WRANGLER RUBICON
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

4x4

JEEP COMPASS
TROÐFULLUR AF AUKABÚNAÐI

4x4

JEEP RENEGADE TRAILHAWK
TORFÆRUÚTGÁFA

Nú er tilvalið að tryggja sér alvöru jeppa með alvöru fjórhjóladrifi í forsölu. Áætlað er að bílarnir verði tilbúnir til afhendingar í desember.

*Verð á Compass og Renegade hækkar um 480.000 KR. um áramótin, vegna VSK hækkana.

**Bjóðum upp á 35"-40" breytingapakka fyrir Wrangler.



MILLJÓLA LEIKUR

25 spilarar vinna heila milljón hver

Vertu með í Milljólaleiknum. Það eina sem þú þarft að gera til að komast í pottinn er að vera með áskrift eða kaupa 10 raðir eða meira í Lottó, Vikinglotto eða Eurojackpot. Þannig gæti jóladagur orðið þinn milljóladagur því þá vinna 25 heppnir spilarar heila milljón hver!

Nánar á lotto.is

DREGIÐ
25. DES

EURO
JACKPOT

viking
lotto



Asambandsþingi okkar á Húsavík í haust var kynnt niðurstaða stefnumótunarvinnu sem hreyfingin hefur unnið að. Niðurstaða okkar var sú að hlutverk UMFÍ væri að styrkja starf sambandsaðila og aðildarfélaga þeirra ásamt því að hvetja og styðja við bættu lýðheilsu landsmanna. Framtíðarsýn okkar er að leggja áherslu á almenna þátttöku og lýðheilsu og með stuðningi sambandsins verður starf sambandsaðila og aðildarfélaga þeirra sterkara og öflugra. Gleði – Traust – Samvinna eru gildin sem við höfum að leiðarljósi. Verkefni okkar nú er að innleiða fyrirbyggjandi aðgerðaáætlun inn í starf nefnda og dagleg verkefni UMFÍ til að ná þeim markmiðum sem við lögðum áherslu á og fram kemur í *Stefnu UMFÍ*. Stefnuna má nálgast á heimasíðunni okkar, www.umfi.is.

Verkefni ungmennafélagshreyfingarinnar næstu misseri mun áfram litast af áhrifum COVID-19. Það er ótrúlegt að hafa upplifað sveigjanleikann og kraftinn sem starfsfólk innan vébanda hreyfingarinnar hefur sýnt við að leysa úr þeim verkefnum sem veiran hefur skapað í starfinu. Þá er jafnframt vert að þakka hinu opinbera fyrir mikilsverðan stuðning við starf hreyfingarinnar á þessum tímum. Það er ekki sjálfgefið.

Í nóvember sótti ég ásamt starfsfólki UMFÍ ráðstefnu International Sport and Cultural Association (ISCA), sem haldin var í Belgíu. Þetta eru alþjóðleg samtök ýmissa grasrótar-samtaka á sviði íþrótta, almenningsíþrótta og menningar og vinnur UMFÍ náið með þeim. Á ráðstefnunni var áhersla lögð á að koma starfinu í gang að nýju undir slagorðunum: *Endurtenging – Endurbygging – Endurræsing* (Reconnect – Rebuild – Restart). Þótt hér á landi séu mörg tækifæri kom berlega í ljós þarna ytra hversu mikilla forréttinda við Íslendingar njótum. Í samtölum mínum við aðra þátttakendur á ráðstefnunni og forystufólk hennar kom fram að innviðir og skipulag samtaka sem sinna almenningsíþróttum í öðrum löndum er orðið laskað eftir veirufaraldurinn, ágreiningur er um lagalega umgjörð starfsins og sjálfbærni eru víða horfnir á braut; þeir þurfa einfaldlega að nýta tíma sinn til að vinna að öflun grunnþarfa, lágmarks lífsgæða, svo sem matar og húsaskjól sem flestum okkar þykir sjálfsgagt.

Við erum öll að glíma við verkefni samtímans. En vandamálin eru misjöfn. Á ráðstefnu

unni var sem dæmi mikil áhersla lögð á viðbrögð við þeim gríðarlega fjölda flóttamanna sem streymir til Evrópulandanna. Áhersla var á leiðir til að ná meiri árangri í baráttunni um nauðsynleg aðföng, þ.m.t. vinnu sjálfbærni og fjármagn, en þá verður starfsemin að vera áhrifavaldur í þróun samfélagsins. Bent var á að ein þeirra leiða væri að nota verkfæri viðskiptalífsins til að umbreyta starfseminni í samræmi við þarfir og tíðaranda. Í raun þyrfti íþróttahreyfingin að vera skrefi á undan samtíðinni, hún þyrfti að hafa ákveðið leikjaflan sem ynni með þróuninni. Planið þyrfti að byggja á gagnasöfnun og greiningu gagnanna. Það eru stoðirnar fyrir framtíðina.

Auknar kröfur eru settar á UMFÍ að leysa verkefni samtímans. Við munum áfram, í samræmi við stefnuna, styðja við daglegt starf sambandsaðila með því að leita nýrra leiða og bættu úfærslu á núverandi starfi okkar til að gera starfið sterkara og öflugra inn í framtíðina. *UMFÍ, okkar hreyfing!*



Jóhann Steinar Ingimundarson
formaður UMFÍ

Efnisyfirlit

- 6** Nýtt tímabókunarkerfi sparar 2–3 vinnudaga
- 8** Smábæjaleikarnir sameina iðkendur fámennra bæja
- 10** Íþróttafólk kennir réttu tókin í eldhúsinu
- 12** Námskeið um svefn, lýðheilsu og verkefni sem ná til nýrra Íslendinga
- 14** Sunddeildin leigði Ungmennabúðirnar
- 15** Á góðar minningar úr Ungmennabúðum
- 20** Ný stjórn UMFÍ
- 24** UMFÍ tekur upp siðareglur Æskulýðsvettvangsins
- 28** Mælir með því að nýta sterkan íþróttageira til að bæta heilsu aldraðra í framtíðinni – Ágúst Einarsson
- 30** Sjáum í augum barna ef þau hafa lent í einhverju
- 38** Covid-19: Áhrifin frá miðju ári fram í desember 2021
- 41** Gamla myndin – Landsmótið á Akranesi 1975
- 42** Dásamlegt að deila hlaupagleði með öðrum á Höfn



16 Formannsskipti, splunkuný stefna og skemmtilegt sambandsþing



32 Endurreisn Ungmennasambandsins var byrjunin á þessu öllu – Helgi Gunnarsson



26 Allir sem þora velkomnir í hjólaskautat



36 ISCA ráðstefna í Brussel í Belgíu 2021 – Fjölga þarf tækifærum til hreyfingar

Veist þú hvað Sportabler getur gert fyrir þitt félag?



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

Gerum gott starf enn betra, íþróttir skipta máli

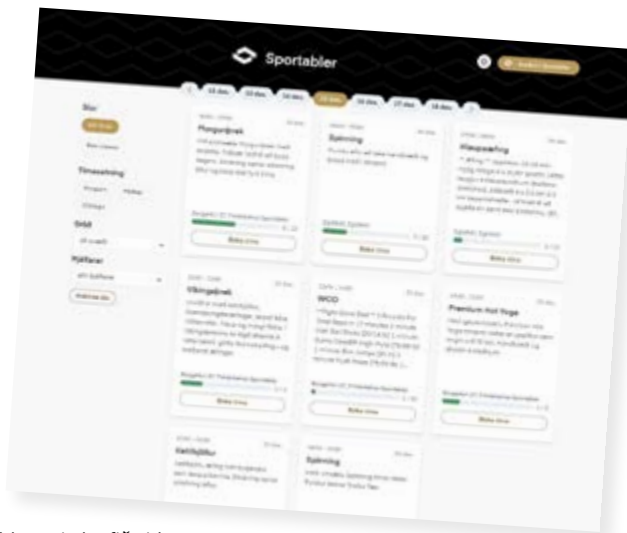


Kynntu þér málið á [Sportabler.com](https://www.sportabler.com)



Nýtt tímabókunarkerfi sparar 2-3 vinnudaga

Margir foreldrar nota Sportabler til að hafa yfirsýn yfir æfingar barna sinna. Fyrirtækið sem bjó til Sportabler vinnur mikið fyrir íþróttahreyfinguna, meðal annars að nýju félagakerfi. Nýjasta afurð fyrirtækisins er tímabókunarkerfið Abler Classes, sem er í grunninn hugsað fyrir líkamsræktarstöðvar og stórbætir m.a. þjónustu og samskipti við iðkendur.



„Þetta er frábær ný laus sem sparar mikinn tíma fyrir stjórnendur og þjálfara. Hún er aðallega hugsuð fyrir líkamsræktarstöðvar en virkar einnig vel fyrir aðra starfsemi eins og þjálfara og í raun alla sem vilja gera iðkendum sínum kleift að skrá sig sjálfa í tíma, sjá bókanir og halda góðu sambandi við iðkendur sína,“ segir Eyrún Reynisdóttir hjá hugbúnaðarfyrirtækinu Abler, sem er þekktara sem fyrirtækið á bak við Sportabler.

Nýjasta afurð fyrirtækisins er tímabókunarkerfið Abler Classes, sem kom úr smíðju fyrirtækisins fyrir rúmum mánuði. Það einfaldar mjög greiðslulausnir og bætir þjónustu fyrirtækja sem nota kerfið. Aðgangur iðkenda að tímum og skráningum í tíma verður talsvert einfaldari, að sögn Eyrúnar. Þeir sem nota kerfið segja það spara þeim 2-3 vinnudaga í mánuði sem annars færu í að halda yfirsýn yfir skráningar og samræmingu á milli kerfa.

„Við sjáum líka að kerfið gerir iðkendum auðveldara að eiga í samskiptum við þjálfara sína og öfugt. Með því móti hjálpar Abler Classes stjórnendum að ná góðu sambandi við iðkendur og þjálfara þeirra. Þannig er auðvelt að búa til frábært samfélag þar sem þjálfarar og stjórnendur viðburða geta veitt iðkendum ýmsar upplýsingar og deilt æfingum og heilu hóparnir geta spjallað saman fyrir og eftir viðburði og æfingum.“

Verslun og skráning á sama stað

Eyrún segir tímabókunarkerfið mjög einfalt í notkun. Fólk skráir sig inn í kerfið á vefsíðu viðkomandi líkamsræktarstöðvar, þjálfara eða fyrirtækis. Þar geti fólk séð dagskrána sem er í boði, jafnvel í heilan mánuð. Notendur geta þar séð líka hver þjálfari er hverju sinni, hverjir mæta og fleira í þeim dúr. Kerfið býður iðkendum jafnframt upp á að sjá hvernig skrá-

Hér má sjá hvernig kerfið virkar hjá líkamsræktarstöðinni Norður AK.

ingu er háttað í tíma. Iðkendur geta skráð sig í tíma og farið á biðlista ef fullt er í tíma. Ef einstakling langar óskaplega í jóगतíma eða í bjöllurnar í líkamsræktarstöðinni sendir hugbúnaðurinn hann beint í netverslunina Abler Shop og getur viðkomandi keypt þar áskrift eða kort í tíma. Eftir það getur viðkomandi skráð sig í tímann. Með sama hætti getur iðkandinn séð á sömu vefsíðu hvort áskriftin er enn gild.

„Forritið vinnur með öðrum kerfum Abler, sem flestir notendur Sportabler þekkja, sem gerir stjórnendum og þjálfurum kleift að sjá hvernig mæting er í tíma, búa til spjall við iðkendur og senda þeim áminningu og ýmsar upplýsingar um æfingar. Þarna er miklu betra fyrir þjálfara að eiga í samskiptum við iðkendur sína,“ bætir Eyrún við og nefnir sem dæmi að golfkennarar geti sett þar inn vídeó sem sýni iðkendum góðar sveiflur fyrir tímana.

- Abler er sprotafyrirtæki sem stofnað var árið 2017 og margir tengja við Sportabler. Stofnendur voru þeir Markús Máni M. Maute og Jóhann Ölvir Guðmundsson.
- Sportabler hjálpar stjórnendum íþróttafélaga að skipuleggja starfið, taka við greiðslum og skráningum og eiga í samskiptum við þjálfara og foreldra.
- Notendur í kerfinu eru um 150 þúsund.
- Sportabler og Nóri sameinuðust í byrjun árs 2021 og síðan hefur verið unnið að því að flytja alla notendur í Sportabler, sem margir foreldrar þekkja og býður upp á meiri möguleika en Nórakerfið gerði.
- Abler vinnur nú að nýju rafrænu kerfi fyrir ÍSÍ og UMFÍ fyrir lögbundin skil á starfsskýrslum íþróttahreyfingarinnar. Kerfi Abler kemur í stað Felix, félagakerfis ÍSÍ og UMFÍ, sem hefur verið notað frá árinu 2004.

Skinfaxi 3. tbl. 2021

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

RITSTJÓRI

Jón Aðalsteinn Bergsveinsson.

ÁBYRGÐARMADUR

Jóhann Steinar Ingimundarson, formaður UMFÍ.

RITNEFND

Gunnar Gunnarsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir og Sigurður Óskar Jónsson.

PRENTUN

Litróf.

LJÓSMYNDIR

Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Tjörvi Týr Gíslason, Ívar Sæland, Eyþór Árnason, Róbert Daniel Jónsson, Gunnar Gunnarsson, Haraldur Jónasson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Oscar Rybinski, Davíð Þór Guðlaugsson o.fl.

UMBROT OG HÖNNUN

Indígó.

PRÓFARKALESTUR

Magnús Teitsson.

AUGLÝSINGAR

Hringjum.

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

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

STJÓRN UMFÍ

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

VARASTJÓRN UMFÍ

Hallbera Eiríksdóttir, Lárus B. Lárusson, Gissur Jónsson og Guðmunda Ólafsdóttir.

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landsamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 26 talsins sem skiptast í 21 íþróttahærað og 5 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 450 félög innan UMFÍ um land allt.

STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson, landsfulltrúi og framkvæmdastjóri Landsmóta (með aðsetur á Saudárkróki), Ragnheiður Sigurðardóttir, landsfulltrúi og verkefnastjóri, Guðbjörg Kristín Þórðardóttir, ritari, Gerða Jóna Ólafsdóttir, verkefnastjóri og Sabína Steinunn Halldórsdóttir verkefnastjóri.

Starfsfólk í Ungmennabúðum á Laugarvatni: Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður. Fristundaleiðbeinendur og tómsundafraeðingar: Þorsteinn Hauksson og Soffía Margrét Sigurbjörnsdóttir, Ingvaldur Gröndal og Halldóra Kristín Unnarsdóttir. Eldhús og ræstingar: Joanna M. Winiecka. Jörgen Nilsson er í leyfi.

Velkomin á Selfoss



Sveitarfélagið Árborg býður alla velkomna á 23. Unglingalandsmót UMFÍ á Selfossi um verslunarmannahelgina 2022



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

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

Sjáumst á Selfossi

HSK
1910

 Sveitarfélagið
ÁRBORG

UMFÍ



Smábæjaleikarnir sameina iðkendur fámennra bæja

Mikil ásókn er í að taka þátt í smábæjaleikum Ungmennafélagsins Hvatar á Blönduósi. Leikarnir hafa verið haldnir í 17 ár. Um 80 sjálfbóðaliðar verja meirihlutanum af hverju ári í undirbúning mótsins, að sögn Erlu Ísafoldar Sigurðardóttur hjá knattspyrnudeild Hvatar.

„Hugmyndin að Smábæjaleikum hefur frá upphafi verið sú að veita minni liðum af landsbyggðinni tækifæri til að spila knattspyrnu á jafningjagrundvelli. Fámenn bæjarfélög eiga nefnilega oft erfitt með að manna lið í mörgum flokkum og þess vegna reynum við að gera allt til þess að sem flest lið fái tækifæri til að taka þátt í mótinu okkar. Þau fá meðal annars að blanda saman kynjum í lið eða tengja saman tvö áhugasöm félög sem geta sameinað krafta sína,“ segir Erla Ísafold Sigurðardóttir, gjaldkeri knattspyrnudeildar Hvatar á Blönduósi.

Deildin hélt Smábæjaleikana á Blönduósi dagana 10.–11. júlí 2021 og var þetta í sautjándan sinn sem leikarnir eru haldnir. Smábæjaleikarnir eru knattspyrnumót sem ungmennafélagið Hvöt heldur í júní á hverju ári. Á það mæta bæði piltar og stúlkur. Í ár voru þátttakendur um 400 keppendur í 8.–4. flokki í rúmlega 50 liðum frá tólf félögum.

Frankvæmd og skipulag mótsins er í höndum stjórnar knattspyrnudeildar Hvatar og þjálfara félagsins. Erla segir sjálfbóðaliða sinna allri vinnu. Teymið samanstendur af stjórn knattspyrnudeildar Hvatar, for-eldrum iðkenda og öðrum velunnurum félagsins. Í sumar komu 70–80 sjálfbóðaliðar að ýmsum verkum mótsins.

Erla segir undirbúning hvers móts standa lengi yfir og aðeins standi

fáeinir mánuðir út af á hverju ári þar sem ekkert er gert í tengslum við mótið. „Skipulagning hefst oftast á haustmánuðum og fer svo af stað fyrir alvöru í febrúar/mars þegar við hefjum skráningu og þess háttar,“ segir hún.

Mikil stemning af öllu landinu

Síðustu ár hafa um 400–500 keppendur sótt mótið og mikil stemning hefur myndast í bænum þessa helgi, bæjarbúar fylgjast með undirbúningi síðustu daga fyrir mót og margir bjóða fram aðstoð sína ef með þarf. Stemningin á mótinu í ár var mjög góð og mikið fjör var í bænum yfir helgina. „Mótið hefur án efa jákvæð áhrif á allt bæjarfélagið, en tjalldstæðið er yfirleitt vel nýtt þessa helgi, sundlaugin yfirfull og veitingastaðir og verslanir í bænum njóta einnig góðs af mannfjöldanum sem fylgir mótinu,“ segir Erla og bendir á að fyrirkomulag mótsins hafi mælst svo vel fyrir að félagslið frá ýmsum bæjar- og sveitarfélögum víðs vegar af landinu hafi óskað eftir keppnisrétti fyrir þau lið sem minna fá að keppa á stórmótum.

„Einstaka sinnum höfum við boðið stærri félögum að taka þátt og hafa þau þá nýtt tækifærið og sent þá iðkendur sem fá annars ekki mikil tækifæri í keppni. Þar má nefna C-lið, D-lið og jafnvel E-lið. Smábæjaleikarnir eru oft eina mótið sem minni félög hafa tækifæri á að taka þátt í og erum við afar stolt af sérstöðu mótsins okkar,“ segir Erla og bendir á að Smábæjaleikarnir skipti knattspyrnudeild Hvatar miklu máli. Þetta sé stærsti viðburður félagsins og helsti tekjupóstur deildarinnar.

„Smábæjaleikarnir eiga líka sérstakan stað í hjarta og huga iðkenda félagsins og eru sá vettvangur þar sem iðkendur okkar taka fyrstu skref sín í keppni. Eins vitum við að Smábæjaleikarnir eru mikilvægir fyrir iðkendur annarra minni bæjarfélaga þar sem þetta er oft eina mótið sem þeir sækja og spila meðal jafningja,“ segir Erla að lokum.

Félög

frá ýmsum bæjarfélögum sem tóku þátt nú.

Undir hverju félagi voru 1–6 lið:

- FC Maló Árbær (Árbær)
- HHF (Patreksfirði)
- Hvöt (Blönduósi)
- Kormákur (Hvammstanga)
- Magni (Grenivík)
- Neisti (Hofsósi)
- Samherjar (Hrafnagili)
- Smári/Neisti (Varmahlíð/Hofsósi)
- Smári (Varmahlíð)
- Snæfellsnes (Snæfellsbær)
- Tindastóll (Sauðárkróki)
- UDN (Ungmennasamband Dalamanna og Norður-Breiðfirðinga)
- USVS (Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu)

Liðin á Smábæjaleikum

Á meðal þeirra liða sem hafa verið dugleg að taka þátt í Smábæjaleikum eru:

- Geislinn (Hólmavík)
- HHF (Patreksfirði)
- KFR (Rangárvallasýslu)
- Kormákur (Hvammstanga)
- Neisti (Hofsósi)
- Magni (Grenivík)
- Samherjar (Hrafnagili)
- Sindri (Höfn í Hornafirði)
- Smári (Varmahlíð)
- Tindastóll (Sauðárkróki)



Getur þú hugsað þér jólin án rafmagns?

Starfsfólk RARIK óskar viðskiptavinum, samstarfsfólki sem og landsmönnum öllum gleðilegra jóla með von um gott og orkuríkt ár. Við munum eins og áður leitast við að svara orkuþörf viðskiptavina yfir hátíðarnar, með öruggum hætti – *Gleðilega hátíð.*

Íþróttafólk kennir réttu tökin í eldhúsinu

Íþróttafólk hefur um fáar leiðir að velja þegar það vill fræðast um réttu næringuna. Knattspyrnukonan Elísa Viðarsdóttir segir mikla áherslu hafa verið lagða á líkamlega fræðslu. Nú sé kominn tími á næringuna. Lykillinn að góðum árangri sé í eldhúsinu og hjá íþróttamanninum sjálfum.

Þjóðin þekkir Elísu Viðarsdóttur, landsliðskonuna og fyrirliða Íslandsmeistara Vals í knattspyrnu. Færri vita að Elísa er jafnframt næringarfræðingur og með meistara-gráðu í íþróttanæringarfræði og matvælafræði. Hún hefur nú soðið áhugamál sín saman og skrifað fræðslubókina Næringin skapar meistaran, sem öðru fremur fjallar um næringarheim íþróttafólks og veitir ráð um það sem betur má fara. Í bókinni er jafnframt fjöldi uppskrifta fyrir allan daginn.

Við vinnslu bókarinnar ræddi Elísa við fjöldann allan af íþróttafólki sem eys þar úr viskubrunni sínum. Í bókinni lýsa tólf einstaklingar sem hafa náð langt í grein sinni mataræði sínu og segja frá því hvaða hlutverki næring skiptir í lífi þeirra. Rúmlega tuttugu uppskriftir eru í bókinni allt frá morgunmat til millimála og máltíða fyrir iðkendur á öllum aldri.

Á meðal þeirra sem fjalla um líf sitt og næringu eru knattspyrnukonan Sara Björk Gunnarsdóttir, körfuknattleiksmaðurinn Martin Hermannsson, handboltakonan Lovísa Thompson og margir fleiri.

Íþróttafólk kennir réttu tökin

Íþróttafólk veit helling um mataræði. En það er forvitið og vill fá að vita meira, að sögn Elísu, sem talaði við fjölda íþróttafólks, bæði tengslum við meistaraverkefni sitt í næringarfræðinni og í aðdraganda bókaskrifanna.

„Íþróttafólk tekur bókinni mjög vel, því flest sem ég talaði við sögðu að þau hefðu viljað geta gluggað í svona bók þegar þau voru yngri. Þekking íþróttafólks á næringu og mataræði liggur víða og fólk þarf að leita sér fanga um rétta matinn og samsetningu hans út um allt. Það veit sumt, þjálfarinn veit eitt-hvað og svo má lengi telja,“ heldur hún áfram.

„Mataræðið skiptir öllu máli, ekki bara í tengslum við æfingar heldur þarf að borða rétt í aðdraganda mikilvægra viðburða. Það getur jafnvel lengt ferilinn. Þess vegna vill íþróttafólkið



sem við töluðum við fá að vita hvað á að kaupa til að elda rétta matinn. Við birtum lista yfir það. En svo getur það verið yfirþyrmandi að sjá uppskriftir með löngum listum af hráefnum. Við miðum því við að hafa fremur einfaldar uppskriftir og hráefnin helst aðeins fimm. Þau geta auðvitað verið fleiri eða færri. En fimm er við miðunartalan í öllum réttunum,“ segir Elísa.

Matur fyrir alla iðkendur

Matreiðslubókin er afskaplega fallegur og eigulegur gripur og uppskriftirnar einstaklega heilbrigðar og freistandi. Elísa segir markmiðið að flestir aldurshópar geti notað bókina, meira að segja ungir iðkendur á grunnskólaaldri og líka foreldrar þeirra.

„Leynimarkmið bókarinnar er að hún höfði til allra, iðkenda og áhuga-fólks um næringu sína og fái fólk til að huga að því hvað það setur ofan í sig. En svo viljum við líka að foreldrar kíkji í bókina og fái áhuga á því að börnin þeirra nærast rétt. Ég horfi á bókina sem leiðarvísi sem auðveldar íþróttafólki að velja betur. Þetta er næringarfræði á mannamáli enda algjör óþarfi að flækja hlutina,“ heldur Elísa áfram.

„Það er lítið fjallað um næringu íþróttafólks á einum stað og þess vegna þurfa iðkendur að leita upplýsinga víða. En auðvitað flækir það málið að íþróttafólk þarf mismunandi næringu í samræmi við þær greinar sem það stundar. Íþróttahreyfingin hefur bætt sig verulega þegar kemur að fræðslu um líkamlega þáttinn í íþróttum. En við þurfum líka að leggja meiri áherslu á næringuna,“ heldur hún áfram. „Þegar ég var að skrifa meistararitgerðina mína í næringarfræði þarfagreindi ég fræðslu um næringarfræði hjá íþróttafélögum. Þá komst ég að því hvað þörfin er mikil. Það kom mér ekkert sérstaklega á óvart, enda hef ég verið þátttakandi í íþróttahéiminum í mörg ár, bæði hér og erlendis. Það er kominn svo mikil vitneskja um flesta þætti. Íþróttafólk veit hvert það á að leita ef það snýr sig á ökkla. En það er erfiðara þegar kemur að réttu næringunni. Því vil ég breyta. Auðvitað hefði ég vel getað skrifað um næringarfræði íþróttafólks með djúpum akademískum hætti. En það er ekki jafn grípanði fyrir áhugasama, þá sem vilja glugga í bókina, fræðast um næringu og jafnvel skella í máltíð. Ég vildi nefnilega miklu frekar skrifa um næringarfræði á mannamáli,“ segir Elísa.



Í bókinni segir fjöldi íþróttafólks frá því hvað er gott að borða fyrir æfingar og leiki, hvað er gott að eiga í ísskápnum og hvernig hægt er að búa til næringarríka máltíð með þeim hráefnum sem til eru á heimilinu.

Með hverri uppskrift í bókinni geta lesendur séð upplýsingar um hlutfall kolvetna, próteins og fitu.

„Ég er ekki að boða breytingu eða átak eða skipa neinum að fara nú að umbylta öllu með nýju mataræði. Þvert á móti vona ég að bókinn hjálpi fólki að lifa með freistingunum,“ segir hún.

Fræðsla skiptir máli

Elísa sér fjölmarga möguleika á því að fylgja bókinni eftir. Stórt fyrir-tæki sem hafi stutt vel við íþróttastarf í sínu bæjarfélagi hafi keypt bók-ina í heildsölu hjá útgefanda og félagið síðan gefið iðkendum hana.

„Það var alveg frábært enda er þetta mjög góð viðbót við starf yngri flokka. Draumur minn er að börnin og foreldrarnir opni bókina saman og búi til eitthvað gott upp úr henni. Hollt mataræði er líka besta for-vörnin og enn betra er að fjölskyldan njóti þess að vera saman í eld-húsinu,“ segir Elísa og bætir við að hún sjái fyrir sér meiri eftirfylgni, svo sem að stjórnendur íþróttafélaga geti haft samband við sig og óskað eftir fyrirlestri um næringu íþróttafólks.

Fiskur á einni pönnu

Uppskrift fyrir 2-3:

500 g þorskhnakkar
1 blaðlaukur
1 grænt epli
50 g parmesanostur
300 ml kókosrjómi/
matreiðslurjómi
1 tsk. aromat
1 tsk. chili-flögur
2 msk. karrý
Salt og pipar eftir smekk
Handfylli af klettsalati
Hveiti til að velta fiskinum
upp úr

Fiskinum velt upp úr hveiti og steiktur á vel stórru pönnu upp úr smjöri og olíu 2-3 mínútur á hvorri hlið, þá er fiskurinn kryddaður og kókosrjómanum/ matreiðslurjómanum hellt yfir. Látið malla í 5-10 mínútur á meðalháum hita. Blaðlauknum og eplunum er bætt við sem og parmesanosti, þetta er látið malla í fimm mínútur, eða þar til osturinn er bráðinn og laukurinn og eplin aðeins farin að eldast. Að lokum er klettsalati stráð yfir og örlítið meira af parmesan rifíð yfir. Fiskurinn er síðan borinn fram beint á pönnunni.

Borðað með Elísu

• Morgunmatur

Hafnar, kíafrae, hampfrae, salt, smá sítrónusafi, látið liggja í möndlumjólk yfir nótt. Toppa þessa máltíð svo með því sem til er hverju sinni. Oftast er það banani og stökkt músli & KAFFI. Ég er mikil kaffikona.

• Millimál

Ótrúlega misjafnt, en ávextir eða grænmeti, flatkökur, hreint skyr með banana og músli, brauð með álegggi og svo gæti ég borðað hummus með skeið upp úr boxi ef þannig ber við.

• Hádegismatur

Ég bý mér oft til alls konar matarmikil salöt úr því sem til er í ísskápnum, kíróa eða bygg, falafelbollur, klettsalat, ofnbakað grænmeti með góðri dressingu er svolítið það sem ég er að vinna með.

Ef skipulagið fer alveg úr böndunum (sem gerist oft) hefur eggjavelin í vinnunni komið mér ansi oft til bjargar og þá eru það tvær brauðsneiðar með smjöri, osti og soðnu eggi, legg ekki meira á ykkur.

• Millimál

Fæ mér eitthvað kolvetnaríkt fyrir æfingar, brauð með álegggi, morgunkorn eða ávexti.

• Kvöldmatur

Fiskur verður mjög oft fyrir valinu á mínu heimili, annars einhverjir ljúffengir grænmetisréttir. Fiskur á einni pönnu er í miklu uppáhaldi og alveg ótrúlega einfalt og gott.

Ítarlegar upplýsingar um bókina

Næringin skapar meistarann

má finna á vefsíðunni www.elisavidars.is.

KÆLIRÖR FYRIR
LÉTTÖL ÍSRÖR

FLEIRI VÖRUR
INN Á ISROR.IS

1 Grefur 95 cm djúpa holu.

2 Kemur rörinu vel fyrir.

3 Alltaf til kaldur.

Hringhella 12, 221 Hafnarfjörður
565 1489 isror@isror.is ISROR

Námskeið um svefn, lýðheilsu og verkefni sem ná til nýrra Íslendinga

Fræðslu- og verkefnasjóður UMFÍ veitir styrki fyrir félags- og íþróttastarf ungmennafélags-hreyfingarinnar m.a. með því að auka menntun og þekkingu félaga innan hreyfingarinnar á íþróttagreinum, þjálfun, í félagsmálum og félagsstarfi. Í nóvember veitti Fræðslu- og verkefnasjóður 108 styrki upp á rúmar tíu milljónir króna.

Ungmennafélagið Æskan:

Fyrirlesturinn – **Sátt/ur í eigin skinni**



Þóra Sigríður Torfadóttir,
formaður Ungmennafélagsins
Æskunnar

Ungmennafélagið Æskan á Svalbarðseyri hlaut styrk úr Fræðslu- og verkefnasjóð fyrir fyrirlesturinn *Sátt/ur í eigin skinni*.

„Okkur langar mjög til að efla lýðheilsu og leggja sérstaka áherslu á svefn, sjálfsstyrkingu, heilsu og mataræði félagsmanna. Það er mikil umræða í samfélaginu um akkúrat þetta málefni og okkur finnst vanta meiri fræðslu um málefnið fyrir börn í skólanum og fyrir fullorðna. Við teljum þetta því mjög þarft verkefni og teljum tímasetninguna á því góða,“ segir Þóra Sigríður Torfadóttir, formaður Ungmennafélagsins Æskunnar.

„Fyrirlesturinn verður bæði fyrir börn og fullorðna og planið er að



fara af stað með verkefnið í janúar/febrúar. Okkur langar að hafa alla vegana tvo fyrirlestra fyrir hvern hóp, þ.e. tvo fyrir börn og tvo fyrir fullorðna og jafnvel hafa einhverja eftirfylgni eftir fyrirlestrana.“

Fyrirlestrarnir verða unnir í samvinnu við skólann á svæðinu og munu þeir fara fram þar. „Við erum enn í startholunum svo við erum ekki komin með neinn fyrirlesara en það í vinnslu,“ segir Þóra Sigríður sem er mjög spennt fyrir þessu góða og þarfa verkefni.



Próttur Reykjavík:

Verkefnið – Ná til erlendra iðkenda



María Edwardsdóttir,
framkvæmdastjóri Próttar

„Það þarf að greina starfið með tilliti til þátttöku barna af erlendum uppruna,“ segir María Edwardsdóttir, framkvæmdastjóri Knattspyrnufélagsins Próttar, sem fékk styrk fyrir verkefnið *Ná til erlendra iðkenda*.

„Ég hef orðið vör við það í barna- og unglingastarfinu í gegnum mína eigin þátttöku að staða þessa hóps er mjög brotthætt. Ef ekkert foreldri í hópnum eða þjálfari hugsar sérstaklega um þessa krakka verða þau utangátta. Þegar ég skrifaði umsóknina var hluti

verkefnisins að greina þátttöku og brotthvarf barna af erlendum uppruna, bæði fjölda og þjóðerni þeirra. Við þurfum að sjá þetta og bera saman við þátttöku íslensku krakkanna í skipulögðu íþrótt- og æskulýðsstarfi. Þegar við höfum fengið þessa mynd getum við brugðist við og unnið markvisst að því að bæta okkur,“ segir hún.

Aðgengi skiptir máli

Nú á að þýða efni Próttar fyrir börn og foreldra og gera það aðgengilegt á fleiri tungumálum, til að byrja með á pólsku. Þýðingin sjálf er að sögn Maríu stærsti kostnaðarliður verkefnisins.

„Hluti af verkefninu er að hafa efnið á nokkrum tungumálum á vefsíðu Próttar. Það er kostnaðarsamt og þar sem við fengum aðeins brot af upphæðinni sem sótt var um verðum við að hugsa í lausnum. Við erum að skoða nú að nýta þekktar lausnir eins og Google Translate beint inn á vefsíðuna okkar. Þýðingin verður aldrei fullkomin, en það yrði samt til bóta fyrir þá sem ekki skilja íslensku. Ég hef fundið það á eigin skinni hve mikilvægt það er að ná til allra og að það sé ekki bara lukkan ein sem stýrir því hvort við náum til og tökum vel á móti börnum af erlendum uppruna og foreldrum þeirra,“ segir María, en hún bjó sjálf í Noregi með fjölskyldu sinni.

„Þótt Noregur og Ísland hafi mjög líka menningu og tungumál upplífið er þetta þar. Við vorum ekki með tengslanetið og vissum ekki



alltaf hvar og hvernig við gátum nálgast upplýsingar. Við vitum að íþróttir eru mikilvægar og hvert forvarnargildi þeirra er. Ef við náum betur til nýrra Íslendinga og getum tekið betur utan um þau og foreldra þeirra gengur þeim betur að aðlagast og komast inn í íslenskt samfélag. Íþróttir eru nefnilega ekki bara einhverjar æfingar og keppni. Þær eru mikilvægar og afskaplega gefandi félagslegur þáttur fyrir bæði iðkendur og foreldra. Þessi börn hafa ekki fullan aðgang að íþróttastarfinu á meðan tungumálið er hindrun. Við þurfum að laga það og vinna með skólunum til að ná til þeirra og lækka þröskuldinn. Það er okkur öllum til heilla. Við erum strax byrjuð að vinna í verkefninu og hlökkum til að sjá árangur af því á næstu misserum,“ segir María að lokum.

Úthlutun úr Fræðslu- og verkefnasjóði UMFÍ fer fram tvisvar á ári, það er í maí og í nóvember ár hvert. Umsóknarfrestur er **1. maí** fyrir maí-úthlutun og **1. nóvember** fyrir nóvember-úthlutun.



Sunddeildin leigði Ungmennabúðirnar

Snær Jóhannsson hjá KR segir fyrirtak að leigja húsnæði Ungmennabúða UMFÍ á Laugarvatni fyrir námskeið með iðkendum.

„Þetta var alveg stórskemmtilegt. Við nýttum okkur matsalinn fyrir kvöldvöku þar sem hvert herbergi var með sitt atriði,“ segir Snær Jóhannsson, þjálfari hjá KR.

Helgina 5.–7. nóvember síðastliðinn fóru hópar B og C hjá sunddeild KR í æfingaferð á Laugarvatn og leigði félagið Ungmennabúðir UMFÍ fyrir hópinn. Þetta voru 28 sundiðkendur á aldrinum 9–14 ára. Snær segir þetta hafa verið frábært og gefandi og hafa þétt hópinn betur.

„Hvert herbergi var nefnt eftir ákveðnu landi. Það var skemmtileg þæling, því krakkarnir voru ítrekað að segja frá því hvaða landi þau voru í,“ bætir hann við.

Hópurinn nýtti allt húsið og léku börnin sér mikið. Sundæfingarnar fóru fram í gömlu sundlauginni á Laugarvatni og gengu þær vel. Hópurinn notaði morgunverðaraðstöðuna á fyrstu hæð Ungmennabúðanna en snæddi hádegismat og kvöldmat í Héraðsskólanum á Laugarvatni.

„Þetta var heilt yfir mjög skemmtilegt,“ heldur Snær áfram.



Hópefli og helgarnámskeið

Megin starfsemi Ungmennabúða UMFÍ fer fram á virkum dögum yfir skólaárið. Utan þess tíma, þegar engir nemendur eru í búðunum, er tekið á móti hópum. Ýmsir hópar, þar á meðal sambandsaðilar, aðildarfélög og deildir, eins og í tilviki KR, hafa leigt aðstöðuna í skamman tíma. Hægt er að nýta húsnæðið undir fundi og fræðslu. Sundlaug er svo í göngufæri. Einnig er mögulegt að kaupa fæði í Ungmennabúðunum.

Starfsfólk UMFÍ í Ungmennabúðunum getur sérsniðið dagskrá og aðstöðuna eftir hverjum hópi. Hópar geta keypt mat í mótuneyti Ungmennabúðanna, allt frá stakri máltíð upp í fullt fæði, meðan á dvöl stendur.

Helstu upplýsingar:

- Á Laugarvatni er gistiþáttur fyrir um 75 manns á heimavistinni. Herbergin eru 4–6 manna.
- Starfsfólk Ungmennabúðanna getur boðið upp á skipulögð námskeið. Námskeið gætu t.d. verið í gripli (e. juggling), samskiptum, útvíst og leikjum.
- Starfsfólk Ungmennabúðanna hefur mikla reynslu í hópefli og samvinnu. Tilvalið er að koma með hóp á Laugarvatn og taka þátt í skemmtilegum verkefnum sem styrkja hópinn og samvinnu þátttakenda.
- Áhugasamir geta haft samband við forstöðumann til að fræðast um hvaða möguleikar eru í boði og hvort laust er fyrir hóp. Vinsamlegast sendið fyrirspurnir á netfangið ungmennabudir@umfi.is.
- Allar ítarlegri upplýsingar á www.ungmennabudir.is



Á góðar minningar úr Ungmennabúðum UMFÍ

Tónlistarkonan Bríet er óumdeilanlega meðal vinsælasta tónlistarfólks landsins, enda hafa lög hennar verið svo til einráð á vinsældalistum á árinu. Bríet man vel eftir því þegar hún var í Ungmennabúðum UMFÍ í 9. bekk.

„Ég var eitthvað farin að dútla mér í tónlist. Ég var ekki mikið að semja lög en þegar minn hóp vantaði innkomuatriði varð allt mjög metnaðarfullt,“ segir tónlistarkonan Bríet Elfar.

Hún kom með skólafélögum sínum í 9. bekk í Laugalækjarskóla í Ungmennabúðir UMFÍ árið 2015. Búðirnar voru þá á Laugum í Sælingsdal. Bríet man vel eftir dvölinni í búðunum.

„Minningin er ótrúlega hlý. Þarna áttu að vera tveir skólar saman. En af því að Laugalækjarskóli er svo stór vorum við ein og ég held að það hafi verið blessun. Það dregur allan hópinn betur saman. Þegar svona stór hópur kemur saman verður aldeilis til eitthvað sérstaklega skemmtilegt. Samheldnin verður líka öðruvísi en í skólanum og góð. Í ungmennabúðunum eignaðist ég alvöru vini. Það er eitt að eiga vini í skólanum. En þegar við gistum nokkrar nætur saman úti í sveit, þá verður stemningin önnur,“ heldur Bríet áfram.

Hópur Bríetar samdi tilkomumikið innkomuatriði á svokölluðum Laugaleikum með dansi og heljarstökkum og man hún vel eftir því.

„Mér þykir afar vænt um að við vorum ekki í neinum unglíngagír á Laugum og allt var þar svo skemmtilegt. Ég hugsa til ungmennabúðanna með hlýjum hug,“ segir hún.



- Bríet gaf út plötuna Kveðja, Bríet árið 2020. Platan kom út í kjölfar lagsins Esjan, sem var eitt af vinsælustu lögum ársins 2019.
- Nær öll níu lög in plötunni hafa raðað sér á vinsældalista á Rás 2 og Spotify.
- Bríet hlaut þrenn verðlaun á Íslensku tónlistarverðlaununum 2021 og var tilnefnd í sjö flokkum. Þar á meðal var Kveðja, Bríet valin popplata ársins og Bríet var valin textahöfundur ársins og söngkona ársins.

- UMFÍ hefur starfrækt ungmennabúðir frá árinu 2005. Þær voru fyrstu árin að Laugum í Sælingsdal en eru nú í gömlu íþróttamiðstöðinni á Laugarvatni.
- Ungmennabúðirnar eru fyrir nemendur í 9. bekk.
- Nemendur geta dvalið þar frá mánudegi til föstudags við leik og störf og óformlegt nám.

- Markmiðið með dvölinni er að styrkja félagsfærni ungmenna og, efla vitund þeirra fyrir umhverfi sínu og samfélagi, ásamt mikilvægi þess að hafa heilbrigðan lífsstíl að leiðarljósi.
- Árlega koma rúmlega 2.200 ungmenni í búðirnar.
- Fyrir fyrirspurnir og bókanir, vinsamlegast hafið samband í gegnum netfangið ungmennabudir@umfi.is.

Formannsskipti, splunkuný stefna og skemmtilegt sambandsþing

Góð tengsl urðu til á 52. sambandsþingi UMFÍ sem fram fór á Húsavík í október. Fulltrúar ÍBR, ÍA og ÍBA sátu þingið í fyrsta sinn sem sambandsaðilar.

Rúmlega hundrað fulltrúar sambandsaðila UMFÍ mættu á sambandsþing UMFÍ sem haldið var á Húsavík dagana 15.–17. október. Dagskrá þingsins var þétt og góð. Þingfulltrúar létu afar vel af því, enda voru engin átakamál á dagskránni. Sérstakt gleðiefni var að þingið sóttu nú nokkrir fulltrúar nýrra sambandsaðila UMFÍ. Þeir voru frá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR), Íþróttabandalagi Akureyrar (ÍBA) og Íþróttabandalagi Akraness (ÍA), en umsókn þeirra um aðild að UMFÍ var samþykkt árið 2019, rúmum 20 árum eftir að þau óskuðu fyrst eftir aðild.

Á meðal dagskrárliða voru málstofur um skipan íþróttahéraða, mótahald UMFÍ og um rafíþróttir. Þá hélt Jóhann Steinar Ingimundarson, varaformaður UMFÍ, erindi um stefnumótun UMFÍ sem staðið hefur yfir frá því í byrjun árs og verið unnin í nánu samstarfið við sambandsaðila UMFÍ um allt land.



Jóhann Steinar sagði í umfjöllun sinni um stefnumótunina áherslu lagða á að UMFÍ væri þátttakandi í samfélaginu og hefði áhrif. „Hlutverk UMFÍ er að styrkja starf sambandsaðila og aðildarfélaga þeirra ásamt því að hvetja og styðja við bættu lýðheilsu landsmanna,“ sagði hann og bætti við að markmið stefunnar væri að bæta starf UMFÍ verulega, gera hreyfinguna samstilltari, viðbragðsfljótari og nútímalegri og að öflugra landssambandi sem hefði hagsmuni allra íþróttahéraða og félaga þeirra í forgrunni. „Stefnan og áherslur hennar munu auðvelda hreyfingunni að stefna í sömu átt og ná settu marki. Ungmennafélags-hreyfingin hefur lengi haft jákvæð áhrif á samfélagið. Við sem komum að starfinu erum stolt af starfinu um land allt og horfum björtum augum til framtíðarinnar. Höldum áfram að þróast með ungmennafélagsandann að leiðarljósi. Með því bætum við okkur sjálf og samfélagið um leið. Það er ungmennafélagsandinn í verki,“ sagði hann.



Nýr formaður og ný stjórn UMFÍ

Nokkru fyrir sambandsþinginu hafði formaðurinn Haukur Valtýsson lýst því yfir að hann myndi ekki gefa kost á sér til endurkjörs. Hann var fyrst kjörinn í stjórn UMFÍ á sambandsþingi árið 2011 og tók við formennskunni af Helgu Guðrúnu Guðjónsdóttur árið 2015. Jóhann Steinar Ingimundarson var einn í framboði til formanns og var því sjálfkjörinn á þinginu. Jóhann Steinar var kjörinn í stjórn UMFÍ á þinginu á Hallormsstað haustið 2017 og endurkjörinn árið 2019. Hann tók við sem varaformaður UMFÍ þegar Ragnheiður Högnadóttir hafði skipti við hann sem formaður framkvæmdastjórnar UMFÍ. Hún hélt svo áfram formennsku í framkvæmdastjórninni í haust.

Nokkrar mannbreytingar urðu á stjórn UMFÍ á þinginu og síðan á stjórnarskipan og í framkvæmdastjórn UMFÍ á fyrsta fundi stjórnar.

Stjórn UMFÍ:

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

Framkvæmdastjórn UMFÍ*:

Ragnheiður Högnadóttir, formaður
Jóhann Steinar Ingimundarson
Guðmundur Sigurbergsson
Til vara: Gunnar Gunnarsson
* Skipað af stjórn UMFÍ.

Varastjórn UMFÍ:

Hallbera Eiríksdóttir
Lárus B. Lárusson
Gissur Jónsson
Guðmunda Ólafsdóttir

Umf. Óðinn og Umf. Víkverji kveðja UMFÍ

Á sambandsþinginu var samþykkt að tillögu stjórnar að vísa ungmennafélögnum Óðni og Víkverja úr UMFÍ. Við það fækkaði sambandsaðilum UMFÍ um tvo. Breytingarnar hafa ekki nein áhrif á UMFÍ, þar sem bæði félögin hafa verið óvirk um árabíl og án iðkenda. Fram kom í rökstuðningi stjórnar UMFÍ að félögin hefðu hvorki tekið þátt í starfi sambandsins né skilað gögnum síðastliðin tíu ár.

Eina breytingin er að fjöldi sambandsaðila UMFÍ fer úr 28 í 26. Ekki urðu aðrar teljandi breytingar á heildarstarfseminni og er eftir sem áður 21 íþróttahérað og fimm ungmennafélög í stað sjö með beina aðild að UMFÍ.

Ungmennafélagið Víkverji

var stofnað í Reykjavík árið 1964 í þeim tilgangi að gefa fólki á höfuðborgarsvæðinu kost á að starfa innan vébanda ungmennafélagsshreyfingarinnar. Í viðtali við Valdimar Óskarsson, formann Víkverja, í dagblaðinu Tímanum árið 1967, kom fram að eitt af helstu viðfangsefnum félagsins var glímukennsla og þátttaka í glímumótum. Nokkuð er um liðið frá því að starfsemi var í félaginu.

Ungmennafélagið Óðinn

er talsvert yngra félag. Það var stofnað í kringum frjálstar íþróttir vorið 1989 í Vestmannaeyjum og er eitt aðildarfélag Íþróttabandalags Vestmannaeyja (ÍBV), sem reyndar er ekki sambandsaðili UMFÍ. Engin starfsemi er lengur í félaginu. Ástæðan er sú sama og oft gerist í starfi félaga, það hvíldi á herðum einnar drifþjóður. Í tilviki Óðins var það Karen Inga Ólafsdóttir, sem fluttist til Svíþjóðar með fjölskyldu sinni fyrir nokkrum árum.





Kristján og Anna nýir heiðursfélagar UMFÍ

Tveir nýir félagar bættust við í hóp heiðursfélaga UMFÍ á þinginu á Húsavík. Helga Guðrún Guðjónsdóttir, fyrrverandi formaður UMFÍ, samfagnaði þeim, en hún var gerð að heiðursfélaga UMFÍ á sambandsþingi fyrir tveimur árum.

Nýju heiðursfélagarnir, sem jafnframt hlutu heiðurskross UMFÍ, voru þau Anna Ragnheiður Möller og Kristján Elvar Yngvason. Bæði hafa þau verið virk innan ungmennafélagsshreyfingarinnar um áratuga skeið. Anna var formaður Ungmennafélagsins Stjórnunnar í Garðabæ og sat í stjórn UMFÍ í 10 ár. Kristján var um árabil formaður Ungmennafélagsins Mývetnings, formaður Glimusambandsins og margt fleira, auk þess var hann formaður Héraðssambands Þingeyinga. Samhliða þessu sat hann í stjórn UMFÍ í 14 ár, þar af nokkur ár um leið og Anna.



Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, ásamt Kristjáni Elvari Yngvasyni og Önnu Ragnheiði Möller.

Sannur félagi í matar- og kaffitímum

Það var skemmtileg tilviljun að Ingvar Sverrisson skyldi vera valinn matmaður þingsins. Ingvar er formaður Íþróttabandalags Reykjavíkur (ÍBR), en hann og aðrir fulltrúar bandalaga sátu fyrsta þing sitt, þar sem umsókn þeirra um aðild að UMFÍ var samþykkt árið 2019.

Guðríður Adnegaard formaður Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK) afhenti Ingvari viðurkenninguna og sagðist hafa fylgst vel með því hvernig hann bar sig í matar- og kaffitímum.

„Ég hafði sannast sagna áhyggjur af því í einum kaffitímanum að hann fengi ekki nóg kaffi og sætabrauð. En þá virtist hann bara vera að fullvissa sig um að allir væru búnir að fá sér einu sinni þegar hann lét til skarar skriða. Fyrir kvöldmatinn reyndist hann svo vera búinn að hita sig vel upp, því hann var búinn að sporðrenna hitaeiningum sem áreiðanlega jafngilda 2–3 samlokum. En það sem skiptir máli er að hann var að allan tímann og var duglegur. Hann reyndist sannur félagi, sótti brauð fyrir aðra þegar vantaði á borðið, tók líka vel til matar síns og gekk snyrtilega frá öllum áhöldum. Gott ef hann smurði ekki fyrir nokkra þingfulltrúa líka,“ sagði hún og afhenti Ingvari forlata farandbikar, ask sem fer annað hvert ár til þeirra sem verðskulda nafnbótina „matmaður þingsins“.

Hefð hefur verið fyrir því síðan árið 1979 á þingum UMFÍ að velja matmann UMFÍ. Askurinn sem matmaður fær er afhentur í lok síðustu máltíðar þings UMFÍ þeim þingfulltrúa eða stjórnarmanni UMFÍ sem að



Ingvar Sverrisson, matmaður þingsins, með askinn góða.

mati dómnefndar er þess verðugastur að geyma gripinn til næsta þings. Við valið er m.a. horft til framgöngu í matar- og kaffitímum þingsins, beitingar hnifapara, stils, borðsiða og fleiri þátta. Dómnefnd er skipuð forseta þingsins og fyrrverandi matmanni.

Ingvar tók við heiðurstílinum af Guðmundi L. Gunnarssyni, framkvæmdastjóra Ungmennafélagsins Fjölnis í Grafarvogi. Hann var matmaður sambandsþings UMFÍ árið 2019.



Þrír Mývetningar sæmdir gullmerki



Jóhanna Kristjánsdóttir, Gunnhildur Hinriksdóttir og Sigurbjörn Árni Arngrímsson

Svo skemmtilega vill til að þrír Mývetningar voru sæmdir gullmerki UMFÍ á þinginu. Það voru hjónin Gunnhildur Hinriksdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Þingeyinga (HSP), og íþróttalýsandinn landsþekkti Sigurbjörn Árni Arngrímsson, maður Gunnhildar, ásamt Jóhönnu Kristjánsdóttur, dóttur Kristjáns Elvars, sem var gerður að heiðursfélaga UMFÍ á þinginu. Jóhanna og Sigurbjörn Árnir voru jafnframt þingforsetar á þinginu á Húsa-vík.

Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, sem afhenti þeim gullmerkin, sagði Jóhönnu hafa starfað innan ungmennafélagshreyfingarinnar frá barnæsku og talsvert fyrir glímuíþróttina, ásamt því að hafa verið formaður HSP eins og faðir hennar. Hann sagði einnig þau hjónin vera fyrirmynd íþróttafólks, kærustu-para og hjónakorna og kyndilbera ungmennafélagsandans.



Haukur Valtýsson kvaddur með stæl

Haukur Valtýsson var þrýddur viðurkenningum á þinginu, sem var það síðasta sem hann sat sem formaður UMFÍ. Jóhann Steinar Ingimundarson, eftirmaður hans í formannsstól, sæmdi hann gullmerki UMFÍ, auk þess sem Hafsteinn Pálsson, annar varaforseti ÍSÍ, sæmdi hann gullmerki ÍSÍ. Til viðbótar sæmdi Guðmundur Sigurbergsson, formaður UMSK, Hauk heiðurskildi UMSK. Guðmundur sagði Hauk hafa stýrt stjórn UMFÍ af sóma og áunnið sér virðingu og vináttu bæði innan og utan ungmennafélagshreyfingarinnar.

Jóhann Steinar Ingimundarson, nýr formaður UMFÍ, sæmdi Hauk Valtýsson, fráfarandi formann, gullmerki UMFÍ.



Einar Haraldsson, Keflavík, Ólafur Eyjólfsson, Njarðvík, og Málfríður Sigurhansdóttir, Fjölni, veittu viðurkenningunum viðtöku.



Sólmundur Sigurðarson og Markús Ívarsson brosmildir á sambandsþingi UMFÍ.

Þrjú félag hlutu Hvatningarverðlaun

Forsvarsfólk þriggja ungmennafélaga tók við Hvatningarverðlaunum UMFÍ fyrir tvö verkefni. Það eru Ungmennafélagið Fjölnir, sem var verðlaunað fyrir verkefnið *Áfram lestur*, og Ungmennafélag Njarðvíkur og Keflavík, íþrótt- og ungmennafélag, sem saman hlutu viðurkenningu fyrir samstarfsverkefnið *Allir með*, sem er sniðið að þörfum barna með mismunandi stuðningsþarfir.

Yngstur og elstur á þinginu

Skemmtilegt er frá því að segja yngsti og elsti þingfulltrúarnir komu frá sama sambandssvæðinu. Það voru þeir Sólmundur Sigurðarson og Markús Ívarsson frá Vorsabæjarhóli. Þeir eru frá sambandssvæði Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK). Sólmundur er fæddur árið 2000 og því 21 árs að aldri en Markús árið 1947 og er 74 ára. Þeir voru jafnframt herbergisfélagar meðan á þinginu stóð.

Ný stjórn UMFÍ

Nokkur endurnýjun varð á stjórn UMFÍ á sambandsþinginu á Húsavík. Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, gaf ekki kost á sér til endurkjörs og tveir nýir stjórnarmenn komu inn. Hér er ný stjórn UMFÍ kynnt til sögunnar.

Aðalstjórn UMFÍ



Jóhann Steinar Ingimundarson formaður

hefur setið í stjórn UMFÍ frá árinu 2017. Árin 2017–2019 var hann meðstjórnandi. Árið 2019 varð hann formaður framkvæmdastjórnar UMFÍ og árið 2020 tók hann við sem varaformaður af Ragnheiði Högnadóttur. Jóhann Steinar er Stjórnumaður og hefur frá unga aldri unnið innan ungmennafélagshreyfingarinnar. Hann byrjaði eins og flestir á kústinum, færði sig þaðan yfir á ritaraborðið, í dómgæslu og áfram uns hann varð fulltrúi í meistaraflokksráðum karla og kvenna í handknattleiksdeild félagsins og síðar í meistaraflokksráði karla í knattspyrnu. Jóhann Steinar tók síðan sæti í aðalstjórn Stjórnunnar. Hann tók við formennsku í aðalstjórn árið 2011 og gegndi henni í fjögur ár. Árið 2019 var hann gerður að heiðursfélaga Stjórnunnar.



Gunnar Þór Gestsson varaformaður

var kjörinn í varastjórn UMFÍ árið 2017 og hefur setið í aðalstjórn frá árinu 2019 sem meðstjórnandi. Hann er frá sambandssvæði Ungmennasambands Skagafjarðar (UMSS), þar sem hann er fæddur og uppalinn. Eftir níu ár sem formaður aðalstjórnar Tindastóls og varaformaður UMSS var Gunnar kosinn formaður UMSS í nóvember 2020.



Guðmundur Sigurbergsson gjaldkeri

sat í varastjórn UMFÍ 2015–2017. Frá árinu 2017 hefur hann setið í aðalstjórn og gegnt embætti gjaldkera sambandsins. Guðmundur er frá sambandssvæði Ungmennasambands Kjalarnesþings (UMSK) og þekkir vel til hreyfingarinnar á höfuðborgarsvæðinu, aðallega Breiðabliks í Kópavogi. Guðmundur á að baki rúmlega 20 ára stjórnarsetu innan Breiðabliks, fyrst innan körfuknattleiksdeildar og síðar í aðalstjórn félagsins. Í febrúar 2021 tók Guðmundur við hlutverki formanns UMSK af Valdimari Leó Friðrikssyni. Áður hafði Guðmundur verið gjaldkeri UMSK í sex ár.

Varastjórn UMFÍ



Málfríður Sigurhansdóttir meðstjórnandi

er frá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR) og er nýliði í stjórn UMFÍ. Hún hefur lengi starfað fyrir Ungmennafélagið Fjölni í Grafarvogi. Hún var í 11 ár í stjórnnum deilda og hefur frá haustinu 2007 verið starfsmaður aðalstjórnar Fjölnis. Málfríður kemur að íþróttastarfinu frá flestum hliðum. Hún hefur verið iðkandi frá barnsaldri og mætt á öll Landsmót UMFÍ 50+, hefur átt börn í íþróttum, verið sjálfbóðaliði og unnið að ýmsum málefnum hreyfingarinnar.



Hallbera Eiríksdóttir

kom inn í varastjórn UMFÍ árið 2019. Hún er frá sambandssvæði Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB). Í dag býr hún á höfuðborgarsvæðinu. Hallbera hefur verið þátttakandi í íþrótt- og félagsstarfi allt sitt líf og prófaði sem barn allar íþróttir sem í boði voru í Borgarnesi. Hallbera er rekstrarverkfræðingur sem finnst skemmtilegast að spila golf og skíða niður brekkur í frítíma sínum.



Sigurður Óskar Jónasson ritari

var kjörinn í varastjórn UMFÍ árið 2015 og sat þar í tvö kjörtímabil. Frá árinu 2019 hefur hann átt sæti í aðalstjórn UMFÍ og verið ritari stjórnar. Sigurður Óskar er frá Ungmennafélaginu Mána, aðildarfélagi Ungmennasambandsins Úlfjólts (USÚ) í Hornafirði. Hann sat í stjórn Ungmennafélags Mána 2005–2020 og hefur gegnt embætti gjaldkera hjá USÚ frá árinu 2011. Eins og gengur hefur Sigurður gegnt flestum hlutverkum í stjórnnum þeirra félaga sem hann hefur átt sæti í – nema gjaldkerastöðunni.



Ragnheiður Högnadóttir meðstjórnandi

formaður framkvæmdastjórnar UMFÍ er frá Ungmennafélaginu Kötlu í Vík í Mýrdal, sem er aðili að Ungmennasambandi Vestur-Skaftafellssýslu (USVS). Hún sat í varastjórn UMFÍ 2013–2015 og í aðalstjórn 2015–2019 sem meðstjórnandi. Í kjölfar þingsins árið 2019 varð Ragnheiður varaformaður UMFÍ. Ári síðar hafði hún svo sætaskipti við Jóhann Steinar Ingimundarson, hætti sem varaformaður og tók við sem formaður framkvæmdastjórnar UMFÍ.



Gunnar Gunnarsson meðstjórnandi

sat í varastjórn UMFÍ 2009–2011. Árið 2013 var hann kjörinn í aðalstjórn sem meðstjórnandi og hefur gegnt því hlutverki til dagsins í dag. Gunnar er frá sambandssvæði Ungmenna- og íþróttasambands Austurlands (ÚÍA). Hann gegndi embætti formanns ÚÍA árin 2012–2021.



Lárus B. Lárusson

tók sæti í varastjórn UMFÍ 2017. Lárus er frá sambandssvæði Ungmennasambands Kjalarneþings (UMSK), nánar tiltekið frá Gróttu á Seltjarnarnesi, og hefur setið í stjórn UMSK frá árinu 2014. Lárus hefur töluverða reynslu af nefndarsetum, en hann sat í bæjarstjórn Seltjarnarness í tólf ár og var formaður íþróttar- og tómstundaráðs í átta ár. Auk þess sat hann í fjölda nefnda og ráða fyrir hönd Seltjarnarness á starfstíma sínum. Jafnframt átti Lárus sæti í landsliðsnefnd kvenna hjá Handknattleikssambandi Íslands (HSÍ) í fjögur ár.



Gissur Jónsson

hefur átt sæti í varastjórn UMFÍ frá árinu 2019. Hann hefur alla sína tíð starfað hjá ungmennafélögum í Suðurkjördæmi. Gissur er uppalinn á sambandssvæði Ungmennasambandsins Úlfjólts (USÚ) en hefur alið manninn á svæði Héraðssambandsins Skarphéðins (HSK) hin síðari ár. Gissur er í góðum tengslum við grasrót hreyfingarinnar þar sem hann starfar sem framkvæmdastjóri Ungmennafélags Selfoss.



Guðmunda Ólafsdóttir

er ný í varastjórn UMFÍ. Hún hefur tengst íþróttastarfi í mörg ár, bæði sem sjálfboðaliði og starfsmaður síðastliðin 20 ár. Guðmunda er framkvæmdastjóri Íþróttabandalags Akraness (ÍA), nýs sambandsaðila UMFÍ. Hún hefur lokið MBA-námi frá Háskóla Íslands þar sem lokaverkefni hennar var stefnumótun KR í heild fyrir árin 2019–2024. Guðmunda hefur setið í aðalstjórn KR, stýrt verkefni um eflingu kvennastarfs innan KR og margt fleira. Guðmunda er fædd á svæði HSH, uppalin á svæði USAH, en hefur starfað lengst á svæði ÍBR.



UMFÍ tekur upp siðareglur Æskulýðsvettvangsins

Námskeið verða haldin á nýju ári um siðareglur Æskulýðsvettvangsins, sem er samráðsvettvangur UMFÍ og fleiri frjálsra félagasamtaka.

„Siðareglur Æskulýðsvettvangsins eru bæði vandaðar og aðgengilegar. Reynslan segir okkur hins vegar að það nægir ekki að eiga þær bara til, það þarf einnig að kenna þær,“ segir Tómas Torfason, framkvæmdastjóri KFUM og KFUK og formaður stjórnar Æskulýðsvettvangsins.

Þau félagasamtök sem saman mynda Æskulýðsvettvanginn hafa á þessu ári unnið að þróun námskeiðs um siðareglur um samskipti. Markmið námskeiðsins er að ýta undir þekkingu á siðareglunum hjá starfsfólki og sjálfboðaliðum þeirra félaga sem mynda vettvanginn og innleiða á sama tíma starfshætti í anda þeirra hjá hverjum einstaklingi sem hjá þeim starfa.

Stefnt er að því að bjóða starfsfólki og sjálfboðaliðum UMFÍ og fleiri félögum sem mynda Æskulýðsvettvanginn að sitja námskeiðið á nýju ári 2022.

Dæmi um margar klípur

KFUM og KFUK hafa um árabíl boðið upp á námskeið um siðareglurnar fyrir ungmenni á leiðtogahegum og fyrir starfsfólk sumarbúða. Við kennsluna hafa verið notaðar svokallaðar klípusögur, tilbúin dæmi um aðstæður sem geta komið upp í raunveruleikanum.

Tómas segir siðareglur Æskulýðsvettvangsins aðgengilegar, þær liggja m.a. frammi í bæklingum og megi finna á heimasíðum félaganna auk þess sem starfsfólk KFUM og KFUK fái þær samhliða ráðningar-samningum. Reynslan sýni engu að síður mikilvægi þess að kenna

þær og ræða við fólk um ólík atvik sem geti komið upp í raunverulegum aðstæðum þeirra sem vinna með börnum og ungmennum. Þá koma klípusögur, margar byggðar á raunverulegum dæmum, að góðum notum.

Siðareglur bæta menningu félaga

Þegar starfsfólk og sjálfboðaliðar félaga þekkjá reglurnar batnar hegðun innan hópsins.

„Það hefur sýnt sig að þekking á siðareglunum hefur jákvæð áhrif á menninguna í hópnum. Það kemur m.a. fram í því að vafasamir brandarar verða ekki lengur fyndnir og rýmið fyrir óæskilega framkomu eða hegðun verður mjög lítið. Samskipti starfsfólks sín á milli og samskipti við þátttakendur í starfinu verða uppbyggilegri og faglegri.“

Þá er einnig gott að geta stuðst við og vitnað í siðareglurnar ef einhver fer út af sporinu eða þarf að fá tital. Þá er samtalið byggt á faglegum grunni,“ heldur Tómas áfram og bætir við að hann bindi vonir við að námskeið sem þetta verði dag einn jafn vinsælt og mikils metið og námskeiðið Verndum þau, sem fjallar um það hvernig á að bregðast við vakni grunur um ofbeldi og vanrækslu gegn börnum og ungmennum.

„Þetta námskeið er mikilvægt forvarnarstarf. Það segir sig sjálfst að almenn þekking á siðareglunum fækkar eðlilega vandamálum, áskorunum og brotum sem upp koma á þessu sviði. Þess vegna er ég mikill talsmaður þessa námskeiðs um siðareglur og samskipti,“ segir hann.



Um námskeiðið

Mikilvægt er fyrir öll sem starfa með börnum og ungmennum að vera meðvituð um skyldur sínar og ábyrgð. Siðareglur Æskulýðsvettvangsins gilda fyrir allt starfsfólk og sjálfboðaliða Æskulýðsvettvangsins. Þær snúa annars vegar að samskiptum og hins vegar að rekstri og ábyrgð.

- Á námskeiðinu er farið yfir jákvæð og neikvæð samskipti og mikilvægi siðareglna í samskiptum.
- Farið er yfir siðareglur Æskulýðsvettvangsins um samskipti og tekin dæmi um atvik sem geta komið upp í félagsstarfi sem tengjast siðareglunum og hvernig æskilegt er að bregðast við mögulegum brotum á siðareglum.
- Fjallað er um tilkynningarskyldu þeirra sem starfa með börnum og ungmennum.

Markmiðið með námskeiðinu er að starfsfólk og sjálfboðaliðar í íþrótt- og æskulýðsstarfi þekki siðareglurnar og kunni að starfa í anda þeirra og að starfshættir einstaklinga, hópa og í félagasamtökum markist af þeim.

Siðareglurnar í heild sinni má nálgast á vefsíðu Æskulýðsvettvangsins: www.aev.is og á vefsíðu UMFÍ www.umfi.is

Hvar á ég að.....?

Einstaklingar sem telja sig hafa orðið fyrir óæskilegri hegðun innan þeirra samtaka sem mynda Æskulýðsvettvanginn og aðildarfélag þeirra geta tilkynnt mál til fagráðs Æskulýðsvettvangsins. Öllum tilkynningum er tekið alvarlega og þeim komið í réttan farveg.

Þú getur tilkynnt um óæskilega hegðun hjá Æskulýðsvettvanginum.

Þú getur líka tilkynnt um óæskilega hegðun hjá samskiptaráðgjafanum.

Dæmi um klípu

- Ábyrgðaraðili býr í sama hverfi og þátttakandi í félagsstarfi fyrir ungmenni.
- Til að þátttakandi þurfi ekki að taka strætó eða bíða eftir fari býður leiðbeinandi þátttakandanum far heim eftir fund/hitting.
- Foreldrar þátttakandans þekkja leiðbeinandann.
- Þar sem engin/n býr í nágrenninu eru leiðbeinandi og þátttakandi ein í bílnum í nokkra stund.

Vangaveltur:

- Er eitthvað athugavert við þessar aðstæður?
- Eru siðareglur brotnar?
- Hver eru viðeigandi viðbrögð í þessari stöðu?



Félög styrkt til að ná betur til fjölskyldufólks af erlendu bergi brotnu

Í lok september auglýstu Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) eftir umsóknum um styrki frá sérsamböndum, íþróttahéruðum og íþrótt- og ungmennafélögum landsins vegna verkefna sem hafa það öll að markmiði að hvetja börn og ungmenni af erlendum uppruna og fjölskyldur þeirra til þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi.



Talið er að um 10% íbúa á Íslandi séu innflytjendur en samanlagt er fyrsta og önnur kynslóð innflytjenda í kringum 12% allra þeirra sem búa á Íslandi. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar sem Rannsókn og greining lagði fyrir alla nemendur í 8.–10. bekk á Íslandi 2016 stunda 56% barna og ungmenna þar sem engin íslenska er töluð á heimilinu nær aldrei íþróttir og 46% barna og ungmenna þar sem íslenska er töluð ásamt öðru tungumáli stunda nær aldrei íþróttir.

Níu umsóknir um flott verkefni bárust og af þeim voru fjórar valdar. Hver styrkur nemur 250 þúsund krónum og er tímarammi verkefna vetrurinn 2021 til 2022.

Styrkhafar voru Dansfélagið Bíldshöfði, Héraðssamband Vestfirðinga (HSV), Sunddeild KR og Skautafélag Akureyrar.

Bjóða krökkum upp í dans

Dansfélagið Bíldshöfði hefur í vetur verið í samstarfi við frístundastarf Fellaskóla í Breiðholti og boðið 2. bekk grunnskóla í danstíma einu sinni í viku. Dansfélagið hlaut styrk til að halda áfram með verkefnið.

„Styrkurinn mun nýtast mjög vel. Það hjálpar allt til við að bæta verkefnið,“ segir Ragnar Sverrisson, skólustjóri og danskennari Dansskólans Bíldshöfða. Verkefnið hófst í september þegar nemendum var boðið að koma í danstíma í frístundatímanum.

„Þegar við byrjuðum hittist þannig á að 2. bekkur fór í sóttkví en við höfum samt náð góðum tímum með þeim krökkum. Þeir taka mjög vel í þetta og meirihlutanum finnst gaman í dansinum. Við kennum þeim samkvæmisdansa, sem eru eina danstegundin sem er viðurkennd af ÍSí. Þetta eru því suðuramerískir dansar og sígildir samkvæmisdansar sem þau læra,“ segir Ragnar.

Danstímarnir eru kenndir í frístund, en frístundastarf nemenda í 1. og 2. bekk í Fellaskóla er samþætt skólustarfi. Börnin eru því í skipulögðu skóla- og frístunda til klukkan 15:40, sem veitir þeim og foreldrum þeirra heildstæða þjónustu. Markmiðið með danstímunum er að auka tíma barnanna í íslensku málumhverfi og félagsfærni þeirra.

Hlutfall innflytjenda er hærra í Breiðholti en annars staðar á landinu og því er hugmynd verkefnisins að einblína á Efra-Breiðholt.

„Við höfum einnig haft samband við aðila sem stýrir frístundastarfi í Hólabrekkuskóla með sams konar samstarf í huga. Það samtal stendur enn yfir,“ segir Ragnar. „Eftir áramót er stefnan tekin á að fjölga bekkjum sem verður boðin þátttaka og til að byrja með verður það sennilega 1. bekkur í Fellaskóla.“

Halda sex vikna námskeið fyrir börnin

„Styrkurinn gerir okkur kleift að bjóða upp á námskeið fyrir börn af erlendum uppruna, sem eiga oft í miklum erfiðleikum í skólasundi. Það getur verið erfið að ná krökkunum inn í starfið því vegna skorts á sundkunnáttu passa þau oft illa inn í fyrir fram skilgreinda æfingahópa,“ segir Kristín Þórðardóttir, gjaldkeri Sunddeildar KR.

Sunddeildin fékk styrk til að bjóða upp á sérstakt sundnámskeið fyrir börn af erlendum uppruna og er vonast til þess að geta náð hluta af þessum hópi inn í starfið eftir að námskeiðinu lýkur.

Sunddeildin hefur verið í sambandi við Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða varðandi verkefnið og hefur félagsþjónustan þar verið í beinu sambandi við foreldra þeirra barna sem talin eru þurfa á þessari þjónustu að halda. „Ég held að það hafi gengið vel og foreldrar hafa tekið vel í þetta,“ segir Kristín. „Ég veit að foreldrar eru líka að leita eftir þessu.“ Hugmyndin



Kristín Þórðardóttir, gjaldkeri Sunddeildar KR.

er að leggja sérstaka áherslu á að ná til barna á miðstigi og elsta stigi grunnskóla þar sem þau eiga erfið með að fá kennslu við hæfi í skólasundi vegna getumunar og eru samkvæmt félagsþjónustunni að mæta illa eða mæta jafnvel ekki í skólasund.

Sunddeild KR ætlar að reyna að halda nokkur sex vikna námskeið fyrir börn af erlendum uppruna á hverju sundtímabili. „Það fer eftir því hvenær við fáum pláss í sundlauginni og á hvaða tíma dags námskeiðin verða haldin. Þau yrðu í það minnsta ekki á skólatíma, því þá eru sundlaugar uppteknar fyrir skólasund og þjálfararnir okkar eru í annarri vinnu á þeim tíma,“ segir Kristín, en Sunddeild KR er með reyndan þjálfara, sem er sjálfur af erlendu bergi brotinn, sem er tilbúinn að taka þessi námskeið að sér. „Við erum með aðgang að nokkrum sundlaugum og til dæmis úti á Seltjarnarnesi gætum við verið með sundtímana beint eftir skóla en í Vesturbæjarlaug er skólasund til kl. 17 á daginn svo að við kæmumst ekki að fyrr en eftir það. Það þarf að stilla þetta eftir því hvaðan hver er að koma.“

„Við teljum það afar mikilvægt að kostnaður foreldra við námskeiðið verði í algjöru lágmarki og helst enginn, en það hefur sýnt sig að það skiptir miklu máli varðandi þátttöku í sambærilegum verkefnum,“ segir Kristín. Stefnt er að því að námskeiðin standi yfir sem fyrr segir í sex vikur, en til þess að hægt sé að nýta frístundaávisun Reykjavíkurborgar þurfa námskeið að standa yfir í átta vikur hið minnsta.



Fræða foreldrana um íþróttastarf barnanna

„Við erum mjög ánægð með styrkinn og það verður auðvelt að nýta hann,“ segir Dagný Finnbjörnsdóttir, framkvæmdastjóri Héraðssambands Vestfirðinga (HSV). Héraðssambandið fékk styrkinn til að kynna starfsemi félagsins með aðstoð tülka, þýða stundatöflur og búa til tæklistu/bækling fyrir erlenda foreldra sem útskýrir hvernig þau skrá börnin í íþróttir og hvaða íþróttir eru í boði og taka fram hversu mikilvægt íþróttastarf er fyrir börn. Einnig er stefnt á að gera heimasíðuna www.hsv.is aðgengilegri með því að þýða hana yfir á fleiri tungumál.

„Við erum með íþróttaskóla fyrir börn í 1.–4. bekk og á kynningardegum grunnskólans næstkomandi vor ætlum við að kynna þetta starf og starfið í bænum, vera tilbúin með upplýsingar og ná að grípa alla strax,“ segir Dagný en viðurkennir að hún sé ekki með það á hreinu hversu marga tülka þurfi á kynningardaginn. Tülkun verður unnin í samstarfi við grunnskólann. Dagný telur þó líklegt fyrsta kastið að tülkað verði á ensku, pólsku og filippseysku og gott aðgengi sé að tülkum á önnur tungumálum.

„Við ætlum að búa til bæklinga með ýmsum nytsamlegum upplýsingum fyrir foreldra og stefnum á að þýða þá yfir á ensku, pólsku og filippseysku,“ segir Dagný. „Heimasíðan er svo það flóknasta í þessu öllu saman og nokkuð sem við þurfum að vinna með hýsingaraðila síðunnar. Til að byrja með verður heimasíðan sennilega þó fyrsta kastið þýdd á ensku og eftir það á önnur tungumál.“



Sarah tekur vel á móti öllum nýjum iðkendum

„Í öllu byrjendastarfi okkar leggjum við áherslu á að taka vel á móti bæði börnum og foreldrum þeirra. Foreldrarnir þurfa að sjá að íþróttahúsið er öruggur staður og að við hugsum vel um barnið þeirra áður en það byrjar að æfa,“ segir Sarah Smiley, ishokkíþjálfari hjá Skautafélagi Akureyrar.

Skautafélagið fékk styrkinn til að búa til myndbrot fyrir samfélagsmiðla þar sem iðkendur félagsins af erlendum uppruna hvetja önnur börn af erlendum uppruna á eigin tungumáli til þátttöku í íþróttum. Jafnframt er stefnt á að þýða heimasíðuna www.sasport.is á önnur tungumál og einnig auglýsingabæklinginn Vertu með, sem UMFÍ og ÍSÍ hafa gefið út á nokkrum tungumálum.

Um 160 iðkendur hjá Skautafélaginu eru undir 18 ára aldri. Flestir eru þeir frá Íslandi en fjölmargir frá öðrum löndum, á borð við Belgíu, Grikkland, Lettland, Litháen, Pólland, Kanada, Danmörku og Portúgal.

Krakkarnir ekki geta svarað því fullkomlega hvers vegna mörg börn sem eiga erlenda foreldra stunda skautaiþróttir á Akureyri. Hún segir einhverja foreldra barnanna þekkja og börnin kannast hvert við annað.

„Þegar krakkarnir og foreldrar þeirra sjá hvað starfið er fjölbreytt hjá okkur koma þau og byrja að æfa,“ segir Sarah, sem sjálf er frá Kanada en hefur verið búsett hér frá árinu 2006.



Allir sem þora velkomnir í hjólaskautaat

Alltaf er gaman þegar nýjar íþróttagreinar skjóta upp kollinum. Hjólaskautaat er án efa ein af nýju greinunum. Hún hefur engu að síður verið stunduð á Íslandi í tíu ár. Steft er að því að fjölga iðkendum svo að hægt verði að keppa við innlend lið.

„Við vinnum hörðum höndum að því að bjóða börnum og unglingum að koma og æfa með okkur. En í augnablikinu er starfið aðeins fyrir 18 ára og eldri,“ segir Júlía Oddsdóttir, formaður félagsins Roller Derby á Íslandi.

Roller derby, eða hjólaskautaat upp á íslensku, er hröð snertiþrótt þar sem keppt er á hjólaskautum á sporöskjulaga braut. Greinin á sér langa sögu. Keppt var í henni í fyrsta sinn í Chicago í Bandaríkjunum árið 1935. Hún nam ekki land hér fyrr en skautarinn Ice Sickle stofnaði félagið árið 2011, en Ice Sickle er atnafn Guðnýjar Jónsdóttur, sem hafði æft með liðinu Atlanta Roller Girls í Bandaríkjunum.

Konur eru hugmyndasmiðir

Júlía Oddsdóttir, formaður félagsins Roller Derby á Íslandi, segir hjólaskautaat vera í grunninn kvennaíþrótt. „Konur komu íþróttinni af stað í Bandaríkjunum. Hér á landi var það sama uppi á teningnum, en tuttugu áhugasamar konur stofnuðu félagið hér. En starfið fór ansi hægt af stað. Við áttum erfitt með að útvega búnað og aðstöðu til æfinga. Við æfðum í bílakjöllurum, GoKart höllinni og ýmsum sölum innan og utan höfuðborgarsvæðisins,“ heldur Júlía áfram. Á sama tíma viðu félagsmenn að sér meiri fróðleik um íþróttina, sóttu ráðstefnur, æfingabúðir og mót erlendis.



Eftir langt og strangt ferli viðurkenndi Íþróttasamband Íslands (ÍSí) hjólaskautaát árið 2018. Í kjölfarið fékk félagið inngöngu í Íþróttabandalag Reykjavíkur (ÍBR) undir nafninu Hjólaskautafélagið. Í dag eru um 60 meðlimir í Hjólaskautafélaginu, deildarliðið Ragnarök og landsliðið. Árið 2020 samdi félagið við Reykjavíkurborg um afnot af gömlu verksmiðjuhúsnæði Björgunar við Sævarhöfða. Það er nú æfingahúsnæði félagsins og kallast hinu augljósa nafni Hjólaskautahöllin.

Þurfa að keppa við eigið lið

Júlía segir félagið ungt og enn í mótun. „Við erum reyndar aðeins með eitt lið í hjólaskautaati hér á Íslandi og þurfum þess vegna að búa til okkar eigin lið eða bíða eftir því að keppa við erlend. En sífellt eru fleiri karlar að bæstast í hóp þeirra sem æfa hjólaskautaát. Draumurinn er samt að stofna bæði karla- og blandað lið innan félagsins,“ segir hún. „Æfingar eru af tvennu tagi, nýliðaæfingar og liðsæfingar. Á meðan fólk er að vinna í skauta- og derby-hæfni stundar það nýliðaæfingar en færast svo upp í liðsæfingar þegar hæfni er til staðar og ef vilji er fyrir hendi. Hvor hópur æfir tvisvar í viku í tvo tíma í senn,“ heldur hún áfram.

Júlía segir að hjólaskautaati geti vissulega verið dýr íþrótt. Kostnaðurinn felst í dýrum hjólaskautum og hlífðarbúnaði við hæfi.

„Við viljum að sem flestir geti æft hjá Hjólaskautafélaginu. Til að svo geti orðið býður félagið meðlimum upp á langtímaleigu á skautum og búnaði. Það er líka hægt að leigja búnað fyrir stök skipti á opnu gólfi og diskótekum. Allir þurfa samt að koma með eigin hjálm,“ segir hún.

Júlía segir stuðning ÍBR hafa skipt sköpum við stofnun félagsins. „Þegar við unnum að því að koma upp húsnæðinu okkar leituðum við til ÍBR til að athuga hvort það vildi styrkja starfsemina okkar, sem það gerði. Það var stór þáttur í því að húsið okkar komst á koppinn. Við erum líka með frábæra styrktaraðila, eins og Lindex og Pepsi Max,“ segir hún.

Júlía segir að þótt félagið sé það eina á Íslandi og aðeins fyrir 18 ára og eldri geti allir sem vilji komið í heimsókn og skautað á opnum

gólfum um helgar. Mánaðarlega eru svo haldin hjólaskautadiskó.

„Allir 18 ára og eldri eru velkomnir á nýliðaæfingu hjá okkur 15. janúar. Nánari upplýsingar um okkur má finna á www.rollerderby.is og Roller Derby Iceland á Facebook,“ segir Júlía að lokum.

Texti: Gerða Jóna Ólafsdóttir. Myndir: Hlíðar Berg, Richard Lafortune, Joe Mac og Eyjólfur Garðarsson.

Fimmtán í liði

Í hjólaskautaati eru tvö fimmtán manna lið sem keppa í nokkrum tveggja mínútna lotum og kallast hver lota djamm (e. jam). Í hverju djamm eru fimm skautarar úr hvoru liði inni á brautinni í einu, djammari og fjórir varnarmenn.

Hlutverk djammara er að skora stig en hlutverk varnarmanna er að verjast því að djammari andstæðings komist framhjá varnarmönnum. Hann þarf líka að hjálpa sínum djammara að komast framhjá andstæðingnum.

Í hjólaskautaati er keppt eftir ströngum reglum og í Hjólaskautafélaginu er keppt eftir reglustöðum Women's Flat Track Derby Association (WFTDA) eins og langflestar hjólaskautaatsdeildir heims gera, en Hjólaskautafélagið varð fullgildur meðlimur WFTDA snemma árið 2019.



Mælir með því að nýta sterkan íþróttageira til að bæta heilsu aldara í framtíðinni

Umfang íþróttar og framlag til landsframleiðslu og lífskjara er mun meira hér á landi en í nágrennlöndunum. Aðeins Austurríki og Þýskaland standa Íslandi frammar á þessu sviði. Nýta þarf betur starfsemi íþróttar- og ungmennafélaga til að styðja við lýðheilsu þjóðarinnar og bæta heilbrigði eldri borgara, að sögn dr. Ágúst Einarssonar, sem hefur skrifað bók um rannsóknir sínar á umfangi og hagrænum áhrifum íþróttar. Í lok bókarinnar, sem er tileinkuð eldri borgurum, birtir hann 12 tillögur sem hann telur geta styrkt samband íþróttar og samfélags.

„Íþróttir eru ekki bara dægurstyting, eitthvað sem fólks skemmtir sér yfir og eitthvað til að keppa í. Íþróttahreyfingin er þvert á móti stærsta og umsvifamesta fjöldahreyfing landsins. Fleiri iðka íþróttir hér hlutfallslega en í flestum öðrum ríkjum. Það sama á við um nær allar samamburðartölur. Við verðum að nýta forvarnarhlutverk íþróttar betur og með meiri árangri en nú. Þjóðin er að eldast en hún þarf að verða heilbrigðari,“ segir dr. Ágúst Einarsson, prófessor emeritus og fyrrverandi rektor Háskólans á Bifröst. Hann var jafnframt prófessor við Háskóla Íslands og þingmaður fyrir Alþýðuflokkinn, Þjóðvaka og Samfylkinguna.

Ágúst hefur skrifað um þrjátíu bækur og fjölda greina um hagræði og efnahagsmál og hagræn áhrif menningar, sjávarútvegs og fleira á íslenskt efnahagslíf. Nýjasta bók hans fjallar um íþróttir á Íslandi í alþjóðlegu samhengi. Ágúst setur þar upp sambærileg gleraugu þegar hann horfir á geirann og aðra sem hann hefur rannsakað í gegnum tíðina. Upplýsingarnar sem hann dregur fram eru mjög áhugaverðar, enda sýna þær vel gríðarlegt umfang íþróttar á Íslandi.

Risastór geiri

Niðurstaða Ágúst er meðal annars sú að bein fjárhagsleg umsvif íþróttar hér á landi nemi 22 milljörðum króna á ári og að launuð ársverk séu um 2.000 talsins. Framlag íþróttar til landsframleiðslu nemur 2,5%. Það jafngildir um 10% af framlagi sjávarútvegs til landsframleiðslu og er um fjórðungur af framlagi ferðaþjónustunnar. Ágúst segir ljóst að framlag íþróttar til efnahagslífsins og landsframleiðslu skipti þjóðarbuíð verulegu máli.

„Íþróttir og umfang þeirra hafa ekki verið skoðuð í þessu ljósi áður og margt kom mér á óvart. Ég átti ekki endilega von á því að við stæðum svona vel að vígi í samamburði við önnur lönd. En við gerum það svo sannarlega, bæði í iðkun og umfangi. Í raun kom niðurstaðan mér

ánægjulega á óvart, því að framlag íþróttar til landsframleiðslu er mjög mikið í samamburði við önnur lönd,“ segir hann.

Ungmennafélagin vinni fyrir þjóðina

Ágúst er sannfærður um að íþróttafélagin séu lykillinn að bættari lýðheilsu fólks, allt frá barnaldri og sérstaklega fyrir þá sem eldri eru.

„Íþróttir hér á landi einkennast af góðu skipulagi, sérstaklega í barna- og unglíngastarfi þar sem menntaðir og hæfir þjálfarar stýra starfinu. En eldra fólk fjölga mikið nú um stundir og það verður stærrí hluti af mannlífnum á komandi árum. Hærrí aldur getur haft í för með sér álag á heilbrigðiskerfið. Heilbrigðara fólk sem þarf ekki að leita til læknis eða nýta sér kerfið dregur úr álaginu. Það felast heilmikil tækifæri í þessu. Ef við tökum höndum saman og vekjum athygli á íþróttageiranum og því sem félagin geta gert verðum við komin með tæki sem hægt verður að beita með miklum árangri. Fólk þarf aðeins að vakna og sjá ljósið,“ segir Ágúst og leggur áherslu á að aukið heilbrigði eldri borgara muni spara háar fjárhæðir í heilbrigðismálum í framtíðinni.

„Tengsl íþróttar og bættrar heilsu eru óumdeilanleg. Íþróttir og hreyfing fyrirbyggja fjölda sjúklínga og eru árangursríkasta leiðin í endurhæfingu. Eldri borgurum mun fjölga stórkosta um allan hinn vestræna heim á næstu áratugum,“ segir hann og áréttar að þjóðin geti staðið sig vel í lýðheilsutengdum átaksverkefnum. Íslenska forvarnamódelið sem tekið var upp undir lok síðustu aldar sé dæmi um fáheyðan árangur, enda hafi það leitt til þess að áfengisneysla ungmenna hafi dregist mikið saman og tóbaksreykingar séu hverfandi.

„Íþróttir og aukin hreyfing eru að mínu mati ein mikilvægasta efnahagsaðgerð framtíðarinnar. Ég vona að bókin veki umræðu um mikilvægi og gagnsemi íþróttahreyfingarinnar til framtíðar,“ segir dr. Ágúst Einarsson.

22 milljarðar króna

eru fjárhagsleg umsvif íþróttá- og ungmennafélaga

2000

launuð ársverk

eru innan íþróttageirans á Íslandi

15.000.000.000

krónur er verðmæti af vinnu sjálfboðaliða á Íslandi á ári

27.000

sjálfboðaliðar

vinna innan íþróttahreyfingarinnar



Stór atvinnugrein

Ein af helstu niðurstöðum bókar Ágúst er að umfang íþróttá á Íslandi er hlutfallslega talsvert meira hér á landi en í helstu löndum. Engu skiptir hvar er drepð niður fæti, ef frá eru skilin Þýskaland og Austurríki.

„Eina ástæðan fyrir þessu er sú að íþróttavöruframleiðsla er gríðarlega öflug í Þýskalandi og svo er skíðaiþróttin veigamikill þáttur í Austurríki.

„En athugaðu að þetta eru aðeins beinu áhrifin. Óbein áhrif íþróttageirans á bætti efnahagslífsins eru mun meiri. Ef óbein áhrif bætast við jafngildir það 4% af landsframleiðslu, eða sem

nemur 120 milljörðum króna. Önnur óbein áhrif tengjast því ekki, eins og virði forvarna. Það má því segja að íþróttageirinn sé risastór atvinnugrein hér á landi og spili stórt hlutverk í lífskjörum Íslendinga,“ segir Ágúst.

Fyrrgreindar 12 tillögur og verklag í tengslum við þær eru rammi fyrir skipulögð vinnubrögð til úrbóta í málefnum íþróttá. Eitt það helsta sem íþróttir kenna er að ástundun og skipulögð vinnubrögð þarf til að ná árangri. Þessu er einnig þannig háttað við að bæta umgjörð íþróttá og efla þær.

Tillögur til að efla íþróttir hérlendis

1. Samstillt átak stjórnvalda og íþróttahreyfingar til að efla fræðslu um gagnsemi íþróttá.
2. Átak meðal eldri borgara um aukna íþróttaiðkun í samvinnu við félög eldri borgara, samtök fagfélaga heilbrigðisþjónustunnar og stjórnvöld.
3. Ríkisvaldið hefji viðræður við sveitarfélög um öfluga þátttöku ríkisins í fjármögnun við byggingu og rekstur mikilvægra innviða í íþróttum, sundlauga og leikvalla.
4. Gera átak í að efla afreksíþróttir hérlendis.
5. Ríki, sveitarfélög og íþróttahreyfingin vinni gegn mismunum, misbeitingu og misrétti í íþróttum.
6. Íþróttá- og ungmennafélög og samtök þeirra, Hagstofa Íslands, háskólar, ríki og sveitarfélög efla gagnasöfnun, upp lýsingagjöf, gagnsæi og aðgengi um allt um íþróttir, m.a. um fjárhagslega bætti, og auðveldi rannsóknir um íþróttir sem mest, svo sem innan félags-, heilbrigðis- og menntavísinda.
7. Endurskoða íþróttastefnu stjórnvalda og gera kostnaðarmat á einstökum aðgerðum. Samþætta íþróttastefnu og heilbrigðisáætlun svo þær verði mikilvægasti þátturinn í bættari lýðheilsu og almennum forvörnum.
8. Skoða málefni íþróttá í nálægum löndum og skoða hvað megi innleiða hér.
9. Setja á fót nefnd til að fara yfir fjárhagsstöðu íþróttá- og ungmennafélaga.
10. Tímasetja allar tillögur frá upphafi til enda.
11. Ríkisvaldið leggi fram einn milljarð króna á ári í fjögur ár til að hrinda tillögunum í framkvæmd.
12. Gera skýrslu um framkvæmd tillagna og uppfæra hana árlega.



Sjáum í augum barna ef þau hafa lent í einhverju

Þær Þorbjörg Sveinsdóttir og Ólóf Ásta Farestveit hafa síðastliðin fimmtán ár haldið námskeiðin Verndum þau. Námskeiðin og bókinn fjalla um það hvernig bregðast á við grun um ofbeldi og vanrækslu gegn börnum og ungmennum. Þorbjörg segir nýja útgáfu af bókinni á teikniborðinu.

„Það hefur verið afskaplega gefandi að halda námskeiðin Verndum þau, sérstaklega hefur verið gaman að kenna unga fólkinu, sem er mjög áhugasamt og lætur símana sína alveg vera. Þau koma oft eftir námskeiðin til okkar með spurningar eða vilja tala. Því miður getum við stundum greint í augum ungra þátttakenda og holningu þeirra ef þau hafa sjálf lent í einhverju og þá verðum við að hlusta sérstaklega vel,“ segir Þorbjörg Sveinsdóttir, sálfræðingur í Barnahúsi og annar höfundar bókanna *Verndum þau*. Fimmtán ár eru síðan fyrsta útgáfa bókanna kom út og tíu ár síðan Æskulýðsvettvangurinn tók að bjóða upp á samnefnd námskeið. Námskeiðið var í höndum annarra áður.

Tilkynningarskylda starfsmanna

Námskeiðin byggja á efni bókanna og eru ætluð þeim sem starfa með börnum og ungmennum. Í bókinni og á námskeiðunum er fjallað um þætti bókanna og bæði lesendur og þátttakendur upplýstir um eðli og birtingarmyndir ofbeldis og vanrækslu. Á meðal þess sem fjallað er um á námskeiðunum er tilkynningarskylda starfsmanna sem vinna með börnum og ungmennum, líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi og vanræksla, hvernig eigi að taka á ofbeldisfrásögnum ungmenna, reglur í samskiptum og þau úrræði sem í boði eru í samfélaginu fyrir börn og ungmenni.

Þorbjörg segir markmið námskeiðanna að þátttakendur verði öruggari í starfi sínu og þekki algengustu merki um vanrækslu og ofbeldi, viti hvernig þau eigi að bregðast við ef þau grunar að barn í hópnum hafi orðið fyrir slíku eða greini frá og viti einnig um mikilvægi þess að til-

kynna málið til barnaverndar svo það fari í rétt ferli. Námskeiðin eru um 20 ára og telur hún að þau séu orðin yfir 300 sem þær Ólóf hafi haldið á síðastliðnum fimmtán árum.

Níðingar sækja að börnum

Þorbjörg segir námskeið eins og Verndum þau mikilvæg, bæði fyrir starfsfólk og sjálfbóðaliða sem vinni með börnum og ungmennum sem þurfa að bæta þekkingu sína en ekki síður sé það forvörn gegn því að níðingar sækji í störf með börnum.

Nú eru hins vegar breyttir tímar og kalla þeir á að bætt verði nýju efni við bókina. Ný útgáfa er á teikniborðinu. Þar verður lagakafli bókanna endurnýjaður í samræmi við ný barnaverndarlög sem taka gildi um næstu áramót, auk þess sem lögð verður meiri áhersla á stafrænt ofbeldi, því að gerendur nýti samfélagsmiðla á miskunnarlausan hátt til að nálgast börn og unglíngi.

„Gerendur eru alltaf að finna betri leiðir til að nálgast börn og ungmenni. Þeir nota samfélagsmiðla, skoða vinalista þeirra, hóta börnum sem þeir eiga í samskiptum við, bjóða þeim gull og græna skóga fyrir óhæfuverk og neyða þau til ýmissa hluta. Þetta er alveg skelfilegt því börn hafa hvorki þroska né þekkingu til að meta þetta eða bregðast við, enda nota gerendur ýmsar aðferðir til að byggja upp traust í byrjun samskiptanna. Í fyrstu ljúga þeir til dæmis iðulega um aldur. Börn og unglíngar halda því að þau séu að tala við jafnaldra fyrst um sinn og telja gerandann jafnvel vera besta vin sinn,“ segir Þorbjörg en bætir við að fjölmíðlar ýti stundum undir ranghugmyndir sem hafi áhrif á börn. Þar á meðal að fjalla um vefsíðuna Onlyfans eins og eðlilegan vettvang, sem hann er ekki heldur klámsíða.

„Fyrir ekki svo löngu fannst svo bók á manni sem var handtekinn á Íslandi. Þetta var handbók um það hvernig á að tæla til sín börn, unga drengi. Þessi bók hefur verið lengi til og þetta var uppfærð útgáfa með nýjustu upplýsingum. Það er alveg ljóst að til eru skipulagðir hópar níðinga sem leita uppi börn. Okkar hlutverk er að upplýsa um það og fyrirbyggja að þeim takist ætlunarverk sitt,“ segir Þorbjörg.

Æskulýðsvettvangurinn

er samstarfsvettvangur Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og UMFÍ. Æskulýðsvettvangurinn gerir kröfu um að allir starfsmenn og sjálfbóðaliðar innan

aðildarfélagi Æskulýðsvettvangsins sækji námskeiðið *Verndum þau*. Félagin geta fengið þau sér að kostnaðarlausu. Námskeiðið stendur jafnframt öðrum utan aðildarfélagi til boða en þá gegn gjaldi.

UMFÍ

LANDSMÓT 50+

Borgarnesi 24. - 26. júní 2022





Endurreisn Ungmenna- sambandsins var byrjunin á þessu öllu

Helgi Gunnarsson, fyrrverandi fjármálastjóri UMFÍ, er mörgum kunnur innan ungmennafélagshreyfingarinnar. Hann hefur víða komið við í gegnum tíðina. Helgi var ekki mikið í íþróttum sjálfur en hafði mikinn áhuga á félagsmálum og hefur sinnt þeim af kappi alla tíð.

Bakterían kom frá Bifröst

„Ég er austan úr Skaftafellssýslu, úr Skaftártungu, en á þeim tíma var engin starfsemi hjá ungmennafélaginu þar. Ég var innan við tvítugt þegar ég kom til Víkur og þar voru fyrstu kynni mín af þessu starfi og þá var ég fyrst kjörinn í varastjórn Ungmennafélagsins Drangs. Bakteríuna fékk ég þó dálítið í Samvinnuskólanum á Bifröst, en ég útskrifaðist þaðan 1970. Þar var mikið félagslíf. Hann var sennilega eini skólinn á þeim tíma sem var með sérstakan kennara til að sinna félagsstarfinu.“

Þegar Helgi er spurður hvernig fyrstu árin í starfinu í Vík hafi verið segir hann: „Þarna hafði verið starfandi æskulýðsfélag sem séra Ingimar Ingimarsson, prestur í Vík, stofnaði á sínum tíma. Síðan gerðist það með „Hafsteins og Sigurðar vorinu“, sem stundum hefur verið talað um, að það var ráðinn íþróttþjálfari, Gylfi Þór Gíslason frá Selfossi, en í Vík var fullt af krökkum sem vildu æfa íþróttir. Hann þjálfaði líka á Klaustri. Gylfi var þarna eitt sumar með hléum kannski. Svo var haldið íþróttamót, eða héraðsmót, á Klaustri og má segja að það hafi verið byrjunin á þessu öllu. Þarna var engin þekking til staðar á einu né neinu verður að segjast, og ég held ég megi segja að það hafi ekki verið starfandi þar lærður íþróttakennari á þeim tíma.“

Rak menn úr eigin liði út af

Starfið hjá Umf. Drangi á þessum tíma var fyrst og fremst í kringum íþróttirnar og þá mest fótbolta og frjálsar íþróttir. Helgi segir að einhvern tíma hafi komið til hans strákar og langað til að æfa sig í körfubolta í samkomuhúsinu Leikskálum. Þeir fengu ekki að fara í salinn nema einhver fullorðinn væri með og fengu Helga í lið með sér. Helgi kunnir lítið fyrir sér í íþróttum en lét til leiðast. „Þetta voru flinkir strákar sem m.a. fóru út að Selfossi í keppnisferð. Stelpurnar fengu engan séns eins og tíðkaðist á þessum tíma. Einhvern tíma löngu seinna hitti ég Þráin Hafsteinson, sem vitnaði í það þegar ég hefði verið að dæma í þessari ferð. Hann sagði að það hefði þótt tíðindum sæta þegar ég fór að reka menn út af í mínu liði. Einhverjir fóru að rifast og mér þótti nóg um,“ segir Helgi.

Liðtækur í kórastarfi

Helgi bætir við að á þessum tíma hafi verið farið af stað með leiklist í Vík líka. Þar steig hann fyrstu skref sín á leiksviði, sem hann segir að hafi verið mjög skemmtilegt. Því má bæta við að auk leiklistarinnar hefur Helgi alla tíð haft mikinn áhuga á söng og sungið í mörgum kórum.

Lengst hefur hann sungið með Söngfélagi Skaftfellinga og gerir enn.

„Menn höfðu á orði á sínum tíma að ég hefði haft ótrúlega mikinn áhuga á íþróttum miðað við hvað ég gat lítið. Það má kannski segja að kórastarfið hafi verið það helsta sem ég var liðtækur í,“ segir Helgi.

Kveiktu áhugann og endurreistu USVS

Helgi er spurður um tengsl hans við Ungmennasamband Vestur-Skaftafellssýslu á þessum tíma. „Í framhaldi af þessu „ungmennafélagsvori“, þegar Hafsteinn formaður UMFÍ og Sigurður framkvæmdastjóri koma til starfa var farið í að endurreisa sambandið. Þeir drifu í því og stækkuðu félagssvæðið sem varð öll Vestur-Skaftafellssýsla. Þannig byrjar þetta. Það var þannig að hvar sem þessir náungar fóru um, þar kviknaði áhuginn. Átti það sérstaklega við um Hafstein sem var mikill eld-hugi. Það var stundum orðað þannig að það væri dauður maður sem ekki hreifst með þegar hann tók til máls. Sigurður var öðruvísi en þræl-öflugur eins og margir þekkjá. Þarna var þetta samband stofnað og Haukur Valdimarsson frá Kirkjubæjarklaustri varð formaður. Hann var það í tvö ár minnir mig. Ég tók svo við 1972 sem formaður.“

En hvernig var starf Ungmennasambandsins á þessum tíma?

„Í stuttu máli byggðist það á íþróttunum. Ég hef stundum sagt að það hafi verið íþróttirnar sem hafi dregið vagninn í þessu öllu. Það á líka við um UMFÍ. Ef við hefðum ákveðið það um 1950 eða 1960 að láta nú ÍSí sjá um íþróttirnar og að við hefðum séð um allt hitt, þá hefðum við ekki lifað af. Það var sama í þessari sýslu. Þarna var ákveðinn rígur á milli Víkur og Klausturs. En það var farið að talast við og samskipti komust á og þau voru á grunni íþróttanna. Héraðsmótin urðu viðburðir sem allir hlökkudu til. Og út á það gekk þetta nú.“

Virðulegur maður fer að skipta sér af

Helgi gegndi formennsku í USVS í fjögur ár, til 1976. Þegar hann er spurður um eftirminnileg atvik segir hann söguna um Þorstein Einarsson.

„Ég var eitt sinn á íþróttamóti í Vík að mæla langstökk í ausandi rigningu, sem stundum var nú, og lét hlutina ganga. Þá kom þarna virðulegur maður og fór eitthvað að skipta sér af, hvort ég ætti ekki að mæla frá miðjum planka eða hvernig sem það nú var. Ég sinni honum lítið til að byrja með af því að ég var að mæla. Ég spurði hann svo hvort hann hefði einhvern sérstakan áhuga fyrir íþróttum. Hann hélt það nú, hann væri sko íþróttafulltrúi ríkisins. Þá var hann ekkert að kynna sig neitt. Hann bara kom og var svo allt í einu farinn að skipta sér af. Þetta þótti sumum fyndið.“

Landsfrægur og bráðum heimsfrægur

„Annað sem mig langar að nefna þarna fyrir austan, sem er mér minnstætt, er að þjóðhátíðarárið 1974 var hlaupið með kyndil frá Ingólfs-höfða suður til Reykjavíkur. Þetta var skemmtilegt og allir tóku vel í þetta. Það var haldinn fundur á hótelinu í Vík þar sem Gisli heitinn Halldórsson forseti ÍSí kom meðal annarra. Síðan kom strætó úr Reykjavík og það var farið alla leið austur að Ingólfshöfða og lagt af stað þaðan, en þetta var árið sem hringvegurinn var opnaður. Ari Magnússon, formaður Ungmennafélags Örnefa, lagði af stað með kyndilinn. Svo gerðum við það sem var svolítið skemmtilegt, en það var að láta „síðasta förumanninn“ í Skaftafellssýslu, Stefán Stefánsson, sem var 77 ára þegar þetta var og svolítið skondinn karl, taka einn sprett með kyndilinn. Hann hafði átt leið frá Álftaveri til Víkur og fékk far með strætónum. Svo kom í blöðunum að hann hefði verið elsti hlauparinn sem hljóp. Hann var mjög ánægður með það og sagði að nú væri hann orðinn landsfrægur og að bráðum yrði hann heimsfrægur.“

Urðum að gera allt frá grunni

Á þessum tíma, á fyrstu árum USVS, var lítil sem engin aðstaða til íþróttaiðkunar. Helgi nefnir sem dæmi að þeir hafi fengið að nota túnið hjá Lárusi Siggeirssyni á Klaustri undir íþróttamót þegar hann var búinn að slá. „Þetta var bara slétt tún og það varð að byrja á að mála allar línur og búa til frjálsíþróttavöll. Það var byrjað frá grunni. Nú er kominn íþróttavöllur í Vík og aðstaðan er allt önnur. Þetta var ekki auðvelt í þá daga. Margir af þeim sem voru í íþróttunum voru á kafi í þessu öllu líka.“



Helgi ásamt konu sinni, Sigríði Gunnarsdóttur, afa og ömmu strákunum Hróari og Huga.

Kennsla á félagsmálanámskeiðum

Árið 1976 fluttist Helgi í Egilsstaði og fór að vinna í bókhaldsþjónustu hjá Sigurjóni Bjarnasyni, sem var lengi formaður UÍA og átti m.a. sæti í stjórn UMFÍ. Þar fór hann fljótlega að taka þátt í félagsstarfinu, var m.a. tengdur blakinu hjá Hetti á Egilsstöðum. Á þeim tíma var hann líka mikið í fræðslumálunum. Helgi er spurður hvernig það hafi komið til.

„Árið 1972 fór ég á námskeið í félagsmálum í Leirárskóla í Borgarfirði þar sem var verið að mennta félagsmálakennara. Það má segja að þar hafi einn angi af vorinu í ungmennafélagshreyfingunni verið í gangi, en þá voru þeir félagar Hafsteinn Þorvaldsson og Sigurður Geirdal búnir að virkja Æskulýðsráð ríkisins og Reyni Karlsson sem stýrði því þá. ÍSí kom einnig að þessu námskeiði. Þarna kom bara rjóminn af öllu landinu, alls konar pamiðlar eins og Níels Árni Lund og Guðmundur Gíslason, ásamt ungliðum stjórnmaðlaflokkanna. Á námskeiðunum var kennt efni sem kom frá Norðurlöndunum. Arne Sjölund var nefndur sem höfundur að því. Þetta var þýtt og Sigurfinnur Sigurðsson á Selfossi kom með fundarsköpin og allt sem því fylgdi. Hann var sérfræðingur í því. Guðmundur var m.a. á þessu námskeiði og þarna varð mikil gerjun. Ég fór á þetta námskeið og fór í framhaldinu að kenna á félagsmálanámskeiðum. Ég kenndi m.a. í Vík og á Klaustri og hjá Ungmennafélaginu Skafta í Álftaveri og Skaftártungu. Ég hafði ákveðinn grunn frá Bifrost því þar var þetta kennt, þ.e. fundarsköp og ræðumennska. Eftir þetta var ég talinn hæfur til að kenna þetta víðar. Sigurjón kveikti á þessu og í framhaldi af því fór ég víða um Austurland. Það voru haldin námskeið í Breiðdal, á Fáskrúðsfirði, á Borgarfirði eystri, á Eiðapinghá, á Jökuldal og víðar. Sigurjón fór reyndar líka með mér á marga þessa staði. Hann lagði áherslu á að halda námskeið sem víðast. Þarna var ég aðallega í þessum fræðslumálum.“

Miklar vonir bundnar við félagsmálanámskeiðin

Helgi segir að Félagsmálaskóli UMFÍ hafi á þessum tíma verið í pípuunum hjá forystumönnum UMFÍ, eða frá því fyrir 1970. „Félagsmálaskóla UMFÍ var ýtt úr vör um 1970, minnir mig. Þessi skóli var starfræktur lengi, en allt þarf endurnýjunar við. Síðar var Leiðtogaskólinn stofnaður, sem var nokkurs konar uppfærsla á þessu.“



Kennarar á leiðbeinendanámskeiði Æskulýðsráðs ríkisins 1982. F.v.: Helgi Gunnarsson skólastjóri Félagsmálaskóla UMFÍ, Sigurður Geirdal framkvæmdastjóri UMFÍ, Gunnar Baldvinsson varaformaður ÆRR, Niels Árni Lund æskulýðsfulltrúi og Diðrik Haraldsson félagsmálakennari.



Helgi ásamt fulltrúum frá mennta- og menningarmálaráðuneytinu (vinstra megin við borðið) og Önnu Möller og Helgu Árnadóttur frá Evrópu unga fólksins (2009).

Hvernig sástu þetta vaxa upp og hvað kom út úr þessu?

„Maður batt miklar vonir við þetta. Maður trúði því bara að allir myndu verða ræðumenn eða stjórnarmenn, en það gekk nú ekki eftir. Margir fengu örugglega þarna stuðning og héldu sína fyrstu ræðu, reikna ég með. Ég man líka eftir Guðmundi Guðmundssyni, sem var líklega framkvæmdastjóri hjá HSK á þessum tíma, en hann setti þann metnað að halda félagsmálanámskeið hjá hverju einasta félagi innan HSK og ég hugsa að hann hafi gert það. Á HSK-svæðinu var þessi félagsmálahefð til staðar. Hún var ekki með þeim hætti austur í Skaftafellssýslu. Það má því segja að við höfum svolítið verið að finna upp hjólið þar.“



Helgi Gunnarsson var skipaður skólastjóri Félagsmálaskóla UMFÍ 1982.

Tvær konur á fyrsta þinginu

Helgi fór á fyrsta UMFÍ-þingið á Húnavöllum árið 1971. Þar voru þá tvær konur á þinginu, önnur var þingfulltrúi frá HSK en hin starfsmaður í hálfu starfi hjá UMFÍ. Síðan eru þingin orðin býsna mörg hjá Helga. Stundum hefur hann brugðið sér í pontu og farið með tækifærissýsur. Á sambandsráðsfundi á Kirkjubæjarklaustri 2012 var mataræði íþróttafólks til umræðu. Stefán Skafti Steinólfsson hélt því fram að betra væri að éta feita rollu en duft úr dollu. Þá varð þessi visa til hjá Helga:

*Feita rollan fór á fjall
finnst það mikils virði.
Duft úr dollu er drullumall
djöfullinn það hirði.*

Félag fyrir gamla skarfa

Helgi fór árið 1978 til Gautaborgar í Svíþjóð í rekstrarhagfræðinám og tók þaðan háskólapróf í viðskiptafræðum, rúmum fjórum árum síðar. Sumarið 1981 var hann þó framkvæmdastjóri hjá UMSK. Þá fór hann m.a. með rútu og flokk manna á Landsmótið á Akureyri. Helgi kom svo heim úr námi 1983 og fór að kenna við Flensborgarskóla.

Helgi starfaði á þessum árum m.a. með Umf. Vesturhlíð, frá stofnun þess árið 1987, og tók við formennsku af Agli Heiðari Gíslasyni árið 1990. Félagið vann að ýmsum málum, en það var stofnað sem nokkurs konar stuðningsfélag fyrir ungmennafélagshreyfinguna á höfuðborgarsvæðinu. „Þetta var svona félag fyrir gamla skarfa sem voru hættir og komnir á mölina. Var hugsað til að hafa hitting fyrir þá, nokkurs konar „old boys“ hugsun. Það voru Gunnar Sveinsson í Keflavík og Pálmi Gíslason sem höfðu frumkvæði að stofnun félagsins,“ segir Helgi.

Skallagrímur er alvöru félag

Í kringum 1992 fór Helgi að vinna hjá KPMG og veitti skrifstofu fyrir-tækisins í Borgarnesi forstöðu. Fljótlega eftir að hann fluttist til Borgar-

ness sogaðist hann inn í íþróttastarfið og tók að sér formennsku í aðalstjórn Umf. Skallagríms. „Skallagrímur er alvöru félag með margar deildir. Aðalstjórn er í raun samræmingaraðili fyrir deildir félagsins og kemur fram út á við fyrir hönd félagsins. Það var einkum um tvennt sem ég minnst þ.e. að útdeila takmörkuðum tímum í íþróttahúsinu, en það var slegist um þá, og að deila út styrk til deildanna frá Sparisjóði Mýrasýslu. Þá veitti Sparisjóðurinn alltaf einni milljón til Skallagríms. Það voru þarna badmintondeild, frjálsíþróttadeild, sunddeild, körfuknattleiksdeild, knattspyrnudeild, leikdeild og skákdeild. Ég tengdist UMBS ekki mikið nema að ég mætti á þing auðvitað fyrir hönd Skallagríms.“

Í öllum fjandanum hjá UMFÍ

Eftir dvölina í Borgarnesi 1993 hóf Helgi störf á skrifstofu UMFÍ, sem þá var í Fellsmúla. „Þá var ég bara í öllum fjandanum. Ég var í fræðslumálunum og svo bókhaldi og fjármálum því ég hafði lært það og kunnir á það. Einhvern tíma á þessum tíma varð ég titlaður skólastjóri Félagsmálaskóla UMFÍ. Ég var hjá UMFÍ í fimm ár, til 1998, en þá fór ég til Samskipa. Ég kom svo aftur til UMFÍ 2006 og var þar allar götur síðan, þar til ég hætti að vinna í fyrra.“

Meginstarf Helga hjá UMFÍ frá 2006 var bókhald og fjármál. Þekking hans á fundum og fundarstjórn var þó oft nýtt og reynsla hans af félagsmálum í ýmislegt annað. Helgi vann þar með gömlum sveitunga sínum úr Vík í Mýrdal, Sæmundi Runólfssyni, framkvæmdastjóra UMFÍ.

„Sæmundur er mikill áhlaupamaður og það var oft farið í alls konar verkefni. Mér er minnstætt Lífshlaupið, sem haldið var sumarið 1995. VÍS var styrktaraðili verkefnisins og gaf m.a. verðlaun. Það var gefin út sérstök bók sem fólk gat fengið stimpil í, í sundlaugum og á fleiri stöðum, fyrir hreyfingu sína sem var að hlaupa, synda eða ganga. Þetta sló algjörlega í gegn og var rosalega vinsælt. Það var meira að segja verið að hlaupa úti um allan heim. Og allir vildu vera með. Í þetta verkefni, eins og mörg önnur á þessum tíma, var ráðinn sérstakur verkefnisstjóri. Þetta var ungt og öflugt fólk, kannski úr Háskólanum, sem vissi kannski ekki mikið um hreyfinguna en var öflugt fólk sem vildi vinna og þetta gekk svona glimrandi. Annað verkefni sem ég man eftir var um vatn, sjó og strendur. Þegar verkefnunum lauk hætti þetta fólk. Það var því í raun ekki verið að ráða fólk sem var á launaskrá áfram. Styrkirnir sem komu í verkefnið dekkjuðu launakostnaðinn.“

Ég hef svolítið verið að tala fyrir þessu hjá UMFÍ. Í stað þess að fjölga fólki á launaskránni væri fólk ráðið tímabundið í verkefni. Nýir vendir sópa best. Einhvern tíma datt mér í hug að fara af stað með UMFÍ-lestina hringinn í kringum landið þar sem yrði stoppað og gerðar æfingar og svona. Ég tel að þetta væri vert að skoða. Mér finnst að starfsfólk UMFÍ eigi sem minnst að vera á skrifstofunni en sem mest úti á akrinum.“

Ósérhlifið fólk í forystu fyrir UMFÍ

Þú hefur starfað lengi í ungmennafélagshreyfingunni. Hvað er þér minnstæðast í samskiptum við forystufólk UMFÍ?

„Hafsteinn Þorvaldsson var fyrirmynd margra, held ég. Það litu margir upp til hans. Hann var mjög reffilegur karl og mikill leiðtogi. Hann og Sigurður Geirdal, framkvæmdastjóri, fóru í mikla útreiðslu og heimsóttu flest félög og sambönd á landinu um og eftir 1970. Þær ferðir höfðu



Helgi bregður á leik á brimbretti á stöðuvatninu Titisee í Svartaskógi í Baden-Württemberg í Þýskalandi árið 2017.

mjög mikil áhrif á íþróttastarf félaga, sambanda og UMFÍ á þeim tíma.

Síðan kom Pálmi Gíslason, sem var allt öðruvísi en líka mjög áhugasamur. Hann hafði mikinn áhuga fyrir erlendum samskiptum og vakti þau upp. Einnig alls konar verkefni. Það var t.d. hjólað hringinn í kringum landið í hans tíð.

Þórir Jónsson tók svo við af Pálma. Sæmundur sagði oft að hann

hefði fórn að mestu sem formaður af því að hann var sjálfstæður verk-taki. Pálmi var í bankanum og hafði aðstöðu þar, skulum við segja, en tímama hjá Þóri sem fóru í þetta gat hann ekki skrifað á neitt annað.

Björn B. Jónsson tók við af Þóri. Hann er hörkulíflegur og hafði áhuga fyrir skóginum náttúrulega, enda skógræðingur. Hann kom ýmsu góðu til leiðar, vil ég meina. Uppbyggingin í Prastaskógi og Prastalundur eru mikið til hans verk og reyndar Sæmundar líka.

Svo kom Helga Guðrún Guðjónsdóttir, fyrsta konan til að gegna embætti formanns UMFÍ. Það voru náttúrulega tímamót í hreyfingunni. Hún er hörkukona og ósérhlífin eins og allt þetta fólk.

Síðan er það Haukur Valtýsson tannlæknir á Akureyri. Það gildi kannski það sama um hann og Þóri, hann gat ekki borað í tennur á meðan hann var að sinna erindum fyrir hreyfinguna," segir Helgi.

Bölvaður rokkur en talaði umbúðalaust

„Ég kynntist svo auðvitað Sigurði Geirdal, framkvæmdastjóra UMFÍ. Þegar ég var hjá UMSK var ég með aðstöðu á skrifstofu UMFÍ. Hann var náttúrulega engum líkur. Mjög öflugur, bölvður rokkur en talaði umbúðalaust, en það þurfti oft í þessu starfi. Hann átti síðan farsælan feril í stjórnmalunum eftir að hann hætti hjá UMFÍ.

Ég kynntist síðan Sigurði Þorsteinssyni, sem tók við af honum en frekar stutt. Hann kom úr knattspyrnunni og var hugsjónamaður mikill.

Síðan vann ég mikið með Sæmundi, en við þekktumst frá gamalli tíð enda báðir Skaftfellingar. Það verður ekkert af honum tekið að hann var mjög öflugur. Ég er ekkert viss um að hreyfingin væri þar sem hún er stödd í dag ef hans hefði ekki notið við. Þá vil ég sérstaklega nefna fjár-aflanir og samskiptin við fjárveitingavaldið.

Svo tók Auður Inga Þorsteinsdóttir við, en hún kom í raun úr allt annarri átt, sem var bara hið besta mál.

Ég held að fólk sem starfar innan hreyfingarinnar þurfi að hafa það hugfast að það lífi aldrei sjálft sig í starfi og þekki sinn vitjunartíma. Hættu á réttum tíma áður en það þarf að draga þig út á hárinu," segir Helgi í lokin og glottir aðeins við.

Takk fyrir stuðninginn





Fjölga þarf tækifæ

Ráðstefna International Sport and Cultural Association (ISCA) fór fram í Brussel í Belgíu um miðjan nóvember og sóttu hana starfsfólk og formaður UMFÍ. ISCA eru alþjóðleg samtök ýmissa grasrótarsamtaka á sviði íþróttá, almenningsíþróttá og menningar. UMFÍ hefur unnið náð með ISCA um árabíl. Þátttakendur ráðstefnunnar komu frá fjölmörgum löndum beggja vegna Atlantsála. Sérfræðingur WHO sagði helsta verkefni stjórnvalda landa heims að gefa fólki kost á fjölbreyttri hreyfingu.

COVID-19, hreyfingarleysi, breytt samskipti og aðrar afleiðingar heimsfaraldursins voru í kastljósi fundarins. Áherslan var á tengingu fólks og félaga, endurbyggingu og aðgerð-

um til að koma öllu á hreyfingu á nýjan leik.

ISCA hafa sjálf ekki farið varhluta af veirufaraldrinum, enda hefur hann raskað starfi þeirra verulega í þau tvö ár sem hann hefur herjað á heimsbyggðina. Slagorð ráðstefnunnar voru einkennandi fyrir stöðuna og afleiðingar faraldursins. Þau voru: Endurtenging (Reconnect) – endurbygging (Rebuild) – endurræsing (Restart).

Mogens Kirkeby, forseti ISCA, sagði eftirmál COVID skelfileg. Faraldurinn hefði staðið í vegi fyrir samneyti fólks og það væri þvert á það sem íþróttir stæðu fyrir. Nú þyrfti að leggja allt kapp á að hvetja fólk til að hreyfa sig saman á nýjan leik eftir einveru og aukinn einmanaleika síðastliðin tvö ár.

Þetta var gert með hvatningarorðum og kynningu á ýmsum leiðum fyrir stjórnendur félagasamtaka til að blása lífi í starfið, auka samstarf við hagsmunaaðila og búa til nýjar tengingar, fá hugmyndir að nýrri hreyfingu og fá fleiri til að hreyfa sig.

Nýtt líf í breyttum heimi

Eftirtektarvert var hversu stór hluti af ráðstefnunni var tileinkaður flóttamannavanda í álfunni. Ljóst var af efni vinnuhópa og samræðum við ráðstefnugesti að vandinn er mun stærri og umfangsmeiri á meginlandi Evrópu en hér á landi. Birtingarmynd vandans er einfaldlega í myflugumynd á Íslandi.

Þrátt fyrir á margan hátt ósambærileg stærðarhlutföll eru vandamálin í hnotskurn þau sömu, það er að ná til nýrra íbúa og höfða til þeirra sem vilja verða virk þátttakendur í samfélaginu, svo sem með íþróttaiðkun.

Á meðal ráðstefnugesta voru Khalida Popal, ein af hvatakonum fyrir stofnun kvennalandsliðs Afganistan í knattspyrnu. Hún flúði reyndar land árið 2011 og hefur síðan þá verið búsett í Danmörku ásamt fleiri knattspyrnukonum. Það var lýsandi fyrir vandann að á sama tíma og Popal stóð á sviði ráðstefnunnar í Brussel og lýsti lífi sínu sem fótþakona á flóttu var hópur ungra fótþakvenna að lenda í Bretlandi. Konurnar höfðu flúið frá Afganistan eftir að talíbanar hrifsuðu völdin þar á ný og aðstoðaði Popal við flutninginn.

Hreyfing er lykill að betri heilsu

Ráðstefnu ISCA var skipt upp í nokkrar vinnustofur og enn fleiri vinnuhópa þar sem kastljósinu var beint að því hvernig hægt væri að





rum til hreyfingar

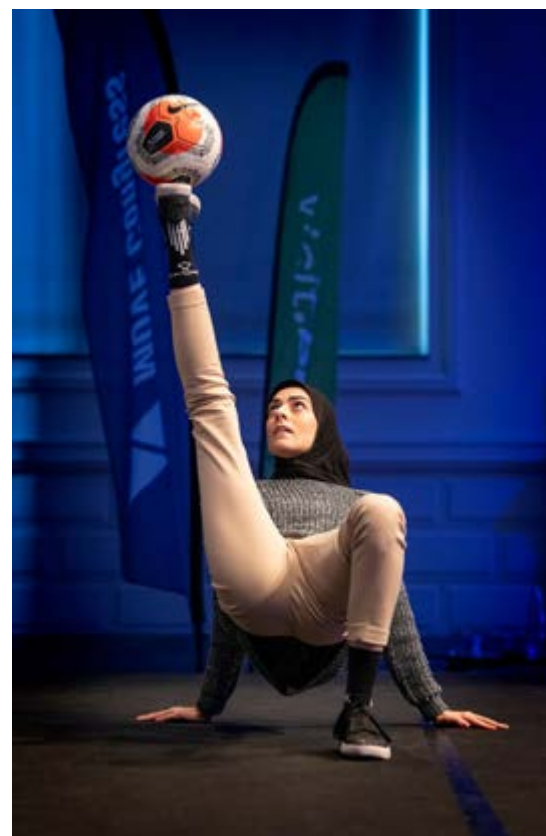
fá flóttafólk til að stunda íþróttir, hefja viðræður við samstarfsaðila og fjárfesta við verkefni á nýjan leik og hvetja fólk til að hreyfa sig á nýjan leik.

Einn frummælenda á ráðstefnunni var dr. Fiona Bull, sem segja má að sé málsvari lýðheilsu hjá Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni (WHO). Á borði stofnunarinnar eru átaksværferni til langs tíma sem m.a. er ætlað að fjölga þeim sem hreyfa sig í skipulögðu starfi og draga með því úr tíðni hjartasjúkdóma, áunninnar sykursýki og krabbameina. Áætlunin nær frá 2018 og stendur til ársins 2030. Markmiðið er að á þessu tólf ára tímabili muni 15% fleiri einstaklingar hreyfa sig meira og með skipulögðum hætti en árið 2018.

Dr. Bull áréttaði að vísbendingar um dapra lýðheilsu fólks og hrakspár hefðu orðið til þess að WHO ýtti átakinu úr vör. Ljóst væri að COVID-faraldurinn hefði raskað öllum plönunum og því yrði að leggja harðar að sér en áður að ná markmiðum áætlunarinnar og tryggja að fólk yrði við betri heilsu eftir tæpan áratug en lýst var í hrakspám stofnunarinnar. Í stað þess að fólk hreyfði sig reglulega yrði að leita allra leiða til að bjóða upp á fjölbreytta hreyfingu. Það myndi hafa jákvæð áhrif á líf og heilsu fólks til langframa.

Engu var líkara en að dr. Fiona Bull hefði sammælst með Willum Þór Þórssyni, nýjum heilbrigðisráðherra, um mikilvægi lýðheilsu. „Stjórnendur íþróttafélaga og allir málsva-

ar hreyfingar verða að leggjast á áramnar með WHO, Sameinuðu þjóðunum og stjórnvöldum um allan heim til að bæta lýðheilsu fólks og tryggja að allir geti hreyft sig. Við þurfum að leggja áherslu á kosti hreyfingar. Þeir koma ekki aðeins fram í bættri líkamlegri heilsu heldur hafa líka áhrif á andlega heilsu og hafa félagslega kosti í för með sér,“ sagði hún.



COVID-19

Áhrifin frá miðju ári og fram í desember 2021

Kórónuveirufaraldurinn hefur sett mark sitt á daglegt líf Íslendinga í næstum því tvö ár. Aðgerðir til að hefta útbreiðslu voru hvað harðastar í fyrra þegar íþróttastarf lá niðri um nokkurra vikna skeið. Árið byrjaði vel, COVID-smítum fækkaði

mikið í vor og var útlit fyrir að öllum höftum yrði aflétt í sumar. En þá kom bakslag. Smítum tók að fjölga á meginlandi Evrópu og færðist þróunin yfir til Íslands þegar tók að hausta. Af þeim sökum var dyrum hallað nær stöfum á ný í vetur.

Frá því að faraldurinn skall á af krafti í byrjun síðasta árs höfum við tekið saman helstu þættina sem einkenna aðgerðir til að hefta útbreiðslu hennar í samfélaginu. Hér er sýnd þróun mála frá maí og fram í byrjun desember.

10. maí 2021

Tilslakanir á samkomutakmörkunum. Fjöldatakmörkunir fara úr 20 manns í 50, sund- og baðstaðir og líkamsræktarstöðvar eru opnuð fyrir takmörkuðum fjölda gesta. Á íþróttaleikjum mega aðeins vera 75 einstaklingar í hverju hólf. Fjöldi sitjandi gesta á viðburðum fer úr 100 manns í 150.

15. jún 2021

Fjöldatakmörkunir fara úr 150 manns í 300 og nándarregla verður einn metri í stað tveggja. Á sitjandi viðburðum verður engin nándarregla. Grímuskylða er enn í gildi.

Allar samkomutakmörkunir eru felldar úr gildi.

26. jún 2021

Unglingalandsmóti UMFÍ er frestað vegna fjölgunar COVID-smita og komandi samkomutakmarkana.

„Því miður er ómögulegt að halda Unglingalandsmótið með ábyrgum hætti innan þeirra takmarkana sem settar hafa verið og því verðum við að fresta því,“ sagði Þórir Haraldsson, formaður framkvæmdanefndar Unglingalandsmóts UMFÍ. Mótið átti að fara fram á Selfossi um verslunarmannahelgina.

Takmarkanir eru teknar upp að nýju. Þær gilda til 13. ágúst. 200 manns mega koma saman, grímuskylða er innleidd á ný og nálægðarregla tekin upp. Íþróttæfingar og -keppnir barna og fullorðinna eru heimilær með og án snertingar með 100 manna hámarksfjölda. Hámarksfjöldi áhorfenda er 200 manns í rými, sem skulu skráðir í sæti. Sund- og baðstöðum og heilsu- og líkamsræktarstöðvum er heimilt að taka á móti 75% af leyfilegum hámarksfjölda gesta.

25. jún 2021

28. jún 2021

Framkvæmdanefnd Landsmóts UMFÍ 50+ og framkvæmdastjórn UMFÍ ákveða að fresta Landsmóti UMFÍ 50+ í ljósi COVID-19 smita í samfélaginu. Mótið átti að fara fram í Borgarnesi dagana 27.–29. ágúst.

Gildandi reglugerð um samkomutakmarkanir er framlengd um tvær vikur.

10. ágú 2021

28. ágú 2021

Tilslakanir á sóttvarnarráðstöfunum. Fjöldatakmörkunir eru áfram 200 manns, eins metra nálægðarregla og grímuskylða. Engin grímuskylða á íþróttaviðburðum sem fara fram utandyra ef að hámarki 200 einstaklingar eru í sama rými.

Ungmennaráðstefnunni Ungt fólk og lýðræði er frestað fram til ársins 2022 vegna heimsfaraldurs COVID-19.

30. ágú 2021

15. sep 2021

Tilslakanir á sóttvarnarráðstöfum. Fjöldatakmörkunir fara úr 200 manns í 500 og á hraðprófsviðburðum verður unnt að hafa allt að 1.500 manns.

Takmarkanir innanlands eru framlengdar til 20. október.

5. okt 2021

20. okt 2021

Verulegar afléttingar innanlands. Almennar fjöldatakmörkunir 2.000 manns, grímuskylða aflétt og eins metra nándarregla.

Innanlandsaðgerðir eru hertar mikið vegna fjölgunar smita. Grímuskylða þar sem ekki er hægt að halda eins metra nálægðarreglu, 500 manna fjöldatakmörkunir. Heimilt að halda 1.500 manna viðburð að undan-gengnum hraðprófum.

10. nóv 2021

25. nóv 2021

Aðgerðir eru enn hertar. Hámarksfjöldi fólks í hverju hólf er færður niður í 50 manns, grímuskylða tekin upp og sú kvöð tekin upp að sæti skulu númeruð, skráð á nafn, kennitölu og símanúmer. Á sund- og baðstöðum, líkamsræktarstöðvum og skíðasvæðum er miðast við 75% af heimiludum hámarksfjölda. Fólk er hvatt til að gæta að sóttvörnum og að sameiginleg áhöld skulu sóttthreinsuð eftir notkun, að loftræsting sé í lagi og loftað reglulega út úr öllum rýmum. Heimilt er að auka fjölda í hólf í 50 manns í 500 ef allir gestir framvísa niðurstöðu um neikvætt hraðpróf sem er ekki eldra en 48 klukkustunda gamalt. Íþróttakeppnir og -æfingar barna og fullorðinna eru heimilær.

Sóttvarnaaðgerðir á landamærum hertar vegna nýja kórónaveirufbrigðisins Ómikron. Allir sem koma frá löndum eða hafa dvalið meira en sólarhring síðastliðna 14 daga á skilgreindum hááhættusvæðum er skylt að fara í PCR-próf við komuna til landsins og fara í sóttkví sem lýkur með öðru PCR-prófi fimm dögum síðar.

27. nóv 2021

1. des 2021

Heilsugæsla höfuðborgarsvæðisins lengir afgreiðslutíma fyrir hraðpróf því fólk þarf að hafa niðurstöður úr prófum sem má ekki vera eldra en 48 klst gamalt þegar viðburður hefst.

Við tryggjum hjá Sjóvá

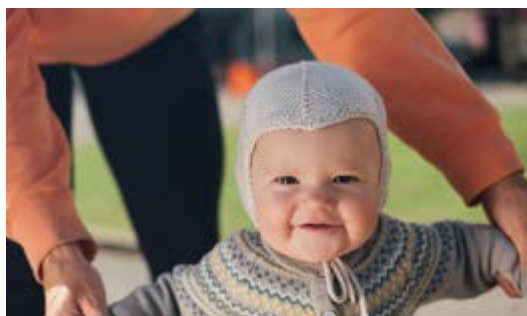
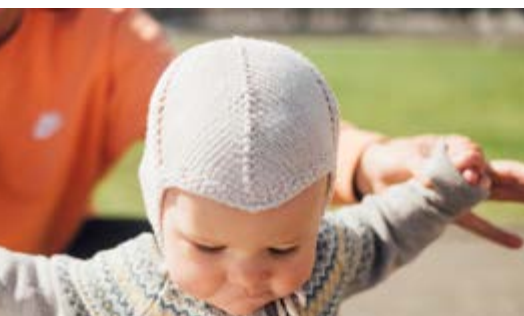
R. Odub B. M. E. E.



Tryggjum framtíð okkar nánustu.

Líf- og sjúkdómatrygging kostar minna en þú heldur.

Við veitum ráðgjöf á sjova.is/lifogsjuk.



SJÓVÁ

Takk fyrir stuðninginn



NORÐLENSKA

BBA // FJELDGO

B O R G

FASTEIGNASALA



Takk fyrir stuðninginn

Aðalverkstæðið ehf.	Faxaflóahafnir	Hvalur hf.	Lostæti Austurlyst	Sæplast	Umbúðamiðlun ehf.
ALM Verðbréf hf.	Félag skipstjórnarmanna	Hvammur eignamiðlun	Lyfsalinn	Sætoppur	Umhverfisráðgjöf Íslands
Alþrif sf.	Fiskmarkaður Þórshafnar			Samstaða stéttarfélag	
Amadeus Ísland hf.	Fiskvinnslan Drangur	Innlifun ehf.	Málarameistarar ehf.	Samtök starfsmanna	Útfararstofa Íslands
AMP	Fjarðarþrif ehf.	itub ehf.	Málningarþjónustan ehf.	fjármálafyrirtækja	Útfararstofa Reykjavíkur
Andey ehf.	Flóahreppur		Máni verktakar ehf.	Sendibílar Reykjavíkur	Útilegumaðurinn
Auðhumla sf.	Fögrusteinar ehf.	Ís og ævintýri ehf.	Meitill - GT tækni ehf.	SG húseiningar ehf.	
Auglýsingastofan EnnEmm	Franklin Covey	Ísfélag Vestmannaeyja	Menntaskólinn	Sigurgeir G. Jóhannsson	Valás
	Fyllinn slf.	Ísfrost ehf.	að Laugarvatni	ehf.	Varma- og vélaverk ehf.
Álfurinn sport bar		Íslensk verðbréf	Móli - Tölvur og tækni	SIH pípuþlagnir ehf.	Vatnsvirkinn
	G.G. Iagnir ehf.	Íþróttamiðstöðin	Mosfellsbakari	Síldarvinnslan	Vélsmiðja Suðurlands ehf.
B.J. vinnuvélar	Gaflaraleikhúsið	Fjallabyggð	MSV ehf.	Síma- og tölvulagnir ehf.	Verakýðsfélagið Hlíflif
Baugsbót ehf.	Galleri Ozone		Múlaping	Sjúkrahúsið á Akureyri	Verbúðin 66
Bergsteinar ehf.	Garðabær	Jarðverk ehf.	Músík og sport ehf.	Skagafjarðarveitur	Verkfræðistofa Suðurnesja
Bífræðastöð ÞPP	Gasfélagið	Járnsmiðja Óðins		Skólamatúr ehf.	Verzlunarskóli Íslands
Bífræiðaverkstæðið Klettur	Gastec	JE Skjanni ehf.	Nesraf ehf.	Skólphreinsun Ásgeris sf.	Verzlunin Álfheimar
Bílar og tjón	Gesthús Selfossi ehf.	Jóhann Helgi og co.	Nonni Gull ehf.	Sólskógar ehf.	Vestmannaeyjabær
Bilasmíðurinn ehf.	Gjögur ehf.			Skorri ehf.	Við og Við sf.
BK kjúklingur	Goddí ehf.	K16 Byggingar og	Orka ehf.	Skotfélag Reykjavíkur	Viðhald og nýsmíði ehf.
Bláskógabyggð	Grísinn ehf.	viðhald ehf.	Ó Johnson & Kaaber ehf.	Skrifstofuþjónusta	Villi ehf.
Blikkarinn ehf.	Gröfutaekni ehf.	Kaupfélag		Austurlands	Vinnslustöðin
Blikkrás ehf.	Gröfupjónusta Steins	Fáskrúðsfirðinga	Ós ehf.	Smurstöð Akraness	Vinnuvélar Símonar ehf.
Blómasetrið	Grýtubakkahreppur	KHG þjónusta	Ósal ehf.	Sólargluggatjöld	VR
Bókhaldsþjónustan Örninn	Gull- og silfursmíðjan ehf.	Kjósarhreppur		Starfsmannafélag	Vökvaþjónusta Kópasker
Bókráð		KK kranabíll	Pallar og menn	Vestmannaeyja	Vörumiðlun ehf.
Bruggsmíðjan Kaldi	Hafgæði sf.	Klassik ehf.	PFAFF hf.	Steinull ehf.	
Brunahönnun ehf.	Hafnarsjóður	Kolbakur ehf.	PH smíði ehf.	Stíghús ehf.	Wise
Byko	Þorlákshafnar	KOM ehf.	Pick me up	Stjórnendafélag	
	Hagi ehf.	Krappi ehf.	Pingpong ehf.	Austurlands	p.S. verktakar
Dagsverk	Halal ehf. - Mandí	Króm og Hvít ehf.	Pro Ark	Súðavíkurhreppur	Þjónustustofan ehf.
Dalkofinn Laugum	sýrlenskur veitingastaður	Kryddhúsið	Prógramm	Svalþúfa	Þúsund fjallir ehf.
DMM lausnir ehf.	Hamraborg ehf.	Kvika		Sveitarfélagið Ölfus	
DS lausnir	Hársnyrtistofa Dóra	Kþ verktakar ehf.	Ráðgjöf og lausnir ehf.		Ævintýradalurinn ehf.
Dynkur ehf.	Hárstofa Sigríðar		Ræktunarsamband Flóa	Táknafjörður	
	Hekla	L-7	og Skeiða ehf.	Tansinn ehf.	ÖG slf.
Efri-Reykir	Héraðsprent ehf.	Lagsmaður ehf.	Rafmiðlun ehf.	TGT hús ehf.	Ókuland ehf.
Egersund Ísland	Hitaveita Egilsstaða og	Landssamband	Raifteikn	THG arkitektar	Öryggisgirðingar
Einhamar Seafood ehf.	Fella	lögreglumanna	Raftíðni ehf.	Thorship	
Einingaverksmiðjan	Hlaðbær Colas ehf.	Léttitækni ehf.	Rafverkstæði I.B. ehf.	Tjörneshreppur	
Enor	Höfðakaffi	Lin Design	Reykjafell	Trésmiðjan Rein	
ESG veitingar	Hópferðabílar Svans	Litlalón ehf.	Reykjavík Foto ehf.	Trésmiðjan Stígandi	
Esju einingar ehf.	Hótel Capitano	LK pípuþlagnir	RH gröfur ehf.	Trévangur	
Eyjafjarðarsveit	Hrunamannahreppur	Loðnunvinnslan hf.		Túnþökupjónustan ehf.	

Takk fyrir stuðninginn



Gamla myndin: Landsmótið á Akranesi 1975

15. Landsmót UMFÍ var haldið á Akranesi dagana 11.–13. júlí árið 1975. Upphaflega stóð til að halda mótið árið 1974, á ellefu hundruð ára afmæli Íslandsbyggðar. Eftir tilmæli frá Þjóðhátíðarnefnd var ákveðið að fresta landsmótinu um ár til að það rækist ekki á önnur hátíðarhöld árið 1974. Það færðist þar með af Þjóðhátíðarári yfir á kvennaár. Fólki fannst þó of langt á milli móta, en síðast hafði það verið haldið á Sauðárkróki árið 1971. Þetta ár voru skráðir 1.004 keppendur. Innlendir og erlendir sýningarhópar sýndu fimleika og Þjóðdansa, en þetta var í fyrsta sinn sem erlendum sýningarhópum var boðið á mótið. Á mótinu var keppt í ýmsum hefðbundnum keppnisgreinum eins og knattspyrnu, sundi, frjálsum íþróttum, borðtennis og körfubolta en einnig í greinum sem þykja heldur óhefðbundnari í dag, eins og gróðursetningu, jurtagreiningu, dráttarvélaakstri, vélsaumi og blómaskreytingu.

Á myndinni hér til hliðar er Magnús Alexandersdóttir frá HSH að keppa í pönnukökubakstri. Hún varð síðar stjórnarmaður í UMFÍ. Keppni í pönnukökubakstri fylgdu ákveðnar reglur. Í bókinni Saga Landsmóta UMFÍ 1909–1990 eftir Viðar Hreinsson, Jón Torfason og Höskuld Bráinsson eru reglurnar tilgreindar. Keppnin átti að ganga rösklega fyrir sig og dæmt var eftir hraða, leikni, útliti og bragðgæðum og gefin stig fyrir hvert atriði. Í byrjun



keppninnar áttu keppendur að leggja fram hárnákvæma uppskrift. Uppskriftina valdi þátttakandi sjálfur en í henni átti að vera 150 grömm af hveiti og eitt egg. Hver þátttakandi fékk vinnuborð með rafmagnshellu, skál, mælilátum, sigti, ausu, sleikju, vinnudiskum, kökufati og klúti. Heimilt var að koma með eigin pönnukökupönnu, áhald til að hræra deigið með og

pönnukökuspaða. Þegar búið var að baka pönnukökurnar var helmingnum rúllað upp með sykri en hinar lagðar saman með aldinmauki og þeyttum rjóma.

Keppni lauk svo þegar búið var að koma pönnukökunum fyrir á kökufati. Mest var hægt að fá 140 stig. Magnús skoraði 134 stig og hlaut 2. sætið, rétt á eftir Höllu Loftsdóttur.



ERTU Á LEIÐ Í LÝÐHÁSKÓLA?

UMFÍ veitir ungu fólki sem hyggur á nám við lýðháskóla í Danmörku styrk fyrir vorönn 2022.

Umsóknarfrestur er til 15. janúar 2022.

Nánar á umfi.is

umfi.is



Dásamlegt að deila hlaupagleði með öðrum á Höfn

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Ástríðuhlauparinn Helga Árnadóttir stofnaði hlaupahóp á Höfn í Hornafirði í haust í samstarfi við Ungmennafélagið Sindra. Nú eru í hópnum 40 hlauparar sem hlaupa þrisvar í viku.

„Það er svo gaman að hlaupa með öðrum. Ég þekki bara skemmtilega hlaupara og langaði til að búa til vettvang á Höfn fyrir fólk til að hittast og deila gleði sinni á hlaupum,“ segir landvörðurinn og Rangæingurinn Helga Árnadóttir, forystuhlaupari Hlaupahóps Hornafjarðar á Höfn í Hornafirði. Helga stofnaði hópinn í september síðastliðnum. Undirtektirnar voru framar vonum og hafa hlaupararnir vart stoppað síðan.

Helga elskar að hlaupa og hefur varla tekið hlaupaskóna af sér í að verða 20 ár. Hún er með bakgrunn í frjálsum íþróttum og hafði hlaupið á eigin vegum í 2–3 ár þegar hún mætti á fyrstu hlaupæfingu sína hjá Laugaskokkurum í Reykjavík haustið 2006. Hún var í tvö ár í hlaupahópnum en hefur einnig tekið þátt í þríþraut og uppgötvað gleðina sem felst í því að hlaupa úti í náttúrunni ásamt öðru fjallabrótti.

„Ég hef alltaf verið tiltölulega virk í útivist og undanfarin ár hef ég æft mest fyrir sjálfa mig, og oft í minni hóp hlaupara hér á Höfn. En eftir átta ára búsetu á Höfn fann ég loks hvötina til að deila hlaupareynslunni með öðrum, skora sjálfa mig á hólm sem þjálfara, fara út fyrir þægindarammann og ýta öðrum út í jaðra hans í leiðinni. Ég skoraði á mig að takast á við eitthvað alveg nýtt, hafði samband við frjálslífróttadeild Ungmennafélagsins Sindra á Höfn og saman bjuggum við til Hlaupahóp Hornafjarðar. Hópurinn byggir á tilraun sem Ungmennafélagið Máni í Nesjum gerði í fyrra þegar félagið þar stofnaði hlaupahóp. Þetta var frábær tilraun. Halla tók undan fæti í COVID-faraldrinum þegar fólk mátti ekki hittast. Steininn tók svo úr þegar þjálfarinn hætti,“ heldur Helga áfram og bætir við að mjög gott sé að vinna með Sindra, hlaupahópurinn fái m.a. aðgang að húsnæði og stuðningi. Viðtökurnar voru líka langt fram úr væntingum og eru nú 42 meðlimir skráðir í hlaupahópinum, sem verður að teljast afar gott í 1.800 íbúa samfélagi. Þátttakendur í hópnum greiða lágt gjald fyrir þátttökuna, 15.000 krónur fyrir veturinn, eða sem nemur þúsund krónum fyrir vikuna.

Óreyndu hlaupararnir mæta best

Helga viðurkennir að vissulega sé hún ekki menntuð í íþróttfræðum. En hún hefur viðað að sér ýmissi þekkingu í gegnum tíðina og getur því sett upp æfingar og fleira fyrir hlauparana á Höfn.

Helga stýrir lokaðri Facebook-síðu hlaupahópsins og birtir þar æfingar og hvatningu ásamt ýmiss konar upplýsingum. Hún segir afar góða stemningu í hlaupahópnum, sem samanstendur af óreyndum hlaupurum, sem áður horfðu á hina, og líka reyndari hlaupurum, sem hafa tekið þátt í hálfmarðoni og utanvegahlaupum.

Hópurinn hleypur ekki allur saman heldur er honum skipt í þrennt eftir reynslu og er gerð og fjöldi æfinga mismunandi eftir hópum. Alltaf er þó boðið upp á þrjár fastar æfingar í viku.

„Hlaupararnir eru mjög góðir í því að hvetja hver annan og gefa af sér, bæði ráð og fleira sem styrkir hlauparana og sambandið í hópnum,“ heldur Helga áfram. „Það geta auðvitað ekki allir hlaupið á sama tíma. Ég reyni að mæta á þær allar en get það auðvitað ekki. En það er eftirtektarvert að nýliðarnir mæta langbest,“ segir hún.

Vetrarhlaup fram á vor

Fyrsta hlaup hópsins fór fram í september. Í upphafi voru æfingar hópsins reyndar auglýstar fram að áramótum. Helga segir góðar undirtektir hvatningu til að halda áfram inn í næsta ár. Nú er búið að koma á fót reglulegri vetrarhlauparöð á Höfn sem stefnt er að verði frá október og fram í mars á næsta ári. Í röðinni eru 5 km hlaup með tímátöku einu sinni í mánuði og taka ungmennafélagar þátt í undirbúningi og vinnu við hlauparöðina. Tveimur hlaupum er nú þegar lokið og hafa viðtökur þess verið afar góðar, en 28 hlauparar tóku þátt í fyrsta hlaupinu í október og 25 mánuði seinna.

Þriðja hlaupið verður á gamlársdag á Höfn í Hornafirði. Helga segir að þá verði hlaupið í búningum og býst hún við góðri þátttöku. Boðið verður upp á 3, 5 og 10 km hlaup.

„Hlaupahópurinn er fyrir meðlimi en allir sem vilja geta tekið þátt í vetrarhlauparöðinni. Það er mjög gaman að sjá fólk taka þátt í vetrarhlaupunum sem ekki er í Hlaupahópi Hornafjarðar,“ segir Helga.

Frekari upplýsingar

Hlaupahópin má finna á Facebook: hlaupahopurhornafjarðar. Netfang hópsins er: hlaupahopurhornafjarðar@gmail.com



ERTU MEÐ HUGMYND?

UMFÍ minnir á umsóknarfresti í sjóði sambandsins á nýju ári.

Fræðslu- og verkefnasjóður.
Umsóknarfrestir eru 1. maí og 1. nóvember.

Umhverfissjóður.
Umsóknarfrestur er 15. apríl.

umfi.is

Takk fyrir stuðninginn



DALVÍKURBYGGÐ



HVERAGERDISBÆR



SELTJARNARNESBÆR

Jói útherji
www.joiutherji.is



Alþýðusamband Íslands

Fossvélar ehf.



HS VEITUR



DEKKJASALAN
Sími: 587 3757 | dekkjasalan.is

GLUGGAVINIR



FLÓRUSPILIÐ

Spilaðu veiðimann með íslenskum blómum.

Fræðandi og falleg jólagjöf

WWW.HESPA.IS

ÞJÓNUSTA ALLA LEIÐ



Við tökum vel á móti þér

Hvert sem leiðin liggur þá getur þú treyst á okkur á N1. Við tökum á mót þér með bros á vör, hvort sem þú ert að koma þér í gang í morgunsárið eða þarft að staldra við á langri leið. Merkið okkar stendur fyrir metnaðarfulla þjónustu fyrir þig og bílinn þinn allan hringinn – jafnvel allan sólarhringinn!

440 1000 n1.is

