

Kjartan hjá Hnefaleikafélagi Kópavogs:

Hefði viljað vita í hvern ætti að hringja

Verkferlar í erfiðum málum:

Unnið að samræmdri viðbragðsáætlun

Jákvæður stuðningur:

Miklar breytingar á styrkjaumhverfi íþróttafélaga



Er vinningur? Skannaðu málið!

NÝTT

Nú geturðu skannað
Lottómiðann í **APPINU**
til að sjá strax hvort
þú hafir unnið




Þægilegt
í appinu


inná
lotto.is


eða næsta
sölustað



LEIKURINN OKKAR

Gæði – alla leið!

Í SÁTT VIÐ NÁTTÚRUNA



Ætliðirnir þrír á Spóastöðum eru hluti þeirra 900 bænda sem eiga SS. Á jörðinni er stór skógur sem fjölskyldan hefur plantað og þannig er kolefnisspor býlisins lágmarkað. Fyrsta flokks aðbúnaður tryggir svo að kjötið frá SS skilar sér í gæðum alla leið á diskinn þinn.

Íslenska sveitin og SS - fyrir þig



Fjöldi kvenna hefur stigið fram síðustu mánuði og sagt frá grófu kynferðislegu ofbeldi í íslensku samfélagi. Það sem slær fólk við frásagnirnar er að þetta eru ekki sögur af misheppnuðum bröndurum eða viðreynslu. Þvert á móti eru þetta persónulegar sögur af grófu líkamlegu ofbeldi sem þær hafa orðið fyrir. Því miður hefur stór hluti þessara frásagna borist úr íþróttahreyfingunni.

Margar sögurnar eru ljótar, svo grimmi- legar, að í raun eru eðlileg viðbrögð utan- aðkomandi að loka augunum fyrir þeim. Á sama tíma er efast um sannleiksgildi þeirra og sárin sem þolandí hefur hlotið af ofbeldi. Líkamleg sár gróa fyrr en þau á sálinni. Þar lifa kaunin lengi. En þó vissulega megi efast um einstök mál – með sama hætti og hægt er að efast um allt á milli himins og jarðar – verður ekki litið fram hjá heildarmyndinni. Sögurnar af ítrekuðu og grófu kynferðislegu ofbeldi eru margar og ljótar. Við getum ekki lokað augunum fyrir því að íþróttafólk er því miður líka á meðal gerenda.

Við verðum að hlusta!

Enginn lærir neitt á augnabliki og þeirri menningu sem sögð er þrífast í búning- klefa íþróttafélaga verður ekki breytt eins og hendi væri veifað. Hefðir og hegðun breytast í tímans rás. Þær mótast innan ramma, innan stefnumótunar og með þeim bjargráðum sem til staðar eru, fyrir þolandur ekki síður en gerendur. Við verðum að hlusta og hafa vitneskju um leiðirnar sem

við, og í raun allir innan radius ofbeldismála, þurfa að þekkja, til að vita hvert eigi að fara, hvert eigi að leiða málið og koma því í far- veg. Það versta fyrir alla, bæði þolandur og meinta gerendur, er að mál þeirra endi inn- an íþróttafélaganna sjálfra. Það eru verstu mögulegu aðstæðurnar til að greina mál af hvaða tagi sem þau kunna að nefnast. Svo ég nefni nú úrlausn mála og málalyktir. Öll úrvinnsla verður að vera utan félagsins, utan heimavallar og nærumhverfis. Að öðrum kosti er alltaf meiri hættu en minni á því að halli á hlut annars einstaklings í málinu – og hvorki er víska fyrir því að sekt sé sönnuð né viðeigandi aðstoð í boði fyrir alla málsaðila.

Vöndum okkur

Það tekur tíma fyrir marga að átta sig á breyttri hugsun, breyttum viðmið- um og nýjum persónulegum mörk- um. Sú tíð er sem betur fer liðin að fólk þegi, loki augunum fyrir and- legu og líkamlegu ofbeldi sem það sjálft og aðrir verða fyrir og sætti sig við tårin í einrúmi.

Ungmennna- og íþróttahreyf- ingin hefur þegar stigið mörg þung skref til að vinna bug á óæskilegri hegðun. Málum af öllum toga er mögulegt að vísa til Æskulýðsvettvangsins, sem hefur tekið við málum sem þessum síðastliðinn ára- tug, og til samskiptaráðgjafa íþrótt- og æskulýðsstarfs,

sem mennta- og menningarráðherra stofn- aði eftir fyrstu #metoo-bylgju árið 2018. Þangað getur íþróttafólk leitað með öll mál, af hvaða toga sem er.

Veganesti inn í framtíðina

Þessar leiðir eru dæmi um þær miklu fram- farir sem orðið hafa á undanförunum árum innan íþrótt- og ungmennafélags- hreyfing- arinnar. Við erum sífellt að læra af fortíðinni og bæta starfið fyrir kynslóðir framtíðarinnar.

Á þessu ári hefur staðið yfir umfangs- mikil stefnumótunarvinna innan UMFÍ og hefur hún verið unnin í nánnum samræðum við sambandsaðila og aðildarfélög um allt land. Stefnan styður við fjölmörg umbóta- og samstarfsverkefni hreyfingarinnar og hvetur til samræmdra verkferla.

Öðru fremur er stefna UMFÍ lif- andi skjal inn í framtíðina, stefna fyrir hvern og einn þar sem allir eru með. Þar sem allir geta tjáð sig og hlustað og trúað. Það er samfélaginu til góða.



Gunnar Gunnarsson, meðstjórnandi í stjórn UMFÍ og fyrrverandi formaður Ungmennna- og íþróttasambands Austurlands (ÚÍA).

Efnisyfirlit

- 6 Íþróttafélagið Þingeyingur
- 8 Borðhokki er íþrótt fyrir alla
- 10 Miklar breytingar á styrkjaumhverfi íþrótt- og ungmennafélaga
- 11 Hrósa ungmennafélögum á Facebook
- 15 Bæjarbúar eiga liðið og gleðjast saman
- 16 Markmið okkar eru ekki bara íþróttaleg, heldur líka félagsleg
- 20 Ein viðbragðsáætlun fyrir allt íþrótt- og æskulýðsstarf
- 21 24 mál komu inn á borð samskipta- ráðgjafa árið 2020
- 21 Mörg félög eru að fara betur yfir reglurnar
- 22 Mikill áhugi á námskeiðinu Verndum þau
- 23 Brot geta haft áhrif á félagasamtök
- 24 Ein tilkynning er einni of mikið
- 25 Málum fjölgaði mikið milli ára
- 26 Hver er staðan innan UMFÍ?
- 29 Þúsundir krakka skemmta sér í Skólablaki
- 30 Nýtt fólk hjá sambandsaðilum UMFÍ
- 34 Það sem íþróttir hafa gefið mér
- 36 Vill að skólar byrji seinna á morgnana
- 39 Fræðslu- og verkefnasjóður fyrir félögin
- 41 Hlakkar til að skipuleggja mótið í þriðja sinn
- 42 Börn eignast nýja vini í rafíþróttum
- 43 Ertu með góða hugmynd að verkefni?



12 Uppistandari með skipstjórnarréttindi í Ungmennabúðum UMFÍ



14 Einstakur árangur nágrannafélaga – Hamar og Þór Þorlákshöfn



18 Hefði viljað vita í hvern ætti að hringja – Hnefaleikafélag Kópavogs í Covid



32 Mikill lærdómur að vera sjálfbóðaliði – Hjörleifur í Fjölni

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)



Íþróttafélagið Þingeyingur – Nýtt félag í Öxarfirði

Tvö ár eru síðan nokkrir Öxarfirðingar fóru að skoða stofnun nýs félags sem myndi taka yfir starfsemi óvirkra ungmennafélaga í byggðarlaginu. Formaður Íþróttafélagsins Þingeyings segir fólk vilja gera eitthvað fleira en að vinna og horfa á sjónvarpið.



Róbert Karl Boulter, formaður Íþróttafélagsins Þingeyings.

„Það er ekki mikið í boði fyrir fólk í þessu litla samfélagi. Á sumum stöðum er fátt annað í boði fyrir börn en að fara með mömmu og pabba í vinnuna, sinna heimanáminu eða vera inni í svokölluðum „skjátíma“. Við fullorðna fólk getum alveg kennt okkur sjálfum um hvernig þetta er orðið. En nú ætlum við að gera eitthvað og mér skilst að það sé auðveldara að gera það undir merkjum félags,“ segir Róbert Karl Boulter, formaður Íþróttafélagsins Þingeyings.

Félagið var stofnað í byrjun júní á þessu ári. Félagssvæði þess er Öxarfjörður. Félagið tekur

við hlutverki þriggja gamalla ungmennafélaga og sameinar íþróttastarf á öllu svæðinu í einu félagi. Markmið félagsins er samkvæmt lögum þess iðkun íþróttar og hvers konar félagsstarf sem kemur félagsmönnum til góða.

Aðdragandinn að stofnun Íþróttafélagsins Þingeyings er nokkur. Fyrsti fundur um málið var haldinn haustið 2019 og síðan voru haldnir nokkrir fundir með forsvarsmönnum ungmennafélaga við Öxarfjörð. Í júní var svo aðalfundurinn haldinn þar sem Róbert var kosinn formaður ásamt öðrum í stjórn.

Fólk vill gera eitthvað saman

Róbert segist ekki hafa mikinn áhuga á félagsstörfum og í raun litla þekkingu á þeim. En þeim mun meiri áhuga á að láta hluti gerast og koma starfi félagsins í gang. „Stofnun félags hjálpar til enda opnar það fleiri dyr og möguleika,“ segir hann.

„Hvatinn að stofnun íþróttafélagsins var að opna fólkinu sem býr á svæðinu aðgang að þeim rýmum sem við höfum nú þegar til íþróttaiðkunar, búa til grunn fyrir fólk á svæðinu til að hittast og gera eitthvað annað saman en að vinna stanslaust. Svo hefur ekki

neitt verið í boði fyrir börn hér á svæðinu síðastliðin tvö sumur. Það er þess vegna gaman að búa til grundvöll fyrir starfsemi í íþróttahúsinu, bæði fyrir börn og fullorðna, sem kannski vilja bara hittast og dansa eða fara í „snúsnú“ einu sinni í viku. Það væri nóg,“ segir Róbert sem vinnur nú að því ásamt stjórn félagsins að kynna starfsemi fyrir sveitarstjórn og afla styrkja fyrir framtíðina.

En hvað verður í boði?

„Við vorum með íþróttar- og leikjaæfingar í sumar og hugmyndin er að hafa það aftur. Í íþróttahúsinu í Lundi er líka lítil klifurveggur. Það er áhugi á að nota hann en við þurfum að fjárfesta í öryggisbeltum fyrir litla líkama. Sjálfur hefur ég æft göngu á línu (e. slackline) og get vel hugsað mér að bjóða upp á þá íþrótt í íþróttahúsinu í Lundi,“ segir Róbert að lokum.



Ungir iðkendur hjá Íþróttafélaginu Þingeyingi í Öxarfirði.

Margar sameiningar í gegnum tíðina

Íþróttafélagið Þingeyingur tekur við starfsemi ungmennafélagsins Leifs heppna og félaganna Umf. Snartar og Umf. Öxarfirðinga, sem voru bæði óvirk. Þingeyingar þekkja reyndar ágætlega til sameiningar félaga og hreinsunarstarfs í íþróttalífinu. Sem dæmi má nefna að Umf. Núpsveitunga og Umf. Neisti sameinuðust árið 1974 undir nafninu Umf. Snörtur.

Íþróttafélagið Þingeyingur á aðild að Héraðssambandi Þingeyinga (HSP), sem varð til við sameiningu Héraðssambands Suður-Þingeyinga (HSP) og Ungmennasambands Norður-Þingeyinga (UNP) árið 2007.

Skinfaxi 2. 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.

ÁBYRGÐARMANNAÐUR

Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ.

RITNEFND

Gunnar Gunnarsson, formaður, Annas Jón Sigmondsson, Eiður Andri Guðlaugsson, Elísabet Ásdís Kristjánsdóttir, Sigurður Óskar Jónsson og Soffía Meldal.

PRENTUN

Litróf.

LJÓSMYNDIR

Ívar Sæland, Eypór Árnason, Gunnar Gunnarsson, Ásgeir Metúsalemsson, Hafsteinn Snær Þorsteinsson, Haraldur Jónasson, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, Oscar Rybinski, Davíð Þór Guðlaugsson, Tjörvi Týr Gíslason o.fl.

UMBROT OG HÖNNUN

Indígó.

PRÓFARKALESTUR

Helgi Magnússon.

AUGLÝSINGAR

Hringjum.

SKRIFSTOFA UMFÍ/SKINFAXA

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

STJÓRN UMFÍ

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

VARASTJÓRN UMFÍ

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

UMFÍ

Ungmennafélag Íslands, landsamband ungmennafélaga á Íslandi, var stofnað á Þingvöllum 2. ágúst 1907. Sambandsaðilar UMFÍ eru 28 talsins sem skiptast í 21 íþróttahérað og 7 ungmennafélög með beina aðild. Alls eru um 450 félög innan UMFÍ með rúmlega 270 þúsund félagsmenn.

STARFSFÓLK UMFÍ

Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri, Jón Aðalsteinn Bergsveinsson, kynningarfulltrúi og ritstjóri Skinfaxa, Ómar Bragi Stefánsson, landsfulltrúi og framkvæmdastjóri Landsmóta (með aðsetur á Sauðárkróki), Ragnheiður Sigurðardóttir, landsfulltrúi og verkefnastjóri, Guðbjarna Kristín Þórðardóttir, ritari, Gerða Jóna Ólafsdóttir, verkefnastjóri og Sabína Steinunn Halldórsdóttir verkefnastjóri. Starfsfólk í Ungmennabúðum á Laugarvatni: Sigurður Guðmundsson, forstöðumaður, frístundaleiðbeinendur og tólmundafraeðingar: Þorsteinn Hauksson og Soffía Margrét Sigurbjörnsdóttir, Ingvaldur Gröndal og Halldóra Kristín Unnarsdóttir. Joanna M. Winiecka, eldhús og ræsting. Jörgen Nilsson er í tímabundnu leyfi.



Getur þú hugsað þér daglegt líf án rafmagns?

Í tæknivæddu samfélagi nútímans er erfitt að hugsa sér daglegt líf án rafmagns, svo samofið er það öllu sem við tökum okkur fyrir hendur. RARIK rekur umfangsmesta rafdreifikerfi á Íslandi sem nær til 90% af sveitum landsins og til 44 þéttbýliskjarna. Lengd dreifikerfisins er 9.000 km og þar af eru 70% jarðstrengir.



Eitt af nýju hokkíborðunum sem Íþróttafélagið Ösp hefur fest kaup á.



Búnaður fyrir borðhokkí.

Borðhokkí er íþrótt fyrir alla

Íþróttafélagið Ösp hefur keypt hokkíborð fyrir blinda. Borðhokkí er snarpur og skemmtilegur leikur sem krefst þess að fólk nýti önnur skilningarvit en sjón.

„Allir verða að prófa borðhokkí. Leikurinn er hraður, þátttakendur þurfa virkilega að taka á því og hlusta vel á hljóðið til að vinna,“ segir Helga Hákonardóttir, formaður Íþróttafélagsins Aspar.

Félagið keypti borðhokkí, sem er stórskemmtilegur og hraður leikur sem krefst þess að leikmenn treysti á góða heyrn frekar en sjónina. Leikurinn er að mörgu leyti eins og nokkurs konar blanda af þythokki og borðtennis. Leikurinn er ætlaður blindum og er lítill bjalla inni í boltunum sem leikið er með. Sjáandi keppendur geta auðvitað líka tekið þátt með því að spila með bundið fyrir augun eða með grímu svo að þeir sjái ekki hokkíkúluna.

„Við kynntumst borðhokkí eftir að Sverrir Gíslason, varaformaður Aspar, fór með son sinn á mót erlendis. Þar var verið að kynna borðhokkí og hann heillaðist alveg upp úr skónum,“ segir Helga. Farið var í að fjármagna kaup á slíku borði, sem kostar um tvö þúsund evrur eða sem svarar til um 260 þúsundum íslenskra króna á gengi dagsins auk flutningskostnaðar. Lýðheilsustofnun og félagsmálaráðuneytið styrktu kaupin fyrir tilstuðlan Íþróttasambands fatlaðra. Flutningur á borðinu hingað til lands var stór hluti af kostnaðinum, að sögn Helgu.

Borðið er nokkuð fyrirferðarmikið og hefur verið vesen að finna varanlegt pláss fyrir það í íþróttahúsum. Því var tímabundið komið fyrir í húsnæði Svansprents, þar sem Sverrir Gíslason starfar, á meðan leitað er að varanlegri stað.

„Það má ekki verið mikill hávaði í kringum borðið því að keppendur þurfa að heyra boltann þjóta. Samningaviðræður um staðsetningu standa yfir og krossum við fingur til að þær gangi hratt og vel fyrir sig,“ segir Helga og bindur vonir við að þegar hokkíborðið fær varanlegan stað sé ekkert því til fyrirstöðu að hefja æfingar enda búið að finna þjálfara.

„Borðhokkí er ekki þekkt íþrótt hér á landi. Þjálfarinn þekkti ekki íþróttina en er búinn að leggjast í þá vinnu sem þurfti eftir að borðið kom til landsins. Hann er klár í slaginn,“ heldur Helga áfram og hvetur fleiri íþróttafélög til að fjárfesta í borði sem þessu svo að hægt verði að halda mót.

„Það geta allir æft íþróttir. Það þarf bara að finna réttu tólin og aðlaga ef með þarf. Borðhokkíið er ein af þessum greinum, íþrótt fyrir alla!“ sagði Helga að lokum.

Nokkur atriði um borðhokkí

- Borðhokkí heitir Showdown á ensku.
- Leikurinn á rætur að rekja til 7. áratugar síðustu aldar. Vinsældir hans hafa aukist mikið eftir það.
- Borðhokkí er vinsæll leikur í Evrópu, Asíu, Afríku og Norður- og Suður-Ameríku.
- Leikurinn er spilaður í 22 öðrum Evrópulöndum.
- Tveir geta spilað leikinn í einu. Hvor keppandi fær spaða til að slá bolta sem í er lítill bjalla svo að leikmenn heyri hvar boltinn er hverju sinni.
- Markmið leiksins er að slá boltanum ofan í mark andstæðingsins og safna stigum. Einnig er hægt að safna stigum á annan hátt, svo sem ef boltinn fer út af hjá andstæðingnum, ef boltinn stoppar lengur en tvær sekúndur og verður þannig hljóðlaus hjá andstæðingnum eða ef andstæðingurinn snertir á sér augað eða grímuna fyrir augunum án þess að biðja um sérstakt leyfi fyrst. Leikirnir eru yfirleitt spilaðir í þremur umferðum. Sá sem er fyrri til að ná 11 stigum, og vera með tveggja eða meiri stiga mun, vinnur umferðina.

Íþróttafélagið Ösp í hnotskurn

- Foreldra- og kennarafélag Öskjuhlíðarskóla stofnaði Íþróttafélagið Ösp á Þingvöllum 18. maí árið 1980 með stuðningi frá Íþróttasambandi fatlaðra. Félagið er aðildarfélag Íþróttabandalags Reykjavíkur, sem er sambandsaðili UMFÍ.
- Markmið Íþróttafélagsins Aspar er að standa fyrir íþróttæfingum hjá félögum sínum, með sem fjölbreyttustum hætti, þeim til heilsuþótar og ánægju og þátttöku í íþróttamótum, þar sem hæfni hvers og eins nýtur sín sem best.
- Íðkendur eru um 190 og boðið er upp á átta íþróttagreinar.
- Íþróttafélagið Ösp er opið öllum, sem hafa áhuga á íþróttum, sem æfðar eru hjá félaginu: sund, keila, frjálsar íþróttir, bocca, fótþolti, nútímamíleikar og skautar.





Frískir fætur

Terbinafin Actavis krem

Fæst án lyfseðils til meðferðar við sveppasýkingu á milli tóa og sveppasýkingu í nára (þ.m.t. candida)

Terbinafin Actavis 10 mg/g krem inniheldur virka efnið terbinafínhydróklóríð og er einungis til notkunar útvortis. Kygnið ykkur notkunarleiðbeiningar, varnaðarorð og frábendingar áður en lyfið er notað. **Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins.** Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is
Markaðsleyfishafi Actavis Group PTC ehf.

teva



Miklar breytingar á styrkjaumhverfi íþróttafélaga

Gera má ráð fyrir því að styrkjaumhverfi íþróttafélaga breytist talsvert í nóvember. Þá taka gildi lög um frádráttarbærni vegna styrkja við almannaheillafélög og aðrar góðar breytingar sem beðið hefur verið eftir.

Þann 1. nóvember næstkomandi breytist lagaumhverfi íslenskra almannaheillasamtaka verulega með gildistöku laga um félög til almannaheilla og ýmsum nýjum ákvæðum skattalaga. Með lögnum er einstaklingum gert kleift að draga frá skattskyldum tekjum sínum, það sem nemur að lágmarki 10.000 kr.- og að hámarki 350.000 kr.- á hverju ári, vegna gjafa og framlaga til lögáðila sem vinna að almannaheillum, þar með talin íþróttafélög.

Skilyrði frádráttar er að lögaðili, sem hefur með höndum starfsemi til almannaheilla, sé skráður í almannaheillafélagaskrá hjá Skattinum á því tímamarki þegar gjöf er afhent eða framlag er veitt og upplýsingar um fjárhæð fjárframlags hafi verið móttæk-

ar frá viðtakanda til áritunar á skattframtal. Almannaheillasamtök þurfa í þessu sambandi að huga að skráningu undir fyrrnefndu lögum og í svonefnda almannaheillafélagaskrá, sem er grundvöllur fyrir mörg af þeim réttindum samtakanna sem fylgja nýju lögnum. Íþróttafélög og önnur almannaheillafélög þurfa að undirbúa sig fyrir að leiðbeina styrktaraðilum sínum um hvernig áhrifaríkast sé að reiða stuðninginn af hendi þannig að komi að sem mestu gagni fyrir gefendur og þiggjendur.

Útfærsla nýju laganna liggur ekki endanlega fyrir en verið er að semja reglugerð með lögnum, sem og reglur og leiðbeiningar Skattsins.

Gott að kynna sér málið

UMFÍ hvetur stjórnendur í þróttahreyfingunni til að kynna sér skattaafsláttinn sem innifalinn er í frumvarpi til laga um breytingar á ýmsum lögum um skatta og gjöld almannaheillafélaga.

Stjórnendur íþróttafélaga geta jafnframt nýtt sér fleiri tækifæri sem stjórnvöld gefa kost á í tengslum við heimsfaraldur kórónuveirunnar. Þar á meðal er:

- 100% endurgreiðsla á virðisaukaskatti af vinnu.
- Undanþága frá greiðslu erfðafjárskatts og ýmsar aðrar skattalegar ívilnanir sem gagnast félögum.
- Heimild fyrir frádrætti af tekjum af atvinnurekstri er einnig aukin en nú mega atvinnurekstraraðilar draga allt að 1,5% af skattskyldum tekjum vegna framlaga til almannaheillasamtaka. Með lögnum er einnig dregið úr skattaálgöllum almannaheillasamtaka, t.a.m. vegna fjármagnstekjuskatts og virðisaukaskatts af vinnu við endurbætur húsnæðis.

Hrósa ungmennafélögum frá Langanesi á Facebook

Alltaf er gaman þegar fólki er hrósað fyrir vel unnin verk. Í því felast þakkir fyrir góða vinnu en líka hvatning til allra um að leggja af mörkum, hvort heldur er innan íþróttavallar eða í félagsstarfi utan hans. Ekkert vantar upp á samstöðuna hjá Ungmennafélagi Langnesinga (UMFL) á Þórshöfn. Félagið er býsna virkt félag, bæði í íþróttum en líka á samfélagsmiðlum, sérstaklega Facebook. Gamán er að fylgjast með Facebook-síðu félagsins og má oft og tíðum lesa þar um árangur Langnesinga og þeirra sem hafa flutt á braut.

Það er full ástæða til að hrósa Langnesingum fyrir virka, skemmtilega og hvetjandi Facebook-síðu. Vel gert!

Nokkrir brottfluttir Langnesingar gera það gott



Crossfittarinn **Björgvin Karl Guðmundsson** átti heima á Þórshöfn fyrstu æviárin. Hann hefur, eins og alþjóð veit, gert það gott í CrossFit, nældi sér í 4. sætið á heimsleikunum í CrossFit árið 2021 og varð m.a. í 1. sæti í einni grein á leikunum. UMFL styður við sinn mann og á Facebook-síðunni er því lýst yfir að fólk hafi fulla trú á að hann nái 1. sæti á næstu heimsleikum.



Guðmundur Snorri Sigurðsson er brottfluttur UMFL-ari og Íslandsmeistari í rallyi. Á Facebook-síðu UMFL segir frá því þegar hann kom, sá og sigraði í fjallarally helgina 7.–8. ágúst 2021. Keppendur komu frá Íslandi, Spáni, Frakklandi og Bretlandi auk liða frá Land-Rover. Keppnin var fimm sinnum lengri en tíðkast á Íslandi þar sem bæði reyndi á þol ökumanna og rallyakstur. „Þetta er því RISA SIGUR Gumma innilega til hamingju með stórglæsilegan sigur. ÁFRAM UMFL!“ segir á Facebook-síðu UMFL.



Ungmennafélagar af Langanesi eru á fleiri stöðum. Til dæmis má horfa til Pepsí Max-deildar karla í fótbolta en þar spilar **Adam Árni Róbertsson** með Keflavík. Stjórn UMFL skrifar á Facebook-síðu félagsins að þau séu mjög stolt af honum og að Adam sé mikil fyrirmynd fyrir unga iðkendur í UMFL.



En íþróttir eru ekki allt því að ungmennafélög landsins tengjast leiklist nánum böndum. Það gleymist ekki hjá UMFL, sem óskar leikaranum **Jóel „okkar“ Sæmundssyni** til hamingju með tilefningu til Eddunnar í ár í flokknunum Leikari í aukahlutverki, í leikritinu *Vesalings elskendur*. Stjórnin segist í kveðju sinni viss um að hann mæti í búningi UMFL þegar hann tekur á móti verðlauninum.



Uppistandari með skipstjórnar- réttindi í Ungmennabúðum UMFÍ

Heilmiklar breytingar urðu á skipulagi Ungmennabúða UMFÍ á Laugarvatni í haust. Sigurður Guðmundsson tók við sem forstöðumaður búðanna út skólaárið auk þess sem tómsunda- og félagsmálafræðingarnir Halldóra Kristín Unnarsdóttir og Ingveldur Gröndal bættust í hóp frábærra starfsmanna.

„Það er heilmikil stemning hjá okkur, krakkarnir hressir og kátir og góður andi úti um allt,“ segir Halldóra Kristín Unnarsdóttir, tómsunda- og félagsmálafræðingur. Þær Ingveldur Gröndal eru nýjustu starfsmennirnir í Ungmennabúðum UMFÍ á Laugarvatni og bættust báðar í hópinn í haust.

Halldóra er reynslubolti í tómsundafræðum og kemur úr félagsmiðstöðvaheiminum. Halldóra er frá Rífi á Snæfellsnesi sem er á sambandssvæði Héraðssambands Snæfells- og Hnappadalssýslu (HSH). Hún æfði knattspyrnu með Umf. Reyni á Hellissandi frá sex ára aldri til 18 ára. Á Snæfellsnesi stýrði hún m.a. félagsmiðstöðinni í Snæfellsbæ. Nú síðast var hún aðstoðarforstöðumaður Laugó, félagsmiðstöðvar á skóla- og frístundasviði Reykjavíkurborgar í Laugalækjarskóla.

Halldóra er hæstánægð með að vera komin á Laugarvatn.

„Mér lýst svakalega vel á þetta, enda nóg um að vera hjá nemendum. Þetta hefur auðvitað líka áhrif á mig og hin sem vinnum í Ungmennabúðunum, því að vinna með unglíngum krefst þess að við uppferum okkur og lærum ýmislegt nýtt. Unglíngar eru nefnilega síbreytilegir og við hin þurfum að fylgja þeim í öllu því markvissa en óformlega námi sem fer fram á Laugarvatni,“ segir Dóra eins og hún er yfirleitt kölluð.



Halldóra og Ingveldur eru nýjustu starfsmennirnir á Laugarvatni.

„Í Ungmennabúðunum er heilmikið óformlegt nám. Nemendurnir koma hingað til að læra og við kennum þeim eins mikið og við getum, svo sem félagsfærni og ýmislegt fleira sem þau læra í gegnum leiki,“ segir hún.

Dóra þekkir sjálf ágætlega til óformlegs náms eins og þess sem fram fer í Ungmennabúðunum á Laugarvatni. Hún fór í Hússtjórnarskólann á Hallormsstað og fór eftir útskrift þaðan að læra fatahönnun í lýðháskólanum Den Skandinaviske Designhøjskole í Danmörku. Það var árið 2006. Eins og þeir sem hafa stundað nám í lýðháskóla þekkja lifir reynslan af því með þeim fyrir lífstíð.

„Maður þarf stundum að fara langt til að ná sér í góða reynslu,“ segir Dóra, sem er að bæta við sig í tómsundafræðunum og er í meistaranámi við Háskóla Íslands í stjórnun og þróunarstarfi.



Starfsfólk UMFÍ á Laugarvatni, f.v.: Halldóra Kristín Unnarsdóttir, Þorsteinn Hauksson, Sigurður Guðmundsson, Joanna M. Winiecka, Ingveldur Gröndal og Soffía Margrét Sigurbjörnsdóttir. Eins og sést vel er alltaf ys og þys í kringum þau.



Fær nemendur til að stiga út fyrir þægindarammann

„Þetta verður seint talið leiðinlegt starf. Það er svo áhugavert að hjálpa ungu fólki að stiga út fyrir þægindarammann, kenna krökkunum að koma fram og efla sig í samskiptum. Það er kannski vandræðalegt og erfitt en er svo mikilvægt fyrir fullorðinsárin,“ segir Kópavogsbúinn og tólmstunda- og félagsmálafræðingurinn Ingvaldur Gröndal. Hún útskrifaðist úr námi í sumar og byrjaði að vinna í Ungmennabúðum UMFÍ nú í haust.

Ingvaldur er hæstánægð með að fá vinna við það sem hún lærði strax eftir útskrift. Hún viðurkennir reyndar að hún sé enn að fóta sig og máta í starfið en um leið fái hún tækifæri til að nýta færni sína til að kenna ungmennunum.

„Nám mitt nýttist 150% á Laugarvatni. Nemendurnir halda mér á tánum því að ég þarf alltaf að vera að velta því fyrir mér hvernig hægt er að gera kennsluna skemmtilega. Það skiptir líka máli að námið sé áhugavert því að nemendum finnst sumt vandræðalegt og svolítið erfitt, sérstaklega að koma fram,“ segir hún. Þetta er allt saman áskorun,“ segir Ingvaldur sem er jafnframt er þjálfari hjá ráðgjafarfyritækinu Kvan og þjálfar þar börn og unglinga.

„Þetta er mín hilla og ég er mætt á hana,“ bætir Ingvaldur við.

Trillustjórinn Dóra

Fólk á sér leyndar og oft stórskemmtilegar hliðar. Það á líka við um Dóru. Hún hefur getið sér gott orð sem uppstandari og hefur hitað upp fyrir Ara Eldjárn. Hún lumar á pungaprófi og vélstjóraréttindum frá Stýrimannaskólanum, sem hún fór í árið 2011. Nú er hún með réttindi til að stýra 24 metra báti. Foreldrar Dóru eiga útgerðina Andran, sem gerir út samnefnda trillu á strandveiðar frá Rífi. Dóra fór fyrst á grásleppuveiðar með föður sínum en hefur ekki getað sleppt úr sumri á strandveiðum síðastliðin tíu ár.

„Þetta er alveg geggjað,“ segir hún. „Fyrir mér er sumarið komið þegar ég fer á sjóinn.“



Dóra fer á sjó á hverju sumri á trillunni Andran frá Rífi á Snæfellsnesi.



Ákvað að gera allt það jákvæða í COVID-faraldrinum

Stór hluti af háskólanámi Ingveldar fór fram í skugga COVID-faraldursins og einkenndist af heimanámi og fjarnámi á samskiptaforritum. Hún lét það hins vegar ekki draga sig niður. Þvert á móti er hugarfar Ingveldar slíkt að hún sér það jákvæða í öllu. Hún ákvað því að gera allt það jákvæða í COVID að meginefni lokaritgerðar sinnar við Háskóla Íslands.

„Ég var orðin þreytt á neikvæðu fréttunum og ákvað að fara aðra leið, óskaði eftir jákvæðum frásögnum frá fólki, bjó til Facebook-síðu og Instagram-síðu þar sem fólk gat skrifað sögu sína. Mig langaði einfaldlega að búa til eitthvað sem varðveitir það jákvæða sem kom út úr COVID. Ég fékk góð viðbrögð,“ segir hún og bætir við að auðvitað hafi margt verið leiðinlegt við COVID. En margt jákvætt hafi líka komið út úr faraldrinum.

„Við þurftum að vera meira heima, breyta lífi okkar, verða heilbrigðari, eiga í meiri rafrænum samskiptum og svo má lengi telja. Og nú sér fólk að það getur unnið heima og metur samveruna meira með öðru fólki,“ segir hún.

- Ungmennabúðir UMFÍ á Laugarvatni eru fyrir nemendur af öllu landinu sem eru í 9. bekk grunnskóla.
- Um 2.000 nemendur dvelja í búðunum á hverju skólaári.
- Nemendur eiga möguleika á að dvelja í búðunum frá mánudegi til föstudags við leik og störf.
- Markmiðið með dvölinni er að styrkja félagsfærni ungmenna, efla vitund þeirra fyrir umhverfi sínu og samfélagi ásamt mikilvægi þess að hafa heilbrigðan lífsstíl að leiðarljósi.

Einstakur árangur nágrannafélaga



Pað er ekki á hverjum degi sem Íslandsmeistararitlar vinnast í meistaraflokki í boltaiþróttum á Suðurlandi, hvað þá að nágrannafélög vinni á sama árinu.

Á þessu ári urðu Hamar í Hveragerði og Þór í Þorlákshöfn Íslandsmeistarar í meistaraflokki karla, Hamar í blaki og Þór í körfubolta. Hamarsmenn urðu einnig deildarmeistarar og bikarmeistarar, sem er einstakt afrek.

Árið 2019 skráðu Selyssingar sig í íþróttar

sögu Suðurlands er þeir urðu Íslandsmeistararar í meistaraflokki karla í handbolta. Sama ár urðu Selfossstelpur bikarmeistarar í fótbolta. Þær urðu svo meistarar meistaranna 2020.

Í árdaga blaksins, skömmu eftir 1970, urðu tvö karlalið af Suðurlandi Íslandsmeistarar, Umf. Hvöt 1973 og Umf. Biskupstungna 1974. Kvinnalið Umf. Biskupstungna varð einnig Íslandsmeistari 1974. Karlalið Umf. Laugdæla varð síðan Íslandsmeistari tvö ár

í röð, 1979 og 1980. Þeir urðu einnig bikarmeistarar 1980.

Fyrir utan að brjóta í blað í íþróttasögunni er ýmislegt sem tengist því að vinna titil fyrir félög úti á landi. Samstaða og samhugur íbúa eflist og áhrif á íþróttastarfið eru margs konar.

Til að forvitnast um þetta voru Jóhanna Margrét Hjartardóttir, formaður körfuknattleiksdeildar Þórs, og Barbara Meyer, formaður blakdeildar Hamars, teknar tali.

Bæjarbúar eiga liðið og gleðjast saman

– Jóhanna Margrét Hjartardóttir, formaður körfuknattleiksdeildar Þórs Þorlákshöfn

Sterk umgjörð

Jóhanna var spurð að því hvaða lykilkættir hafi orðið til þess að Íslandsmeistaratitillinn vannst.

„Það eru margir samverkandi þættir sem skapa gott lið. Auðvitað átti þjálfarateymið stærstan þátt í að það tókst að stilla saman strengi hjá leikmönnum liðsins þannig að allt gekk upp. Leikmennirnir lögðu sig 100% í verkefnið og höfðu trú á því. Einnig er sterk umgjörð sjálfboðaliða í körfuknattleiksdeild Þórs sem eru tilbúnir að leggja á sig ómælda vinnu. Síðan er alltaf gott að finna sterkan byr frá stuðningsmönnum, íbúum Ölfuss, og landsmönnum sem fylgdust með lokaprettinum.“

Ég er enn brosandi

Hvernig tilfinning var það þegar Íslandsbikarinn var afhentur?

„Tilfinningin var frábær og eiginlega ólýsanleg. Ef ég ætti sterkara lýsingarorð myndi ég nota það. Það kemur einhver gleðihrollur sem manni tekst ekki að stjórna og síðan dælist ómælt af gleðihormóninu, endorfíni, um allan líkamann sem framkallar bros og hlátur í langan tíma. Ég er enn brosandi.“

Viðurkenning fyrir gott starf

Jóhanna var spurð hvaða áhrif hún teldi það hafa á samfélagið þegar svona titill vinnst.



Jóhanna Margrét Hjartardóttir, formaður körfuknattleiksdeildar Þórs Þorlákshöfn.

„Það má segja að titillinn sé viðurkenning til okkar allra í Ölfusinu fyrir það góða starf sem hefur verið unnið í körfuknattleiksdeild Þórs alveg frá upphafi. Stór hópur sjálfboðaliða hefur ávallt starfað með deildinni og hefur hann stækkað síðustu ár. Á stórum stundum, þegar þarf margar hendur, finnum við, sem erum í fyrirsvari fyrir deildina, hvað stuðningurinn er mikill og margir eru tilbúnir að leggja sitt af mörkum. Bæjarbúar eiga liðið og gleðjast saman, sem skapar frábæran bæjarbrag og hamingju, enda eru Ölfusingar hamingjusamastir í ár.“

Margþætt áhrif

Hvaða áhrif mun þetta afrek hafa á íþróttina og yngri flokka starf félagsins?

Áhrifin eru margþætt. Í grunninn þurfum við góða, vel menntaða þjálfara sem vinna við að móta krakkana þannig að þeim líði vel á æfingum og í starfinu. Einnig þarf að vera góð samvinna við foreldra þannig að þeir átti sig á hvað skiptir mestu máli í íþróttastarfinu. Þeir foreldrar sem eru tilbúnir að taka þátt, sýna fórnfýsi og hafa áhrif á starfið eru þeir sem verða virkustu sjálfboðaliðarnir. Þessi samvinna skapar áhugasama iðkendur og foreldra sem vilja vinna og gefa af sér í starfið.“

Góður liðsandi og vellíðan

Jóhanna var að lokum spurð hvort þau hafi notað eða gætu hugsað sér að nota tæki og tól úr „Sýnum karakter“-verkefninu í starfi sínu.

„Við í körfuknattleiksdeild Þórs leggjum mikla áherslu á góðan liðsanda og vellíðan iðkenda okkar sem er í takt við verkefnið „Sýnum karakter“. Við vinnum með ákveðin gildi og um leið leggjum við áherslu á fræðslu og samvinnu þeirra sem eru í kringum iðkendahópinn og deildina,“ sagði Jóhanna að lokum.



Körfuknattleikslíð Þórs við gosstöðvarnar í Fagradal ásamt þjálfurum og stjórnarfolki sem hefur staðið vaktina í körfuboltastarfinu.

Markmið okkar eru ekki bara íþróttaleg, heldur líka félagsleg

– Barbara Meyer, formaður blakdeildar Hamars í Hveragerði

Fullt af frábæru fólki

Barbara var spurð hvaða lykilkættir hafi orðið til þess að Íslandsmeistaratitillinn vannst.

„Fyrsta skrefið var að ráða góðan þjálfara. Mér tókst að sannfæra Radoslaw Rybak, fyrirverandi landsliðsmanntil frá Póllandi, um að koma til okkar og taka að sér stöðu yfirþjálfara Hamars. Svo var auðvitað mikill fengur í að fá tvíburana Hafstein og Kristján Valdimarssyni loksins heim. Þjálfarinn eyddi miklum tíma í að stúdera önnur lið og leikkerfi þeirra og lagði metnað í að undirbúa strákana fyrir hvern einasta leik. En svona titill vinnst ekki bara á leikmönnum. Við erum með fullt af frábæru fólki sem styður við bakið á okkur, bæði fjárhagslega og sem sjálfbóðaliðar. Stór þáttur er líka að vera með fókusinn á hreinu og tapa aldrei gleðinni og jákvæðinni,“ segir Barbara.

Hægt ef allir standa saman

Hvernig tilfinning var það þegar Íslandsbikarinn var afhentur?

„Ég fann auðvitað fyrir mikilli gleði, stolti og þakklæti. Það liggur mikil vinna á bak við þetta og því var það verulega ljúft. Við syndum að þrátt fyrir að vera lítil blakdeild á Suðurlandi, með örfáa leikmenn, er þetta hægt ef allir standa saman og stefna að sama markmiðinu. Strákarnir urðu deildar-, bikar- og Íslandsmeistarar, allt risatitlar, auðvitað, en ég sjálf upplifði úrslitaleikinn í Bikarnum svona sem eitthvað alveg geggjað. Umgjörðin í Kjörisbikarnum var miklu flottari og það var algjör hátíðarstund þegar bikarinn kom loksins heim.“

Hækkuðum „standardinn“

Barbara var spurð hvaða áhrif það hafi á



Barbara Meyer, formaður blakdeildar Hamars Hveragerði.

samfélagið þegar svona titill vinnst.

„Þetta sameinar okkur öll, ekki spurning. Það var frábært að sjá fólk mæta uppi í stúku til að horfa á blakleiki og fagna með strákunum okkar. Við vorum í öllum helstu fréttum og fullt af myndum og frásögnum á samfélagsmiðlum. Þá hafa Hamarsmenn án efa hækkað „blakstandardinn“ á Íslandi á seinasta tímabili með því að vinna alla leiki sína og alla titla. Ég veit að önnur lið hafa unnið hörðum höndum að því að bæta fleiri góðum leikmönnum við og það er ekkert nema frábært. Að þróa og betrubæta blakið á Íslandi er líka markmið okkar.“

Krakkarnir eigna sér fyrirmyndir

Hvaða áhrif hefur þetta á íþróttina og yngri flokka starf félagsins?

„Þetta hefur klárlega áhrif og krakkarnir eigna sér fyrirmyndir. Það eru eingöngu

menntaðir þjálfara hjá okkur og þau hafa verið dugleg við að hvetja krakkana að mæta á blakleiki til að horfa. Eftir að Kjörisbikarinn vannst mættu allir úrvalsdeildarleikmennirnir okkar á krakkablaksæfingu. Börnin og unglingarnir fengu að spjalla við meistarana og síðar var farið á æfingu og spilað saman. Það var frábært framtak að gefa yngri kynslóðinni kost á að hitta bikarmeistarana og bjóða upp á þessa samveru.“

Mikilvægt að öllum líði vel

Hafið þið notað eða gætuð þið hugsað ykkur að nota tæki og tól úr „Sýnum karakter“ í starfi ykkar?

„Alveg klárlega. Við, sem þjálfum, höfum öll farið á námskeið og tekið bæði íþróttþjálfara- og blakþjálfaraprófin. Við leggjum áherslu á að vera með skemmtilegar og fjölbreyttar æfingar. Stundum spila krakkarnir saman í hópum, stundum erum við að gera einstaklingsæfingar, en alltaf pössum við upp á að þetta sé fyrst og fremst gaman. Það er mikilvægt að öllum líði vel, bæði andlega og líkamlega. Við gerum okkur líka dagamun, t.d. á öskudag eða Halloween. Þá geta krakkarnir unnið sér inn góðgæti í gegnum þrautir og leiki sem er alltaf rosalega vinsælt. Svo er það líka þannig í blaki að allir geta fundið sína stöðu og æft blak. Krakkar, sem eru stórir og sterkir, geta smassað, en þau sem eru minni eru oft hörkugóðir varnarmenn. Þau læra að meta að það er gott að við erum ekki öll eins og að bera virðingu hvert fyrir öðru. Við þjálfarnir mælum árangurinn ekki bara í verðlaunum, heldur einnig í ánægju og við vitum að markmið okkar eru ekki bara íþróttaleg, heldur líka félagsleg,“ segir Barbara.



Hamar Hveragerði, Íslands- og deildarmeistarar 2021.



Kampakátir bikarmeistarar 2021 með Kjörisbikarinn.



Mjúkis

ÁRSINS 2021

— MED —

KAMAMELLUKURLI &
DÖKKRI KAMAMELLUSÓSU



Ís ársins 2021 er mættur. Láttu þessa ljúffengu karamellubombu bráðna í munn og hressa upp á bragðlaukana.



Hefði viljað vita í hvern ætti að hringja

Í kringum 30 smit komu upp hjá Hnefaleikafélagi Kópavogs síðla árs 2020. „Verst var að fá neikvæð viðbrögð frá stjórnendum annarra íþróttafélaga,“ segir **Kjartan Valur**, varaformaður félagsins.

Þekandi greindist smitaður af COVID-19 hjá Hnefaleikafélagi Kópavogs í byrjun október 2020. Fyrsta smitið greindist á fimmtudegi. Annað var næsta dag og svo koll af kolli. Þau reyndust um 30 þegar yfir lauk. Fimm dögum eftir að fyrsta smitið greindist voru smitin orðin 70 sem tengdust félaginu. Á endanum voru þau orðin 200, sem rekja mátti til Hnefaleikafélags Kópavogs. Þetta varð á endanum stærsta hópsýking sem komið hafði upp í faraldrinum. Allt starf félagsins raskaðist, bæði hvað varðaði iðkendur og keppendur sem voru á leið á mót.

„Þetta gerðist allt mjög hratt. Ég var með æfingu á fimmtudagskvöldi áður en smitið kom upp. Iðkandi hafði verið kvefaður í gimminu og ég sagði honum að mæta ekki á æfinguna. Eftir æfingu hringdi hann svo og sagðist hafa fengið jákvæða niðurstöðu úr sýnatöku. Við brugðumst snöggt við og lokuðum öllu strax. Síðan



Kjartan Valur Guðmundsson, varaformaður Hnefaleikafélags Kópavogs ásamt syni sínum.

greindist annar og allt fór í háaloft,“ segir Kjartan Valur Guðmundsson, varaformaður og einn af stofnendum Hnefaleikafélags Kópavogs.



Upplýstu alla um stöðuna

Stór hópur iðkenda var um þetta leyti að æfa fyrir keppni sem fyrirhuguð var á laugardeginum. Enginn keppenda fór á mótið. „Við vorum þarna með iðkendur sem höfðu unnið sér inn rétt til að komast á Evrópumeistaramót og fleiri. Það munaði litlu að þeir myndu missa af því eins og fleira íþróttafólk,“ heldur Kjartan áfram og bætir við að erfitt hafi verið að þurfa að senda alla í sóttkví. Síðan hafi allir næstu dagar farið í að svara símtölum og tölvupóstum og útskýra hvað hafi komið upp á.

„Þetta er auðvitað eitthvað sem enginn býst við en það var mikil æsifréttamennska í kringum smitin. Í raun vissu fáir hvað var að gerast. Fjölmíðlafólk hringdí í okkur til klukkan eitt á nóttunni,“ segir Kjartan sem bendir á að þetta hafi verið erfið reynsla en gifurlega dýrmæt. Nú viti líklega flest félög hvernig þau eigi að bregðast við aðsteðjandi vandamálum af slíku tagi en alltaf sé hægt að gera betur.

„Það hefði verið gott ef við hefðum getað haft samband við tengilið til að hjálpa okkur í gegnum þetta, einhvern hjá UMSK eða UMFÍ og fengið leiðbeiningar frá fólki sem hefur lent í krísu og hefði getað miðlað upplýsingum til okkar. En við leituðum ekki þangað. Það hjálpaði okkur mikið að kona formanns Hnefaleikafélags Kópavogs er í rakningateymi Almanna. Við gátum leitað til hennar og vissum því hvað við áttum að gera. Við vildum heldur ekki taka neina sýna og brugðumst hratt við fyrsta smitinu, samstilltum okkur, lokuðum húsinu, sendum alla í sóttkví og sendum tilkynningar til fjölmiðla. Við upplýstum alla, bæði iðkendur og þá sem höfðu verið í húsinu. Í kjölfarið fengum við þakkir frá Almannaörnum fyrir hröð og góð viðbrögð,“ segir hann.

Þeim var ég verst ...

Kjartan segir viðbrögð stjórnenda og starfsfólks annarra íþróttafélaga við smitinu hafa komið sér mest á óvart.

„Það var alveg sama þótt við færum 100% eftir öllum reglum, sprittuðum allt fyrir og eftir æfingar. Smitin komu upp og þau hefðu getað komið upp hjá öðrum félögum. Við fengum gagnrýni frá öðrum á samfélagsmiðlum. Svo var fjallað um málið á upplýsingafundum Almanna. Það var afar leitt að sjá. Við upplifðum mikla skömm, enda var engu líkara en að við ættum sök á COVID-faraldrinum. Þetta voru aðstæður sem ég óska engum að lenda í og ég hefði viljað fá stuðning frá íþróttahreyfingunni í krísunni,“ segir Kjartan en bætir við að sem betur fer hafi foreldrar yngri iðkenda tekið málinu með jafnaðargeði. COVID-faraldurinn hafi líka verið verið á blússandi siglingu í samfélaginu þegar þetta gerðist og lítið vitað um hann.

„Sumir skömmuðust auðvitað yfir stöðunni því að sóttkvíin eyðilagði áætlanir þeirra sem ætluðu að ferðast til útlanda. Til viðbótar hafði það gríðarleg áhrif á félagið að þurfa að loka sí og æ til að koma í veg fyrir möguleg smit en greiða fulla leigu á sama tíma.

Dýrmætur stuðningur bakhjarla og iðkenda

Kjartan segir mikið vatn hafa runnið til sjávar á því ári sem liðið er síðan smitin komu upp. Þegar yfir lauk í hamförunum varð staðan betri en allt virtist stefna í þegar verst lét. Iðkandinn, sem útlit var fyrir að myndi missa af Evrópumeistaramótinu, komst á það og á heimsmeistaramót að auki 2021. Iðkendur og bakhjarlar félagsins studdu líka vel við félagið.

„Stuðningurinn kom skýrast fram um jólin en þá seldum við töluvert af fatnaði merktum félaginu. Fólk, sem er ekki einu sinni að æfa hjá okkur, vildi gefa fót merkt okkur í jólagjafir. Út af því og auðvitað smitunum vita nú enn fleiri af Hnefaleikafélagi Kópavogs. Eldri iðkendur greiddu líka félagsgjöldin á meðan lokunum stóð. Það var líflína félagsins á þessum erfiðu tímum,“ segir Kjartan að lokum.

Ein **viðbragðsáætlun** fyrir allt íþróttá- og æskulýðsstarf

Íþróttá- og æskulýðsfélög vinna saman að gerð samræmdrar viðbragðsáætlunar vegna atvika sem geta komið upp í starfinu. Stefnt er að því að ljúka verkinu um áramótin og verður áætlunin aðgengileg öllum.

„Mikilvægt er að uppfæra og samræma verkferla og viðbragðsáætlunir og hafa þær aðgengilegar og sýnilegar á einum stað. Þá vita allir hvað skal gera þegar ofbeldismál eða önnur erfið atvik koma upp í starfi íþróttá- og æskulýðsfélaga,“ segir Sigurbjörg Sigurpálsdóttir, samskiptaráðgjafi í íþróttá- og æskulýðsstarfi. Hún hefur frá því í sumar unnið ásamt íþróttá- og æskulýðssamtökum að því að búa til sameiginlega viðbragðsáætlun fyrir þennan vettvang.

Að viðbragðsáætluninni koma ÍSÍ, UMFÍ, Æskulýðsvettvangurinn, Bandalag íslenskra skáta, KFUM og K á Íslandi, Slysavarna-félagið Landsbjörg, Íþróttabandalag Reykjavíkur og Landssamband ungmennafélaga auk samskiptaráðgjafa íþróttá- og æskulýðsstarfs.

Málin geta verið af ýmsum toga, allt frá ofbeldisbrotum til agabrota, eineltis, fráfalls í fjölskyldu iðkanda eða félagsmanns og svo má lengi telja. Sigurbjörg segir mikilvægt að sameina viðbragðsáætlunir félaga svo að aðgerðir, í hvaða málum sem þau nefnast, verði samræmdar. Það tryggir líka að öll mál fari í faglegt ferli.

„Það eru til margar áætlunir og við erum að sameina þær. Þessar

áætlunir ganga mikið út á það sama. En sameiginlegir ferlar og áætlun munu án nokkurs vafa gagnast öllum, hvað þá minni félögum, þeim sem eru með lítið bolmagn og eiga erfiðara með að gera verklagsáætlunir. Sameiginleg viðbragðsáætlun gildir fyrir alla og verður öllum aðgengileg,“ heldur Sigurbjörg áfram.

Stefnt er að því að samræmd viðbragðsáætlun líti dagsins ljós í kringum áramótin.

Nokkrar mismunandi viðbragðsáætlunir eru til. Hér eru nokkrar:

- Æskulýðsvettvangurinn er samstarfsvettvangur Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarna-félagsins Landsbjargar og UMFÍ) (www.aev.is)
- ÍSÍ: Viðbragðsáætlun við óvæntum atburðum. <https://isi.is/fraedsla/vidbragdsaaetlun/>
- ÍBR: Kynferðislegt ofbeldi og kynferðisleg áreitni í íþróttum (www.ibr.is)





Sigurbjörg Sigurpálsdóttir, samskiptaráðgjafi íþrótt- og æskulýðsstarfs (lengst til hægri), ásamt sálfræðingum Domus Mentis – Geðheilsu- stöð sem jafnframt eru í íþróttateymi stofunnar. Frá vinstri: Þóra Sigfríður Einarsdóttir, sálfræðingur og framkvæmdastjóri, Edda Sigfús- dóttir, sálfræðingur, sem sinnir m.a. áfallastreituröskunum, Grímur Gunnarsson sálfræðingur og Silja Runólfsdóttir, sálfræðingur, sem sinnir m.a. meðferð við kvíða, þunglyndi og lágu sjálfsmati.

24 mál komu inn á borð samskiptaráðgjafa árið 2020

Tilkynningar til samskiptaráðgjafa á árinu 2020 hafa verið flokkað- ar í eftirfarandi flokka; eineltismál, líkamlegt ofbeldi og kynferðis- leg áreitni eða ofbeldi. Einnig hafa mál sem varða aðra óæskilega hegðun eða framkomu verið sett í sérflokk auk þess sem einhver mál flokkast undir annað.

Samskiptaráðgjafi lauk 12 málum árið 2020 eða helmingi þeirra sem embættinu bárust. Tíu mál voru í vinnslu í lok árs 2020. Tvö mál voru í eftirfylgd í lok árs 2020. Það eru mál sem teljast leyst eða unnið úr og málsaðilum er gefinn tími til að hringja tilmælum/ úrbótum í framkvæmd.

Öll mál, sem bárust samskiptaráðgjafa á árinu 2020, voru innan íþróttahreyfingarinnar.



Mörg félög eru að fara betur yfir reglurnar

Tugir mála af ýmsum toga eru á borði Æskulýðsvettvangsins. Margir óska eftir faglegri ráðgjöf og aðstoð við að leysa úr málum. Tíu mál hafa verið í formlegu ferli innan Æskulýðsvettvangsins á síðast- liðnum tólf mánuðum. Auk þess hefur verið óskað eftir stuðningi og ráðgjöf í tvöfalt fleiri málum. Á meðal þeirra mála eru kynferðis- brot, einelti og ofbeldismál.

Sema Erla Serdar, framkvæmdastýra Æskulýðsvettvangsins, segir að álagið hafi aukist í kjölfar hins svokallaða KSÍ-máls þar sem margir hafa óskað eftir faglegri ráðgjöf og aðstoð við að leysa úr málum sem hafa komið upp í íþrótt- og æskulýðsstarfi. En vel megi vera að einhver þeirra hafi verið óleyst eða í pattstöðu.



„Mörg félög hafa verið að fara yfir reglur, viðbragðsáætlanir og verklag hjá sér í kjölfarið til að ganga úr skugga um að slíkt sé í lagi og óskað eftir aðstoð við úrbætur á þeim þar sem þörf var á,“ segir Sema að lokum.



Mikill áhugi á námskeiðinu **Verndum þau**

Æskulýðsvettvangurinn stendur fyrir fjölda námskeiða til að auka fræðslu og þekkingu í félags- og æskulýðsstarfi. Þúsundir einstaklinga hafa setið námskeiðin.

„Það hefur alltaf verið mjög mikil eftirspurn eftir námskeiðum Æskulýðsvettvangsins. Nú fáum við mikið af fyrirspurnum um námskeiðið *Verndum þau* frá aðilum sem standa utan við Æskulýðsvettvanginn. Það er mjög gott enda fá starfsfólk og sjálfboðaliðar mikilvæga þekkingu inn í starf sitt með námskeiðinu. Það er mikilvægt fyrir allt íþrótt- og æskulýðsstarf að auka þekkingu fólks á barnavernd, það gerir starfið faglegra,“ segir **Sema Erla Serdar**, framkvæmdastýra Æskulýðsvettvangsins.

Mikil eftirspurn hefur verið í haust eftir námskeiðinu *Verndum þau*, sérstaklega frá aðilum sem standa utan við Æskulýðsvettvanginn. Námskeiðið er ætlað öllum þeim sem starfa

með börnum og ungmennum og öðrum áhugasömum um viðfangsefnið. Efni námskeiðsins er byggt á efni samnefndrar bókar og fjallar um það hvernig bregðast eigi við grun um ofbeldi og vanrækslu gegn börnum og ungmennum.

Æskulýðsvettvangurinn hefur staðið fyrir námskeiðunum frá árinu 2010. Árlega hafa verið haldin 5–10 námskeið.

Umsjónarmenn námskeiðsins eru höfundar samnefndrar bókar, þær Ólóf Ásta Farestveit, uppeldis-, afbrota- og fjölskyldufræðingur, og sálfræðingurinn Þorbjörg Sveinsdóttir. Þær starfa báðar í Barnahúsi og hafa mikla reynslu af barnaverndarmálum.

Á námskeiðinu er m.a. farið yfir:

- Tilkynningaskylda starfsmanna sem vinna með börnum og unglingum
- Líkamlegt, andlegt og kynferðislegt ofbeldi og vanrækslu hvers konar
- Hvernig taka skuli á móti ofbeldisfrásögnum
- Reglur í samskiptum við börn og ungmenni
- Ýmis atriði sem gott er fyrir vinnuveitendur að hafa í huga
- Úrræði sem í boði eru í samfélaginu fyrir börn og unglinga sem eru þolendur ofbeldis

Æskulýðsvettvangurinn er samstarfsvettvangur Bandalags íslenskra skáta, KFUM og KFUK á Íslandi, Slysavarnafélagsins Landsbjargar og Ungmennafélags Íslands. Æskulýðsvettvangurinn var stofnaður árið 2007 en formlig stofnun fór fram sumarið 2012. Æskulýðsvettvangurinn vinnur að sameiginlegum hagsmunamálum barna og ungmenna. Tilgangur og markmið félagsins eru að stuðla að samræðu og samstarfi aðildarfélaganna á sviði leiðtogaþjálfunar, fræðslu- og forvarnamála, útbreiðslu og kynningar sem og á öðrum sviðum eftir því sem þurfa þykir. Tilgangi sínum og markmiðum hyggst félagið ná með því að standa fyrir námskeiðum, ráðstefnum og öðrum sameiginlegum verkefnum sem lúta að hagsmunum barna og ungmenna.



Áhugasamir geta pantað námskeiðið eða fengið ítarlegri upplýsingar um það með því að senda tölvupóst á aev@aev.is eða hringja í þjónustumiðstöð UMFÍ í síma 568 2929. Nánari upplýsingar um Æskulýðsvettvanginn og námskeiðið eru á www.aev.is



Brot geta haft áhrif á félagasamtök í áraraðir

Engin leið er að fyrirbyggja að krísa komi upp hjá félagasamtökum. Krísa hjá einu félagi hefur neikvæð áhrif á önnur félög í þriðja geiranum. Af þeim sökum er mikilvægt að draga úr skaðanum og hafa skýra ferla um það hvað skuli gera fari allt á hliðina, að sögn prófessors í þriðja geiranum við bandarískan háskóla.

„Mjög mikilvægt er að fólk í stjórnun félagasamtaka þekki skyldur sínar, fari eftir lögum og reglum og hugi vel að því að rýra ekki eignir félagsins. Eins er mikilvægt að gagnkvæmt traust sé á milli stjórnar og framkvæmdastjóra og að hann upplýsi stjórn um öll mál,“ segir **Jeannie Fox**. Hún er prófessor í þriðja geiranum við Hamlin-háskóla í Minnesota og var í byrjun hausts gistfræðimaður við Háskóla Íslands.

Jeannie hélt hádegiserindi um krísur og krísustjórnun félagasamtaka í þriðja geiranum á vegum Vaxandi, miðstöðvar um samfélagslega nýsköpun, Almannaheilla og félagsráðgjafardeildar Háskóla Íslands í september. Þar sagði hún frá dæmum um misalvarlegar krísur sem félagasamtök í Bandaríkjunum hafa lent í og viðbrögð stjórnenda félagasamtaka við krísuástandinu.

Fylgist með rekstrinum

Jeannie ræddi m.a. um að félagasamtök og óhagnaðardrífur fyrir tæki séu mun algengari í heimalandi hennar, Bandaríkjunum, en hér á landi. Þeim sé hins vegar farið að fjölga hér. Fólk eigi engu að síður oft erfitt með að greina á milli óhagnaðardrífna fyrir tækja og einkarekinna.

„Meginmunurinn er auðvitað sá að fyrirtæki í einkageiranum eru stofnuð til að skila eigendum hagnaði. Því er það ekki í óhagnaðardrífnum rekstri,“ sagði hún og benti á að stór hluti heilbrigðisstofna

ina í Bandaríkjunum sé ekki lengur fjármagnaður af hinu opinbera heldur sé um óhagnaðardrífinn rekstur að ræða.

Sama er hvert rekstrarformið er, stjórnendur geta alltaf farið út af sporinu. Þegar það gerist getur slíkt smitað út frá sér og svert orðspor annarra félaga.

„Langflestir – 98% stjórnenda – fara að lögum og reglum. En vondu málin spilla ekki aðeins fyrir viðkomandi félagasamtökum heldur einnig öllum hinum sem vinna að svipuðum málum. Það getur tekið mörg ár að byggja ímyndina og traustið á félagasamtökunum upp á nýjan leik. Þess vegna verður regluverkið að vera traust og stjórn og stjórnendur verða að fara eftir því. Þeir verða að hafa virkt eftirlit með nýtingu fjármuna félagasamtakanna og annarri starfsemi og tryggja að aðgerðaráætlanir séu til staðar verði reksturinn fyrir áfalli,“ sagði Jeannie Fox.

Ráð Jeannie Fox

1. Upplýsið stjórnina. Mikilvægt er að gott samband og traust sé á milli framkvæmdastjóra og stjórnar félags.
2. Stjórnarmenn verða að fara að lögum og reglum. Gæta verður að því að aðgerðir þeirra rýri ekki eignir félagsins.
3. Setjið saman teymi sem hægt er að leita til ef áfall ríður yfir.
4. Verið undirbúin fyrir áfall og hafið tilbúna samskiptaráætlun sem miðar að því að halda rekstri félagsins gangandi og upplýsa hagsmunaaðila.
5. Lærið af öðrum félagasamtökum. Samstarf og samræður skila árangri.
6. Hægt er að læra jafnmikið af vöndum viðbrögðum og góðum.



Guðmundur í Fjölni: **Ein tilkynning er einni of mikið**

Ungmennafélagið Fjölirnir hefur í gegnum tíðina unnið að ýmsum málum sem tengjast forvarnastarfi og hefur átt samstarf við fjölmarga aðila tengda barna- og ungl-ingastarfi. Í ljósi umræðunnar í fjölmiðlum og samfélagsmiðlum síðustu mánuði, varðandi ofbeldi innan íþróttahreyfingarinnar, var rætt við **Guðmund L. Gunnarsson**, framkvæmdastjóra Fjölnis, um það hvernig ofbeldismál eru sett í faglegt ferli.

„Það er þægilegt að hafa ferli til að setja málín í, það er einfalda myndin. Þau sem koma að svona málum vita í raun ekkert um þau og því er gríðarlega mikils virði fyrir félögin að hafa hlutlaust teymi til að taka á málunum. Við höfum sem betur fer ekki lent í neinum alvarlegum málum. En þau eru óþægileg. Hvernig sem þau eru, er gott að hafa farveg til að koma þeim á rétta staði,“ segir Guðmundur.



Guðmundur L. Gunnarsson, framkvæmdastjóri Fjölnis.

„Við treystum því að málunum sé fylgt eftir inni hjá Æskulýðs-vettvanginum og við fundum jafnvel með þeim. Stundum þarf að taka ákvörðun um það hvað eigi að gera. Við reynum, ef við erum í vafa um málið, að leyfa iðkandanum að njóta vafans. Það er ekki þar með sagt að fólk, sem hafi gert eitthvað af sér, fari frá okkur og fari jafnvel eitthvað annað til að þjálf,“ segir hann einnig.

Mikilvægt að sofna ekki á verðinum

Innan Fjölnis er lögð áhersla á að stjórnendur viti til hvaða ráða eigi að grípa komi upp ofbeldismál innan félagsins. Þetta er gert svo að hægt sé að taka á málum af festu.

„Það er hægt að senda tilkynningu um ofbeldisbrot inn á heimasíðuna okkar, www.fjolnir.is, eða senda tilkynningu beint til tilkynningaraðila Fjölnis sem eru taldir upp á heimasíðunni. Yfirleitt er það Fríða, Málfríður Sigurhansdóttir, íþrótt- og félagsmálafulltrúi Fjölnis, sem kallar inn í spjall, þann sem tilkynnir ofbeldisbrotið. Síðan er leitað áfram til Æskulýðsvettvangsins og þau taka við boltanum,“ heldur Guðmundur áfram og bætir við að miðað við stærð og umfang félagsins hafi ekki mörg mál komið á borð stjórnenda Fjölnis.

„En ein tilkynning er einni of mikið. Það eru kannski tvö mál á ári sem krefjast þessa farvegs, en það hafa sem betur fer ekki verið gróf, vond mál. Tilkynningarnar hætta þó ekkert að koma þó að umræðan sé í gangi. Þeim hefur samt ekki fjölgað eftir umræðuna síðustu vikur og mánuði,“ segir Guðmundur og bætir við að mikilvægt sé að sofna ekki á verðinum.

„Þetta er bara eilífðarverkefni. Þegar mál kemur upp er oft mikill hasar í kringum það. Umræðan fer yfirleitt úr böndunum. Það er gott að Æskulýðsvettvangurinn og aðrir álíka vettvangar séu lifandi og minni félögin reglulega á sig og séu sýnilegir,“ segir Guðmundur að lokum.



Birta hjá ÍBR: **Málum fjölgaði mikið milli ára**

Mikilvægt að tryggja öruggt íþróttaumhverfi fyrir alla iðkendum

„Töluvert fleiri tilkynningar hafa borist eftir að KSÍ-málið kom upp,“ segir Birta Björnsdóttir, verkefnastjóri jafnréttis- og ofbeldismála hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR). Árið 2021 er einsdæmi miðað við fyrri ár. Talsvert fleiri mál koma inn á borð ÍBR á hverju ári. Það má m.a. skýra með því að oftast eru nýtt tækifæri til að benda á leiðir til að segja frá málum sem tengjast óæskilegri hegðun innan íþróttahreyfingarinnar og skýra farveginn sem málin fara í.

Árið 2019 komu fjögur mál á borð ÍBR og níu í fyrra. Það sem af er ári hafa hvorki fleiri né færri en 43 mál af ýmsu tagi borist ÍBR frá aðildarfélögum íþróttabandalagsins. Alvarlegustu málin eru ýmist tilkynnt til lögreglu eða barnaverndar.

Birta flutti athyglisvert erindi um aðgerðir ÍBR og leiðirnar fyrir



Birta Björnsdóttir, verkefnastjóri jafnréttis- og ofbeldismála hjá Íþróttabandalagi Reykjavíkur (ÍBR).

þolendur á ráðstefnunni „Íþróttir fyrir alla“ í febrúar sl. Ráðstefnan var hluti af Reykjavíkurlieikunum. Birta sagði fatlað íþróttafólk oftast þolendur kynferðisofbeldis en aðrir, hinsegin fólk og kynsegin og fólk af erlendum uppruna ásamt afreksíþróttafólki sem geri allt til að ná langt í sinni grein.

„Þetta viljum við ekki. Við viljum tryggja að allir verði í öruggu íþróttaumhverfi,“ sagði Birta og lagði áherslu á að íþróttahreyfingin vilji fá öll mál upp á yfirborðið svo að iðkendum geti rætt um þau og leyst frá skjóðunni ef svo ber undir.

Tölfræði það sem af er ári 2021

Fjöldi mála eftir tegund 2021

Andlegt ofbeldi	13	30%
Líkamlegt ofbeldi	8	19%
Kynferðislegt ofbeldi	9	21%
Kynferðisleg áreitni	7	16%
Einelti	4	9%
Annað*	2	5%
Samtals	43	100%

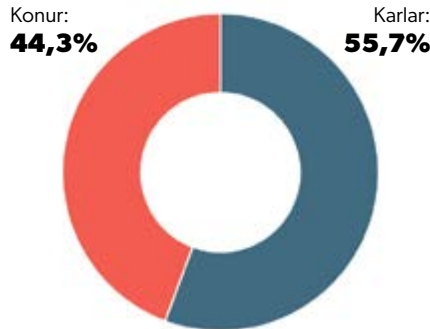
*Þau mál sem eru flokkuð undir annað eru ekki beint ofbeldismál, heldur til dæmis sjálfsvígshugsanir eða sjálfsskaði eða annað þar sem tekið er á máli.

Hver er staðan innan UMFÍ?

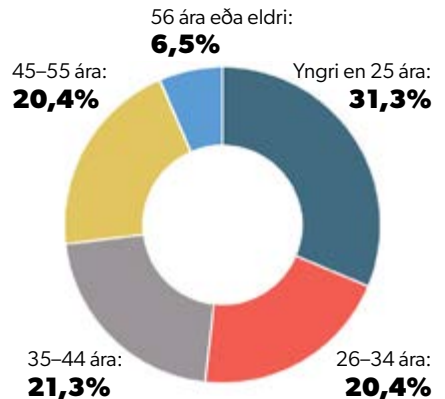
Í byrjun árs 2018 sögðu íþróttakonur frá ofbeldi og áreitni sem þær höfðu orðið fyrir í íþróttahreyfingunni á mismunandi stigum ferils síns. Stjórn UMFÍ sendi frá sér ályktun í kjölfar þess og lýsti því yfir að hún mundi leggja sitt af mörkum í baráttunni gegn hvers kyns ofbeldi innan ungmennafélagshreyfingarinnar. Haukur Valtýsson, formaður UMFÍ, skoraði jafnframt á alla formenn að fyrirbyggja ofbeldi og áreitni innan félaga sinna og hvatti ungmennafélaga til að leita til þjónustumiðstöðvar UMFÍ eftir aðstoð og ráðgjöf.

Samþykktin náði á sínum tíma til rúmlega 340 félaga innan UMFÍ um allt land og rúmlega 160 þúsund félagsmanna þeirra. Í kjölfarið stóð stjórnin fyrir því að send var út könnun á stjórnendur í ungmennafélagshreyfingunni. Niðurstöðurnar má sjá hér.

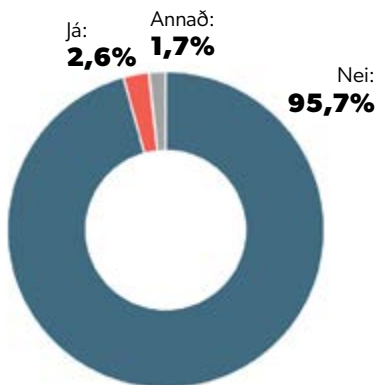
Kynjaskipting þátttakenda í könnuninni og svörum



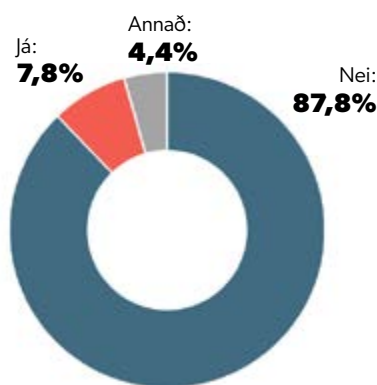
Aldur þátttakenda í könnuninni



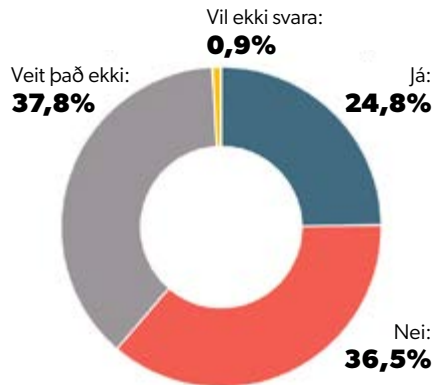
Hefur þú orðið fyrir kynferðislegri áreitni?



Hefur þú orðið vitni að kynferðislegri áreitni í hreyfingunni?



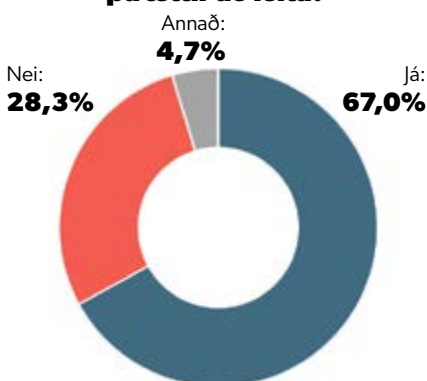
Er að þínu viti til áætlun um viðbrögð við einelti og kynferðislegri áreitni hjá félagi þínu?



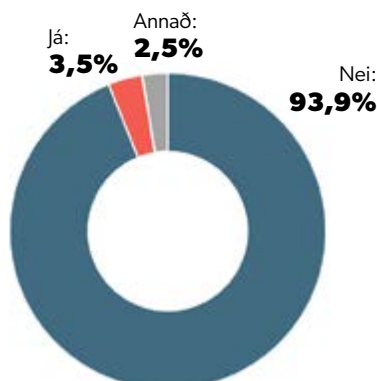
Ef já, þá hvar og hvenær?

- Landsliðsferð í útlöndum þar sem þjálfari braut á iðkanda.
- Allir að rasskella mig á æfingu.
- Utanlandsferð.
- Í bikarpartýi.
- Á æfingu þar sem þjálfari klappar iðkanda á rassinn.
- Öll þau ár sem ég æfði hjá ákveðnum þjálfara.

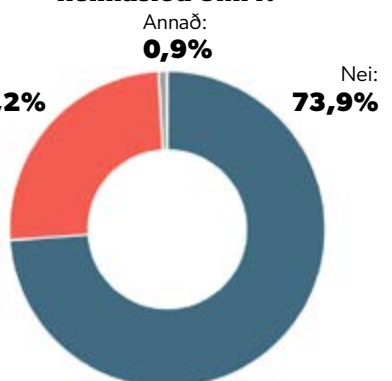
Ef þú yrðir fyrir kynferðislegri áreitni, veistu hvert þú ættir að leita?



Hefur þú nýtt þér ráðgjöf UMFÍ?



Hefur þú kynnt þér efni um einelti og ofbeldi á heimasíðu UMFÍ?





Íþróttamiðstöðin Blönduósi

Vetraropnun 2021

Gildir til 1. nóvember 2021 en þá lokar á sunnudögum

Mánudaga og miðvikudaga er opið frá kl. 06:30 til 21:00

Mondays and Wednesdays: 06:30 - 21:00

Þriðjudaga og fimmtudaga er opið frá kl. 07:45 til 21:00

Tuesdays and Thursdays: 07:45 - 21:00

Föstudaga er opið frá kl. 06:30 til 17:00

Fridays: 06:30 - 17:00

Laugardaga og sunnudaga er opið frá kl. 10:00 til 16:00

Saturdays and Sundays: 10:00 - 16:00

Athugið / Please note:

- Hætt er að hleypa ofan í sundlaugina 30 mín. fyrir lokun.
- Tickets are no longer sold half an hour before closing time.
- Gestir Íþróttamiðstöðvarinnar skulu yfirgefa húsið eigi síðar en 15 mín. eftir lokun.
- Guests are requested to leave the building no later than 15 minutes after closure.

www.imb.is

Finnið okkur á Facebook



Sími: 455 4780

UMFÍ



UNGLINGALANDSMÓT

Selfossi um verslunarmannahelgina 2022

Ítarlegri upplýsingar og skráning á ulm.is





Þúsundir krakka skemmta sér í **Skólablaki** um allt land

Skólablak er nýtt verkefni Blaksambandsins og unnið í samstarfi við UMFÍ, ÍSÍ, CEV (Confederation European Volleyball), BeActive og blakfélög víða um land. Kristall er styrktaraðili verkefnisins, sem ýtt var úr vör í fyrsta sinn í október.

„Þetta hefur gengið alveg frábærlega vel og krakkarnir og kennararnir eru hæstánægð,“ segir Elsa Gunnarsdóttir, verkefnastjóri hjá Blaksambandinu, en hún og Óli Þór Júlíusson, mótastjóri Blaksambandsins, hafa ferðast um landið og stýrt Skólablakinu.

Skólablakið er splunkunýtt verkefni á landsvísi sem stefnt er á að halda á hverju ári næstu fjögur árin í samstarfi við við íþróttahreyfinguna og Kristal. Viðburðurinn er haldinn í stórum íþróttahúsum víða um land og þangað er boðið nemendum í 4.–6. bekk grunnskóla í bæjarfélögum í kringum íþróttahúsið til að spreya sig.

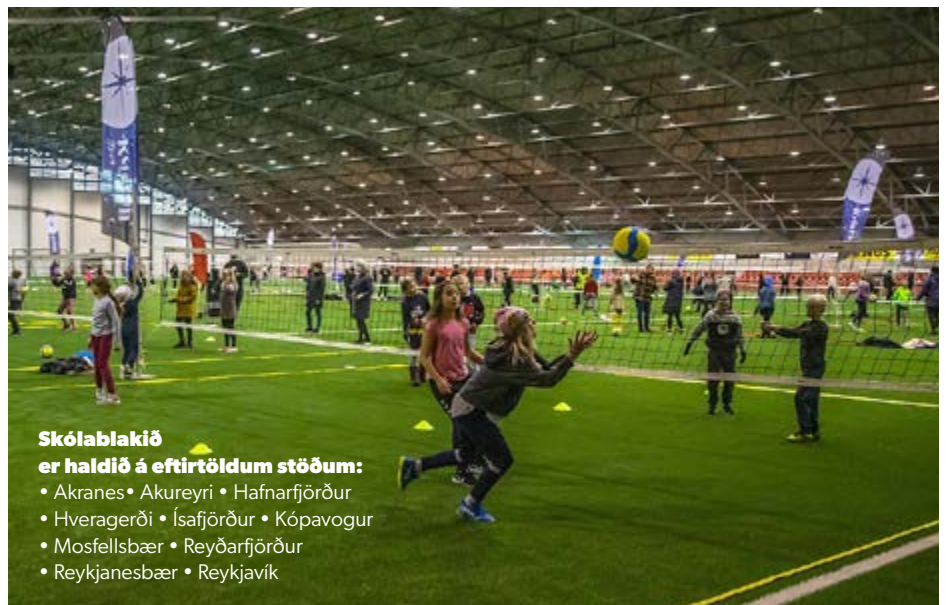
Fyrsta Skólablakið var haldið á Reyðarfirði 4. október síðastliðinn og mættu þangað 200 krakkar, kennarar þeirra og aðstoðarfólk úr grunnskólum Fjarðabyggðar og Seyðisfjarðar. Gert er ráð fyrir því að 700–800 grunnskólanemendur taki þátt í hverju Skólablaki og munu því mörg þúsund börn eiga kost á því að prófa blak á skólatíma undir leiðsögn sérfræðinga.

Markmiðið með Skólablakinu er að auka þátttöku krakka í blaki á landsvísi með því að hafa leikreglurnar einfaldar og þægilegar þannig að öll getust ráði við leikinn. Auk þess er að sjálfsögðu markmið að búa til skemmtilegan viðburð fyrir krakkana og að þau fái ánægjulega upplifun af hreyfinu og keppni.

„Þetta er svo frábært að við hlökkum til að halda áfram með verkefnið á næsta ári – og áfram næstu árin,“ segir Elsa.



Elsa og Skólablaksnillingarnir.



Skólablakið er haldið á eftirtöldum stöðum:

- Akranes • Akureyri • Hafnarfjörður
- Hveragerði • Ísafjörður • Kópavogur
- Mosfellsbær • Reyðarfjörður
- Reykjanesbær • Reykjavík

Nýtt fólk hjá sambandsaðilum UMFÍ:



Dagný hefur tengst íþróttahreyfingunni frá barnæsku

Nýjum stjórnendum hefur fjölgað nokkuð hjá sambandsaðilum UMFÍ á árinu og hefur hlutfall kvenna aukist talsvert á milli ára.

„Það er mjög gott að koma inn sem nýr starfsmaður í íþróttahreyfingunni. Starfið er flott hjá UMFÍ og ÍSÍ og til ykkar get ég leitað með allt,“ segir Dagný Finnbjörnsdóttir, sem tók við sem framkvæmdastjóri Héraðssambands Vestfirðinga (HSV) af Bjarka Stefánsyni.

Dagný útskrifaðist með stúdentspróf frá Menntaskólanum á Ísafirði 2008 og öðlaðist meistaraéttindi í snyrtifræðum frá Verkmenntaskólanum á Akureyri 2020. Frá 2015 hefur Dagný verið annar eigandi fataverslunarinnar Jóns og Gunnu ehf. og hefur því umtalsverða reynslu af rekstri.

Dagný er fædd og uppalin í Hnífsdal og hefur verið viðloðandi íþróttahreyfinguna alla tíð.

„Ég byrjaði sjálf ung í körfubolta og svo fyrir um sjö árum kom ég inn í barna- og unglingastarfið, sem foreldri og svo körfuknattleiksþjálfari frá árinu 2017,“ segir Dagný og bætir við að bæði sé skemmtilegt og fróðlegt að koma inn sem nýr framkvæmdastjóri HSV, þótt það sé áskorun.

Þegar Dagný var starfsmaður í barna- og unglingastarfinu í körfuboltanum nýtti hún sér þjónustu UMFÍ og leitaði sér upplýsinga um styrki o.fl. „Það er mjög gott að koma inn sem nýr starfsmaður og geta leitað til ykkar með allt. Framtíðin hjá HSV er mjög björt, mikil uppbygging í öllum deildum innan HSV og mér finnst orðið meira samstarf á milli allra hér á Vesturlandi,“ segir Dagný að lokum.

Hluti nýrra formanna og framkvæmdastjóra 2021



Guðný Lilja Pálsdóttir kom til starfa sem framkvæmdastjóri Héraðssambandsins Hrafna-Flóka (HHF) í ágúst.



Guðmundur Sigurbergsson tók við af Valdimari Leó Friðrikssyni sem formaður Ungmennasambands Kjalarnesþings (UMSK) í febrúar.



Sonja Lind Estrajher Eyglóardóttir tók við sem sambandsstjóri Ungmennasambands Borgarfjarðar (UMSB) í mars. Við starfi framkvæmdastjóra tók tímabundið Sigríður Dóra Sigurgeirsdóttir.



Benedikt Jónsson (t.h.) tók við af Gunnari Gunnarssyni (t.v.) sem formaður Ungmenna- og íþróttasambands Austurlands (ÚÍA) í apríl.

Hlutfall kynja hjá sambandsaðilum UMFÍ

Formenn:

43% konur

57% karlar

Framkvæmdastjórnar:

36% konur

64% karlar

Við tryggjum hjá Sjóvá

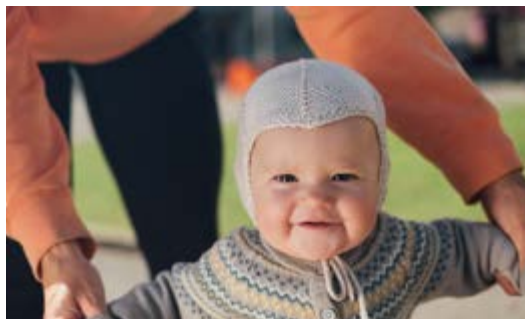
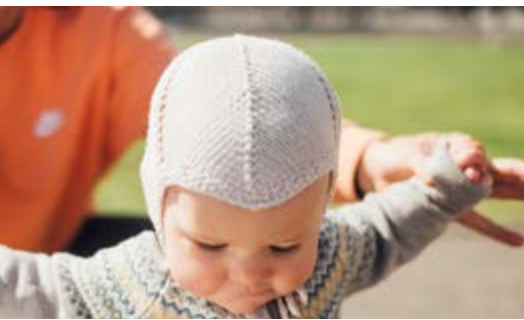
Þú og barn þitt



Tryggjum framtíð okkar nánustu.

Líf- og sjúkdómatrygging kostar minna en þú heldur.

Við veitum ráðgjöf á sjova.is/lifogsjuk.



Ánægjuvogin

18%

nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir einu sinni í viku eða oftar hafa notað rafrettur (vape) einu sinni eða oftar um ævina.

29%

nemenda í 8., 9. og 10. bekk stunda ekki íþróttir en eru í skóla sem fellur undir íþróttahérað.

57%

nemenda í 8., 9. og 10. bekk stunda íþróttir einu sinni í viku eða oftar.

47%

nemenda í 8. bekk stunda íþróttir fjórum sinnum í viku eða oftar.

86%

nemenda í 8., 9. og 10. bekk eru mjög/frekar sammála fullyrðingunni „Ég er ánægð/ur með félagslífið í félaginu mínu“.

65%

nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir segja íþróttabjálfarann leggja mjög mikla áherslu á drengilega framkomu.

70%

nemenda í 8., 9. og 10. bekk sem stunda íþróttir segja íþróttabjálfarann leggja mjög mikla áherslu á heilbriggt líferni.

Um Ánægjuvogina

Ánægjuvogin er unnin af Rannsóknunum og greiningu ehf. fyrir Íþróttta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ). Rannsóknir og greining hafa lagt spurningalista fyrir nemendur í 8., 9. og 10. bekk frá árinu 1992 í rannsókninni Ungt fólk. Í Ánægjuvoginni felst að spurningum tengdum íþróttum og íþróttaiðkun er bætt við spurningalistana.

Mikill lærdómur að vera sjálfboðaliði

Mörg þúsund sjálfboðaliðar koma að verkefnum UMFÍ og sambandsaðila á hverju ári. **Hjörleifur Þórðarson** hjá Fjölni segir starfið gefa sér mjög mikið og mælir með því.

„Sjálfboðaliðastarfið hefur gefið mér rosa-lega mikið. En svo fær maður reynslu bæði í stjórnunarstörfum, viðburðastörfum og samningaviðræðum ásamt mörgu öðru,“ segir Hjörleifur Þórðarson, ritari stjórnar knattspyrnudeildar Ungmennafélagsins Fjölnis í Grafarvogi. Hann mælir með því að fólk taki að sér sjálfboðaliðastörf, þótt ekki sé nema vegna tengslanetsins, sem gagnist mjög vel í daglegu lífi.

Þann 5. desember ár hvert er haldið upp á dag sjálfboðaliðans. Það hefur verið gert frá árinu 1985 þegar Sameinuðu þjóðirnar tilnefndu daginn sem Alþjóðlegan dag sjálfboðaliðans. Tilgangurinn með deginum er að vekja athygli á framlagi sjálfboðaliða í samfélaginu. Sjálfboðaliðastörf hafa verið uppistaðan í öllu starfi UMFÍ frá því að hreyfingin var stofnuð árið 1907. Sjálfboðaliðastarf felst oftast í því að einstaklingur leggur fram vinnu sína sjálfviljugur án þess að þiggja fyrir það laun. Þó að laun í formi peninga séu ekki þegin fyrir sjálfboðaliðastarf eru það oft launin í formi þakklætis sem eru svo gefandi og eitthvað sem fólk fær ekki alltaf fyrir launuð störf. Það er þó misjafnt eftir löndum og tíma hvernig sjálfboðaliðastörfin eru skilgreind. Viðtæk sátt er þó um þá skilgreiningu að sjálfboðin störf séu störf í þágu annarra en sjálfs sín og nánustu ættingja.

Sjálfboðaliðastörf skipa stóran sess innan íþróttta- og ungmennafélagshreyfingarinnar. Ástæður fyrir því að fólk tekur þau að sér eru meðal annars þær að fólk getur kynnst öðrum foreldrum, þjálfurum, stjórnarmönnum í félaginu og þannig fullnægt félagslegum þörfum sínum ásamt því að hjálpa félagi sínu til að ná settum markmiðum íþróttarinnar. En það eru ekki bara foreldrar og áhugafólk sem sinna sjálfboðaliðastörfum innan UMFÍ.

Allir, sem sitja í stjórnum og nefndum UMFÍ, eru þar í sjálfboðavinnu og það sama á við um stjórnir og nefndir íþróttafélagna. Í stjórn UMFÍ sitja 11 einstaklingar.



Hér er Hjörleifur, ásamt félögum sínum úr knattspyrnudeildinni, í getraunakaffi Fjölnis, sem þeir settu á lagginnar fyrir nokkrum árum. „Getraunakaffið gengur mjög vel. Fólk úr félaginu kemur þar saman á laugardagsmorgnum, fær sér kaffi, ræðir málin og tippar á leiki helgarinnar,“ segir Hjörleifur Þórðarson, sem á myndinni stendur við borðið.

Nefndir UMFÍ eru alls 17 talsins og í hverri nefnd sitja að meðaltali 7 einstaklingar.

Fáir viðburðir yrðu haldnir ef ekki væri fyrir ósérhlífni störf sjálfboðaliða. Þessi störf eru líka góð leið til að læra leikreglur, hvernig rekstur félagasamtaka fer fram og einnig almenn félagsstörf. Auk þess eru þátttaka og stuðningur foreldra mikilvæg fyrir börn og ungmenni og auka líkur á að barnið haldi áfram að stunda íþróttir. Innan aðildarfélaga UMFÍ starfa hundruð sjálfboðaliða sem leggja á sig ómælda

vinnu til hagsbóta fyrir samfélagið. Án þessarar miklu vinnu, sem sjálfboðaliðar leggja af mörkum, færi hið góða og viðamikla starf innan aðildarfélaga UMFÍ ekki fram. Störf sjálfboðaliða eru því ekki aðeins ómetanleg fyrir aðildarfélög UMFÍ, heldur eru þau ómetanleg fyrir íslenskt samfélag.

„Það er mjög gaman að vera sjálfboðaliði og það er mikil skemmtun,“ heldur Hjörleifur áfram og hvetur fólk til þess að gefa af sér og taka að sér sjálfboðaliðastarf.

UPPLIFÐU NÝ ÆVINTÝRI Á REYKJANESI



reykjanesgeopark.is — visitreykjanes.is



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



Reykjanes
UNESCO
Global Geopark

Það sem íþróttir hafa gefið mér

Kostir íþróttaiðkunar eru ótvíræðir og gagnast iðkendum frá barnæsku og langt fram á fullorðinsár. En hvaða gildi hafa íþróttir fyrir einstaklinga og hverju skilar iðkunin? Hér svara þessu tvær íþróttakonur sem hafa átt farsælan feril utan vallar.

Kynntist fólki sem hefur brennandi áhuga á íþróttum



„Íþróttir hafa alltaf skipað stóran sess í lífi mínu og þá er ég að tala um þátttöku innan sem utan vallar. Í gegnum þátttöku mína í íþróttum og störfum innan íþróttahreyfingarinnar hef ég kynnt fjölda skemmtilegs fólks sem á það sameiginlegt að hafa brennandi áhuga á íþróttum og er tilbúið að leggja sitt af mörkum í þágu þeirra,“ segir **Guðrún Inga Sívertsen**, skólustjóri Verzlunarskóla Íslands, fyrrum varaformaður KSÍ og fyrrverandi knattspyrnakona.

Guðrún tók við skólustjórastarfinu í maí. Nýr kafli var þá skrifaður í skólasöguna því að Guðrún er fyrsta konan sem sest í stól skólustjóra. Hún útskrifaðist af hagfræðibraut Verzlunarskólans árið 1997 og er jafnframt fyrsti verzlunurinn til að sinna starfinu.

Fram kemur í fréttum af ráðningu Guðrúnar að hún hefur gengið víða um menntabrautina, er hagfræðingur með meistaraþróf í opinberri stjórnsýslu og diplómanám í kennslufræði frá Háskóla Íslands. Til viðbótar hefur hún lokið AMP-námi frá IESE-háskólanum í Barcelona á Spáni.

Það liggur auðvitað beinast við að spyrja: *Hvernig nýtir þú þér íþróttir til heilsubótar?*

„Núna stunda ég fjölbreytta hreyfingu hvort sem það er að ganga á fjöll, synda, hlaupa, fara á skíði eða stunda líkamsræktarstöðvar,“ svarar Guðrún.

Spilar enn fótbolta með börnunum sínum

„Ég á góðar minningar úr fótbolta og lærði virkilega mikið þar. Ég eignaðist marga góða vini og þroskaðist mikið félagslega. Ég lærði hvað samvinna skiptir miklu máli til að ná árangri. Þetta hefur nýst mér í vinnu,“ segir knattspyrnakonan og verkfræðingurinn **Ásthildur Helgadóttir**, sem er jafnframt sviðsstjóri umhverfis-sviðs Kópavogsbæjar.

Ásthildur rifjar upp að hún fékk skólustyrk í Bandaríkjunum í mjög góðum skóla og fékk hún því tækifæri til að mennta sig um leið og hún spilaði knattspyrnu.

„Þetta var mér mjög mikilvægt því að áhuginn á knattspyrnunni gaf mér kost á að ferðast um heiminn.“

Ásthildur er með meistaraþráðu í byggingarverkfræði frá Háskólanum í Lundi í Svíþjóð og B.E.-þráðu í verkfræði frá Vanderbilt-háskólanum í Bandaríkjunum. Hún hefur m.a. verið bæjarfulltrúi í Kópavogi og gegnt stöðu formanns íþrótt- og tómstundaneftdar bæjarins.

En hvernig nýtir Ásthildur íþróttir sér til heilsubótar?

Ég spila enn fótbolta með börnunum mínum og hef alltaf jafngaman af fótbolta. Ég hef gaman af flestum íþróttum og spila golf og fer á skíði, svo eitthvað sé nefnt,“ segir hún að lokum.



Ásthildur (t.v.) ásamt Þóru Björgu, systur sinni.

UMFÍ

LANDSMÓT 50+

Borgarnesi 24. - 26. júní 2022





Vill að skólar byrji seinna á morgnana

Landlæknir segir klukkuna ekki ganga í takt við skipulag samfélagsins. Ekki er hins vegar á dagskrá að breyta klukkunni á veturna og sumrin. Borgarstjóri segir því tilefni til að gera tilraun með að færa skóladaginn og láta kennslu hefjast seinna en áður.

„Nú hefur verið ákveðið að færa klukkuna ekki. En þá er spurning hvort við getum fært hana til með því að breyta skólatímanum. Mig langar til að gera tilraun frá og með næsta hausti í einhverjum skólum sem hafa áhuga og sjá hvort krökkum og kennurum líkar það að breyta skólatímanum,“ segir Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri í Reykjavík.

Pæling þessa efnis kom upp á fjölmiðlafundi forvarnadagsins í Dalsskóla í byrjun október. Á deginum er lögð áhersla á andlega líðan ungmenna og horft á mikilvægi svefns. Borgarstjóri spurði þar fulltrúa ungmenna, sem staddur var á fundinum, hvenær skólinn byrjaði. Fulltrúi nemenda svaraði því til að skólinn hefjist klukkan 8:30 á hverjum degi. Þegar nemendur voru spurðir að því hvenær þeir myndu vilja hefja skóladaginn sögðu þeir það vera á milli 9 og 10.

„Við verðum að spá í þetta!“ svaraði Dagur og vísaði til þess sem Alma D. Möller landlæknir hafði sagt fyrr á fjölmiðlafundinum að klukkan gangi ekki alveg við skipulag samfélagsins. „Þá er bara spurning um að breyta því fyrir unglinga. Og reyndar á framhalds-skólastiginu líka. Þið megið þæla í þessu með mér.“

Fólk sefur of lítið

Þau Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Alma D. Möller landlæknir hafa ýtt úr vör lýðheilsuátaki þar sem kastljósinu er beint að tengslum svefns við andlegt og líkamlegt heilbrigði. Svefninn er þar talinn lykilþáttur, sérstaklega fyrir ungt fólk.



„Við vitum að svefn er undirstaða góðrar heilsu,“ sagði Alma en vakti um leið athygli á niðurstöðum kannana Rannsóknna og greiningar á svefni grunnskólanemenda. Niðurstöðurnar bendi til að 44% nemenda í 8.–10. bekk sofi minna en þau ættu að gera. Lágmarkið sé sjö tíma svefn en ákjósanlegt sé að ungt fólk sofi í 8–9 klukkustundir á hverri nóttu.

Landlæknir benti á samverkandi þætti svefns, andlegrar heilsu og líkamlegra þátta.

„Þegar við sofum gerist gríðarlega mikið í líkamanum og heilanum. Fólk verður duglegra, minnið batnar, svefn dregur úr kvíða og mörgu öðru,“ sagði Alma og benti á að nokkrir þættir geti dregið úr gæðum svefns, s.s. ef skjátæki eru notuð tveimur klukkustundum áður en gengið er til náða, mikil koffínneysla, orkudrykkjanotkun og margt fleira sem veldur því að börn og ungmenni sofa minna en áður. Þetta tengist því m.a. að 34% nemenda í 10. bekk grunnskóla drekka orkudrykki, samkvæmt niðurstöðum könnunar Rannsóknna og greiningar á þessu ári.

„Þeim nemendum sem sofa verr, líður verr,“ sagði landlæknir.

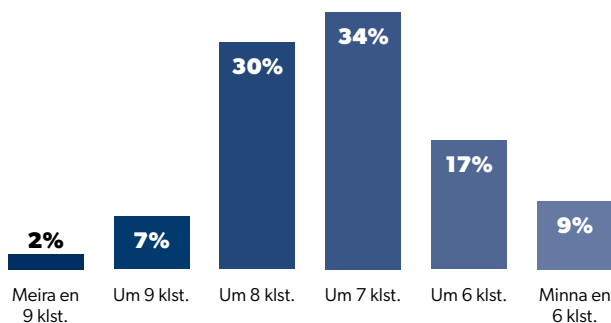
Slæmar fyrirmyndir sem sofa lítið

„Ég elska svefn. En ég er alinn upp við það að finnast svefn mjög lúðalegur. Allar aðalstjórnurnar í pólitíkinni sögðust ekki sofa neitt. Það væri alveg frábært, því þá kæmst þær yfir svo margt. En núna vitum við svo miklu meira. Við vitum að okkur líður betur, gengur betur og líður betur í skólanum ef við sofum meira,“ sagði Dagur og áréttaði mikilvægi þess að koma því til ungs fólks og foreldra þess hverjir áhættuþættirnir eru í samfélaginu sem hafa neikvæð áhrif á heilsuna.

Svefn er mikilvægur fyrir börn og ungmenni

Niðurstöður Rannsóknna og greiningar frá 2021 sýna að 44% ungmenna í 9. bekk og 53% ungmenna í 10. bekk fengu ekki nægan nætursvefn (Ungt fólk 2021). Í órofum svefni endurnýjar líkaminn boðefnin og því er hann nauðsynlegur til að halda fullri virkni og stuðla að vellíðan. Í framhaldsskólum sofa nemendur enn minna en í grunnskólum. Meirihluti framhaldsskólanemenda, eða 60%, sofa of lítið.

Hvað sváfu framhaldsskólanemar margar klukkustundir að jafnaði á nóttu, árið 2020?



Þátttaka er þar lykilatriði, að sögn Dags borgarstjóra.

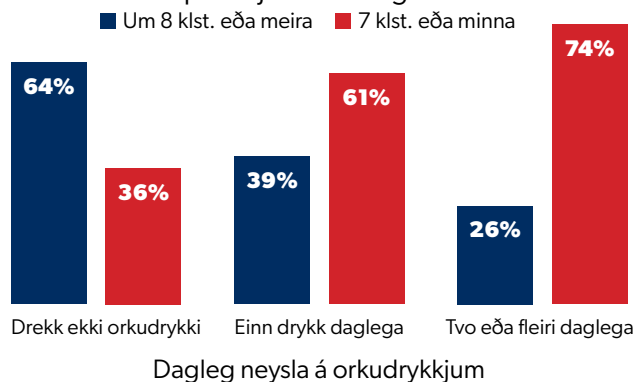
„Það er gott að taka þátt í einhverju. Það er gott að vera með félögum sínum og það er gott að verja tíma með mómmu og pabba og mynda traust. Það er gott að eiga ábyrga, fullorðna leiðtoga hvort sem þeir eru íþróttáþjálfarar, tónlistarkennarar eða eru með stúdíó, jafnvel í rafíþróttum. Það þarf bara að passa að enginn verði út undan.“

Fleiri orkudrykkir – minni svefn

Niðurstöður Rannsóknna og greiningar frá 2021 sýna að þegar sambandið á milli notkunar orkudrykkja og svefns er skoðað má sjá að þeir sem drekka fleiri orkudrykki eru líklegri en aðrir til að sofa minna. Í efstu bekkjum grunnskóla sýna niðurstöður að 74% þeirra sem drekka tvo eða fleiri orkudrykki á dag fá ekki nægan nætursvefn.

Hlutfall nemenda sem sofa 8 klst. eða meira á nóttu og 7 klst. eða minna á nóttu eftir því hversu oft þau drekka orkudrykki.

Hvað sefur þú að jafnaði margar klst. á nóttu?



VELDU VANDAÐA ÍSLENSKA HÖNNUN

BRANDSON
BRANDSON.IS

@BRANDSONACTIVEWEAR
@BRANDSON.DESIGN
@BRANDSON.DESIGN

CORNY BIG

Chocolate

ÆVINTÝRALEGUR ORKUBITI!

Takk fyrir stuðninginn

Birgisson

Alþýðusamband Íslands

66°
NORÐUR

Alcoa

BHM

ÍSRÖR

Eiríkur J Ingólfsson ehf
Sölbakka 8
310 Borgarnesi

BORG
FASTEIGNASALA

BM-VALLÁ

GLUGGAVINIR

FJARÐABYGGÐ

Gja
Stofnós 1968

FJÖLSKYLDU- OG
HÚSDYRAGARÐURINN

iTUB

FLÚÐA
SVEPPIR

Jóí útherji
www.joiutherji.is

HREINSITÆKNI

JÁ
pípulagnir ehf.

HS VEITUR

ESKJA

HREYFILL
5 88 55 22

FASTEIGNASALAN
TORG

HÚMARSALAN

Húnavatnshreppur

ÍSLENSKA
GÁMAFÉLAGIÐ

HEF

GÚMMÍSTEYPA
Þ. LÁRUSSON EHF.

VÍKURVAGNAR ehf

SYTRA ehf

SÚÐURNESJABÆR
VELKOMIN Í SÚÐURNESJABÆ

SVALBARÐSSTRANDAR
HREPPUR

Starfsþróunarsetur
háskólanna

SORPA
ÁRANGUR Í UMHVERFISMÁLUM

ÞORBJÖRN
Hafnargötu 12 · 240 Grindavík

VERKRÁÐ
verkfræði & ráðgjöf

SÚPERLAGNIR
Simon Pípari ☎ 664-8892

KLM.IS
VERDLAUNAGRIPIR

TEMPRA
einangrun - umbúðir
www.tempra.is

HOTEL SOUTH COAST
Selfoss Iceland

HOTEL SOUTH COAST
VIÐ HLÖKKUM TIL AÐ
TAKA Á MÓTI YKKUR

+354 464-1113
INFO@HOTELSOUTHCOAST.IS
WWW.HOTELSOUTHCOAST.IS

Fræðslu- og verkefnasjóður fyrir félögin

Úthlutunir úr fræðslu- og verkefnasjóði UMFÍ hafa aukist ár frá ári og náðu methæðum árið 2020. Allt stefnir í að árið í ár verði eins. Verkefni, sem hljóta styrk, eru af ýmsum toga en til þess ætluð að vikka sjöndeildarhring fólks í íþrótt- og ungmennafélagshreyfingunni.

Fræðslu- og verkefnasjóður UMFÍ veitir styrki til félags- og íþróttastarfs ungmennafélagshreyfingarinnar, m.a. með því að auka menntun

og þekkingu félaga innan hreyfingarinnar á íþróttagreinum, þjálfun, í félagsmálum og félagsstarfi. Úthlutun fer fram tvisvar á ári, 1. maí og 1. nóvember, og umsóknarfrestur er 1. apríl fyrir maí-úthlutun og 1. október fyrir nóvember-úthlutun.

Í síðustu úthlutun voru 83 verkefni styrkt og á meðal þeirra voru fyrirlesturinn *Út fyrir kassann* og verkefnið *100 ára afmælisrit Umf. Svarfaðar*.

Út fyrir kassann í Vogunum

Ungmennafélagið Þróttur í Vogum (UMFÞ) fékk vorið 2021 styrk úr fræðslu- og verkefnasjóði til þess að láta halda fyrirlesturinn *Út fyrir kassann*. Marteinn Ægisson, framkvæmdastjóri UMFÞ, segir félagið hafa síðastliðin fimm ár haldið uppi fræðslu fyrir foreldra, iðkendur, stjórnarfolk og sjálfboðaliða á hverju ári. Í ár var Bjarni Fritzson fenginn til að koma og vera hjá þeim í einn dag og vera með fræðslu fyrir 5. og 6. flokk karla með áherslu á það að vera góður liðsfélagi. Sama dag var fræðsla fyrir foreldra allra iðkenda hjá félaginu um hvernig væri best að styðja við barnið sitt í íþróttum.

„Fræðsludagurinn heppnaðist frábærlega og góð þátttaka foreldra gerði gæfumuninn. Í vetur er stefnt að því að endurtaka leikinn með áherslu á stelpurnar í sömu flokkum,“ sagði Marteinn Ægisson, framkvæmdastjóri UMFÞ.

„Styrkurinn úr fræðslu- og verkefnasjóði kom að góðum notum þar sem erfitt er fyrir félag eins og okkar að fá fjármagn fyrir fræðslu. Þróttur hefur á hverju ári sótt um í sjóðinn og við nýtum við hann eingöngu til fræðslu félagsmanna og annarra Þróttara,“ sagði Marteinn að lokum.



Marteinn Ægisson (t.h.), kampakátur, með Hermanni Hreiðarsyni, þjálfara knattspyrnuliðs Þróttara í Vogum.

Fengu styrk til að færa sögu ungmennafélagsins í letur

Ungmennafélagið Þorsteinn Svörfuður fékk á þessu ári styrk úr fræðslu- og verkefnasjóði til þess að láta semja afmælisrit í tilefni af því að öld er nú liðin frá stofnun félagsins. Einar Hafliðason, gjaldkeri Umf. Þorsteins Svarfaðar, segir verkefnið komið vel af stað. Því stýri sagnfræðingarnir Þórarinn Hjartarson og Margrét Guðmundsdóttir.

„Það hefur gengið vel að finna töluvert af þeim heimildum sem við höfum notað þar sem margar þeirra voru á Héraðskjalasafni Svarfdæla á Dalvík. Það er búið að skanna inn handskrifaðar fundargerðabækur sem var að finna á Héraðskjalasafninu, síðustu vikur og mánuði. Stjórnin átti svo til fundargerðabók frá 1962 sem geymdi miklar heimildir. Félagið gaf út handskrifað tímarit á upphafsárum sínum og í því er töluvert af efnum og heimildum að finna,“ segir Einar.

Í afmælisritinu verður saga félagsins rakin og verður mikil áhersla lögð á félags- og menningarmál.

„Umf. Þorsteinn Svörfuður var ekki stofnað á sínum tíma utan um íþróttir heldur var það vettvangur fyrir unga fólkið til að koma saman, halda málfundi og spjalla. Ungmennafélag Svarfdæla á Dalvík hélt þá utan um íþróttirnar. Félagið kom til að mynda að gerð sundskála Svarfdæla árið 1929 sem er talin vera ein fyrsta yfirbyggða sundlaug landsins og byggingu Þinghússins á Grund sem var um árabíl þingstaður og félagsheimili Svarfdælinga,“ segir Einar og tekur fram að með þetta í huga megi segja að afmælisritið verði því ekki aðeins gert til að halda upp á 100 ára afmæli félagsins heldur líka til að varpa ljósi á Dalvík og sögu bæjarfélagsins.

Í júlí 2020 óskaði félagið eftir ljósmyndum tengdum störfum félagsins í gegnum tíðina, sem kunna að leynast í fórum fólks, til þess að setja í afmælisritið. Lítið hefur gerst í þeim efnum. Eithvað er til af myndum en ekki mikið úr íþróttastarfinu frá því að félagið var í blóma. Sú leit er því enn í fullum gangi.

Styrkurinn úr fræðslu- og verkefnasjóði hjálpaði mikið við gerð afmælisritsins, að sögn Einars.

„Við erum nú búin að safna nægum fjármunum til þess að ritun geti farið í fullan gang og svo er bara að sjá til með útgáfu á ritinu og hvernig henni verður háttað,“ segir Einar hjá Umf. Svörfuði að lokum.



Framtíðarknattspyrnumenn hjá Ungmennafélaginu Þorsteini Svörfuði.

Takk fyrir stuðninginn

101 Reykjavík fasteigna- sala ehf.	Efri-Reykir ehf. EG verktak	Hagi ehf. Hagsæld ehf.	Kryddhúsið Kvika	Ræktunarsamband Flóa og Skeiða	Strendingur ehf. Súðavíkurhreppur
Aðalhreinsir Drífa Aðalvík ehf.	Egersund Ísland Einingaverksmiðjan ehf.	Héraðsprent ehf. Herramenn	L-7 ehf. Léttitækni ehf.	Rafey ehf. Rafmiðlun ehf.	Suðulist Sundlaugin Hvammstanga
Ævintýradalurinn Akrahreppur	Einsi kaldi Eldstoðir ehf.	Hitastýring hf. Hlaðbær Colas ehf.	Litalón ehf. Ljósmyndaver Hörpu Hrundar	Rafsvið ehf. Raftækniþjónusta Trausta	Svalþúfa Sveitarfélagið Hornafjörður
Álfurinn Sportbar Allt í járnum	Enor ehf. ESG veitingar	Hlér ehf. Höfðabílar	Lögmanshlíð, lögfræði- þjónusta ehf.	Rafverkstæði I.B. ehf. Rennilist ehf.	Sveitarfélagið Múlaþing
ALM verðbréf hf. Alma Verk ehf.	Eyjaferðarsveit Fasteignasala	Höfðakaffi Hópferðabílar Svans	Lýfjaval	Reykjafell RH endurskoðun ehf.	Tálknafjarðarhreppur Tannlæknastofa
Alþrif ehf. Andey ehf	Mosfellsbæjar Faxaflóahafnir	Hraunfossar - Barnafoss ehf.	M2 fasteignasala Málingarþjónustan ehf.	Rima apótek Rjómabúið Erpsstöðum	Suðurlands ehf. TBI ehf./Skalli
Apótek Suðurlands ehf. Arctica Finance	Feldur verkstæði ehf. Ferðaþjónustan	Hróðgeir spaki sf. Hrunamannahreppur	Máni verktakar Marás	S.I.H. pípulagnir Sætoppur	Tern system ehf. THG arkitektar
Ásklif ÁTVR	Fiskmarkaður Þórshafnar Fjölbrotaskóli	Hvalur hf. Hveragerðiskirkja	Meitill GT tækni ehf. Menntaskólinn að Laugarvatni	Samhentir umbúðalausnir Samstaða stéttarfélag	ThorShip Tjörneshreppur
Auðhumla sf. Auglýsingastofan ENNEMM	Suðurlands Fögursteinar ehf.	Ingimundur Guðjónsson ehf.	Mýrdalshreppur	SEL sf. SG hús	Trésmiðjan Rein Trévangur
AV pípulagnir	Fossvélar ehf Freska Seafood ehf. Fyllinn slf.	Innlifun ehf.	Nesbú egg Nesskip ehf.	SHV pípulagnir Sigurgeir G. Jóhannsson	Trívium Ráðgjöf Túnþökupjónustan ehf.
B8 ehf. BA 110	G.G. Iagnir ehf. Garðabær	Ísfugl Ísgel ehf.	Netpartar ehf. Nexus	Síldarvinnslan Sjúkrahúsið á Akureyri	Umslag ehf.
Baldvin og Þorvaldur ehf. Baugsbót ehf.	Garðarshólmi Garðsapótek	Íslensk verðbréf	Nonni gull ehf. Norðanfiskur ehf.	Sjúkraþjálfun Suðurnesja Skeiða- og Gnúpverja- hreppur	Útfararstofa Hafnarfjarðar Útfararstofa Reykjavíkur
Benni pípari ehf. Berg ehf.	Gáski ehf. Gastec	Jarðverk ehf. Járnsmiðja Óðins ehf.	Ó.K. gámaþjónusta - Sorphirða ehf.	Skerping Jóns ehf. Skinney - Þinganes hf.	Útilegumaðurinn ehf.
Bergsteinar ehf. Bifreiðastöð PPP	Geirabakarí Gesthús Selfoss ehf.	JBH vélar Jóhann Ólafsson & co.	Óbyggaðasetur Íslands Ökuland ehf.	Skólámatun ehf. Skólphreinsun Ásgeirs sf.	Varma og vélaverk ehf. Vatnsvirkinn
Bifreiðaverkstæðið Klettur ehf.	Gistihúsið Egilsstöðum Lake Hotel Egilsstadir	Jói útherji Jón og Óskar, úr og skart- gripir	Öryggisgirðingar ÓS ehf.	Skotfélag Reykjavíkur Skrifstofuþjónusta	VDO ehf.
Bilakallinn ehf. Bílar og tjón ehf.	Gjögur ehf. Gleipnir verktakar	Jónar Transport ehf.	Ósal ehf. Óskimar þrjár ehf.	Austurlands Skútustaðahreppur	Verkalyðsfélagið Hlíf
Bilasmíðurinn ehf. Bilaverk ehf.	Gluggaíjain Ölfusi Gluggatækni ehf.	K16 byggingar og viðhald ehf.	Pro Ark Prógramm	Sólhestar Sparri	Verkfræðistofa Suðurnesja
Blikkrás ehf. Blikksmiðjan Vík ehf.	Grímsnes- og Grafningshreppur	Kalka KHG þjónusta	Starfsmannafélag Vest- mannaeyja	Stakféll ehf.	Verkfræðistofan Tera
Bókráð BOLUNGARVÍKURKAUPSSTAÐUR BYKO	Grjótið Bistro-Bar Cafe Gróðrarstöðin Mörk	KK kranabíll Klassik ehf.	Steiney ehf. Stjá sjúkrahjálfun ehf.	Starfsmannafélag Vest- mannaeyja	Verzlunin Álfheimar
DMM lausnir ehf. DS lausnir Dynkur ehf.	Grófutækni ehf. Gunnar Jónsson ehf.	Kone.com Krappi ehf.	Stjórnendafélag Austurlands	Stakféll ehf.	Vestmannaeyjabær

Takk fyrir stuðninginn





Hlakkar til að skipuleggja mótið í þriðja sinn

Undirbúningur fyrir Unglingalandsmót UMFÍ 2021 var langt kominn á Selfossi þegar viðburðinum var frestað í annað sinn. **Guðríður Aadnegard**, formaður HSK, segir svo skemmtilegt að vinna við mótið að hún hlakki til.

Unglingalandsmótið átti að fara fram síðastliðna verslunarmannahelgi. Eins og svo mörgum öðrum viðburðum þurfti að fresta því um ár vegna kórónuveirufaraldursins.

Allir ákváðu að styðja mótið áfram

Mótshaldarar á Selfossi eru Héraðssambandið Skarphéðinn (HSK) og Sveitarfélagið Árborg og var þetta í annað skiptið á jafnmörgum árum sem skipuleggjendur voru með allt klárt þegar öllu var frestað á ný.

Guðríður segir þetta auðvitað bagalegt. Allir hafi þó ákveðið að styðja áfram við mótið. Nánast allir gefendur verðlauna frá því 2019 hafi haldið áfram og sérgreinastjórnir líka.

„Við vonum auðvitað að staðan verði óbreytt á næsta ári. Mótið í ár hefði verið að einhverju leyti öðruvísi en önnur Unglingalandsmót þar sem rafíþróttirnar áttu að koma inn en þær hafa ekki verið áður. Það verður því spennandi að sjá hvernig rafíþróttirnar koma inn næsta sumar,“ segir hún.

Gaman að sjá gleðina sem skín úr augum

Guðríður hefur verið á mörgum mótum UMFÍ í gegnum tíðina og henni finnst þau alltaf jafnskemmtileg. „Það sem mér finnst skemmtilegast við Unglingalandsmótið er að sjá gleðina sem skín úr augum þátttakenda og vináttuna og samheldnina sem skapast þar,“ segir hún.

Frábær aðstaða í Sveitarfélaginu Árborg

Guðríði finnst líka skemmtilegt að vinna að undirbúningnum og tekur sérstaklega fram hversu gaman sé að vinna að mótinu í Árborg.

„Árborg býr yfir svo frábærri aðstöðu og hérna er allt til alls. Það er gaman að sjá hvað nefndinni dettur í hug. Það er hægt að keyra allt í framkvæmd og það er gaman að sjá draumana sína verða að veruleika. Það er líka mikil samheldni, jákvæðni og metnaður hjá stjórnendum Árborgar, sem er frábært,“ heldur hún áfram og bendir á að kröftugt fólk búi á Selfossi og allt um kring á HSK-svæðinu. Allir séu tilbúnir að leggjast á árarar.

Rosalegur kraftur í fólki

„Það er rosalegur kraftur í fólki og þetta er mjög íþróttasinnaður landshluti. Mér finnst þetta líka svo skemmtileg vinna. HSK-svæðið er góður staður til að halda landsmót og það eru allir fullir tilhlökkunar að takast á við þetta aftur,“ segir hún að lokum.

Börnin eignast nýja vini í rafíþróttum á Akureyri

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?



Rafíþróttadeild Pórs á Akureyri hefur sprungið út. Aðsóknin er gríðarleg og uppgangurinn hraður. Nú er svo komið að deildin er sú fjölmennasta á landinu og sú næststærsta innan Íþróttafélagsins. Formaður deildarinnar segir foreldra iðkenda gríðarlega ánægða með framfarir barna sinna.

„Við ákváðum að taka þetta alla leið í upphafi og vorum stórhuga, því við vissum að rafíþróttir væru málið. Við sóttum um styrki, fengum lán, keyptum tölvur og eigum nú langflestar tölvur af rafíþróttadeildum landsins,“ segir Bjarni Sigurðsson, formaður rafíþróttadeildar Íþróttafélagsins Pórs á Akureyri. Þetta er nýjasta deild félagsins og sú næststærsta innan félagsins á eftir knattspyrnudeildinni.

Bjarni spilaði tölvuleiki á árum áður og báðir synir hans eru framarlega í greininni. Sjálfur hefur hann verið í stjórn Rafíþróttasamtaka Íslands (RÍSí) og í stjórn fleiri deilda innan Pórs. Hann byrjaði að tala fyrir því að stofna rafíþróttadeild innan Pórs árið 2018 og ítrekaði það ári síðar. Í hvert sinn var betur tekið í hugmyndina og úr varð að í febrúar 2020 var deildin svo stofnuð.

Iðkendur eru tæplega 300, að sögn Bjarna. Það skýrist einkum af því að rafíþróttir eru orðnar hluti af valgreinum í efstu bekkjum grunnskóla á Akureyri. Verið er að prófa valið í einum hópi á miðstigi. Grunnskólarnemendurnir eru um 180 af öllum iðkendum.

„Þetta gerðist einfaldlega þannig að pílu kastíð var samþykkt sem val inn í skólana og ég náði að lauma rafíþróttunum með,“ segir Bjarni og bætir við að lögð sé áhersla á að iðkendur upplifi sig eins og annað íþróttafólk. „Við nálgumst þetta þannig að iðkendur í grunnskóla mæta í íþróttaklefa svo þau upplifi að þau eru hluti af félaginu. Þjálfari fer yfir mataræðið með þeim og fræðir þau um mikilvægi hreyfingar ásamt því að gera æfingar. Eftir það fara þau í tölvurnar.“



Bjarni Sigurðsson, formaður rafíþróttadeildar Íþróttafélagsins Pórs á Akureyri.

Aðstaða rafíþróttadeildar Pórs er í stúkunni. Hún var áður nýtt sem geymsla.

Bjarni segir gríðarlega eftirspurn eftir auðu sæti í rafíþróttadeildinni. „Það er allt fullt hjá okkur. Við erum að vinna í því að

fjölga úrvali af tölvuleikjum og þjálfurum. Þeir eru ekki á hverju strái því að þeir þurfa að ráða bæði við hreyfingu iðkenda og kunna á tölvuhlutann,“ útskýrir Bjarni.

Mömmurnar sjá um að svara

Bjarni segir foreldra iðkenda afar ánægða með fyrirkomulagið. „Við höfum fengið ofboðslega fallega tölvupósta þar sem þeir segja frá framförum sem börnin þeirra eru að taka í félagsstarfi og öðru. Ein mammán lýsti því fyrir mér með tærin í augunum hvað hún væri glöð þegar sonur hennar sagðist vera að fara í sund með vini sínum sem hann hafði hitt í deildinni. Hann átti ekki marga vini fyrir,“ heldur Bjarni áfram. Mæður iðkenda eru jafnframt helstu stuðningsmenn rafíþróttadeildar Pórs.

„Þegar gagnrýni kemur á deildina, á samfélagsmiðlum eða annars staðar, sjá þær um að svara athugasemdum. Það sýnir að við erum á réttri leið,“ segir Bjarni.

- Rafíþróttadeild Pórs á 24 tölvur. Heildarkostnaður við hverja stöð er í kringum 400.000 kr. Kostnaðurinn liggur í öflugri tölvu, lyklaborði, mús, borði og góðum stól.
- Þar sem rafíþróttir eru hluti af vali í grunnskóla eru engir leikir með eldri aldursviðmiði í boði. Á námskeiðum þurfa foreldrar að samþykkja að iðkandinn megi spila leiki með herra aldursviðmiði.
- Æft er tvisvar í viku hjá Pór, í einn og hálfan tíma í senn. Í skoðun er að bæta einni æfingu við hjá eldri iðkendum og auka hreyfingu.



Ertu með **góða hugmynd** að verkefni?

Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) og Íþrótt- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) auglýsa eftir umsóknum frá íþróttahéruðum og íþrótt- og ungmennafélögum landsins.

Íþrótt- og ungmennafélögum stendur til boða að sækja um styrk að upphæð 250.000 kr. til að standa fyrir verkefni sem hvetur börn og ungmenni af erlendum uppruna og fjölskyldur þeirra til þátttöku í skipulögðu íþróttastarfi. Fjórir styrkir eru í boði. Til þess að hljóta slíkan styrk þurfa félög að skila áætlun um hvernig þau hyggjast nýta fjármagnið. Tímarammi verkefnisins er veturinn 2021–2022.

Eftir að verkefninum lýkur munu UMFÍ og ÍSí taka saman gögn styrkþega og deila reynslunni til annarra íþrótt- og ungmennafélaga. Með þekkingaröflun og miðlun upplýsinga gerum við gott starf enn betra.

Þetta er í annað sinn sem UMFÍ og ÍSí útdeila styrkjum til aukinnar þátttöku barna og ungmenna af erlendum uppruna.



Bæklingurinn **Vertu með**

UMFÍ og ÍSí minna á bæklinginn Vertu með sem kom út haustið 2018. Markhópur bæklingisins er foreldrar barna og ungmenna af erlendum uppruna og markmiðið með útgáfu hans að vekja athygli á mikilvægi þess að öll börn taki þátt í skipulögðu íþróttastarfi. Í honum eru upplýsingar um starfsemi íþrótt- og ungmennafélaga landsins, æfingagjöld, frístundastyrki og margt fleira. Bæklingurinn er á níu tungumálum, þ.e. á íslensku, ensku, pólsku, taílensku, lítháísku, filippseyksku, arabísku, víetnömsku og væntanlegur á spænsku. Bæklingurinn er hægt að skoða á vefsíðu UMFÍ. Eða skanna QR-kóðann sem flytur þig á alla bæklingana.



Umsóknarfrestur er til **22. október**. Hægt er að sækja um styrk með því að skanna QR-kóðann hér að neðan.



Takk fyrir stuðninginn



lindex.is



LINDEX