

STEFNUMÓTUN ÍÞRÓTTAHERAÐA Á VESTFJÖRÐUM



2025-2026



HHF og aðildarfélög
Stefnumótunarfundur 12. febrúar 2026



16. febrúar 2026

SVÆDISSTÖÐVAR
ÍÞRÓTTAHERAÐA | VESTFIRÐIR

INNGANGUR

Íþróttastarf gegnir lykilhlutverki í samfélögum Vestfjarða. Það stuðlar að líkamlegri og andlegri heilsu, eflir félagslega tengslamyndun, styrkir sjálfsmynd barna og ungmenna og hefur jákvæð áhrif á búsetu og byggðaþróun. Vegna dreifðrar byggðar, langra vegalengda og fámennis stendur íþróttastarf á svæðinu þó frammi fyrir sértækum áskorunum sem krefjast samstillts átaks íþróttahéraða, sveitarfélaga og félaga.

Haustið 2025 hófst sameiginleg stefnumótunarvinna íþróttahéraða á Vestfjörðum með fundi stjórna héraðanna þar sem mótuð var heildarsýn fyrir íþróttastarf á svæðinu. Í framhaldinu eru haldnir vinnufundir innan hvers héraðs með þátttöku aðildarfélaga til að dýpka umræðuna og kortleggja stöðu, þarfir og tækifæri á grasrótastigi.

Sem hluti af þessari vinnu var haldinn stefnumótunarfundur með fulltrúum aðildarfélaga Héraðssambands Hrafna-Flóka (HHF). Markmið fundarins var að greina stöðu íþróttastarfs innan héraðsins, móta sameiginlega sýn og skilgreina raunhæfar aðgerðir sem nýtast bæði í áframhaldandi uppbyggingu innan HHF og við mótun heildarstefnu fyrir Vestfirði.

Niðurstöður fundarins endurspeglar sjónarmið og reynslu grasrótarinnar, þeirra sem standa að daglegu starfi í íþróttafélögum svæðisins og eru mikilvægur þáttur í heildarsýn fyrir íþróttastarf á Vestfjörðum til framtíðar.

SAMEIGINLEG SÝN

Þátttakendur fundarins voru sammála um að framtíðarsýn fyrir íþróttastarf á Vestfjörðum byggist á eftirfarandi:

- Að íþróttastarf sé aðgengilegt öllum, óháð búsetu, aldri eða efnahag
- Að starfið sé fjölbreytt og taki bæði til barna, ungmenna og fullorðinna
- Að mannvirki og aðstaða séu nýtt á sem hagkvæmastan hátt
- Að íþróttir styðji við heilsu, vellíðan og samfélagslega þátttöku

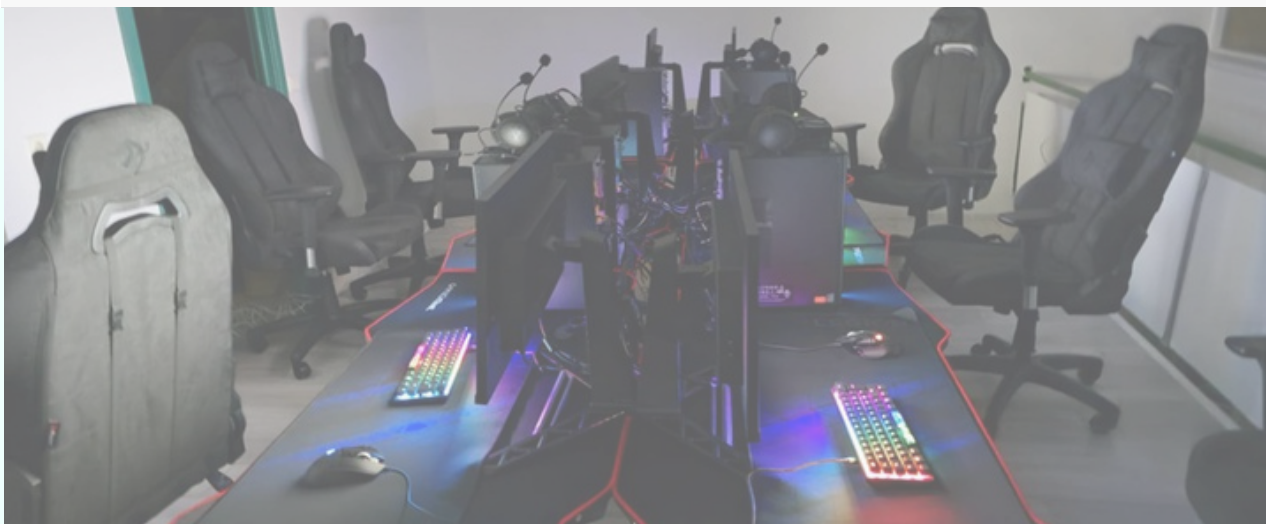
Að öflugt íþróttastarf stuðli að því að fólk kjósi að búa á svæðinu

KJARNI SÝNARINNAR MÁ DRAGA SAMAN ÞANNIG:

**Á Vestfjörðum er
öflugt, aðgengilegt og
samræmt íþróttastarf
fyrir alla sem styður
við heilsu, samfélag og
búsetu.**



HVAÐ ER AÐ VIRKA VEL?



01 Innviðir og aðstaða

- Góð íþróttamannvirki víða
- Íþróttaskólar og grunnstarf fyrir yngstu börnin
- Aðstaða sem býður upp á fjölbreytta hreyfingu
- Virk starfsemi í einstaklingsíþróttum og hópíþróttum
- Golfstarf og útivistartengd íþróttastarfsemi

02 Mannauður

- Duglegir og metnaðarfullir þjálfarar
- Sterkir stjórnendur og sjálfboðaliðar
- Samheldni í smærri samfélögum
- Samstarf milli greina og félaga á köflum

03 Samfélagsleg áhrif

- Mikil þátttaka barna á yngri aldri
- Sterk tenging við skóla og frístundastarf
- Íþróttir sem samkomustaður samfélagsins

Þó grunnurinn sé góður er ljóst að starfið er viðkvæmt og byggir að miklu leyti á fáum einstaklingum.

HELSTU ÁSKORANIR

Aðgengi og samgöngur

- Langar vegalengdir milli byggðarlaga eru stærsta hindrun þátttöku í íþróttastarfi.
- Kostnaður við ferðalög
- Tími sem fer í akstur
- Takmarkað framboð keppna og móta
- Ójafnræði milli barna eftir búsetu

Mannauður

- Skortur á þjálfurum
- Fáir sem taka að sér ábyrgðarhlutverk
- Álag á fáa einstaklinga
- Hætta á kulnun sjálfboðaliða

Foreldrapátttaka

- Óljós hlutverk foreldra
- Minni þátttaka í skipulagi
- Takmörkuð aðstoð við akstur og verkefni

Lýðfræðilegar breytingar

- Fækkun barna í árgöngum
- Brottflutningur ungmenna
- Samkeppni við skjánotkun og aðra afþreyingu

Fjármagn

- Takmarkaðir fjármunir til uppbyggingar
- Mikill kostnaður við rekstur í dreifbýli
- Erfiðleikar við að halda úti fjölbreyttu starfi



ÞEMA 1



ÞJÁLFARAR OG SJÁLFBODALIÐAR

Sjálfbærni íþróttastarfs byggist á öflugum mannauði. Á Vestfjörðum hvílir starfið þó á fáum einstaklingum sem sinna fjölmörgum hlutverkum samtímis.



Hvað virkar vel?

- Skortur á menntuðum þjálfurum
- Fáir sem vilja taka að sér stjórnarstörf
- Ójöfn dreifing verkefna
- Lítil nýliðun



Helstu áskoranir

- Sterk samfélagsleg samstaða
- Vilji fólks til að leggja sitt af mörkum
- Virk þátttaka foreldra og stuðningur við starf
- Mikill metnaður hjá þeim sem halda starfinu gangandi
- Samvinna og stuðningur innan félaganna



Tillögur að aðgerðum

- Skipulögð þjálfarafræðsla á svæðinu
- Mentorar fyrir nýja þjálfara
- Virkja foreldra og fyrrum iðkendur
- Skýr verkaskipting innan félaga
- Samnýting þjálfara milli félaga

Markmiðið er að byggja upp breiðari hóp fólks sem getur haldið starfinu gangandi til lengri tíma.

ÞEMA 2



ÞÁTTTAKA OG VIRKNI

Til að íþróttastarf dafni þarf breiða þátttöku. Breyttar venjur og fækkun barna kalla á nýjar leiðir til að halda þátttöku háu.



Hvað virkar vel?

- Góð þátttaka barna í íþróttastarfi
- Sterk hefð fyrir íþróttum í samfélaginu
- Gott samstarf milli foreldra og félaga
- Íþróttastarf sem styrkir félagsleg tengsl barna og ungmenna
- Vilji til að þróa og efla starfið áfram



Helstu áskoranir

- Brottfall ungmenna úr skipulögðu starfi
- Samkeppni við tölvur og samfélagsmiðla
- Kostnaður fyrir fjölskyldur
- Takmörkuð fjölbreytni á sumum stöðum



Tillögur að aðgerðum

- Auka fjölbreytni í starfi
- Hvetja til þátttöku fullorðinna
- Halda opna viðburði og kynningardaga
- Efla jákvæða menningu í kringum íþróttir
- Skýr samskipti við foreldra

Markmiðið er að tryggja breiða og sjálfbæra þátttöku í íþróttastarfi með því að mæta ólíkum þörfum og aðstæðum íbúa.

ÞEMA 3



AÐGENGI OG SAMGÖNGUR

Þetta reyndist stærsta sameiginlega áskorunin.



Hvað virkar vel?

- Góð samvinna milli félaga á svæðinu
- Vilji til að samnýta aðstöðu og búnað
- Sveigjanleiki í skipulagi æfinga og viðburða
- Foreldrar og samfélagið leggja sitt af mörkum til að leysa samgöngur
- Sterk samstaða þegar kemur að ferðalögum á mót og viðburði



Helstu áskoranir

- Dreifð byggð
- Há ferðakostnaður
- Ósamræmdar æfingatímasetningar
- Takmarkaðir flutningsmöguleikar



Tillögur að aðgerðum

- Samræma æfingatíma milli byggðarlaga
- Skipuleggja sameiginlegar ferðir
- Samnýta aðstöðu
- Kanna möguleika á sameiginlegri rútulausn
- Auka ferðastyrki

Markmiðið er að draga úr áhrifum vegalengda og kostnaðar þannig að allir íbúar hafi raunhæfan möguleika á að taka þátt í íþróttastarfi.

ÁVINNINGUR FYRIR SAMFÉLAGIÐ

Öflugt íþróttastarf skilar miklum samfélagslegum ávinningi.

- ➡ **Lýðheilsa**
 - Betri líkamleg heilsa
 - Minni líkur á lífsstílsjúkdómum
 - Bætt andleg líðan
- ➡ **Félagsleg áhrif**
 - Sterkari tengsl milli íbúa
 - Aukinn samfélagsandi
 - Færri félagsleg vandamál
- ➡ **Börn og ungmenni**
 - Sjálfstraust og færni
 - Betri námsárangur
 - Heilbrigð lífsvenjur
- ➡ **Byggðapróun**
 - Svæðið verður aðlaðandi til búsetu
 - Fjölskyldur sjá framtíð á svæðinu
 - Stuðningur við atvinnulíf

KOSTNAÐARMAT OG FJÁRÞÖRF

- Til að hrinda aðgerðum í framkvæmd þarf samstillt fjárframlag frá sveitarfélögum, ríki og öðrum styrktaraðilum.

HELSTU KOSTNAÐARLIÐIR

- Samgöngur og ferðastyrkir
- Þjálfaralaun og fræðsla
- Viðhald og nýting mannvirkja
- Sameiginleg verkefni og mót
- Stjórnun og samhæfing

ÁÆTLUÐ FJÁRÞÖRF

Miðað við umfang starfseminnar má áætla að:

➡ 10–25 milljónir króna árlega sé raunhæf fjárþörf fyrir svæðið til að ná verulegum árangri.

FORGANGSRÖÐUÐ VERKEFNI

**1. BÆTA AÐGENGI OG
SAMGÖNGUR**

**2. EFLA ÞJÁLFARA OG
SJÁLFBODALIÐA**

**3. AUKA ÞÁTTTÖKU
BARNA OG UNGMENNA**

**4. STYRKJA
FORELDRASAMSTARF**

**5. TRYGGJA STÖÐUGT
FJÁRMAGN**



AÐGERÐARÁÆTLUN 2026-2028



2026

2027

2028

2029

Kortleggja stöðu og þarfir

- Hefja samræmingu ferða og æfingátíma
- Setja af stað þjálfarafræðslu
- Sækja sameiginlega um styrki

Sameiginleg verkefni

- Innleiða samgöngulausnir
- Efla sameiginleg verkefni
- Styrkja samstarf milli félaga

Endurmat

- Meta árangur
- Festa árangursríkar lausnir í sessi
- Móta næstu stefnu

Uppfærðar áherslur

- Áherslur uppfærðar í samræmi við mat á árangri fyrri verkefna.

ÁBYRGÐ

- **HHF:** Samhæfing og stuðningur
- **Vesturbyggð:** Fjármögnun og innviðir
- **Íþróttafélög:** Framkvæmd og þátttaka

NIDURSTÖÐUR

Stefnumótunin sýnir að vilji og grunnur eru til staðar til að efla íþróttastarf á Vestfjörðum. Með samstilltu átaki sveitarfélaga, íþróttahéraða og félaga er raunhæft að byggja upp sjálfbært, aðgengilegt og öflugt íþróttakerfi sem þjónar öllum íbúum svæðisins.

Niðurstöður vinnunnar á sunnanverðum Vestfjörðum sýndi að til að tryggja áframhaldandi uppbyggingu og sjálfbærni íþróttastarfs er virkur og markviss stuðningur Vesturbyggðar lykilforsenda.

Með samstarfi sveitarfélags, íþróttahéraðs og félaga er raunhæft að byggja upp kerfi sem:

- þjónar öllum íbúum
- stuðlar að heilsu og vellíðan
- styrkir samfélagið
- eykur aðdráttarafli svæðisins til framtíðar

Öflugt íþróttastarf er ekki aðeins spurning um affreyningu, það er grunnstoð í sjálfbærni samfélags.

Hlutverk Vesturbyggðar og mikilvægi stuðnings

Vesturbyggð gegnir lykilhlutverki í uppbyggingu og framtíð íþróttastarfs á svæðinu. Sem stærsti opinberi aðilinn með ábyrgð á velferð íbúa, lýðheilsu og samfélagsþróun hefur sveitarfélagið einstaka stöðu til að skapa aðstæður sem gera íþróttastarf sjálfbært og aðgengilegt.

Í dreifbýlu samfélagi þar sem mannauður er takmarkaður og vegalengdir miklar er ekki raunhæft að íþróttafélög standi ein undir þeirri þjónustu sem þau veita. Stuðningur sveitarfélagsins er því ekki aðeins æskilegur heldur nauðsynlegur.



HAGUR VESTURBYGGÐAR

ÁHRIF Á VELLÍÐAN OG LÝÐHEILSU

Íþróttastarf er ein áhrifaríkasta forvörn sem til er gegn lífsstíllssjúkdómum, félagslegri einangrun og andlegum erfiðleikum.

Með því að styðja við íþróttir fjárfestir Vesturbyggðar í:

- bættri líkamlegri og andlegri heilsu íbúa
- minni heilbrigðiskostnaði til framtíðar
- aukinni virkni eldri borgara
- aukinni lífsgleði og félagslegri þátttöku

Rannsóknir sýna að hver króna sem fer í forvarnir skilar sér margfalt til baka í minni samfélagskostnaði síðar.

ÁHRIF Á BÚSETU OG BYGGÐAÞRÓUN

Öflugt íþróttastarf er einn mikilvægasti þátturinn þegar fjölskyldur velja sér búsetu.

Fyrir Vesturbyggð þýðir þetta:

- aukna aðdráttarafl sveitarfélagsins
- betri líkur á að ungt fólk setjist að
- sterkari samfélagsmynd
- stuðning við atvinnulíf
- aukinn stöðugleiki í íbúafjölda

Íþróttir eru ekki einungis frístund — þær eru hluti af grunninnviðum samfélagsins.

SAMFÉLAGSLEG SAMHELDNI

Íþróttir eru einn helsti samkomustaður í litlum byggðarlögum. Þær skapa vettvang þar sem íbúar hittast, vinna saman og mynda tengsl.

Stuðningur Vesturbyggðar styrkir:

- sjálfbodastarf
- samfélagsanda
- samstöðu milli byggðarlaga
- jákvæða ímynd svæðisins

ÁHRIF Á BÖRN OG UNGMENN

Aðgengi að íþróttum hefur afgerandi áhrif á uppvöxt barna.

Stuðningur Vesturbyggðar stuðlar að:

- jöfnum tækifærum óháð efnahag eða búsetu
- auknu sjálfstrausti og félagsfærni
- betri námsárangri
- minni líkum á áhættu hegðun
- sterkari tengingu við heimabyggð

Í litlum samfélögum geta íþróttir skipt sköpum til að halda ungmennum virkum og tengdum.

JAFNRÉTTI TIL ÞÁTTTÖKU

Vegna dreifðrar byggðar standa börn og ungmenni á Vestfjörðum ekki jafnfætis þeim sem búa í stærri þéttbýliskjörnum.

Stuðningur sveitarfélagsins er lykillinn að því að tryggja:

- aðgengi að æfingum og keppni
- ferðamöguleika
- samnýtingu mannvirkja
- jöfn tækifæri óháð búsetu

Án slíks stuðnings eykst hættan á að þátttaka verði háð fjárhag foreldra og búsetu.

FJÁRFESTING — EKKI KOSTNAÐUR

Stuðningur við íþróttastarf ætti að líta á sem langtíma fjárfestingu í samfélaginu, ekki sem útgjaldalið.

Ávinningurinn birtist meðal annars í:

- minni kostnaði í heilbrigðis- og félagsþjónustu
- aukinni framléiðni og vellíðan íbúa
- bættum lífsgæðum
- sterkari samfélagsgerð



LOKAORÐ

Stefnumótunin sýnir að vilji, þekking og grunnur eru til staðar til að efla íþróttastarf á Vestfjörðum. Með samstilltu átaki íþróttahéraða, sveitarfélaga og félaga er raunhæft að tryggja aðgengilegt og öflugt íþróttastarf fyrir alla íbúa svæðisins til framtíðar.

“Öflugt íþróttastarf er fjárfesting í heilsu, samfélagi og framtíð Vestfjarða. Með markvissum stuðningi og samvinnu er hægt að tryggja jafnt aðgengi og sjálfbæra uppbyggingu til lengri tíma.”



Svæðisstöð íþróttahéraða á Vestfjörðum



birna@siu.is og pall@siu.is



www.siu.is

SVÆDISSTÖÐVAR
ÍÞRÓTTAHÉRAÐA | **VESTFIRDÍR**