

Október 2024



Efling almennings- íþróttastarfs Skýrsla starfshóps



| Stjórnarráð Íslands

A high-angle photograph of a group of people in a swimming pool. They are all wearing swimsuits and are in a similar pose, with their arms extended forward and hands clasped together, suggesting a water aerobics or group exercise class. The water is clear and blue, and the pool floor is visible through the water.

Útgefandi:

Stjórnarráð Íslands

Efling almenningsíþróttastarfs

Október 2024

www.stjornarradid.is

Umbrot og textavinnsla:

Stjórnarráð Íslands

©2022 Stjórnarráð Íslands

ISBN 978-9935-436-87-0

Efnisyfirlit

Útdráttur.....	4
1. Verkefni hópsins.....	5
2. Gildandi stefnur og aðgerðaáætlanir.....	6
3. Tillögur um áframhaldandi þátttöku í íþróttastarfi.....	8
3.1 „Vertu með” leiðin frá 13 ára aldri innan íþróttahreyfingarinnar.....	8
3.2 Virði „Vertu með” leiðarinnar	9
4. Tillögur um eftt íþróttastarf og framboð fyrir eldra fólk.....	10
4.1 Bjartur lífsstíll	11
5. Efling almenningsíþróttar.....	12
5.1 Skólinn – hreyfing á hverjum degi.....	12
6. Íþróttalög og lýðheilsa.....	14
7. Samantekt.....	15

Útdráttur

Helstu niðurstöður starfshóps um eflingu almenningsíþróttar eru eftirfarandi:

- Draga fram mikilvægi skólaíþróttar og hreyfingar á hverjum degi í skólastarfi.
- „Vertu með leiðinni“, hreyfingarátak fyrir 13 ára og eldri innan íþróttahreyfingarinnar með það að markmiði að ná til fleiri iðkenda og halda þeim lengur virkum íþróttastarfi.
- Efling íþróttaframboðs fyrir eldri borgara í samstarfi við sveitarfélög.
- Lagt er til að ábyrgð á málaflakki almenningsíþróttar/lýðheilsu verði betur skilgreind og meiri áhersla verði lögð á raunverulegar aðgerðir og eftirfylgni með þeim. Hópurinn telur að greina þurfi betur stöðuna varðandi almenningsíþróttir hér á landi svo hægt sé að ráðast í markvissari aðgerðir sem skila árangri.
- Vel menntaðir kennarar/þjálfarar eru lykilaðilar í eflingu faglegs íþróttar- og lýðheilsustarfs. Þessa lykilaðila þarf að meta að verðleikum og þeim þurfa að bjóðast laun samkeppnishæf við aðra kennslu, möguleika á endurmenntun og góðar aðstæður til kennslu.
- Koma þarf á faglegum stuðningi við þjálfara og leiðtoga á vettvangi. Þar geta svæðisstöðvar íþróttahéraða haft hlutverki að gegna.
- Tryggja þarf jafnræði til þátttöku í öllum íþróttum og hreyfingu, óháð efnahag eða öðrum bakgrunni.



1. Verkefni hópsins

Mennta- og barnamálaráðherra skipaði starfshóp um eflingu almenningsíþróttastarfs þann 24. mars 2023. Í hópinn voru skipuð þau Gauti Grétarsson, formaður. Guðmunda Ólafsdóttir, tilnefnd af Ungmennafélagi Íslands. Halla Karen Kristjánsdóttir, tilnefnd af Sambandi Íslenskra sveitarfélaga. Hildur Karen Aðalsteinsdóttir, tilnefnd af Íþróttta- og Ólympíusambandi Íslands. Sveinn Þorgeirsson, tilnefndur af Háskólanum í Reykjavík. Þráinn Hafsteinsson, tilnefndur af Menntavísindasviði Háskóla Íslands. Örvar Ólafsson, án tilnefningar.

Samkvæmt skipunarbréfi var verkefni hópsins að:

1. Skoða gildandi stefnur og aðgerðaáætlanir s.s. lýðheilsustefnu, íþróttastefnu og aðgerðaáætlanir um heilsueflingu eldri borgara sem stjórnvöld hafa þegar samþykkt.
2. Leggja mat á hvort þau markmið sem þar eru tilgreind falli að markmiðum íþróttafélaga um almenningsíþróttir.
3. Setja fram tillögur um hvernig íþróttafélög geti boðið einstaklingum sem ekki verða afreksfólk upp á áframhaldandi þátttöku í greinum sem eru hluti af almenningsíþróttastarfi eða bjóða annað almenningsíþróttastarf innan félagsins.
4. Setja fram tillögur um hvernig íþróttafélög geti komið á eða eft íþróttastarf eldri aldurshópa og tilboð um hreyfingu sem tengist heilsueflingu fyrir eldra fólk.
5. Gera tillögur um hvaða þætti þurfi að efla í almenningsíþróttastarfi og hvernig það verði best gert.
6. Skoða íþróttalög út frá áherslum sem löggin ættu að setja um almenningsíþróttir og heilsueflingu sem hluta af lýðheilsu­markmiðum, s.s. í gildissviði laganna og koma með ábendingar um slíkar áherslur.
7. Annað sem starfshópurinn telur mikilvægt fyrir verkefnið.

Hópurinn fundaði reglulega meðan á vinnunni stóð, bæði á staðfundum og veffundum. Meðfylgjandi er greinargerð um þau atriði sem hópnum var falið að skoða.

2. Gildandi stefnur og aðgerðaáætlanir

Með lýðheilsu er átt við aðgerðir hins opinbera og annarra sem miða að því að viðhalda og bæta heilbrigði, líðan og aðstæður einstaklinga, þjóðfélagshópa og þjóðarinnar í heild með heilsueflingu, forvörnum og heilbrigðisþjónustu.

Forvarnir eru aðgerðir sem beinast að samfélaginu öllu, hópum og/eða einstaklingum. Þær miða að því að efla heilbrigði, koma í veg fyrir sjúkdóma og beita viðeigandi aðgerðum til að greina frávik svo beita megi snemmtækri íhlutun og hindra sjúkdómsþróun og fylgikvilla sjúkdóma sem þegar eru til staðar.

Almenningsíþróttir er iðkun íþróttar þar sem megin tilgangurinn er þátttaka með bættu líkamlega heilsu að markmiði – oftast en ekki með gleði og félagslega þætti að leiðarljósi.

Hópurinn hefur farið yfir gildandi stefnur og aðgerðaáætlanir hérlendis sem tengjast lýðheilsu og almenningsíþróttum. Má þar nefna þingsályktun um lýðheilsustefnu til ársins 2030 ásamt aðgerðaráætlun; aðgerðaáætlun um heilsueflingu aldraðra; stefnumótun MRN í íþróttamálum og stefnu ÍSÍ í almenningsíþróttum. Til hliðsjónar hafa fulltrúar í hópnum einnig farið yfir þá stefnumótun sem er til staðar í nágrannalöndum okkar.

Almennt má segja að stefnurnar lýsi ágætlega þeim markmiðum sem vinna ætti að tengt málaflokknum. Í mörgum tilfellum skortir töluvert upp á að markmiðin séu vel skilgreind og mælanleg ásamt því að betur þarf að huga að eftirfylgni þeirra. Óhætt er að segja að markmið í stefnum og aðgerðaáætlunum falli afar vel að markmiðum íþróttafélaga um almenningsíþróttir.

Hins vegar er áberandi í mörgum af stefnunum að ábyrgð er bæði dreifð og í einhverjum tilfellum óljós. Ekki er nægjanlega vel skilgreint hver ber ábyrgð og hvernig eftirliti með hverjum þætti sé háttað. Mat hópsins er að vinna þurfi markvisst að bættu aðgengi að fjölbreyttu hreyfiframboði fyrir fólk um allt land sem höfðar til fólks óháð aldri, bakgrunni og fjárhagsstöðu. Leggja þurfi enn aukna áherslu á fagmennsku í tengslum við hreyfiframboð til almennings. Með því móti eru líkur á að íþróttaiðkunin skili sem bestum árangri. Jafnframt er mikilvægt að markvisst sé unnið með félagslega þætti sem skipta ekki síður máli en innihald og framsetning æfinganna. Allir þurfa að finna sinn farveg í hreyfingu. Tryggja þarf hvata til íþróttafélaga sem sinna almenningsíþróttum sérstaklega vel. Tækifæri eru til staðar hjá opinberum aðilum til að fylgja enn betur eftir hvernig fjármunir sem varið er til aukinnar þátttöku í almenningsíþróttum nýtist sem best.

Mikilvægt er að vel útfærðar aðgerðaráætlanir fylgi stefnumótun í málaflokknum. Aukið fjármagn getur skapað hvata til aukinnar áherslu á faglegt framboð á fjölbreyttri hreyfingu fyrir almenning. Sé horft til íþróttahreyfingarinnar eru tækifæri á bættri nýtingu mannauðs sem unnið getur að verkefnum tengdum almenningsíþróttum samhliða öðrum störfum innan íþróttahreyfingarinnar. Með þeim hætti er betur hægt að stuðla að auknu faglegu starfi innan íþróttahreyfingarinnar með ráðningu fleira starfsfólks í hærra starfshlutfall en nú er til staðar.

Slík ráðstöfun gæti einnig stuðlað að bættri nýtingu þeirra mannvirkja sem byggð hafa verið til íþróttaiðkunar. Sveitarfélög víða um land hafa ráðist af myndarskap í uppbyggingu skóla og íþróttamannvirkja á undangengnum árum og áratugum. Mikilvægt er að þau mannvirki nýtist sem best, ekki eingöngu fyrir skipulagt starf keppnishópa en ekki síður fyrir almenna hreyfingu. Til að svo geti orðið þarf að gera mannvirkin þannig úr garði að hvetji til aukinnar hreyfingar. Slíkar aðlaganir þurfa ekki að vera kostnaðarsamar en geta skipt miklu máli í því að hvetja til hreyfingar og virks lífsstíls. Dæmi um atriði sem skipta máli er hvernig rými í og við íþróttamannvirki hvetja til félagslegra samskipta svo aðlaðandi sé að hittast í kringum æfingar. Aðgengi að búningsklefum og sturtum fyrir almenna borgara þarf að vera auðvelt. Hjólageymslur, tengingar við göngu- og hjólastíga auk aðgengis að læstum hirslum hefur allt hvetjandi áhrif.

Hópurinn leggur áherslu á mikilvægi jafnræðis í íþróttastarfi. Í gegnum árin hefur verið unnið gott starf í jafnrétti allra kynja tengdu íþróttastarfi. Komast þarf skrefinu lengra og tryggja jafnræði í íþróttastarfi. Þar þarf að taka tillit til margra þátta, má þar m.a. nefna ólíkan aldur, búsetu, fjárráð og bakgrunn, svo eitthvað sé nefnt.

Mikilvægt er að þeir sem koma að lýðheilsu almennings eigi með sér samráð. Vettvangur fyrir samstarf og samráð mismunandi aðila er koma að málaflokknum þarf að vera til staðar. Mikil sóknarfæri eru í auknu samstarfi við íþróttahreyfinguna og ýmsar einingar hennar með aukna hreyfingu og bættu lýðheilsu að leiðarljósi. Umhugsunarefni er hversu mikið hefur verið talað um mikilvægi lýðheilsu og hreyfingar almennings en minna um raunverulegar aðgerðir og eftirfylgni með þeim. Ræða þarf um stýringu málaflokksins og hvernig henni verður háttað til framtíðar. Mikilvægt er að horfa á málaflokkinn í víðu samhengi og nálgunin sé ekki eingöngu á forsendum heilbrigðiskerfisins, heldur þurfi að horfa til fyrirbyggjandi aðgerða. Aukin áhersla þarf að verða lögð á málaflokkinn til framtíðar og áhrif á lýðheilsu ættu að vera metin í ríkara mæli við ákvarðanatöku.

3. Tillögur um áframhaldandi þátttöku í íþróttastarfi

Hópnunum var falið að koma með tillögur um hvernig íþróttafélög geti haldið einstaklingum, sem verða ekki afreksfólk í íþróttum, lengur í starfinu og höfðað til breiðari hóps þátttakenda. Hér er um afar mikilvægt viðfangsefni að ræða. Íþróttahreyfingin hefur fram til þessa náð til langflestra barna og ungmenna en brottfall úr starfinu verið mikið á unglingsaldri. Íþróttafélög hafa mörg hver boðið upp á valkosti fyrir þá sem ekki stefna á þátttöku í keppnisíþróttum í fullorðins flokkum. Æskilegt er að markvissari skref séu stigin í þessari vegferð þar sem fara þarf yfir hvað hefur reynst vel og miðla þeirri þekkingu og reynslu. Setja mætti upp mælikvarða og eftirfylgni með þeim sem metur þátttöku ungmenna í íþróttastarfi.

Meðfylgjandi eru hugmyndir hópsins um atriði sem íþróttahreyfingin gæti gripið til með það að markmiði að ná til fleiri iðkenda og halda þeim lengur virkum í starfinu. Vissulega er eðli íþróttanna ólíkt og tækifæri til að blanda saman einstaklingum með mismunandi markmið geta verið misjöfn.

3.1 „Vertu með” leiðin frá 13 ára aldri innan íþróttahreyfingarinnar.

Öll íþróttafélög sem njóta styrkja frá opinberum aðilum (sveitafélögum eða ríki) ættu að bjóða upp á möguleika fyrir iðkendur sína frá 13 ára aldri að stunda allar íþróttagreinir sem félagið býður upp á án áherslu á keppni eða afreksmennsku. Það er hin svokallaða „Vertu með” leið. Þar gætu sveitarfélög komið á fjárhagslegum hvötum til félaganna til að halda ungmennum virkum innan íþróttastarfs.

Útfærslan getur m.a. falist í:

- Að bjóða upp á sérstaka æfingatíma fyrir iðkendur sem vilja leggja minni áherslu á keppni/afrek.
- Að bjóða upp á að stunda færri æfingar í viku og greiða gjald samkvæmt því.
- Skapa tækifæri til félagslegra tengsla óháð því hvort viðkomandi sé enn virkur á efsta afreksstigi í sínum aldurshópi.
- Að skipta í hópa innan sömu æfingar eftir því hve mikil áhersla er á keppni/afrek.
- Að gæta að því í stórum hópum að iðkendum verði áfram boðið að æfa af krafti sé áhugi fyrir því til staðar þrátt fyrir að vilji ekki stunda keppnisíþróttir eða séu ekki valin í keppnisviðburði á efsta getustigi í sínum aldursflokki.
- Samstarfi þvert á félög um að bjóða upp á íþróttaiðkun með áherslu á félagsskap og markmið almenningsíþróttanna.

3.2 Virði „Vertu með” leiðarinnar

Íþróttahreyfingin hefur náð til mjög stórs hundraðshluta allra barna með starfi sínu fyrir 12 ára börn og yngri og með því lagt þjóðinni til afar mikilvægan þátt til bættrar lýðheilsu landsmanna. Með „Vertu með” leiðinni innan íþróttahreyfingarinnar er hægt að stíga mikilvægt skref í þá átt að bjóða mun breiðari hópi iðkenda frá 13 ára aldri til þátttöku innan íþróttahreyfingarinnar en hingað til hefur verið gert. Með þessari leið verður markvisst unnið gegn brottfalli iðkenda úr íþróttum sem sýnir sig að eykst mjög eftir 13 ára aldur.

Eftir því sem íþróttaiðkun varir lengur á barna- og unglingsárum aukast líkur á að viðkomandi einstaklingar tileinki sér virkari lífsstíl á fullorðinsárum.

„Vertu með” leiðin minnkar brottfall í eldri aldursflokkum með tilheyrandi tekjum vegna æfingagjalda. Með því geta skapast tækifæri til að ráða fleiri þjálfara í hærra starfshlutfall og um leið stuðla að aukinni fagmennsku við þjálfun.

Iðkendur „Vertu með” leiðarinnar geta tekið þátt í öllu félagslegu starfi innan félagsins og þar með lagt félaginu til mikilvæga krafta s.s. í félagslegum uppkomum, dómgæslu, þjálfun, leiðtogaströfum og annarri sjálfböðavinnu.

Jafnframt vill hópurinn benda á möguleika íþróttafélaga til að hvetja til aukinnar hreyfingar í tengslum við annað starf þeirra. Dæmi um einfalda leið sem hægt er að grípa til í nærumhverfi félagsins er:

- Hreyfistöðvar í og við aðstöðu íþróttafélaga.
- Svæði þar sem foreldrar eru boðnir velkomnir að hreyfa sig á meðan barnið er á æfingu - eða á öðrum hentugum tíma.
- Það þarf ekki alltaf að vera sama svæðið, getur farið eftir öðru skipulagi og árstíðum. Mikilvægast er að sé ljóst hvar svæðið sé hverju sinni og hvað sé í boði. Það gæti t.d. farið fram í íþróttasal sem ekki er í notkun eða öðru svæði í húsinu sem stendur autt og er aðgengilegt.
- Tilvalið er að nýta útisvæði til fjölbreyttrar hreyfingar í nágrenni íþróttafélagsins.

Ávinningur:

- Íþróttafélög geta tengst betur foreldrum iðkenda og öðrum uppkomnum iðkendum sem upplifi að þau séu velkomin í íþróttahúsið til að nýta aðstöðuna og tengjast íþróttafélaginu og starfi þess
- Tekjuöflunarmöguleiki fyrir íþróttafélög
- Að tíma í kringum það þegar börnum er skutlað eða þau sótt sé vel varið

4. Tillögur um eftl íþróttastarf og framboð fyrir eldra fólk

Mikil vakning og framþróun hefur átt sér stað á undanförunum árum varðandi hreyfingu eldri borgara. Þar hefur íþróttahreyfingin komið sterkt að uppbyggingunni en víða eru tækifæri til enn öflugri uppbyggingar starfsins.

Öll íþróttafélög sem njóta opinberra styrkja ættu að bjóða upp á möguleika fyrir 60 ára og eldri til að stunda íþróttir. Hvatt er til að fjárhagslegur stuðningur sé aukinn svo fleiri sjái sér hag í að bjóða upp á framboð hreyfingar fyrir þennan aldursflokk. Meðfylgjandi eru tillögur hópsins um hvernig íþróttafélög geti eftl íþróttastarf og framboð fyrir eldra fólk.



Útfærslan getur m.a. falist í:

- Að bjóða upp á sérstaka æfingatíma fyrir iðkendur 60 ára og eldri gegn þátttökugjaldi.
- Að bjóða upp á sérstaka æfingatíma fyrir iðkendur 60 ára og eldri í samstarfi við sveitarfélag.
- Að fleiri sveitarfélög bjóði hvatagreiðslur til eldri iðkenda sem þau geta nýtt í hvers kyns skipulagt íþróttastarf.
- Að nýta íþróttaaðstöðu á þeim tímum sem ekki er nýtt fyrir almennar æfingar eða kennslu.
- Að nýta þekkingu og mannaúð íþróttafélaganna s.s. þjálfara og kennara.
- Að merkja vel með upplýsingum (skilti, veggspjöld, skjáir) og koma með tillögur að hreyfingu, teygjum og æfingum á myndrænan hátt í umhverfi íþróttafélagsins, úti sem inni.

Virði íþróttastarfs fyrir eldri borgara hjá íþróttafélögum:

- Með því að íþróttafélögin taki íþróttþjálfun eldri borgara að sér í auknum mæli þá fjölgar valkostum eldri borgara til líkamsræktar.
- Aukin hreyfing eldri borgara eykur líkur á betri andlegri, líkamlegri og félagslegri heilsu með tilheyrandi sparnaði samfélagsins.
- Eldri borgurum er með þessu gert mögulegt að verða virkir þátttakendur í félagslífi íþróttafélaga s.s. með þátttöku í ýmsum félagslegum viðburðum, dómara- og sjálfbóðaliðastörfum, leiðtogastörfum o.þ.h.

- Eldri borgarar geta nýtt mannvirki íþróttafélaganna og sveitarfélagsins á tímum sem aðrir hópar hafa ekki tók á að nýta.
- Íþróttafélögin fjölga iðkendum sínum með tilheyrandi æfingagiöldum eða fjárframlögum frá sveitarfélagi.
- Þjálfun og kennsla í íþróttum eldri borgara getur ýtt undir að ráðnir verði þjálfarar í fullar stöður til íþróttafélaganna.

Önnur atriði til stuðnings og eflingar hreyfingar eldra fólks:

- Skoða þarf hver ber ábyrgð á að hreyfing sé í boði fyrir eldri borgara í sveitarfélögunum.
- Skoða þarf hvaða hvatar eru vænlegastir til að eldra fólk hreyfi sig. Þar koma ekki eingöngu til fjárhagslegir hvatar heldur þarf jafnframt að höfða til áhugahvatar einstaklinganna og þeirra sem halda utanum starfið.

Einnig er mikilvægt að markvisst sé unnið í því að lágmarka hindranir við þátttöku og auðvelda hana eins og hægt er.

Heilsuefling eldri einstaklinga getur farið fram með ýmsum hætti og er mikilvægt að hafa í huga að þau eru ekki einsleitir hópur. Þarfir og forsendur þeirra geta verið mismunandi og því er mikilvægt að framboð sé fjölbreytt og á vegum ólíkra aðila þar sem hver og einn einstaklingur getur fundið hreyfingu við hæfi.

4.1 Bjartur lífsstíll

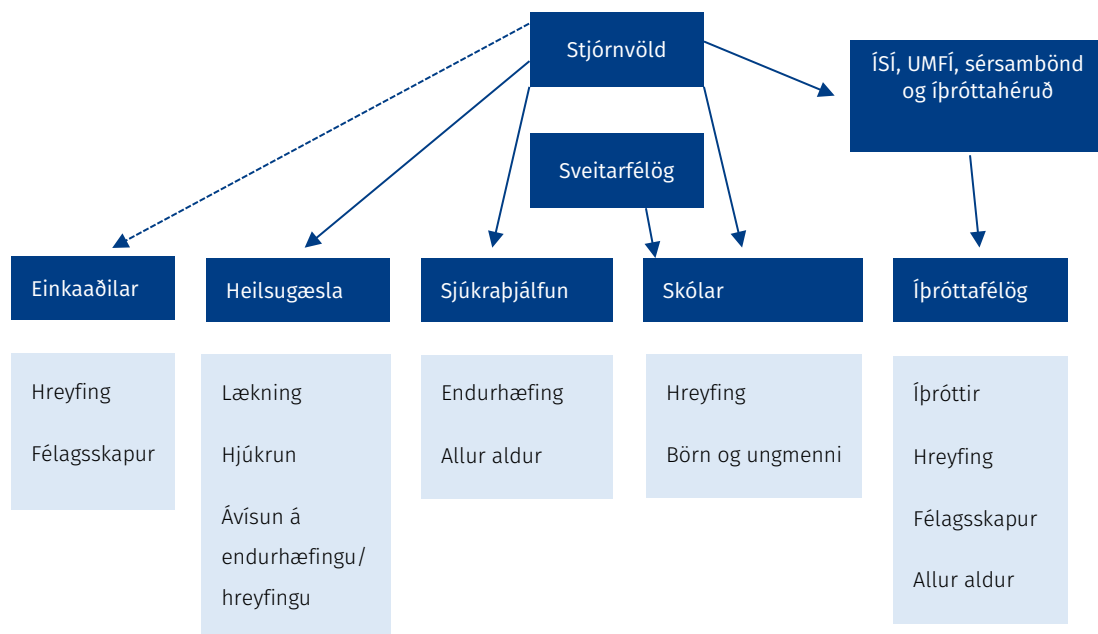
Með stuðningi félagsmálaráðuneytisins var samstarfsverkefni Landssambands eldri borgara og Íþrótt- og Ólympíusambands Íslands „Bjartur lífsstíll“ komið af stað. Upphaf verkefnisins má rekja til ársins 2021 þegar starfshópur skipaður af heilbrigðisráðherra skilaði skýrslu um heilsueflingu eldra fólks með það að markmiði að gera eldra fólki kleift að búa sem lengst í heimahúsum. Jafnframt var talið mikilvægt að fara út í aðgerðir vegna aukins fjölda aldraðra hér á landi komandi áratugi. Nú hefur verkefnið verið framlengt út árið 2024 með stuðningi félagsmálaráðuneytisins og mennta- og barnamálaráðuneytisins. Með verkefninu hefur það úrval hreyfingar sem 60 ára og eldri stendur til boða m.a. verið kortlagt, bæði innan íþróttahreyfingarinnar sem og hjá einkaaðilum. Jafnframt hefur verið unnið að því að gera fræðsluefni fyrir þá er bera ábyrgð á íþróttastarfi fyrir eldri iðkendi – auk ráðlegginga til einstaklinga um ýmsa líkamlega og andlega þætti er skipta máli.

Með verkefninu hefur verið sýnt fram á að ýmislegt er í boði um allt land fyrir aldurshópinn. Mikilvægt er að halda verkefninu áfram svo hægt sé að stuðla að og þróa enn frekar fjölbreytt framboð hreyfingar fyrir elsta aldurshópinn. Mikilvægt er að efni, sem hvetur og leiðbeinir öllum þeim er að starfinu koma, sé aðgengilegt og stuðli að enn auknum gæðum í framboði þar sem áhersla er lögð á félagslega þætti ekki síður en andlega og líkamlega.

5. Efling almenningsíþróttanna

Hópurinn hefur í vinnu sinni rætt almenningsíþróttastarf og hvernig það verði best eftt. Umfjöllun hópsins um áframhaldandi þátttöku ungmenna og efling framboðs fyrir eldri einstaklinga má finna í köflum 3. og 4.

Nú þegar er unnið að fjölbreyttum verkefnum á sviði almenningsíþróttanna víða um land. Líkt og með aðra þætti lýðheilsu er mikilvægt að nálgunin sé sem fjölbreyttust og að allir leggi sitt af mörkum. Meðal þess sem starfshópurinn vill leggja áherslu á eru nokkrir grunnleggjandi þættir sem styðja þarf við svo almenningsíþróttir fái dafnað sem best og lýðheilsa eflist.



5.1 Skólinn – hreyfing á hverjum degi

Hlutverk skólaíþróttanna grunnskóla í lýðheilsu þjóðar er afar mikilvægt þar sem sá vettvangur nær til allra samfélagsþegna. Erindi skólaíþróttanna þarf að vera skýrt í þeirri áherslu að kenna færni og hugarfar sem þjónar einstaklingunum áfram til virkni og þátttöku í almenningsíþróttum. Hópurinn leggur áherslu á mikilvægi þess að innleidd verði dagleg hreyfing allra nemenda á að minnsta kosti leikgrunn- og framhaldsskólastigi.

Mikilvægasta framlag íþróttahreyfingarinnar til lýðheilsu landsmanna er án efa sú fjölbreytta þjálfun sem börnum og ungmennum er boðið upp á á vegum íþróttafélaga um allt land. Því er afskaplega mikilvægt að íþróttahreyfingin sé áfram í stakk búin til að bjóða upp á fjölbreytt og áhugavert úrval af íþróttum sem víðast um land. Í gegnum íþróttaiðkun er hægt að efla fjölmarga líkamlega,

andlega og félagslega þætti. Því lengur sem börn og ungmenni æfa skipulagðar íþróttir, þeim mun meiri ávinnings er að vænta sem nýttist þátttakendum til langframa. Í því ljósi skiptir verulegu máli að íþróttirnar höfði til sem flestra barna og ungmenna óháð bakgrunni.

Einn mikilvægasti þátturinn við eflingu almenningsíþróttastarfs eru þjálfarar. Mikilvægt er að menntun og endurmenntun þjálfara sé aðgengileg og hagnýt. Lykilþáttur í að gera þátttöku í almenningsíþróttastarfi eftirsóknarverða er að félagslega þættinum sé vel sinnt, að framboðið sé fjölbreytt, æfingarnar séu fjölbreyttar og skemmtilegar. Vel menntaðir þjálfarar sem viðhalda og bæta þekkingu sína eru líklegastir til að geta skipulagt starfið með þessum hætti. Lykilaðilar í menntun og framþróun faglegs starfs eru háskólar sem bjóða uppá íþróttafraeðinám. Einnig er nauðsynlegt að íþróttahreyfingin sé virkur þátttakandi í mótun menntunar fyrir þjálfara. Tækifæri til sérhæfingar sem tengjast almenningsíþróttastarfi þurfa að vera til staðar.

Mikilvægt er að heilsueflandi verkefni sem embætti landlæknis stendur fyrir verði eflað enn frekar og samstarf um verkefnin við ólíka aðila sé tryggt. Mikilvægt er að íþróttahreyfingin og einingar hennar séu virkir þátttakendur í verkefnum. Einnig er mikilvægt að heilbrigðisstarfsfólk sé meðvitað um það fjölbreytta framboð sem er í boði á vegum mismunandi aðila. Meta þarf einstaklinga með það að markmiði að finna hreyfi/virkni úrræði sem henta áhuga og þörfum viðkomandi sem best.

Fjölmörg almenningsíþróttaverkefni, sem hvetja almenning til aukinnar hreyfingar, hafa verið í boði á undanförunum árum á vegum íþróttasamtaka. Mikilvægt er að slík verkefni séu áfram í boði en þau þróist jafnframt áfram og höfði til sem flestra. Eitt af því sem hópurinn vill benda á eru möguleikar á því að útvíkka nálgunina á heilsueflingu 60+ sem unnið hefur verið að í samstarfi við Landssamband eldri borgara og ÍSÍ. Skoða þarf hvernig er hægt að gera betur fyrir fleiri aldursskeið. Á þeim grunni mætti útbúa yfirlit yfir fjölbreytt tækifæri til þátttöku í almenningsíþróttastarfi um land allt á vegum ólíkra aðila.

Nýlega voru kynntar hugmyndir um svæðabundnar miðstöðvar til stuðnings héraðssambanda sem ættu að geta leitt til enn öflugra almenningsíþróttastarfs um landið. Starfshópurinn telur mikilvægt að starfsmönnum miðstöðvanna varði falin verkefni og eftirfylgni með verkefnum er tengjast eflingu almenningsíþróttastarfs um land allt. Má þar nefna faglegan stuðning og eftirlit með öllum þeim sem að starfinu koma.

6. Íþróttalög og lýðheilsa

Hópurinn fór yfir núverandi íþróttalög og vill koma eftirfarandi á framfæri vegna laganna:

Núgildandi íþróttalög virðast samin þegar samfélagsgerð hér á landi var um margt frábrugðin nútíma samfélagi. Íþróttir og hreyfing hafa allt annan sess og hlutverk í nútíma samfélagi en á þeim tíma sem lögin voru samin. Hópurinn hvetur til þess að gildissvið laganna sé útvíkkað og lögð sé áhersla á víðtæk áhrif hreyfingar og mikilvægi þess að aðstæður séu skapaðar svo allir finni sér farveg í íþróttum og hreyfingu sem stuðlar að bættri líkamlegri, andlegri og félagslegri virkni. Auka þarf vægi forvarna. Vinna þarf markvisst svo sem flestir þjóðfélagsþegnar stundi fjölbreytta hreyfingu og taki þátt í íþróttastarfi óháð kyni, kynhneigð, kynþætti, kynvitund, litarhætti, fötlun, þjóðernisuppruna, eða félagslegum uppruna, tungumáli, trúarbrögðum, stjórnámálskoðunum eða öðrum skoðunum, fjárhag, eignum, ætterni eða öðrum aðstæðum.

Hópurinn vill sérstaklega benda á að uppfæra þurfi skilgreiningu á íþrótt, sem sé í takt við nútímann og gildi íþróttar fyrir þegna landsins. Í íþróttar- og heilsuræktarstarfi þurfa margir ólíkir aðilar og rekstrarform að vinna saman til að hámarka árangur.

Lykilþáttur í því að náum árangri á þessu sviði er að fjölbreytt framboð sé til staðar, leitt áfram af fagmennsku, þverfaglegu starfi og stutt sé markvisst við félagslega þætti starfsins.

Eitt af því sem hefur háð vinnu við lýðheilsuþætti er hversu dreifð ábyrgðin á málaflokknum er. Allir hafa eitthvað hlutverk en skil ábyrgðar geta verið dreifð og óljós.

Við endurskoðun íþróttalaga telur hópurinn að skerpa þurfi á þáttum sem snúa að almenningsíþróttum. Mikilvægt er að standa vörð um íþróttakennslu á öllum skólastigum og ætti hreyfing að vera hluti skólastarfs alla daga.

Hópurinn hefur nokkrar athugasemdir varðandi lögin og tiltekna greinar. Athugasemdunum hefur verið komið á framfæri við mennta- og barnamálaráðuneytið.



7. Samantekt

Miklar breytingar hafa átt sér stað á samfélagi okkar síðustu áratugina. Almennt hefur kyrrseta aukist og færri sinna störfum sem reyna á líkamlega. Ljóst er að áskorun er að sem flestir nái ráðleggingum um líkamlega virkni hvern dag. Þar er aðgengi að útivistarsvæðum og náttúru lykilatriði auk aðgengilegra tækifæra til að nýta sér virka ferðamáta.

Meðal mikilvægra atriða sem starfshópurinn vill koma á framfæri er:

- Lífsstílstengdir sjúkdómar eru vaxandi vandamál og því mikilvægt að bregðast við með því að efla almenningsíþróttastarf. Árangur aðgerða á því sviði geta verið lengi að koma fram og því er mikilvægt að sýna þrautseigju auk þess sem fjárhagslegir hvatar geta haft mikil áhrif.
- Það hversu vel er búið að íþróttahreyfingunni og hvaða bolmagn hún hefur til frekari framþróunar hefur mikið um það að segja með hversu stórt hlutverk hreyfingin getur haft í lýðheilsu landsmanna.
- Gæðaviðmið og eftirfylgni með þeim eru mikilvæg í öllu íþróttatengdu starfi.
- Hópurinn leggur mikla áherslu á aukna fræðslu tengda almenningsíþróttum og að áhersla sé lögð á mikilvægi hreyfingar og þjálfunar fyrir samfélagið allt. Meta þarf betur að verðleikum mikilvægi íþróttar og hreyfingar. Upplýsa þarf um það fjölbreytta framboð hreyfingar sem er í boði á vegum fjölmargra aðila. Hópurinn leggur til að við endurskoðun íþróttalaga verði tekið betur á þáttum er snúa að almenningsíþróttum og lýðheilsu.
- Skólakerfið er mjög mikilvægur hlekkur í mörgum þáttum er tengjast almenningsíþróttum og í víðara samhengi lýðheilsu. Hreyfing og hreyfiþjálfun ættu að vera eðlilegur hluti af skólastarfi á öllum skólastigum alla daga. Mikilvægt er að íþróttakennsla og þjálfun sé aðlaðandi starfsvettvangur og skapaðar séu aðstæður sem eru hvetjandi og leiða til aukinnar fagmennsku og framþróunar. Jafnframt þarf að efla innlent rannsóknarstarf tengt öllum þáttum íþróttar- og almenningsíþróttastarfs.
- Skapa þarf tækifæri fyrir sem flesta til að finna sér farveg í hreyfingu. Þá skiptir fjölbreytt framboð sem höfðar til ólíks aldurs, bakgrunns og áhugahvatar, höfuðmáli.
- Lykilatriði í öllu íþróttastarfi ætti að vera jafnræði allra þátttakenda í starfinu.
- Tækifæri eru til enn betri nýtingar mannauðs og mannvirkja með bætta andlega, líkamlega og félagslega heilsu að markmiði.

Hópurinn leggur áherslu á svokallaða „Vertu með“ leið sem gengur út á að auka framboð æfinga fyrir sem víðtækast aldursbil og höfðar til sem flestra. Nú þegar er virkt samstarf undir merkjum Bjarts lífsstíls sem snýr að hreyfiframboði 60

ára og eldri. Byggja mætti á þeim grunni og útvíkka það verkefni til að ná til fleiri aldurshópa en nú er.

Til að sem bestur árangur náist er mikilvægt að komið verði á frekari hvötum og/eða aðstoð sem tengist almenningsíþróttum. Þar eru fjölbreyttar leiðir færar til útfærslu. Sú leið sem hópnú hugnast best er að komið verði á stuðningskerfi fyrir fólk frá miðjum aldri sem það getur nýtt til greiðslu æfingagjalda í hvers kyns hreyfingu. Með þeim hætti er það undir einstaklingnum sjálfum sem fær styrkinn að meta hvað henti. Um leið er það hvatning til þeirra sem bjóða upp á hvers kyns hreyfiúrræði að framboðið sé við hæfi og höfði til sem flestra. Mikilvægt er að setja mælanleg markmið sem tengjast almenningsíþróttum og eflingu þeirra.

Hópurinn telur jafnframt mikilvægt að sá svæðisbundni stuðningur við íþróttahéruð sem mennta- og barnamálaráðuneyti vinnur að í samstarfi við ÍSÍ og UMFÍ verði til þess að markvisst sé unnið í því um allt land að koma á, kortleggja og veita íbúum upplýsingar um það fjölbreytta hreyfiframboð sem er í boði.

Þessu til viðbótar vill hópurinn benda á mikilvægi þess að málefni lýðheilsu séu tekin alvarlega og unnið sé markvisst að því að gera betur í málaflokknum. Í því samhengi er mikilvægt að nýta sem fjölbreyttasta krafta ólíkra aðila er koma að málaflokknum með einum eða öðrum hætti. Mikilvægt er að stefnumörkun sé skýr og nægt fjármagn fylgi.



