



# „Æfum alla ævi“

Stefna Héraðssambands Þingeyinga á sviði hreyfingar, íþróttá og lýðheilsu

---

Árþing Héraðssambands Þingeyinga (HSB) haldið í Ýdölum þann 11. mars 2018 samþykkti að sambandið myndi móta sér íþróttá- og æskulýðsstefnu sem snýr að því að efla heilsu og vellíðan fólks með aukinni hreyfingu. Stefnan hefur fengið heitið „Æfum alla ævi“. Stefna HSB byggir m.a. á margvíslegum rannsóknum sem hafa verið gerðar og styðja jákvæð áhrif hreyfingar og skipulags íþróttastarfs á lífsgæði fólks á öllum aldri. Að auki fylgir stefnan hugmyndum Íþróttá- og ólympíusambands Íslands (ÍSí) og Ungmennafélags Íslands um íþróttaiðkun barna og unglínga og aukna hreyfingu almennings sér til heilsuþótar. Stefnan verður útfærð og aðlöguð að þörfum hvers aðildarfélags í samstarfi við þau og sveitarfélög á svæðinu.

## Hreyfing – heilsa

Líkami manneskju er hannaður til þess að hreyfa sig. Stoðkerfið allt, bein og vöðvar, og taugakerfið myndar nær órofa heild þar sem efnaboð á einum stað valda samdrætti í vöðvafrumum og hreyfingu líkamans eða líkamsparta. Fleiri líkamskerfi koma auðvitað við sögu þegar allt er skoðað s.s. hormónakerfið, hjarta- og æðakerfið og lungnakerfið til að nefna nokkur, en samspil þessara kerfa við reglulega áreynslu gerir líkamanum kleift að aðlagast álagi. Regluleg hreyfing hjálpar þannig til við að viðhalda þreki og starfsgetu mannlíkamans, betri heilsu, ásamt því að auka lífsgæði.

Það er hverri manneskju nauðsynlegt að hreyfa sig reglulega því auk bættrar starfsgetu þá vinnur regluleg hreyfing einnig gegn ýmsum ótímabærum sjúkdómum sem rekja má til óheilbrigðs lífsstíls. Hreyfingarleysi, of hár líkamspýngdarstuðull, lélegt mataræði, óhófleg áfengisneysla, andlegt álag og tóbaksnotkun eru allt dæmi um óheilbrigðan lífsstíl og má rekja byrði margra lífsstílssjúkdóma til þessara örfáu áhættuþátta<sup>1</sup>. Fjölmargar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl hreyfingarleysis við marga lífsstílssjúkdóma s.s. hjarta- og æðasjúkdóma, sum krabbamein, ýmsa stoðkerfissjúkdóma, innkirtlasjúkdóma s.s. sykursýki og andlega sjúkdóma á borð við þunglyndi og kvíða<sup>2</sup>. Jafnframt hafa fjölmargar rannsóknir sýnt fram á mikilvægi hreyfingar sem forvörn gegn þessum sömu lífsstílssjúkdómum en einnig sem meðferðarform<sup>3</sup>. Þá eru líkamleg og andleg vellíðunaráhrif hreyfingar einnig þekkt<sup>4</sup> sem og mikilvægi hreyfingar til að viðhalda sjálfstæði einstaklinga í daglegum athöfnum<sup>5</sup>.

---

<sup>1</sup> (Gakidou, E. et al., 2017; Ezzati & Riboli, 2013; Egger & Dixon, 2014)

<sup>2</sup> (Booth, Roberts, & Laye, 2012)

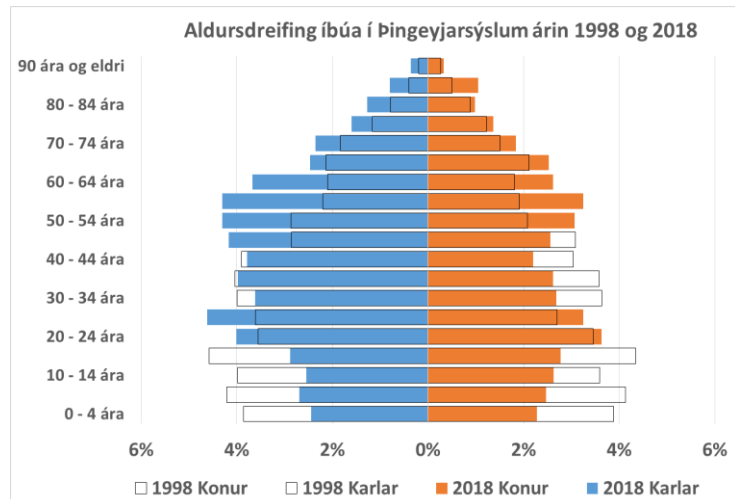
<sup>3</sup> (Pedersen & Saltin, 2015)

<sup>4</sup> (Mikkelsen, Stojanovska, Polenakovic, Bosevski, & Apostolopoulos, 2017)

<sup>5</sup> (Stessman, Hammerman-Rozenberg, Maaravi, & Cohen, 2002)



Íslenska þjóðin er að eldast, meðalævilengd íslenskra kvenna er nú tæp 84 ár og hefur lengst um 4 ár síðan 1987 og meðalævilengd íslenskra karla er tæp 81 ár sem er aukning um 6 ár<sup>6</sup>. Ef litið er á aldurssamsetningu og íbúapróun í Þingeyjarsýslum má sjá að hlutfallslega hefur íbúum fjölgað í eldri aldurshópum miðað við þá yngri frá árinu 1998 (sjá mynd)<sup>7</sup>. Lífsstíllssjúkdómar þróast alla jafna yfir langan tíma og koma oft ekki fram fyrir en um og eftir miðjan aldur. Með tilliti til hækkandi aldurs og stærri hóps er því er enn mikilvægara að huga að hreyfingu og heilsuefingu hjá eldri aldurshópum.



## Íþróttir – sterkari einstaklingar

Það er rík hefð í vestrænum þjóðfélögum fyrir íþróttum og íþróttaiðkun. Skipulagt íþróttastarf, bæði fyrir börn og fullorðna, er víða í boði þó misjafnt sé hvort áherslan sé á þátttöku og gleði eða afrek og titla. Í stefnu ÍSí um íþróttir barna og unglunga er lögð áhersla á að íþróttir eigi að vera fyrir alla, vera skemmtilegar og að leikurinn skipi stóran sess til að örva og þjálfra hreyfireynslu, -færni og líkamlegt atgervi. Áhersla er lögð á jöfn tækifæri, bæði til æfinga og keppni og miðað við þroska, getu og áhuga, sem og að hafa möguleika á að stunda íþróttir vegna félagskapparins<sup>8</sup>.

Þátttaka barna- og unglunga í skipulögðu íþróttastarfi eða aukinni hreyfingu hefur margvísleg jákvæð áhrif fyrir utan líkamlega færni. Til að mynda hefur verið sýnt fram á tengsl við betri námsárangur<sup>9</sup>, betri andlega og félagslega líðan, og bætta sjálfsmynd svo eitthvað sé nefnt<sup>10</sup>. Talið er að börn læri t.a.m. ákveðinn sjálfsaga við það að stunda skipulagðar íþróttir og það skili sér í betri námsárangri. Skipulagt íþróttastarf er því ekki síður mikilvægt fyrir félagslegan og andlegan þroska barna og unglunga eins og fyrir líkamlegan þroska og forðast skyldi að líta eingöngu til íþróttastarfs sem leið til íþrótttaafreka.

<sup>6</sup> (Hagstofa Íslands, 2018)

<sup>7</sup> (Samband íslenskra sveitarfélaga)

<sup>8</sup> (Íþróttta- og ólympíusamband Íslands)

<sup>9</sup> (Sævarsson, o.fl., 2017; Centers for Disease Control and Prevention, án dags.)

<sup>10</sup> (Liu, Wu, & Ming, 2015)



## A. Stefna HSP – Æfum alla ævi – Skipulag

„Æfum alla ævi“ er stefna sem HSP mun vinna að í samvinnu við íþróttá- og ungmennafélög og sveitarfélög á sambands svæði þess til þess að efla heilbriggt lífverni. Helstu markmið stefnunnar eru aukin reglubundin hreyfing, íþróttir fyrir alla og efling sjálfboðaliða. Til þess að ná þessum markmiðum fram er stefnunni skipt niður í fjóra megin þætti sem saman styðja hver annan og efla.

### Markmið

#### Aukin hreyfing

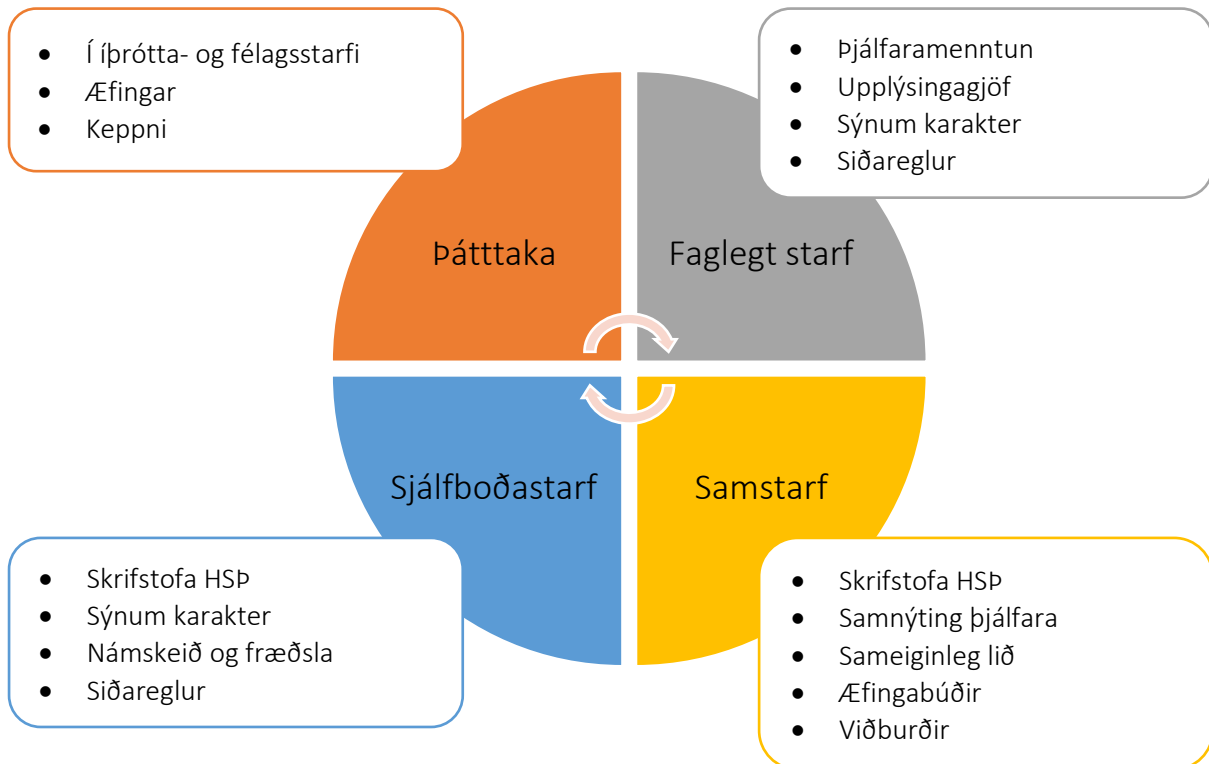
- Regluleg hreyfing og þátttaka í skipulögðu íþróttastarfi eflir bæði hug og lund, þrek og styrk, er félagslega mikilvæg og góð forvörn fyrir bæði unga sem aldna.
- Það er stefna HSP að skapa umhverfi fyrir fólk á öllum aldri til þess að stunda íþróttir og hreyfingu við sitt hæfi alla ævi, óháð aldri, getu eða búsetu.

#### Íþróttir fyrir alla

- HSP er fylgjandi stefnu ÍSÍ varðandi íþróttaiðkun barna og unglunga þar sem lögð er áhersla á íþróttir fyrir alla, leik og skemmtun, jöfn tækifæri til æfinga og keppni, og félagskap.
- Það er einnig stefna HSP að við íþróttaiðkun fullorðinna einstaklinga (18 ára og eldri) sé lögð áhersla á íþróttir fyrir alla, leik og skemmtun, jöfn tækifæri til æfinga og keppni, og félagskap, meðfram því afreksstarfi sem stundað er.

#### Efling sjálfboðaliða

- Íþróttastarf hefur alla tíð verið borið uppi af öflugum sjálfboðaliðum hvort sem um stjórnarstörf félaga er að ræða eða aðkomu að æfingum og mótahaldi ásamt fleiru. Sjálfboðaliðar eru enn í dag ómissandi partur af íþróttastarfi.
- Það er stefna HSP að efla sjálfboðaliða í sínum störfum þannig að almennt íþróttastarf haldi áfram að vaxa og dafna.





## B. Leiðir og aðgerðir

Til þess að hrinda stefnunni „Æfum alla ævi“ í framkvæmd og hún verði að veruleika er nauðsynlegt að skoða stöðu sambandssvæðisins, HSB og aðildarfélaganna og leggja fram drög að aðgerðum. Almennar aðgerðir geta þó aldrei hentað öllum á sama veg og er þá mikilvægt að vinna að nákvæmari aðgerðum og útfærslu í samvinnu við hlutaðeigandi félög, íþróttagreinir og/eða aðra aðila s.s. sveitarfélögin sjálf.

### Aðstæður og umhverfi

#### Ytra umhverfi

Sambandssvæði HSB er víðfeðmt og inniheldur bæði stærri og minni þéttbýliskjarna sem og dreifbýlar sveitir. Sveitarfélögin eru alls sjö og starfandi ungmenna- og íþróttafélög eru tuttugu og tvö. Ljóst er að íþróttahreyfingin þarf að takast á við breytingar í samfélaginu eins og önnur samtök og starfsemi. Þeir þættir sem m.a. hafa haft áhrif á starfsemi íþrótt- og ungmennafélag eru:

- Dreifð byggð, langar vegalengdir og fámenni sjá m.a. töflu:
- Takmarkaður stuðningur við íþróttir innan héraðs.
- Breytt samfélagsgerð, ný áhugamál og minni vilji til að sinna sjálfbóðaliðastörfum.
- Auknar kröfur til íþróttafélaga, t.d. skýrslugerð, gæði íþrótt- og félagsstarfs, menntun þjálfara.
- Aukin samkeppni frá „óhefðbundinni“ tómsundaiðkun, s.s. tölvum.

Húsavík	Húsavík	Grenivík	Reykjahlíð	Kópasker	Þórshöfn
Grenivík	90	Grenivík	Reykjahlíð	Kópasker	Þórshöfn
Reykjahlíð	54	98	Reykjahlíð	Kópasker	Þórshöfn
Kópasker	97	186	127/151	Kópasker	Þórshöfn
Þórshöfn	159	248	189/199	71	Þórshöfn
Stórutjarnir	50	40	58	147	209
Laugar	39	61	37	136	198
Raufarhöfn	130	220	160/185	43	67

Þó allar líkur séu á að þéttbýliskjarnar muni styrkjast á kostnað dreifbýlis í framtíðinni, eins og fram til þessa, eru möguleikar á að efla hina minni þéttbýliskjarna á sambandssvæðinu t.d. með bættum samgöngum og betri rafrænum tengingum. Ljóst er slíkt gæti verið liður í að efla sóknarfæri í dreifbýli, t.d. ferðamennsku og öðrum lífsgæðum.

#### Innra umhverfi

Núverandi skipulag íþróttahreyfingarinnar og HSB er í grunninn frá miðri og öndverðri síðustu öld. Skipulag íþróttastarfs í héraðinu hefur samt tekið nokkrum breytingum með stofnun sérgreinafélaga. Innan HSB eru nú skráð 32 félög en af þeim eru 10 skráð óvirk. Nokkur félög til viðbótar eru lítið virk og hafa ekki lagað sig að breyttu umhverfi. Alls eru sérgreinafélög, félög sem einbeita sér að einni íþróttagrein, 12 af þeim 22 félögum sem virk eru. Af óvirkum félögum eru 7 ungmennafélög, tvö sérgreinafélög og eitt staðbundið.

Mörg aðildarfélög bjóða reglulega upp á skipulagðar æfingar á einhverju formi fyrir börn og unglina, en almennt er minna um skipulagðar æfingar fyrir fullorðna og eldri einstaklinga á vegum félaganna. Oft er erfiðara fyrir fámennari aðildarfélög eða félög í minni sveitarfélögum að ráða menntaða þjálfara til að



sinna skipulögðum æfingum. Vegalengdir innan svæðisins geta einnig verið mjög langar og reynst hindrun gegn því að börn, unglingar, og jafnvel fullorðnir sæki sér og nýti skipulagðar íþróttæfingar og/eða aðra hreyfingu sem í boði eru. Þá getur einnig skort úrræði eða hugmyndir sem hægt væri að nýta og framkvæma í eigin nærumhverfi.

Á heildina litið eru innviðir hreyfingarinnar ekki sterkir, félögin mörg, ná oft yfir stór landsvæði og eru fámenn. Þau geta haldið uppi lágmarksstarfsemi flest hver, sum engri. Með öðrum orðum, svigrúm til þróunar og útvíkkunar á starfseminni, fræðslu og endurmenntunar er lítið. Íþróttahreyfingin hefur því, á heildina litið, dregist aftur úr þróuninni og þeim kröfum sem gerðar eru til íþróttahreyfingarinnar á landsvísu.

Með því að binda krafta félaganna saman innan HSB og með stuðningi sveitarfélaganna á svæðinu, getur orðið til farvegur til að snúa þessari þróun við.

## Almennar aðgerðir

Fjórir megin þættir hafa verið skilgreindir til þess að stuðla að því að markmiðum stefnunnar *Æfum alla ævi* verði náð. Hér verður rakið í stuttu máli í hverju hlutverk HSB gæti falist meðal hvers þáttar.

### Þátttaka

- Aðildarfélög HSB skipa eðlilega stóran þátt varðandi þátttöku. Fjölgun iðkenda og þátttakenda í starfi byggir meðal annars á framboði æfinga.
- Héraðsmótaflóra HSB verði eflað enn frekar og þannig verði hvatt til aukinnar þátttöku í íþróttá- og félagsstarfi innan héraðs.
- Að veita aðildarfélögum aðstoð við að lágmarka brottfall iðkenda og efla samstarf.

### Faglegt starf

- Fræðslusjóður HSB haldi áfram að styðja og styrkja þjálfara til menntunar og þannig séu aðildarfélög hvött til þess að hafa menntaða þjálfara á sínum snærum.
- Standa að fræðslu um almennar áherslu í íþróttá- og félagsstarfi fyrir þjálfara.
- Verkefnið *Sýnum karakter* verði notað til að efla starf þjálfara og til eflingar iðkenda.
- HSB verði fyrirmyndarhérað ÍSÍ og aðferðafræði fyrirmyndarfélag ÍSÍ varðandi stefnu og uppbyggingu í barna- og unglingsstarfi verði fyrirmynd aðildarfélag í sínu starfi.
- Að auka almenna vitund og athygli á íþróttastarfi innan sambandsins, m.a. með notkun vefmiðla.

### Samstarf

- Að koma með markvissum hætti að samstarfi og samvinnu íþróttafélaga innan sambandsins, t.d. vegna þjálfunar, skipulagðra samæfinga, mótahaldi og viðburðum innan héraðs, og þátttöku í mótum utan héraðs.
- Að vinna með sveitarfélögum og/eða aðildarfélögum að því að efla heilbrigðan lífsstíl og hreyfingu með markvissari aðkomu að ýmsum verkefnum á sviði heilsueflingar og almenningsíþróttá.
- Að vinna með sveitarfélögum og/eða aðildarfélögum að stefnumörkun og samræmingu íþróttastarfs innan sambandsvæðisins.



### Sjálfboðaliðar

- Að vera aðildarfélagum innan handar um margvísleg efni varðandi starf þeirra, sem dæmi Felix, Nóra, siðareglur o.fl. og vera öflugur málsvari þeirra innan og utan íþróttá- og ungmennafélagshreyfingarinnar.
- Að einfalda íbúum á öllum aldri á sambandssvæðinu að vera virkir í félagsstarfi aðildarfélaganna.
- Fá fleiri námskeið heim í hérað, s.s. leiðtogaþjálfun, félagsfærni o.þ.h.
- Standa að fræðslu um almennar áherslur í íþróttá- og félagsstarfi fyrir stjórnarfólk og sjálfboðaliða aðildarféлага.
- Verkefnið *Sýnum karakter* verði notað til að efla sjálfboðaliða og stjórnarfólk.

### Næstu skref, mögulegar ákvarðanir og aðgerðir

Til þess að fylgja stefnumótuninni úr hlaði þurfa eftirfarandi ákvarðanir að vera teknar og aðgerðir hefjast í kjölfarið.

#### Mögulegar ákvarðanir

- Starfsemi sambandsins verði eftt - starfsmaður verði í fullu starfi við skipulagningu, undirbúning og eftirfylgni.
- Leitað verði til nýrra og núverandi samstarfsaðila um aðkomu að verkefnum.
- Leitað verði til bæði fyrirtækja og sveitarféлага um aukið samstarf og fjármagn.

#### Aðgerðir

1. Stefnumótunin verði unnin í nánú samráði við aðildarfélag HSB.
2. Samstarf við sveitarfélögin verði eftt og með formlegri hætti en nú er.
3. Til að hægt verði að ná fram einhverri framþróun þarf að efla íþróttastarfið innan héraðs. Ljóst er að í fyrstu a.m.k. verður það ekki gert innan einstakra féлага.
4. Sambandið gæti verið leiðandi, sérstaklega meðal hinna fámennari sveitarféлага, við að innleiða heilsueflandi samfélag á svæðinu (að hluta til a.m.k.), í samvinnu við sveitarfélög og að koma á fræðslu og aðstoða félag við að gerast fyrirmyndarfélag.
5. Vinna þarf áætlun um aðgerðir, kostnaðargreina og tímasetja í samvinnu við aðildarfélagin og sveitarfélög.
6. Til að ná þeim markmiðum sem sett eru fram þarf að efla þarf sambandið. Auka þarf fjárhagslegan styrk þess með stuðningi sveitarféлага og fyrirtækja á svæðinu. Einnig þarf að skoða mögulega hærrí hlutdeild þessi í sameiginlegum tekjum, þ.e. lottó og getraunum. Hins vegar er verið að færa fjármagn milli aðila innan sömu hreyfingar.



## C. Aðgerðar- og framkvæmdaáætlun

---

### I. Tímaáætlun 1. áfanga

Eftirfarandi er gróf áætlun um helstu áfanga við framkvæmd stefnu HSB. Nánari áætlun verður unnið áður en verkefnið hefst í vetur.

#### Haust 2018

- Ákvörðun sveitarfélaga, október – nóvember
- Faglegur undirbúningur HSB
- Kynning í félögum
- Lokið við gagnaöflun

#### Vetur 2018-19

- Úrvinnsla gagna, mótun ítarlegri framkvæmdaáætlunar
- Aðgerðaráætlun kynnt
- Ráðning verkefnisstjóra
- Verkefnið ræst í mars

#### Vor 2019

- Kynning meðal almennings, stofnana sveitarfélaga, íþróttafélaga, öðrum félagasamtökum og sveitarfélaga
- Kynning á samfélagsmiðlum og víðar

#### Sumar og haust 2019

- Kynningar og fundir með félögum HSB
- Stöðumat og framvinduskýrsla
- Undirbúningur að 2. áfanga

#### Haust 2019 – 2. áfangi hefst

Ákvörðun um framhald verkefnisins og verkefna næsta áfanga

### II. Skipulag og verkaskipting

- Fyrstu mánuði verkefnisins er gert ráð fyrir að **framkvæmdastjóri HSB**, sem hingað til hefur verið í hálfu starfi, komi í fullt starf í haust og sinni þessu verkefni í 50% starfi, en öðrum verkefnum fyrir sambandið sem áður í hálfu starfi. Framkvæmdastjóri HSB hafi með höndum stjórnun samskipta og gagnaupplýsinga, formleg tengsl og miðlun upplýsinga við félög, stjórn HSB og sveitarfélögin. Kynning út á við gagnvart t.d. ÍSÍ, UMFÍ, öflun upplýsinga verði auk þess í höndum framkvæmdastjóra
- Með aðkomu sveitarfélaganna og mögulega fleiri aðila, verði ráðinn **verkefnisstjóri/þjálfari**. Hlutverk hans verður að sinna erindrekstri og kynningu í héraði, vera í nánú samráði við félögin, þjálfara og jafnvel íþróttafólk um æfingar og skipulag þátttöku í mótum. Verkefnisstjóri þarf að eiga náið samstarf við íþróttá- og ungmennafélög, stofnanir sveitarfélaga, önnur samtök og félög íbúa á svæðinu. Verkefnisstjóri mun hafa með tengsl við félögin að gera, skipulag og undirbúning viðburða s.s. æfingabúða, upplýsinga um einstaka íþróttahópa eða einstaklinga. Hann fer reglulega í heimsóknir til félaga, á æfingar, hefur samstarf við þjálfara, íþróttanefndir og ráð HSB.





- **Verkefnisstjórn** verði skipuð af stjórn HSB með aðild sveitarfélaganna og annarra fjármögnunaraðila og beri ábyrgð á verkefninu fjárhagslega, og stefnu þess gagnvart stjórn HSB. Hún komi saman 3-4 ári, oftast ef með þarf. Hún hafi eftirlit með þróun og framgangi ásamt því að hafa leiðbeinandi hlutverk um framkvæmd. Framkvæmdastjóri HSB og verkefnisstjóri vinni einnig með nefndinni.

### III. Kostnaður og tekjur

#### Starfsfólk

Gert er ráð fyrir að HSB verði með starfsmann í ½ starfi til að sinna þessu starfi og verði eini starfsmaður verkefnisins haustið 2018. Þegar fjármögnun er tryggð, væntanlega frá og með árinu 2019, verði ráðinn verkefnisstjóri að verkefninu sem verði hjá sambandinu a.m.k. vors 2021 – lengur ef áframhald verður á verkefninu.

#### Tölvu- og samskiptakostnaður

Auk hefðbundins samskiptabúnaðar, er þörf á að efla samskipti innan héraðs eftir því sem raunhæft er, bæði skrifstofu og stjórnar og við félögin. Koma þyrfti upp þannig búnaði að skrifstofa og stjórn geti verið í reglulegu fjarfundasambandi sem og í góðu sambandi við félögin, þjálfara og jafnvel íþróttafólk.

#### Akstur

HSB er sennilega landfræðilega stærsta íþróttahérað landsins með um 3 klst. aksturstíma milli enda innan héraðs. Því er ljóst að akstur muni aukast með aukinni starfsemi þó bætt tækni muni koma til móts við meiri samskiptarfarir.

Þó draga megi talsvert úr þörf á akstri innan héraðs með bættum tækjabúnaði, er þörf á samæfingum, þjálfun og einstaka fundum innan héraðs

Auknum og nýjum kostnaði við æfingabúðir og mót að hluta til verði mætt með framlögum úr akstursjóði HSB, að hluta frá félögunum og þátttakendum.

#### Kostnaðaráætlun - yfirlit

Gert er ráð fyrir að starfsmaður HSB fari í fullt starf frá með haustinu 2018. Viðbótarverkefni og kostnaður verði á verkefnið frá og með 1. sept. 2018. Einnig að verkefnastjóri taki til starfa fljótlega í ársbyrjun 2019 og verði að störfum fram eftir árinu 2021 eða þar til þessu reynsluverkefni ljúki.

Heildarkostnaður verkefnisins					
	Samtals	2018	2019	2020	2021
Starfsmaður	9.750.000	750.000	3.000.000	3.000.000	3.000.000
Verkefnisstjóri	14.976.000	0	4.608.000	5.760.000	4.608.000
Akstur	2.652.000	0	816.000	1.020.000	816.000
Samskiptakostnaður	184.080	0	56.640	70.800	56.640
Annað	1.365.000	105.000	420.000	420.000	420.000
<b>Samtals</b>	<b>28.927.080</b>	<b>855.000</b>	<b>8.900.640</b>	<b>10.270.800</b>	<b>8.900.640</b>

Þar af er áætlað að framlag HSB til verkefnisins verði launakostnaður starfsmanns þess á tímabilinu, samtals um 9,8 – 10 m.kr. Heildarumfang þessa verkefnis er áætlað um 10 m.kr. á ári nemur og hlutdeild sveitarfélaganna um 7-8 m.kr. sem er um það bil 0,15% af tekjum sveitarfélaganna.



## D. Ávinningur íbúa og byggðarlaga

---

Þó augljóslega sé um langtímaverkefni sé að ræða og ábati þess að mörgu leyti á sviði ríkisins, þ.e. heilsu, er augljóst að bætt lífsgæði og vellíðan er ávinningur fyrir öll byggðarlög á svæðinu. Vel hefur verið kynnt og rætt mikilvægi góðrar lýðheilsu, vellíðan, árangur til náms og starfa. Ef svæðið vill verða samkeppnishæft um íbúa og atvinnutækifæri í framtíðinni er góð lýðheilsustefna, gott íþróttta- og félagsstarf einn mikilvægasti þátturinn í að gera svæðið eftirsótt til búsetu í framtíðinni, auk tryggðar atvinnu, góðrar þjónustu og samgangna og tækifæra til menntunar að sjálfsögðu.

### Af hverju samstarf við HSP um lýðheilsuverkefni?

Íþróttahreyfingin er fjölmennasta og öflugasta fjöldahreyfing í landinu og nær til allra byggðarlaga í landinu og innan héraðs, með misjöfnum hætti þó. Með samstarfi sveitarfélaganna við sambandið næst því tenging við öll íþróttta- og ungmennafélög innan héraðsins. Það gerir bæði allt skipulag og samskipti við sveitarfélögin einfaldari og skilvirkari ásamt því að sýn og eftirfylgni verður auðveldari. HSP er samstarfsvettvangur allra íþróttta- og ungmennafélaga í héraði, skv. íþróttalögum. Sambandið hefur verið frumkvöðull, samstarfsvettvangur og samnefnari allra íþróttta- og ungmennafélaga í Þingeyjarsýslu í 104 ár.

Auk þess að vera hinn lögformlegi samstarfsvettvangur innan héraðs er sambandið tengiliður við bæði íþróttta- og Ólympíusamband Íslands (ÍSí) og Ungmennafélag Íslands (UMFÍ). Enn fremur býr sambandið yfir faglegru þekkingu og reynslu sem nýtist vel í þessu starfi. Sambandið hefur einnig betri aðgang að utanaðkomandi heimildum og tækifærum en aðildarfélögin og jafnvel sveitarfélögin hvert um sig.

Það er mikilvægt að nýta styrkleika miðlægrar samhæfingar á vegum sambandsins til eflingar starfsemi í héraðinu. Áhugi einstaklinga og áherslur samfélagsins hafa breyst sem og íbúasamsetning. Samgöngur og tækni hafa batnað en kröfur til íþróttastarfsins hafa líka aukist og sterkt bakland og samstarf því enn mikilvægara. Þó að starfsemi á vegum HSP geti aldrei komið í stað öflugs starfs aðildarfélaganna á vettvangi heima fyrir, geta samlegðaráhrif sambands og félaga orðið meiri ef góður taktur næst með öllum þátttakendum með því að tengja innra starfa félaganna saman. Til viðbótar geta orðið til ný og fleiri tækifæri til eflingar starfi félaganna.

Hér er því um að ræða verkefni sem varla verður ráðist í nema með samstarfi við öll félög íþróttahreyfingarinnar.

Ef af verður yrði þetta fyrsta verkefnið á landinu sem nær yfir heilan landshluta, en fram að þessu hafa staðbundin verkefni verið sett á laggir eða innan einstakra íþróttta- og ungmennafélaga.



## Heimildaskrá

- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Laye, M. J. (2012). Lack of exercise is a major cause of chronic diseases. *Comprehensive Physiology*, 2(2), 1143–1211. doi:doi.org/10.1002/cphy.c110025
- Centers for Disease Control and Prevention. (án dags.). *Physical activity facts*. Sótt 16. Ágúst 2018 frá [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov): <https://www.cdc.gov/healthyschools/physicalactivity/facts.htm>
- Egger, G., & Dixon, J. (2014). Beyond Obesity and Lifestyle: A Review of 21st Century Chronic Disease Determinants. *BioMed Research International*, 2014. doi:doi.org/10.1155/2014/731685.
- Ezzati, M., & Riboli, E. (2013). Behavioral and Dietary Risk Factors for Noncommunicable Diseases. *New England Journal of Medicine*, 369(10), 954-964. doi:doi: 10.1056/NEJMra1203528
- Gakidou, E. et al. (2017). Global, regional, and national comparative risk assessment of 84 behavioural, environmental and occupational, and metabolic risks or clusters of risks, 1990–2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *The Lancet*, 390(10100), 1345-1422. doi:doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32366-8.
- Hagstofa Íslands. (18. Júní 2018). *Lífslíkur á Íslandi með þeim mestu í Evrópu*. Sótt 16. Ágúst 2018 frá [www.hagstofa.is](http://www.hagstofa.is): <https://hagstofa.is/utgafur/frettasafn/mannfjoldi/danir-2017/>
- Halldórsson, V., Þórlindsson, Þ., & Sigfúsdóttir, I. D. (án dags.). Adolescent sport participation and alcohol use: The importance of sport organization and the wider social context. *International Review for the Sociology of Sport*, 49(3-4), 311-330. doi:doi.org/10.1177/1012690213507718
- Íþróttá- og ólympíusamband Íslands. (6. Maí 2017). *Lög - Statutes: Lög ÍSÍ 2017*. Sótt 16. Ágúst 2018 frá [www.isi.is](http://www.isi.is): <http://isi.is/um-isi/log-reglugerdir-og-stefnur/>
- Íþróttá- og ólympíusamband Íslands. (án dags.). *Stefna ÍSÍ í íþróttum barna og unglinga*. Sótt 16. Ágúst 2018 frá [www.isi.is](http://www.isi.is): <http://isi.is/um-isi/log-reglugerdir-og-stefnur/>
- Liu, M., Wu, L., & Ming, Q. (2015). How Does Physical Activity Intervention Improve Self-Esteem and Self-Concept in Children and Adolescents? Evidence from a Meta-Analysis. *PLoS ONE*, 10(8). doi:doi.org/10.1371/journal.pone.0134804
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56. doi:doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003
- Pedersen, B. K., & Saltin, B. (2015). Exercise as medicine – evidence for prescribing exercise as therapy in 26 different chronic diseases. *Scand J Med Sci Sports*, 25, 1-72. doi:doi.org/10.1111/sms.12581
- Samband íslenskra sveitarfélaga. (án dags.). *Aldursdreifing í sveitarfélögum: Líkan fyrir myndræna aldursdreifingu sveitarfélaga á árunum 1998-2018*. Sótt 16. Ágúst 2018 frá [www.samband.is](http://www.samband.is): <http://www.samband.is/frettir/fjarmal/aldursdreifing-i-sveitarfelogum>
- Stessman, J., Hammerman-Rozenberg, R., Maaravi, Y., & Cohen, A. (2002). Effect of Exercise on Ease in Performing Activities of Daily Living and Instrumental Activities of Daily Living From Age 70 to 77: The Jerusalem Longitudinal Study. *Journal of the American Geriatrics Society*, 50, 1934-1938. doi:doi:10.1046/j.1532-5415.2002.50603.x
- Sævarsson, E. S., Svansdóttir, E., Sveinsson, Þ., Ásgeirsdóttir, T. L., Arngrímsson, S. Á., & Jóhannsson, E. (2017). Organized leisure-time sport participation and academic achievement in preadolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 45(8), 861-868. doi:doi.org/10.1177/1403494817705560
- Þórlindsson, Þ., Sigfúsdóttir, I. D., Bernburg, J. G., & Halldórsson, V. (1998). *Vímuefnaneysla ungs fólks: Umhverfi og aðstæður*. Reykjavík: Rannsóknarstofnun uppeldis- og menntamála.