

● 2024

# SKÝRSLA VINNUHÓPS UM SJÁLFBODALIÐA

STAÐA OG STARFSUMHVERFI  
SJÁLFBODALIÐA INNAN  
ÍÞRÓTTAHREYFINGARINNAR



**UMFÍ**



# EFNISYFIRLIT

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| Samþykkt frá 76. Íþróttapingi     | 3       |
| Verkefni vinnuhóps                | 4       |
| Sjálfboðaliðinn                   | 4       |
| Starfsumhverfi sjálfboðaliða      | 5       |
| Öryggi í starfi sjálfboðaliðans   | 5       |
| Skaðabóta- og refsíðabyrgð        | 5       |
| Tryggingar                        | 6       |
| Fræðsla sjálfboðaliða             | 7       |
| Handbók                           | 7       |
| Verklýsingar                      | 7       |
| Aðgengi að upplýsingum            | 8       |
| Umbun                             | 8       |
| Fjölgun sjálfboðaliða             | 9       |
| Könnun um stöðu sjálfboðaliða     | 10      |
| Helstu atriði sem voru rædd       | 12      |
| Tillögur vinnuhópsins             | 13      |
| Viðaukar – Drög að aðgerðaráætlun | 14 – 25 |

# SAMÞYKKT FRÁ 76. ÍPRÓTTAÞINGI

Þann 21. ágúst 2023 setti framkvæmdastjórn ÍSÍ á laggirnar vinnuhóp um sjálfbodaliða.

Meðal verkefna vinnuhópsins var að fylgja eftir samþykkt frá 76. Íþróttatæpingi sem hljóðar svo:

*„76. Íþróttatæping ÍSÍ haldið 5. – 6. maí 2023, að Ásvöllum í Hafnarfirði, felur ÍSÍ að efla fræðslu og vinna verkferla um hin ýmsu verkefni sem sjálfbodaliðum eru falin innan íþróttahreyfingarinnar og leitast þannig við að bæta stöðu og starfsumhverfi sjálfbodaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Jafnframt er íþróttahreyfingin hvött til að hlúa vel að sjálfbodaliðum í íþróttastarfi og skapa jákvætt og aðlaðandi vinnuumhverfi fyrir þá“*

Vinnuhópurinn skipa  
Hildur Karen Aðalsteinsdóttir, formaður  
Garðar Svansson  
Úlfur Hróbjartsson  
Haraldur Ingólfsson  
Þóra Guðrún Gunnarsdóttir

Frá stjórn UMFÍ voru skipaðar þær:  
Rakel Másdóttir  
Málfríður Sigurhansdóttir

Starfsmenn vinnuhópsins voru Linda Laufdal frá skrifstofu ÍSÍ og Auður Inga Þorsteinsdóttir frá skrifstofu UMFÍ.

Starfstími vinnuhópsins var fram að 77. Íþróttatæpingi 2025, en óskað var eftir því að skýrslan yrði tilbúin fyrir formannafund ÍSÍ 22. nóvember 2024.

Vinnuhópurinn hittist á reglulegum fundum frá 2. febrúar 2023 og fram til 29. október 2024. Fundir voru bæði staðfundir og fjarfundir og voru fundargerðir ritaðar eftir hvern fund.

Gerð var könnun á starfsumhverfi sjálfbodaliðans og bárust yfir 300 svör, bæði frá sjálfbodaliðum en einnig frá fulltrúum íþróttafélaga, íþróttahéraða og sérsambanda.





# VERKEFNI

## VINNUHÓPSINS

Verkefni vinnuhópsins voru skilgreind með samþykkt 76. Íþróttapings þar sem meðal annars kom fram að unnið skyldi að því að bæta stöðu og starfsumhverfi sjálfboðaliða innan íþróttahreyfingarinnar, m.a. með því að efla fræðslu og vinna verkferla um störf þeirra. Einnig kom þar fram ósk Íþróttapings um að leitað skyldi leiða til að skapa jákvætt og aðlaðandi vinnuumhverfi fyrir sjálfboðaliða í íþróttahreyfingunni.

**Borin voru kennsl á eftirfarandi þætti sem skoða skyldi nánar til þess að ná fram markmiðum Íþróttapings.**

- Hvað er að vera sjálfboðaliði í íþróttahreyfingunni
- Handbók um starf sjálfboðaliða
- Verklýsing á starfi sjálfboðaliða
- Vefsíða um upplýsingar fyrir sjálfboðaliða
- Fræðslufundir fyrir sjálfboðaliða
- Hvert er sjónarmið sjálfboðaliðans – könnun
- Hvernig er hægt að umbuna sjálfboðaliðum
- Skaðabóta- og refsíðabyrgð sjálfboðaliðans
- Tryggingar sjálfboðaliðans í íþróttastarfi
- Sjálfboðaliðinn inn í félagakerfi
- Að skapa jákvætt og aðlaðandi vinnuumhverfi

## SJÁLFBOÐALIÐINN

Sjálfboðaliði er samkvæmt þekktri skilgreiningu, einstaklingur sem tekur þátt í verkefnum eða vinnu af fúsum og frjálsum vilja, án þess að fá greiðslu fyrir. Í íþróttahreyfingunni þá eru þessi verkefni gríðarlega fjölbreytt og ná yfir breitt svið. Þar má nefna setu í stjórnnum og nefndum, þjálfun, dómgæslu, fararstjórn, fjáröflun og vinnu við mótahald.

Ásmundur Einar Daðason, mennta- og barnamálaráðherra, hefur m.a. sagt að í öflugu íþrótt- og æskulýðsstarfi gegni sjálfboðaliðar lykilhlutverki, án þeirra væri starfið ekki mögulegt. Sjálfboðastarf tengt íþrótt- og æskulýðsfélögum sé ómetanlegt og mikilvægt að ræða hvernig hægt sé að viðhalda og efla slíkt starf í nútíma samfélagi.

Mikil hefð er fyrir sjálfboðastörfum í íþróttahreyfingunni á Íslandi. Vísbendingar eru þó um að breytingar séu að verða á því hér á landi. Erfiðara virðist vera að fá fólk til sjálfboðastarfa og þá sérstaklega til stjórnar- og ábyrgðarstarfa. Mikilvægt er að snúa þeirri þróun við og gera starf sjálfboðaliðans eftirsóknarverðara því án hans er erfitt að viðhalda uppi öflugu íþrótt- og æskulýðsstarfi.

Alþýðusamband Íslands og Samtök atvinnulífsins hafa ályktað um mikilvægi þess að tryggja að sjálfboðaliðar gangi ekki í almenn störf launafólks í efnahagslegri starfsemi fyrirtækja. Sjálfboðastörf eigi sér hins vegar langa sögu og eru mikilvæg þeim aðilum sem vinna í þágu almannaheilla að góðgerðar-, menningar- eða mannúðarmálum og gera samtökin ekki athugasemdir við þau störf sjálfboðaliða enda byggi þau á langri venju og sátt hefur verið um.



# STARFSUMHVERFI

## SJÁLFBODALIÐA

Starfsumhverfi sjálfbodaliða hefur breyst mikið á síðastliðnum tveimur áratugum. Meiri krafa er gerð til þeirra starfa sem sjálfbodaliðinn innir af hendi og þau störf þurfa að uppfylla fleiri skilyrði en áður, s.s. lög og reglugerðir. Gerð er ríkari krafa en áður um fagmennsku og sveigjanleika í störfum sjálfbodaliðanna hvort sem um er að ræða viðkvæm mál sem lenda á borði stjórnar eða framreiðsla matar á íþróttamóti.

Starfsumhverfið er þó oft óformlegt og lítið skipulagt að minnsta kosti þegar borið er saman við skipulag fyrirtækja eða annarra formlegra starfsheilda. Lítið er um formlegt stigveldi sem gerir það að verkum að ekki er alltaf skýrt hver ber formlega ábyrgð á þeim verkefnum sem sjálfbodaliðinn vinnur að.

Mjög mikilvægt er að íþróttahreyfingin geri starf sjálfbodaliðans aðlaðandi með öllum ráðum og stuðli að því með aðgerðum sínum að bæta starfsumhverfi hans og þar með vilja til frekari starfa.

## ÖRYGGI Í STARFI

### SJÁLFBODALIÐANS

Þetta óformlega skipulag og skortur á leiðbeiningum getur leitt til óvissu og óöryggis hjá sjálfbodaliðum. Sjálfbodaliðar upplifa sig berskjaldaða og úrræðalítla í erfiðum og flóknum málum og virðist það bæði hafa áhrif á nýliðun meðal sjálfbodaliða en einnig brottfall.

Undanfarin ár hafa komið upp mál sem varpað hafa nýju ljósi á þá ábyrgð sem sjálfbodaliðinn ber í störfum sínum, þ.e. að sjálfbodaliðinn geti verið persónulega ábyrgur ef tjón verður. Einnig hafa komið upp ofbeldismál þar sem fagþekking sjálfbodaliðans er ekki nægjanleg til að leysa úr málum á sem bestan máta.

Það hefur því komið upp talsvert óöryggi meðal sjálfbodaliða um þá ábyrgð sem þeir bera í erfiðum málum, hvort sem um er að ræða ábyrgð vegna tjóns eða ábyrgð á að koma ofbeldismálum í réttan farveg.

## SKAÐABÓTA- OG REFSIMÁL

Í skýrslu sem Viðar Már Matthíasson lögmaður vann fyrir ÍSÍ í maí 2023 kemur fram að meginreglan sé sú að sjálfbodaliðar sem valda öðrum líkams- eða munatjóni í sjálfbodastarfinu með skaðabótaskyldum hætti beri persónulega ábyrgð á því tjóni á sama hátt og aðrir einstaklingar. Grundvöllur þeirrar ábyrgðar sé sakarreglan, þ.e. að sjálfbodaliði hafi valdið tjóninu af ásetningi eða með gáleysi.

Í einhverjum tilfellum geti sjálfbodaliði verið í sömu stöðu og starfsmaður og skaðabótaskylda á tjóni sem hann kann að valda færist því yfir til íþróttafélagsins. Í skýrslunni er bent á að tryggingar á vegum íþróttafélags bæti stöðu sjálfbodaliðans til muna verði hann sjálfur fyrir tjóni eða valdi öðrum tjóni þannig að af hljótist skaðabótaábyrgð. Engar tryggingar leysa þó sjálfbodaliðann undan refsíábyrgð.

## TRYGGINGAR

Leitað var til íslenskra tryggingafélaga og spurst fyrir um hvaða tryggingar gætu hentað fyrir sjálfbóðaliða. Svörin voru misjöfn, allt frá því að félagið byði ekki upp á slíkar tryggingar og í það að félögin væru tilbúin í að skoða einhvern heildarpakka með hreyfingunni.

Bent var á að heimilistryggingar fælu í sér almennar slysaftryggingar við sjálfbóðastörf, þ.e. þau slys sem verða á sjálfbóðaliðanum sjálfum. Ekki bárust skýr svör um hvort ábyrgðaftryggingar sem finna má í heimilistryggingum nái yfir tjón sem sjálfbóðaliði veldur af gáleysi við sjálfbóðastörf.

Ungmennafélag Íslands (UMFÍ) er með ábyrgðaftryggingu og slysaftryggingu fyrir sjálfbóðaliða á vegum UMFÍ og Slysavarnafélags Landsbjörg virðist vera með heildstæða stefnu í þessum málum. Landsbjörg tryggir sína meðlimi fyrir slysum og vegna skaðabótaábyrgðar gagnvart þriðja aðila vegna líkamstjóns eða skemmdra muna. Til viðbótar tryggir félagið einnig búnað sinn. Þá hafa sum sveitarfélög tryggingar fyrir íðkendur sem eiga lögheimili í sveitarfélaginu.

Það virðist því vera mögulegt fyrir íþróttafélög, íþróttahéruð og sérsambönd að tryggja íðkendur, starfsfólk og sjálfbóðaliða við íþróttastarfsemi.

Aðilar sem koma að sjálfbóðaliðum og sjálfbóðastarfi ættu að vera meðvitaðir um hvort og hvernig sjálfbóðaliðar á þeirra vegum eru tryggðir, upplýsi þá um hvernig tryggingum er háttað innan félags og hvetji sjálfbóðaliða jafnframt til að skoða eigin tryggingar til að tryggja fullnægjandi vernd.

Helstu tryggingar fyrir sjálfbóðaliða eru ábyrgðaftrygging, sem verndar gegn skaðabótakröfum vegna tjóns sem þeir kunna að valda, og slysaftrygging, sem bætir líkamstjón sem þeir verða fyrir í starfi. Fjölskyldu- og heimilistryggingar veita stundum takmarkaða vernd, en mikilvægt er að kanna skilmála þeirra sérstaklega. Það er á ábyrgð sjálfbóðaliðans að ganga úr skugga um að tryggingavernd sé til staðar og sé fullnægjandi.

Á meðan það er ekki komin ein lína yfir tryggingar sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar ættu íþróttafélög/íþróttahéruð/sérsambönd/sjálfbóðaliðar að skoða tryggingamál sín sérstaklega.





# FRÆÐSLA

## SJÁLFBODALIÐA

Fræðsla og þjálfun getur hjálpað sjálfbodaliðanum að takast á við þær áskoranir sem fylgja sjálfbodastarfinu, stuðlað að persónulegum og faglegum vexti þeirra auk þess að auka skilvirkni og gæði þeirra starfa sem þeir inna af hendi. Með aukinni þekkingu og hæfni eykst sjálfstraust sjálfbodaliða og þeir verða betur í stakk búnir til að takast á við áskoranir og leysa vandamál sem koma upp í starfi þeirra. Að auki er líklegra að þeir sjálfbodaliðar sem fengið hafa fræðslu og þjálfun verði lengur við störf og leggi meira af mörkum.

## HANDBÓK

Handbók fyrir sjálfbodaliða bætir bæði skilvirkni og gæði sjálfbodastarfsins og eykur öryggi sjálfbodaliðans. Handbókin hjálpar til við að skapa samræmi og tryggja að allir sjálfbodaliðar vinni að sameiginlegum markmiðum.

Góð handbók sjálfbodaliða gæti m.a. innihaldið :

- Skýrar og nákvæmar leiðbeiningar um verkefni og ábyrgð sjálfbodaliða.
- Kynningu fyrir nýja sjálfbodaliða á félaginu og verkefnum þess þannig að nýir sjálfbodaliðar fái strax nauðsynlegar upplýsingar og þjálfun.
- Upplýsingar um öryggisreglur og verklag sem tengjast íþróttastarfinu. Þetta eykur bæði öryggi sjálfbodaliðanna sjálfra og þeirra sem þeir þjóna.
- Lausnir á algengum vandamálum og ábendingar um hvernig eigi að bregðast við mismunandi aðstæðum.
- Mikilvægar upplýsingar um starfsemi félagsins.

Í heildina séð getur handbók verið mikilvægur stuðningur fyrir sjálfbodaliða, sem bætir skilvirkni, eykur öryggi og stuðlar að jákvæðri upplifun í starfi þeirra. Hún hjálpar til við að skapa samræmi og tryggja að allir sjálfbodaliðar vinni að sameiginlegum markmiðum.

Á heimasíðu ÍSí má finna [handbók](#) Fyrirmyndafélags ÍSí sem gæti verið hægt að nota sem fyrirmynd.

## VERKLÝSINGAR

Góðar verklýsingar eru lykilatriði í því að tryggja árangur og öryggi sjálfbodaliða. Þær skapa grundvöll fyrir skilvirkni, ábyrgð og samheldni, sem er ómetanlegt í sjálfbodastarfi.

Með skýrri verklýsingu vita sjálfbodaliðar nákvæmlega til hvers er ætlast af þeim, tryggir að hver sjálfbodaliði hafi sérstakt hlutverk, sem síðan dregur úr ruglingi og tvíverknaði. Sjálfbodaliðar verða þannig ábyrgir fyrir ákveðnum verkefnum, sem hjálpar til við að tryggja að allt gangi snurðulaust fyrir sig.

Verklýsingar geta einnig hjálpað til við að vernda bæði sjálfbodaliðana og félögin gegn misskilningi og hugsanlegum deilum enda stuðli þær að góðum vinnubrögðum og tryggja að sjálfbodaliðar starfi samkvæmt samþykktum reglum og stefnu.

Sjálfbodaliðar sem hafa skýrar verklýsingar eru líklegri til að halda áfram störfum þar sem þeir skilja markmið verkefnisins og hlutverk sitt. Mikilvægt er að verklýsingar verði þýddar á önnur tungumál.



## AÐGENGI AÐ UPPLÝSINGUM

Opið aðgengi að upplýsingum fyrir sjálfbóðaliða er grundvallaratriði til að tryggja árangursríkt sjálfbóðastarf. Það stuðlar að aukinni þekkingu, aukinni þátttöku og meiri ábyrgð. Um leið stuðlar það að bættri starfsemi íþróttahreyfingarinnar.

Til að veita aðgengi að þessum upplýsingum á árangursríkan hátt, er mikilvægt að nota fjölbreyttar og aðgengilegar aðferðir eins og vefsíður, tölvupósta, samskiptaforrit eða hópa á samfélagsmiðlum.

Þrátt fyrir að stafrænt aðgengi sé bæði skilvirkt og einfalt má ekki gleyma því að hitta fólk og t.d. halda námskeið eða upplýsingafundi fyrir sjálfbóðaliða félaga.

Með því að nota fjölbreyttar aðferðir til upplýsingamiðlunar er hægt að tryggja að sjálfbóðaliðar séu vel upplýstir, undirbúnir og hæfir til að sinna störfum sínum á sem bestan hátt.

## UMBUN

Þegar kemur að því að umbuna sjálfbóðaliðum í íþróttastarfi þá virðist sem fólk skiptist í tvo flokka (skv. könnun sem hópurinn gerði). Það er fólk sem lítur á umbunina sem sjálfsagða og svo er það hinn hópurinn sem telur að ekki sé lengur um sjálfbóðastarf að ræða ef umbunað sé fyrir starfið.

Sjónarmið fyrri hópsins er að umbun sjálfbóðaliða í íþróttastarfi ætti að snúast um virðingu fyrir framlagi þeirra, og það að þeir finni að starf þeirra sé metið að verðleikum, bæði af þeim sjálfum og samfélaginu. Sjálfbóðaliðar sækja ekki einungis í ytri verðlaun, heldur einnig í það að upplifa merkingu og tilgang í starfi sínu. Sjálfbóðaliðar fá oft tækifæri til að þróa hæfni sína og færni, kynnast nýju fólki og mynda tengsl við fjölbreytta hópa. Þessi óbeina umbun hefur langvarandi áhrif á einstaklingana og styrkir innri hvatningu þeirra til að halda áfram sjálfbóðastarfi.

Ýmis konar efnisleg umbun getur á hinn bóginn verið mikilvægur þáttur til að viðhalda hvatningu og stuðningi við sjálfbóðaliða í íþróttastarfi og aukið tilfinningu þeirra fyrir því að framlag þeirra sé metið að verðleikum. Þessi umbun þarf ekki að felast í launum heldur getur umbunin komið fram á margbreytilegan hátt, svo sem í formi afsláttá, ókeypis fatnaðar eða annarra viðurkenninga sem tengjast starfinu. Þessi tegund umbunar getur dregið úr fjárhagslegu álagi á sjálfbóðaliðana sjálfa og er á sama tíma táknræn leið til að sýna þakklæti fyrir þeirra framlag.



# FJÖLGUN

## SJÁLFBODALIÐA

Eins og fram kom hér að framan þá eru vísbendingar um að erfiðara sé að fá fólk til sjálfbodastarfa og þá sérstaklega til stjórnar- og ábyrgðarstarfa. Mikilvægt er að snúa þeirri þróun við og gera starf sjálfbodaliðans eftirsóknarverðara því án hans er erfitt að halda uppi öfluglu íþróttar- og æskulýðsstarfi fyrir alla. Ágúst Einarsson (2021) metur verðmæti starfa sjálfbodaliða í íþróttum um 15 milljarða á ári og ljóst að íþróttahreyfingin hefur ekki bolmagn til að greiða fyrir þá vinnu sem sjálfbodaliðar inna af hendi. Efnahagslegt gildi sjálfbodastarfs er því svo mikilvægt að leggja þarf áherslu á að styðja við og efla það. Ein besta leiðin til þess er að fjölga sjálfbodaliðum. Til að sú fjölgun verði er mikilvægt að að huga að bæði innri og ytri hvötum fólks til að taka þátt.

Innri hvatir gætu verið:

- Tilfinning fyrir tilgangi
- Persónulegur þroski
- Félagsleg tengsl
- Ánægja í sjálfri vinnunni

Ytri hvatar gætu til dæmis verið:

- Efnisleg umbun
- Viðurkenning
- Tækifæri til að læra eitthvað nýtt

Fólk er að öllu jöfnu knúð áfram af blöndu af bæði innri og ytri hvötum en hvati í formi umbunar og viðurkenning gæti spilað stórt hlutverk í að halda þeim sjálfbodaliðum áhugasömum til lengri tíma.

Til að fjölga sjálfbodaliðum í íþróttastarfi er því mikilvægt að bjóða upp á bæði innri og ytri hvata, svo sem ánægjulegt vinnumhverfi, tækifæri til persónulegrar þróunar, og jafnframt einhverja formlega umbun sem ýtir undir tilfinningu fyrir virðingu og þakklæti.

Í nýlegri danskri könnun á vegum Syddansk Universitet sem nefnist Foreningsidrætten anno 2021 (2024) kom fram að svo virðist sem erfiðara sé að fá "foreldrahópinn", þ.e. fólk á aldrinum 20–39 ára til sjálfbodastarfa. Starfið er að stórum hluta borðið upp af eldra fólki sem kynntist starfinu á yngri árum en fram kemur að auðveldara sé að fá fólk til sjálfbodastarfa ef það hefur kynnst því fyrr á lífsleiðinni. Hópurinn 20 – 39 ára er því mjög mikilvægur markhópur til að ná inn í sjálfbodastarf til að tryggja fjölda eldri sjálfbodaliða í framtíðinni.

Nokkuð stór hundraðshluti Íslendinga hefur annað móðurmál en íslensku og er jafnvel alið upp við aðra siði og venjur þegar kemur að sjálfbodastarfi. Mikilvægt er að nálgast þann hóp sérstaklega til að fá þá í hóp sjálfbodaliða í íþróttastarfi





# KÖNNUN UM STÖÐU SJÁLFBODALIÐANS

Til að fá betri hugmynd um hver staða sjálfbodaliðans er í íþróttastarfi á Íslandi, lagði vinnuhópurinn könnun um stöðu sjálfbodaliðans fyrir sjálfbodaliða og forsvarsmenn íþróttafélaga, íþróttahérað og sérsambanda. Könnunin var tvískipt og fengu sjálfbodaliðar ekki sömu spurningar og forsvarsmenn félaga, íþróttahéraða og sérsambanda. Könnunin var framkvæmd án aðkomu sérfræðinga og mikilvægt að hafa í huga að niðurstöðurnar gætu þess vegna ekki verið fullkomlega marktækar en gefa þó einhverjar vísbendingar um stöðu mála.

Skrifstofa ÍSÍ sá um að senda könnunina út til aðildarfélaga sem síðan komu könnuninni áfram til sjálfbodaliða. Alls bárust 307 svör, og voru um 57% frá sjálfbodaliðum en 43% frá íþróttafélögum, íþróttahéruðum og sérsamböndum.

## Helstu niðurstöður úr könnuninni

### 1. Hvernig gengur að fá sjálfbodaliða?

- Um 63% telja að það gangi þokkalega að fá sjálfbodaliða til starfa.
- Um 27% segja að það gangi illa, sem gefur til kynna að mörg félög eiga í erfiðleikum með að laða að sjálfbodaliða.
- Um 10% segja að það gangi mjög vel.

### 2. Umbun til sjálfbodaliða

- Um 74% sjálfbodaliða fá enga umbun fyrir störf sín, sem bendir til þess að umbun sé ekki útbreidd.
- Fyrir þá sem fá umbun er hrós algengasta formið, en einnig eru nefnd efnisleg fríðindi eins og frítt gjald á viðburði eða niðurgreiðsla á æfingagjöldum.

### 3. Störf sjálfbodaliða í félögum

- Algengustu störf sjálfbodaliða eru stjórnarstörf (120 svör), vinna á mótum og viðburðum (117 svör), og fjáröflun (89 svör).
- Stjórnarstörf, fjáröflunarverkefni og viðburðastjórnun eru þau störf sem oftast er erfitt að manna með sjálfbodaliðum.

### 4. Þjálfun og stuðningur

- Um 74% telja sig fá góðan stuðning frá félagi sínu í sjálfbodastörfum, en um 15% segja að þau vanti stuðning.
- Um 40% sjálfbodaliða segjast fá þjálfun eða kynningu vegna sjálfbodastarfa en helmingur sjálfbodaliða segist ekki fá neina þjálfun eða kynningu.
- Um 55% sjálfbodaliða vilja fá þjálfun eða kynningu fyrir sjálfbodastörf sín, en 33% þeirra telja ekki þörf á því.

### 5. Tillögur um hvernig fjölga mætti sjálfbodaliðum

- Umbun eins og gjafakort, fríðindi og hrós voru mikið nefnd sem leið til að hvetja fólk til sjálfbodastarfa.
- Aukin upplýsingagjöf og fræðsla til foreldra og iðkenda, ásamt því að gera störfin aðgengilegri og skýrari, var talið mikilvægt.
- Persónuleg samskipti við sjálfbodaliða voru nefnd sem mikilvægur þáttur í því að halda fólki virku.

### 6. Öryggi og starfsumhverfi sjálfbodaliða

- Tryggingar og skýrir verkferlar voru taldir mikilvægir til að bæta starfsumhverfi og öryggi sjálfbodaliða.
- Mikilvægt var talið að veita sjálfbodaliðum góðar aðstæður á meðan þeir vinna, svo sem aðgengi að næringu og hléum á lengri viðburðum.

### 7. Mikilvæg vandamál

- Mörg félög búa við erfiðleika með að laða að sjálfbodaliða, sérstaklega í stjórnarstörf og fjáröflun.
- Umbun og viðurkenning er lítil sem engin í mörgum félögum, sem gæti verið hindrun fyrir áframhaldandi þátttöku.

### Ályktanir:

- Mikill meirihluti sjálfbodaliða vill fá betri stuðning og þjálfun.
- Umbun og hrós gætu verið lykilþættir í því að viðhalda og auka þátttöku sjálfbodaliða.
- Fræðsla, upplýsingagjöf og persónuleg samskipti gætu bætt starfsemi sjálfbodaliða og gert störfin meira aðlaðandi.





# HELSTU ATRIÐI SEM VORU RÆDD

Út frá þeim gögnum sem safnað hefur verið og umræður á fundum þá telur vinnuhópurinn að eftirfarandi listi innihaldi í stuttu máli þau atriði sem mikilvægt sé að huga að til að bæta stöðu og starfsaðstæður sjálfbóðaliða og stuðla þannig að eflingu sjálfbóðastarfs í íþróttahreyfingunni.

## Atriðin eru:

**Umbun:** Þróun ramma fyrir umbun sem býður upp á ýmisleg fríðindi, afslætti eða aðgang að íþróttatengdum vörum fyrir sjálfbóðaliða. Þetta getur verið táknað pakklaetisvottur án þess að draga úr sjálfbóðaliðasjónarmiðinu.

**Aukin þjálfun og fræðsla:** Halda námskeið og veita þjálfun fyrir sjálfbóðaliða til að undirbúa þá fyrir komandi verkefni, sem getur aukið sjálfstraust þeirra og aukið gæði starfsins.

**Skýrir verkferlar:** Útbúa skýra verkferla fyrir störf sjálfbóðaliða, svo að þeir viti til hvers er ætlast af þeim. Þetta bætir öryggi og eykur starfsánægju.

**Bætt aðgengi að upplýsingum:** Tryggja að upplýsingar um sjálfbóðastörf séu aðgengilegar í gegnum vefsíðu eða smáforrit. Þetta auðveldar nýliðun og hjálpar til við samræma störf.

**Viðurkenningar:** Viðhalda formlegum viðurkenningum og sérstökum viðburðum til að viðurkenna framlag sjálfbóðaliða og gera störf þeirra eftirsóknarverðari.

**Tryggingamál:** Endurskoða tryggingar fyrir sjálfbóðaliða til að tryggja að þeir séu varðir fyrir slysum og hugsanlegum tjónum sem þeir kunna að valda af gáleysi í starfsemi.

**Efla félagsleg tengsl:** Skipuleggja reglulega félagslega viðburði, fundi eða kvöld með félagslegri þátttöku til að efla tengslamyndun milli sjálfbóðaliða og auka ánægju þeirra.

**Betri vinnuaðstæður:** Gera vinnuaðstæður betri með því að tryggja aðgang að næringu, hvíldarstöðum og grunnþjónustu á lengri viðburðum.

**Markviss nýliðun og kynning:** Skipuleggja markvissar kynningar á samfélagsmiðlum og viðburðum til að gera störf sjálfbóðaliða sýnilegri og hvetja fleiri til þátttöku. Sérstök áhersla á samskipti við foreldra, iðkendur, nýbúa og fólk sem hefur íslensku ekki að móðurmáli.

**Rafrænt skráningarkerfi:** Nýta núverandi lausnir eða þróa app til að halda utan um skráningu sjálfbóðaliða, verkefni og viðburði. Þetta gerir sjálfbóðaliðum auðvelt að velja verkefni og stjórnendum að kalla á aðstoð þegar þörf er á.

**Mentor-kerfi fyrir nýliða:** Setja á fót mentor-kerfi þar sem reyndari sjálfbóðaliðar leiðbeina nýliðum. Þetta myndi auka öryggi nýliða og hvetja þá til áframhaldandi þátttöku.



# TILLÖGUR VINNUHÓPSINS

Vinnuhópurinn gerir eftirfarandi tillögur um aðgerðir til að bæta stöðu og starfsumhverfi sjálfbóðaliða í íþróttastarfi á Íslandi.

## Framtíðarsýn fyrir sjálfbóðastarf.

ÍSÍ og UMFÍ leggi fram framtíðarsýn fyrir sjálfbóðastarf innan íþróttahreyfingarinnar með skýrum mælanlegum markmiðum um hvernig gangi og hvernig tryggja megi að sjálfbóðastarf verði áfram grundvöllur íþróttastarfsemi á Íslandi. Sjá viðauka 1.

## Handbók um starf sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

Ein mikilvægasta leiðin til að bæta starfsumhverfi sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar er að útbúa sameiginlega handbók fyrir sjálfbóðastarf. Handbók af þessu tagi myndi veita bæði sjálfbóðaliðum og íþróttafélögum skýrari ramma um hvaða ábyrgð og verkefni eru falin í starfinu og væri um leið sniðmát sem íþróttafélög, íþróttahéruð og sersambönd geta aðlagð að sínum aðstæðum. Með því að ÍSÍ og UMFÍ taki frumkvæði að útgáfu slíkrar handbókar væri hægt að skapa samræmda og stöðuga nálgun á sjálfbóðastarf um allt land. Sjá viðauka 2.

## Skýrir verkferlar fyrir sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

Einn af lykilþáttum í því að bæta starfsumhverfi sjálfbóðaliða er að útbúa skýra verkferla fyrir þau fjölbreyttu verkefni sem sjálfbóðaliðar sinna innan íþróttahreyfingarinnar. Verkferlar gegna mikilvægu hlutverki í því að skilgreina væntingar, ábyrgðir og verkefni, sem auðveldar sjálfbóðaliðum að skilja til hvers er ætlast af þeim og tryggir samræmi í störfum þeirra. Sjá viðauka 3.

## Vefsíða fyrir sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

ÍSÍ og UMFÍ komi upp vefsíðu fyrir bæði samtök sem yrði sameiginlegur vettvangur fyrir upplýsingar, skráningar og samskipti sem tengjast sjálfbóðastarfi. Á þeim vef geta sjálfbóðaliðar nálgast allar upplýsingar sem þeir þurfa, hvort sem það er um verkefni, þjálfun, verklýsingar eða tryggingamál. Þetta tryggir að sjálfbóðaliðar séu vel upplýstir, óháð því hvenær þeir vilja nálgast upplýsingarnar. Vefsíðan gæti t.d. innihaldið stafrænt fræðsluefni fyrir sjálfbóðaliða, eins og myndbönd, námskeið eða leiðbeiningar sem tengjast störfum þeirra. Sjá viðauka 4.

## Fræðslufundir fyrir nýja sjálfbóðaliða og leiðbeinandi efni fyrir forystufólk í hreyfingunni.

Til að tryggja að nýir sjálfbóðaliðar innan íþróttahreyfingarinnar fái þann stuðning og þjálfun sem þeir þurfa til að taka virkan þátt í verkefnum sínum, mun ÍSÍ og UMFÍ standa fyrir útgáfu á fræðsluefni og halda fræðslufundi. Þessir fundir verða hannaðir með það fyrir augum að kynna grundvallaratriði í störfum sjálfbóðaliða, veita mikilvægar upplýsingar um hlutverk þeirra og hvaða ábyrgð fylgir þeirra störfum. Auk þess er lagt til að ÍSÍ og UMFÍ gefi út leiðbeinandi efni fyrir forystufólk innan íþróttahreyfingarinnar og stuðli að því að það hafi aðgang að viðeigandi þekkingu og verkfærum til að stýra sínum einingum á skilvirkan og árangursríkan hátt. Sjá viðauka 5.

## Komið verði á samræmdri tryggingavernd fyrir sjálfbóðaliða.

Vinnuhópurinn leggur til að komið verði á samræmdri tryggingavernd fyrir alla sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Slík tryggingavernd myndi fela í sér slysatryggingar og ábyrgðartryggingar sem tryggja að sjálfbóðaliðar séu varðir fyrir persónulegu tjóni og hugsanlegri skaðabótaskyldu sem kann að koma upp í starfi þeirra. Með þessu væri hægt að auka öryggi sjálfbóðaliða, draga úr óvissu og tryggja að þeir geti sinnt störfum sínum af öryggi og án þess að hafa áhyggjur af persónulegri ábyrgð. Sjá viðauka 6.

**Settur verði rammi í kringum umbun fyrir sjálfbóðaliða.**

Vinnuhópurinn leggur til að settur verði rammi í kringum umbun sem tekur tillit til bæði efnislegra og óefnislegra fríðinda fyrir sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Umbun þarf ekki að fela í sér laun heldur gæti hún verið í formi ýmissa afsláttar, íþróttafatnaðar eða annarra viðurkenninga sem tengjast starfinu. Slík umbun myndi skapa aukna tilfinningu fyrir því að starf sjálfbóðaliða sé metið að verðleikum og væri táknræn leið til að sýna þakklæti fyrir þeirra framlag. Mikilvægt er að umbun stuðli að aukinni ánægju sjálfbóðaliða án þess að draga úr grunngildum sjálfbóðastarfs. Sjá viðauka 7.

**Gert verði áttak til að fjölga sjálfbóðaliðum.**

Vinnuhópurinn leggur til að sett verði af stað markvisst áttak til að fjölga sjálfbóðaliðum. Setja mætti á fót markvissa samfélagsmiðlaherferð með stafrænni markaðssetningu til að ná til nýrra sjálfbóðaliða, sérstaklega ungs fólks. Í þeirri herferð mætti kynna mikilvægi sjálfbóðastarfs, með áherslu á jákvæð áhrif og sögur frá sjálfbóðaliðum sem hafa lagt mikið af mörkum. Foreldrar iðkenda verði hvattir til meiri þátttöku með því að auka upplýsingar um sjálfbóðastarf á foreldrafundum, við æfingar og í gegnum samfélagsmiðla. Með því að sýna fram á hversu mikilvæg sjálfbóðastörf eru fyrir starfið væri hægt að laða að fleiri sjálfbóðaliða úr þessum hópum. Mikilvægt er að ná til sjálfbóðaliða af erlendu bergi og þeirra sem hafa ekki tök á íslenskri tungu með því beina sjónum sérstaklega að þeim. Sjá viðauka 8.

**Tengingu verði komið á við skráningarkerfi.**

Vinnuhópurinn leggur til að ÍSí og UMFÍ hafi frumkvæði að því að koma á tengingu sjálfbóðastarfs við þær stafrænu lausnir sem félög eru að nýta sér til að skipuleggja íþróttastarfið. Slíkt myndi bæta skipulagningu, samskipti og upplýsingamiðlun, sem ætti að stuðla að aukinni þátttöku, minni stjórnsýslu og betri yfirsýn. Með rafrænum skráningum og sjálfvirkum áminningum myndi allt ferlið verða skilvirkara og aðgengilegra og auka líkur á því að fleiri sjálfbóðaliðar taki þátt og finni fyrir betri stuðningi. Sjá viðauka 9.

**Lögð verði aukin áhersla á viðurkenningar.**

Með því að auka áherslu á viðurkenningar fyrir sjálfbóðaliða væri hægt að styrkja tengsl innan íþróttahreyfingarinnar og skapa meira virði fyrir þá sem leggja sitt af mörkum og um leið auka ánægju og hvatningu til áframhaldandi þátttöku. Með persónulegri viðurkenningum, auknum sýnileika, fjölbreyttari fríðindum og aðgengi að sérstökum viðburðum eða umbun, myndu viðurkenningarnar gera sjálfbóðastarf enn meira aðlaðandi. Sjá viðauka 7.





# VIÐAUKAR – DRÖG AÐ AÐGERÐARÁÆTLUN

## Viðauki 1. Framtíðarsýn fyrir sjálfbodastarf.

### 1. Greina núverandi stöðu sjálfbodastarfs

- Skref: Framkvæma greiningu á núverandi stöðu sjálfbodastarfs. Meta hvernig sjálfbodaliðar eru nýttir innan íþróttafélaga, hvaða áskoranir eru til staðar (t.d. brottfall sjálfbodaliða, erfiðleikar við að laða að nýja sjálfbodaliða), og hvaða styrkleikar eru í starfinu.

### 2. Setja langtímamarkmið og móta framtíðarsýn fyrir sjálfbodastarfið

- Skref: Ákveða hvaða markmiðum sjálfbodastarf í íþróttahreyfingunni á að ná á næstu 3-5 árum og hvernig sjálfbodastarf mun þróast innan íþróttahreyfingarinnar. Þetta gæti falið í sér að fjölga sjálfbodaliðum, bæta þjálfun og stuðning, auka starfsánægju eða draga úr brottfalli.

### 3. Móta stefnu til að ná framtíðarsýninni

- Skref: Þróa stefnu sem útskýrir hvernig íþróttahreyfingin ætlar að ná framtíðarsýn sinni. Þetta felur í sér að skilgreina helstu aðgerðir, s.s. að bæta þjálfun sjálfbodaliða, koma á umbunarkerfi, bæta samskipti, styðja sjálfbodaliða í stjórnarstörfum og útfæra verkferla fyrir félög og sérsambönd.

### 4. Innleiðing og eftirfylgni

- Skref: Framkvæma stefnuna með því að búa til aðgerðaáætlanir fyrir hvert markmið, fylgjast reglulega með framvindu og stilla stefnuna ef nauðsyn krefur. Hvert íþróttafélag þarf að útfæra sínar aðgerðir byggt á sameiginlegri stefnu og framtíðarsýn.

### 5. Samskipti og kynning á stefnunni

- Skref: Kynna stefnu og framtíðarsýn til allra aðila sem koma að sjálfbodastarfi, þar á meðal íþróttafélaga, sérsambanda og sjálfbodaliða. Mikilvægt er að allir skilji stefnuna og séu meðvitaðir um hlutverk sitt í því að ná markmiðunum.



## Viðauki 2. Handbók um starf sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

### Markmið:

Að útbúa sameiginlega handbók fyrir sjálfbóðastarf innan íþróttahreyfingarinnar. Handbókin mun veita skýran ramma um ábyrgðir og verkefni sjálfbóðaliða og vera sveigjanlegt sniðmár sem hægt er að aðlaga að mismunandi aðstæðum innan íþróttafélaga, íþróttahéraða og sérsambanda.

### 1. Greining á þörfum og innihaldi handbókarinnar

- Aðgerð: Safna saman upplýsingum frá íþróttafélögum, sérsamböndum og íþróttahéruðum um þarfir þeirra varðandi verklagsreglur og verkefni sjálfbóðaliða. Skilgreina helstu verkefni, ábyrgðir og áskoranir.
- Tímarammi: Greiningu lokið innan 6 mánaða.

### 2. Útbúa drög að handbók

- Aðgerð: Vinnuhópur útbýr drög að handbók. Handbókin þarf einnig að vera á ensku og mun innihalda eftirfarandi lykilþætti:
  - Ábyrgðir og skyldur sjálfbóðaliða.
  - Verklýsingar fyrir helstu störf.
  - Öryggisreglur og tryggingamál.
  - Samskipti við iðkendur, foreldra og aðra hagaðila.
  - Gerð verkferla.
  - Kynning á sjálfbóðastarfi og samskiptahæfni.
- Tímarammi: Drög að handbók tilbúin innan 12 mánaða.

### 3. Samráð og aðlögun handbókar

- Aðgerð: Í samráði við sambandsaðila og aðildarfélög verður handbókin endurskoðuð og aðlöguð að ólíkum þörfum. Þetta tryggir að handbókin sé sveigjanleg og nýtist í mismunandi aðstæðum innan íþróttahreyfingarinnar.
- Tímarammi: Samráðsferli lokið innan 18 mánaða.

### 4. Birting og dreifing handbókar

- Aðgerð: Handbókin verður aðgengileg á heimasíðu ÍSÍ og UMFÍ til niðurrhals og notkunar af hálfu allra íþróttafélaga, íþróttahéraða og sérsambanda. Hún verður kynnt sérstaklega fyrir aðildarfélögum með tölvupósti og á upplýsingafundum.
- Tímarammi: Handbókin gefin út og dreift innan 24 mánaða.

### 5. Fræðsla og kynning á handbókinni

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ standa fyrir fræðslufundum og vefnámskeiðum þar sem farið verður yfir notkun handbókarinnar, hvernig verklýsingar eru notaðar, ábyrgðir og verkefni sjálfbóðaliða, og hvernig félög geta aðlagð handbókina að sínum þörfum.
- Tímarammi: Fræðsla fer af stað innan 24 mánaða.



### Viðauki 3. Skýrar leiðbeiningar og verkferlar fyrir sjálfbodaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

#### Markmið:

Að útbúa skýrar leiðbeiningar og/eða sniðmát fyrir verkferla fyrir sjálfbodaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Leiðbeiningarnar og sniðmátin munu auðvelda stjórnnum félaga og sambanda að gera sína eigin verkferla fyrir þau verkefni sem sjálfbodaliðar sinna.

#### 1. Útbúa leiðbeiningar um gerð verkferla. Drög að slíkum leiðbeiningum eru hér á eftir.

##### Skilgreining verkefna og hlutverka

- Skýra hlutverk og ábyrgð: Byrjaðu á að skilgreina nákvæmlega hvert verkefni sem sjálfbodaliðarnir eiga að sinna. Til dæmis gæti hlutverk verið að sjá um miðasölu, aðstoða í sjoppu, eða stjórna tímatöku.
- Verkaskipting: Ef verkefnið krefst fleiri en eins sjálfbodaliða, útskýrðu hvernig verkefninu verður skipt niður og hver tekur ábyrgð á hverjum þætti.

##### Undirbúningur og þjálfun

- Kynning: Skipulegðu stutta kynningu fyrir nýja sjálfbodaliða þar sem þeir fá upplýsingar um félagið, viðburðinn eða æfinguna sem þeir munu taka þátt í.
- Þjálfun: Útbúðu einfalt þjálfunarferli, ef nauðsynlegt er, þar sem sjálfbodaliðar fá leiðbeiningar um hvernig þeir eiga að framkvæma sitt verkefni. Þetta gæti verið stutt kennsla um miðasölufærið, þríf á keppnissvæði, eða hvernig eigi að bregðast við mismunandi aðstæðum.

##### Verkefnalisti með tímasetningum

- Skipulögð verkáætlun: Gerðu skýran lista yfir verkefni með tímasetningum og atriðum sem þarf að fylgja. Notaðu einfaldar skrefaferðir til að lýsa ferlinu fyrir hvert verkefni, t.d. „Setja upp miðasöluborð, taka við greiðslum og afhenda miða“.
- Viðbragðsáætlun: Ef óvæntar aðstæður koma upp, gefðu sjálfbodaliðum leiðbeiningar um hvernig á að bregðast við, t.d. hvern á að hafa samband við ef eitthvað gengur ekki upp.

##### Aðgengi að nauðsynlegum upplýsingum og búnaði

- Skriflegar upplýsingar: Gefðu sjálfbodaliðum upplýsingar þar sem öll lykilatriði verkefnisins eru útskýrð. Þetta getur verið lítið veggspjald, bæklingur eða stafrænt skjal.
- Aðgangur að búnaði: Tryggðu að allt nauðsynlegt, eins og búnaður til miðasölu, tímatökutæki, eða skráningarbækur séu til staðar og sjálfbodaliðar viti hvernig á að nálgast þau.

##### Samskiptaleiðir og stuðningur á meðan á verkefni stendur

- Tengiliður í félaginu: Skipaðu tengilið innan félagsins sem er á svæðinu og tilbúinn að aðstoða sjálfbodaliða ef upp koma vandamál eða spurningar.
- Notkun skilaboðaforrita: Ef sjálfbodaliðarnir eru margir, gæti verið gott að nota einföld samskiptatöl eins og hópskilaboð til að halda utan um samskipti.

**Eftirfylgni og endurgjöf**

- Skil á verkefni: Látið sjálfbodaliða skila verkefninu formlega þegar því lýkur, t.d. með því að tilkynna tengilið að þeir séu búnir. Þetta auðveldar yfirlit yfir það hver hefur klárað sín verkefni.
- Endurgjöf: Haltu stutt samtali eða sendu stuttan spurningalista þar sem sjálfbodaliðar geta komið með endurgjöf um upplifun sína af starfinu. Hvað gekk vel? Hvað má betur fara?

**Þakklæti og umbun**

- Viðurkenning fyrir framlag: Mikilvægt er að þakka sjálfbodaliðum fyrir þeirra framlag. Þetta getur verið með einföldum hætti, t.d. með tölvupósti eða smáviðburði þar sem viðurkenning er sýnd.
- Umbun: Í mörgum tilfellum getur verið hvetjandi að bjóða smá umbun, t.d. gjafabréf, árskort, eða afsláttarkort á viðburði félagsins sem hvatningu til að koma aftur að sjálfbodastarfi.

**2. Útbúa verkferla**

- Aðgerð: Vinna nokkra verkferla fyrir sjálfbodaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Þá verkferla má svo nota sem sniðmát fyrir önnur störf sjálfbodaliða. Útbúinn verður a.m.k. einn verkferill fyrir hvern eftirfarandi flokka:
  - Stjórnun félags.
  - Stjórnun deilda.
  - Viðburðir (litlir, miðlungs, stórir).
  - Fjáröflun.
  - Ferðalög.
  - Fararstjórn.
  - Fundir og þing.
  - Samskipti við opinbera aðila og hagaðila.
  - Framkvæmdir, viðhald mannvirkja og búnaðar.
  - Kynningarmál og almannatengsl.
- Tímarammi: Verkferlar tilbúnir innan 3 mánaða.

**3. Aðgengi að sniðmátum/dæmum verkferla og leiðbeiningum**

- Aðgerð: Verkferlarnir og leiðbeiningar um gerð þeirra verða birtir á rafrænu formi á heimasíðum ÍSÍ og UMFÍ, bæði á íslensku og ensku. Félög og sambönd geta auðveldlega nýtt þá sem sniðmát til að aðlagð að sínum aðstæðum.
- Tímarammi: Leiðbeiningar og sniðmát/dæmi birt innan 3 mánaða.

**4. Fræðsla og kynning á verkferlum og leiðbeiningum**

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ kynna leiðbeiningar og sniðmát fyrir félögum, héruðum og samböndum til að tryggja að allir sambandsaðilar, félög og sjálfbodaliðar viti hvernig þeir geta nýtt sér þær.
- Tímarammi: Fræðsla og kynning hefst innan 6 mánaða.



## Viðauki 4. Vefsíða fyrir sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

### Markmið:

#### 1. Greining á innihaldi vefsins

- Aðgerð: Safna saman öllum nauðsynlegum upplýsingum um verkefni sjálfbóðaliða, þjálfun, verklýsingar og tryggingamál. Einnig verður farið yfir hvaða stafrænt fræðsluefni er til staðar eða þarf að útbúa, svo sem myndbönd, leiðbeiningar og rafræn námskeið.
- Tímarammi: Greining lokið innan 12 mánaða.

#### 2. Hönnun og uppbygging á vefsvæði innan núverandi vefs ÍSÍ og UMFÍ

- Aðgerð: Í samstarfi við vefstjóra ÍSÍ og UMFÍ verður hannað sérstakt svæði sem verður tileinkað sjálfbóðaliðum. Skipta þarf vefsvæðinu niður í skýra flokka, eins og:
  - Verkefni sjálfbóðaliða.
  - Þjálfun og fræðsluefni (myndbönd og námskeið).
  - Verkferlar og skjöl.
  - Tryggingamál.
- Tímarammi: Hönnun og uppbygging lokið innan 15 mánaða.

#### 3. Innsetning á stafrænu fræðsluefni

- Aðgerð: Bæta stafrænu fræðsluefni á vefinn, þar á meðal myndböndum og leiðbeiningum um helstu störf sjálfbóðaliða. Efnið þarf að vera aðgengilegt á íslensku og ensku fyrir alla sjálfbóðaliða og auðvelt að skoða hvenær sem er.
- Tímarammi: Fræðsluefni sett inn á vefinn innan 18 mánaða.

#### 4. Kynning og fræðsla um nýja vefsíðu

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ kynna nýtt vefsvæði fyrir sjálfbóðaliðum, sambandsaðilum, aðildarfélögum og öðrum hagaðilum í gegnum tölvupósta, samfélagsmiðla og á formannafundum. Fræðsla verður veitt um hvernig vefsíðan virkar og hvernig hægt er að nýta hana til að bæta starfsemi sjálfbóðaliða.
- Tímarammi: Kynning og fræðsla hefst innan 18 mánaða.



## Viðauki 5. ÍSÍ og UMFÍ standi fyrir fræðslufundum fyrir nýja sjálfbodaliða sambandsaðila og gefi út leiðbeinandi efni fyrir forystufólk í hreyfingunni

### Markmið:

Að tryggja að nýir sjálfbodaliðar innan íþróttahreyfingarinnar fái þann stuðning og þá þjálfun sem þeir þurfa til að taka virkan þátt í verkefnum sínum, ásamt því að efla leiðtogahæfni og skilvirkni stjórnarfólks.

### Aðgerðir:

#### 1. Skipulögð fræðsla

- Fræðsla fyrir nýliða veitir nauðsynlega þekkingu á grundvallarþáttum sjálfbodastarfs.
- Við hönnun námsefnisins verður lögð áhersla á að kynna hlutverk og ábyrgðir sjálfbodaliða í íþróttahreyfingunni ásamt réttindum, skyldum, öryggi og faglegri (jákvæðri) vinnustaðamenningu.

#### 2. Leiðbeinandi efni fyrir stjórnarfólk

- Útgáfa leiðbeinandi efnis ætlað stjórnendum og lykilaðilum innan íþróttahreyfingarinnar.
- Efnið mun innihalda verkfæri til að styðja við nýja sjálfbodaliða, leiðbeina þeim á árangursríkan hátt og auka þátttöku þeirra í starfsemi félagsins.

#### 3. Kynning og eftirfylgni

- ÍSÍ og UMFÍ munu sjá um kynningarátak til að tryggja að allir viðeigandi aðilar fái upplýsingar um nýjar fræðsluleiðir og leiðbeinandi efni.
- Fræðsla og kynningar verða haldnar reglulega með áherslu á bæði stafrænar og staðbundnar lausnir. Hugsa nýjar leiðir til að koma fræðslu út til fólks.

### Tímarammi

Kynning og innleiðing á fræðsluefni fyrir sjálfbodaliða og leiðbeinendur hefst innan 12 mánaða.



## Viðauki 6. Samræmd tryggingavernd fyrir sjálfbodaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

### Markmið:

Að koma á samræmdri tryggingavernd fyrir alla sjálfbodaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Markmiðið er að tryggja öryggi sjálfbodaliða með því að þeir séu varðir fyrir slysum og tjóni sem kunna að verða í störfum þeirra, auk þess að draga úr óvissu um ábyrgð þeirra í starfi.

### 1. Greining á núverandi stöðu og þörfum

- Aðgerð: Framkvæma greiningu á núverandi tryggingavernd fyrir sjálfbodaliða innan íþróttafélaga, íþróttahéraða og sérsambanda. Greina þarf hvaða félög hafa tryggingar, hvaða tegundir trygginga eru í boði, og hvar vöntun er á vernd.
- Tímarammi: Greining lokið innan 2 mánaða.

### 2. Samskipti við tryggingafélög

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ eigi formleg samskipti við helstu tryggingafélög landsins til að fá tilboð um heildstæða tryggingavernd fyrir sjálfbodaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Tryggingarnar þurfa að ná yfir slysatryggingar og ábyrgðartryggingar fyrir þá sem lenda í slysum eða valda tjóni.
- Tímarammi: Viðræður við tryggingafélög hafnar innan 3 mánaða.

### 3. Val á samræmdri tryggingalausn

- Aðgerð: Velja tryggingafélag eða tryggingalausn sem veitir bestu mögulegu vernd fyrir sjálfbodaliða á sanngjörnu verði. Þetta þarf að taka mið af umfangi íþróttafélaga og mismunandi þörfum þeirra.
- Tímarammi: Val á tryggingafélagi og samræmdri lausn lokið innan 4 mánaða.

### 4. Innleiðing samræmdrar tryggingaverndar

- Aðgerð: Koma samræmdri tryggingavernd á fót innan allra íþróttafélaga og sérsambanda. Tryggingarnar ná yfir alla sjálfbodaliða sem vinna fyrir félögin, óháð verkefnum, og vernda þá fyrir slysatjóni og ábyrgð.
- Tímarammi: Tryggingakerfi tekið í notkun innan 6 mánaða.

### 5. Fræðsla og kynning á tryggingavernd

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ standa fyrir fræðslufundum og kynna tryggingaverndina til sjálfbodaliða og aðildarfélaga. Þetta tryggir að allir sem koma að íþróttastarfi séu meðvitaðir um réttindi sín og ábyrgðir undir nýja tryggingakerfinu.
- Tímarammi: Fræðsla hefst innan 8 mánaða.



## Viðauki 7. Umbun og viðurkenning fyrir sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar.

### Markmið:

Koma með hugmyndir að umbunum sem styðja við bæði efnisleg og óefnisleg fríðindi (viðurkenningar) fyrir sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar. Umbunir og viðurkenningar eiga að hvetja til áframhaldandi þátttöku og auka tilfinningu sjálfbóðaliða fyrir því að störf þeirra séu metin að verðleikum, án þess að grafa undan grunngildum sjálfbóðastarfs.

### 1. Greining á þörfum og væntingum sjálfbóðaliða

- Aðgerð: Framkvæma könnun meðal sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar til að skilja þeirra væntingar til umbunar og meta hvers konar umbun myndi auka ánægju þeirra. Þetta getur verið bæði efnisleg umbun (t.d. afsláttur, gjafir) og óefnisleg (t.d. viðurkenningar, tækifæri til fræðslu).
- Tímarammi: Greining lokið innan 12 mánaða.

### 2. Útbúa tillögu að umbunum

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ setji saman drög að ramma fyrir umbunanir sem tekur tillit til helstu niðurstaðna úr könnuninni. Tillögurnar skulu innihalda blöndu af efnislegri umbun og óefnislegri umbun. Fyrirkomulagið getur falið í sér:
  - Afslætti af gjöldum eða viðburðum.
  - Ókeypis eða niðurgreiddan íþróttafatnað.
  - Aðgang að sérstökum viðburðum fyrir sjálfbóðaliða.
  - Viðurkenningarskjöl, heiðursmerki eða opinberir þakkarviðburðir.
- Tímarammi: Drög að ramma fyrir umbunanir tilbúin innan 15 mánaða.

### 3. Kynning á umbunum

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ mun standa fyrir kynningu á ramma fyrir umbunanir til aðildarfélaga.
- Tímarammi: Kynningarherferð fer af stað innan 18 mánaða.



## Viðauki 8. Átak til að fjölga sjálfbóðaliðum innan íþróttahreyfingarinnar.

### Markmið:

Að setja af stað markvisst átak til að fjölga sjálfbóðaliðum innan íþróttahreyfingarinnar. Áhersla verður lögð á nýliðun, sérstaklega með því að ná til ungs fólks og foreldra iðkenda, auk þess að kynna mikilvægi sjálfbóðastarfs í gegnum stafræna markaðssetningu og samfélagsmiðla.

### 1. Markviss samfélagsmiðlaherferð

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ setja af stað markvissa samfélagsmiðlaherferð sem miðar að því að ná til nýrra sjálfbóðaliða, sérstaklega fólks á aldrinum 18–35 ára og fólks sem er af erlendu bergi brotið eða hefur ekki full tök á íslensku. Herferðin mun leggja áherslu á jákvæð áhrif sjálfbóðastarfs og mikilvægi þess fyrir íþróttahreyfinguna, auk þess að segja sögur frá sjálfbóðaliðum sem hafa lagt mikið af mörkum.
- Tímarammi: Herferðin fer af stað innan 12 mánaða.

### 2. Sögur og reynslur sjálfbóðaliða í markaðsherferð

- Aðgerð: Safna saman persónulegum sögum frá sjálfbóðaliðum sem deila jákvæðri reynslu af starfinu. Sögurnar verða notaðar sem hluti af stafrænu markaðsherferðinni og birtast á samfélagsmiðlum, vefsíðum íþróttafélaga og í markpósti til foreldra iðkenda.
- Tímarammi: Sögur og myndbönd tilbúin innan 12 mánaða.

### 3. Framleiðsla á stafrænu kynningarefni

- Aðgerð: Framleiða hnitmiðað og hvetjandi stafrænt kynningarefni sem útskýrir mikilvægi sjálfbóðastarfs og hvernig fólk getur tekið þátt. Kynningarefnið verður notað á samfélagsmiðlum, í tölvupóstum, á vefsíðum og í beinni markaðssetningu til mögulegra sjálfbóðaliða.
- Tímarammi: Kynningarefni tilbúið innan 12 mánaða.

### 4. Átak innan íþróttafélaga: Foreldrafundir og æfingar

- Aðgerð: ÍSÍ og UMFÍ í samstarfi við sambandsaðila og aðildarfélög munu setja af stað átak til að kynna sjálfbóðastarf fyrir foreldrum iðkenda. Á foreldrafundum og við æfingar verður lögð sérstök áhersla á að útskýra mikilvægi sjálfbóðastarfs og hvernig foreldrar geta lagt sitt af mörkum. Einnig verður farið yfir hvaða störf eru í boði og hvernig foreldrar geta auðveldlega tekið þátt. Sjónum verður beint sérstaklega að fólki af erlendum uppruna og fólki sem hefur ekki fullt vald á íslenskri tungu.
- Tímarammi: Átak hefst innan 12 mánaða.



## Viðauki 9. Nýting á rafrænu félagakerfi fyrir sjálfbodastarf.

### Markmið:

Að koma á tengingu milli tilbúinna lausna á sviði rafrænna félagakerfa og sjálfbodastarfsemi innan íþróttafélaga þannig að félög og sjálfbodaliðar geti nýtt rafræna lausn til að auðvelda stjórnun verkefna, skráningar, samskipti og skipulagningu.

### 1. Greina þörfina fyrir tengingu

- Aðgerð: Safna saman upplýsingum frá aðildarfélögum um núverandi þörf fyrir tengingu við rafrænt félagakerfi. Þetta felur í sér stjórnun viðburða, skráningu sjálfbodaliða, verkefnaskipulag og samskiptalausnir.
- Tímarammi: Greining lokið innan 3 mánaða.

### 2. Samstarf við birgja

- Aðgerð: Hafa samráð við þá aðila sem bjóða upp á rafræn félagakerfi til að tryggja að kerfin uppfylli þær kröfur sem þarf að uppfylla vegna umsjónar með sjálfbodastörfum. Þessi samvinna felur m.a. í sér að setja upp skráningarform fyrir sjálfbodaliða.
- Tímarammi: Samstarf og samþykkt lausna innan 9 mánaða.

### 3. Þjálfun og fræðsla fyrir aðildarfélög

- Aðgerð: Halda fræðslufundi og námskeið fyrir aðildarfélög um hvernig þau geta nýtt rafræn félagakerfi til að stjórna sjálfbodastarfi. Þetta felur einnig í sér að útbúa leiðbeiningar og notendahandbækur.
- Tímarammi: Þjálfun og fræðsla hefst innan 12 mánaða.

### 4. Innleiðing hjá félögum

- Aðgerð: Aðildarfélög hefja innleiðingu á rafrænum félagakerfum til að halda utan um sjálfbodaliða, verkefni og samskipti. Þetta felur í sér að félög nýti þessi kerfi til að skrá sjálfbodaliða á viðburði, úthluta verkefnum og sjá um framgang þeirra í gegnum kerfið.
- Tímarammi: Innleiðing hefst innan 12 mánaða.

### 5. Eftirfylgni og stuðningur

- Aðgerð: Veita reglulegan stuðning og eftirfylgni við íþróttafélög sem nýta sér rafræn félagakerfi til að stjórna sjálfbodastarfi. Meta hvernig tengingin hefur áhrif á sjálfbodastarf, hvort það auki skilvirkni, þátttöku og skipulagningu.
- Tímarammi: Eftirfylgni fer fram í 6 mánuði frá upphafi innleiðingar.

## Skipunarbréf



Vinnuhópur ÍSÍ um sjálfbóðaliða  
Hildur Karen Aðalsteinsdóttir, formaður  
Garðar Svansson  
Úlfur Hróbjartsson  
Haraldur Ingólfsson  
Þóra Guðrún Gunnarsdóttir

Reykjavík, 21. ágúst 2023

Framkvæmdastjórn ÍSÍ hefur skipað ofangreinda í vinnuhóp ÍSÍ um sjálfbóðaliða. Formaður vinnuhópsins er Hildur Karen Aðalsteinsdóttir.

Meðal verkefna vinnuhópsins er að fylgja eftir samþykkt frá 76. íþróttþingi ÍSÍ sem er svohljóðandi:

*76. íþróttþing ÍSÍ, haldið 5. til 6. maí 2023, að Ásvöllum í Hafnarfirði, felur ÍSÍ að efla fræðslu og vinna verkferla um hin ýmsu verkefni sem sjálfbóðaliðum eru falin innan íþróttahreyfingarinnar og leitast þannig við að bæta stöðu og starfsumhverfi sjálfbóðaliða innan íþróttahreyfingarinnar.  
Jafnframt er íþróttahreyfingin hvött til að hlúa vel að sjálfbóðaliðum í íþróttastarfi og skapa jákvætt og aðlaðandi vinnuumhverfi fyrir þá.*

Áætlað er að hópurinn starfi fram að 77. íþróttþingi ÍSÍ árið 2025 en skili stöðuskýrslu á Formannafundum á tímabilinu.  
Starfsmaður vinnuhópsins Linda Laufdal.

Vinnuhópnum er óskað allra heilla í störfum sínum á starfstímabilinu.

Með kveðju,  
ÍÞRÓTTA- OG ÓLYMPIÚSAMBAND ÍSLANDS

  
Andri Stefánsson  
framkvæmdastjóri



**UMFÍ**

