



ÍÞRÓTTA- OG LÝÐHEILSU- STEFNA ÖLFUSS

FJÖLSKYLDU- OG
FRÆÐSLUSVIÐ



2023 >
< 2030



Leiðarljós stefnunnar

Íþrótta og lýðheilsustefna Sveitarfélagsins Ölfuss árið 2024 – 2030 samanstendur af hlutverki, framtíðarsýn, gildum og yfirmarkmiðum sem eru fengin úr Heimsmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna um sjálfbæra þróun. Starfsfólk á fjölskyldu og fræðslusviði vinnur eftir gildum sviðsins sem eru:

HAMINGJA, UMHYGGJA, FRAMSÆKNI OG VIRÐING





Ölfus leggur sig fram um að skapa aðstæður og umhverfi sem hvetur fólk á öllum aldri til þátttöku í íþróttum, hreyfingu, útivist og annarri frístundastarfsemi.

Góð samvinna bæjarfélagsins, íþróttá- og frístundafélaga og annarra aðila stuðlar að bættri lýðheilsu íbúanna.

Meginmarkmið Ölfuss í málaflokknum er að skapa tækifæri fyrir íbúa til bættrar lífsgæða með fjölbreyttum möguleikum til hreyfingar, útiveru, iðkunar íþróttá og annarrar afþreyingar og frístundaiðju.

Fjölbreytt lýðheilsu- og íþróttastarf stuðlar að félagsmótun og þátttakendur öðlast hæfni til að eiga góð samskipti við aðra, setja sig í spor annarra, sýna virðingu og öðlast vilja til að hafa jákvæð áhrif á umhverfi sitt og samfélag.

Aðgengi að fjölbreyttu frístunda- og íþróttastarfi er tryggt með frístundastyrkjum til barna og ungmenna. Einnig að tryggja börnum og ungmönnum öruggt umhverfi þar sem unnið er markvisst gegn áhættuhegðun.

Ölfus er eftirsóknarvert sveitafélag til búsetu vegna sjálfbærrar nýtingar náttúru og umhverfis til útivistar fyrir alla.





Lífsgæði fyrir alla íbúa

Heilbrigði felur í sér andlega, félagslega og líkamlega vellíðan og skiptir alla máli óháð aldri. Áhersla er á að auka lífsgæði íbúa með góðu aðgengi að mannvirkjum og aðstöðu innan og utandyra þar sem heilsueflandi starfsemi fer fram.

Íbúar á öllum aldursstigum eigi þess kost að stunda skipulagða hreyfingu og taka þátt í uppbyggjandi frístundastarfi. Áfram verði unnið að mótun úrræða til að stuðla að heilsueflandi lífsstíl og þátttöku ólíkra samfélagshópa í skipulagðri hreyfingu og frístundum. Samfella í þjónustu við ólíka hópa verði tryggð með góðu samstarfi fagfólks og stofnana.

Markmið:

- Að auka þátttöku allra íbúa í íþróttum, frístundastarfi og útivist
- Að efla lýðheilsu íbúanna og stuðla að aukinni hreyfingu almennings
- Að uppbygging íþróttamannvirkja mæti ólíkum þörfum íbúa fyrir aðgengi og aðstöðu
- Að uppbygging mannvirkja fylgi íbúapróun og skapi tækifæri til samnýtingar fyrir fjölbreytta viðburði
- Að leggja áherslu á reglulegt viðhald á íþróttamannvirkjum með öryggis- og heilsufarsþætti í forgangi





Leiðir:

- Að skapa gott aðgengi að íþróttamannvirkjum og útivistaraðstöðu
- Að hvetja íbúa til þátttöku í íþróttum, frístundastarfi og útivist
- Að skapa íbúum aðstæður til íþróttar og útivistar óháð aldri og getu
- Að koma á fót samráðsvettvangi þar sem leitast verður við að greina og leggja mat á þarfir íþróttar- og frístundafélaga til að sinna hlutverki sínu
- Að leitast við að byggja upp og viðhalda fullnægjandi aðstöðu fyrir íþróttar- og frístundastarf eftir því sem fjárhagsleg geta leyfir hverju sinni
- Að efla samstarf við nágrannasveitarfélög um nýtingu íþróttamannvirkja

Frístundir og frístundafélög

Félagsmótun er mikilvægur þáttur í frístundastarfi. Það styrkir einstaklinga að upplifa sig sem hluta af heild, tryggir betri árangur í námi og er mikilvægur grunnur fyrir framtíðina. Sérstaklega verði hugað að því hvernig hægt er að skipuleggja þjónustu fyrir íbúa, óháð stuðningsþörfum, félagslegum eða efnahagslegum aðstæðum eða uppruna og hvata til þátttöku. Einnig að stuðla að virkni og þátttöku íbúa í fjölbreyttu frístunda- og íþróttastarfi.

Markmið:

- Að allir íbúar í Ölfusi geti tekið þátt í frístundastarfi og haft áhrif á þróun þess
- Að styðja við það starf sem fyrir er og leita nýrra leiða í frístundastarfi
- Að allir aldurshópar geti haft áhrif, kynnst starfinu og tekið þátt
- Að styðja við uppbyggingu frístundastarfs í Ölfusi





Leiðir:

- Að öll börn og ungmenni, 18 ára og yngri, eigi kost á frístundastyrk frá Ölfusi
- Að skipulagt sumarstarf fyrir börn og unglinga sé í boði
- Að gera kröfur um menntun og hæfni leiðbeinenda í frístundastarfi
- Að Ölfus aðstoði við að skapa aðstöðu fyrir frístundastarf eftir því sem hægt er
- Að starf frístundafélaga sé í samræmi við stefnur regnhlífasamtaka þegar það á við
- Að gerðir séu þjónustusamningar við frístundafélög eftir því sem Ölfus hefur fjárhagslega burði til að teknu tilliti til umfangs starfseminnar og fjölda virkra meðlima
- Að leitast við að mæta óskum allra félaga, samtaka og einstaklinga sem hafa það markmið að stuðla að öflugu og heilbrigðu frístundastarfi



- Að fjölskyldu og fræðslusvið safni saman upplýsingum um það starf sem þegar fer fram og styðji við nýjungar í frístundum
- Að félagsmiðstöðin í bænum verði aðdráttarafl fyrir þau ungmenni sem kjósa samveru og afþreyingu. Þar sé lögð áhersla á forvarnafræðslu og að ungmennin fái hvatningu til heilbrigðs lífennis
- Að ungmennaráð sé starfrækt til að ungmenni eigi kost á að hafa áhrif á umhverfi sitt m.a. með þátttöku í starfi nefnda bæjarins
- Að öldungaráð sé starfrækt til að eldri borgarar eigi kost á að hafa áhrif á umhverfi sitt m.a. með þátttöku í starfi nefnda bæjarins

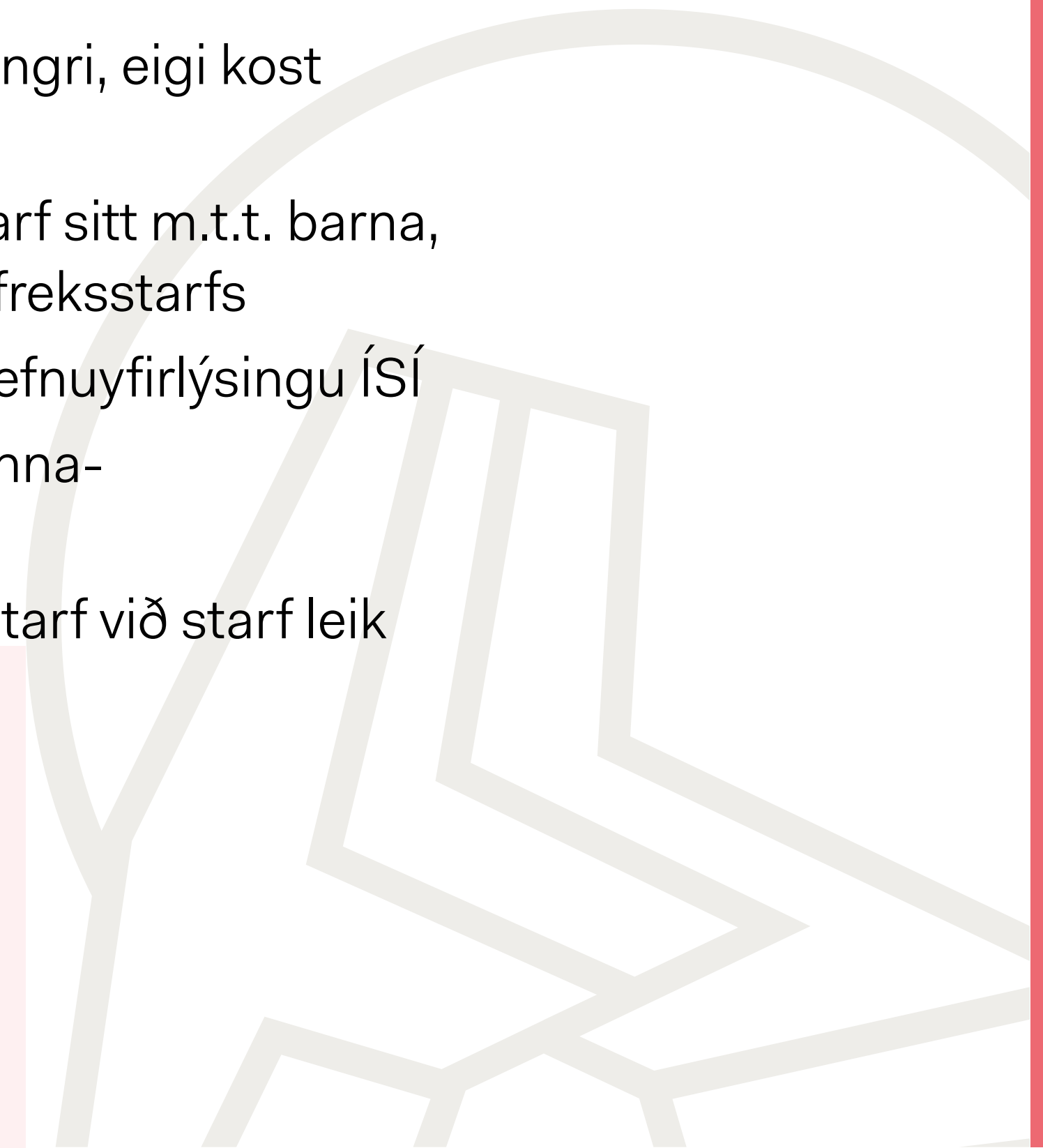
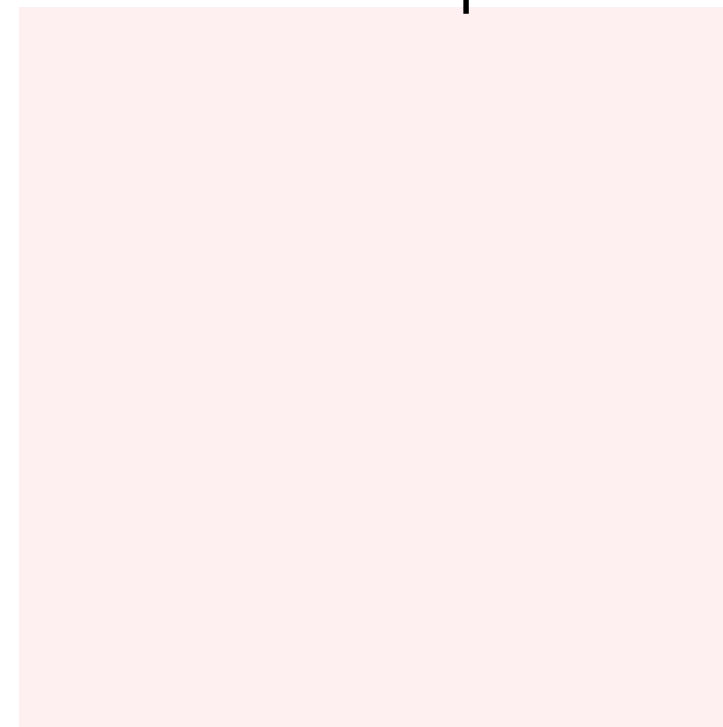
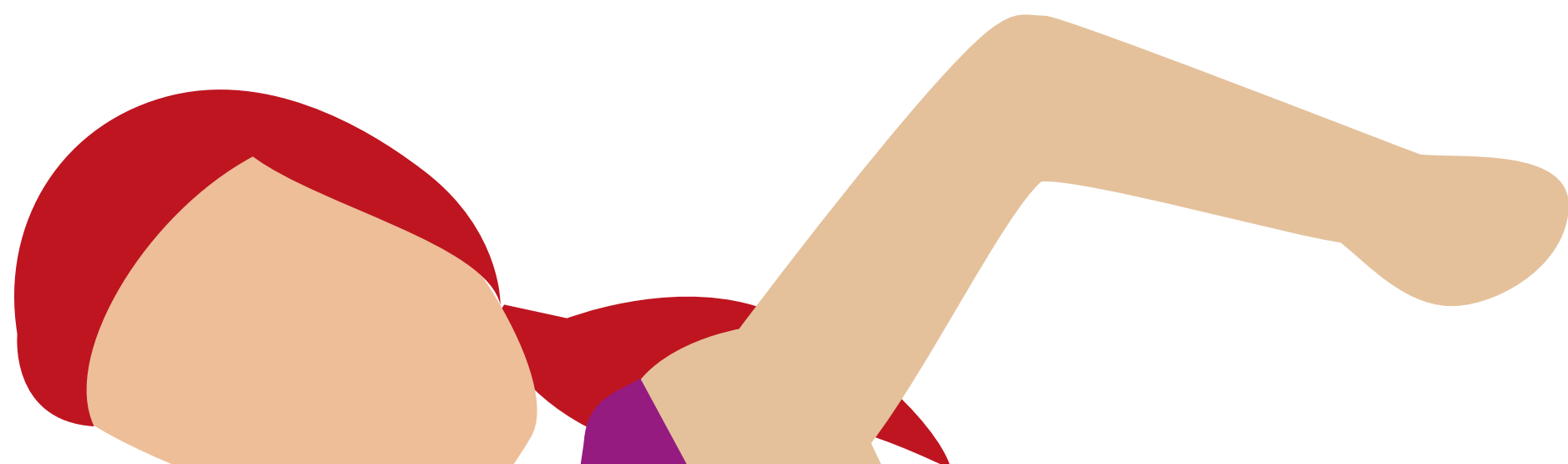


Íþróttafélög og afreksstarf

Félagsmótun er mikilvægur þáttur í íþróttastarfi. Það styrkir einstaklinga að upplifa sig sem hluta af heild, tryggir betri árangur í námi og er mikilvægur grunnur fyrir framtíðina. Ölfus hefur það markmið að skapa umhverfi sem hvetur íbúa til að stunda íþróttir og hreyfingu sem þeir kjósa, hvort sem það er til heilsubótar, ánægju eða á afreksstigi.

Markmið:

- Að rík áhersla sé lögð á félagslegt mikilvægi íþrótta og að íþróttir séu fyrir alla
- Að menntun þjálfara og leiðbeinanda sé viðurkennd innan vébanda þess sérsambands sem við á
- Að öll börn og ungmenni, 18 ára og yngri, eigi kost á frístundastyrk frá Ölfusi
- Að íþróttafélög setji sér stefnu um starf sitt m.t.t. barna, ungmenna, annarra aldurshópa og afreksstarfs
- Að íþróttafélögin starfi samkvæmt stefnuyfirlýsingu ÍSí
- Að Ölfus sé bakhjarl í barna-, ungmenna- og afreksstarfi félaganna
- Að leitast við að flétta saman íþróttastarf við starf leik og grunnskóla





Leiðir:

- Að fylgjast með að starf íþróttafélaga sé í samræmi við stefnuyfirlýsingu ÍSÍ
- Að gerðir séu þjónustusamningar við íþróttafélög í bæjarfélaginu eftir því sem bæjarfélagið hefur fjárhagslega burði til, að teknu tilliti til umfangs starfseminnar sem og fjölda virkra meðlima
- Að íþróttafélög hafi afnot af íþróttamannvirkjum bæjarins án endurgjalds fyrir barna-, ungmenna og afreksstarf. Slík afnot skulu verðmetin og gerður um þau samningur
- Að þjónustusamningar séu nýttir til að fylgja eftir markmiðum Sveitarfélagsins Ölfuss
- Að Ölfus vinni með félögunum að samfellu skóla og íþróttastarfs hjá yngstu iðkendunum eins og kostur er



Afreksíþróttir

Afreksmaður í íþróttum er sá sem á landsvísu nær framúrskarandi árangri í íþróttagrein sinni og keppir um Íslands- eða bikarmeistaratitla eða sambærilega titla.

Markmið:

- Að bæta og viðhalda umhverfi sem afreksíþróttir í Ölfusi búa við
- Að skapa sem best skilyrði til æfinga og keppni fyrir afreksfólk í íþróttum
- Að hafa samráð og samvinnu um afreksstarf félaga í bænum
- Að hlúa vel að afreksíþróttum í Ölfusi
- Að veita afreksmönnum styrki
- Að skapa jákvæðar fyrirmyndir fyrir börn og ungmenntu í Ölfusi



Leiðir:

- Að Sveitarfélagið Ölfus skapi aðstæður fyrir afreksmenn í íþróttum sem fullnægja kröfum um æfinga- og keppnis- aðstöðu eins og kostur er annað hvort innan sveitarfélagsins eða í samstarfi við önnur sveitarfélög.
- Að Ölfus leitist við að gera samninga við íþróttafélögin í sveitarfélaginu um stuðning við starfsemi og skyldur íþróttafélaganna. Í slíkum samningum skal þess gætt að hluti framlags bæjarins renni til barna- og unglingastarfs og hluti framlagsins renni til afreksstarfs.
- Að Ölfus veiti fjárstuðning vegna góðra íþróttafreka. Íþróttafélög geta sótt um styrki vegna afreka/afreksþjálfunar/mótaþátttöku á afreksstigi í samræmi við reglugerð afreks og styrktarsjóðs Ölfuss.

Lýðheilsa og útivist

Ölfus leggur áherslu á að efla lýðheilsu allra aldurshópa og skapa umhverfi og aðstöðu þannig að íbúar geti tileinkað sér heilbrigða lífshætti með reglubundinni hreyfingu og hollu mataræði.

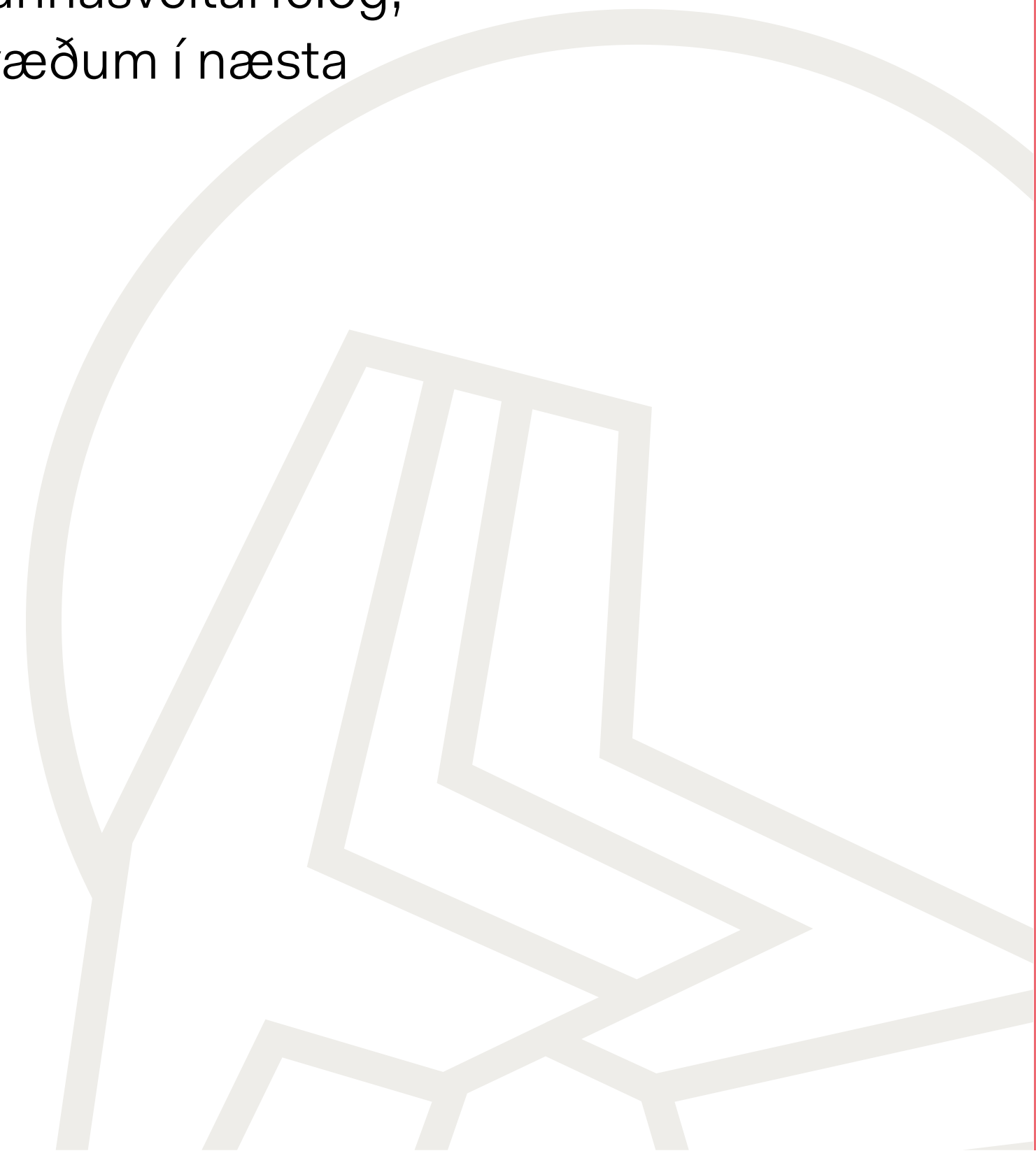
Markmið:

- Að tryggja framboð á fjölbreyttri hreyfingu til að allir finni eitthvað við sitt hæfi
- Að stuðla að heilsueflingu eldri borgara og öryrkja með það að markmiði að viðhalda og bæta heilbrigði og auka lífsgæði þeirra
- Að auka ánægju og efla útiveru og útivist allra íbúa í Ölfusi samhliða því að tryggja öryggi vegfarenda á göngu-, hjóla- og reiðstígum





- Að bæta útivistaraðstöðu innan sveitarfélagsins og byggja áfram upp göngu-, hjóla- og reiðstíga
- Að unnið verði að því að gera hjólreiðar að vænlegum kosti í samgöngum innan sem utan sveitarfélagsins
- Að stuðla að því, í samvinnu við nágrannasveitarfélög, að aðstaða til útivistar verði bætt á svæðum í næsta nágrenni við Ölfus





Leiðir:

- Að kynna fyrir íbúum möguleika til útivistar og hollrar útiveru
- Að bjóða eldri borgurum og öryrkjum uppá líkamsþjálfun og fræðslu til að bæta líkamlega og andlega heilsu sína
- Að styðja við hópa sem skipuleggja göngu-, hjóla- og hlaupaferðir í bænum
- Að haldið verði áfram uppbyggingu á útivistarsvæðum í Ölfusi
- Að unnið verði að því í samvinnu við viðeigandi aðila að gerðir verði hjólreiðastígar meðfram megin leiðum í Ölfusi og nágrenni
- Að tryggja stöðuga þróun og viðhald á íþróttamannvirkjum og útivistarsvæðum
- Að stofnanir í Ölfusi bjóði uppá hollan og fjölbreyttan mat



Forvarnir og heilbrigði

Markmið:

Ölfus hefur að leiðarljósi öflugar forvarnir í sveitarfélaginu með breiðri samvinnu foreldra, skóla, íþrótta- og frístundafélaga og annarra aðila sem málið snertir. Þannig stuðla samræmdar aðgerðir innan sveitarfélagsins að bættri lýðheilsu íbúanna. Foreldrar gegna lykilhlutverki í forvörnum og því mikilvægt að ná til þeirra og styðja þá í hlutverki sínu.

Sveitarfélagið beinir því til einstaklinga, félaga og félagasamtaka að veita öllum jöfn tækifæri til að eflast og þroskast í gegnum íþróttir og frístundir, óháð andlegu og líkamlegu atgervi, aldri, kynferði, uppruna, efnahag og menningu og kenna þannig virðingu og umhyggju og vinna gegn fordómum.



Öflugt forvarnarstarf er mikilvægt til að börn og unglingar rati á heilbrigðar brautir í lífinu. Íþróttar- og frístundastarf er til þess fallið að minnka líkur á félagslegri einangrun og eykur samfélagslega ábyrgð og virkni einstaklinga. Með samstarfi og fræðslu til barna- og ungmenna, fjölskyldna og annarra sem að starfa með börnum í Ölfusi er lagður grundvöllur að sterkari samfélagsvitund og ábyrgð allra bæjarbúa.

Ölfus tekur undir stefnu ÍSÍ um að neysla áfengis, tóbaks eða fíkniefna eigi aldrei samleið með iðkun íþróttar. Mikilvægt er að félög í sveitarfélaginu setji í lög sín og stefnu ákvæði sem samrýmist stefnu ÍSÍ, móti starfsreglur um hvernig tekið skuli á fíkniefnavanda ungs fólks á vettvangi íþróttahreyfingarinnar og hvernig unnið skuli að forvörnum. Það sama gildir um aðrar frístundir.



- **Foreldrar gegna lykilhlutverki**

Að búa börn og ungmenni undir lífið er mikið ábyrgðarhlutverk og eru foreldrar mikilvægustu mótunaraðilar barna sinna. Þeir gegna lykilhlutverki í öllu forvarnastarfi.

Foreldrar eru börnum fyrirmynd um hegðun, hvort sem þeir eru meðvitaðir um það eða ekki. Þetta á bæði við um það sem þeir segja og gera. Foreldrar hafa mest áhrif á líf og líðan barna sinna og eru mikilvægustu leiðbeinendur þeirra.

Grunnurinn að heilbrigðum lífsháttum er lagður strax við upphaf lífsgöngu en bíður ekki unglingsáranna. Góð tengsl, umhyggja og aðhald frá foreldrum minnka líkur á að unglingar leiðist út í óæskilega hegðun.

Það að kaupa áfengi fyrir unglinga og virða ekki útivistar-tímann eru slæm skilaboð til barnanna okkar.

Ölfus leggur áherslu á fræðslu og ráðgjöf til foreldra í uppeldismálum til að efla og styrkja fjölskylduna.

Jafnframt að treysta enn frekar samvinnu heimila, skóla og frístundastarfs.

Heilbrigðir lífshættir – heilsueflandi samfélag

Heilbrigðir lífshættir eru lykill að lífsgæðum. Það er til mikils að vinna fyrir samfélagið að allir sinni forvörnum. Með heilsueflingu bætum við heilsu og líðan einstaklinga.

Heilsuefling felst meðal annars í því að:

- Neyta hollrar og næringarríkrar fæðu
- Stunda reglulega hreyfingu
- Draga úr streituvaldandi aðstæðum
- Vinna markvisst gegn hvers konar áhættuhegðun

Eins og í öllu forvarna- og uppeldisstarfi gegna foreldrar lykilhlutverki. Allir sem koma að uppeldi og umönnun bera ábyrgð á því að leggja grunn að góðri heilsu barns og kenna því að tileinka sér heilbrigðan lífsstíl. Hafa ber í huga að mikilvægustu fyrirmyndir barna og ungmenna eru foreldrarnir sjálfir, systkini, vinir, jafningjar, kennarar, þjálfarar og afreksfólk á ýmsum sviðum.





Neysla áfengis, tóbaks, vímuefna og ofneysla lyfja hefur neikvæð áhrif á þroska og heilsu barna og ungmenna. Leita þarf allra leiða til að koma í veg fyrir vímuefnaneyslu þeirra.

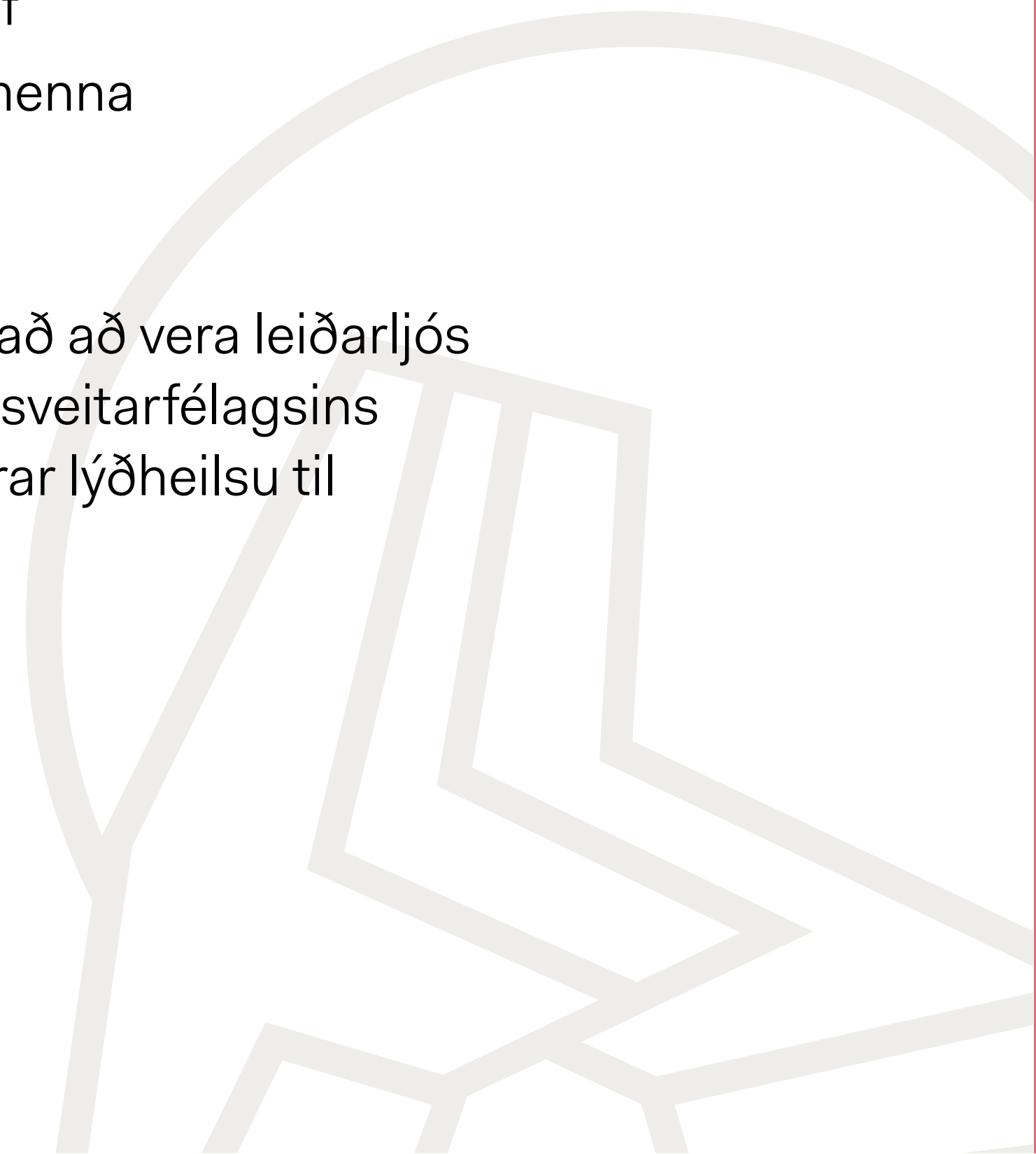
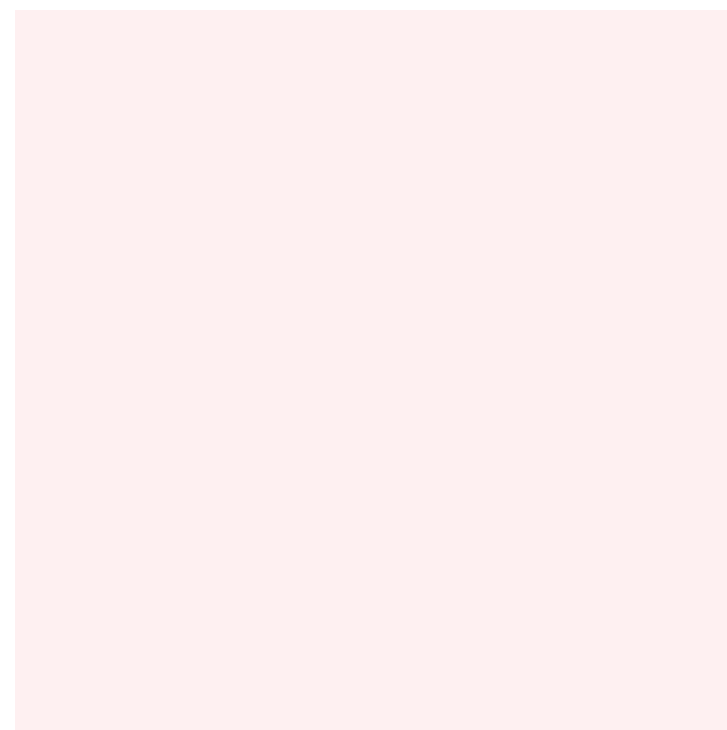
Sveitarfélagið Ölfus leggur áherslu á:

- samvinnu við foreldra
- virkar forvarnir gegn neyslu nikótíns, tóbaks, áfengis og vímuefna
- virkar forvarnir gegn einelti og ofbeldi m.a. kynferðislegu ofbeldi
- Virkar forvarnir gegn átröskunarsjúkdómum og óæskilegri/óhóflegri tölvunotkun
- gott aðgengi að útivistarsvæðum, göngu – og hjólaleiðum



- hollan og næringarríkan mat í mötuneytum leik- og grunnskóla
- samvinnu milli stofnana og deilda
- að hreyfing sé hluti af skóla- og frístundastarfi
- stuðning við frístunda- og íþróttastarf
- aðgerðir sem draga úr brottfalli ungmenna úr frístundastarfi

Íþróttá- og lýðheilsustefnu þessari er ætlað að vera leiðarljós Sveitarfélagsins Ölfuss við gerð áætlana sveitarfélagsins á sviði íþróttá- og frístundamála og bættrar lýðheilsu til framtíðar.



**Stefnan var til umræðu og kynnt í fjölskyldu-
og fræðslunefnd þann 17.04.2024.
Stefnan var samþykkt í íþrótta- og
tómstundaneynd 24.04.2024 og staðfest af
bæjarstjórn Ölfuss þann 02.05.2024. Gildistaka
miðast við þann dag er bæjarstjórn staðfesti stefnuna.**

