



# LÝÐHEILSU- OG ÆSKULÝÐSNEFND HRUNAMANNAHREPPS

## 4. fundur Lýðheilsu- og æskulýðsnefndar Hrunamannahrepps var haldinn miðvikudaginn 15. febrúar 2023 kl. 15.00 í Ráðhúsi

Mættir til fundar, Sigfríð Lárusdóttir formaður, Ragnheiður Björg Magnúsdóttir aðalmaður, Heimir Sigurðsson aðalmaður, Arna Þöll Sigmundsdóttir forstöðumaður íþróttamannvirkja og Gunnar Gunnarsson verkefnisstjóri Heilsuefandi samfélags

1. Reglur fyrir íþróttahús sveitarfélagsins: Mikilvægt er að hafa skýrar reglur um umgengni og hegðun. Reglur auðvelda starfsmönnum vinnuna og auðvelda börnum að skilja mörk og hvernig beri að umgangast íþróttamannvirki.
  - a. Reyna að hafa samstöðu með agabrot innan sveitarfélagsins.
  - b. Hegðunarviðmið barna, ef agabrot kemur ítrekað upp þarf að kalla eftirfarandi til fundar og leita leiða að betri líðan og hegðun barns.
    - i. Íþróttatími á skólatíma
      1. Skólastjóri, íþróttakennari, foreldri, barn og forstöðumaður íþróttamannvirkja
    - ii. Íþróttatími í frístund
      1. Þjálfari, foreldri, barn og forstöðumaður íþróttamannvirkja
  - c. Börn eru á ábyrgð foreldra þegar þau bíða í íþróttahúsi utan æfingatíma.
  - d. Þjálfarar/kennarar fari reglulega með iðkendum sínum yfir reglur íþróttahússins
  - e. Óskað er eftir því að loka megi íþróttamannvirkjum sveitarfélagsins þegar appelsínugul og rauð veðurviðvörðun er í gildi.
  - f. Útbúa aðgerðiaráætlun gegn kynferðislegri áreitni og ofbeldishegðun í íþróttum og æskulýðsstarfi.
  - g. Arna mun halda áfram að vinna þessar reglur og kynna þegar þær eru tilbúnar.
2. Heilsuvika, tilgangur heilsuviku er að auðvelda íbúum að finna leiðir hjá sjálfum sér til að sinna eigin heilsu, líkamlegri, andlegri og félagslegri. Koma saman og njóta samveru hvors annars og hafa gaman.
  - a. Markmið Heilsuviku Hrunamannahrepps: Heilbrigðir lifnaðarhættir, öryggi og sjálfbærni. Efla íbúa í líkamlegri-, andlegri- og félagslegri-heilsu.

- b. Óskað er eftir að Gunnar verkefnisstjóri heilsueflandi samfélags haldi utan um þetta verkefni ásamt lýðheilsu og æskulýðsnefnd.
  - c. Hvetja skóla og leikskóla til að vera með forvarnar fræðslu t.d. skaðsemi orkudrykkja, áætluð hreyfing fyrir börn og fullorðna, vímuefna forvarnir, hlúa að geðheilsunni.
  - d. Hugmyndir af dagsetningum (18. – 24. september)
  - e. Fá ungmennafélög og íþróttafélög innan sveitarfélagsins til að vera með viðburði og kynna sína iðkun t.d. Golfklúbburinn Flúðir, hestamannafélagið Jökull, Íþróttabandalag Uppsveita, UMFH-karfa, hvetja stofnanir og fyrirtæki til að stofna til heilsuviku síns fyrirtækis/stofnunnar
  - f. Hópratleikur þar sem fjölskyldur/vinir mynda 4 -10 manna hóp og þarf hver hópur að klára viss verkefni t.d. fara í Sundlaugina á Flúðum, fara í frispígolf, ganga á Miðfell og svo framvegis.
  - g. Hugmyndir af viðburðum á heilsuviku
    - i. Fyrirlestur frá Greenfit – möguleiki um næringaþjálfun
    - ii. Fyrirlestur frá betrisvef.is – mikilvægi svefns
    - iii. Sigurjón Ernir – ultraform hlaup, hreyfing, næring
    - iv. Geðheilbrigði ungs fólks <https://gedfraedsla.is/um-felagid>
    - v. Heilsufarsmæling í samstarfi við heilsugæsluna
    - vi. Krossfitnámskið fyrir unglinga
    - vii. Parkor
    - viii. MMA
    - ix. Júdó
    - x. Björgunarsveitin og klifur veggurinn
    - xi. Hreyfing barna
    - xii. Byrjað að hreyfa sig- grunnatriði í hreyfingu
    - xiii. Hip hop námskeið fyrir börn/fullorðna
  - h. Kynna verkefnið fyrir stjórnendum sveitarfélagsins á stjórnendafundi, Gunnar tekur verkefnið að sér.
  - i. Leggja hugmyndina fyrir ungmennaráð og samráðshóp eldri borgara og fá álit þeirra á þessu verkefni, Sigfríð sendir tölvupóst á formenn þessara nefnda.
3. Leikjanámskeið í sumar fyrir börn í sveitarfélaginu.
- a. Nefndin vill minna á fyrirhugað leikjanámskeið næsta sumar og það þurfi að fara að undirbúa leikjanámskeið fyrir börn og ráða starfsmann sem mun sjá um námskeiðið. Mikilvægt er að við stöndum við fjölskyldur sveitarfélagsins með leikjanámskeiðið næsta sumar.

Fundi slitið kl 16.00